



さんご せいかつ
お産後の生活

かえ
おうちに帰ってからのこと

宝宝出生后的生活

回家之后的妈妈和宝宝

<ママのころとからだ>

さん お産のあとは、とても忙しくて疲れやすいものです。

からだ さん つか
なぜならママの体はお産ですごく疲れているのに、

あか つかう じかん かんけい な
赤ちゃんはこちらの都合や時間なんか関係なく泣いて

なに し たと
何かを知らせようとするからです。例えばオムツがぬれて

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 か じゅにゅう か
オムツを替えて、授乳をしてまたオムツを替えて

ね つぎ じゅにゅう かん じかん
寝かすつけるともう次の授乳・・・といった感じに、時間

はどんどんながれていきます。

あわただ つか きぶん お こ
そんな慌しく、疲れがたまるときは気分も落ち込んで、

なみだ て
イライラしたり、涙が出てしまうことがあるでしょう。

けいけん あか せわ
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

あ まえ おやこ はし
がうまくいかないのは当たり前！親子といっても初めて

であ きも じかん
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

あか な じぶん
のです。赤ちゃんが泣いてもそんなにあせらずに、自分な

あか つ あ かた さが
りの赤ちゃんとの付き合い方を探してください。

さいりょう ほうほう
それが最良の方法です。

<ママの身心健康>

宝宝出生之后，妈妈会非常忙碌也很容易感到疲惫。这是因为产妇在生产过程中消耗很多，所以极易疲劳。但是婴儿并不会顾及这些，只是一味地通过哭来传达自己的要求，根本不分时间与场合。比如说尿布湿了、肚子饿了、或者干脆就是想哭而已。妈妈要换尿布、喂奶、再换尿布、好不容易把宝宝哄睡着了，又到了该喂奶的时间了……如此这般，只有时间无情地流逝。

日常生活如此忙碌的，一旦积劳成疾，不仅情绪会变得非常低落，有时也会烦躁不安，甚至会莫名地落泪。不过这些经历做妈妈的人谁都体验过。照顾婴儿时，总是会有许多不尽如人意之处，这是很正常的事！虽说是亲生母子，但彼此也不过是初次见面。想和宝宝互相熟悉・互相理解是需要花一段时间的。宝宝哭的时候不要着急慌张，请慢慢地摸索自己与宝宝相处的最好方式吧。

适合自己的就是最好的！

＜家族計画について＞

通常、出産後はじめての生理の出血がある前に排卵があるので、出産後、生理がこないからといって性行為をすると、妊娠することがあります。また、一般的に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、妊娠しないわけではありません。妊娠することがあります。ママの体の戻り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合ってください。

＜ママと赤ちゃんへのサポート＞

出産後のママの体は、妊娠前の体に戻るために、また母乳をつくるためにがんばっています。また、ママもママになるために、そして赤ちゃんのお世話をするために、すごくがんばってしまいます。本当は体をやすめることがとても大切な時期なのですが、赤ちゃんに周りの人の注目も集まりがちで、ママへのサポートが少なくなってしまう場合もあります。

ママが元気であることが赤ちゃんにとって、一番大切なことです。すべてを自分で頑張ろうとしないで、パートナーなど周りの人に育児の手伝いをお願いしながら、ママの心も体も元気を保てるようにしてくださいね。



＜关于家庭计划＞

通常、在产后第一次月经来临之前就会有排卵。所以，孩子出生后，即使月经还没来，过夫妻生活也有可能导致怀孕。此外，一般来说，人们认为喂母乳期间不容易怀孕，但这并不意味着不会怀孕，确实有怀孕的例子。因为必须要充分地考虑产妇的身体恢复状况以及照料宝宝的体力问题，所以请和自己的伴侣就避孕方法及下一个孩子的出生计划等问题认真商谈一下吧。

＜为妈妈和婴儿分忧解难＞

生过宝宝后，妈妈的身体不仅要努力恢复到以前的状态；还要努力多出奶水。与此同时产妇还要努力地学习如何尽心地照顾婴儿，怎么做母亲。本来应该是休息、调养身体的重要时期，却因为周围的人们把关注点都集中在婴儿身上，从而使妈妈得不到充分的关心和照料。

妈妈的健康对婴儿来说是最重要的。不要所有的事情都一个人承担。为了保持自己的身心健康，请主动地向自己的伴侣以及周围的人们发出求援，借助大家的力量共同抚育婴儿吧。

