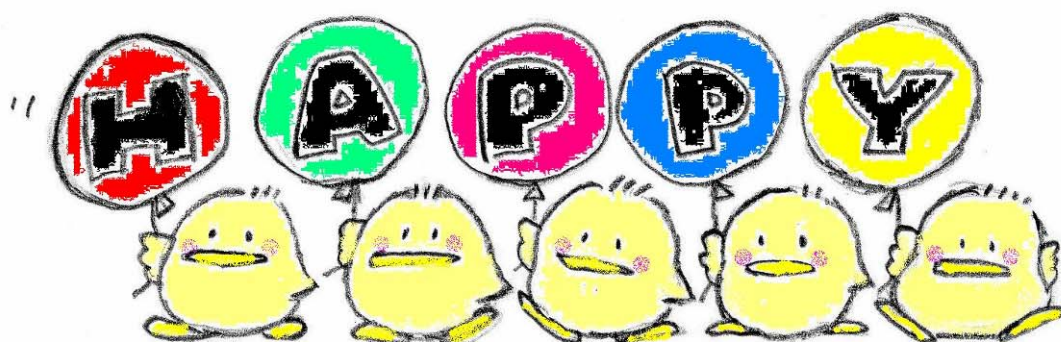


# 産褥期(産後2ヶ月) の過ごし方

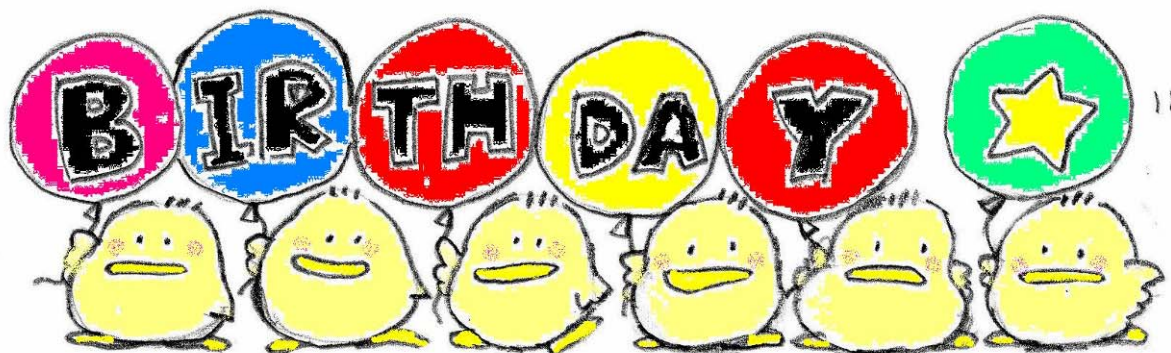


ご出産おめでとうございます。  
長い妊娠期間を過ごし、  
出産という大仕事を果たされました。

新しい家族を迎えた日々は、  
新しい出会いと発見の連続でしょう。

出産後は、急激な体と心の変化もあり、  
体も心も十分なトリートメントが必要です。

家族、医療機関や助産所、地域の保健師などの  
周りの人からのサポートも受けながら、無理せず  
徐々にこの新しい生活に慣れてきましょう。



「みんなで支えよう！佐久のお産」ネットワーク



## 産後のスケジュールとお母さんの体の変化

出産後、お母さんの体がほぼ妊娠前の体に戻るまでに約2ヶ月かかります。

この2ヶ月間を産褥期（さんじょくき）といいます。

この期間は、十分に休養をとる必要があります。妊娠中から、出産後に支援してもらえ体制をつくっておきましょう。

<b>当日～翌日</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・トイレ・洗面も自分でできる</li><li>・授乳開始</li></ul>
<b>はじめの1週間</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・分娩後、退院まで約1週間 入院中に、赤ちゃんのお風呂（沐浴）・おむつ交換・おっぱい指導・退院後の生活指導などを受けます</li><li>・新生児聴力検査を受けましょう</li></ul>
<b>第2週～第3週</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・家事（沐浴、洗濯など）は疲れすぎない程度に 家での生活が始まります。赤ちゃんは寝たり起きたりしています。 夜間の授乳やおむつ替えもあります。家事は家族の協力も得て、横になる時間をつくり、疲れすぎないようにしましょう。</li></ul>
<b>第4週</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・産後健診 出産後、1ヶ月後には、お母さんの産後の体の状態と赤ちゃんの発育の状態を健診でみてもらいましょう *健診に行けるように、徐々に身体を慣らしましょう</li><li>・性生活は、健診後にしましょう！</li></ul>
<b>第4週目以降</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・生活は徐々に普通の生活に戻していきましょう</li><li>・個人差がありますが、皮膚が敏感になっている人もいます。</li></ul>

（入院中の産後のスケジュールは、施設によって異なります。）

### ・子宮復古

妊娠中に大きくなった子宮がどんどん収縮し、元の大きさに戻ること

1週間以上たつと子宮はお腹の上から触れられなくなり、4～6週で元の大きさに戻る

### ・悪露（おろ）

産後のおりものこと。初めの1週間くらいは血性。次第に褐色、黄色、やがて色はなくなります。大体40日くらいまで見られることがあります。

産後1週間しても鮮血色、量が多い、悪臭があるときには受診しましょう。

## 産後の異常

お産の後、起こりやすい異常には、次のようなものがあります。

心配な場合には、産後1ヶ月健診を待たずに受診しましょう。

- ・ **子宮復古不全**：月経の時より多い出血。臭い悪露。レバーのような血の塊が出る。腰痛と下腹痛。
- ・ **膀胱炎**：おしっここの時、尿道口が痛い。トイレが近い。残尿感。血尿。発熱。
- ・ **乳腺炎**：おっぱいが腫れて痛い。悪寒、発熱。

## 産後の心の変化（マタニティーブルーと産後うつ病）

出産を終えた体は、また、ホルモンの大きな変化にあいます。

このホルモンの変化は、体を変化させるだけでなく、精神的に不安定にさせることがあります。

加えて、慣れない授乳、睡眠不足など生活の大きな変化と疲労で感情の揺れも大きくなります。

こうしたことから、なんということもない些細なことで不安になったり、イライラしたり、憂うつな気分になったり、涙もろくなったりすることがあります。

このような経験は、個人差はあるものの誰もが経験するもので、出生直後から数日後くらいまでにみられ、**マタニティーブルー**と呼ばれるものです。一過性で治療の必要はありません。

まずは休養第1。そして、誰かに話を聞いてもらったり、時には散歩や外出で気分転換を図りましょう。家族も、休養がとれるよう協力し、話し相手になり、温かく見守りましょう。

一方、出産後1～2週から数ヶ月以内に気分が沈み、日常生活で喜びがなくなるのが**産後うつ病**です。治療が必要なことがありますから、自分や家族が気付いたときには、医療機関や助産所、地域の保健師に相談しましょう。

## 産後の体をよききれいで元気なからだ(姿勢)に戻しましょう

妊娠中は、ホルモンの影響で靭帯がゆるみます。それを支えようと筋肉は緊張するため、恥骨や足の付け根、お尻などが痛むことがあります。出産後は、こうしたことから、お腹や骨盤の筋肉がのびて弱った状態になっています。

これを引き締めて、元の状態に戻す工夫を紹介します。

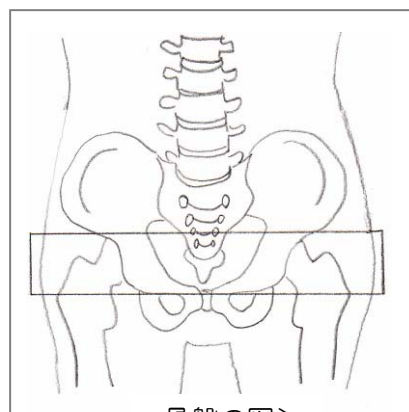
- \* 産褥体操をする
- \* 骨盤を正しい位置に戻すために、正しく固定する（さらし等の活用）

産後は、おなかを早く戻そうとガードルやウエストニッパーで腰骨の一番張っている（骨盤上部）をしめつけると、ずん胴の骨盤になりお尻が大きくなってしまいます。

また、尿もれや痔、子宮脱などが起こることもあります。

さらし(4分の1反を四つ折)や着物の伊達締め、幅4～7センチ程度のベルトなどで、骨盤下部(図の位置)を締めることで、骨盤を正しい位置に戻す方法があります。

詳しく知りたい時は、医療機関や助産所、地域の保健師等に相談しましょう。



<骨盤の図>

## おっぱい

赤ちゃんが生まれて 胎盤が出るとおっぱい工場の生産ラインはおっぱいを作り始めます。赤ちゃんがおっぱいを飲む度に赤ちゃんからの注文が伝わり、成分・量ともに赤ちゃんに必要なおっぱいが出るようになります。そこで、授乳中もお母さんの体調を整え、バランスのとれた食事を楽しくすることが大切です。

授乳中に飲めない薬は、そう沢山ありません。例えば、体調が悪い時や風邪薬が必要な時、インフルエンザなどの予防接種が必要な時には、主治医に相談しましょう。

### おっぱい快適ライフのポイント

母乳が出ることと乳房の大きさは全く関係ありません。はじめは多少、根気が必要かもしれませんが、リラックスして母乳育児を楽しみましょう。

- ・ おっぱいタイムはお母さんと赤ちゃんが、楽な姿勢でゆったりと過ごす。
- ・ 授乳のとき恥ずかしかったり、痛かったり、ストレスを感じたりするような状況避ける。
- ・ 授乳の前に乳首を温めたり、やさしく刺激する。
- ・ 誰かに頼んで背中をやさしく、気持ちよくマッサージしてもらう。
- ・ 赤ちゃんが欲しいときに欲しがらだけ飲ませる。
- ・ 乳頭に痛みを感じたり、授乳が終わったときに乳頭がつぶれていたりしていないこと。

横抱き



交差横抱き



いろいろな抱き方



脇抱き



添え乳

### おっぱいのあげ方

泣いたら飲ませるのではなく、赤ちゃんがおっぱいを欲しがっている早めのサインに気がついて授乳すると、お母さんも赤ちゃんも落ち着いて楽に、授乳することができます。

#### 赤ちゃんがおっぱいを欲しがる早めのサイン

- ・ 乳房を吸うように口を動かす
- ・ 手を口に持っていく
- ・ クーとかハーとかいうような柔らかい声を出す
- ・ 乳房を吸うときのような音を立てる
- ・ 素早く目を動かす
- ・ むずかる



#### 赤ちゃんの抱き方のポイント

- ① リラックスしていて快適であること。  
必要があれば、枕・クッション・タオル等を利用してお母さんの腕や赤ちゃんの体重を支える。
- ② 赤ちゃんの体全体がお母さんの方を向いていて、お互いの体が密着していること。  
(赤ちゃんのお尻をお母さんの腕でしっかり引き寄せましょう)
- ③ 赤ちゃんの頭が体に対してまっすぐ支えられ、乳房の方を向いていること。
- ④ 乳房を支える場合は乳輪から離れた場所を支える。

☆ 適切な抱き方と含ませ方は、母乳分泌を促進し、乳房トラブルを予防します。また乳頭の痛みや傷、乳房の張り過ぎや、しこり、乳腺炎などが起きてしまった場合にはそれを軽減します。

☆ おっぱいにトラブルが起こった時には、医療機関や助産所等に相談しましょう。



## 搾乳と母乳の保存

出産後すぐに赤ちゃんに母乳を直接飲ませられない場合やお母さんの仕事、入院などで赤ちゃんと離れる場合でも、母乳育児をあきらめることはありません。

そんな時には、1日に7回以上の搾乳をすることで母乳分泌を維持できます。

搾乳した母乳は冷蔵や冷凍保存ができます。

搾乳が長期間になりそうなきには医療機関や助産所、地域の保健師に相談しましょう。

## 産後の食事

産後の食事も、基本はバランス良くとることです。授乳を意識して特別に沢山の量を食べる必要はありませんが、産後の回復を早めるために、たんぱく質、ビタミンB<sub>1</sub>、カルシウムを多く含む牛乳・乳製品や魚介類、肉類などを多めにとりましょう。

また、出産によって血液が失われているので、良質のたんぱく質（卵、魚介類、肉類、大豆、大豆製品など）に併せて鉄分の多い食品（赤身の魚、肉、青菜など）も努めてとるように心がけましょう。

出産後の1～2週間は、便秘がちになるので、繊維が多く含まれた野菜、イモ類、海藻類、緑黄色野菜などを多めにとるようにすると効果があります。

授乳をしているお母さんは、のどの渇きにに応じて、水、お茶、実だくさんの汁物や薄味の野菜スープなどで、水分をとるようにすると良いでしょう。

## 家族計画

家族計画とは、希望する数の子どもを、希望する時に生むことを目指すことをいいます。夫婦の年齢や経済状況、住宅環境などを考慮して2人のライフプランをよく話し合っ決めて、それを実行するための手段として避妊があります。

すべての子どもが待ち望まれて生まれるように、正しい理解と実行が必要です。

性生活は、産後1ヶ月健診で異常がなければ、体調に合わせて開始してもよいです。

産後、どのくらいで月経が再開するかは個人差があります。「母乳をあげている間は妊娠しない」ということはありません。月経の前に排卵がありますので、避妊をしないと1度も月経をみないで妊娠してしまうこともあります。**最初の性生活から注意が必要です。**

### 避妊方法のあれこれ

どの方法が良いかは、ご夫婦で相談して、2人に合った方法を決めましょう。  
また、確実な避妊のためには、いくつかを組み合わせる行うことが望ましいです。

#### 産後3ヶ月までの避妊法は、コンドームのみ

男性側：コンドーム…男性側の協力が必要。勃起をしたら装着。射精後は速やかに処理する。

女性側：ピル……………授乳中は使用できません

医師の処方が必要。飲み忘れなければ、効果は高い。

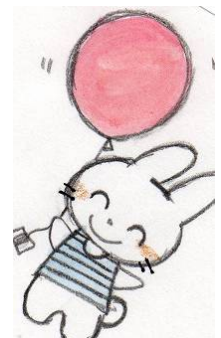
パッサリー…装着に練習が必要。産後すぐは、適さない。

IUD……………医療機関での器具の挿入が必要。定期的な診察と2年毎の交換が必要。

基礎体温法…産後しばらくは、基礎体温が一定しないので確実でない。基礎体温が一定でない人には使えない。体調にもより、不確実。

男女とも：不妊手術…法的な手続きが必要です

**\* 膣外射精、洗浄法は避妊方法ではありません。**



## 赤ちゃんのいる暮らし

新たな家族の一員を迎えて、新しい家族関係ができていきます。  
赤ちゃんの兄弟にも、新しい環境であることを充分配慮して、目と心を注ぎ接することが大切です。  
また、協力をしてもらう祖父母に対する感謝も忘れずに！！  
お父さんは、お母さんのサポーターとして、兄弟や祖父母との調整役をお願いします。



## 利用できる制度、サービスの紹介

**出生届**：誕生日から14日以内に、出生地、現住所、本籍地のいずれかの市町村役場に届け出ます  
(届出に必要なもの：印鑑・母子手帳・出生証明書)

**出産育児一時金**：健康保険の被保険者(保険本人)または、被扶養者(妻)が出産した時は、出産一時金が支給されます。

届出に必要な書類は、入院中に提出して記載してもらいましょう。

\* 出産手当金・育児休業給付金・失業給付金 など職場に申請して受けられる制度もあります。

**新生児訪問・育児相談・乳幼児健康診査・予防接種・福祉医療制度・児童手当等**  
：住民票のある市町村役場 (出生届時、市町村のサービスについて紹介があります)

## こんなサービスもあります

**長野県小児救急電話相談**(小児の病気やけがなどに関して医療スタッフが相談を受けます)  
電 話：#8000 (局番なし、プッシュ回線及び携帯電話から可)  
0263-72-2000 (アナログ回線及びIP 電話)  
受付時間：毎日 午後7時から午後11時まで

**母と子のホット助産師ステーション**(日本助産師会 長野県支部)  
(電話にてその日の当番助産師をご紹介 助産師による無料電話相談)  
電 話：026-296-1715  
受付時間：月～金 午前9時から正午