



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

Leben nach der Geburt

Wieder zu Hause

<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 寝かすつくと、授乳をしてまたオムツを替えて

ね 寝かすつくと、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、

なみだ で 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 であ 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

があ まえ おやこ 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 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 なのです。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。

<Mama's Herz und Koerper>

Es ist offensichtlich, dass es nach der Geburt sehr anstrengend und erschöpfend wird. Obwohl der Koerper von der Mama sehr ueberanstrengend ist auf Grund der Entbindung, das Baby versucht ohne Beruecksichtigung weinend etwas mitzuteilen. Zum Beispiel ist die Windel nass, das Baby hat hunger oder es will einfach nur weinen...Nachdem Windeln wechseln wird gestillt, danach wird wieder Windel gewechselt und gestillt...so vergeht die Zeit immer mehr.

Wenn man ueberanstrengend ist werden die Muetter depressive und die Traenen koennten sogar von den Augen fallen. Doch dies wird jeder einmal erfahren. Es ist selbstverstaendlich, dass man mit dem Baby zunaechst nicht zurecht kommt! Auch wenn es Eltern und Kind bedeutet, es sind zwei Menschen, die sich zum ersten Mal kennenlernen. Man braucht Zeit bis sich die Gefuehle verstaendigen koennen. Also bleiben Sie in Ruhe und suchen Sie Ihren eigenen Weg, mit dem Baby klar zu kommen. Dies ist die beste Methode.

かぞくけいかく
<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。



<Familienplanung>

Bevor die erste Periode nach der Geburt kommt, wird der Eisprung verursacht. Wenn Geschlechtsverkehr erfolgt wird, auf Grund der Abwesenheit von der Periode, ist es durchaus moeglich schwanger zu werden. Generell wird gaeussert, dass die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft gering sei, wenn das Baby mit Muttermilch gestillt wird, doch das heisst nicht, dass es keinerlei geschiet. Man kann schwanger werden. Der Koeper der Mutter sollte sich erholen und man braucht sehr viel Koeperkraft fuer die Erziehung des Kindes. Deswegen besprechen Sie mit ihrem Partner ueber Verhuetungen und planen sie vorsichtig ein weiteres Baby.

<Unterstuetzung fuer Mama und das Baby>

Der Koeper der Mutter nach der Geburt des Babys ist ueberanstrengt damit sich der Koeper wieder im vorherigen Zustand befindet und um Muttermilch zu produzieren. Ausserdem strengt sich die Mama an um eine gute Mama zu sein und sich um das Baby zu sorgen. Eigentlich ist es wichtig in dieser Zeit zu ruhen, doch da das Baby die Aufmerksamkeit von vielen Leuten gewinnt, ist es moeglich, dass die Mama wenig Unterstuetzung bekommt. Fuer das Baby ist es am wichtigsten, dass die Mama gesund bleibt. Also, verlassen Sie sich nicht nur auf Ihnen, sondern auch auf Ihren Partner oder anderen Bekannten und fordern Sie Unterstuetzung damit das Herz und der Koeper von der Mama gesund bleibt.

