

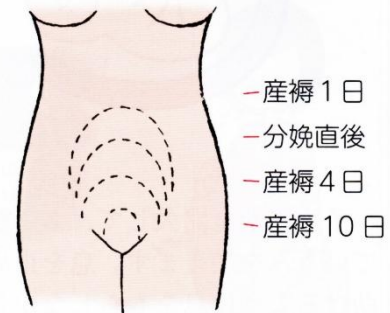
C 産褥編

分娩後、母体が妊娠前の状態に戻るまでの6~8週間を産褥期といいます。妊娠によって変化した身体がもとにもどる重要な期間です。ゆったりした気持ちで過ごしましょう。

1 体の変化

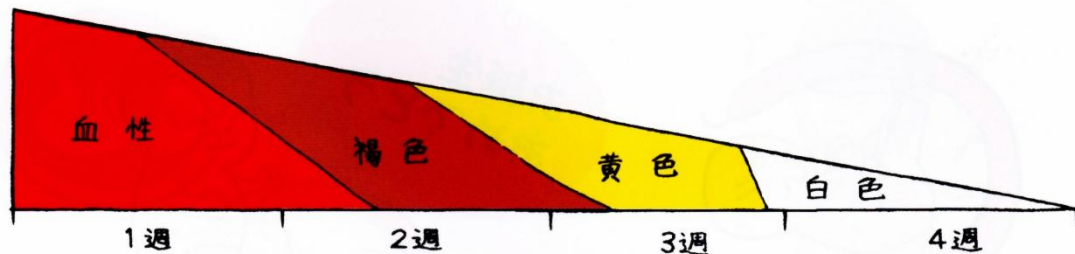
(1) 子宮の変化

子宮は日ごとに収縮していきます。収縮する時に陣痛様の下腹痛（後陣痛）を感じることもあります。1週間以上たつと、子宮はお腹の上からは触れなくなります。（帝王切開の場合にはやや遅れます。）膣や会陰部は、4~8週間後にはほとんど元の状態に戻ります。



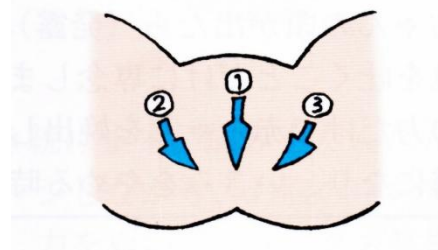
(2) 悪露の変化

悪露とは、産後に排出される子宮の内側や膣の傷口などからの分泌物のことです。



注：悪露の変化は個人差があり、1ヶ月健診頃までは少量の赤い出血が続くこともあります。

排尿、排便後は自分で消毒綿を使って前から後方に（肛門の方に向かって）拭きます。または、トイレのビデをご使用ください。使用した清浄綿、ナプキンはビニール袋に入れて捨てましょう。



☆消毒のしかた

1回ごとに綿をとりかえます。

(3) 乳房の変化

産褥 3~4 日頃より乳房の緊満感が強くなり、分泌量も増えてきます。(個人差があり一様ではありません)

初乳：分娩後 3~4 日位。半透明、黄色味をおびており、栄養価が高く免疫体が多い。

成乳：分娩後 3~4 日以後、白色で粘り気が少なく糖分が多い。

(4) 心の変化

産褥期は身体やホルモンのバランスなど急激な変化があり、精神的に不安定になることがあります。気分が沈む、涙ぐむ、眠れないなどの症状がみられ、これを「マタニティブルー」といいます。一時的なものであり、1~2 週間で軽快することがほとんどですが、まれに「産後うつ病」に移行することがあります。心に余裕を持ち、十分に体を休めながら育児に臨みましょう。また、2 週間以上マタニティブルーが続く時には医療機関に相談しましょう。

(5) 産褥期に起こりやすい異常

1) 子宮復古不全

胎盤や卵膜の一部が子宮内に残ったり、悪露が子宮内に貯まって排出されなかったりすると子宮の収縮が悪くなります。赤い悪露が急に増たり、血の塊が出たりします。退院前に医師が子宮内に悪露の貯留がないか診察します。

2) 外陰部（縫合部）の異常

傷が腫れて痛かったり、違和感が続いたり、熱が出たりします。

3) 乳腺炎

乳汁の流れが滞ったり、細菌に感染したりすると発赤・熱感・痛みが発生します。乳汁を排出すれば改善しますが、細菌の感染に対しては内服が必要な事もあります。

4) 膀胱炎、腎盂腎炎

膀胱に細菌が入ると尿が近くなったり、排尿時に痛みを感じたりします。腎盂腎炎では高熱が出たり、腰の痛みが出たりします。外陰部を清潔に保ち、水分をしっかりとりましょう。

5) 産褥熱

分娩後の子宮、膣、外陰部の傷から細菌が入り、炎症を起こします。悪露が臭くなったり、高熱がでたりします。

2 産後の生活

(1) 排便と排尿

便秘や、尿を長い間我慢すると、子宮の収縮を妨げ回復が遅れます。分娩後は尿意を感じないこともあります。トイレの時間を空けないように心掛けましょう。便秘予防のために水分をしっかりととりましょう。必要時は緩下剤の内服をしましょう。

(2) 安静と仕事

産後1週目	入院中。十分な休息をとる
産後2週目	寝たり、起きたりの生活
産後3週目	主に起きていて、疲れたら寝るようにする
産後4週目	徐々に家事を行う
産後8週目以降	元の生活、仕事を始めてもよい

☆個人差があるので自分の体調をみながら生活しましょう。

(3) 退院後の健康診査

- 1) 2週間健診：退院後約1週間頃に健診を行なっています。乳房の状態や赤ちゃんの体重の増え具合などをみます。
- 2) たんぽぽ健診：小児科で健診が必要な赤ちゃんの健診を行います。
- 3) 1ヶ月健診：出産後約1ヶ月頃に健診を行なっています。お母さんは産婦人科外来にて、診察・採血・血圧測定などがあります。赤ちゃんは小児科外来にて身長・体重などの計測、診察があります。
- 4) 産後ケア（宿泊型、日帰り型）：乳房が痛い、母乳が足りているか心配、赤ちゃんが上手く飲んでくれない、疲れてゆっくり休みたい・・・など、様々な産後の不安、疲れに、産科病棟の助産師等が対応します。
* 平日の午後に産科外来にて予約を受けています。

(4) 夫婦生活

分娩後1ヶ月以内のセックスは骨盤内に充血をきたし、母体の回復を遅らせたり、感染の原因になったりします。必ず1ヶ月健診を受けてからにしましょう。

(5) 入浴

1ヶ月健診で異常なければ、湯船につかることができます。それまでは、シャワーで身体の清潔を行いましょう。