



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。赤ちゃんのお世わ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！

Nach der Entbindung ist die Mutter sehr beschäftigt und wird schneller erschöpft. Obwohl der Körper von der Mutter sehr überbelastet ist, achtet das Baby natürlich nicht, diese Situation zu berücksichtigen und versucht mit dem Weinen etwas mitzuteilen.

Zum Beispiel: Wenn die Windeln nass sind oder das Baby hunger hat oder das Baby möchte einfach nur weinen

Nachdem Windeln wechseln wird gestillt, danach werden wieder Windeln gewechselt und dann wieder gestillt...so vergeht die Zeit immer weiter.

Wenn die Mütter sich überanstrengen, werden Sie depressiver und werden schnell gereizt und weinen. Doch solche Situation hat jede Mutter erlebt. Es ist selbstverständlich, dass man mit dem Baby nicht in jeder Zeit zurecht kommt!

Auch wenn es um Eltern und Kind geht, es sind zwei Menschen, die sich zum ersten Mal kennenlernen. Die Mutter braucht dafür Zeit, bis sie die Gefühle von eigenem Baby verstehen kann.

Also versuchen Sie keine Eile zu haben und suchen Sie Ihren eigenen besten Weg, mit dem Baby klar zu kommen. Bitte nutzen Sie die Gelegenheit von Ihrem Partner oder Familie!



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赤い血がたか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週間ぐらいたと閉じます。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年ぐらいた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。

Der Körper von der Mutter nach der Geburt

Nach der Geburt versucht der Gebärmutter, der sich während der Schwangerschaft vergrößert hat, sich zu vorherigem Zustand zurück zu werden.

Direkt nach der Geburt können Blut noch fließen oder Bauchschmerzen können auftreten. Nach 1～2 Wochen wird die Blutungsmenge weniger und die Farbe ändert sich von rot zu gelb oder weiß. Wenn Sie noch nach der Entlassung zu Hause rote Blutung sehen, gehen Sie bitte zu Ihrem Krankenhaus.

Der Muttermund bleibt noch bis 4～6 Wochen offen.

Wenn Sie baden oder schwimmen, können es dadurch Bakterien zu Ihrem Körper gelangen und Sie bekommen Fieber. Bitte gehen Sie zum baden und schwimmen nach der 1.Monatskontrolle, wenn der Arzt es erlaubt.

Familienplanung

Bevor die erste Periode nach der Geburt kommt, kann man durch den Geschlechtsverkehr manchmal Schwanger werden.

Generell wird geäußert, dass die Wahrscheinlichkeit Schwanger zu werden während der Stillzeit gering sei.

Doch das heißt nicht, dass es keinerlei Schwanger zu werden.

Der Körper der Mutter soll sich zuerst erholen und man braucht sehr viel Kraft für die Erziehung des Kindes. Deswegen sprechen Sie mit Ihrem Partner über Verhütungen und planen Sie genauer über ein weiteres Baby. (1 Jahr Pause ist empfohlen)

Verhütung nach der Geburt

In Japan verwendet man meistens Kondome für Männer. Für Pille oder IUD benötigt man die ärztliche Untersuchung. Bitte lassen Sie Ihr Arzt oder Geburtshelfer beraten.

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 	いつでも可能
女性 じょせい	IUD 	しゅつさん かげつ ・出産のあと、2カ月 ずしてから 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 	・できればしゅつさん のあと かげつ 6ヶ月ずしてから しゅつさん ・出産のあと 6週間～ 6か月間、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 	しゅつさん かげつ ・出産のあと、2カ月ず てから
	手術 	けいちぶんべん <u>経膣分娩のひと</u> しゅつさん ・出産のあと2～3日あ と ていおうせつがい <u>帝王切開のひと</u> しゅじゅつちゅう ・手術 中におこなう

Methode		Wann?
Mann	Kondome 	beim Sex
	Operation 	In jeder Zeit
Frau	IUD 	・ca. 2 Monate nach der Geburt ・Nach dem negativen Schwangerschaft stest
	Pille 	・Lieber 6 Monate nach der Geburt ・Wenn es keine andere Verhütungsmetho de nach dem 6 Wochen ~ 6 Monaten verfügbar ist
	Pessar 	2 Monate nach der Geburt
	手術 	<u>Nach natürliche Entbindung</u> 2 ~ 3 Tage nach der Geburt <u>Nach Kaiserschnitt</u> Während der Operation der Geburt)