



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

ความเป็นอยู่หลังการคลอด
เมื่อกลับมาอยู่บ้านแล้ว

<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。

それが最良の方法です。

<สภาพจิตใจและร่างกายของแม่>

หลังคลอดแล้วคุณจะยุ่งมากและจะรู้สึกเหนื่อยง่าย

เพราะร่างกายของคุณเหนื่อยกับการคลอดลูกมาแล้ว ตอนนี้คุณจะต้องเผชิญกับเด็กร้องไห้ เพื่อบอกคุณว่าผ้าอ้อมเปียก , หิว หรือร้องเพราะอยากร้อง

คุณจะใช้เวลาทั้งวันกับการเปลี่ยนผ้าอ้อม , ให้นม , เปลี่ยนผ้าอ้อม , เอาเข้านอน และอาจต้องให้นมอีกครึ่ง

เวลาในหนึ่งวันจะผ่านไปอย่างรวดเร็วมาก คุณอาจรู้สึกซึมเศร้า โหมโหง่าย หรืออาจถึงกับร้องไห้ออกมาในตอนที่คุณยุ่ง รีบร้อน

แต่คุณแม่คนใหม่ทุกคนจะมีประสบการณ์เช่นเดียวกับคุณทุก

คนไม่ใช่เรื่องแปลกที่คุณไม่สามารถดูแลลูกได้เป็นอย่างดี

คุณกับลูกเพิ่งจะพบกันอาจจะต้องใช้เวลาในการปรับตัวเข้าหากันเมื่อลูกร้องไห้อย่ารีบร้อนการใช้เวลาหาวิธีที่การดูแลเลี้ยงลูกจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด

まわ ひと いくじ てっだ ねが
一など周りの人に育児の手伝いをお願いしながら、ママの
ところ からだ げんき たも
心も体も元気を保てるようにしてくださいね。

<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

<แผนการของครอบครัว>

โดยปกติแล้วหลังจากการคลอดลูก ก่อนที่ประจำเดือนมา จะมีการตกไข่ ดังนั้นถึงแม้ว่าประจำเดือนจะยังไม่มา และอาจมีคนพูดว่าระหว่างที่ให้นมลูกจะไม่ต้องตรวจ แต่ไม่เป็นความจริง คุณอาจตั้งครรภ์ได้ถ้ามีเพศสัมพันธ์ ดังนั้นควรปรึกษากับคู่อุปการถึงเรื่องการป้องกันและวางแผนสำหรับการมีลูกคนต่อไป

<การให้ความช่วยเหลือแก่แม่คนใหม่>

หลังคลอดแม่คนใหม่ จะต้องใช้ความพยายามทำร่างกายของตน ให้กลับสู่สภาพเหมือนตอนก่อนตั้งครรภ์ ,พยายามผลิตน้ำนมให้ลูกและเลี้ยงดูลูก

ทั้งๆที่ควรจะให้ร่างกายได้รับการพักผ่อน
น
แต่ทุกคนจะมุ่งความสนใจไปยังลูกมากกว่าที่จะห่วงแม่
แต่เพื่อลูกแม่ควรมีสุขภาพที่แข็งแรง
ดังนั้นจึงควรขอความช่วยเหลือจากครอบครัว
อบข้างบ้าง
ไม่ควรพยายามที่จะทำทุกอย่างด้วยตัวเอง

