

える える か
しマンガで描いた

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。

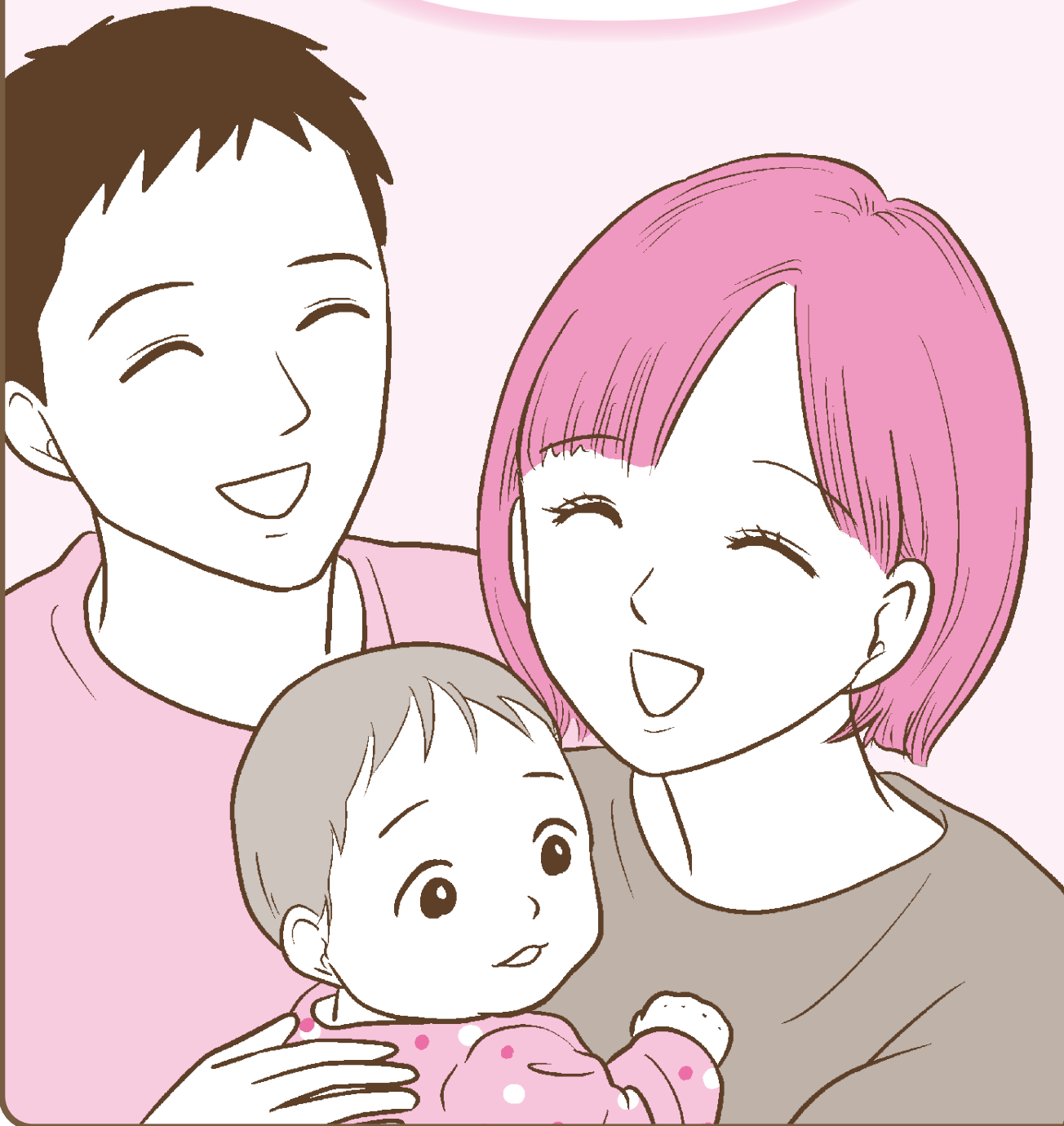
この冊子では、避妊が どうして必要なのかを 11マンガで 描きました。
11マンガとは、わかりやすい表現で 描いたマンガのことです。
そして、正しい避妊の方法とは どういうものかを
わかりやすいイラストと文章で 表現しました。

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

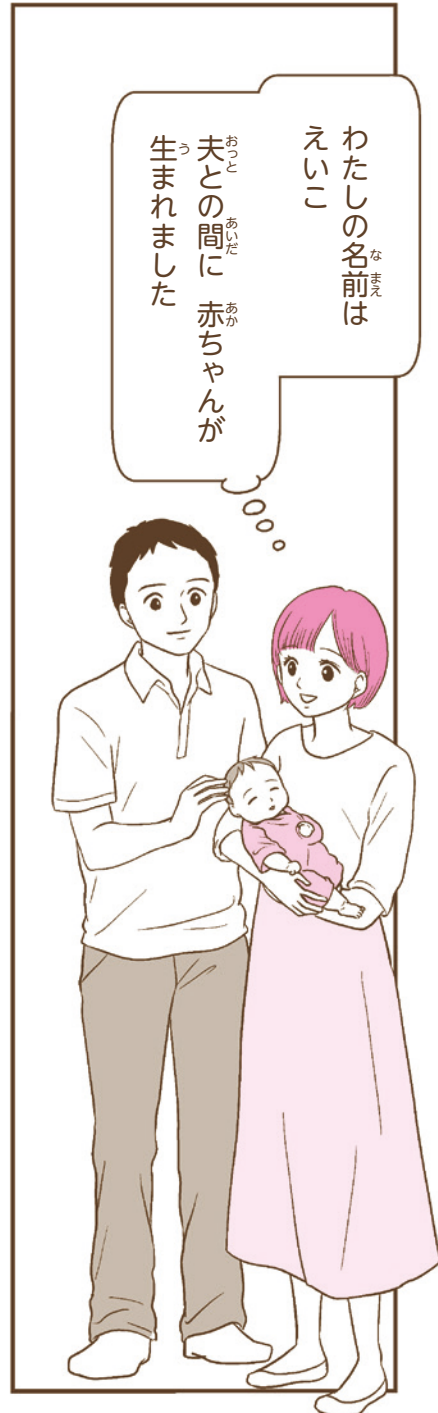
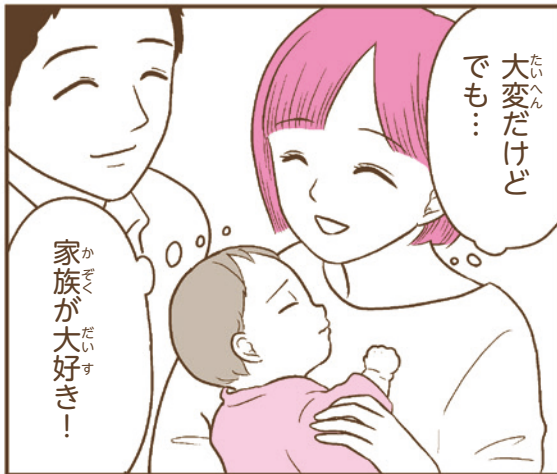
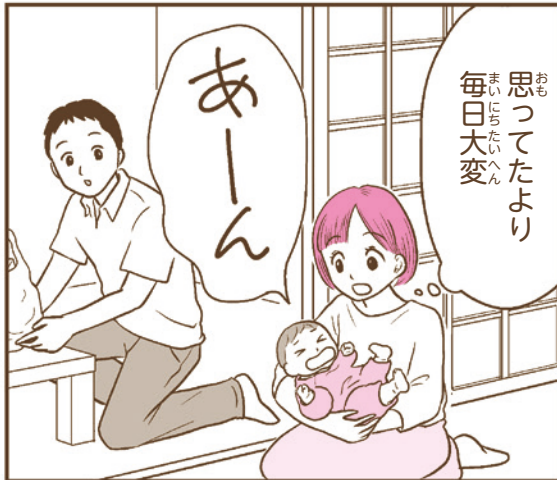
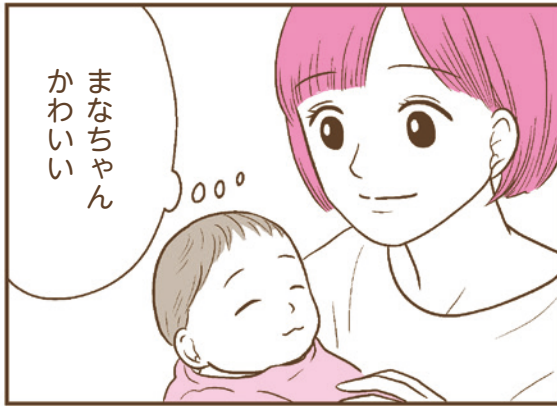
すぎうら きぬ こ
杉浦 絹子

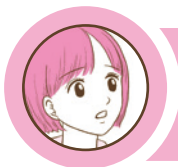
あなたは、次の^{つぎ}赤ちゃんを
いつ ほしいですか？



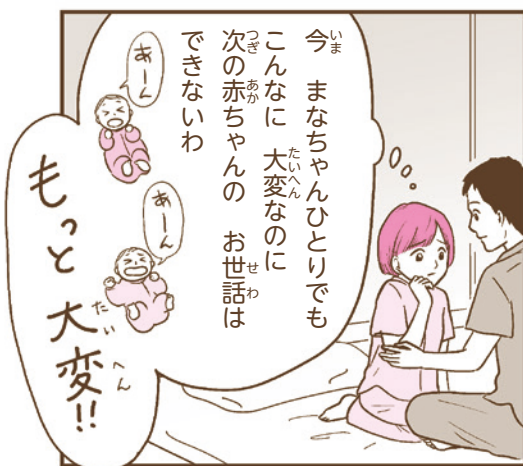
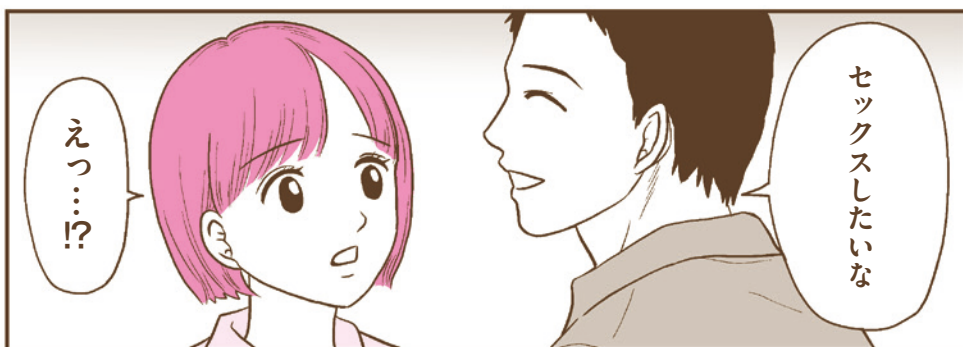


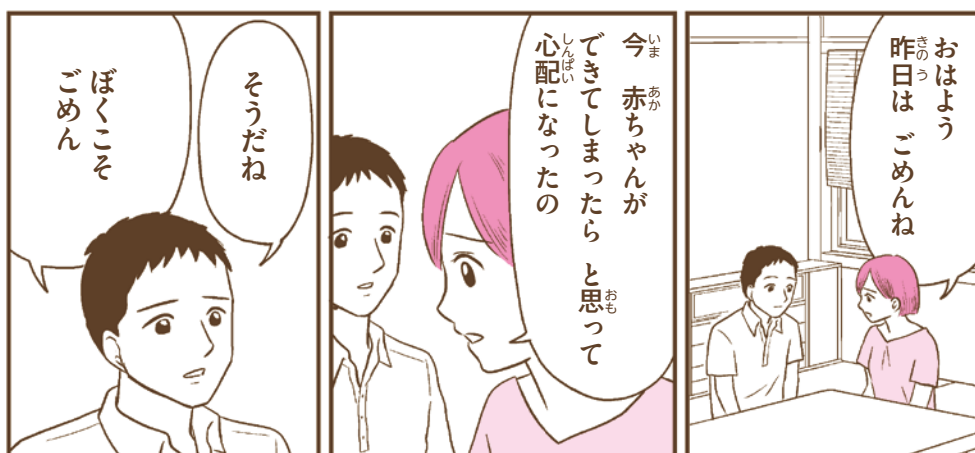
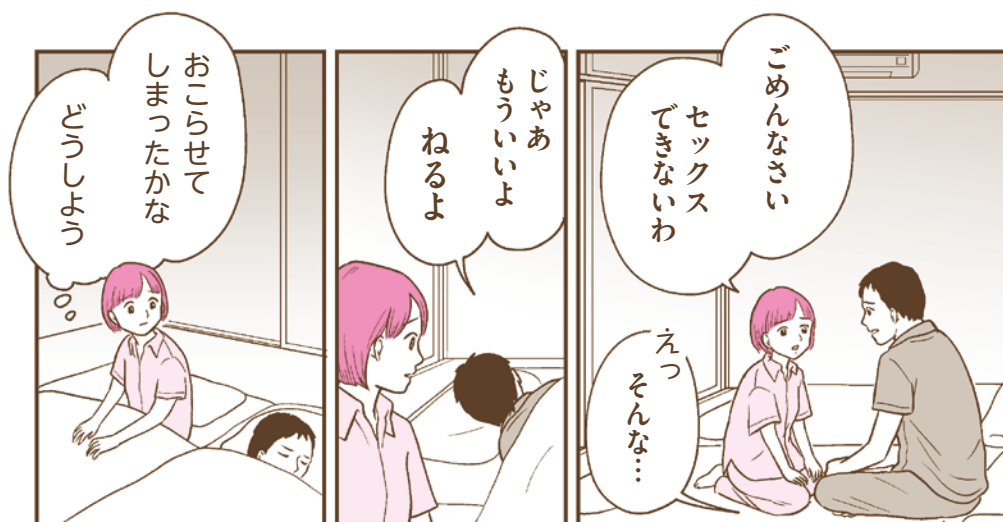
赤ちゃんが 生まれた





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？

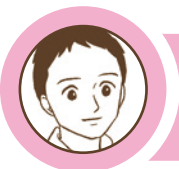




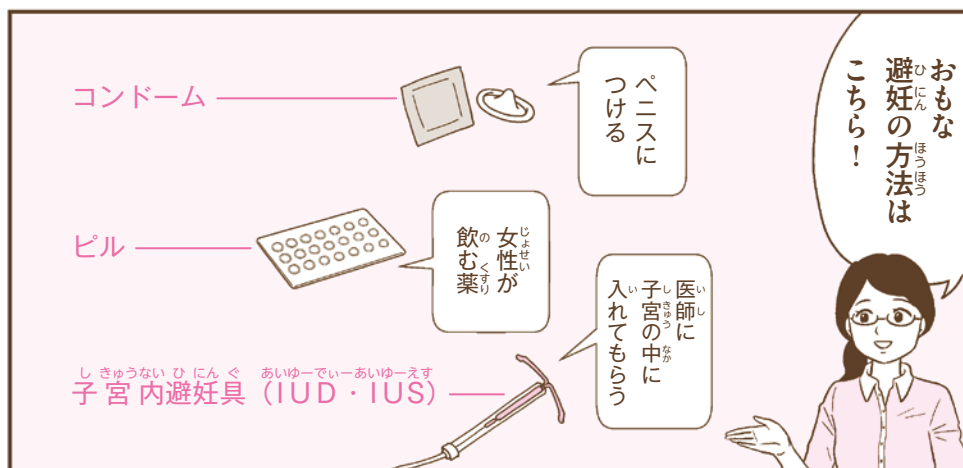
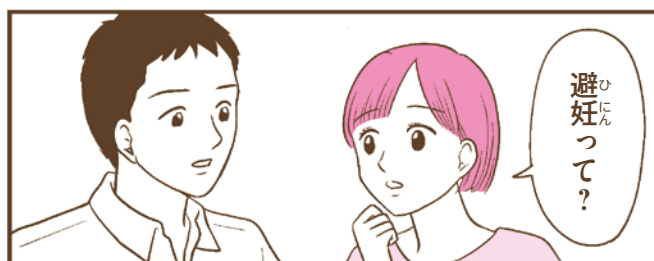
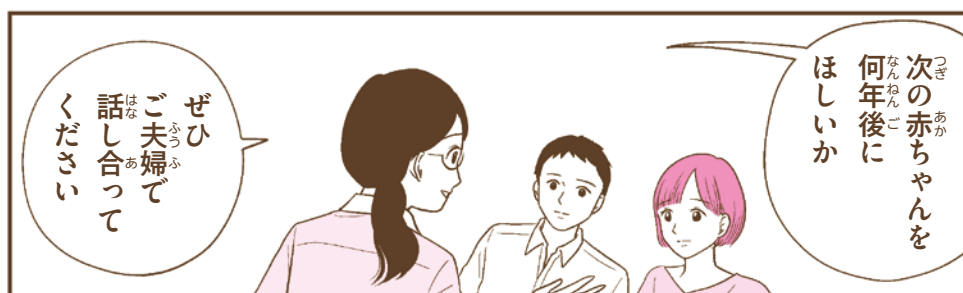


せんもん か そう だん 専門家に 相談してみよう





避妊のことを 知ろう

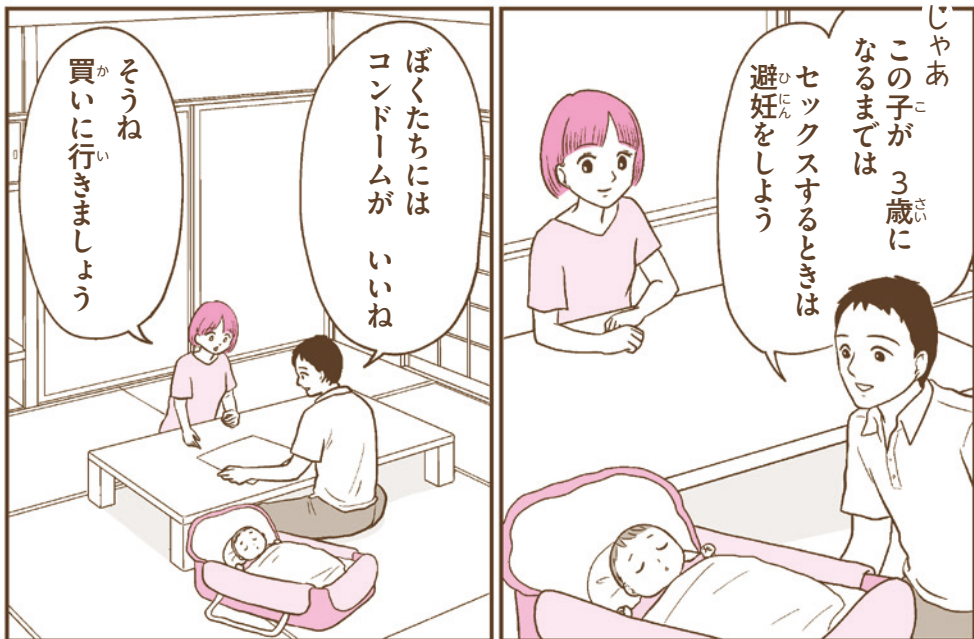
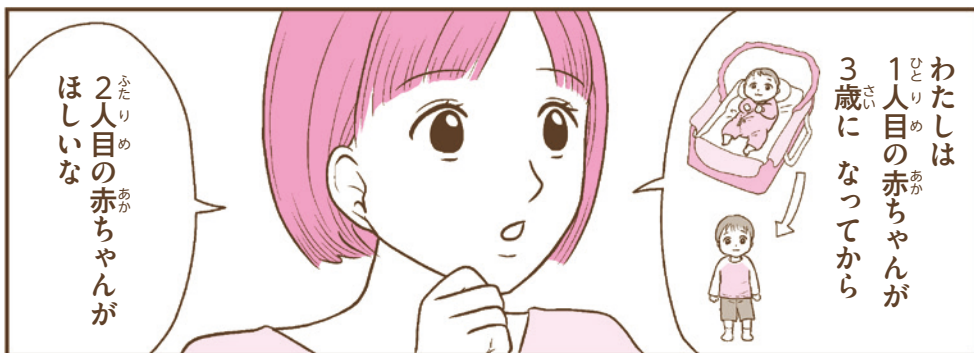


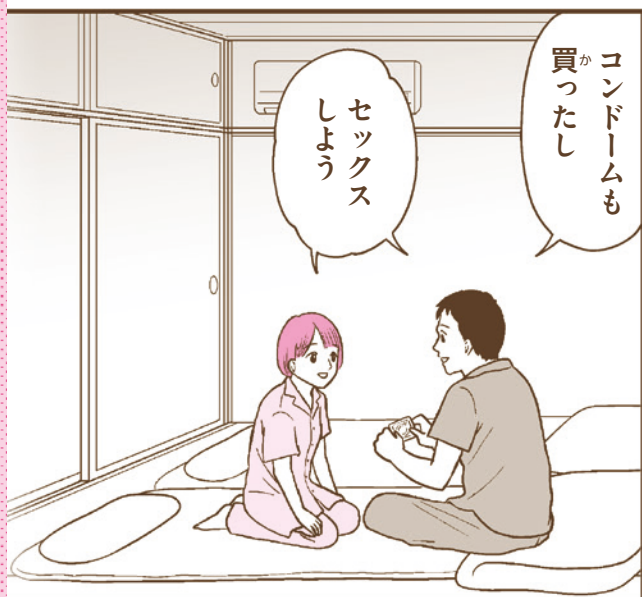
くわしい避妊の方法は 14 ~ 19 ページを読んでください



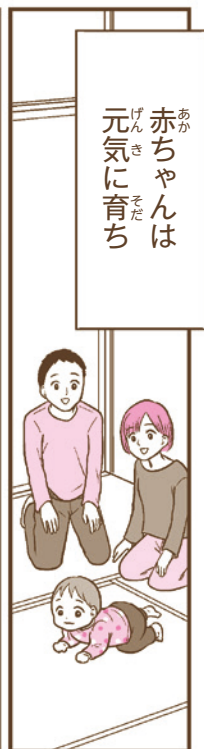
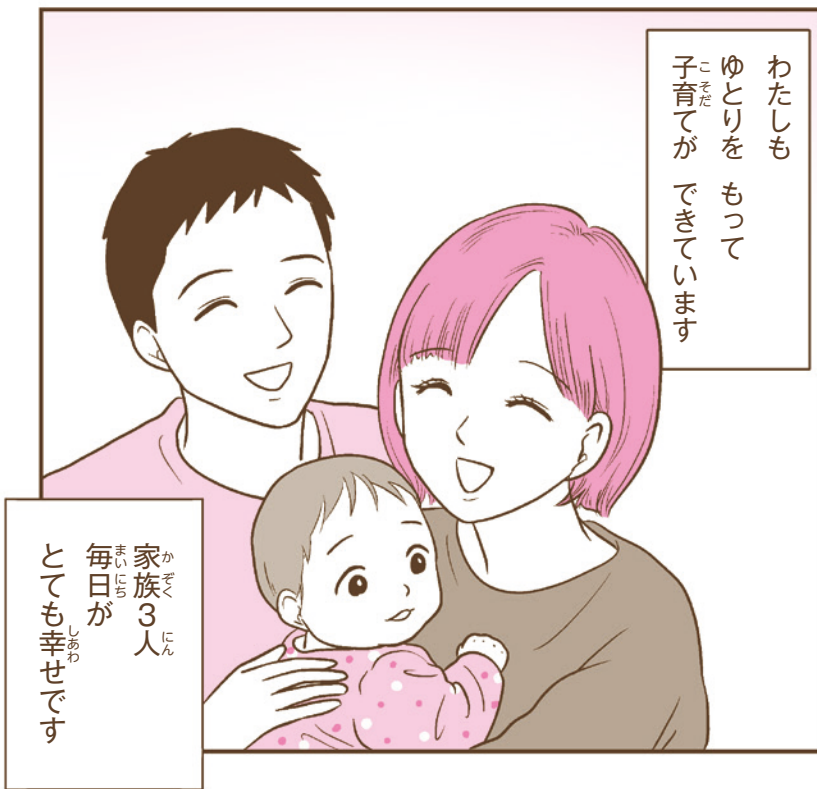


ひ にん はな あ 避妊について 話し合おう



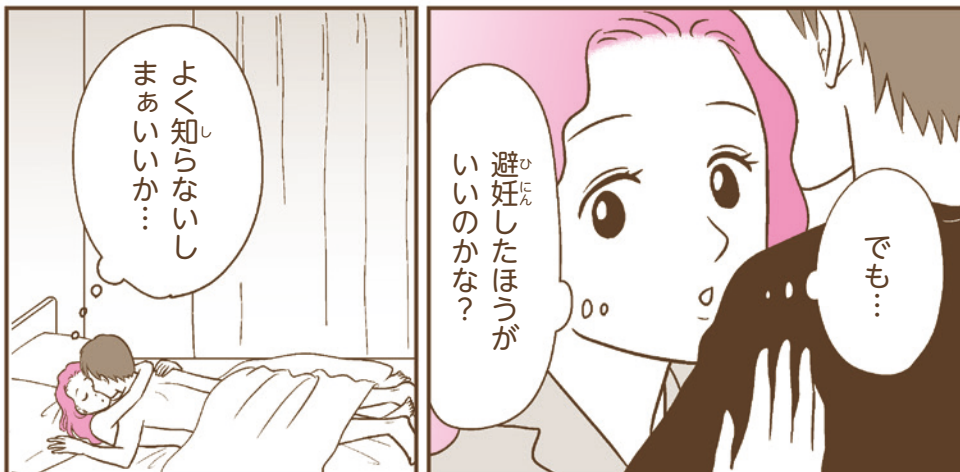
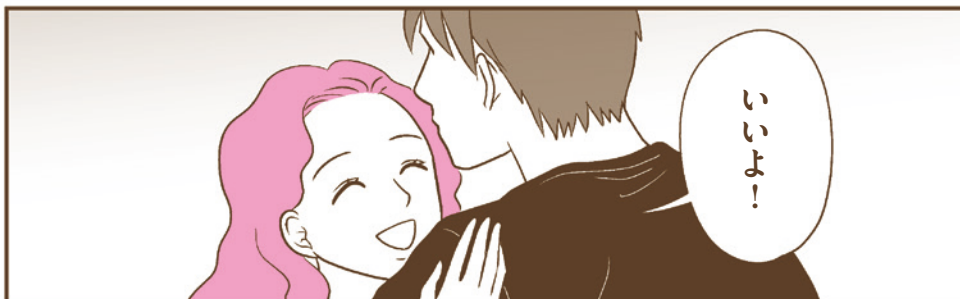
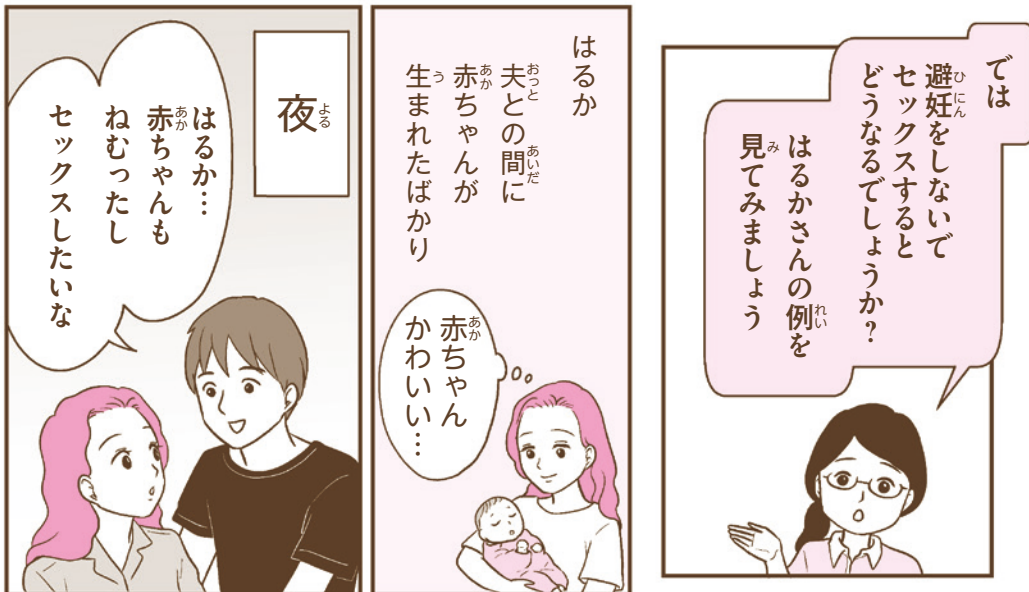


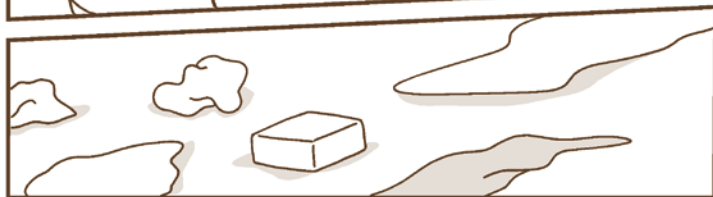
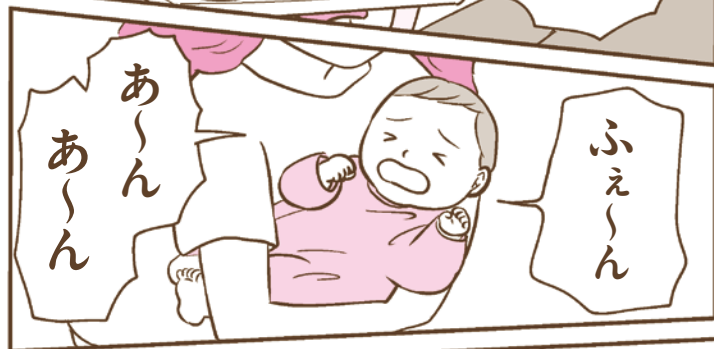
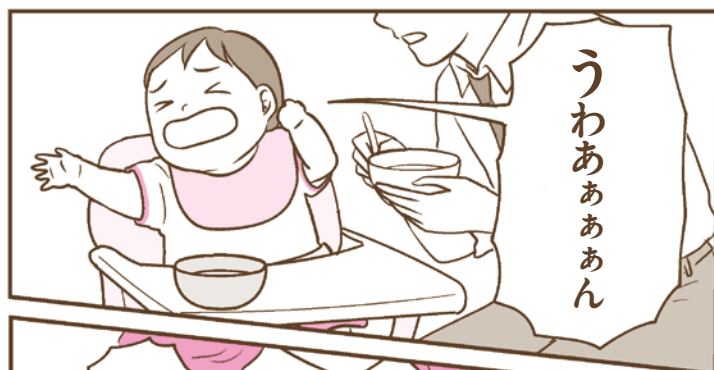
そして 数^{すう}か^{げつ}月^たが^た経^たち^た……





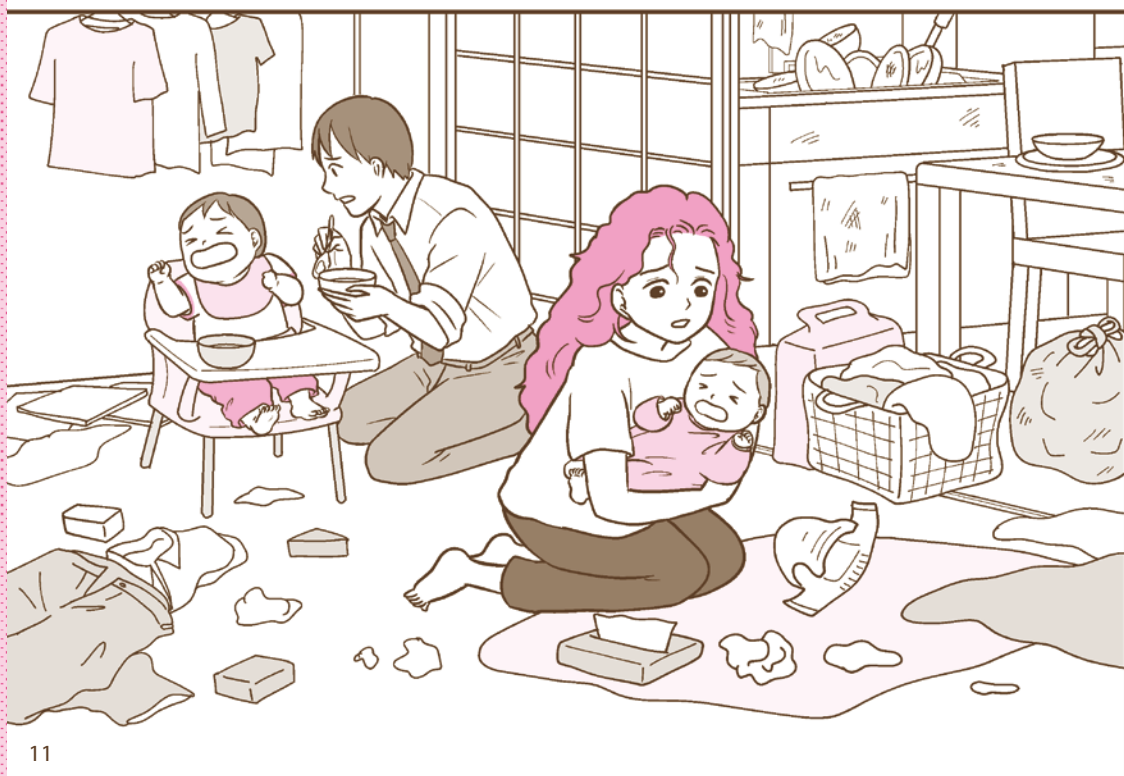
避妊を しないと…

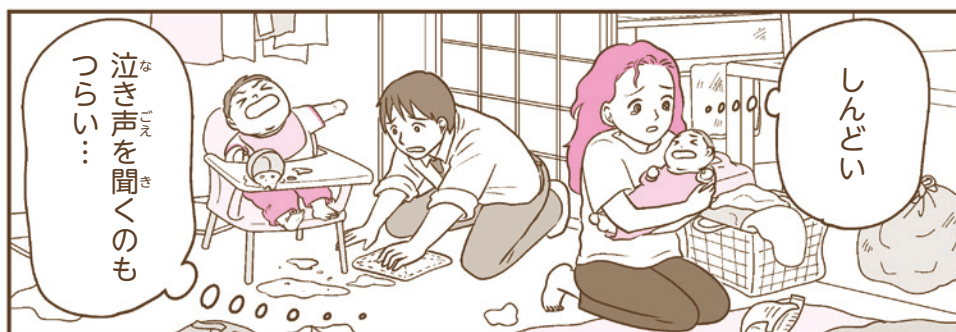
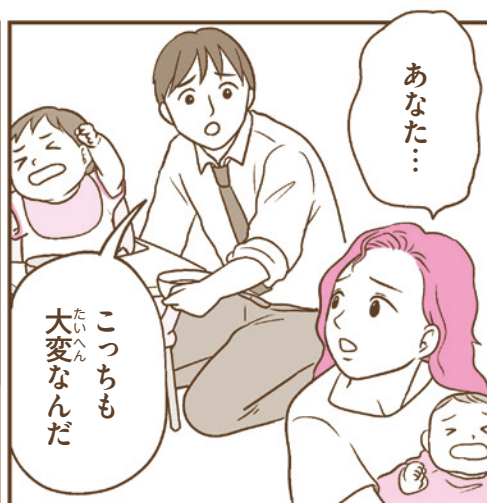




そして
はるかさんは
妊娠にんしんしました

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。



避妊について
話し合おう

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？

？

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
もちましよう

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

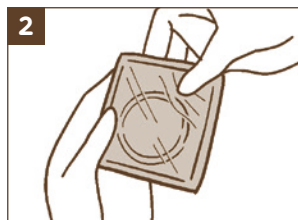
コンドームは、正しく使えば、妊娠を防ぐことができます。

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。正しく使いましよう。

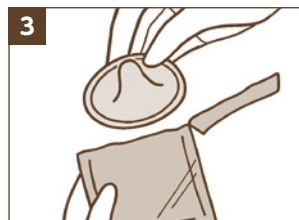
正しい使い方



1
コンドームを ふくろから
取り出す時は



2
きず
傷つけないように はしによせ、
ふくろを 破ります。



3
つめ
爪を立てずに、はしを持って、
ふくろから 取り出します。



4
くうき はい
空気が 入らないように 先を
指で つまみます。



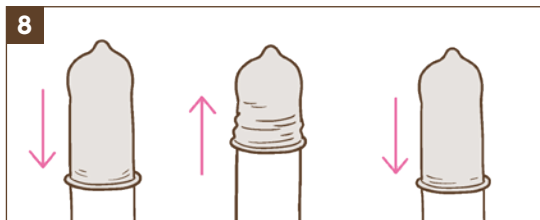
5
ぼつきしたペニス
かぶせます。



6
かわ ねもと
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
ねもと
根元まで
おろします。

かわ
皮と いっしょに
引き上げます。

け
毛を まきこまな
いようにして、もう
いちど
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
使いましよう

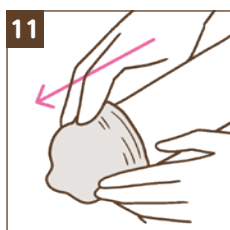


コンドームは ペニスを 陰に入れる前に
つけます。

「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、陰から
ぬき出します。コンドームが 外れないように
根元を て おさえながら ぬき出します。



コンドームを はずします。

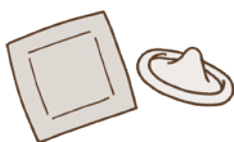


ティッシュに くるんで
ゴミ箱に 捨てましょう。



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
- □ベに
- リップクリーム
- など

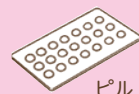


あつか
扱いは
き
気をつけないと
いけないんだね



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
同じ時間に飲みます。



ピルは、医師に
だしてもらいます。



赤ちゃんに母乳を
あげている人が
飲むことが
できるミニピルと
飲むことが
できないピルが
あります。

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



☐ ピルを飲んだら
カレンダーに書く



飲み忘れると
妊娠してしまうかも
しれないから

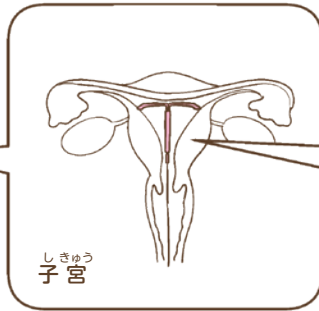
思い出すような
習慣をつけると
いいのね

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。



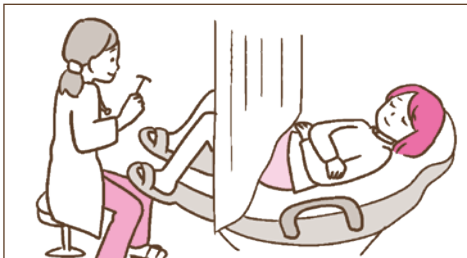
効果が 高い 避妊の方法です。痛みもありません。



あいうーでいーあいうーえす
IUD、IUS を
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 赤ちゃんに ぼにゅう 母乳を あげていひと
つか 使うことが できます。



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

入れた後は、医師から
言われた日に 診察を
受けましょう

まれに 子宮から
あいうーでいーあいうーえす
IUD、IUS が
で ぬけ出ることが あります
子宮の中に入っているか
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。

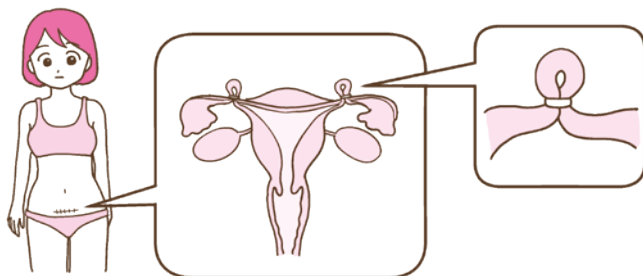
医師が 手術をします。医師から 説明を 聞きましょう。



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。

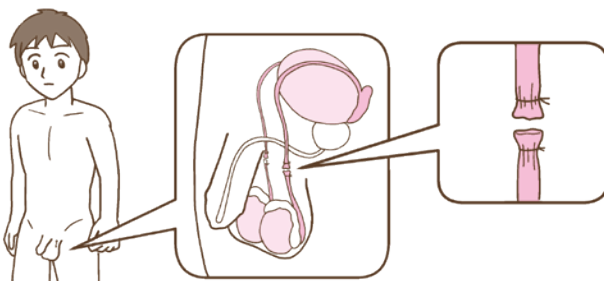
女性
の
ばあい
場合



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
ばあい
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！

膣の外で射精したら、
妊娠しない

外で射精するから
コンドームしなくて
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
しなくて
いいよね？



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、
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。

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？



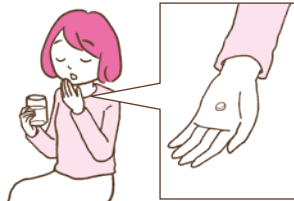
緊急避妊法があります。2つ方法があります。

①緊急避妊ピル と ②IUDです。

1 緊急避妊ピル

セックスの後に 女性が 飲む 薬です。
病院で 医師に 出してもらいます。

※緊急避妊ピルは、ピルとは ちがう薬です。



避妊しなかった時や
ほかの方法で
避妊していたのに
失敗してしまった時の
方法です



セックスの後
72時間(3日)までに
薬を 1錠 飲むのね



セックスの後で できるだけ早く
飲みます。おそくとも
セックスの後 72時間(3日)
までに 飲みます。

緊急避妊ピルは この薬を
飲んだ後の セックスによる
妊娠を 防ぐことは できません。

薬を 飲んだ後の
母乳は

24時間(1日)は
捨てなくちゃ



赤ちゃんに 母乳を あげている人は
この薬を 飲んだ後 24時間(1日)は
母乳の代わりに ミルクを あげましょう。
母乳に 薬が 行ってしまうからです。

- 医師から 言われた日に かならず 診察を 受けてください。妊娠してないことを 確めるためです。
- この薬を 飲んだ 10人のうち 8人は 妊娠しません。(10人のうち 2人は 妊娠して しまいます)

2 緊急IUD (ノバT®)

セックスの後 5日以内に IUD を
病院で 医師に 入れてもらいます。

※P.17 「3. 子宮内避妊」を 読んでください。





さらに、

さま つた
様にお伝えすること

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

2026年1月31日 第2版3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)

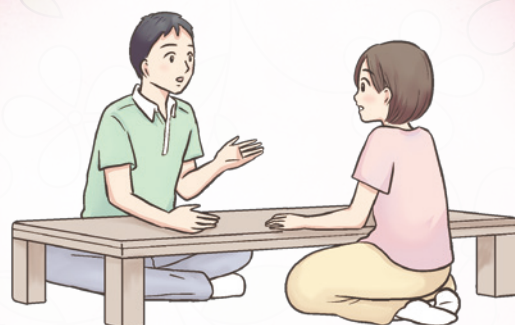


※本書を無断で複写・複製・転載することは、著作権法上の例外を除き禁じられています。
ただし、保健・医療・福祉・教育現場における正しい知識普及等の公益目的その他非営利
目的に限り、本書の一部あるいは全部を複写・複製して使用することができます。

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