10 出産のあとの生活
(දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු ජීවිතය)

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。赤ちゃんのおせわ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。

一人でがんばらず、まわりのサポートをうけましょう！

දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු ඔබ ඉතා කාර්යබහුල වන අතර වෙහෙසට පත්වනු ඇත.

දරු ප්‍රසූතියේදී මවගේ ශරීරය වෙහෙසට පත් වී ඇති නමුදු මවගේ හැඟීම් නොතකා දරුවා අඬයි. ඒ ඔබට යම් දෙයක් දැනුම්දීමට විය හැකිය.

නිදසුනක් ලෙස ඩයපර් තෙත්වී හෝ බඩගිනිවී එසේත් නැතහොත් අඬන්න අවශ්‍ය වී.........

ඩයපර් මාරු කර, කිරි දී, නැවතත් ඩයපර් මාරු කර නිදි කෙරෙවුවා ට පසුව නැවතත් කිරි දෙන වෙලාව.. ආදී ලෙස කාලය ගෙවී යයි.

ඔබ වෙහෙසට පත්ව, ඔබට මානසික අවපීඩනය, කෝපය,හඬා වැලපෙන අවස්ථා පවා තිබෙන්නට පුළුවනි. නමුත් සෑම දෙමවුපියෙක්ම අත්විඳින්නේ එයයි. දරුවාගේ වැඩකටයුතු නිවැරදිව කිරීමට නො හැකිවීම අතිශය සාමාන්‍ය දෙයකි . දෙමා පියන් ලෙස මෙය ඔබගේ ප්‍රථම අත්දැකීමයි. එමනිසා මෙයට අනුගතවීමට ඔබට යම්කිසි කාලයක් ගතවේ. දරුවා ඇඬුවත්, කලබල නොවී දරුවා හදාවඩා ගැනීමට ඔබේම මාර්ගයක් සොයා ගැනීමට කාලයත් සමඟ ඔබට හැකිවනු ඇත.

ඔබ තනිවී නොමැත.තනිවම උත්සාහ නොකර, ඔබ වටා සිටින අයගේ සහාය ලබා ගන්න!

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ケ月健診のときに、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。

දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු මවගේ ශරීරය

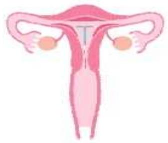
දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු විශාල වූ ගර්භාෂය ක්‍රමයෙන් සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පැමිණෙයි. දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු, රුධිරය හෝ රුධිර කැටි ගැසීම් ඇති වී ඔබට බඩේ වේදනාවක් දැනිය හැකිය. ප්‍රසූතියෙන් සතියකට හෝ දෙකකට පසු, පිටවන රුධිර ප්‍රමාණය අඩු වන අතර වර්ණය කහ හෝ සුදු පැහැයට හැරේ. එහෙත් නිවසට ආපසුත් රුදිරය විශාල වශයෙන් පිටවනවා නම් වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගන්න.
දරු ප්‍රසූතියෙන් පසුවත් දරුවා පිටතට පැමිණි ගර්භාෂයේ පිටවීම විවෘතව පවතී. එය සාමාන්‍යයෙන් සති 4-6 කින් පමණ නැවත යතා තත්වයට පැමිණෙයි. උණු වතුර තටාකය හෝ පිහිණුම් තටාකය භාවිතා කිරීමේදී, ගර්භාෂ විවරයෙන් විෂබීජ ඇතුල්වීමේ අවදානමක් ඇති අතර, එසේ ආසාදනයක් සිදුවුවහොත් උණ ගැනීමට හැකියාවක් ඇත. එමනිසා ඔබගේ ප්‍රථම මාසික පරීක්ෂාවේදී වෛද්‍යවරයා සමඟ ඒ පිළිබඳ සාකච්චා කිරීම වැදගත් වේ.

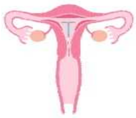
පවුල් සැලසුම්

සාමාන්‍යයෙන්, දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු පළමු ඔසප් වීමට පෙර ලිංගිකව එක් වුවහොත් ඔබ ගැබ් ගත හැක. මීට අමතරව, මව්කිරි දීමේදී ගැබ් ගැනීම අපහසු බව පැවසුවද , ගැබ්ගැනීමේ හැකියාව ඇත. දරුවා ඇති දැඩි කිරීම සඳහා මවගේ ශාරීරික තත්ත්වය සහ ශාරීරික ශක්තිය පිළිබඳ ප්‍රමාණවත් සැලකිල්ලක් දැක්වීම වඩා යෝග්‍ය වේ. එබැවින් උපත් පාලන ක්‍රම සහ ඊළඟ දරුවා පිළිබඳ ඔබේ සහකරු සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. ඊළඟ ගැබ් ගැනීම තෙක් වසරක් පමණ රැඳී සිටීම වඩා යෝග්‍ය බව කියනු ලැබේ.

උපත් පාලන ක්‍රම

ජපානයේ පිරිමි කොන්ඩම් භාවිතා කරනු ලබයි. ඊට අමතරව පෙති සහ IUD වැනි ක්‍රමයන්ද ඇත. පෙති සහ IUD වැනි ක්‍රමයන් භාවිතා කිරීමේදී වෛද්‍ය හෝ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවගේ උපදෙස් ලබා ගැනීම අවශ්‍ය වේ.

避妊方法		いつから？
男性	コンドーム 	セックスのとき
	手術 	いつでも可能
女性	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 ヶ月すぎてから ・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

උපත් පාලන ක්‍රමය		භාවිතා කළ යුතු ආකා රය
පිරිමි	කොන්ඩම් 	ලිංගිකව හැසිරෙන විට
	සැත්කම් 	අවශ්‍යය වූ විට
ගැහැණු	IUD 	·ප්‍රසූතියෙන් මාස 2 කට පසු ·නැවත ගැබ්ගැනීමක් සිදුවී නැතිද යන්න පරීක්ෂා කිරීමෙන් පසුව සිදුකරයි
	පෙති 	·ප්‍රසූතියෙන් මා ස 6ක් ගතවූ පසු ·ප්‍රසූතියෙන් පසු සති 2 සිට මා ස 6 දක්වා කාලය ඇතුලත වෙනත් උපත් පා ලන ක්‍රමයක් භාවිතා කිරීමට නොහැකි නම් පමණක්

避妊方法		いつから？
女性	ペッサリー 	出産のあと、2カ月すぎてから
	手術 	<u>経腟分娩のひと</u> ・出産のあと2~3日あと <u>帝王切開のひと</u> ・手術中におこなう

උපත් පාලන ක්‍රමය		භාවිතා කළ යුතු ආකා රය
ගැහැණු	පෙසරිය 	·ප්‍රසූතියෙන් මා ස 2ක් ගතවූ පසු
	සැ ත්කම් 	<u>ස්වභාවික දරු ප්‍රසූතියක් කළ මවක්</u> ·ප්‍රසූතියෙන් දින 2 හෝ 3ක් ගතවූ පසු <u>සිසේරියන් සැත්කමක් කළ මවක්</u> ·සැත්කම අතරතුරදීම සිදුකරයි