



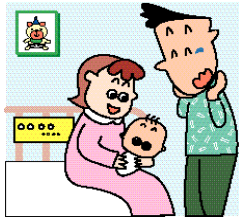






産後のママの体の変化と過ごし方

	産後1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	6週目
子宮	(0日目) (5日目) おへそと おへそ 同じ高さ 恥骨の中間	(10日目) おなかから 触れなくなります。			(6~8週間) 妊娠前の大きさに 戻ります。	
悪露	(1~3日目)(4~7日目) 赤色 褐色	(8~10日目) (11日目~3週間) 黄色 白色		(4~6週間) 消失していきます。 量も少しずつ少なくなっていきます。		
おっぱい	(2~3日目) おっぱいが張ってくるようになります。 泣いて欲しがる時に授乳しましょう。		ママと赤ちゃんのタイミングがとれるようになります。			
清潔	悪露がなくなるまで、ウオッシュレットを使用しましょう。 (1日目~) (退院後~) シャワー・洗髪ができます。 1番風呂できれいなお湯のお風呂に入ることができます。(悪露が少ない場合)					
心理	慣れない育児やホルモンのバランスの変化によって、イライラしたり、憂鬱になることもあります。 周囲の人の助けを借りて、赤ちゃんのお世話をしましょう。					
ママの過ごし方	(入院中)  産褥体操をはじめ、伸びた筋肉や子宮の戻りの回復を助けます。	(退院1週目) 布団は敷いたままにして ゆっくり休みましょう。  パパや御家族の方に協 力してもらいましょ う。	(退院2週目) 軽い家事(食事の支 度・洗濯)から始めま しょう。  疲れたら横になりま しょう。	(退院3週目) そろそろ床上げの 時期です  家事もほとんどで きます。 1ヶ月健診を受け ましょう。	(退院4週目~) 妊娠前の生活に戻していきましょう。 車・自転車の運転ができます。  健診後、異常がなければ夫婦生活はOKですが避妊は必要です。	

産後の身体の変化

★子宮の復古

分娩が終わった後、子宮が収縮してもとの状態にもどろうとすることを子宮の復古といいます。お産の後の子宮は収縮して次第に小さくなり、14日目頃からお腹の上から触れなくなります。

★後陣痛(あとばら)

お産の後に子宮が収縮するための痛みです。お産の回数や人によって痛みの感じ方は異なります。お乳を飲ませている時や子宮収縮剤を飲んだ後など一時的に少し強く感じることもあります。

★悪露

お産の時、子宮の内側にできた胎盤のはがれた傷痕から出る血液や分泌物などがおりものとなって出てきたものを悪露といいます。暗赤色→褐色→褐黄色→黄色→白色に色を変え1ヶ月位続きます。悪露がある間は感染を防ぐために外陰部を清潔に保つようにしましょう。



★乳房

分娩後、赤ちゃんがおっぱいを吸うことによって、お母さんの脳の中の下垂体から**プロラクチン**と**オキシトシン**というホルモンが分泌されます。

プロラクチン

- ・母乳が造られるのを促します。
- ・赤ちゃんを育むママの心を育てます。

オキシトシン

- ・母乳を分泌させます。(射乳)
- ・子宮の回復を促します。

- ・母乳は**分娩後2～3日頃**から豊富に出るようになります。
- ・赤ちゃんがおっぱいを吸うことで、母乳が出るようになります。そのためには、出産直後から1日に8～10回以上の頻回授乳をしましょう。

産後のトラブル

★貧血

息切れ
疲れやすい
顔色が悪い
頭痛

★乳腺炎

熱っぽい、発熱
乳房にしこりがある
乳房がはれて痛い
乳房の表面が赤い

★妊娠高血圧症候群後遺症

頭痛がひどい
むくみ・だるさ
血圧が高い
尿が少ない
目がチカチカする

★子宮復古不全

赤い出血
量の多い出血が続く
(生理2日目以上)
血のかたまりが出る

★マタニティーブルー

イライラ
憂鬱
なぜだか涙が出てくる



★腎盂炎

尿がにごる
血尿が出る
発熱
背中や腰が痛い

★膀胱炎

排尿痛がある
残尿感がある
トイレが近い
尿がにごる、赤い

★子宮内感染症

悪露がにおう
熱っぽい、発熱
腰やおなかが痛い

気になる症状があれば、受診しましょう。



- ・授乳期でもインフルエンザ予防接種は可能です。
- ・風疹抗体価が低い方は、予防接種することをお勧めします。入院中でも接種は可能です。ご希望の方は申し出て下さい。