

## 10

しゅっさん せいかつ  
**出産のあとの生活**  
 (Sinh hoạt sau khi sinh)



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まえ！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！

しゅっさん  
**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週間ぐらいたると、血の量もへり、色も黄色や白色にかかります。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週間ぐらいたと閉じます。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。

Sau khi sinh, mẹ sẽ rất bận rộn và dễ kiệt sức. Đó là vì cơ thể mẹ sau khi sinh đã rất hư thoát, bé lại dễ khóc, không để bạn có thời gian nghỉ ngơi. Ví dụ như bé khóc đòi thay tã, khóc khi đói, hoặc đơn thuần là khóc đòi mẹ. Mẹ sẽ bận rộn cả ngày cho bé ăn, thay tã, ru bé ngủ, rồi khi bé dậy lại phải chuẩn bị cho bé ăn. Thời gian sẽ trôi đi rất nhanh.

Đôi khi, vì quá mệt mỏi, mẹ có thể rơi vào tình trạng trầm cảm, đau kinh, hoặc dễ khóc.

Tuy nhiên, đừng lo lắng vì hầu hết các bà mẹ đều phải trải qua giai đoạn này. Mẹ cùng đừng nghĩ là mình không thể chăm sóc tốt bé ngay từ đầu. Chăm sóc, nuôi dưỡng bé không phải là công việc dễ dàng. Dù là hai mẹ con, nhưng vẫn cần thời gian để mẹ và bé hiểu và quen nhau. Khi bé khóc, mẹ không cần quá lo lắng. Hãy bình tĩnh tìm hiểu nguyên nhân, dần dần mẹ sẽ hiểu được các tín hiệu mà bé muốn truyền đạt.

**Sức khỏe mẹ sau khi sinh**

Sau khi sinh, tử cung của mẹ sẽ thu nhỏ lại. Vì thế sẽ có những dấu hiệu như, đau bụng, ra máu hoặc máu cục ngay sau khi sinh. Khoảng 1-2 tuần sau, lượng máu ra sẽ giảm đi, màu sẽ chuyển thành vàng hoặc trắng. Nếu sau khi xuất viện rồi mà có tình trạng ra máu nhiều, mẹ hãy liên hệ với bệnh viện. Cổ tử cung sau khi sinh sẽ vẫn trong trạng thái mở. Khoảng 4-6 tuần sau mới đóng. Nếu tắm bồn (nước nóng) hoặc đi bơi sẽ rất dễ bị nhiễm trùng do vi khuẩn xâm nhập qua cổ tử cung, dẫn đến sốt. Nếu mẹ muốn tắm bồn hoặc đi bơi, hãy hỏi bác sĩ khi kiểm tra sức khỏe 1 tháng sau khi sinh. Nếu bác sĩ xác nhận không vấn đề thì mới được.

## 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。

## Kế hoạch hóa gia đình



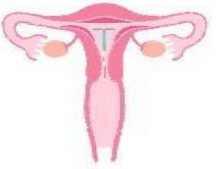



Thông thường, ngay sau khi xong, mẹ vẫn có khả năng mang thai nếu quan hệ tình dục, kể cả khi chưa có hành kinh. Mặt khác, tuy rằng trong thời gian cho con bú sẽ khó thụ thai hơn, nhưng vẫn có khả năng thụ thai. Để đảm bảo sức khỏe cho mẹ cũng như chăm sóc nuôi nấng bé toàn diện hơn, mẹ nên nghĩ đến các biện pháp tránh thai và lên kế hoạch cho đứa bé tiếp theo. Hãy bàn bạc việc này với chồng mình. Thời gian cho kỳ mang thai tiếp theo ít nhất phải từ một năm trở lên.

## Các phương pháp tránh thai sau khi sinh

Ở Nhật, bao cao su dành cho nam vẫn rất thông dụng. Ngoài ra còn có thuốc và IUD nhưng cần đến tư vấn và khám của bác sĩ. Mẹ hãy hỏi bác sĩ và hộ sĩ để biết thêm chi tiết.



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

Phương pháp tránh thai		Sử dụng khi nào?
Nam	Bao cao su 	Dùng khi quan hệ
	Phẫu thuật 	Có thể làm bất cứ khi nào
Nữ	IUD 	• Sau khi sinh 2 tháng trở lên • Phải chắc chắn mình đang không mang thai
	Thuốc 	Khuyến nghị sử dụng sau khi sinh 6 tháng trở lên Chỉ dùng khi không còn biện pháp tránh thai nào khác.
	Đặt vòng 	Sau khi sinh từ 2 tháng trở lên
	Phẫu thuật 	<u>Với người thuận sinh</u> • Sau khi sinh 2-3 ngày  <u>Với người mổ đẻ</u> • Làm khi mổ lấy thai