

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



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。

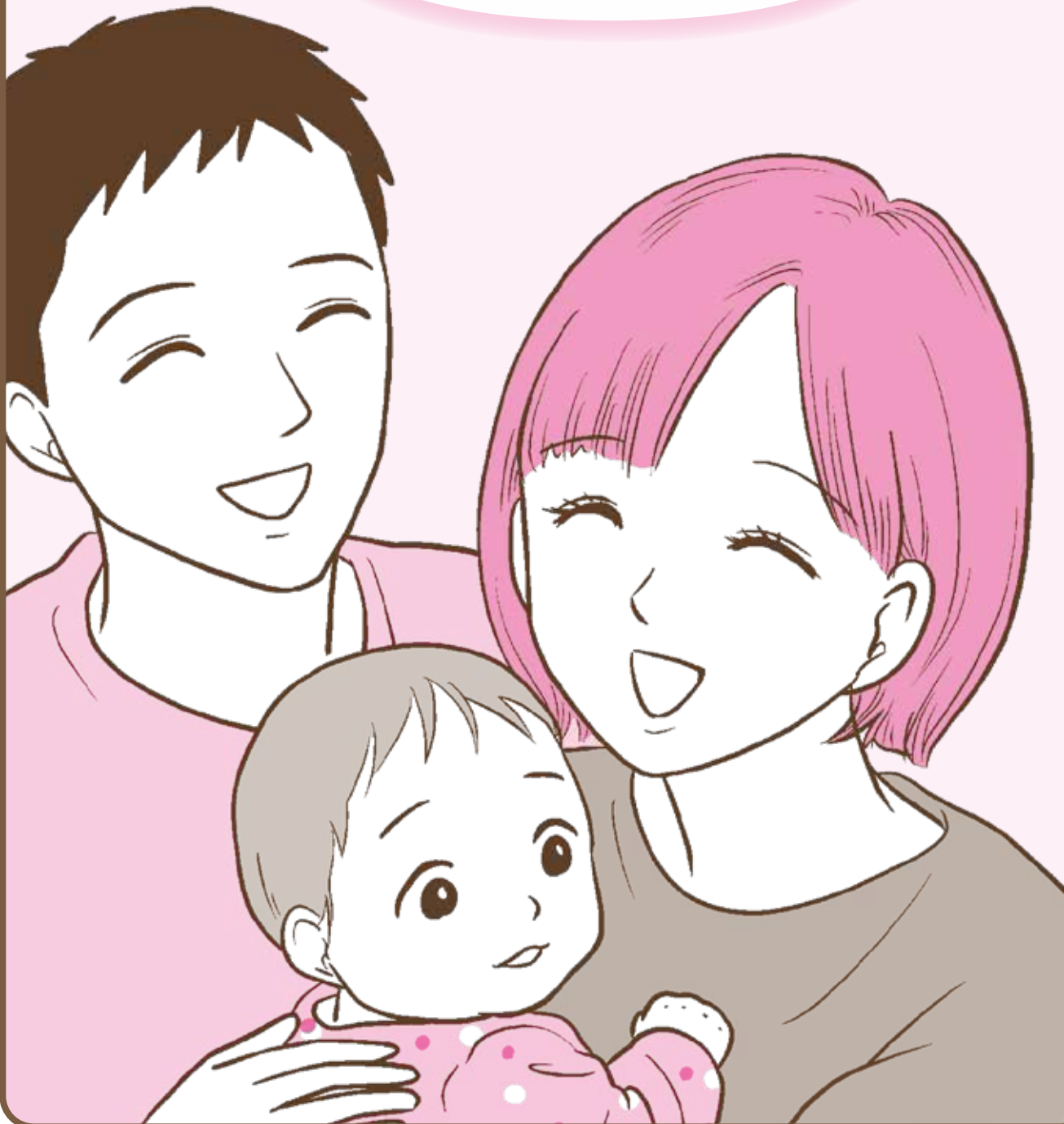
あなたに合った 避妊方法について、助産師や医師から

アドバイスを もらうことを おすすめします。

さくしゃだいひょう
作者代表

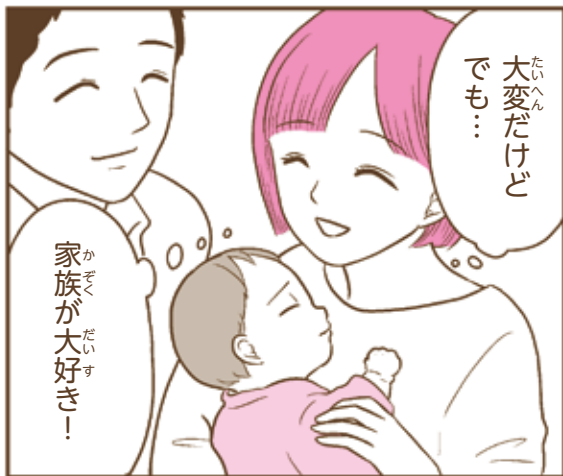
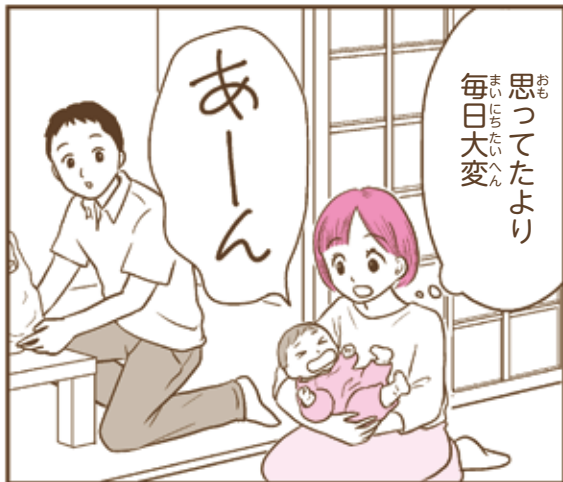
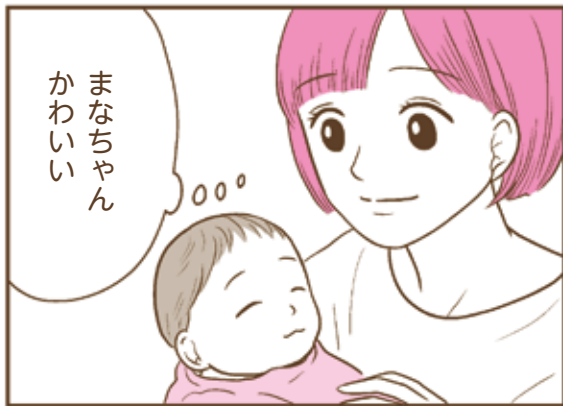
すぎうら きぬ こ
杉浦 絹子

あなたは、^{つぎ}次の^{あか}赤ちゃんを
いつ ほしいですか？



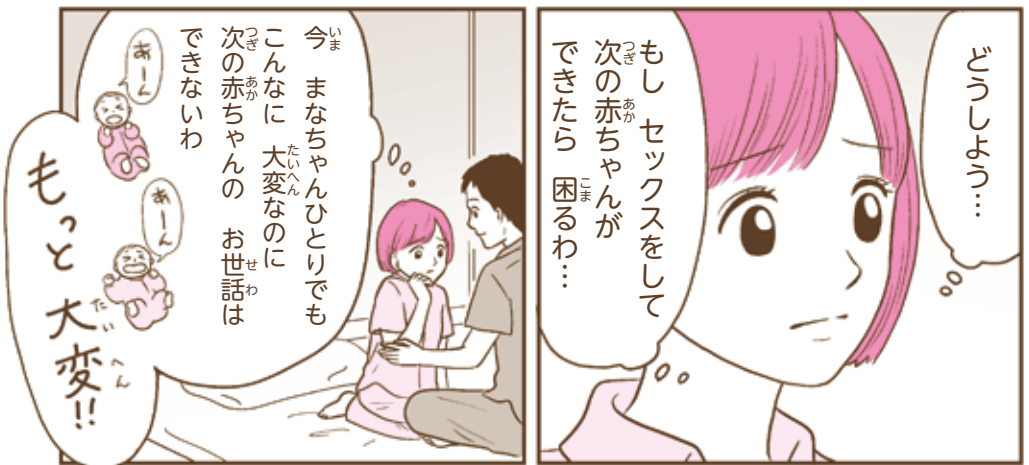
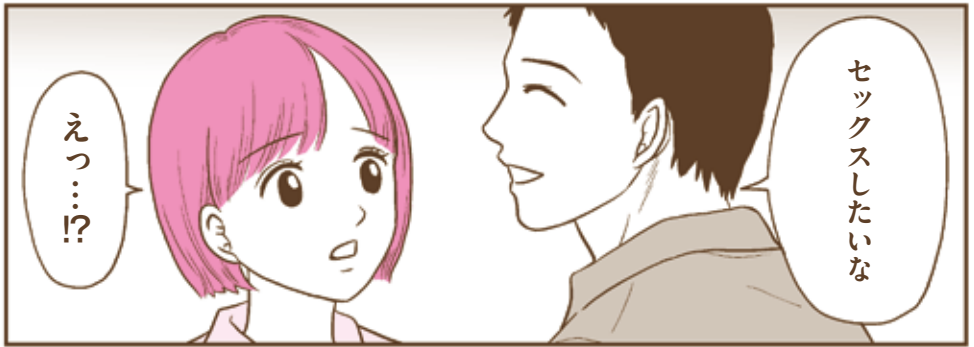
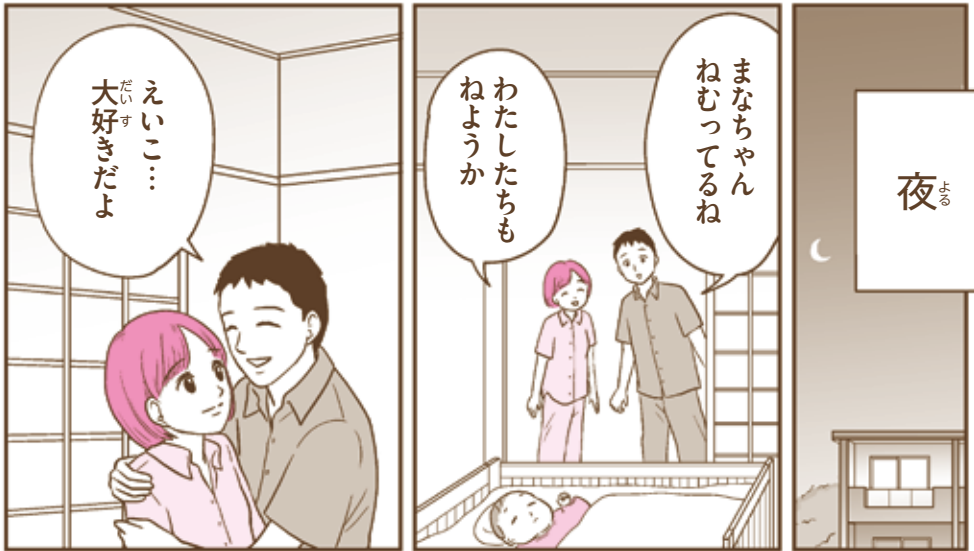


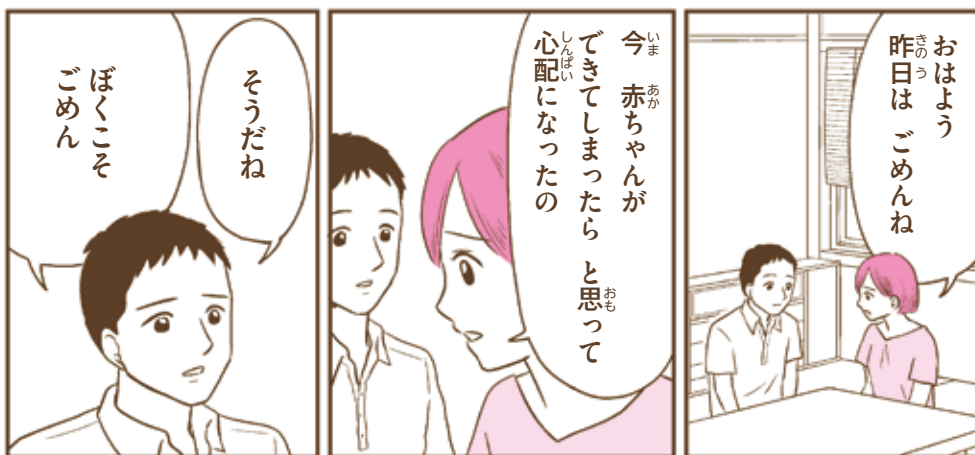
あか 赤ちゃんが う 生まれた





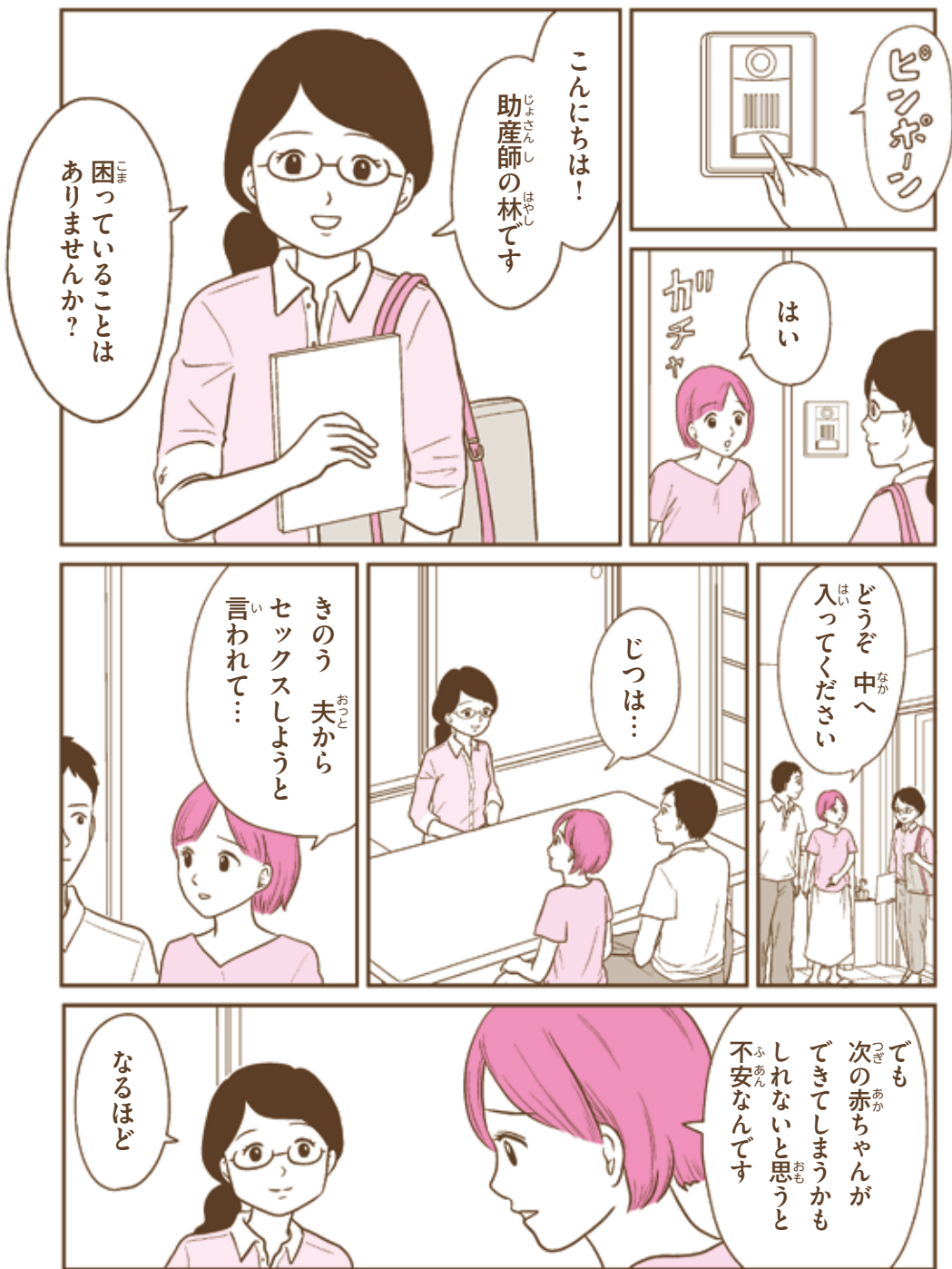
あか う あと
 赤ちゃんが 生まれた後、
 いつから セックス しても いいの？

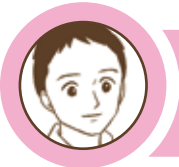




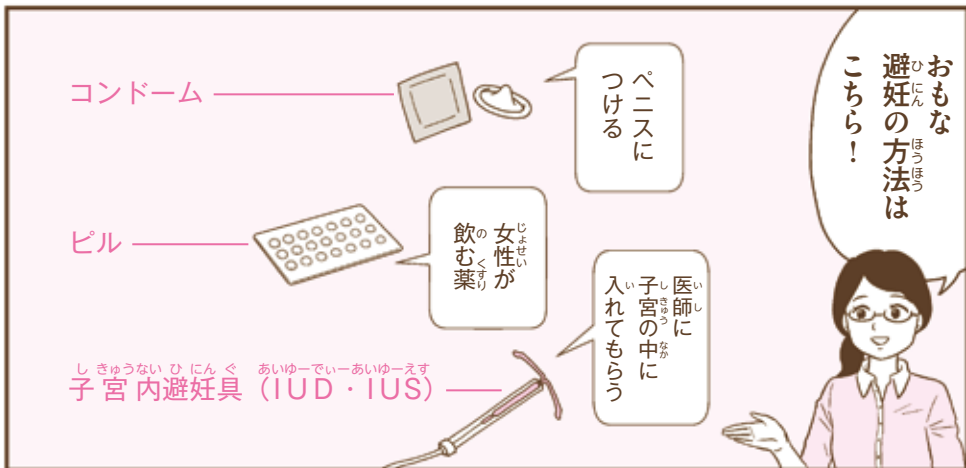
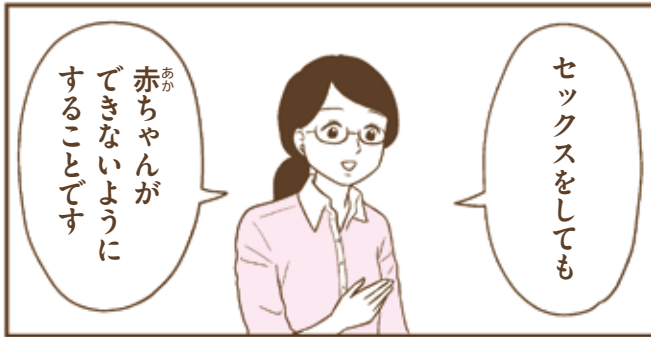
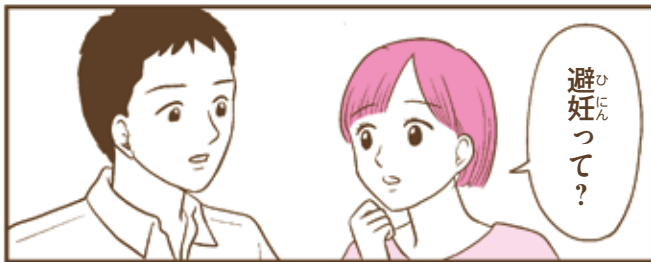
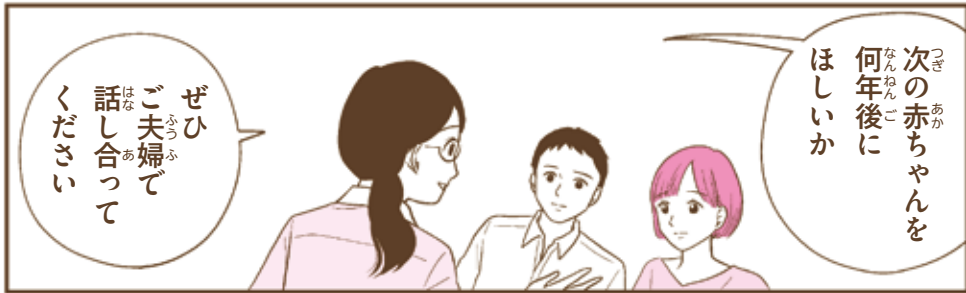


せんもんか そうだん 専門家に 相談してみよう





避妊のことを 知ろう

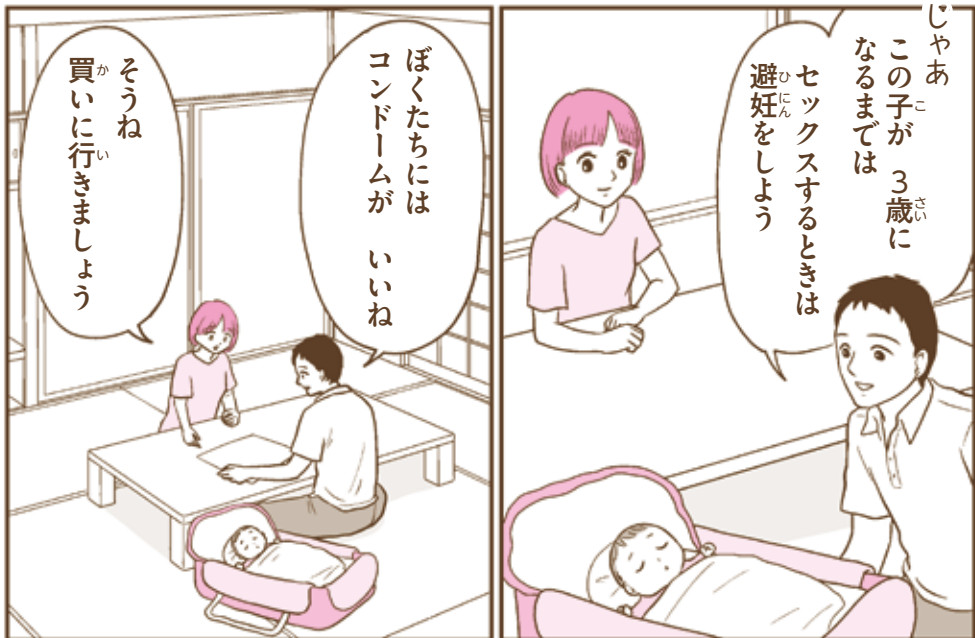
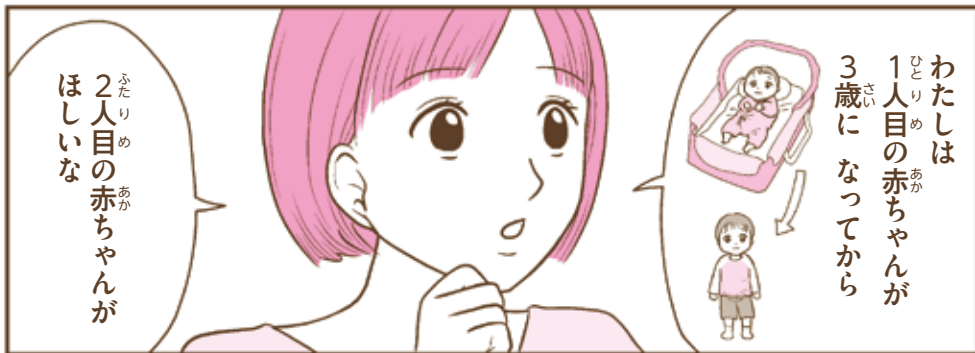


く(く)わ(わ)い(い)な(な)い(い)避(ひ)妊(にん)の(の)方(ほう)法(ぽう)は(は) 14 ~ 19 ペ(ペ)ー(ー)ジ(ジ)を(を)読(よ)ん(ん)で(で)く(く)だ(だ)さい



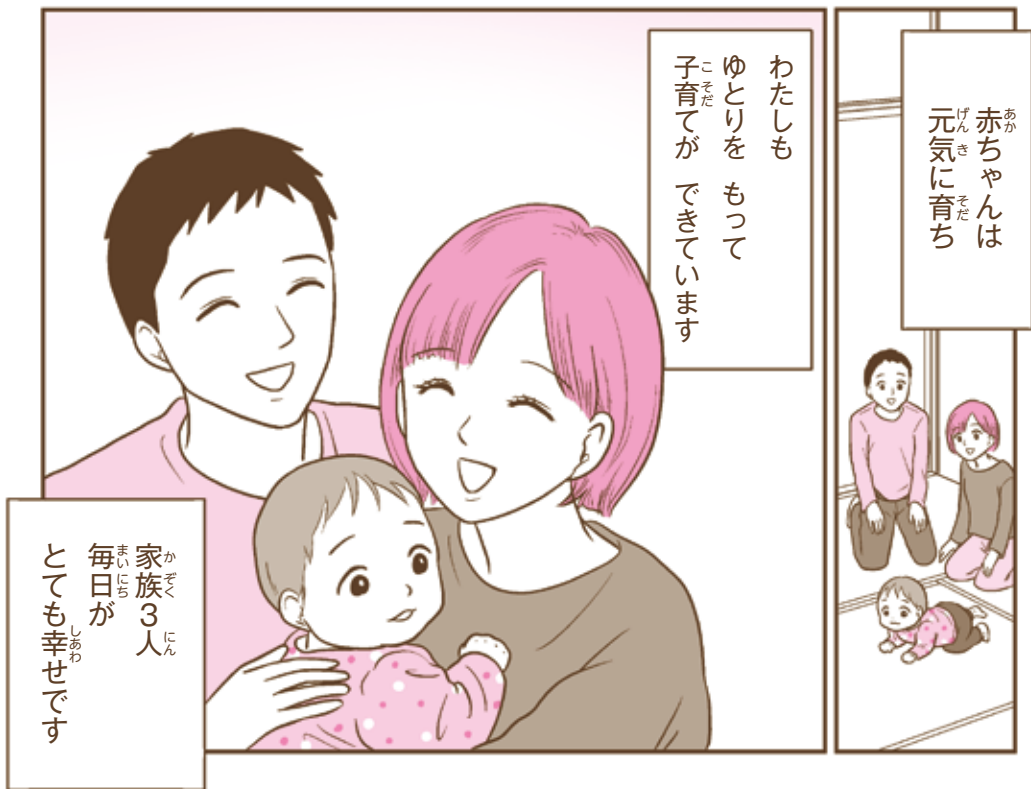


ひ にん 避妊について はな あ 話し合おう



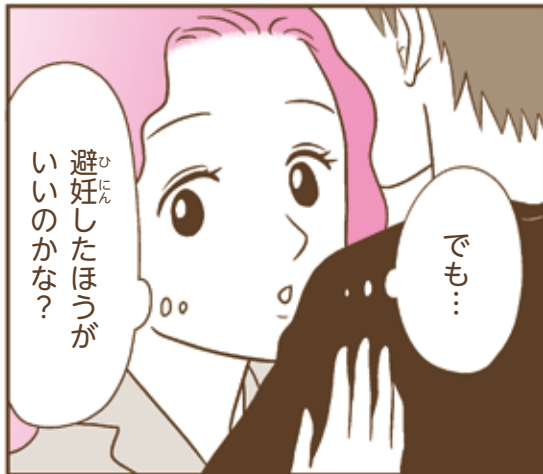
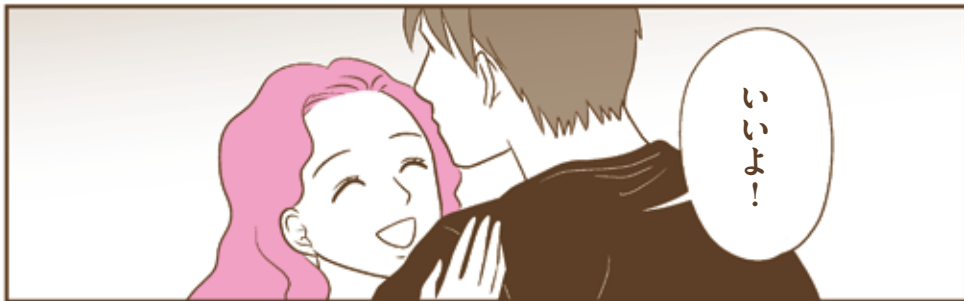
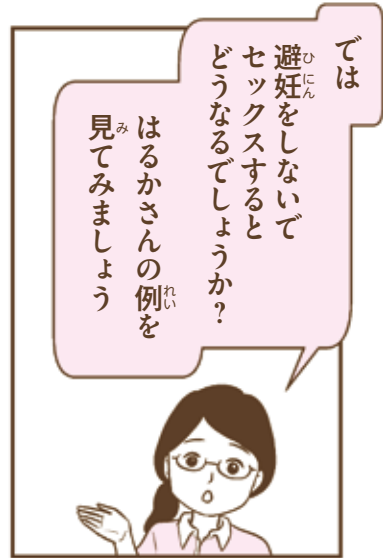


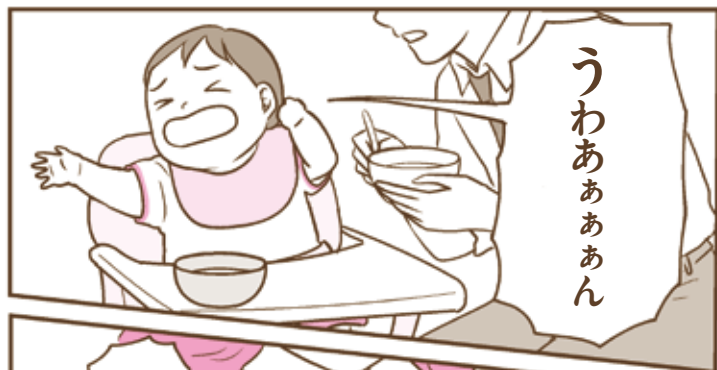
そして 数か月が経ち……





避妊をしないと…





うわああああん



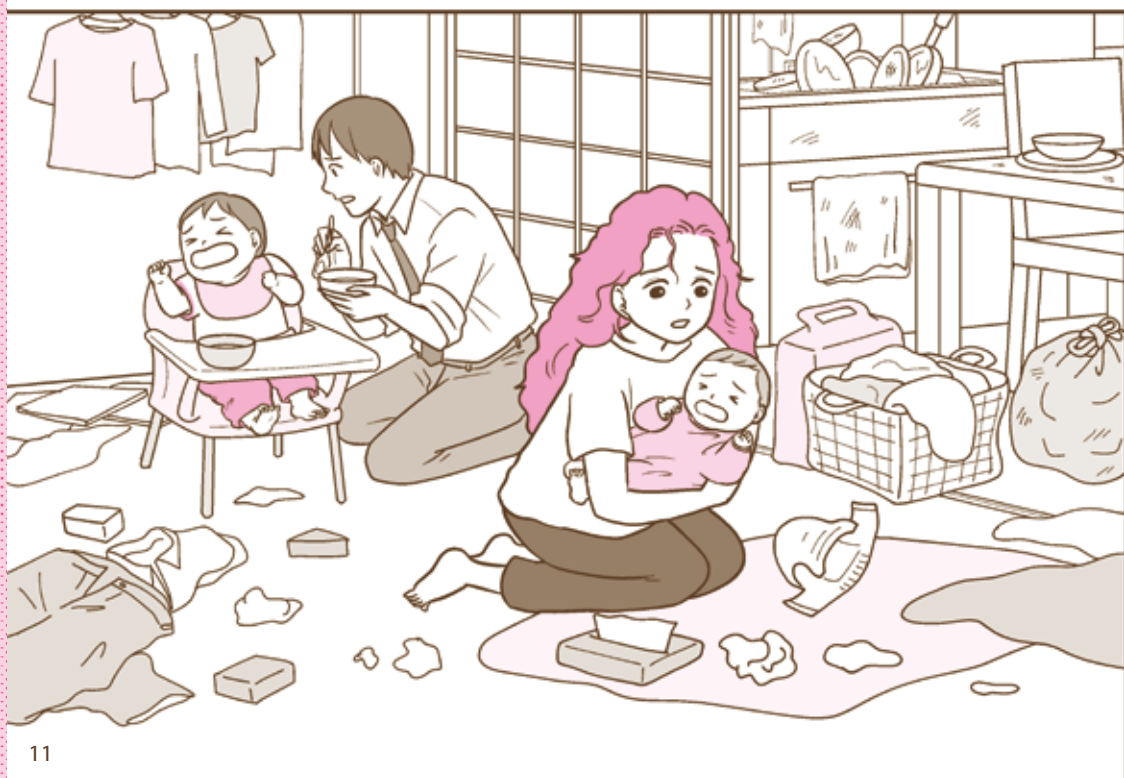
あゝん
あゝん

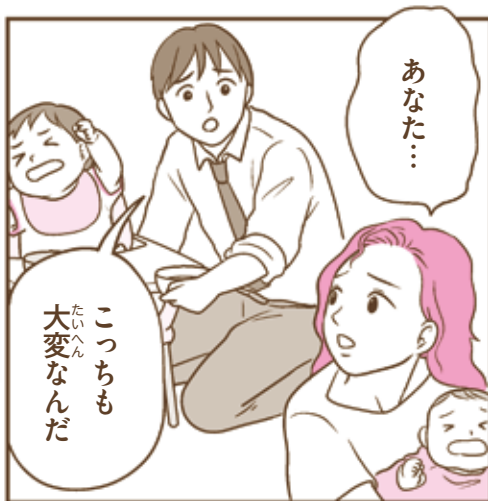
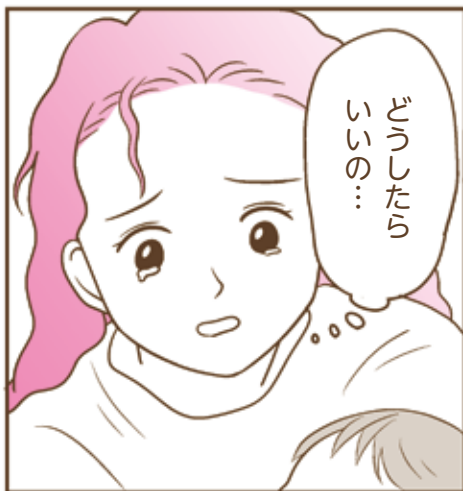
ふえゝん



そして
はるかさんは
妊娠にんしんしました

1年後ねんご...







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。



セックスしても
いいですよ

産後の 1 か月 健診

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 いけませんか？



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。



妊娠
したくない
なあ

避妊
しようね

うん

避妊 について
はな 話 しよう

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。



どれが
いいのかな？

？

コンドーム

ピル

IUD、IUS

次のページから、
避妊の方法を 紹介します

ただちしき
正しい知識を
もちましょう

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。

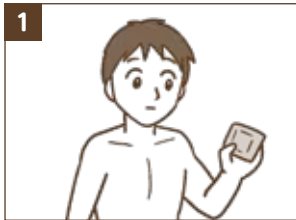


コンドーム

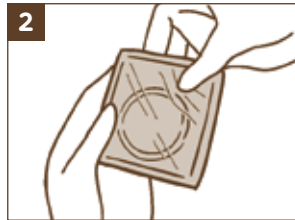
コンドームは、正しく使えば、妊娠を防ぐことができます。

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
爪を立てずに、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。



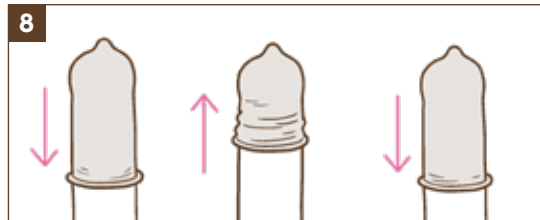
5
ぼ�きしたペニスにかぶせます。



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。

かわ皮と、いっしょにひき上げます。

け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、あたら新しいコンドームをつか使しましょう

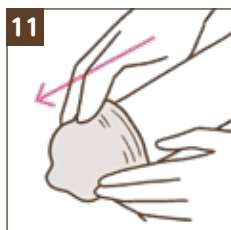


コンドームは ペニスを 腔に入れる前に つけます。

「射精の前にだけ つける」
というのは まちがいです



ペニスが 小さくなる前に、腔から 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。



コンドームを はずします。



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
- □べに
- リップクリーム
- など



扱いは き気をつけないと いけないんだね



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があります。1か月くらいで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。



正しい飲み方



毎日1錠、だいたいおなじ時間に飲みます。



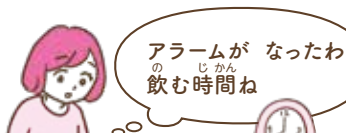
ピルは、病院で医師に出してもらいます。薬屋（ドラッグストア）では買えません。



赤ちゃんに母乳をあげている人は、飲むことができません。母乳の出が少なくなるためです。

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



ピピピピピ...

ピルを飲んだらカレンダーに書く

飲んだらカレンダーにか書いておこう



飲み忘れると妊娠してしまうかもしれないから

思い出しやすい習慣をつけるといいのね

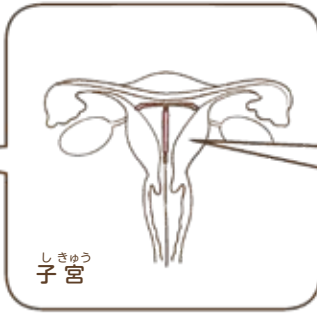


3 子宮内避妊

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。



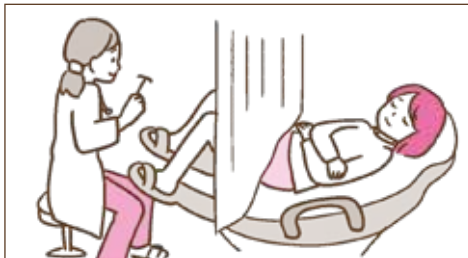
効果が高い 避妊の方法です。痛みもありません。



あいうーでいーあいうーえす
IUD、IUSを
しきゅう なか い
子宮の中に入れても
いた
痛みは ありません。



あいうーでいーあいうーえす IUD、IUSについて



あいうーでいーあいうーえす びょういん いし
IUD、IUSは 病院で 医師に
入れてもらいます。



あか ぼにゅう ひと
赤ちゃんに 母乳を あげている人も
つか
使うことが できます。



まれに しきゅう あいうーでいーあいうーえす
まれに 子宮から IUD、IUSが
ぬけ出ることが あります。

い あと いし
入れた後は、医師から
い ひ
言われた日に 診察を
う
受けましょう

まれに しきゅう
まれに 子宮から
あいうーでいーあいうーえす
IUD、IUSが
ぬけ出ることが あります
子宮の中に入っているか
たし
確かめるためです



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。

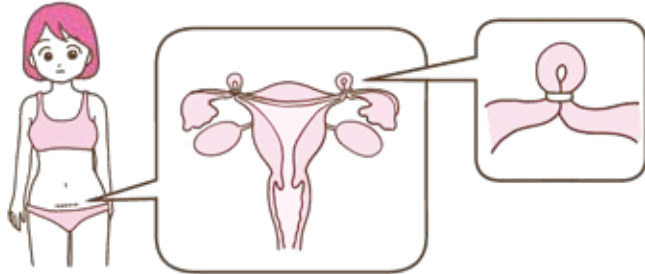
医師が 手術をします。医師から 説明を 聞きましょう。



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。

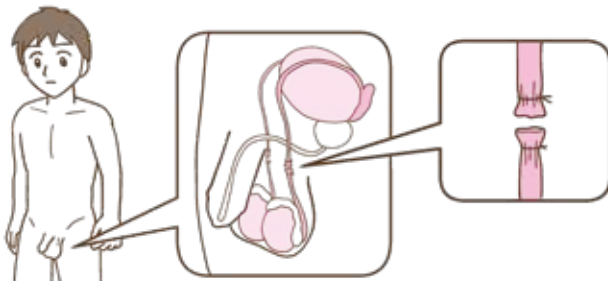
女性の
場合



解説

- 赤ちゃんの もとである 卵子が通る道の 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 体の外に 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。

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。
正しい情報がどうか、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！

腔の外で射精したら、
妊娠しない



まちがって
いますよ

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



腔の外で射精しても、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。

精子は2回目でも少なくなりません。
妊娠することがあります。



セックスの後で、
腔を洗えば妊娠しない



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

月経中は、妊娠しない



「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。

Q5 コンドームを つけていたのに 破れて しまった、はずれて しまった ときは どうすれば よいですか？



緊急避妊法きんきゆうひにんぽうがあります。2つ方法ほうほうがあります。

①緊急避妊ピル と ②IUDあいゆうでいーです。

1 緊急避妊ピル

セックスあとの後に 女性じょせいが 飲む 薬くすりです。
病院びやういんで 医師いしに 出してもらいます。

※緊急避妊ピルきんきゆうひにんは、ピルとは ちがう薬くすりです。



避妊ひにんしなかった時ときや
ほかの方法ほうほうで
避妊ひにんしていたのに
失敗しっばいしてしまった時ときの
方法ほうほうです



セックスあとの後のち
72時間じかん(3日)までに
薬くすりを 1錠 飲むのね



セックスあとの後のちで できるだけ早く
飲みます。おそくとも
セックスあとの後のち 72時間じかん(3日)
までに 飲みます。

緊急避妊ピルきんきゆうひにんは この薬くすりを
飲んだ後のちの セックスによる
妊娠にんしんを 防ぐことは できません。

薬くすりを 飲んだ後のち
母乳ぼにゅうは

24時間じかん(1日)は
捨てなくちゃ

赤ちゃんあかに 母乳ぼにゅうを あげている人ひとは
この薬くすりを 飲んだ後のち 24時間じかん(1日)は
母乳ぼにゅうの代わりに ミルクを あげましょう。
母乳ぼにゅうに 薬くすりが 行ってしまうからです。

- 医師いしから 言いわれた日ひに かならず 診察しんさつを 受けてください。妊娠にんしんしてないことを 確たしかめるためです。
- この薬くすりを 飲んだ 10人にんのうち 8人にんは 妊娠にんしんしません。(10人にんのうち 2人にんは 妊娠にんしんして しまいます)

2 緊急 IUD (ノバT®)

セックスあとの後のち 5日いつかない以内に IUDあいゆうでいーを
病院びやういんで 医師いしに 入れてもらいます。

※P.17 「3. 子宮しきゆうないひにん内避妊ない」を 読んでください。





さらに、

さま つた 様にお伝えすること

A large rectangular area with a pink border and horizontal dotted lines for writing.

えるえる か
しマンガで描いた
わかりやすい 赤ちゃんを産んだ後の避妊

2020年8月31日 第1版発行
2022年6月30日 第2版1刷発行
2024年6月30日 第2版2刷発行

ちよさく へんしゅう すぎうら きぬこ せいなんじょがくいんだいがく きょうじゅ
著作・編集 …… 杉浦 絹子 (西南女学院大学 教授)

マンガ・テキスト編集 …… へんしゅう ふじさわ かずこ がくいんだいがく きょうじゅ
藤澤 和子 (びわこ学院大学 教授)

さくが まつい ひとみ か
作画 …… 松井 仁美 (マンガ家)



※本書を無断で複写・複製・転載することは、著作権法上の例外を除き禁じられています。
ただし、保健・医療・福祉・教育現場における正しい知識普及等の公益目的その他非営利
目的に限り、本書の一部あるいは全部を複写・複製して使用することができます。

本書のPDFファイルデータを
公開しています。

[https://researchmap.jp/
read0123877/published_works](https://researchmap.jp/read0123877/published_works)





ひ にん
避妊について
はな あ
話し合おう