



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

<ママのこころとからだ>

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 つごう 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 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、

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。

さいりょう ほうほう
それが最良の方法です。

출산후의 생활

집으로 돌아온 이후의 생활

<엄마의 마음과 몸>

출산 이후에는 매우 바쁘고 쉽게 피곤해 지게 됩니다.

왜냐하면 엄마의 몸은 출산으로 굉장히 피곤해져 있지만 아기는 엄마의 상태나 시간에 상관없이 울면서 무엇인가를 알려려고 하기 때문입니다. 예를 들어 기저귀가 축축하다거나, 배가 고프다거나, 단지 그냥 울고 싶다거나.....

기저귀를 갈아주고 젖을 주고 또 기저귀를 갈아주고 겨우 잠을 재우면 또 젖 줄 시간.....이렇게 시간은 점점 흘러갑니다.

이렇게 정신 없이 피곤이 쌓여있을 때는 기분도 울적해져 초조해진다든지 갑자기 눈물이 나오는 때가 생기기도 하겠지요.

그러나 그것은 누구나 경험하는 일입니다. 아기를 돌보는 것이 익숙하지 않는 것은 아주 당연합니다. 부모자식이라고는 해도 처음으로 만난 사이입니다. 익숙해지기까지는 시간이 걸리는 것입니다. 아기가 울어도 너무 당황하지 말고 자기 나름대로 아기와 친해지는 방법을 찾아 보세요.

그것이 최선의 방법입니다.

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。

<ママとあか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。



<가족계획에 대하여>

보통, 출산 후 첫 생리가 있기 전에 배란이 있으므로, 출산 후 생리를 안 한다고 해서 성행위를 하면 임신이 되는 경우가 있습니다. 또한, 일반적으로 젖을 먹이는 동안은 임신이 잘 안 된다고 알려져 있지만, 임신이 안 되는 건 아닙니다. 임신이 되는 경우도 있습니다. 엄마의 몸이 원래대로 돌아오고 육아를 위한 체력도 충분히 고려하는 것이 좋으므로, 피임방법과 다음 아기를 갖는 계획은 남편과 잘 상의하시기 바랍니다.

<엄마와 아기를 위한 서포트>

출산후의 엄마 몸은, 임신전의 몸으로 돌아가기 위해, 또 젖을 만들기 위해 노력하고 있습니다. 또한 엄마도 엄마가 되기 위해, 그리고 아기를 돌보기 위해 상당히 노력하고 있습니다. 원래는 몸을 쉬는 것이 매우 중요한 시기이지만, 아기에게 주위사람들의 관심이 모이기 때문에 엄마에 대한 서포트가 적어지는 경우도 있습니다.

엄마가 건강하게 있는 것이 아기를 위해서도 가장 중요한 일입니다. 모든 것을 혼자서만 하려고 하지 말고 남편 등, 주위사람에게 도움을 청하면서 엄마의 마음도 몸도 건강하게 지킬 수 있도록 하세요.

