



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。

一人でがんばらず、まわりのサポートをうけましょう！

Після пологів у жінки з'являється багато справ та вона швидко втомлюється.

Після пологів тіло жінки дуже стомлене, але немовля не вміє звертати увагу на почуття та розклад мами і плаче у будь-яку мить, коли хоче щось сказати мамі.

Наприклад, що підгузи змокли, або зголоднів, або просто захотів поплакати…

Змінила подгузи, нагодувала, знову змінила подгузи, прикачала спати, знов час годувати… і так весь час.

Ніякого спокою, накопичується втома, погіршується настрої, все роздратовує, хочеться плакати – всі мами через це проходять. Догляд за немовлям не завжди відбувається ідеально, і це нормально! Не зважаючи на те, що вас об'єднав міцний зв'язок спорідненості батьки-діти, це ваша перша зустріч, і потрібен час на те, щоб звикнути один до одного. Нехай вас не спантеличує плач дитини, знайдіть свій спосіб порозуміння з нею.

Також ніколи не залишайтеся на самоті та шукайте підтримку від людей навколо вас!

## 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よう。

## ティロ じんき ぴしや ぽろぐゐ

Після пологів матка намагатиметься повернутися до допологового розміру, тому можливі виділення крові або згустків крові та біль у животі. За 1-2 тижні кількість крові зменшується та колір виділень становиться жовтим або білим. Якщо після повернення додому із лікарні кількість крові не зменшується, зверніться до лікарні.

Після пологів шийка матки залишається відкритою деякий час і поступово за 4-6 тижнів закривається. Якщо у цей час жінка приймає ванну або ходить до басейну, є можливість інфекційного зараження через широко відкриту матку, і це може спричинити жар. Тому краще почекати до огляду 1 го місяця, коли лікар подивиться, що все добре і можна вже прийняти ванну чи ходити до басейну.



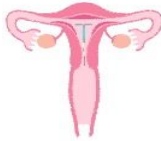

## Планування наступної вагітності



Зазвичай навіть якщо менструація після пологів ще не почалася, секс може призвести до вагітності. Кажуть, що важко завагітніти, якщо годувати немовля грудним молоком, але шанс завагітніти все ж таки є. Приймаючи до уваги стан мами та необхідність догляду за дитиною, треба ретельно обговорити з партнером плани на наступну дитину та засоби контрацепції. Вважається, що треба зачекати десь 1 рік до наступної вагітності.



## Засоби контрацепції після пологів

В Японії здебільшого використовуються чоловічі презервативи. Крім того є таблетки та внутрішньоматкові спіралі, але за ними треба звертатися до лікаря. Після пологів ви можете поговорити про це із лікарем або акушеркою.

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 	<ul style="list-style-type: none"> <li>出産のあと、2カ月すぎ</li> <li>から</li> <li>妊娠していないことを確認</li> <li>してから</li> </ul>
	ピル 	<ul style="list-style-type: none"> <li>できれば出産のあと 6 ヶ月</li> <li>すぎから</li> <li>・出産のあと 6 週間~6 か月</li> <li>間で、ほかの避妊方法が</li> <li>使用できないとき</li> </ul>

Засоби контрацепції		Коли можна використовувати?
чоловічі	презерватив 	Під час сексу
	Операція 	У будь-який час
Жіночі	Спіраль 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 місяці після пологів</li> <li>• Після перевірки відсутності вагітності</li> </ul>
	Таблетки 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• По можливості 6 місяців після пологів</li> <li>• Якщо не доступні інші засоби контрацепції, 6 тижнів після пологів</li> </ul>

避妊方法		いつから？
女性	ベッサリー 	出産のあと、2カ月すぎ
	手術 	<p><u>経膣分娩のひと</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・出産のあと2~3日あと</li> </ul> <p><u>帝王切開のひと</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手術中におこなう</li> </ul>

Засоби контрацепції		Коли можна зробити?
Жіночі	Песарій 	2 місяці після пологів
	Операція 	<p><u>Звичайні (вагінальні) пологи</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3 дні після пологів</li> </ul> <p><u>Кесарів розтин</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Під час пологів</li> </ul>