



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، چڑچڑاہٹ، 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

شہادت کے بعد ماں کا جسم

شہادت 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 しゅつさんかげつ ・妊娠していないことを確認してから にんしんかくにん
	ピル 	・できれば出産のあと6ヶ月すぎてから しゅつさんかげつ ・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 سجری 	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 مانعہ عمل کی طرح سے 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	پےساری 	出産のあと、2カ月すぎてから しゅつさんかげつ
	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 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	پےساری pessary 	پیدائش کے 2 ماہ بعد
	手術 سجری 	جس نے اندام نہانی سے جنم دیا۔ پیدائش کے 2-3 دن بعد جس کا سیزرین چیرا تھا۔ سجری کے دوران انجام دیں۔