

える える  
し  
レマンガで描いた

# 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 ほしいと思っていますか？

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「よくわらかない」「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 えるえる Lシマンガで 描きました。

Lシマンガとは、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。

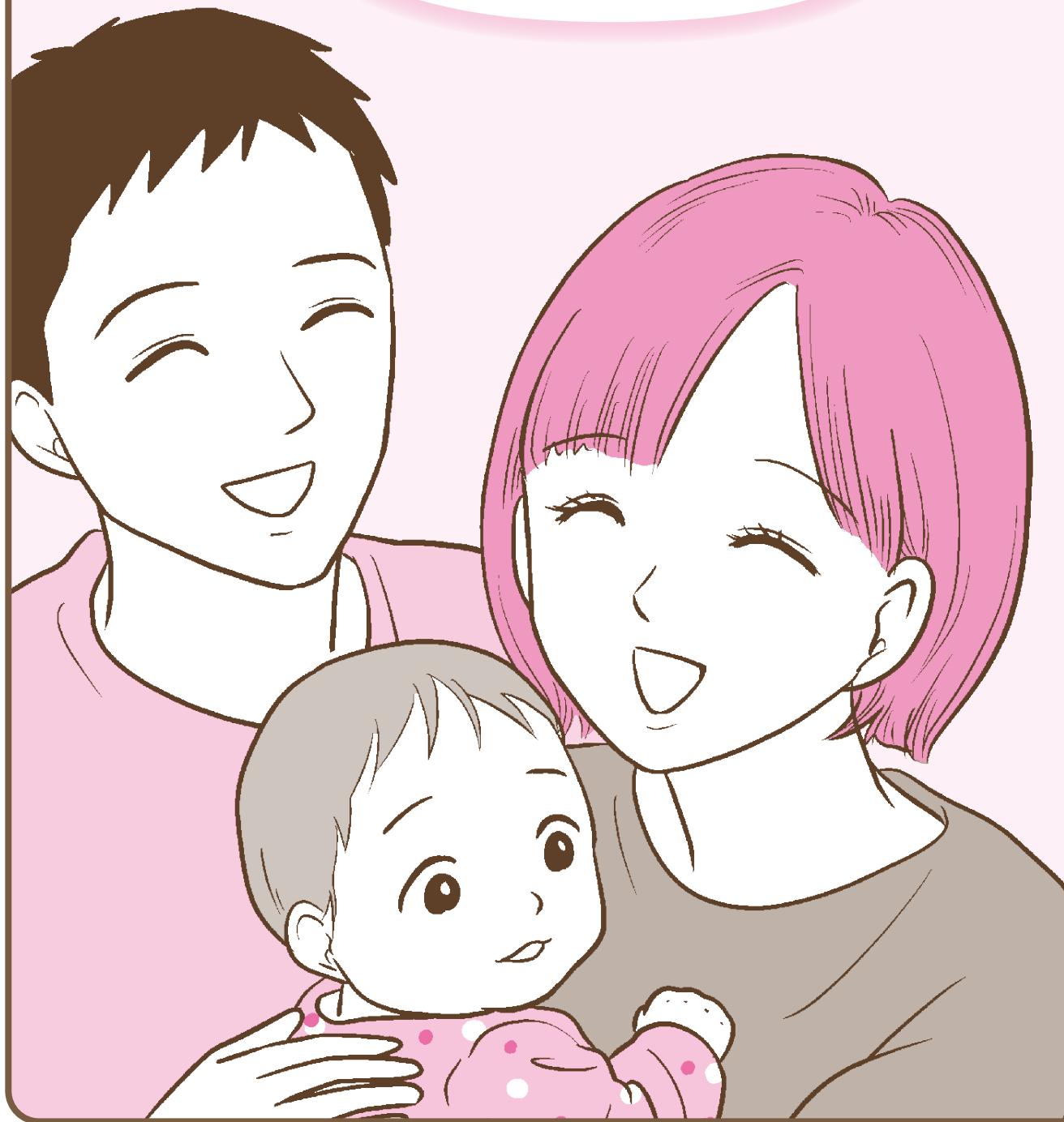
あなたに合った 避妊方法について、助産師や医師から

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

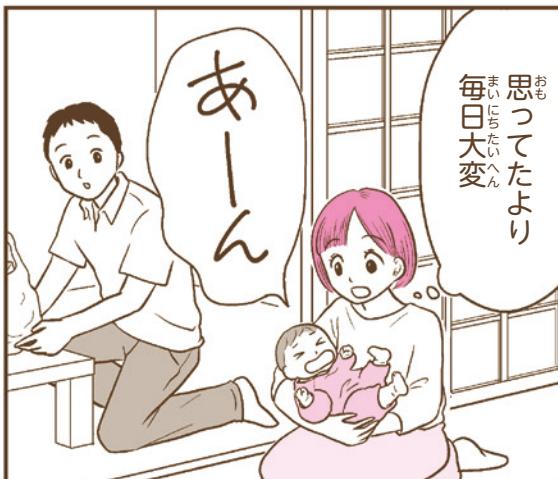
すぎうら きぬこ  
杉浦 絹子

あなたは、次の赤ちゃんを  
つぎ あか  
いつ ほしいですか？





# あか 赤ちゃんが 生まれた



思つてたより  
毎日大変

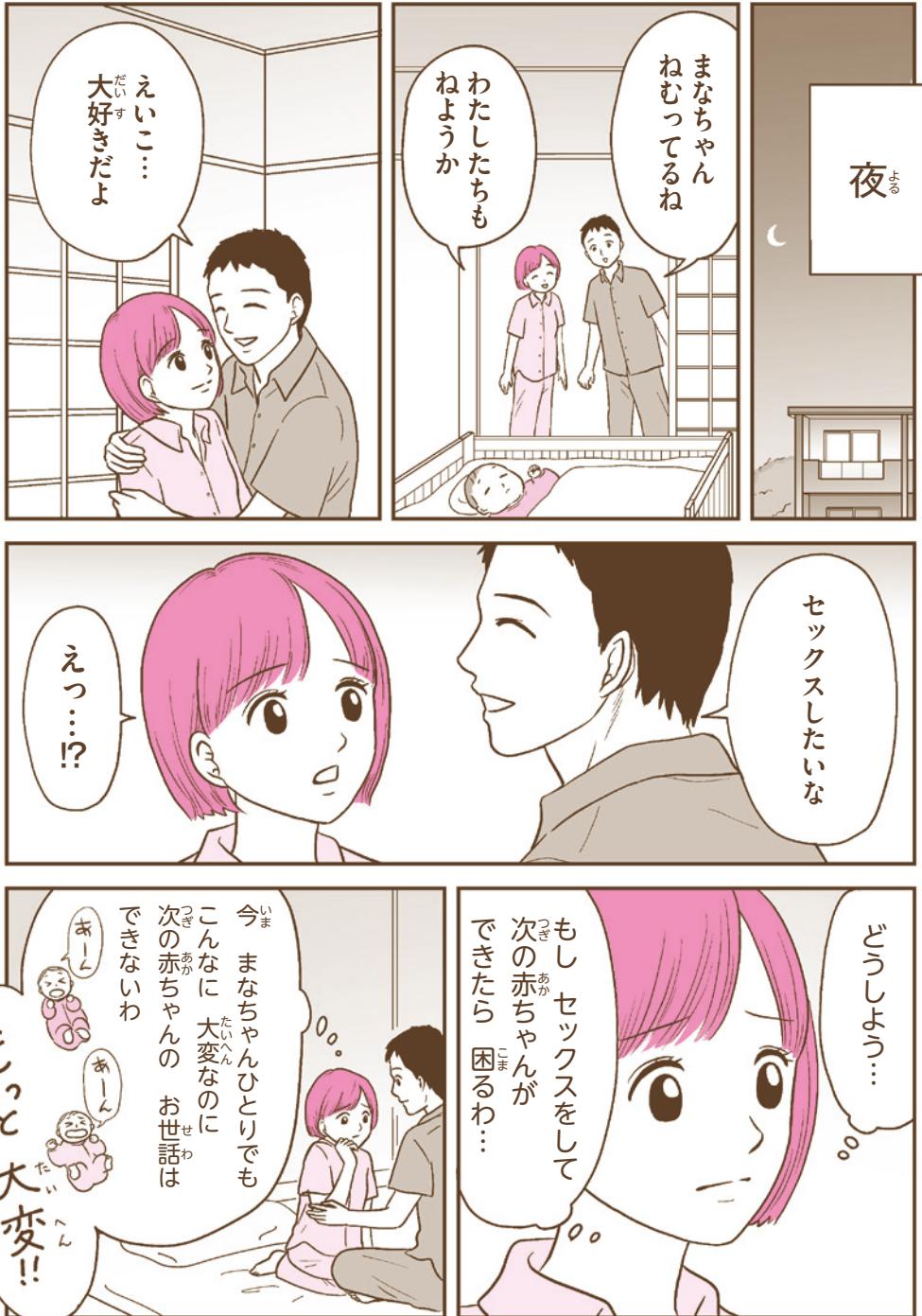


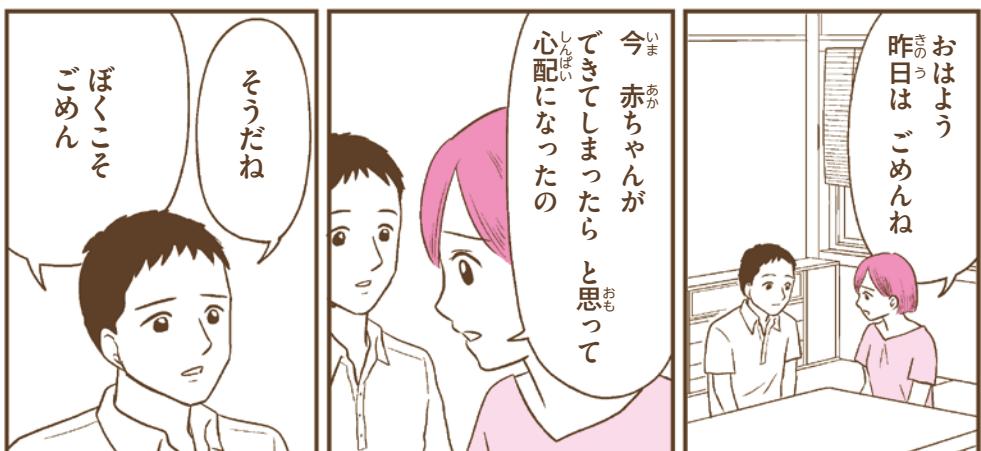
でも…  
大変だけど





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







専門家に そう だん  
専門家に 相談してみよう

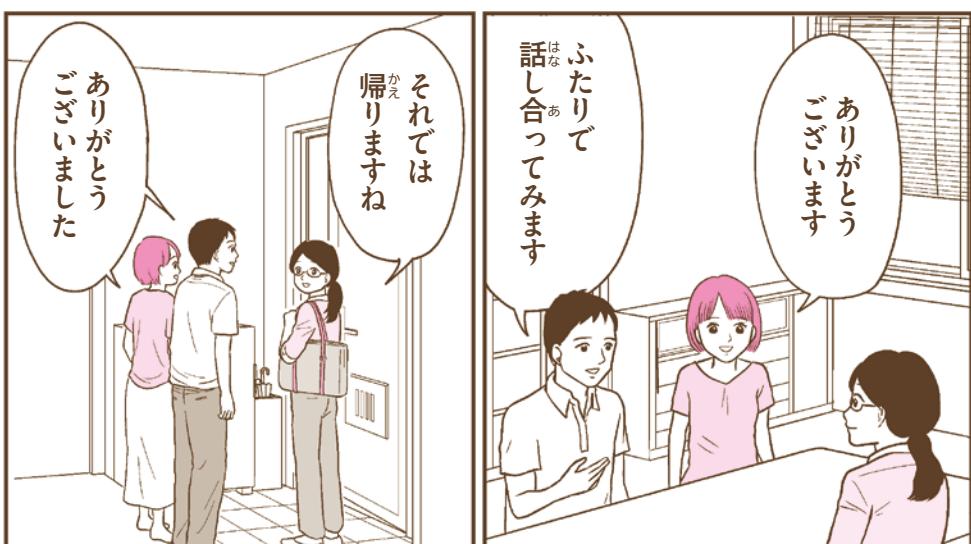




# ひにん 避妊のことを 知ろう



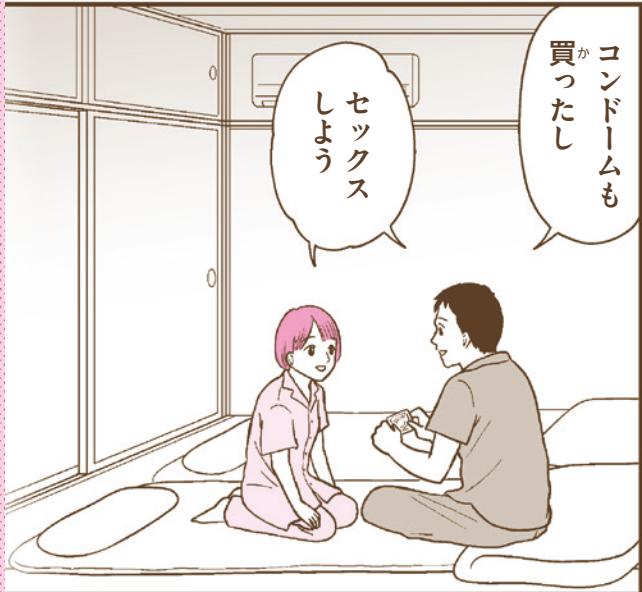
くわしい避妊の方法は 14 ~ 19 ページを読んでください



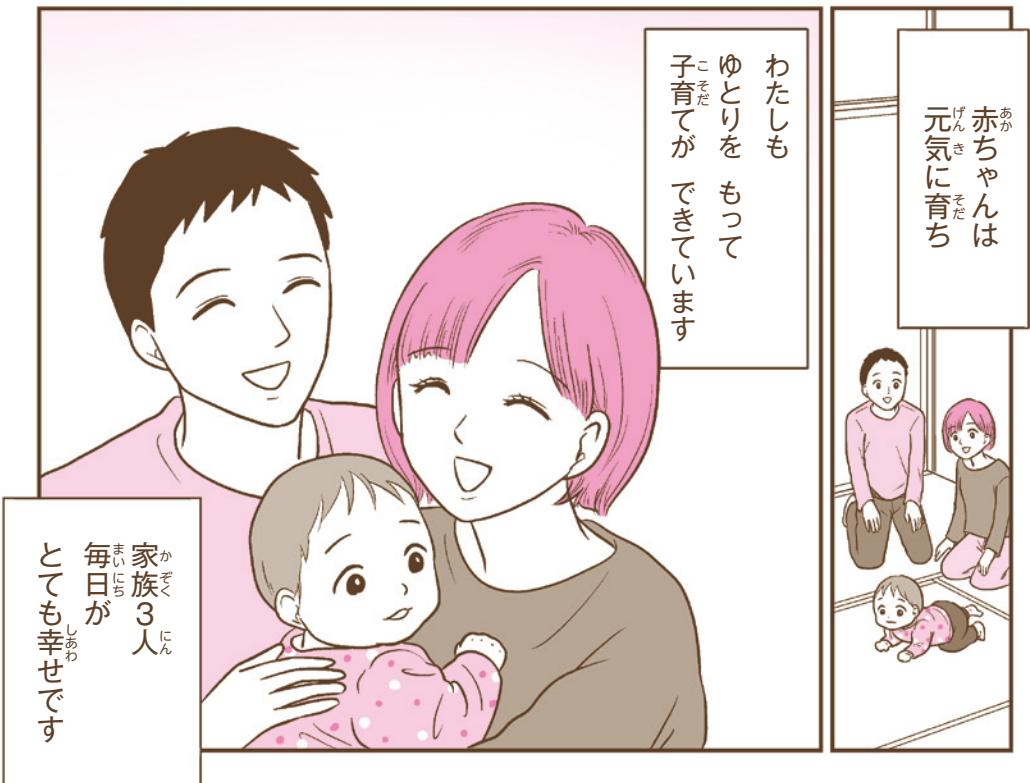


## ひにん 避妊について 話し合おう



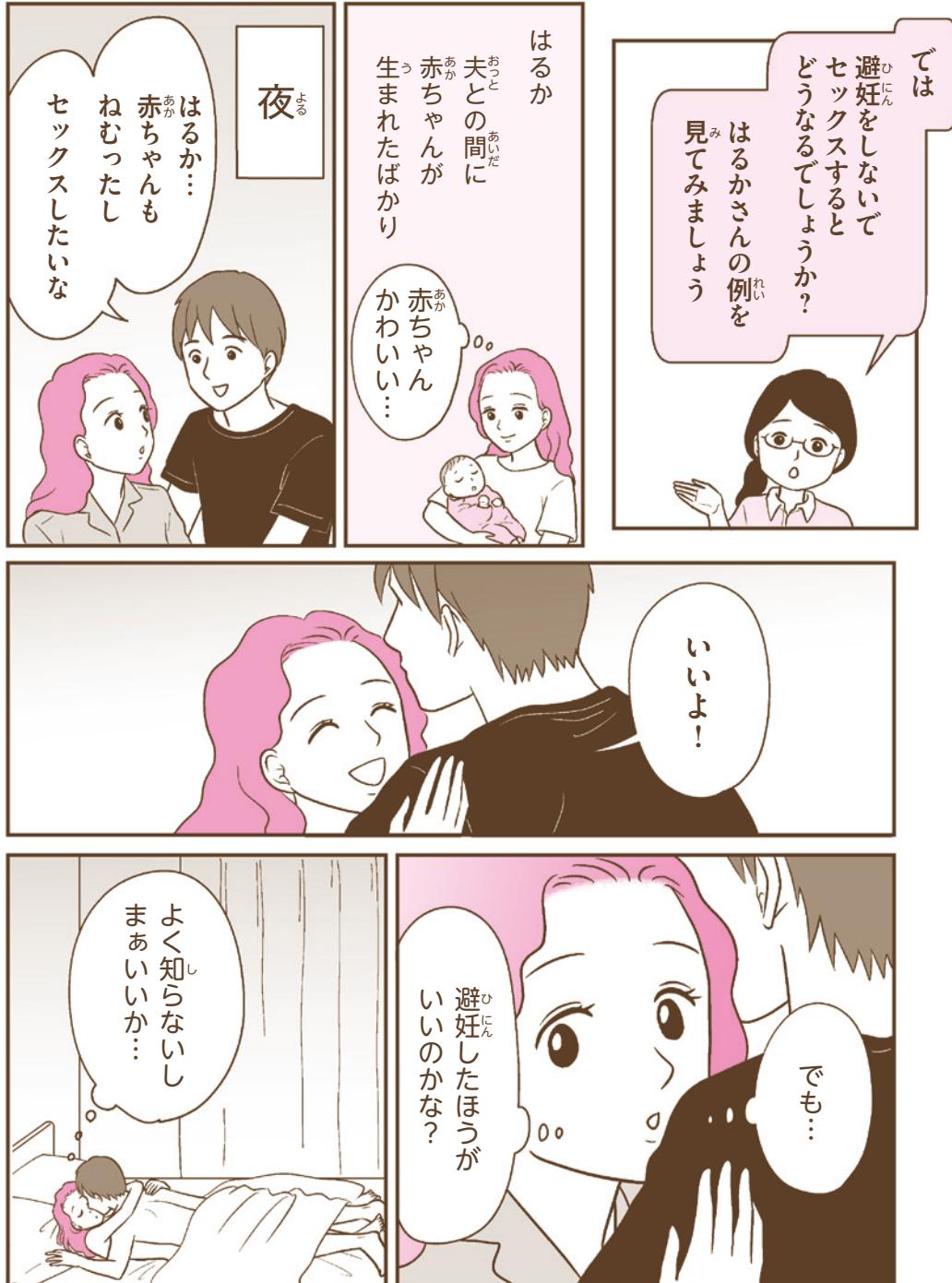


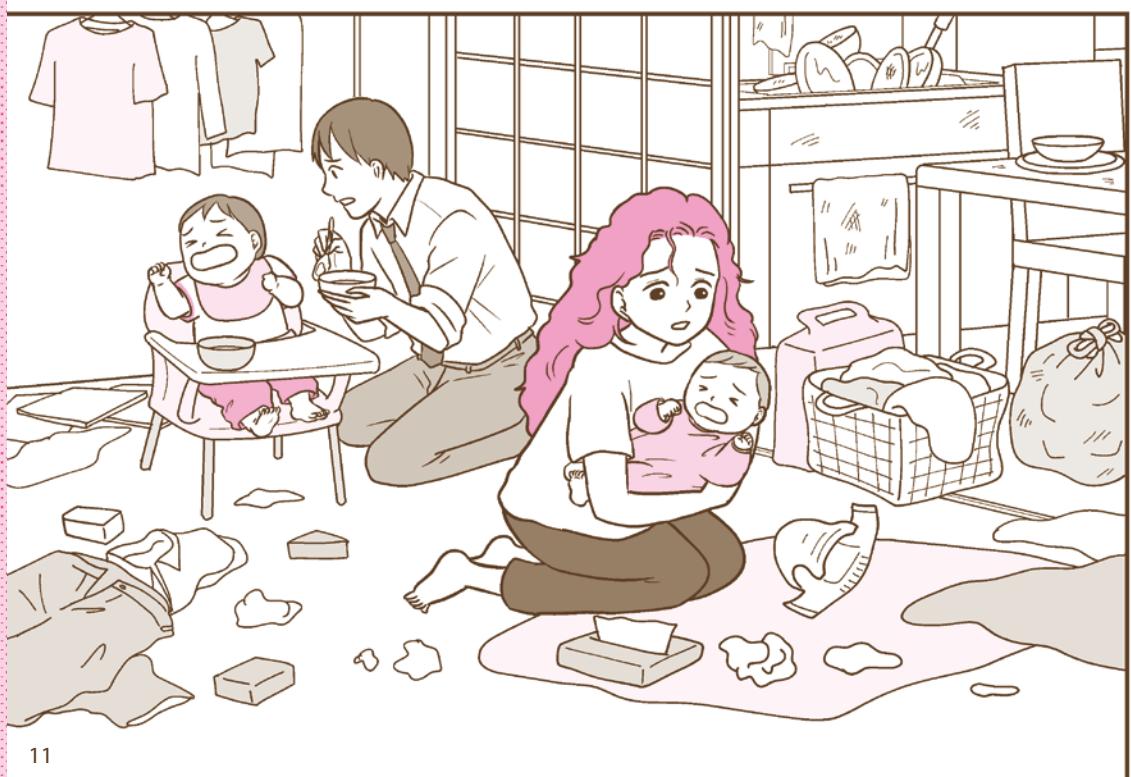
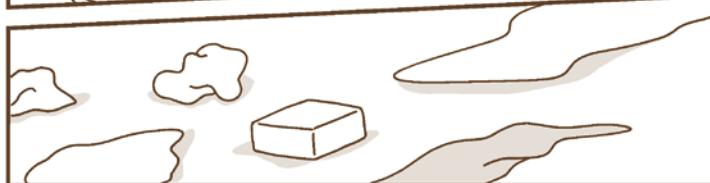
そして 数か月が経ち……

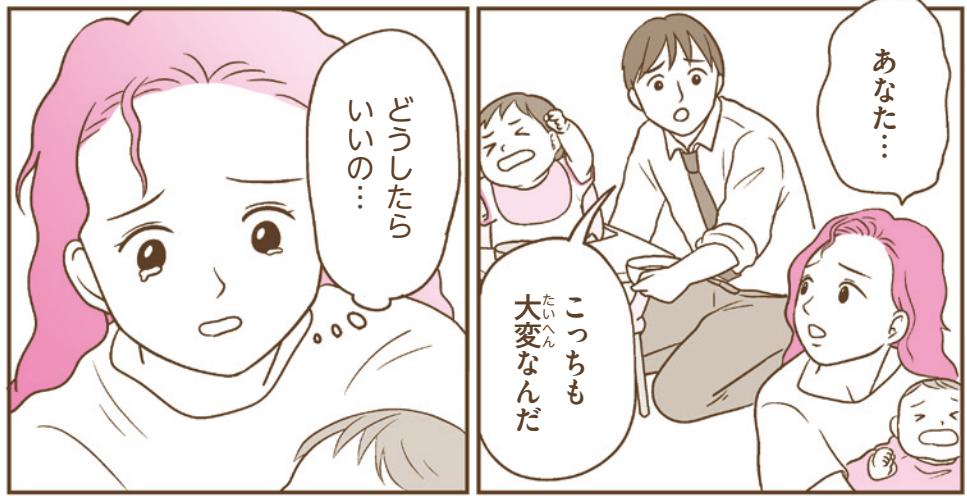




## ひにん 避妊をしないと…









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、  
なら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、  
ひにんほうほう  
避妊の方法を紹介します



ただ  
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

だんせい  
男性が ペニスに「コンドーム」という  
うす  
薄いカバーを つける方法です。



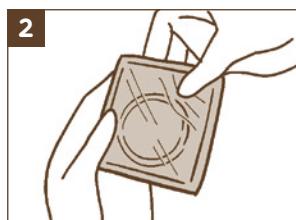
コンドーム

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 使いましょう。

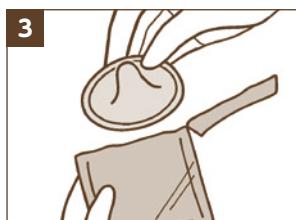
### ■正しい使い方



コンドームを ふくろから  
と だとき 取り出す時は



きず  
傷つけないように はしによせ、  
ふくろを 破ります。



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。



くうき  
空気が 入らないように 先を  
ゆび  
指で つまみます。



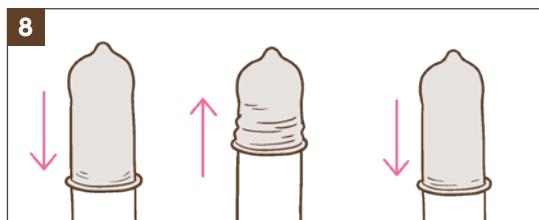
ぼっさしたペニスに  
かぶせます。



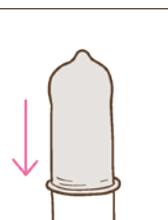
かわ  
ペニスの皮は 根元まで  
おろします。



ゆっくりと ペニスの根元  
まで かぶせます。



ねもと  
根元まで  
おろします。 かわ  
皮と いっしょに  
ひ あ  
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  
じっさい  
失敗したら  
あたら  
新しいコンドームを  
つか  
使いましょう

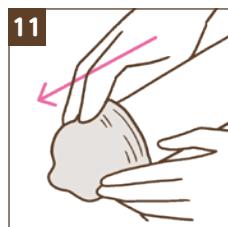




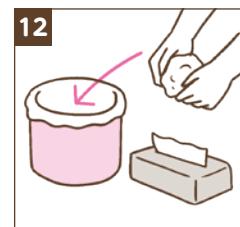
コンドームは ペニスを 膣に入れる前に  
つけます。



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。



コンドームを 外します。

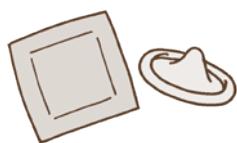


ティッシュに くるんで  
ゴミ箱に 捨てましょう。



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、つめは  
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

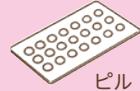


あつか  
扱いには  
き  
気をつけないと  
いけないんだね



## 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  
出してもらいます。



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。

### の わす 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



の わす  
飲み忘れると  
妊娠して しまうかも  
しないから

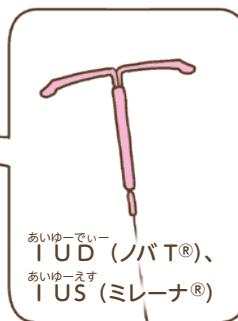
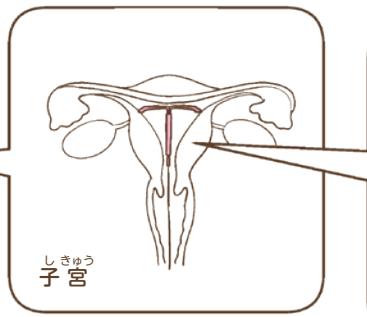
おもだ  
思い出すような  
習慣を つけると  
いいのね

### 3 子宮内避妊

し きゅうない ひ にん ぐ あいゆーでいーあいゆーえす  
子宮内避妊具 (IUD、IUS) という 小さな器具を  
い し し きゅう なが い 医師に 子宮の中へ 入れてもらう 方法です。



こう か たか ひ にん ほうほう いた  
効果が高い 避妊の方法です。痛みもありません。



あいゆーでいーあいゆーえす  
IUD、IUSを  
し きゅう なが い  
子宮の中に 入れても  
いた 痛みは ありません。



#### IUD、IUSについて



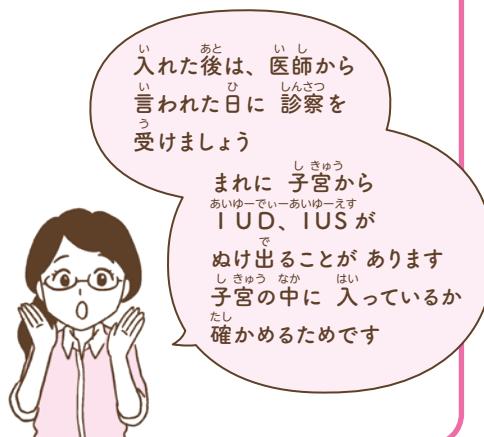
あいゆーでいーあいゆーえす  
IUD、IUSは 病院で 医師に  
い 入れもらいます。



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



しきゅう あいゆーでいーあいゆーえす  
まれに 子宮から IUD、IUSが  
で 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  
ひ しんさつ  
言わされた日に 診察を  
う 受けましょう  
まれに 子宮から  
あいゆーでいーあいゆーえす  
IUD、IUSが  
で ぬけ出ることが あります  
しきゅう なが はい  
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 いらない 妊娠しないと 決めた人が 受ける手術です。

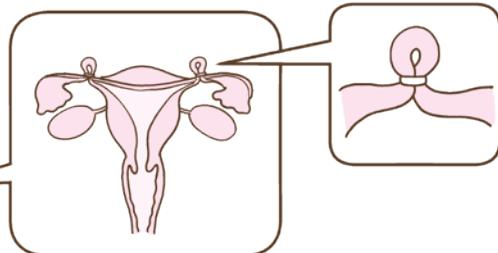
医師が 手術をします。医師から 説明を 聞きましょう。



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。

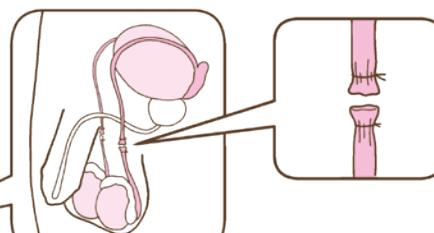
女性  
の  
ばあい  
場合



かいせつ  
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



かいせつ  
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。  
正しい情報かどうか、助産師や医師に  
聞いてください。



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



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。

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



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



精子はあっ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。

これ以外にもまちがった情報がたくさんあります。

## Q5 コンドームを つけていたのに

やぶ  
破れて しまった、はずれて しまった 時は  
どうすれば よいですか？



きんきゅう ひ にんほう  
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。



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



セックスの後で できるだけ早く  
飲みます。おそらく  
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。

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。妊娠していないことを 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 します)

2

### 緊急IUD (ノバT<sup>®</sup>)

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 う あと ひにん  
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 著作・編集	へんしゅう .....	すぎうら 杉浦	きぬこ 絹子	せいなんじょがくいんだいがく (西南女学院大学)	きょうじゅ 教授
マンガ・テキスト編集	へんしゅう .....	ふじさわ 藤澤	かずこ 和子	がくいんだいがく (びわこ学院大学)	きょうじゅ 教授
さくが 作画	.....	まついい 松井	ひとみ 仁美	（マンガ家）	か



※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