



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

SINH HOẠT THỜI KỲ HẬU SẢN

Mẹ và trẻ sau khi ra viện

<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、

なみだ て
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 あか 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。

<Thể trạng sức khỏe và tâm lý của người mẹ>

Sau khi sinh, bạn sẽ trở nên rất bận rộn và dễ bị kiệt sức. Bạn vừa trải qua nỗ lực rất vất vả để sinh đẻ. Bây giờ con bạn lại khóc trong khi bạn đã rất mệt mỏi. Em bé luôn gọi bạn khi bị ướt tã, khi bị đói hoặc chỉ đơn thuần vì muốn khóc đòi bạn. Bạn sẽ bận rộn cả ngày để cho bé ăn, thay tã cho bé, cho bé ngủ, rồi khi bé thức dậy lại phải chuẩn bị cho bé ăn. Thời gian sẽ trôi đi hết sức nhanh chóng.

Đôi khi vì quá mệt mỏi và kiệt sức, bạn có thể rơi vào tình trạng trầm cảm, hoặc cáu kỉnh, dễ khóc.

Nhưng bạn đừng lo lắng, hầu hết các bà mẹ đều trải qua tâm trạng này. Cũng đừng nghi ngờ khi bạn không thể chăm sóc bé tốt ngay từ đầu. Chăm sóc, nuôi con không phải là công việc dễ dàng. Cho dù là mẹ con nhưng cũng là 2 người lần đầu mới gặp. Để hiểu và quen nhau cần có thời gian. Khi bé khóc bạn cũng không nên lo lắng quá. Hãy bình tĩnh tìm hiểu nguyên nhân, dần dần bạn sẽ hiểu các tín hiệu bé muốn gửi đến bạn.

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。



<Kế hoạch hóa gia đình>

Trong thời kỳ hậu sản, bạn vẫn có thể có thai ngay cả khi bạn chưa có hành kinh bởi vì quá trình rụng trứng xảy ra trước khi kỳ kinh đầu tiên xuất hiện.

Một số người cho rằng nếu bạn cho trẻ bú hoàn toàn thì có khả năng giảm hiện tượng rụng trứng xảy ra và có thể phòng ngừa mang thai. Tuy nhiên bạn đừng bao giờ dựa vào ý kiến đó để phòng tránh thai. Bạn vẫn có khả năng thụ thai.

Sau khi sinh, trong lúc sức khỏe cơ thể bạn còn chưa hoàn toàn hồi phục, lại còn phải dành thời gian, thể lực để chăm sóc trẻ nhỏ, bạn nên nghĩ đến kế hoạch hóa gia đình. Về phương pháp tránh thai, hãy bàn bạc cụ thể với chồng của bạn.

<Quan tâm, giúp đỡ cho các bà mẹ>

Sau khi sinh cơ thể bạn cần có thời gian nghỉ để hồi phục sức khỏe cũng như dưỡng sức để sữa ra được nhiều. Nhưng các bà mẹ lại thường cố gắng dành nhiều thời gian chăm sóc cho trẻ. Thêm nữa, mọi người xung quanh lại hay có khuynh hướng chú tâm vào trẻ, ưu tiên chăm sóc trẻ nhiều hơn. Do đó có trường hợp người mẹ nhận được ít sự quan tâm, giúp đỡ.

Xin bạn không nên cố gắng quá. Hãy nhờ gia đình, mọi người xung quanh giúp sức. Bạn hãy giữ sao cho cơ thể luôn được khỏe mạnh, tinh thần thoải mái, vui vẻ. Người mẹ khỏe là điều quan trọng nhất đối với trẻ