



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

Ang pamumuhay pagkapanganak

Pag-uwi sa sariling tahanan

<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 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。

けいけん こと であ 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

があ まえ おやこ はじ
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。

<Pangangalaga sa mental at pisikal na kalusugan ng ina>

Pagkapanganak, maraming gawain at madaling mapagod ang katawan ng ina. Sa dahilan, kapapanganak pa lang at pagod pa ang katawan ng ina ang sanggol ay parating umiiyak at parating humihingi ng kalinga katulad ng pagpalit ng lampin, nagugutom, nagpapatulog

Ang pakiramdam ay mabilis lumipas ang oras!

Sa sobrang dami ng iyong gawain at pagod na ang katawan ay makakadanas ka ng depresyon, pagkabugnot o madali kang umiyak.

Lahat ng mga ina ay nakaranas ng mga ito. Ang pakiramdam mo ay nahihirapan ka sa pag-aalaga ng sanggol, tama ka! Dahil bago lang kayo nagkita na mag-ina. Bago masanay sa isa't isa, kakailanganin ang oras, huwag madaliin! Huwag magmadali kahit umiiyak ang sanggol. Hanapin mo ang madaling pag-aalaga at masanay ka rin sa iyong sanggol. Ito ang pinaka mabuting payo sa pag-aalaga.



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。



<Pag-plano ng pamilya>

Kapag kapanganak, at bago magkaroon ng regla ay "ovulation period" mo. Pagkatapos manganak at wala kang regla at nakipagtalik ka sa asawa mo, may pagkakataon na mabuntis ka uli. At ang sinasabi na habang nagpapasuso ng gatas ng ina sa sanggol ay mahirap mabuntis; ito ay hindi katotohanan. Puwede kang mabuntis uli! Pag-isipan mabuti ang pagbalik ng katawan ng ina sa dati at pag-sikapan ang pag-aalaga ng sanggol bago mag-plano ng susunod na sanggol. Pag-usapan ninyo mag-asawa ang iba't ibang paraan para hindi mabuntis at planuhin mabuti ang susunod na sanggol.

<Suporta para sa Ina at Sanggol>

Ang ina ay nakakaranas ng pagbabago sa kanyang pangangatawan at nagsisikap na makabawi sa hirap ng panganganak at nagsisimulang magkaroon ng sariling gatas para sa sanggol. Nagsisikap maging mabuting ina at mag-alaga ng sariling sanggol. Kakailanganin ng ina ang sapat na pahinga ng katawan. Ngunit, mas marami sa paligid ang nag-aalala sa sanggol higit sa kapakanan ng ina.

Ang importante sa sanggol ay maging masigla at malusog ang ina. Hindi karapat dapat na gawain ng ina ang lahat na bagay sa loob ng bahay, humingi ng tulong sa asawa at sa mga paligid na tao. Kakailanganin na pangalagaan ang mental at pisikal na kalusugan ng ina.

