



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

Vida Pós Parto

Após retornar ao lar

<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、

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 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。

<A mente e o corpo da mãe>

Após o parto são tantas as atividades que deixam as mães bastante cansadas, isto porque além do desgaste com o parto, o recém nascido chora dando sinais sem se preocupar com a mãe se ela tem ou não tempo disponível, tais como fralda molhada, fome, apenas choro.... Troca-se a fralda antes e após a mamada, põe para dormir já pensando na próxima mamada.... e assim vai se o tempo.

O acúmulo de cansaço faz muitas vezes com que a mãe desanime ficando irritada e com vontade de chorar, mas são experiências que todas passam. É natural que encontrem dificuldades com a puericultura. Trata-se de primeiro encontro da mãe com o bebê. Para sua conquista leva-se tempo. O ideal é manter a calma tentando conquistar da sua forma mesmo quando o bebê estiver chorando.

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。



<Planejamento familiar>

Normalmente após o parto a ovulação pode ocorrer antes da 1ª menstruação, portanto se tiver relações correm-se o risco de uma nova gravidez. Dizem que quando estão amamentando no peito há menos chances de engravidar, mas não significa que não possam engravidá-los.

Converse com o seu companheiro a respeito de planejamento familiar e seus métodos programando o próximo filho para após a recuperação de sua saúde e energias para os cuidados da criança.

<Suportes para mães e bebês>

Após o parto o organismo da mãe está lutando para voltar ao corpo anterior e na produção do leite. Ao mesmo tempo a mãe está se esforçando para ser mãe e cuidar do bebê. Nesta fase cujo repouso é fundamental todos ficam voltados para o bebê, faltando-lhes suportes para as mães.

O essencial para o bebê é a saúde da mãe. Ao invés de tentar resolver tudo sozinha, peça ajudas ao companheiro ou pessoas que vivem ao seu redor preservando sua mente e saúde.

