

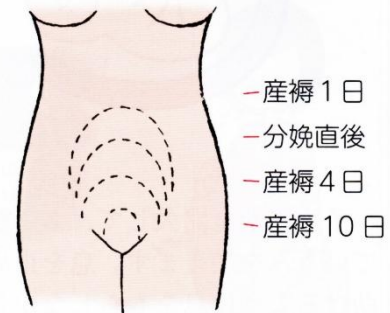
C 産褥編

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

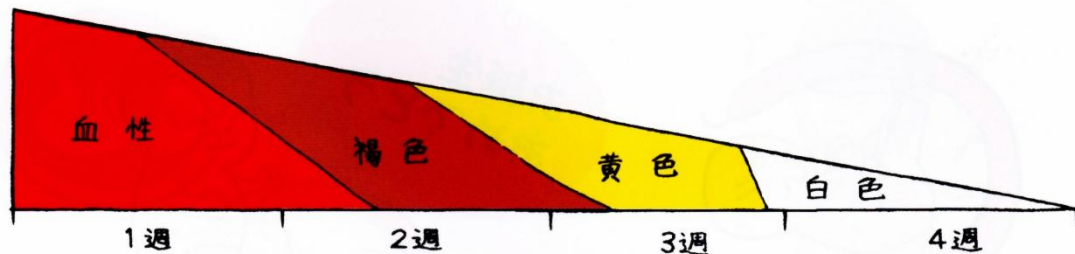
(1) 子宮の変化

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。



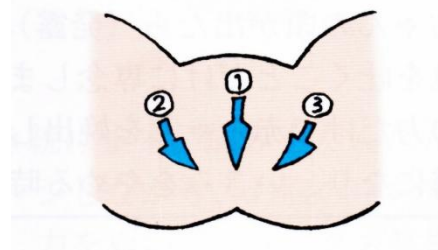
(2) 悪露の変化

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、高熱が出たりします。

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

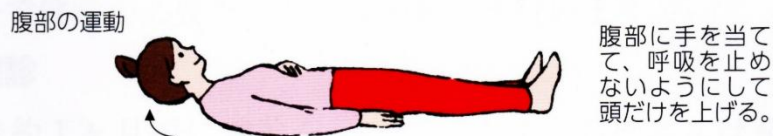
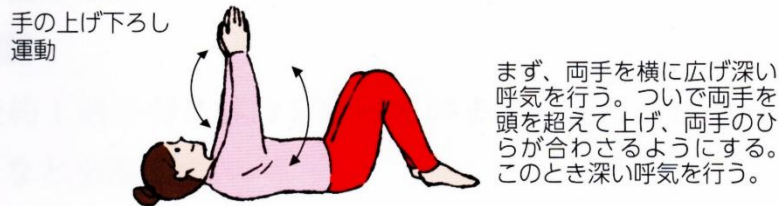
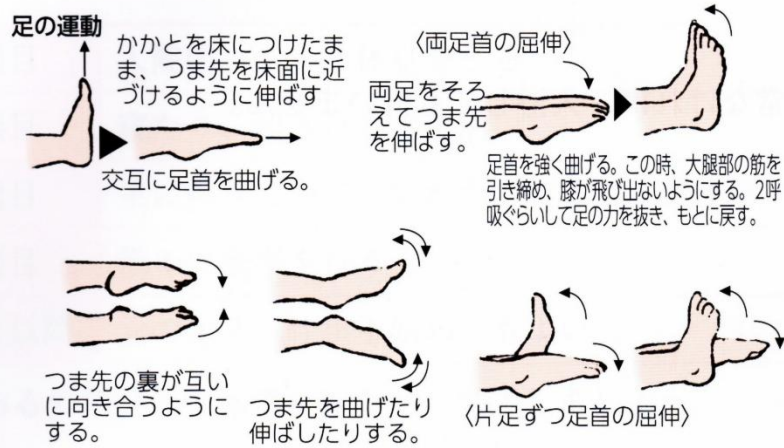
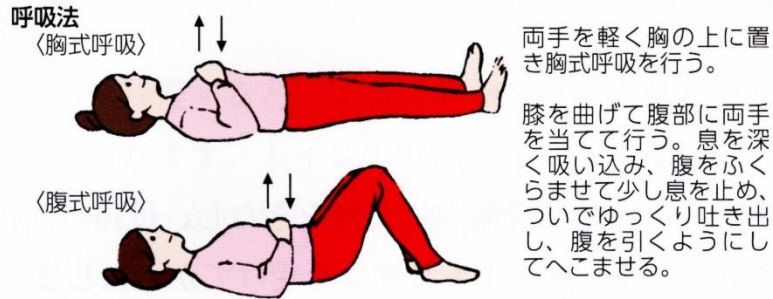
分娩後1ヶ月以内のセックスは骨盤内に充血をきたし、母体の回復を遅らせたり、感染の原因になったりします。必ず1ヶ月健診を受けてからにしましょう。

(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。

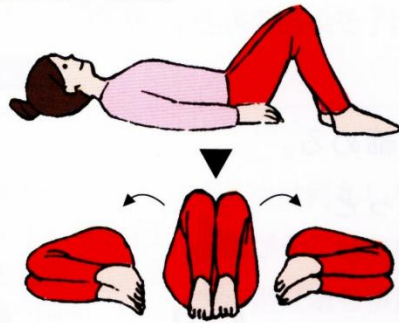
3 産褥体操

産後の体操は、産婦の筋肉を自然に戻し、血液の循環を良くして産後の回復を早めます。帝王切開や分娩後の出血が多い方、何か他に異常のある時は医師や看護師に相談しながら進めていきましょう。



産褥編

骨盤の運動
 (骨盤をねじる運動)



両足をそろえてひざを立て、足の裏は床にぴったりとつける。
 手掌は下に向けておく。

両足を揃えたまま左右に倒す。

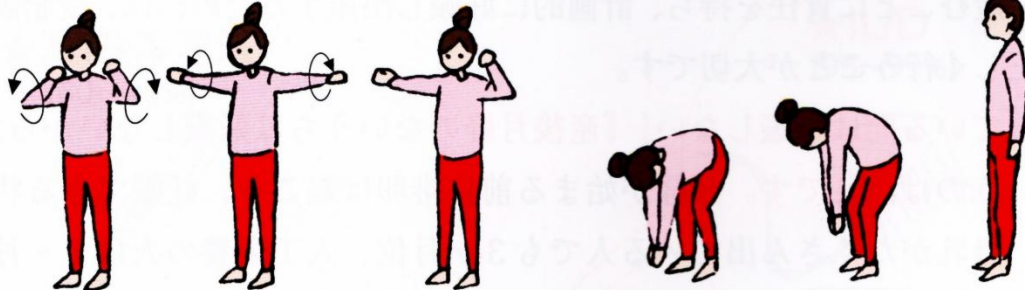
下肢の運動
 (交互上げ運動)



深い呼吸を行いながら片方の足を上げてそのまま息を止め、静かに下ろしながら深呼吸を行う。
 (交互に3回繰り返す。)

退院してから1か月まで

①産褥体操の全運動を1セットとして行う

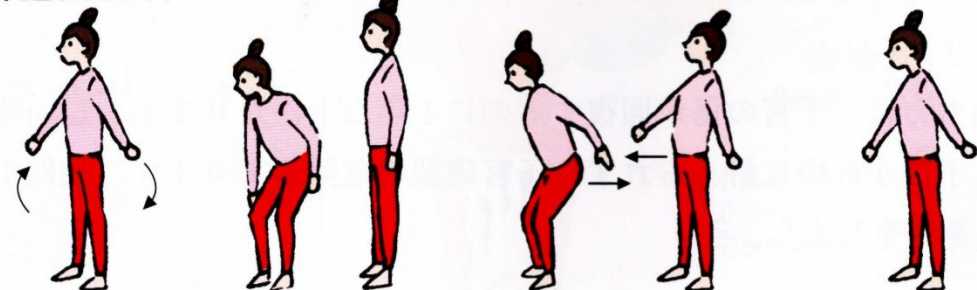


②上半身の運動を加える
 肩回し
 肘を曲げてぐるぐる

腕を伸ばしてぐるぐる

上体を使って腕屈伸

足を開いて立ち、両膝を軽く曲げて上体を前に脱力する。背骨を下から徐々に起こし、最後に頭を起こす。



2か月から

①殿筋をしめる
 呼吸を意識しながら

②膝屈伸
 足の開きを変えながら膝屈伸
 つま先と膝が同じ方向

③骨盤の運動
 (1)腰を前後に
 (2)腰を左右に突き出す
 (3)腰を回す

④肩の突き出しと屈伸
 (1)肩の突き出し
 (2)上体を動かしながら腕屈伸
 ⑤歩いたり弾んだり

<骨盤底筋の運動（キーゲル体操）>

骨盤の底には子宮や膣、直腸や膀胱を支えている筋肉があります。分娩時には骨盤底がゆがんだりゆるんだりして、のちに尿失禁などを引き起こすことがあります。会陰の痛みが消える3週間後位から骨盤底筋の運動を始めましょう。

基本動作

- ① 1分間に12～14秒の割合で骨盤底を締める。
おしり、肛門、膣、尿道をじわっじわっと引き上げる感じ（オナラをこらえる感じ）。
- ② 残りの46～48秒はリラックス。
- ③ ①～②を10回繰り返す。

骨盤底筋群の運動（あぐら）



息を吐きながら臀部、肛門、下腹部の順に引き締め、背筋を伸ばし骨盤を前上方に傾ける。息を吸って吐きながら、両手で膝を押し、一呼吸して吐きながら元に戻す。