

10

しゅっさん せいかつ
出産のあとの生活

(La vie après l'accouchement)



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。

ひとりでがんばらず、まわりのサポートをうけましょう！

C'est une nouvelle vie qui commence. La journée passe considérablement vite et est très fatigante.

La maman est physiquement très fatiguée après l'accouchement, mais le bébé ne peut pas le savoir. Il fait pipi, il a faim, ou bien il a tout simplement envie de pleurer. Vous changez sa couche, allaitez, changez sa couche à nouveau, le mettez au lit, et il est encore l'heure de donner à manger ... Le temps passe instantanément. Il est normal que vous sentiez pressée, fatiguée, stressée, ou que vous pleuriez sans aucune raison. Tout le monde ressent ces émotions. Même si vous n'arrivez pas à gérer comme vous voulez, cela prend du temps pour s'habituer à vivre avec un nouveau membre de la famille. Après peu de temps, vous allez trouver votre façon de vous occuper de votre bébé.

N'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage. Vous n'êtes pas toute seule.



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週間ぐらいたると、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でも赤い血がたくさんでいるときは、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。

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、医師の診察がひつようです。出産のあと、医師や助産師に確認してみましょう。

Le corps de la maman après l'accouchement

L'utérus qui s'est détendu n'est pas le même qu'avant l'accouchement. Il y a du sang, des douleurs au ventre tout de suite après l'accouchement. Après 1 à 2 semaines, il y a moins de sang et les sécrétions deviennent jaunes ou blanches. Il faut aller à l'hôpital si ce n'est pas le cas.

La sortie d'utérus par laquelle le bébé est passé est toujours ouverte même après l'accouchement.

Elle va se fermer vers 4 à 6 semaines. Parfois, vous pouvez ressentir de la fièvre quand vous entrez dans de l'eau chaude ou dans une piscine à cause d'une infection. Pour y aller, il faut d'abord effectuer une consultation médicale.



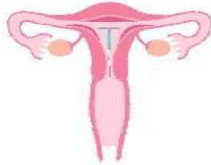



Plan familial

Après l'accouchement, une ovulation est possible avant les premières règles. Ce qui signifie donc qu'il est possible d'être à nouveau enceinte en cas de rapports sexuels. On dit souvent qu'il est quasi impossible de tomber enceinte pendant l'allaitement, mais il reste toujours une possibilité. Vu la récupération dont le corps a besoin, et en fonction de sa disponibilité, il est important de discuter avec votre partenaire du meilleur moyen de contraception. Il vaut mieux attendre un an avant la prochaine grossesse.

Méthode de contraception après l'accouchement

Au Japon, le préservatif est la méthode de contraception la plus utilisée. Mais vous pouvez également prendre la pilule et IUD aussi (suite à une visite médicale). Vous pouvez en parler avec votre médecin ou votre sage-femme.

| 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 |
| 女性 じょせい | IUD  | 出産のあと、2カ月すぎ しゅっさん かげつ てから 妊娠していないことを にんしん かくにん 確認してから |
| | ピル  | できれば出産のあと しゅっさん 6ヶ月すぎから かげつ ・出産のあと6週間～ しゅっさん しゅうかん 6か月間で、ほかの避妊 かげつかん ひにん 方法が使用できないとき ほうほう しよう |
| | パッサリー  | 出産のあと、2カ月すぎ しゅっさん かげつ てから |
| | 手術 しゅじゅつ  | 経膣分娩のひと けいちつぶんべん ・出産のあと2～3日あと しゅっさん にち 帝王切開のひと ていおうせっかい ・手術中におこなう しゅじゅつちゆう |

| Méthode contraceptive | | depuis quand? |
|-----------------------|--|--|
| Homme | préservatif  | pendant faire l'amour |
| | opération  | n'importe quand |
| Femme | IUD Stérilet en France  | ・dans 2mois après l'accouchement ・après la vérification de ne pas enceinte |
| | pilule  | ・après 6mois de l'accouchement si possible ・pendant 6semaines- 6mois, si vous n'avez pas d'autres moyen |
| | pessaire  | après 2mois de l'accouchement |
| | opération  | <u>accouchement</u> <u>par voie basse</u> ・après 2-3jours <u>césarienne</u> ・pendant l'opération |