

## 10

しゅっさん せいかつ  
出産のあとの生活

## (Kehidupan setelah Melahirkan)



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！

Hari-hari setelah melahirkan akan menjadi sangat sibuk dan mudah lelah.

Ini karena setelah melahirkan, tubuh ibu sedang mengalami kelelahan, sementara bayi akan menangis dan berusaha memberitahukan sesuatu, terlepas dari perasaan dan kesibukan ibu.

Contohnya seperti bayi menangis karena popok basah, karena lapar, atau karena hanya ingin menangis saja, dst.

Mengganti popok, memberi ASI, mengganti popok lagi dan menidurkan, kemudian memberi ASI berikutnya, dst... waktu akan terus berjalan seperti itu.

Jika sibuk dan lelah, ibu dapat merasa tertekan, frustrasi, dan menangis. Tetapi, itulah yang dialami semua orang. Perawatan bayi tidak berjalan dengan lancar adalah hal yang wajar! Meskipun disebut orang tua dan anak, mereka adalah dua orang yang baru pertama kali bertemu. Butuh waktu untuk memahami perasaan sang bayi. Jika bayi menangis, tidak perlu bingung dan temukanlah cara berinteraksi dengan sang bayi dengan cara ibu sendiri.

Jangan berusaha keras sendirian dan mari dapatkan dukungan dari orang-orang di sekitar Anda!



## 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週間ぐらいすると、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ているときは、病院に行きましょう。

赤ちゃんができた子宮の出口は、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。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。

## Tubuh ibu setelah melahirkan

Setelah melahirkan, rahim yang telah membesar mencoba untuk kembali ke ukuran semula. Karena hal tersebut, segera setelah melahirkan, darah merah atau gumpalan darah dapat keluar dan perut dapat terasa sakit. Setelah sekitar 1-2 minggu, jumlah darah pun berkurang dan warnanya pun berubah menjadi putih atau kuning. Pergilah ke rumah sakit apabila setelah kembali ke rumah, darah merah masih banyak keluar. Pintu rahim tempat bayi keluar juga tetap terbuka setelah melahirkan dan akan menutup setelah sekitar 4-6 minggu. Apabila ibu masuk ke dalam air hangat atau kolam, kuman dapat masuk dari pintu tersebut dan dapat menyebabkan infeksi dan demam. Jangan masuk bak mandi dan pergi ke kolam renang sampai Anda diperiksa dan diberi tahu “tidak apa-apa” pada pemeriksaan kesehatan satu bulan.



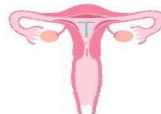



## Tentang keluarga berencana

Pada umumnya, setelah melahirkan, berhubungan seks sebelum datang bulan pertama sekalipun dapat menyebabkan kehamilan. Selain itu, meskipun dikatakan bahwa sulit untuk hamil selama masa menyusui, kehamilan tetap dapat terjadi. Harap bicarakan dengan baik dengan pasangan Anda mengenai metode kontrasepsi dan perencanaan untuk bayi berikutnya, karena akan lebih bijak jika memikirkan dengan baik mengenai tubuh ibu dan kekuatan fisik untuk membesarkan anak. Disarankan bahwa sampai kehamilan berikutnya, lebih baik menunggu sekitar 1 tahun.

## Metode kontrasepsi setelah melahirkan

Di Jepang, kondom untuk pria banyak digunakan. Selain itu, ada juga pil, IUD, dll, tetapi pemeriksaan dokter diperlukan. Setelah melahirkan, mari pastikan kepada dokter atau bidan Anda.

| ひにんほうほう<br>避妊方法 |  | いつから？   |
|-----------------|--|---|
| 男性<br>だんせい      | コンドーム<br>         | セックスのとき   |
|                 | 手術<br>しゅじゅつ<br>   | いつでも可能<br>かのう   |
| 女性<br>じょせい      | IUD<br>           | 出産のあと、2カ月すぎ<br>しゅっさん かげつ<br>てから<br>妊娠していないことを<br>にんしん<br>かくにん<br>確認してから   |
|                 | ピル<br>           | できれば出産のあと<br>しゅっさん<br>6ヶ月すぎから<br>かげつ<br>出産のあと6週間～<br>しゅっさん しゅうかん<br>6か月間で、ほかの避妊<br>かげつかん ひにん<br>方法が使用できないとき<br>ほうほう しよう |
|                 | pessary<br>     | 出産のあと、2カ月すぎ<br>しゅっさん かげつ<br>てから   |
|                 | 手術<br>しゅじゅつ<br> | 経膣分娩のひとつ<br>けいちづぶんべん<br>出産のあと2～3日あと<br>しゅっさん にち<br>帝王切開のひとつ<br>ていおうせっかい<br>手術中におこなう<br>しゅじゅつちゆう                         |

| Metode kontrasepsi |  | Sejak kapan?  |
|--------------------|--|---|
| Pria               | Kondom<br>                             | Ketika berhubungan seks   |
|                    | Operasi<br>                            | Bisa kapan saja   |
| Wanita             | IUD (alat kontrasepsi dalam rahim)<br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>2 bulan lebih setelah melahirkan</li> <li>Setelah memastikan bahwa tidak dalam kondisi hamil</li> </ul>  |
|                    | Pil<br>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sebisa mungkin 6 bulan lebih setelah melahirkan</li> <li>Ketika selama 6 minggu-6 bulan setelah melahirkan tidak dapat menggunakan metode kontrasepsi lainnya</li> </ul>   |
|                    | Pessary<br>                          | 2 bulan lebih setelah melahirkan  |
|                    | Operasi<br>                          | <p><u>Bagi yang menggunakan persalinan pervaginam</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Setelah 2-3 hari setelah melahirkan</li> </ul> <p><u>Bagi yang menggunakan operasi sesar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dilaksanakan ketika operasi</li> </ul> |