

## 10

しゅっさん せいかつ  
**出産のあとの生活**  
 (ชีวิตความเป็นอยู่หลังคลอด)



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。赤ちゃんのお世話わがうまいかないのはあたり前！親子といっても、はじめで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週間ぐらいたると、血の量もへり、色も黄色や白色にかかります。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。

หลังจากคลอดลูกแล้ว คุณแม่จะยุ่งมากและเหนื่อยง่ายทุกวัน

เพราะว่าสภาพร่างกายแม่หลังคลอดจะอ่อนเพลียมาก และต้องเผชิญกับเด็กร้องไห้ไม่เป็นเวลาหรือร้องหาแม่เพื่อบอกให้รับรู้สิ่งต่างๆ ตัวอย่างเช่น เวลาผ้าอ้อมเปียก หิวข้าว หรืออยากร้องกรี๊ดทันที

คุณแม่จะใช้เวลาส่วนใหญ่กับการเปลี่ยนผ้าอ้อมแล้วให้นมลูก แล้วก็เปลี่ยนผ้าอ้อม และเขาลุกเข้านอน แล้วก็อาจจะต้องให้นมอีกครั้ง จนรู้สึกว่าคุณเหนื่อยในวันจะผ่านไปอย่างรวดเร็ว

ในช่วงเวลาเร่งรีบคุณจะมีรู้สึกเหนื่อยสะสม โมโหง่าย หงุดหงิด อาจถึงกับร้องไห้ออกมาได้

แต่คุณแม่มีมือใหม่ทุกคนมีประสบการณ์เช่นเดียวกัน ไม่ใช่เรื่องแปลกที่คุณจะดูแลลูกได้ไม่เก่งคุณกับลูกเพิ่งเจอกันครั้งแรก ต้องใช้เวลาปรับตัวความรู้สึกเข้าหากัน

เมื่อลูกร้องไห้อย่ารีบร้อน ควรหาวิธีกล่อมเด็กในแบบของตัวเองให้ได้

คุณไม่ได้พยายามอยู่คนเดียว แต่เราคอยช่วยเหลือเคียงข้างคุณเสมอ

### สภาพร่างกายแม่หลังคลอดลูก

หลังการคลอดลูก การกลับมามีสุขภาพเดิมของมดลูกเป็นเรื่องใหญ่

หลังคลอดทันที อาจจะมีมีเม็ดเลือดแดงและลิ่มเลือดไหลออกมา หรือมีอาการปวดท้อง เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ 1-2 สัปดาห์ ปริมาณเลือดจะลดลง เปลี่ยนสีเป็นสีเหลืองหรือสีขาว หลังจากกลับบ้านไปแล้ว ถ้ายังมีเลือดสีแดงไหลออกมากให้รีบไปโรงพยาบาล

ปากมดลูกจะเปิดกว้างให้ทารกออกมาได้ และจะใช้เวลาประมาณ 4-6 สัปดาห์จะปิดตัวลง

เวลาแช่น้ำร้อนหรือลงสระว่ายน้ำให้ระมัดระวังเชื้อโรคจะเข้าทางช่องปากมดลูกทำให้เป็นไข้ได้ หลังจากได้รับการตรวจร่างกายว่า “ไม่เป็นไร” ประมาณ 1 เดือน จึงค่อยไปลงอ่างอาบน้ำหรือไปสระว่ายน้ำ

## 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。

## การวางแผนครอบครัว

โดยปกติ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนมีประจำเดือนครั้งแรกหลังคลอดลูก อาจจะมีโอกาสตั้งครรภ์ได้ และอาจจะมีคนพูดช่วงระหว่างให้นมลูกด้วยนมแม่ จะมีโอกาสตั้งครรภ์ได้ยาก ซึ่งไม่เป็นความจริง มีโอกาสตั้งครรภ์ได้เช่นกัน ควรรอให้ สภาพร่างกายของแม่ และการเลี้ยงลูกพร้อมก่อน จึงค่อยปรึกษากับคู่อองถึงการป้องกันหรือการวางแผนการมีลูกคนต่อไป โดยระยะเวลาประมาณ 1 ปี คือเวลาที่เหมาะสำหรับการตั้งครรภ์ครั้งต่อไป

## วิธีการคุมกำเนิดหลังคลอด

ในประเทศไทยนี้ ผู้ชายนิยมใช้ถุงยางอนามัยเป็นส่วนใหญ่ ส่วนวิธีการอื่น ๆ เช่นการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดหรือห่วงคุมกำเนิด (IUD) จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ และหลังคลอดลูกควรได้รับการยืนยันการใช้จากแพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์



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 かのう
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 しゅじゅつちゅう

避妊方法		いつから？
ผู้ชาย	ถุงยางอนามัย 	ขณะมีเพศสัมพันธ์
	ทำหมัน 	เมื่อไหร่ก็ได้
ผู้หญิง	IUD 	<ul style="list-style-type: none"> <li>หลังคลอด ตั้งแต่ 2 เดือนขึ้นไป</li> <li>ยืนยันแล้วว่าไม่ยากมีลูก</li> </ul>
	ยาเม็ดคุมกำเนิด 	ถ้าเป็นไปได้ หลังคลอด 6 เดือนขึ้นไป กรณีไม่สามารถใช้วิธีการคุมกำเนิด แบบอื่นได้ ในช่วง 6 สัปดาห์ถึง 6 เดือน หลังคลอด
	ห่วง ประคองมดลูก 	หลังคลอด 2 เดือนขึ้นไป
	ทำหมัน 	หญิงตั้งครรภ์ที่คลอดเอง <ul style="list-style-type: none"> <li>หลังคลอด 2-3 วัน</li> </ul> หญิงตั้งครรภ์ที่ผ่าคลอด <ul style="list-style-type: none"> <li>ทำหมันพร้อมผ่าคลอด</li> </ul>