

10

しゅっさん せいかつ 出産のあとの生活 (မီးဖွားပြီးကျန်းမာရေး)



しゅっさんのあとは、とてもいそがしくてつかれやすい日々になります。

なぜならママのからだは出産ですごくつかれているのに、赤ちゃんはママの気持ちやスケジュールなんか関係なく泣いて、何かをしらせようとするからです。

例えば、おむつがぬれていたり、おなかがすいていたり、ただ泣きたかったり…。

おむつをかえて、授乳をしてまたおむつをかえて寝かしつけるともう次の授乳…といった感じに、時間はどんどん流れていきます。

あわただしく、つかれがたまると気分が落ちこんで、イライラしたり、涙がでてしまったりすることがあるでしょう。でもそれはだれもが経験することです。赤ちゃんのお世話がうまくいかないのはあたり前！親子といっても、はじめて出会ったふたりです。気持ちをつかむまでは時間がかかるのです。赤ちゃんが泣いてもそんなにあせらずに、自分なりの赤ちゃんとのつきあい方をさがしてください。

ひとりでがんばらず、まわりのサポートをうけましょう！

ကလေးဖွားပြီးနောက်ပိုင်းသည်အလွန်အလုပ်များပြီးပင်ပန်းလွယ်သောနေ့ရက်များဖြစ်လာသည်။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်မိခင်ကိုယ်ခန္ဓာသည်မီးဖွားထားသောကြောင့်ပင်ပန်းနေသော်ငြားကလေးလေးသည်မေမေ၏ခံစားချက်နှင့်အချိန်ယေးကိုမသိဘဲတစ်ခုခုကိုအသိပေးသလိုနှင့်ငိုကျွေးတတ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။



ဥပမာ အနီးစိုနေချိန်တို့ နို့ဆာချိန်တို့ဆို တောက်လျှောက်အော်ငိုချင်နေတာမျိုးပေါ့။

အနီးလဲ၍နို့တိုက်ပြီးနောက် ထပ်ပြီးအနီးလဲ ထို့နောက် သိပ်မယ်လို့လုပ်လျှင်နောက်ထက်နို့ဆာလာခြင်းစသောပုံစံဖြင့်အချိန်များကုန်ဆုံးသွားမည်။

ပင်ပန်းမှုတွေစုပုံလာလျှင် စိတ်မိုင်ကျပြီး ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ငိုမိခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။သို့သော်မိခင်တိုင်းကြုံတွေ့ရသောအရာဖြစ်သည်။ကလေးပြုစုမှုကိုကောင်းကောင်းမလုပ်နိုင်တာဟာပုံမှန်ပါပဲ။မိခင်နှင့်သားဆိုသော်ငြားပထမဆုံးတွေ့ပြီးကာစသူများဖြစ်ကြသည်။စိတ်ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့အချိန်ယူရပါတယ်။ကလေးငိုသော်လည်းပျာယာခတ်မနော့မိမိနည်းလမ်းအတိုင်းကလေးနှင့်ထိတွေ့မှုပုံစံကိုရှာကြည့်ပါ။

တစ်ဦးတည်းပဲကြိုးစားမနော့ဘဲ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှအကြံပေးအားပေးမှုကိုလည်းလက်ခံကြရအောင်။

ひにんほうほう 避妊方法		いつから？
男性 だんせい	コンドーム 	セックスのとき
	手術 しゅじゅつ 	いつでも可能 いづでも可能
女性 じょせい	IUD 	・出産のあと、2カ月すぎ てから ・妊娠していないことを確認 してから
	ピル 	・できれば出産のあと 6 ヶ 月すぎから ・出産のあと 6 週間~6 か 月間で、ほかの避妊方法が 使用できないとき

ひにんほうほう 避妊方法		いつから？
女性 じょせい	バツサリー 	出産のあと、2カ月すぎ てから
	手術 しゅじゅつ 	けいちつぶんべん 経膈分娩のひと ・出産のあと2~3日あと ていおうせっかい 帝王切開のひと ・手術 中におこなう

避妊方法		避妊方法	避妊方法
避妊方法	避妊方法	避妊方法	避妊方法
	避妊方法	避妊方法	避妊方法
避妊方法	避妊方法	避妊方法	避妊方法
避妊方法	避妊方法	避妊方法	避妊方法

避妊方法		避妊方法	避妊方法
避妊方法	避妊方法	避妊方法	避妊方法
避妊方法	避妊方法	避妊方法	避妊方法
避妊方法	避妊方法	避妊方法	避妊方法