



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！

یدائش کے بعد، دن بہت مصروف اور آسانی سے تھکا ہونے والے ہو جاتے ہیں۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ اگرچہ ماں کا جسم ولایت سے بہت تھکا ہوا ہے، لیکن بچہ ماں کے جذبات یا شیڈول کی پرواہ کیے بغیر روتا ہے اور اسے کچھ سمجھانے کی کوشش کرتا ہے۔

مثال کے طور پر، اگر آپ کا ڈائپر گیلیا ہے، اگر آپ کو بھوک لگی ہے، یا اگر آپ صرف رونا چاہتے ہیں، آپ لنگوٹ بدلتے ہیں، اپنے بچے کو دودھ پلانے ہیں دوبارہ ڈائپر بدلتے ہیں، اسے بستر پر ڈالتے ہیں، اور پھر اگلی خوراک کا وقت ہوتا ہے، اور اسی طرح، وقت زیادہ سے زیادہ گزرتا جاتا ہے۔

جب آپ مصروف اور تھکے ہوئے ہوتے ہیں، تو آپ کو افسردہ، چڑچڑاہن، یا آنسو بھی محسوس ہو سکتے ہیں۔ لیکن یہ وہ چیز ہے جس کا تجربہ ہر کوئی کرتا ہے۔ یہ فطری ہے کہ بچے کی دیکھ بھال ٹھیک نہیں ہوتی! ماں اور بچہ کا رشتہ ہونے کے باوجود یہ پہلی بار ملے ہیں۔

بچہ کی ضرورت یا جذبات محسوس کرنے اور سمجھنے میں وقت لگتا ہے۔ اگر آپ کا بچہ رو رہا ہے، تو زیادہ پریسیان نہ ہوں اور اپنے بچے کے ساتھ بات چیت کرنے کا اپنا طریقہ تلاش کریں۔

اپنی پوری کوشش اکیلے نہ کریں، اپنے اس پاس والوں سے تعاون حاصل کریں

شہادتِ اُمّی کے بعد ماں کا جسم

شہادتِ اُمّی کے بعد، بچہ دانی، جو بڑا ہوا تھا، اپنے اصل سائز میں واپس آنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس لیے پیدائش کے فوراً بعد، آپ کو سرخ خون یا خون کے لوتھڑے نظر آ سکتے ہیں، اور آپ کے پیٹ میں درد ہو سکتا ہے۔ تقریباً 1 سے 2 ہفتوں کے بعد، خون کی مقدار کم ہو جائے گی اور رنگ پیلا یا سفید ہو جائے گا۔ اگر گہر واپس آنے کے بعد بھی آپ کا سرخ خون بہت زیادہ ہو تو ہسپتال جائیں۔

بچہ دانی کا اخراج، جہاں سے بچہ باہر آیا، پیدائش کے بعد بھی کھلا رہتا ہے۔ یہ عام طور پر تقریباً 4 سے 6 ہفتوں میں بند ہو جاتا ہے۔ جب آپ گرم پانی یا تالاب میں بھرے ہوئے پانی میں داخل ہوتے ہیں، تو بیکٹیریا بچہ دانی کا اخراج سے داخل ہو سکتے ہیں، جس سے انفیکشن ہو سکتا ہے اور بخار ہو سکتا ہے۔ پانی میں بیٹھنے کے نہانے یا تالاب میں جانے سے پہلے، اس وقت تک انتظار کریں جب تک کہ معائنہ نہ کیا جائے اور ایک ماہ کے بیٹھ چیک آپ کے دوران "ٹھیک ہے" بنایا جائے۔

خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں

عام طور پر، اگر آپ پیدائش کے بعد اپنی پہلی ماہواری سے پہلے ہی جنسی تعلق رکھتے ہیں، تو آپ حاملہ ہو سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ، جبکہ یہ کہا جاتا ہے کہ دودھ پلانے کے دوران حاملہ ہونا مشکل ہے، حاملہ ہونا ممکن ہے۔ ماں کے جسم اور بچے کی پرورش کے لیے درکار جسمانی طاقت کے بارے میں سوچنا ایک اچھا خیال ہے، اس لیے اپنے ساتھی سے منع حمل طریقوں اور اپنے اگلے بچے کے لیے منصوبوں کے بارے میں احتیاط سے بات کریں۔ یہ کہا جاتا ہے کہ آپ کے اگلے حمل سے پہلے تقریباً ایک سال انتظار کرنا بہتر ہے۔

خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں

عام طور پر، اگر آپ پیدائش کے بعد اپنی پہلی ماہواری سے پہلے ہی جنسی تعلق رکھتے ہیں، تو آپ حاملہ ہو سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ، جبکہ یہ کہا جاتا ہے کہ دودھ پلانے کے دوران حاملہ ہونا مشکل ہے، حاملہ ہونا ممکن ہے۔ ماں کے جسم اور بچے کی پرورش کے لیے درکار جسمانی طاقت کے بارے میں سوچنا ایک اچھا خیال ہے، اس لیے اپنے ساتھی سے منع حمل طریقوں اور اپنے اگلے بچے کے لیے منصوبوں کے بارے میں احتیاط سے بات کریں۔ یہ کہا جاتا ہے کہ آپ کے اگلے حمل سے پہلے تقریباً ایک سال انتظار کرنا بہتر ہے۔

خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں

عام طور پر، اگر آپ پیدائش کے بعد اپنی پہلی ماہواری سے پہلے ہی جنسی تعلق رکھتے ہیں، تو آپ حاملہ ہو سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ، جبکہ یہ کہا جاتا ہے کہ دودھ پلانے کے دوران حاملہ ہونا مشکل ہے، حاملہ ہونا ممکن ہے۔ ماں کے جسم اور بچے کی پرورش کے لیے درکار جسمانی طاقت کے بارے میں سوچنا ایک اچھا خیال ہے، اس لیے اپنے ساتھی سے منع حمل طریقوں اور اپنے اگلے بچے کے لیے منصوبوں کے بارے میں احتیاط سے بات کریں۔ یہ کہا جاتا ہے کہ آپ کے اگلے حمل سے پہلے تقریباً ایک سال انتظار کرنا بہتر ہے۔

خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں

عام طور پر، اگر آپ پیدائش کے بعد اپنی پہلی ماہواری سے پہلے ہی جنسی تعلق رکھتے ہیں، تو آپ حاملہ ہو سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ، جبکہ یہ کہا جاتا ہے کہ دودھ پلانے کے دوران حاملہ ہونا مشکل ہے، حاملہ ہونا ممکن ہے۔ ماں کے جسم اور بچے کی پرورش کے لیے درکار جسمانی طاقت کے بارے میں سوچنا ایک اچھا خیال ہے، اس لیے اپنے ساتھی سے منع حمل طریقوں اور اپنے اگلے بچے کے لیے منصوبوں کے بارے میں احتیاط سے بات کریں۔ یہ کہا جاتا ہے کہ آپ کے اگلے حمل سے پہلے تقریباً ایک سال انتظار کرنا بہتر ہے۔

عام طور پر، اگر آپ پیدائش کے بعد اپنی پہلی ماہواری سے پہلے ہی جنسی تعلق رکھتے ہیں، تو آپ حاملہ ہو سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ، جبکہ یہ کہا جاتا ہے کہ دودھ پلانے کے دوران حاملہ ہونا مشکل ہے، حاملہ ہونا ممکن ہے۔ ماں کے جسم اور بچے کی پرورش کے لیے درکار جسمانی طاقت کے بارے میں سوچنا ایک اچھا خیال ہے، اس لیے اپنے ساتھی سے منع حمل طریقوں اور اپنے اگلے بچے کے لیے منصوبوں کے بارے میں احتیاط سے بات کریں۔ یہ کہا جاتا ہے کہ آپ کے اگلے حمل سے پہلے تقریباً ایک سال انتظار کرنا بہتر ہے۔

خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں

عام طور پر، اگر آپ پیدائش کے بعد اپنی پہلی ماہواری سے پہلے ہی جنسی تعلق رکھتے ہیں، تو آپ حاملہ ہو سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ، جبکہ یہ کہا جاتا ہے کہ دودھ پلانے کے دوران حاملہ ہونا مشکل ہے، حاملہ ہونا ممکن ہے۔ ماں کے جسم اور بچے کی پرورش کے لیے درکار جسمانی طاقت کے بارے میں سوچنا ایک اچھا خیال ہے، اس لیے اپنے ساتھی سے منع حمل طریقوں اور اپنے اگلے بچے کے لیے منصوبوں کے بارے میں احتیاط سے بات کریں۔ یہ کہا جاتا ہے کہ آپ کے اگلے حمل سے پہلے تقریباً ایک سال انتظار کرنا بہتر ہے۔

خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں

عام طور پر، اگر آپ پیدائش کے بعد اپنی پہلی ماہواری سے پہلے ہی جنسی تعلق رکھتے ہیں، تو آپ حاملہ ہو سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ، جبکہ یہ کہا جاتا ہے کہ دودھ پلانے کے دوران حاملہ ہونا مشکل ہے، حاملہ ہونا ممکن ہے۔ ماں کے جسم اور بچے کی پرورش کے لیے درکار جسمانی طاقت کے بارے میں سوچنا ایک اچھا خیال ہے، اس لیے اپنے ساتھی سے منع حمل طریقوں اور اپنے اگلے بچے کے لیے منصوبوں کے بارے میں احتیاط سے بات کریں۔ یہ کہا جاتا ہے کہ آپ کے اگلے حمل سے پہلے تقریباً ایک سال انتظار کرنا بہتر ہے۔

| 避妊方法 ひにんほうほう | | いつから？ |
|-----------------|--|--|
| 男性 だんせい | コンドーム  | セックスのとき |
| | 手術 しゅじゆつ  | いつでも可能 いづつでもかのう |
| 女性 じよせい | 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 かぐにん |
| | ピル  | ・できれば出産のあと 6 ヶ 月すぎから ・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 |

| 避妊方法 ひにんほうほう | | いつから？ |
|-----------------|---|---|
| 男性 だんせい | コンドーム くんとむ  | キブ سے؟ جب جنسی تعلق ہے |
| | 手術 سرجری  | کسی بھی وقت ممکن ہے |
| 女性 جیوئی | IUD  | پیدائش کے 2 ماہ بعد • اس بات کی تصدیق کے بعد کہ آپ • حاملہ نہیں ہیں۔ |
| | گولی  | ترجیحی طور پر • پیدائش کے 6 ماہ بعد جب دوسرے مانع حمل طریقے بچے کی پیدائش کے بعد 6 ہفتوں سے 6 ماہ تک استعمال نہیں کیے جاسکتے ہیں۔ |

| 避妊方法 ひにんほうほう | | いつから？ |
|-----------------|--|---|
| 女性 جیوئی | پessaires  | 出産のあと、2カ月すぎ てから しゅつさん کاげつ |
| | 手術 しゅじゆつ  | 経膣分娩のひと けいちつぶんべん • 出産のあと2~3日あと しゅつさん ちにち 帝王切開のひと ていおうせつかい • 手術 中におこなう しゅじゆつちゆう |

| 避妊方法 ひにんほうほう | | いつから？ |
|-----------------|---|--|
| 女性 جیوئی | pessary  | پیدائش کے 2 ماہ بعد |
| | 手術 سرجری  | جس نے اندام نہانی سے جنم دیا۔ پیدائش کے 2-3 دن بعد جس کا سیزرین چیرا تھا۔ سرجری کے دوران انجام دیں۔ |