

❀ ご出産おめでとうございます ❀

退院後の生活について



妊娠・出産に応じた体の変化が完全に元の状態に回復するには、6～8週間かかるといわれています。

悪露の変化 (悪露とは、胎盤が剥がれた後の傷口からの出血や分泌物)

	産後2～4日まで	産後4～10日頃まで	産後10～21日頃まで
色	赤色	褐色	黄色
状態	はじめは量も多く血性	量は少なくなり淡い色となる	徐々に少なくなりおりもの程度になっていく

一度少なくなった悪露が一時的に増えたり、再び赤い悪露が出ることもあるが心配ありません。

外陰部は、ナプキンをこまめに交換し清潔に心掛けシャワートイレで洗い流すようにしましょう。

2週間健診・1か月健診で子宮の戻り具合を診察しています。

日常生活の仕方

	～2週間目まで	～3週間目まで	1か月健診～
安静と家事	赤ちゃんのお世話中心で、ゆっくり過ごす。	簡単な家事 疲れたらすぐ休む。	無理せず家事や買い物を始める。
清潔	シャワー 足浴可	シャワー 足浴可	入浴可
性生活	不可	不可	1か月健診にて確認

赤ちゃんとの生活が慣れる2週間位はゆっくりと過ごすようにしましょう。
慣れてきたら無理のない程度に家事をはじめてもよいでしょう。

栄養

- ・ バランスの良い食事を心掛けましょう。
- ・ 乳房トラブル予防のためにも、多めの水分摂取を心掛け、冷たいものの取りすぎに気を付けましょう。
- ・ カロリーの取りすぎは産後太りを引き起こしますので気を付けましょう。

精神状態 マタニティブルー

- ・ 産後にみられる涙もろさ、イライラなど心の不安定さを感じたり、いつもの自分ではない気分を多くの方が経験します。ホルモン変動にともなう一時的なものが多いです。
周りに人に話を聞いてもらうことで、症状が軽くなることもあります。
- ・ 赤ちゃんのお世話で睡眠不足になりがちです。
昼寝をするなどして疲れをためないように心がけましょう。

症状が長引く場合や、イライラしたり強い不安を感じる時は、遠慮なく相談してください。

産後に起こりやすい異常

① 出血や悪露の異常

- ・ 退院後に一時的に量が増えることがあります。
- ・ 大きな血の塊が何度も出続けた場合や、出血が多い場合は連絡しましょう。
- ・ 1か月健診までは出血があっても心配いりません。

② 膀胱炎・腎盂腎炎

- ・ 何度もトイレへ行きたくなる、尿がスッキリ出ない、残尿感がある、排尿痛があるなどの症状や発熱を伴うこともあります。
- ・ 水分を多く取り、トイレを我慢しないことで予防になります。
- ・ ナプキンをこまめに交換して清潔に心がけることも大切です。

③ 乳腺炎

- ・ 乳房が赤く腫れる、しこり、痛み、発熱などの症状があります。
- ・ 予防のために、できるだけ頻繁に授乳を行い、赤ちゃんにたくさんの母乳を飲んでもらうことが大切です。赤ちゃんの抱き方を変えて色々な方向から飲んでもらうとよいでしょう。

◎ 乳腺炎の症状が出てしまったら

吸われて痛みが無ければ頻回に授乳を行います。
痛くて吸わせれない場合は、搾乳で対応。
(温めたり、揉んだりするのは悪化する可能性があるので行わない。)

※ 痛いところは一時的に冷やしてください。

- ★ 連絡の上、受診をしてください。
夜間、休日なども対処法などをお伝えできるのでご連絡ください。

🏠 家族計画 ・ 避妊法 🏠

適切な避妊方法を選択し、希望する時期に希望する子供の数を育てることができるよう夫婦で話合ってみましょう。

避妊方法は、コンドームの他に子宮内避妊器具、経口避妊薬があります。

それぞれにメリットデメリットがありますのでお気軽にご相談ください。

※産後月経の再開は個人差があり、月経がなくても妊娠することもあります。

🐣 赤ちゃんについて 🐣

退院後は、ママやご家族の方で赤ちゃんが健康であるか、母乳やミルクが足りてるかどうかを見ていかなければなりません。これから説明することを参考にお世話をしていきましょう。

体温 📉

- ・ 赤ちゃんの体温は、**36.5℃～37.4℃**です。
- ・ 泣いたり、着せすぎたりすると上がります。
- ・ 気温に合わせてこまめに調節しましょう。
室温は24～26℃ 湿度40～60%がめやすです。エアコンの風が直接当たらないようにして
- ・ 38℃以上あり、衣服や掛物の調節をしても下がらない場合は小児科への受診が必要です。

嘔吐

- ・ 赤ちゃんの胃は👉とっくり型をしており、空気を飲みやすく、嘔吐しやすい形状をしています。
- ・ 母乳やミルクを口からダラダラと出すのは、心配いりません。
- ・ 授乳のたびに毎回たくさん吐く場合や、噴水状に勢いよく吐く場合は受診しましょう。

皮膚

- ・ 数日から皮膚がボロボロとむけてきますが、特に心配ありません。
- ・ 生後すぐから赤い発疹(ブツブツ)が出るがありますが、中毒疹と言って数日で消えます。炎症やただれが出てきたら軟膏の塗布が必要です。
- ・ 沐浴時には、顔も含め全身をしっかり石けんで洗い、沐浴後は保湿をしましょう。

おしっこ

1日 8回程度 (最低1日に4～5回)

- ・ 回数が減ってきてる場合は、水分が足りていない可能性もあるので授乳回数や ミルクの量を増やしてみてください。
- ・ 時に、薄いオレンジ色(褐色・レンガ尿)の尿が出ますが、尿酸尿と言って心配ありません。女の子の赤ちゃんは、新生児月経という出血が起こることもあり、母体からの女性ホルモンの影響起こるので問題ない事が多いが、血尿が続く様なら受診をして下さい。

うんち

1日 1～5 回 程度（個人差があります。）

黒・白・赤色の便は要注意。

白い便の見極めは難しいので、母子手帳の便色カードを参考にして気になるものがあれば相談。

・ 便秘

排便は、最低24時間に1回。

個人差があり数日でない子もいるが、粉ミルクは消化が悪いので便秘になりやすい傾向がある。

粉ミルクとの相性もある子もいる

◎ お腹が張っていて何日もうんちが出ない場合は、

- ・ 肛門刺激（綿棒の綿の部分にベビーオイルを染み込ませて肛門に綿の部分を挿入しゆっ
- ・ 哺乳量が足りていないと便秘になりやすい傾向もあるので、出ないときはご相談ください。

おへそ

生後1週間から2週間くらいで自然にとれます。

ジュクジュクしてる場合は、消毒をしてください。

↓ 母乳が足りているかどうかの目安 ↓

- ・ 赤ちゃんが24時間以内に少なくとも8回母乳を飲んでいいる。
- ・ 母乳を飲み込む音が聞こえ（コクコク、ゴクゴク、コックン）
- ・ 24時間に5～7回以上出ている。
- ・ 24時間に3～8回の排便（月齢が進むと便の回数は減ることがある）
- ・ 授乳前は張っていた乳房が柔らかくなる。軽くなる。

授乳の回数や時間には個人差があります。

母乳が足りてないかな？と思えば、1回の授乳でミルクを40ml程度から与えてみましょう。

⊕ こんな時は、受診しましょう ⊕

- ・ 熱が38℃以上あるとき
- ・ 便に粘膜や血液が混じっているとき
- ・ ひきつけ（けいれん）を起こした
- ・ 母乳やミルクをほとんど飲まない
- ・ 退院時よりも黄疸が強くなり、飲みが悪い、元気がない、便が白いなどの症状があるとき
- ・ 噴水状の嘔吐
- ・ へそがジュクジュクしてる時
- ・ 目やにがひどいとき
- ・ 膿をもった湿疹

☺ 心配なことがあれば、気軽にご相談ください。



産後の健診のご案内



2週間健診

来院予定表日 月 日 頃

- 持ち物 ▲母子手帳
▲受診表(市町村によりない場合もあります。)
▲診察券
▲との保険証
▲
▲授乳記録・育児日記
▲赤ちゃんのオムツ
▲赤ちゃんの予備の着替え
▲授乳に必要なもの
▲質問事項がたくさんあれば記入したメモ

-  検尿・血圧・体重・内診・乳房チェック
 体重測定

1か月健診

来院予定表日 月 日 頃

- 持ち物 ▲母子手帳(の1か月の欄を記入)
▲受診表(市町村によりない場合もあります。)
▲心の健康チェック表(記入しておく)
▲診察券
▲との保険証
▲
▲授乳記録・育児日記
▲赤ちゃんのオムツ
▲赤ちゃんの予備の着替え
▲授乳に必要なもの
▲質問事項がたくさんあれば記入したメモ

-  検尿・血圧・体重・内診・乳房チェック
 身長, 体重, 頭囲, 胸囲 測定
全身観察