




IV 産褥期の過ごし方

産褥とは妊娠、分娩によって変化した身体が妊娠前の状態に戻るまでの期間で個人差がありますが、分娩後6～8週間かかる大切な時期です。

退院後は今までと違って、お母さん自身が御自分と赤ちゃんの健康を守る役割を果たさなければなりません。家族の協力を得ながら、早く体を回復させ新しい生活のリズムが作れるようにしましょう。

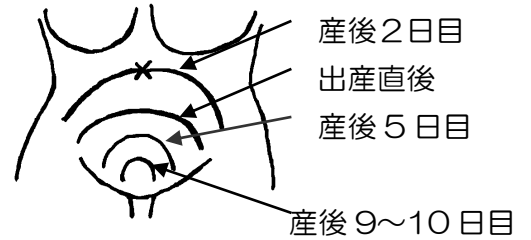
1. 産褥期の生活

日数	安静度	清潔	育児	家事・その他
退院後1～2週間	病院と同じような生活をしましょう。 昼寝もしましょう。	シャワーまたはかけ湯程度。 シャンプーは可。	授乳とおむつ交換程度に！	家事は周りの人に手伝ってもらいましょう。 体も休めましょう。
退院後3週間	疲れたらすぐに横になれるような環境にしておきましょう。		沐浴などの育児も少しずつ増やしてみましょう。	家事は無理のない程度に始める。 外出は近所への軽い買い物程度。
退院後4週間	普通の生活へ。			無理のない程度に育児全般を行っていきましょう。
退院後5～7週間		1ヶ月健診。 入浴は医師の許可ができれば可。 (性生活も同じ)		自転車や車の運転もできる。 

2. 悪露の性状

時期	産後1~3日	4~7日	8~10日	11~30日
色	赤色	褐色	褐色	黄色
量	多い	—————→		少ない

3. 子宮の回復

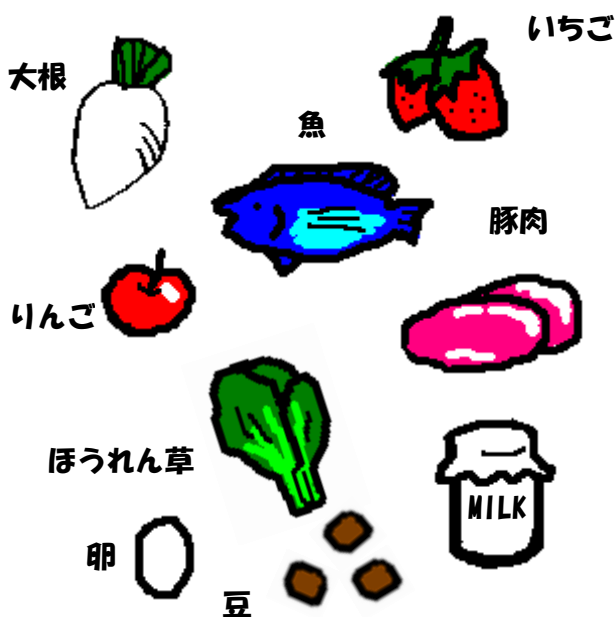


4. 外陰部の清潔

産後すぐは排尿排便にシャワートイレのシャワーで外陰部を洗浄しましょう。洗い流すことで清潔に保つことができます。ナプキンもまめに交換しましょう。

5. 食生活

- ・ 出産によって消耗した体力を回復させ授乳に備えるためには十分な栄養をとることが大切。
- ・ 食事量を多くする事は肥満につながります。量より質を高める事がポイントです。
- ・ 基本的には何を食べてもかまいません。30品目/1日を目標にバランスよく食べましょう。
- ・ 母乳の出る方は水分をとる事を忘れずに。



注意したい食品



★病院食を参考にしてみるのもいいでしょう

6. 産後のトラブル

受診して下さい

- ・赤色の悪露が沢山出る
- ・排尿時の痛み、残尿感がある
- ・乳房が赤く腫れ、痛みを伴う
- ・高熱
- ・強い下腹部痛

マタニティーブルー

- ・急に涙もろくなったりイライラすることです。
- ・妊娠中のつわりと同じようにごく普通の生理的変調ですから心配いりません。
- ・上手に乗り切るためには、呑気に構える、ご主人の協力を得る、外気に触れて気分転換をするのもよいでしょう。

乳腺炎

- ・部分的に乳房が赤く腫れ、熱感や痛み、しこりができて、炎症を起こしている状態です。
- ・乳房を清潔に保ち授乳後お乳が溜まっているようであれば搾乳をしましょう！



子宮復古不全

- ・子宮の収縮が悪く、回復が遅れてしまうことです。
- ・清潔に心がけ尿や便をためないようにし、十分な休息をとることが大切です。

便秘

- ・産後は陰部の傷が気になったり、十分にいきめなかったり、運動不足になることから便秘になりがちです。
- ・排便を我慢しないようにしましょう。又繊維の豊富な食物や水分を多くとり、お腹をマッサージすることも効果的です。

膀胱炎

- ・産後は尿意が鈍くなることがあります。また長時間尿が膀胱に溜まったままになっていたり、同じパットを当てていたりすると不潔になることで膀胱炎になることがあります。
- ・水分を多くとり、約 4 時間毎にはトイレに行くようにしましょう。

7. 家族計画

家族計画とは夫婦が相談して子どもを何人、どの位の間隔をおいて、いつ頃産むかということ計画することです。

女性の体は出産を終えると、母乳の投与期間によって異なりますが、次第に生殖機能が回復するため気付かないうちに排卵が起こり最初の排卵で1回も月経がなくても妊娠している場合があります。

第2子出産までに間隔をあけたい方は早めに避妊を考えましょう。

子どもの人数

責任を持って育てられる子どもの人数を夫婦で話し合みましょう。

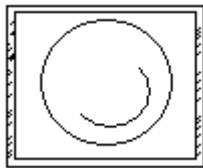
母親の健康

今回のお産で手術、貧血、妊娠高血圧症、妊娠糖尿病などの合併症のある方は医師に相談しましょう。

8. 避妊法の種類

あぐに使えるもの

コンドーム



精子が膣に入るのを防ぎます。産後の使用に最も適しています。性感染症の予防ができ、手軽に入手できるメリットはありますが、装着ミスやズレ、破損により避妊の失敗率が高いです。

あぐに使えないもの

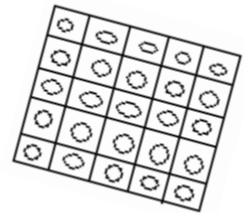
基礎体温法



排卵日を知るためのものです。月経が規則的にくるようになってから体温が整っていきます。

ピル

排卵を抑制します。授乳中は母乳に影響を与えるため使用ができません。医師の指示が必要です。



子宮内避妊具

受精卵の着床を妨げます。子宮が6～8週間ほどで元の大きさに戻ってから使用することができます。

