



出産のあとは、とても忙しくて疲れやすい日々になります。

なぜならママの体は出産ですごく疲れているのに、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、何かを知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、疲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。赤ちゃんのお世話わがうま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。

一人でがんばらず、まわりのサポートをうけましょう！

### 出産のあとのママのからだ

出産のあとは、大きくなっていた子宮がもとに戻ろうとします。そのため、お産のすぐあとは、赤い血や血のかたまりがでてきたり、おなかが痛くなったりします。1~2週間ぐらいうると、血の量もへり、色も黄色や白色にかわります。おうちに帰ってからも赤い血がたくさんでているときは、病院に行きましょう。

赤ちゃんがでてきた子宮の出口は、出産のあとも開いています。だいたい4~6週間ぐらいて閉じます。お湯の中やプールに入ると、その出口から菌が入って感染し熱が出たりすることがあります。お風呂にはいること、プールに行くことは、1ヶ月健診のときに、診察をうけて「大丈夫」といわれてからにしましょう。

赤ちゃん 産後、たपाई धेरै व्यस्त र थकित हुनुहुनेछ।

किनभने सुत्केरी भएपछि स्वाभाविक रूपमा तपाईंको शरीर थाकेको हुन्छ, त्यसमाथि तपाईंको अवस्था र समयको परवाह नगरी बच्चा समय समयमा रुनेछ।

जस्तै, डायपर भिजेको छ भने, भोकाएको छ भने, वा त्यतिकै रुन मन लागेकोले ... ।

बच्चाको डायपर फेरिदिने, दुध खुवाउने, र त्यसपछि फेरि डायपरलाई फेरिदिने र सुताउने, अनि फेरि दुध खुवाउने...

यो क्रम जारी रहन्छ। जसले गर्दा समय बितेको थाहा नै हुदैन। यसरी व्यस्त भए संगै, थकान झन् बढ्दै जान्छ र निराश भएर, रिस उठ्ने, रुन मन लाग्ने हुन्छ। तर सबैले यस्तै अनुभव गर्छन्। बच्चाको हेरचाह गर्दा सबै कुरा सोचे जस्तो नहुनु स्वाभाविक हो। आमा र बच्चा भनेपनि भर्खर भेट भएका दुई जोडि हुन। एक आर्काको भावना बुझ्न समय लाग्छ। बच्चा रोइरहेको छ भने पनि नआतिकन, आफ्नो बच्चासँग सम्बन्ध राम्रो बनाउने कुनै तरिका पत्ता लगाउनु होस।

एकलैले मात्र कोसिस नगरी, आफ्नो वरिपरि भएका साथीभाई आदिको मददत लिने गरौं।

### बच्चा जन्मेपछिको आमाको शरीर

बच्चा जन्मिए पछि, ठुलो भएको पाठेघर पहिलेको अवस्थामा फर्किने प्रयास गर्दछ। तसर्थ, सुत्केरी पछि तुरुन्तै, रगत वा रगतको डल्ला निस्कने र पेट दुःख्ने हुन्छ। लगभग एक देखि दुई हप्ता पछि, रगतको मात्रा घट्छ र रंग पनि पहिलो वा सेतोमा परिवर्तन हुन्छ। यदि घर फर्किए पछि पनि रातो रगत धेरै बग्छ भने, अस्पतालमा जानुहोस्।

पाठेघरको मुख, बच्चा जन्मेपछि पनि खुला हुन्छ। करीव ४-६ हप्तामा बन्द हुन्छ। ओफुरो (बाथ टव) वा स्विमिंग पुलमा प्रवेश गर्दा पाठेघरको मुखबाट ब्याक्टेरियाहरू भित्र जान सक्छ र संक्रमण भएर ज्वरो आउन सक्छ। एक महीना मेडिकल चेकअप गरेपछि र डाक्टरले ओफुरो वा स्विमिंग पुलमामा प्रवेश गरे पनि ठीक छ भनेपछि मात्र जानु होला।

## 家族計画について

通常、出産のあとはじめての生理がある前でもセックスすると、妊娠することがあります。また、母乳をあげている授乳中は妊娠しにくいといわれていますが、妊娠することもあります。ママの体のことや育児への体力も十分に考えたほうがよいので、避妊方法や次の赤ちゃんの計画は、パートナーとよく話しあってください。だいたい次の妊娠までは1年ぐらいはまったほうがよいといわれています。

## 出産のあとの避妊方法

日本では、男性用コンドームを使うことがおおいです。そのほか、ピルやIUDなどもありますが、医師の診察がひつようです。出産のあと、医師や助産師に確認してみましょう。



## परिवार नियोजनको बारेमा

सामान्यतया, बच्चा जन्मे पछि पहिलो महिनवरी हुनु अघि यौन सम्बन्ध राख्नु भयो भने, तपाईं गर्भवती हुन सक्नुहुन्छ। हुनत स्तनपानको समयमा गर्भवती हुन गाह्रो छ भनिन्छ, तर गर्भ रहन सक्छ। आफ्नो शरीर र बच्चाको स्वास्थ्यको बारेमा राम्ररी सोचेर, आफ्नो श्रीमन वा पार्टनर सँग परिवार नियोजन र तपाईंको अर्को बच्चाको योजनाको बारेमा कुरा गर्नुहोस्। साधारणतया अर्को गर्भ सम्म एक वर्षको फरक राख्नु राम्रो मानिन्छ।

## बच्चा जन्मे पछिका गर्भनिरोधक साधनहरू

जापानमा अक्सर पुरुषहरूले कन्डमको प्रयोग गर्छन। त्यस्तै खाने चक्की र आईयुडी (IUD) हरूपनि छन्, तर डाक्टरको परामर्श आवश्यक हुन्छ। बच्चा जन्मे पछि, डाक्टर वा सुँडेनीसंग सल्लाह गरेर निश्चित गर्नुहोस्।

ひにんぼうほう 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 かろう いつでも可能
女性 じょせい	IUD 	・出産のあと、2カ月すぎ しゅっさん かげつ てから ・妊娠していないことを にんしん かくにん 確認してから
	ピル 	・できれば出産のあと しゅっさん かけつ 6ヶ月すぎしてから ・出産のあと6週間～ しゅっさん しゅうかん 6か月間で、ほかの避妊 かげつかん ひにん ぼうほう しょう 方法が使用できないとき
	ペッサリー 	・出産のあと、2カ月すぎ しゅっさん かげつ てから
	手術 しゅじゅつ 	経膣分娩のひと けいちつぶんべん しゅっさん ・出産のあと2～3日あと にち ていおうせつがい 帝王切開のひと しゅじゅつちゅう ・手術中におこなう

गर्भनिरोधक साधनहरू		कहिले बाट ?
पुरुष	कन्डम 	यौन सम्पर्क राख्दा
	अप्रेसन 	कुनै पनि समयमा गर्न साकिन्छ
महिला	आईयुडी(IUD) 	・बच्चा जन्माएको दुई महिना पछि ・गर्भवती नभएको निश्चित भएपछि
	खाने चक्की 	・यदि सम्भव छ भने, बच्चा जन्मेको छ महिना पछि ・बच्चा जन्मेको ६ हप्ता देखि ६ महिनामा अन्य गर्भनिरोधक साधनहरू प्रयोग गर्न नसकिने बेलामा
	पेसरी 	बच्चा जन्माएको दुई महिना पछि
	अप्रेसन 	<u>नर्मल डेलिवरी भएको भए</u> ・बच्चा जन्मेको २ देखि ३ दिन पछि <u>सिजेरियन सेक्सन गरेको भए</u> ・अप्रेसनको क्रममा