



出産のあとは、とても忙しくて疲れやすい日々になります。

なぜならママの体は出産ですごく疲れているのに、赤ちゃんはママの気持ちやスケジュールなんか関係なく泣いて、何かを知らせようとするからです。

例えば、おむつがぬれていたり、おなかがすいていたり、ただ泣きたかったり…。

おむつをかえて、授乳をしてまたおむつをかえて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。

あわただしく、疲れがたまると気分が落ちこんで、イライラしたり、涙がでてしまったりする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あたり前！親子といっても、はじめて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つきあい方をさがしてください。

一人でがんばらず、まわりのサポートをうけましょう！

しゅっさん 出産のあとのママのからだ

出産のあとは、大きくなっていた子宮がもとに戻ろうとします。そのため、お産のすぐあとは、赤い血や血のかたまりがでてきたり、おなかが痛くなったりします。1～2週間ぐらいうると、血の量もへり、色も黄色や白色にかわります。おうちに帰ってからも赤い血がたくさんでているときは、病院に行きましょう。

赤ちゃんがでてきた子宮の出口は、出産のあとも開いています。だいたい4～6週間ぐらいで閉じます。お湯の中やプールに入ると、その出口から菌が入って感染し熱が出たりすることがあります。お風呂にはいること、プールに行くことは、1ヶ月健診のときに、診察をうけて「大丈夫」といわれてからにしましょう。

After delivery, every day becomes very busy, and you tend to get tired easily because your body is still healing after giving birth. However your baby cries to communicate whenever your baby wants something without considering your schedule. For example, your baby may be crying because the diaper is dirty or wet, s/he feels hungry, or just wants to cry for no reason… Time quickly goes by while you keep changing diapers, feeding milk, changing the diapers again, and feeding milk again.

You may feel frustrated, stressed from being tired and cry with being emotional. This is what every mother experience. It is normal that taking care of your baby doesn't go smooth or easy! Even though it is your child, this is the first time you meet each other. It takes time to understand each other. Do not get panic when your baby cries but try to find your own way to communicate with your baby. You are not alone and try to seek support from others.

Mother's body after delivery

After delivery, your expanded uterus is trying to go back to the original size. Thus, right after delivery, blood or clot of blood may appear as you may also feel pain around the abdomen. After 1-2 weeks, the amount of blood decreases and the color changes to yellow or white. If you still see a lot of red blood after going home, please see your doctor. The cervix is still opened after delivery. It will close in about 4-6 weeks. Going in a pool or bathtub can let bacteria go in your cervix, causing infection or fever; try not to swim or take shower until your doctor approves at the 1 month postpartum checkup.

家族計画について

通常、出産のあとはじめての生理がある前でもセックスすると、妊娠することがあります。また、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、妊娠することもあります。ママの体のこと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あってください。だいたい次の妊娠までは1年ぐらいはまったほうがよいといわれています。

出産のあとの避妊方法

日本では、男性用コンドームを使うことがおおいです。そのほか、ピルやIUDなどもありますが、医師の診察がひとつです。出産のあと、医師や助産師に確認してみましょう。

Family Plan



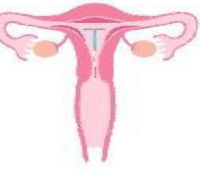



Usually, after delivery, without having the first menstruation, it is still possible for you to get pregnant. Even though some say that it has less possibility to get pregnant during breastfeeding, it is still possible to get pregnant. Considering mother's body and her physical strength for taking care of her baby, talk to your partner about contraceptive methods and plans for the next baby. It is said to be better to wait for the next pregnancy after 1 year from last delivery.

Postpartum contraceptive methods

In Japan, many use condoms for men. There are birth control pills or IUD, but you need to see a doctor for these methods. After delivery, try to talk to your doctor or/and midwife about contraceptive methods.



ひにんほうほう 避妊方法		いつから？
男性 だんせい	コンドーム 	セックスのとき
	手術 しゅじゅつ 	いつでも可能 かろう いつでも可能
女性 じょせい	IUD 	しゅっさん ・出産のあと、2カ月すぎ かけつ てから にんしん ・妊娠していないことを かくにん 確認してから
	ピル 	・できればしゅっさん の出産のあと かけつ 6ヶ月すぎしてから しゅっさん ・出産のあと6週間～ かけつ 6か月間で、ほかの避妊 ほうほう 方法が使用できないとき
	ペッサリー 	しゅっさん 出産のあと、2カ月すぎ かけつ てから
	手術 しゅじゅつ 	けいちつぶんべん <u>経膣分娩のひと</u> しゅっさん ・出産のあと2～3日あと にち ていおうせつがい <u>帝王切開のひと</u> しゅじゅつちゆう ・手術中におこなう

Contraceptive methods		From when?
Male	Condoms 	When having sex
	Surgery 	Anytime
Female	IUD 	・2 months after delivery ・After confirming that you are not pregnant
	Birthcontrol pills 	・6 months after delivery if possible ・6 months after delivery and plus there is no other contraceptive method
	Pessary 	2 months after delivery
	Surgery 	<u>After vaginal delivery:</u> ・2-3 days after delivery <u>After C-session</u> ・during surgery