

ご出産おめでとうございます
ございます

退院後の生活

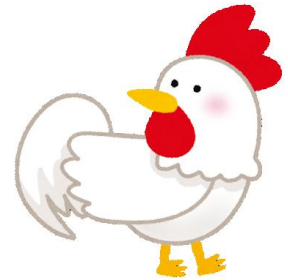
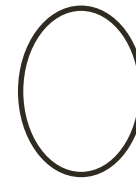
ママ編

谷津保健病院 産婦人科

お産後の体の変化

・子宮の変化

時々、下腹部がキューっと
痛くありませんか？
大丈夫ですか？



妊娠後期はスイカくらい
の大きさ

妊娠前の鶏卵大
に戻る

お産後の体の変化

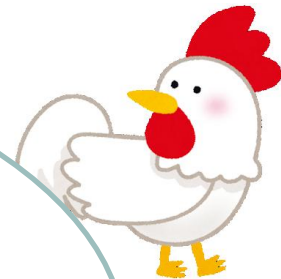
・子宮の変化

時々、下腹部がキューっと
痛くありませんか？
大丈夫ですか？



産後の子宮収縮は**後陣痛**といいます
妊娠前の大きさに戻るための収縮痛です。
おっぱいを出すホルモンと子宮収縮を起こ
すホルモンは同じため**授乳時に子宮収縮痛**
が起こりやすいです。

また、経産婦さんほど強くあらわれます。
ピークは産後3日程度です。お腹を温めたり、
痛み止めも使えます。

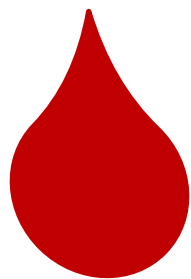


妊娠後期、
の大きさ

お産後の体の変化

・悪露の変化

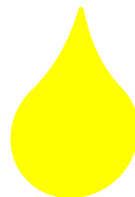
お産後2～3日



1週間



2～3週間



4週間



6週間

消失

退院後、活動量が増えると**一時的**に赤色に戻ったり、量が増えることがあります。

横になって休んで、治まるようであれば問題ありません。

もし、**休んでも治まらない場合は病院へ**
電話しましょう。

お産後の体の変化

• 排尿

排尿感がない

→子宮の圧迫がなくなり、排尿感が感じにくくなることがあります

尿漏れする

→妊娠中はお腹周りの筋肉をゆるめて、子宮の居場所をつくっていました。筋力が戻るまで尿漏れしやすいです。

**骨盤底トレーニング
をしましょう♪**

※産後のしおり P12

お産後の体の変化

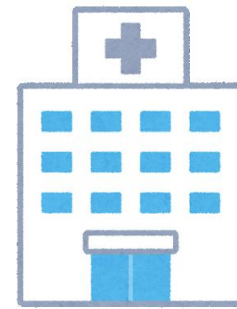
- 排便
便秘

→腸の動きが鈍いことや代謝があがる、乳汁の分泌などから**水分量の不足**となり、**産後も便秘**になりやすいです。

お腹を温めたり、
こまめに水分補給をしましょう。
1日の**水分補給目安**は
1.5~2Lです。



病院に連絡しましょう



異臭の悪露がある、赤い悪露がいつまでも続く

→子宮の中で炎症が起きているかもしれません

尿が近く、排尿時痛がある

→膀胱炎かもしれません

水分は飲めてましたか？トイレには行けていましたか？

乳房が痛い、熱感がある

→乳腺炎をおこしているかもしれません

お熱はどうですか？

脇で測って発熱がある場合、肘でも測ってみましょう

当院の母乳外来について

- 月曜日から金曜日 **※土日祝日はお休みです**
- 9:00～15:30 **要電話相談**



- 乳腺炎症状が中心です
- お産がある場合は対応できないこともあります
- 地域で開業している助産師さんもいらっしゃいます
- お時間あるときに探してみるのもいいですね



退院後の生活について



- **1か月健診が終わるまでは…**

赤ちゃんのお世話を中心に

→掃除などの家事はパパやご家族に任せましょう

徐々に家事の量は増やすようにしましょう

シャワー浴のみにしましょう

→1か月健診で問題なければ入浴できます

※きれいなお湯で短時間にしましょう



夫婦生活は避けましょう

→**1か月健診で問題がなければ**夫婦生活再開できます

家族計画を夫婦で話し合いましょう

家族計画について



- 早い方で**産後2か月くらい**から月経が再開します
- 遅い方は半年以上来ないこともあります
- **月経の前に排卵が起こります**
- 出産後はじめての排卵で受精すると月経が一度もないまま妊娠することがあります
- **最初の夫婦生活から避妊**を行いましょう
- 10か月働き続けた子宮は今、疲れ切っています
- **1年程度は子宮のお休み期間**を作ることが理想的です



お家でもし不安に思ったら

お家で過ごしてみても不安に思うことがあれば
2週間健診や1か月健診で相談しましょう
もちろん、お電話で相談していただいてもかまいません
病院だけでなく、赤ちゃん訪問に来る
保健師さんでもかまいません

こんなこと聞いてもいいのかな？

なんて思わず、些細なことでも相談してください

