



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！

Pag tapos ng panganganak, itong ang mga araw na abala ka at pagod ka.

Ang katawan ng ina ay pagod sa panganganak, pero ang sanggol ay iiyak para ipalam ang nararamdaman o may gustong ipahiwatig katulad ng basa ang lampin, gutom, o gusto lang umiyak, at hindi pumipili ng oras ang sanggol at hindi nila mapipigilan kung ano man ang nararamdaman mo.

Palitan ang lampin, bigyan ng dede at papalitan ulit ng lampin, ipapatulog mo pero oras nanaman ng pag dede…tulad nito, nauubos ang oras.

Sa pag mamadali at sa pagod ay makakaramdam ka ng lugkot, inis, at may araw na maiiyak ka na, pero ito ay dinadaan ng lahat. Normal sa pag aalaga ng bata ang hindi natutupad ang gusto mo! Kahit mag ina at anak kayo, kakakilala niyo lang. Kailangan ng oras para malaman kung ano ang nararamdaman. Wag kang magmadali at malalaman mo din kung papaano ang pakikisama sa anak mo. Wag ka ding mahiya sa mga tao sa paligid, may mga magsusuporta sayo!



## 出産のあとのママのからだ

出産のあとは、大きくなっていっ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。

## Ang katawan ng ina pagkatapos sa panganganak

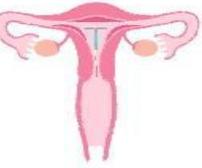
Ang matris na lumaki dahil sap ag buntis ay babalik din sa dating laki pagkatapos manganak. At dahil diyan, maaaring lumabas ang buo na dugo, dumugo at sasakit din ang puson. Pag dating ng 1~2 linggo mababawasan din ang dami ng dugo at ang kulay ay magiging puti o dilaw. Kapag marami pa din ang mapulang dugo pag uwi ng bahay, kailangan bumalik sa ospital. Ang labasan ng matris na pinanggalingan ng sanggol ay bukas pa kahit tapos na ang pagaanak. Ito ay sasara pag dating ng 4~6 linggo. Pag naligo sa pool o sa bath tub, maaaring may pumasok na bacteria sa pinag galingan at magkalagnat. Mabuting hintayin ang payo ng doctor sa physical examination na gaganapin sa unang buwan kung pwede nang maligo sa pool o sa hot tub.

## Sabalak-angkan

Karaniwang mabuntis pag nagtalik kahit kakatapos ng panganganak kahit wala pa ang unang regla. May kasabihan na mahirap mabuntis habang nagdedede ngunit maaari pa ding mabuntis. Kailangan isipin ang katawan ng ina at pag-alaga ng bagong anak kaya importanteng pag usapan ng mabuti sa partner niyo kung ano ang plano nila sa sunod na pag buntis at kung ano ang contraceptive ang gagamitin. Mas mabuti nang maghintay ng kahit isang taon.

## Contraception pag tapos ng pagaanak

Sa Japan madalas ginagamit ang condom para sa lalaki. May pills at IUD pero kailangan ng konsulta sa doctor. Itanong sa doctor o sa komadora pag tapos ng manganak.

| ひにんほうほう<br>避妊方法 |  | いつから？  |
|-----------------|--|--|
| 男性<br>だんせい      | コンドーム<br>         | セックスのとき  |
|                 | しゅじゅつ<br>手術<br>   | いつでも可能<br>かのう  |
| 女性<br>じょせい      | IUD<br>           | しゅっさん<br>・出産のあと、2カ月すぎ<br>てから<br>にんしん<br>・妊娠していないことを<br>かくにん<br>確認してから  |
|                 | ピル<br>           | ・できればしゅっさん<br>の出産のあと<br>6ヶ月すぎから<br>かけつ<br>・出産のあと6週間～<br>しゅっさん<br>6か月間で、ほかの避妊<br>ひにん<br>ほうほう<br>方法が使用できないとき       |
|                 | パッサリー<br>       | しゅっさん<br>・出産のあと、2カ月すぎ<br>てから<br>かけつ  |
|                 | しゅじゅつ<br>手術<br> | けいちつぶんべん<br><u>経膣分娩のひと</u><br>しゅっさん<br>・出産のあと2～3日あと<br>にち<br>ていおうせっかい<br><u>帝王切開のひと</u><br>しゅじゅつちゆう<br>・手術中におこなう |

| Contraception |   | Kelan?  |
|---------------|---|---|
| Lalaki        | Condom<br>    | Pagtalik  |
|               | Surgery<br>   | Kahit kelan   |
| Babae         | IUD<br>       | ・Paglipas ng dalawang buwan pag tapos ng manganak<br>・Ipatutunay muna na hindi buntis   |
|               | Pills<br>    | Mabuting maghintay ng anim na buwan pagkatapos manganak<br>Pag walang ibang mapagpipilian na contraception sa loob ng 6 linggo ~ 6 buwan pag tapos manganak |
|               | Pessary<br> | Pag lipas ng dalawang buwan pag tapos ng manganak   |
|               | Surgery<br> | <u>Normal Delivery</u><br>2 ~ 3 araw pag tapos manganak<br><br><u>Cesarean</u><br>Gagawin habang nanganganak  |