



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！

Após o parto são tantas as atividades que deixam as mães bastante cansadas.

Isto porque além do desgaste com o parto, o recém-nascido chora dando sinais sem se preocupar se a mãe está ou não disponível. Por exemplo, o recém-nascido chora por causa de fralda molhada, fome, ou apenas chora...

Troca-se a fralda antes e após a amamentação, põe para dormir e já chega a hora da próxima mamada... e assim o tempo passa.

O acúmulo de cansaço faz com que a mãe desanime, ficando irritada e com vontade de chorar, mas são experiências que todas as mães vivem. É natural que haja dificuldades com o cuidado da criança! Trata-se do primeiro encontro entre a mãe com o bebê. Para conquistar os sentimentos do bebê leva-se tempo. O ideal é manter-se calma e serena, buscando seu próprio jeito de cuidar mesmo quando ele estiver chorando.

Não carregue tudo sozinha, vamos buscar ajuda!



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週間ぐらいすると、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で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週間ぐらいで閉じます。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。

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。

O corpo da mãe pós-parto

Após o parto o útero que ficou grande tenta retornar ao seu tamanho original. Por esse motivo haverá sangramento com pequenos coágulos e cólicas. Dentro de 1 a 2 semanas a quantidade do sangue vai diminuindo e a cor vai mudando para amarelado esbranquiçado. Se mesmo após o retorno para casa o sangue estiver vermelho, consulte o médico. O colo uterino estará aberto após o parto, fechando-se em cerca de 4 a 6 semanas. Ao entrar na piscina ou banheira, bactérias podem entrar e causar infecção, gerando febre. Banho em banheiras e piscinas só serão permitidas após a consulta de um mês e receber permissão do médico.

Planejamento familiar

Normalmente, após o parto e antes da 1ª menstruação, se tiver relações sexuais corre-se o risco de uma nova gravidez. É dito que quando se está amamentando há menos chances de engravidar, mas isso não impede uma nova gravidez. Converse com seu companheiro a respeito do planejamento familiar, programando o próximo filho para depois da recuperação de sua saúde e energias para cuidar da criança. O ideal é esperar mais ou menos 1 ano até a próxima gravidez.

Métodos contraceptivos após o parto

No Japão, normalmente utiliza-se preservativo masculino. Há outros métodos como pílula e DIU, mas é necessário consultar o médico. Após o parto converse com seu médico ou obstetra.

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
	しゅじゅつ 手術 	いつでも可能 かのう
女性 じょせい	IUD 	しゅっさん ・出産のあと、2カ月すぎ かげつ てから にんしん ・妊娠していないことを 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 6ヶ月すぎから かげつ ・出産のあと6週間～ しゅっさん 6か月間で、ほかの避妊 ひにん 方法が使用できないとき ほうほう
	バツサリー 	しゅっさん 出産のあと、2カ月すぎ かげつ てから
	しゅじゅつ 手術 	けいちつぶんべん <u>経膣分娩のひと</u> しゅっさん ・出産のあと2～3日あと にち ていおうせつかい <u>帝王切開のひと</u> しゅじゅつちゆう ・手術中におこなう

Métodos contraceptivos		A partir de quando?
Masculino	Preservativo 	Na hora da relação
	Cirurgia 	Sempre
女性 じょせい	DIU 	・Dois meses após parto ・Após confirmar que não está grávida
	Pílula 	・Preferencialmente depois de 6 meses após o parto ・Em 6 semanas a 6 meses após o parto, quando outros métodos contraceptivos não puderem ser utilizados
	Pessário 	Após o parto depois de 2 meses
	Cirurgia 	<u>Para quem fez o parto normal</u> ・Após o parto depois de 2 a 3 dias <u>Para quem fez a cesárea</u> ・Será feito durante a cirurgia