



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

The postpartum period

New mother and baby at home

<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 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 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 授乳 じゅにゅう をしてまたオムツを替えて

ね 寝かすつけるともう次の授乳・・・といった感じに、時間

はどんどん流れていきます。

あわただ つか そんな慌しく、疲れがたまるときは気分も落ち込んで、

イライラしたり、涙が出てしまう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当たり前！親子といっても初めて

であ 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

りの赤ちゃんとの付き合い方を探してください。

それが最良の方法です。

<Mental and physical care for mothers>

You will be very busy and may easily get exhausted after childbirth. You have been through the strenuous physical effort of giving birth. Now your baby cries even when you are exhausted. The baby wants you when he/she has a wet diaper, gets hungry or just wants to cry.

You will spend the whole day feeding him, changing his diaper, putting him to sleep and feeding him again. Time will pass by fast!

You may get depressed, irritated or easily cry when you are busy and exhausted.

All new mothers have had the same experience as you. Do n't be surprised if you can't take care of your baby very well! You and your baby are new partners. It will take some time for adjustment.

Don't be in a hurry even if your baby cries.

You can take your time to build the new relationship with him.

This is the first step for your new life with your baby.

かそくけいかく
<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。

<Family planning>

It is possible to become pregnant even if you don't have a period after childbirth, since ovulation occurs before the first period.

And people say if you are fully breastfeeding, you are very unlikely to ovulate, but you should never rely on this for contraception. You may get pregnant.

You and your partner should both consider your recovery from delivery and strength for caring for your baby. And you need to talk about contraception and plan for your next baby with your partner.

<Support for new mothers>

A new mother is going through a tremendous physical effort to recover from the delivery and produce milk. She is also making tremendous mental efforts to care for the baby and to be a good mother. This postpartum period is the important period, so mothers have to rest.

But everyone worries about the baby rather than the mother.

Sometimes mothers can't expect help or support from others at this time.

It would be better to ask for help from others and get rest because it is important that you are in good health and happy with your baby!

