

える える か
Lマンガで描いた

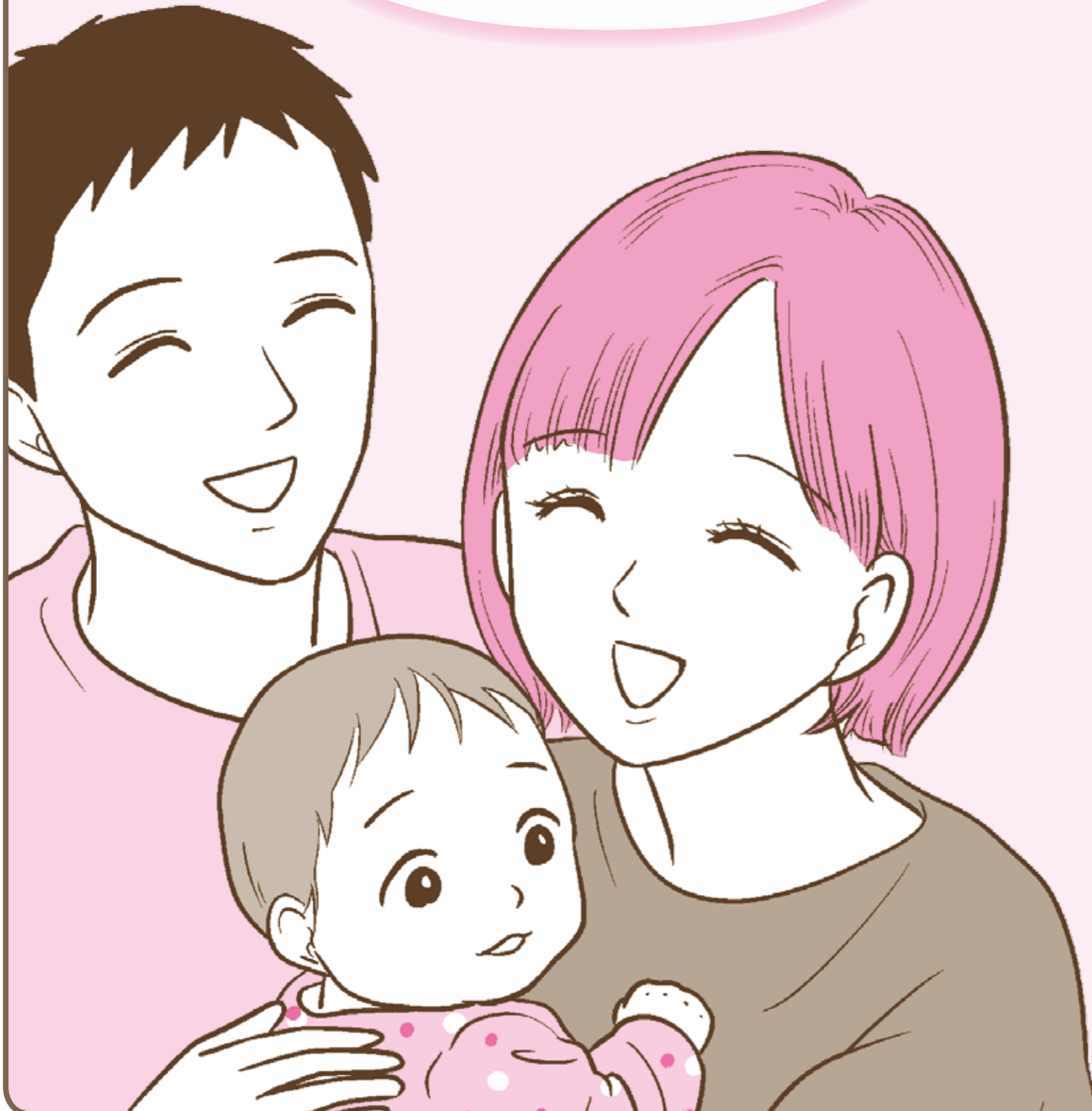
わかりやすい

あか
赤ちゃんを

う あと ひ にん
産んだ後の避妊



あなたは、次の赤ちゃんを
いつ ほしいですか？



はじめに

あなたは、次の赤ちゃんを ほしいとおもっていますか？
いつ 生まれてほしいですか？

あなたが 産みたい時に 赤ちゃんを産み、
産みたくない時に 赤ちゃんが 生まれないようにする。
そのためには セックスをしても 妊娠しないようにする 避妊が 必要です。

でも、避妊は「よくわからない」「むずかしそう」と 言われることが
多いです。また、インターネット上や コンビニにある 雑誌などには
性や避妊について 誤った情報が たくさん のっています。

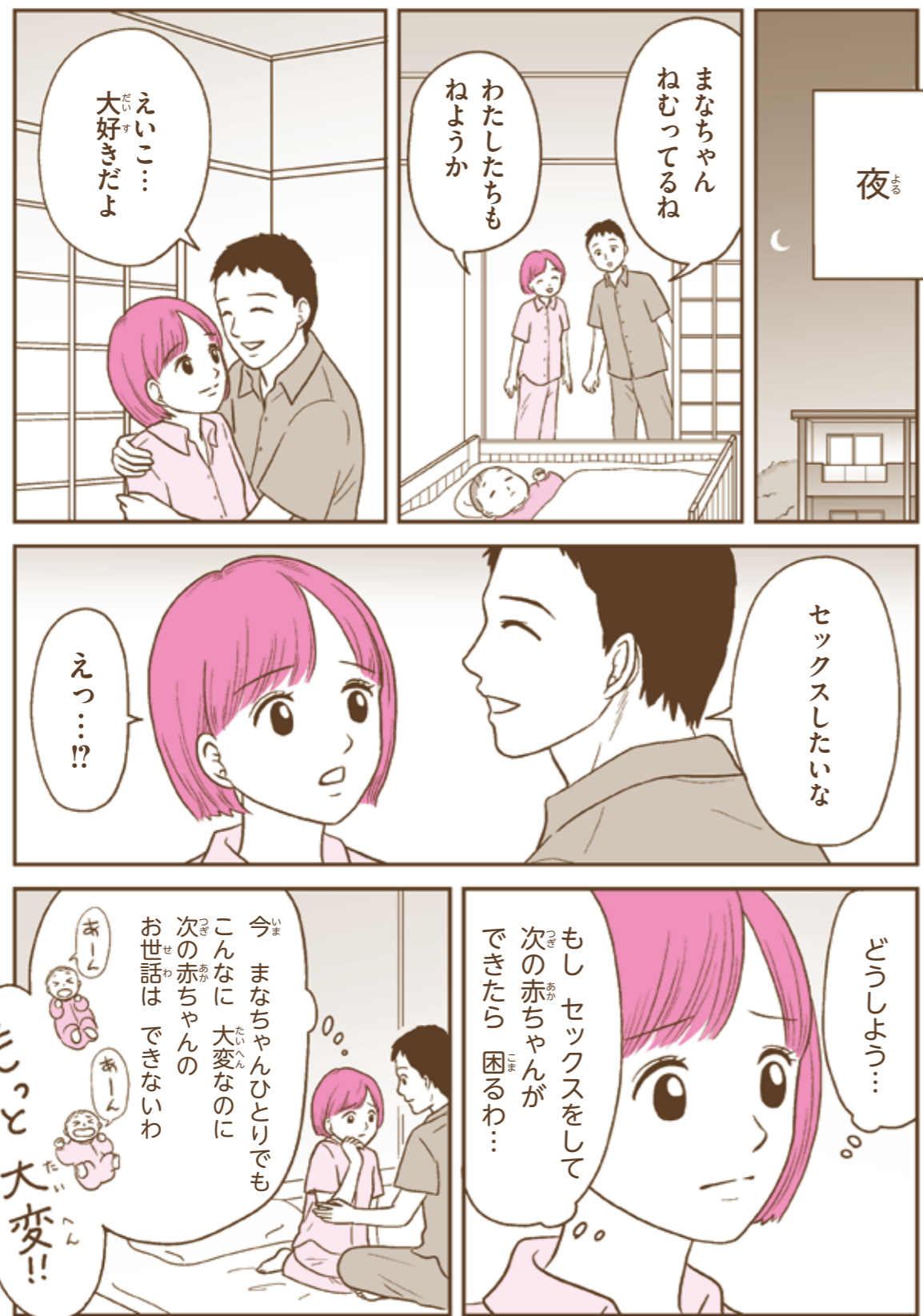
この冊子では、避妊が どうして必要なのかを LLマンガで 描きました。
LLマンガとは、わかりやすい表現で 描いたマンガのことです。
そして、正しい避妊の方法とは どういうものかを
わかりやすいイラストと文章で 表現しました。

この冊子を読んで、赤ちゃんを 産んだ後の避妊について 考えてください。
あなたに合った 避妊方法について、助産師や医師から
アドバイスを もらうことを おすすめします。

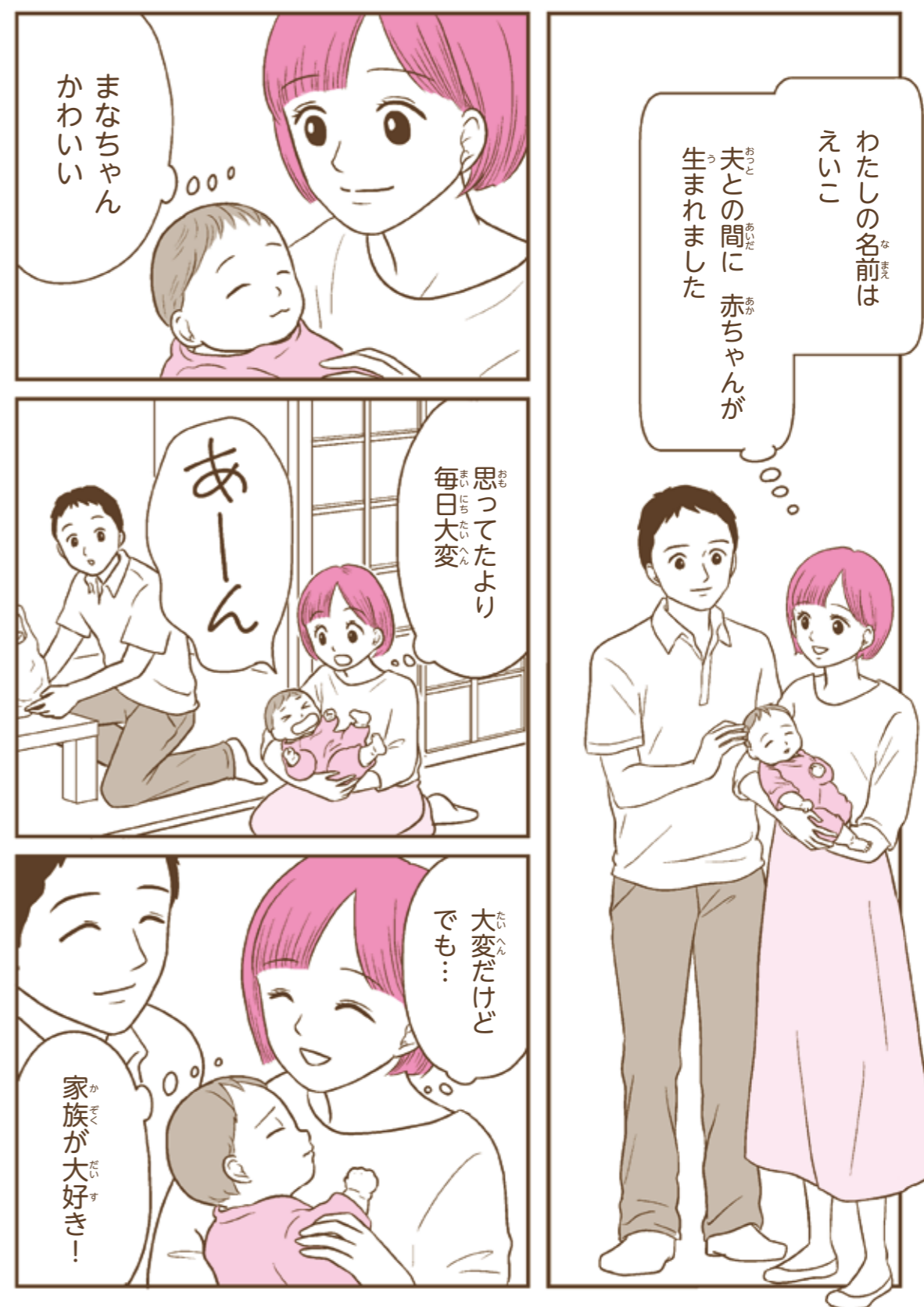
作者代表 杉浦 絹子



あか 赤ちゃんが 生まれた後、
いつから セックス しても いいの？

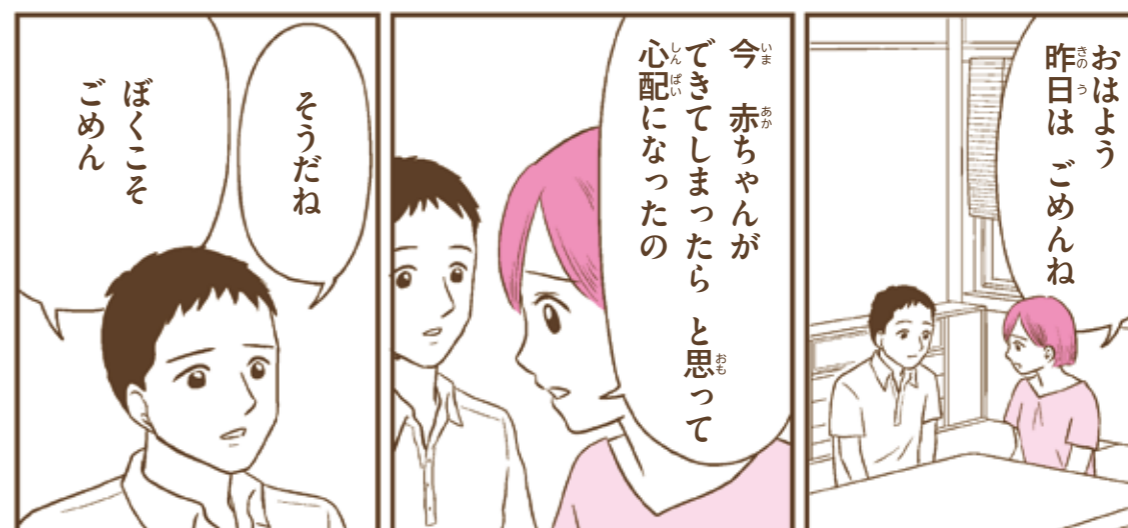
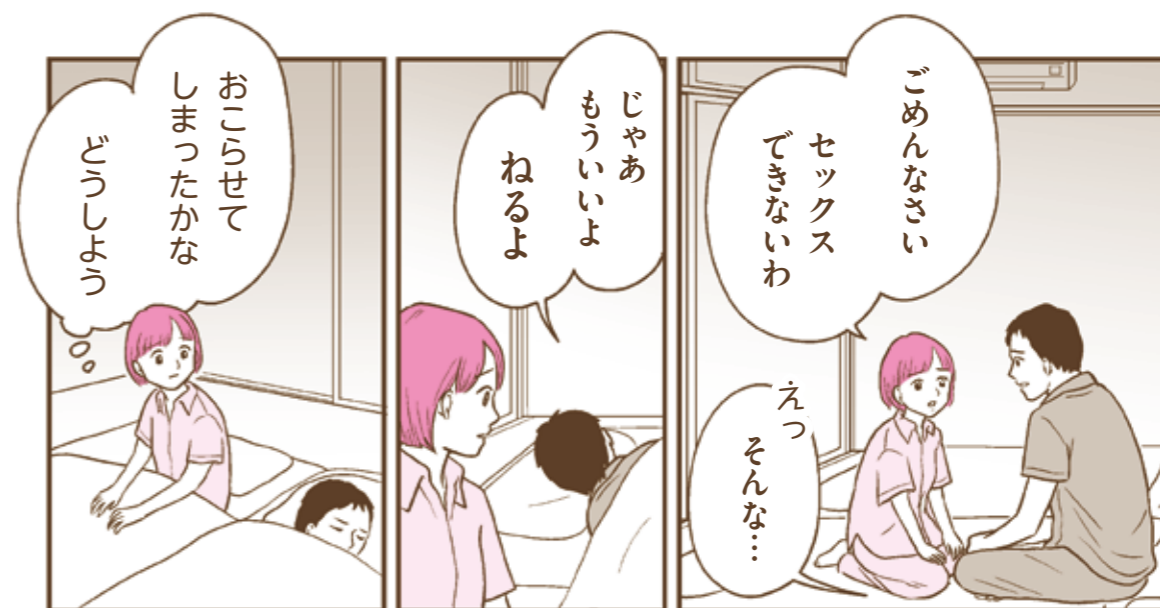
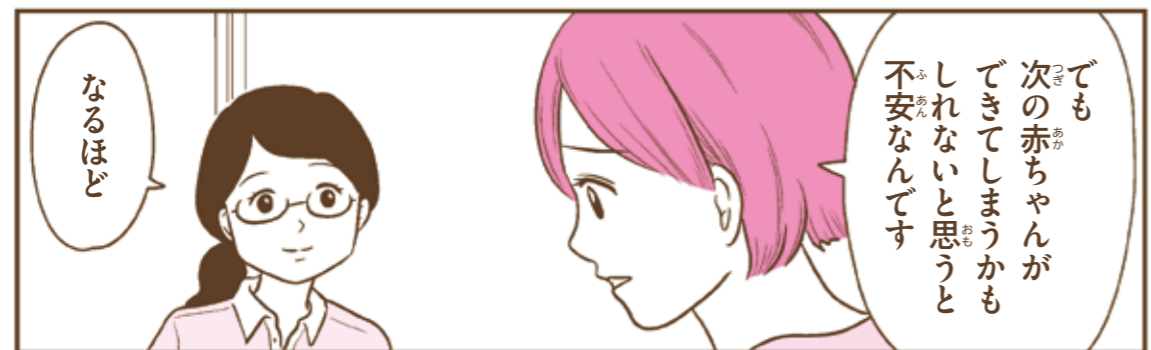
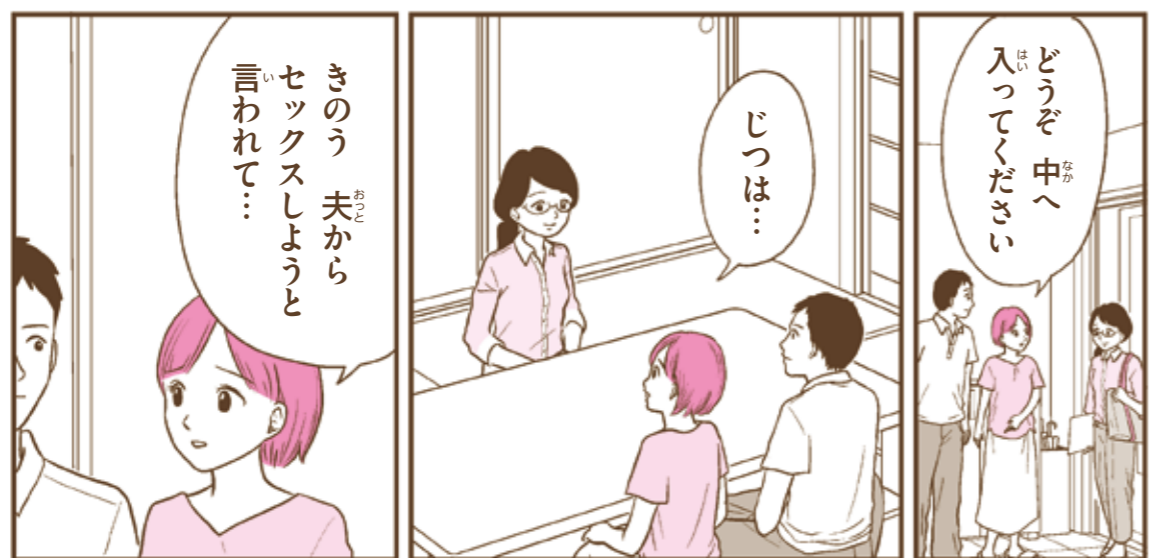
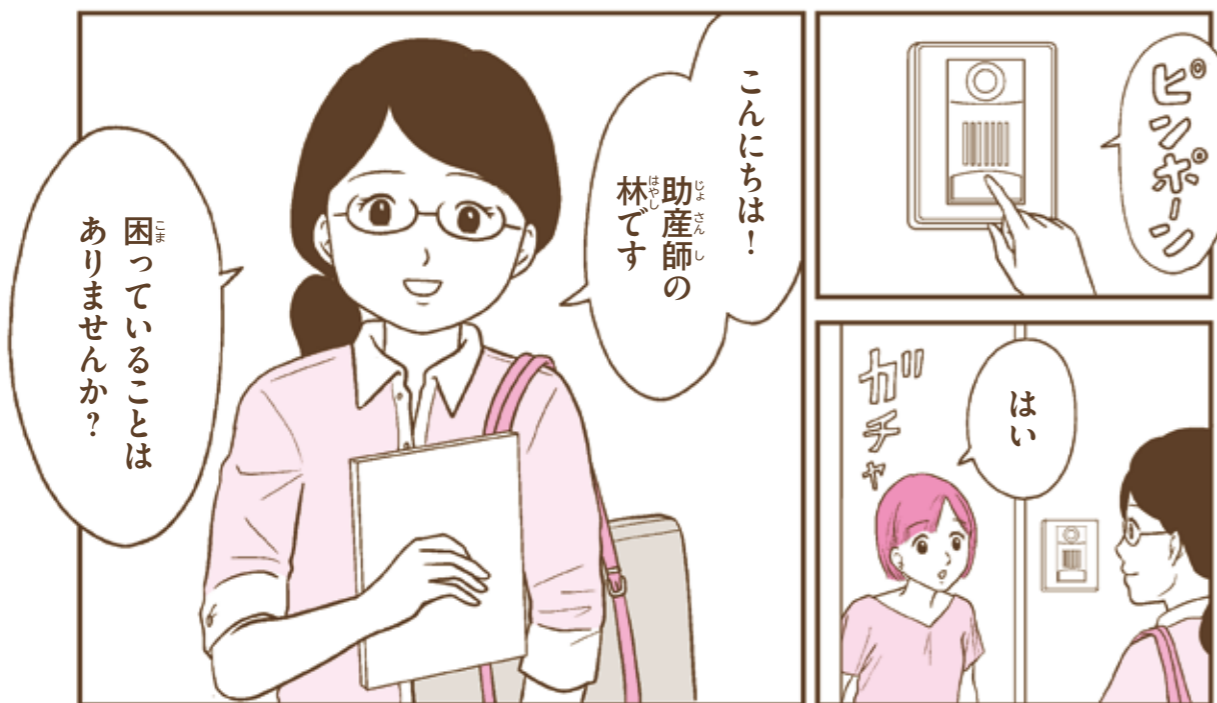


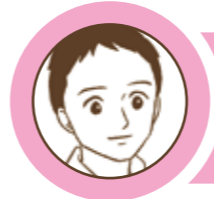
あか 赤ちゃんが 生まれた



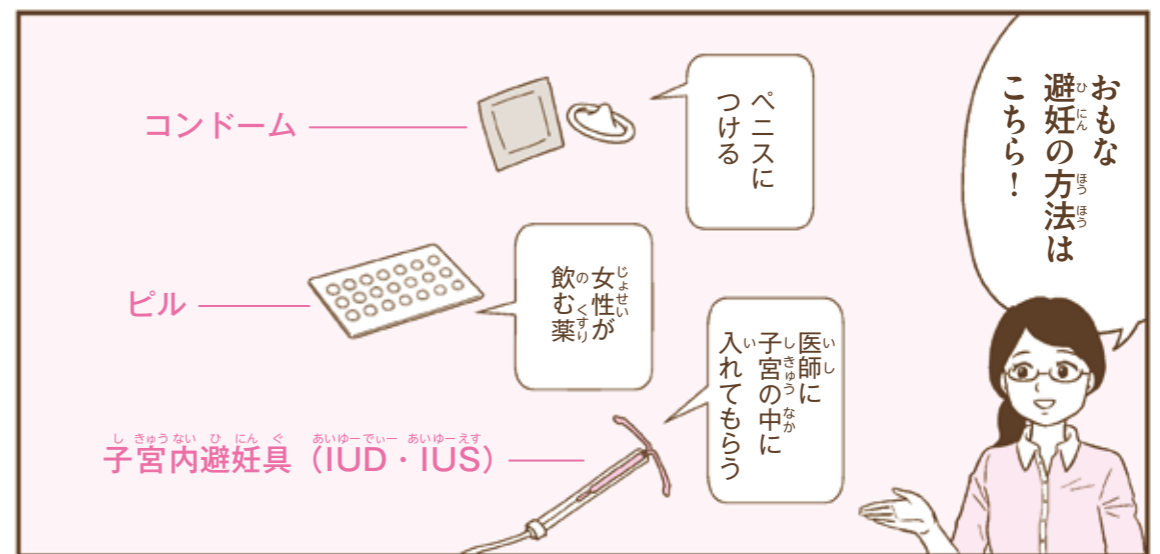


せんもんか そうだん 専門家に 相談してみよう

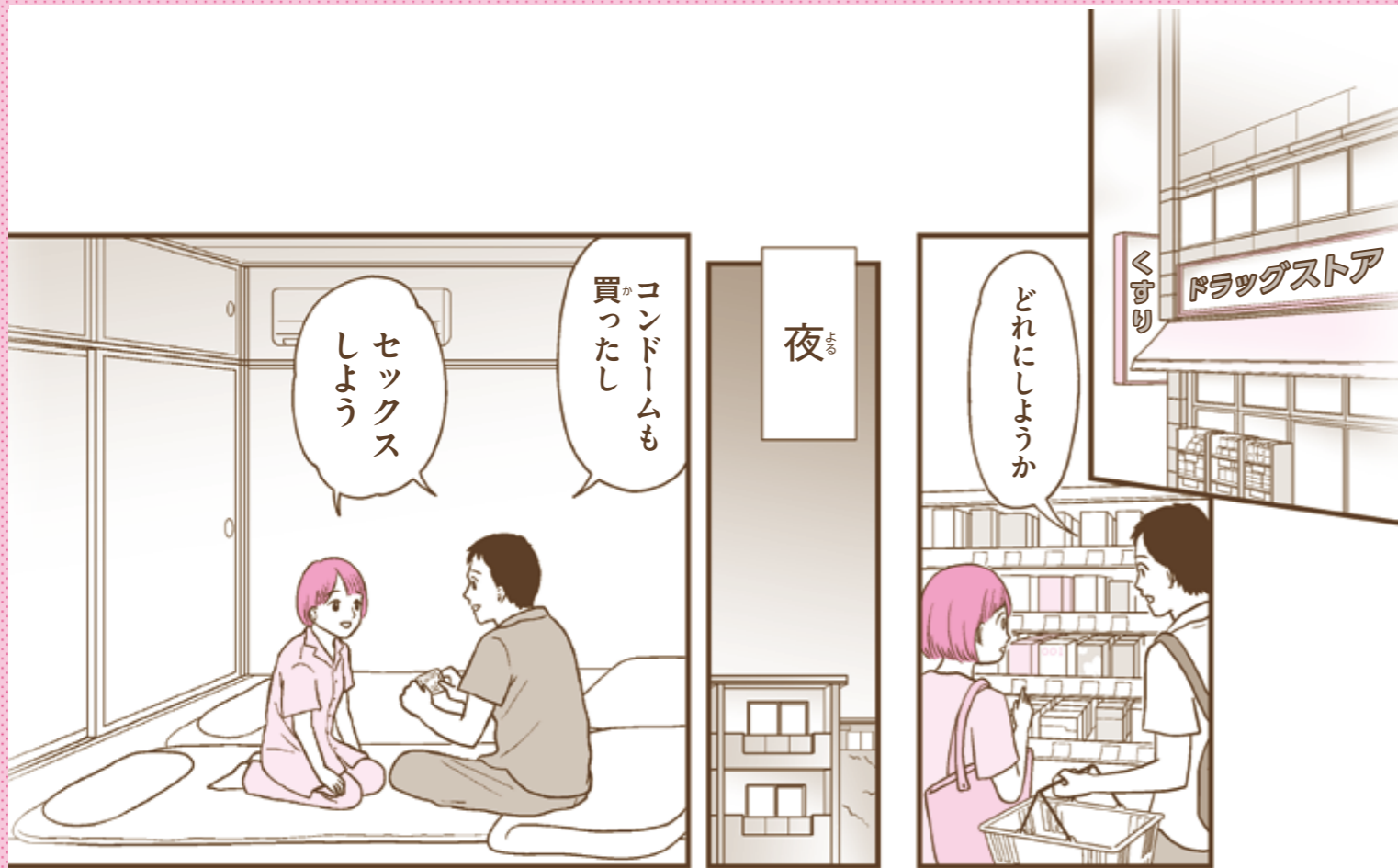




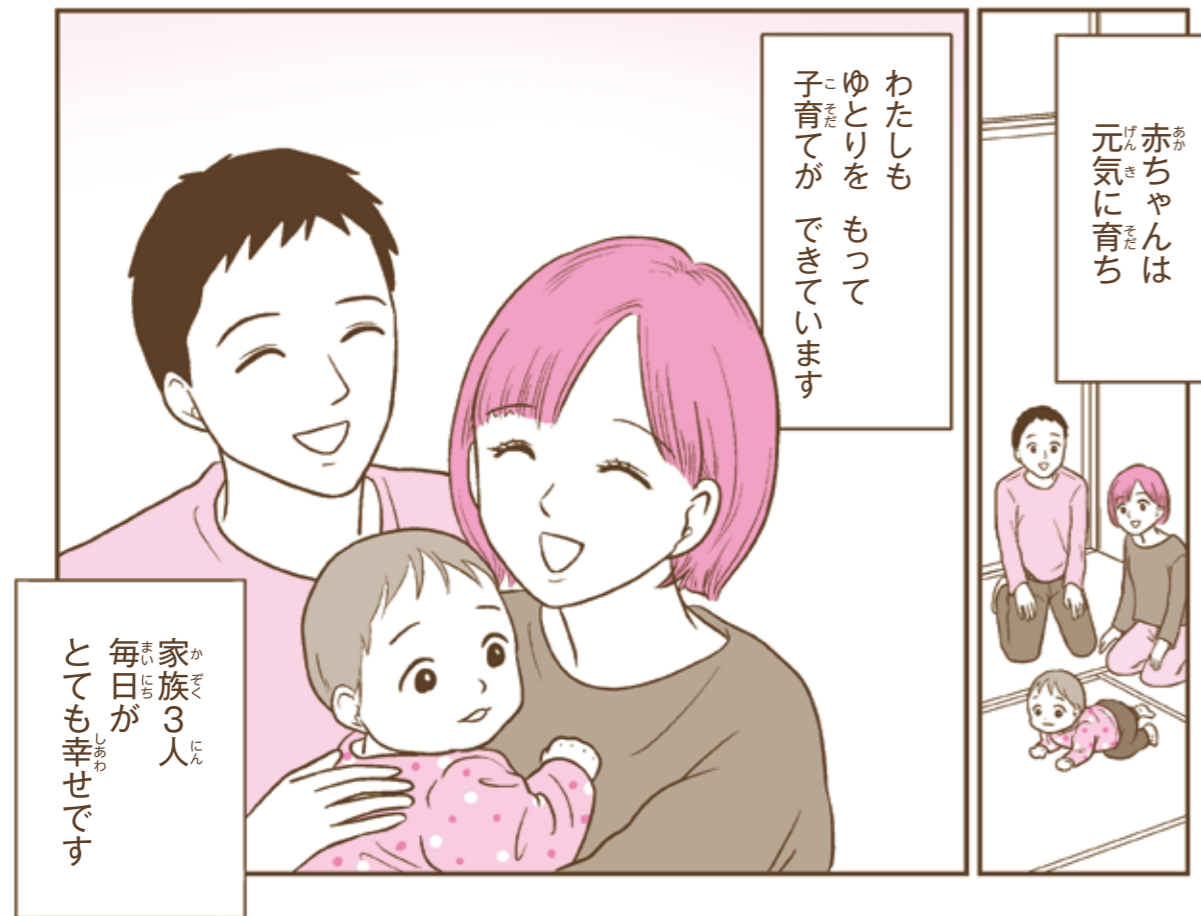
避妊のことを 知ろう



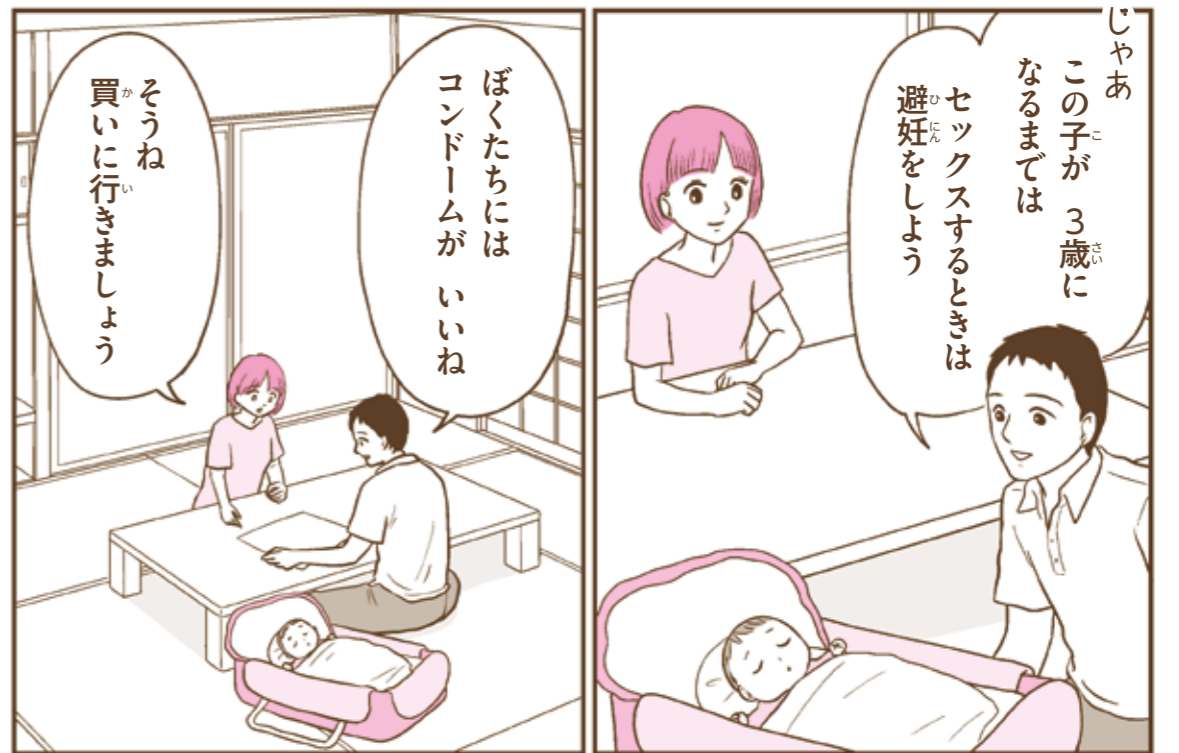
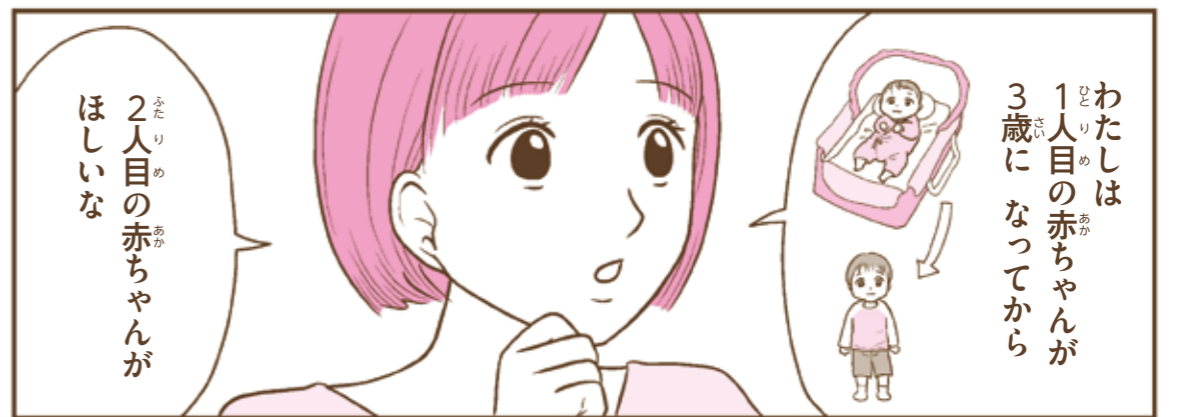
かわいい避妊の方法は 14 ~ 19 ページを読んでください



そして 数か月が経ち……

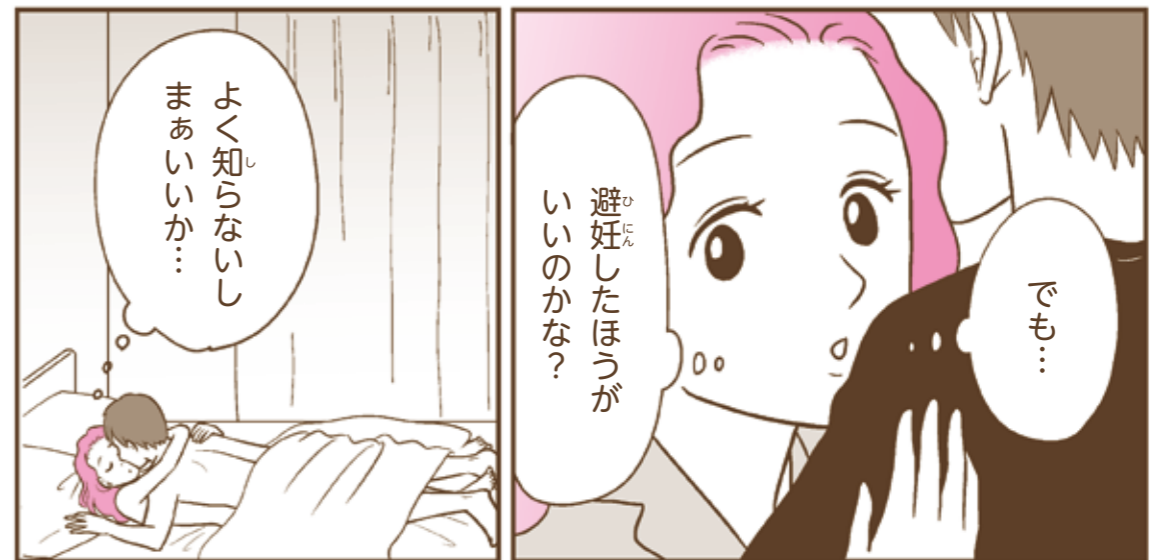
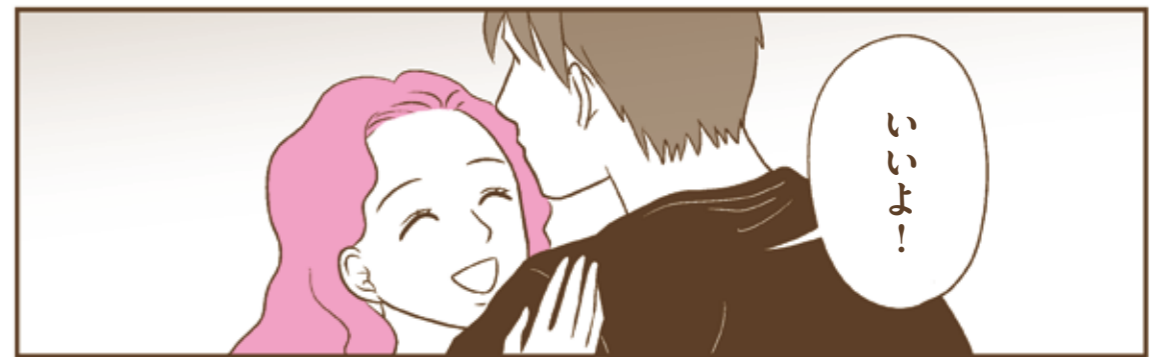
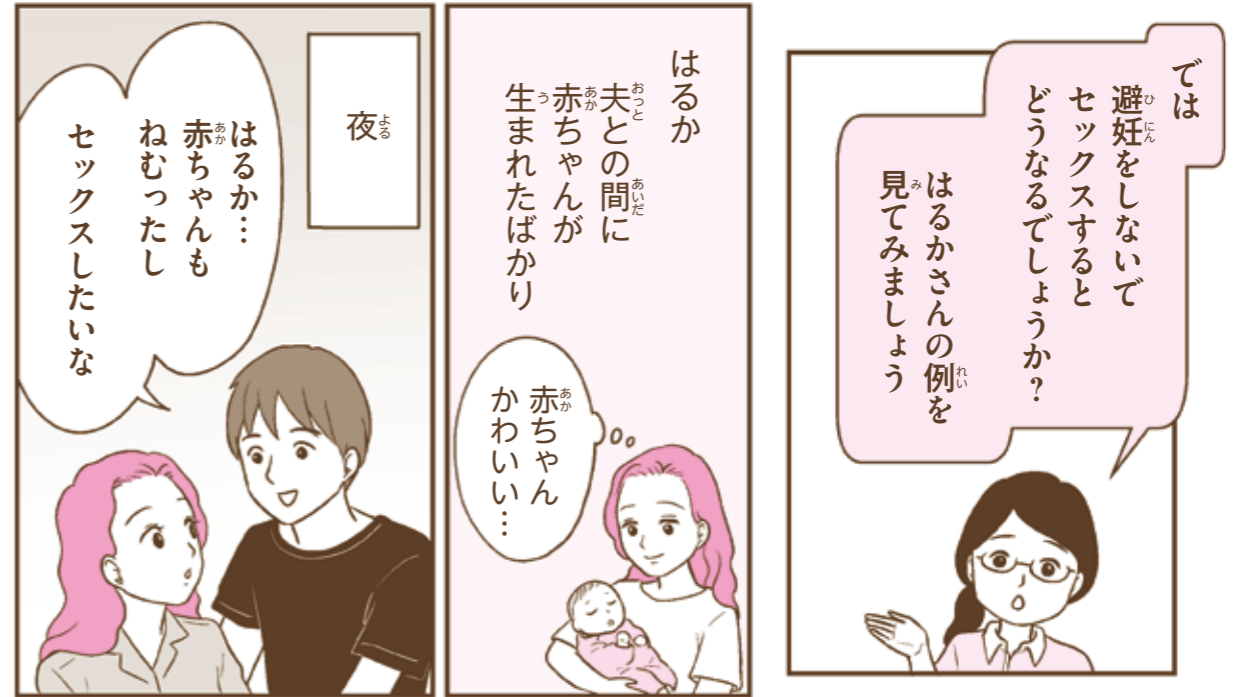
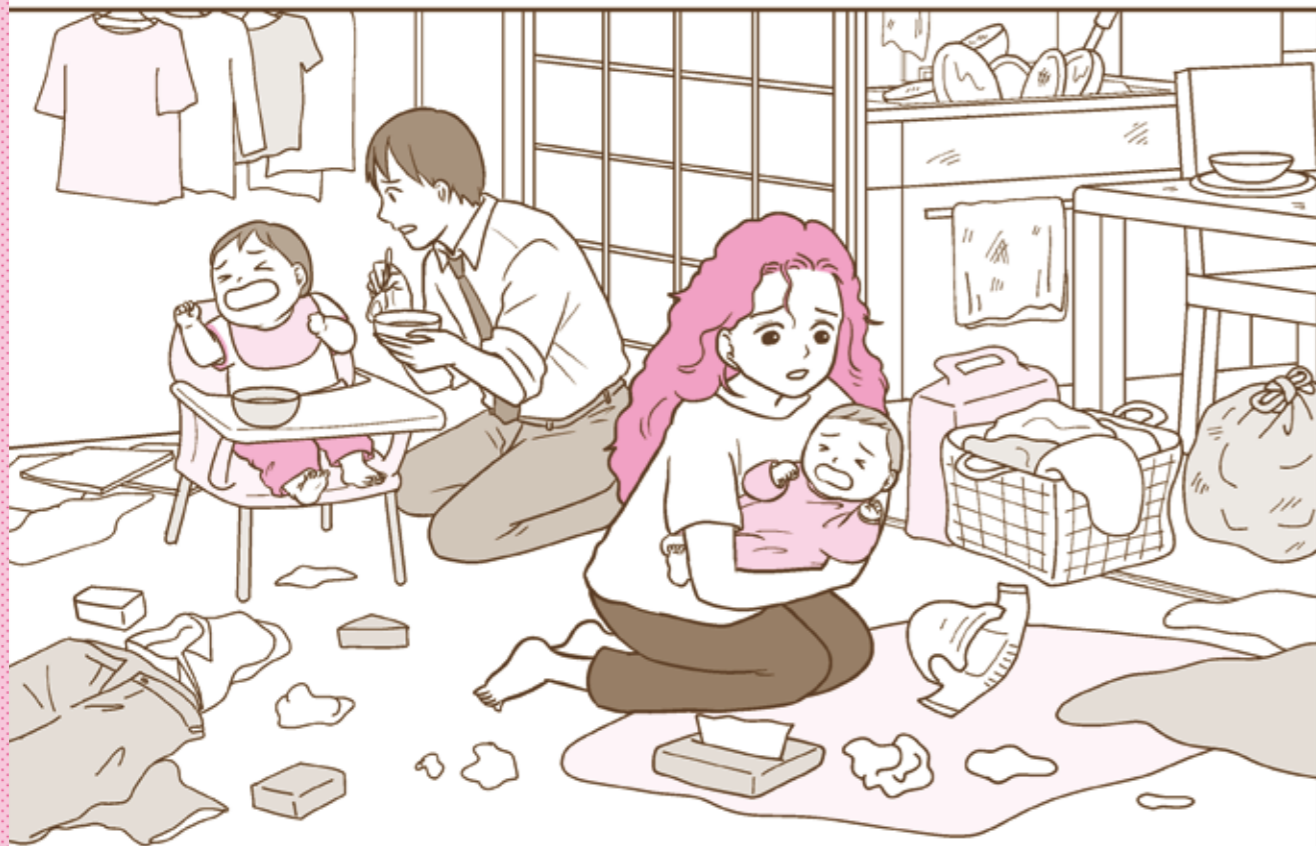


避妊について 話し合おう





避妊をしないと...





出産後のカップルに 知っておいてほしいこと

Q & A



Q1 赤ちゃんが生まれた後、いつからセックスしてもいいですか？

産後の1か月健診で
医師が「セックスしても
いいですよ」と言ったら、
していいです。



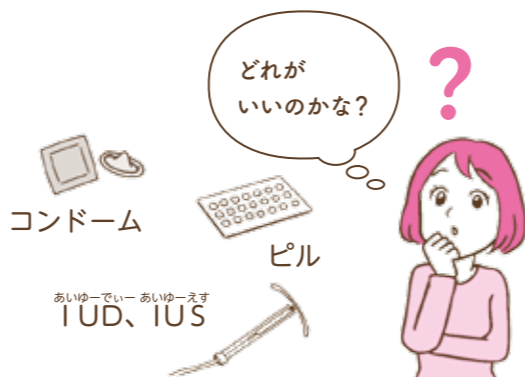
Q2 まだ次の赤ちゃんを妊娠したくありません。
いつから避妊しなくてはいいませんか？

赤ちゃんが生まれた後の最初のセックスのときから、
必ず避妊してくださいね。

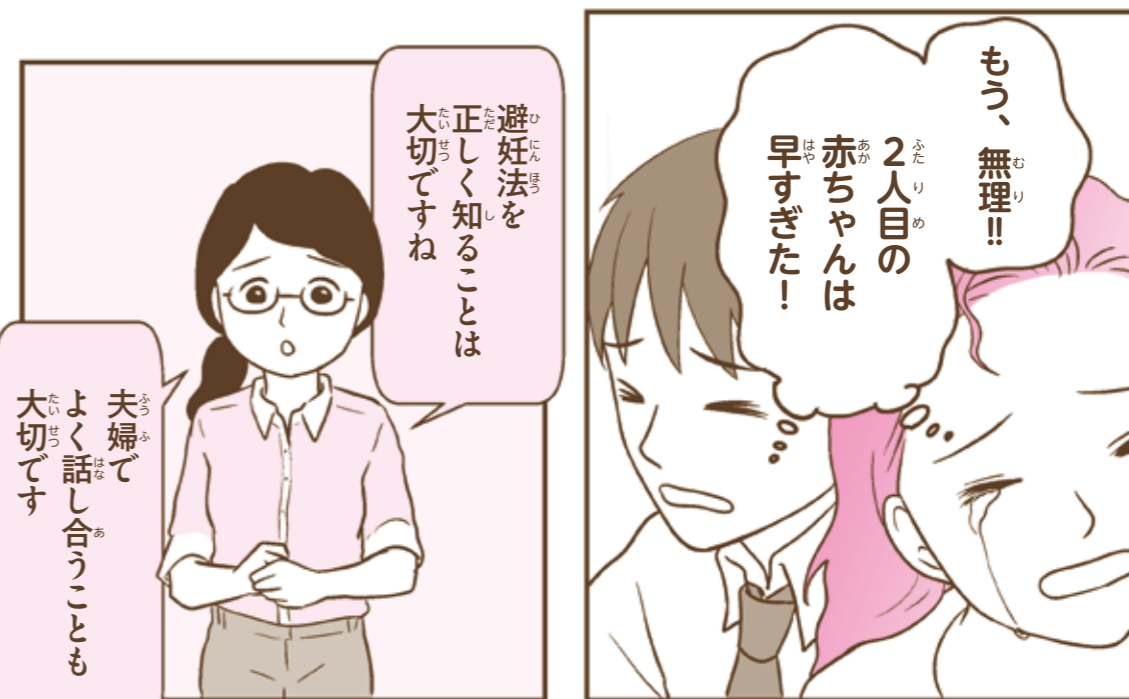
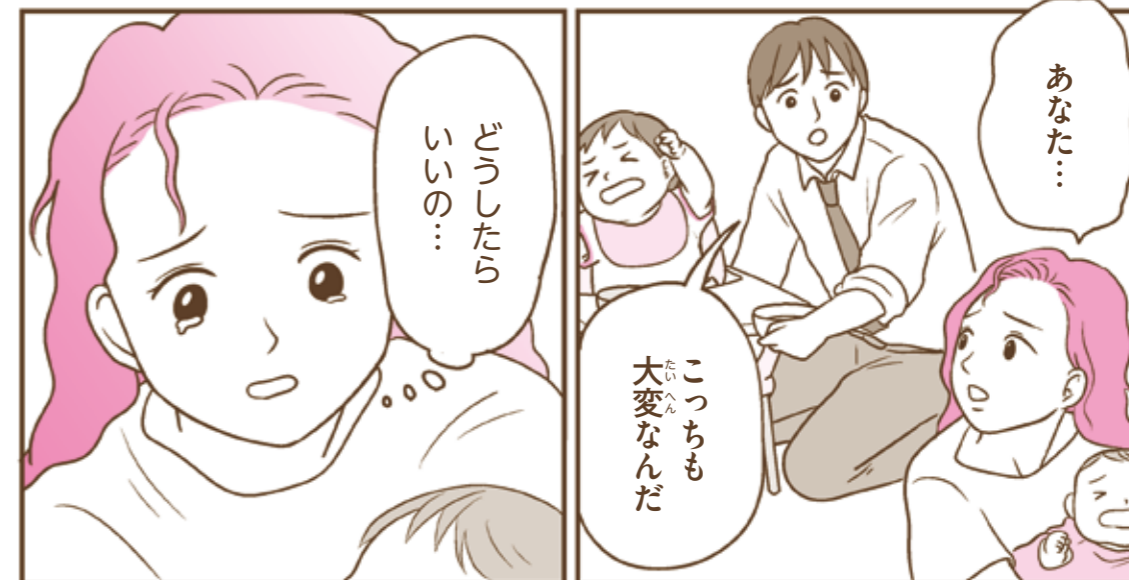


Q3 避妊の方法はいろいろあると
聞いたので、教えてください。

はい、助産師や医師と相談して、
どれが一番自分に合った方法かを
考えてみましょう。



次のページから、
避妊の方法を紹介します



正しい知識を
持ちましょう

いろいろな避妊の方法

1 コンドームを使う

男性がペニスに「コンドーム」という薄いカバーをつける方法です。



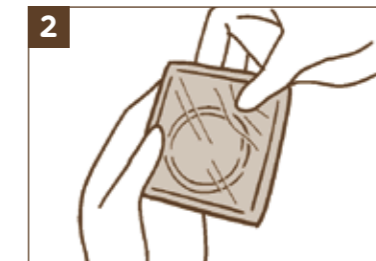
コンドーム

コンドームは、正しく使えば、妊娠を防ぐことができます。まちがった使い方をすると、避妊に失敗することがあります。正しく使しましょう。

正しい使い方



1 コンドームをふくろから取り出す時は



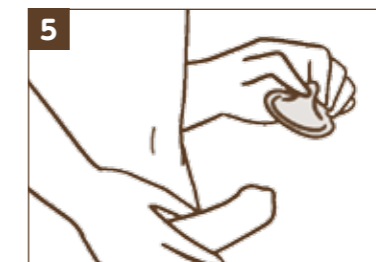
2 傷つけないようにはしによせ、ふくろを破ります。



3 つめを立てずに、はしを持って、ふくろから取り出します。



4 空気が入らないように先を指でつまみます。



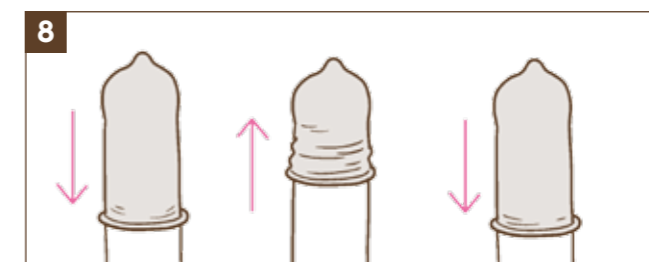
5 ぼっきしたペニスにかぶせます。



6 ペニスの皮は根元までおろします。

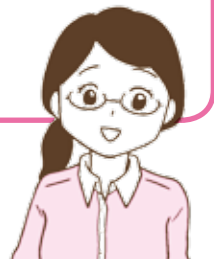


7 ゆっくりとペニスの根元までかぶせます。



8 根元までおろします。皮と一しょに引き上げます。毛をまきこまないようにして、もう一度おろします。

つけるのに失敗したら新しいコンドームを使いましょう



9 ◎セックスの最初に つけます

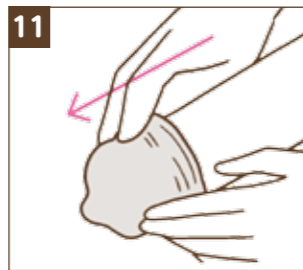
コンドームはペニスを膣に入れる前につけます。

「射精の前にだけつける」
というのはまちがいです



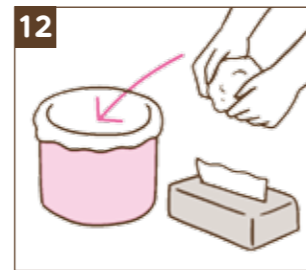
10 ◎射精の後、すぐにぬき出します

ペニスが小さくなる前に、膣からぬき出します。コンドームが外れないように根元を手でおさえながらぬき出します。



11

コンドームを外します。



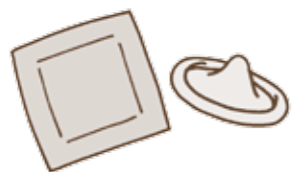
12

ティッシュにくるんでゴミ箱に捨てましょう。



ここに注意!

1回の射精のたびに
1個のコンドームを使う。



2枚を重ねて使わない。



コンドームを、爪や歯
指輪などで傷つけない。



化粧品がついた手でさわらない。

- オイルやクリーム
- 口べに
- リップクリーム
- など



扱いは
気をつけないと
いけないだね

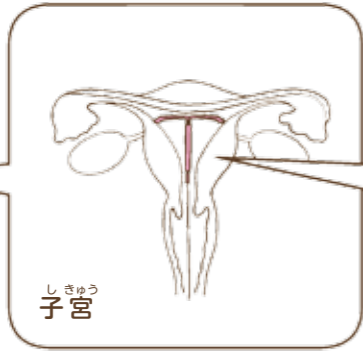


3 子宮内避妊

子宮内避妊具 (IUD、IUS) という小さな器具を
医師に子宮の中へ入れてもらう方法です。



効果が高い避妊の方法です。痛みもありません。



2 ピルを飲む

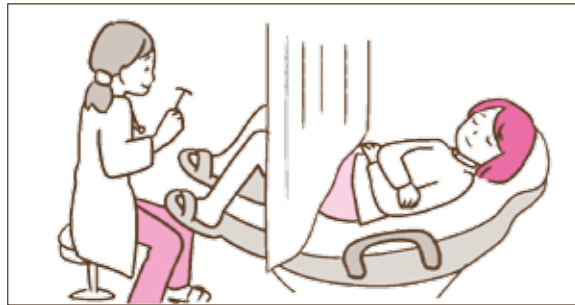
「ピル」は、女性が妊娠しないようにするための薬です。
毎日ピルを飲む方法です。



飲み始めるとはき気や頭痛などが起こることもあります。3か月までには治ることが
多いです。飲み忘れると、妊娠してしまうことがあります。飲み忘れないように工夫しましょう。



IUD、IUSについて



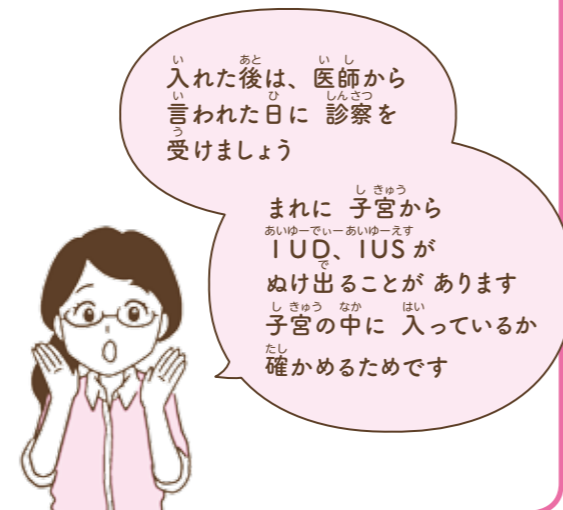
IUD、IUSは病院で医師に入れてもらいます。



赤ちゃんに母乳をあげている人も
使うことができます。



まれに子宮からIUD、IUSがぬけ出ることが
あります。



正しい飲み方



毎日1錠、だいたい
同じ時間に飲みます。



ピルは、病院で医師に
出してもらいます。
薬屋 (ドラッグストア) では
買えません。



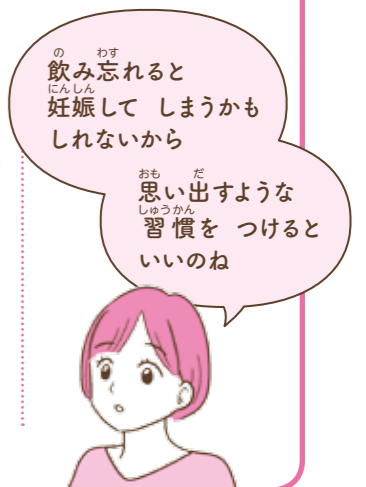
赤ちゃんに母乳をあげている人は、
お産後6か月後から飲むことが
できます。それまでは、コンドームを
使いましょう。

飲み忘れを防ぐために

□決まった時間にアラームをならす



□ピルを飲んだら
カレンダーに書く



Q4 インターネット上や雑誌にあるセックスしても妊娠しない方法は正しいですか？



インターネット上や雑誌にはウソの情報がたくさんあります。正しい情報かどうか、助産師や医師に聞いてください。



インターネット上に書いてあることはほんとう本当なのかな？

たとえば、これらは全部うそです！

膣の外で射精したら、妊娠しない



外で射精するからコンドームしないでいいよね？

まちがっていますよ

膣の外で射精しても、その前に出ている液にも精子はいます。妊娠することがあります。

2回目のセックスでは、精子が少なくなるから妊娠しにくい



2回目だからコンドームしないでいいよね？

精子は2回目でも少なくなります。妊娠することがあります。

セックスの後で、膣を洗えば妊娠しない

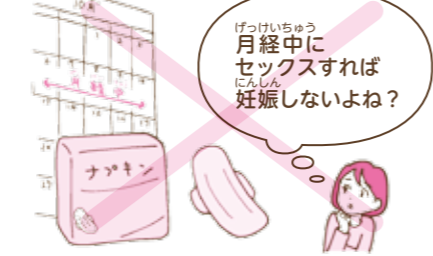


セックスの後で洗ったら妊娠しないよね？



精子はあつという間に子宮の奥にたどり着きます。セックスの後で膣を洗っても、避妊にはなりません。

月経中は、妊娠しない



月経中にセックスすれば妊娠しないよね？

「この日なら絶対に妊娠しない」という日はありません。必ず避妊をしましょう。

4 永久避妊

もう赤ちゃんは いない 妊娠しないと 決めた人が 受ける手術です。

医師が 手術をします。医師から 説明を 聞きましょう。



ここに注意！
この手術をしたら 元には もどせません。妊娠すること 妊娠させることは できなくなります。

女性の場合

解説

- 赤ちゃんのもとである卵子を通る道の卵管を しばる手術です。
- この手術を受けると 妊娠しない 体になります。

男性の場合

解説

- 精子の通り道の 精管を しばって 切る手術です。
- この手術をすると 精子が 体外に出て行かなくなります。
- 女性を 妊娠させない 体になります。



ひ にん
避妊について
はな あ
話し合おう