

產褥期



産後の健康

1 産褥期とは

妊娠、分娩によって起こった母体の変化が、妊娠前の状態に戻るまでの期間を産褥期といい、出産後の6～8週間をいいます。この期間中はいろいろなことに影響されやすいので、特に健康に注意しましょう。

1) 子宮の復古

子宮が収縮して妊娠前の大きさに戻るまで約6～8週間かかります。子宮が収縮するために生じる痛みを後陣痛といいます。お産の回を重ねるほど強く感じるがありますが、数日のうちに消失します。

2) 悪露(おろ)

出産後、子宮内や産道から出る血液や分泌物を悪露といいます。産後2～3日間はほとんど赤色ですが、子宮の回復とともに褐色～黄色と変化し、4～6週間ほどでなくなります。

3) 乳房の変化

産後2～3日するとだんだん張ってきますが個人差があります。赤ちゃんがおっぱいを吸うことで、母乳を出すホルモンが分泌されるとともに子宮を収縮させるホルモンが分泌されます。授乳することでお母さんの産後の回復もよくなります。

4) 産後の精神衛生

産後は急激にホルモンが変化します。その影響を受けて、気持ちの動揺が激しくなりやすい時期です。マタニティブルーズといって、訳もなく涙が出たり悲しくなったりすることがあります。ご主人や家族の協力を得て、ゆったりと過ごすようにしましょう。



2 産後の経過とお母さんの退院後の生活

産後は、今までの家事に育児が加わるので、無理をせず体調に合わせてみましょう。

産後週間	1週間	2週間	3週間	4週間	5週間以降
悪露の色と量の変化	<p>赤色～褐色 ←→ 褐色～黄色 ←→ 黄色～白色</p>				一 か 月 健 診 普 通 の 生 活 に 戻 る
睡眠、休息	入院中	病院と同じ	疲れたら寝る	床 上 げ	
家事	身の周りのこと				
育児	赤ちゃんの世話				
清潔	シャワー、かけ湯、シャンプー可				
夫婦生活	禁止				健診で異常なければよい

3 産後の健康診断

熱がある、出血が多くなった、頭痛・腹痛など体調が悪い時には健診を待たずに早めに受診しましょう。

異常がなくても、産後の健診は必ず受けましょう。

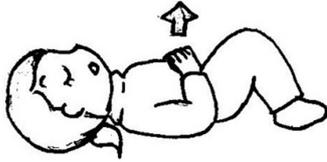
*持参するもの…診察券、母子健康手帳、健康保険証

- 産後2週間と産後1か月頃の2回、費用の助成があり、高知県内の分娩取扱医療機関で受けられます。
- 産婦健康診査は、産後のこころとからだの回復状況を確認するだけでなく、不安な気持ちや悩みなどを相談できる機会です。あなたが健康でいることは、赤ちゃんの健やかな発育・健康にとっても大切なことです。体調がよく問題がなさそうに思えても、必ず受けましょう。
- お住まいの市町村窓口で母子健康手帳を受け取る時に交付される「産婦健康診査受診票」により、産後2週間と産後1か月の2回の健診費用（上限1回5,000円）が助成されます。ただし、公費助成の対象となる検査（受診票に定められた検査）以外に、医師が必要として判断して実施した検査については、自己負担が発生することがあります。

4 産褥体操

産後の体操は分娩の疲れをとり、妊娠・出産でゆるんだ筋肉を引き締めます。体操は、体調や体力に合わせて行いましょう。

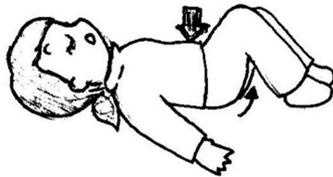
1、腹式呼吸



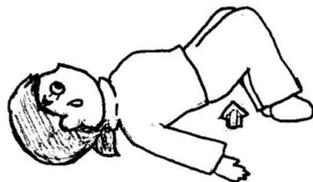
お産の疲労や緊張をしずめ、心とからだをリラックスさせます。

両手をお腹にあて、口から息を吐きながらお腹をへこませ、次に鼻から息を吸いながらお腹をふくらませる。

3、骨盤の傾斜運動

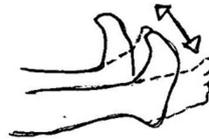


- ① 仰向けになり両膝を立てて、両手を横に開く。腹部をひきしめ（ひっこめ）ながら、腰を床に押し付けるように肛門を引きしめ、尾骨を上巻き込むように骨盤の傾斜を行う。次に、息を吐いてゆっくり休む。



- ② 同様の姿勢から、ゆっくりと腰を持ち上げ、腰から背中をまっすぐに伸ばし、ゆっくりと元に戻す。

2、足首の運動



足の血行を良くし、むくみややだるさをとります。腹筋や子宮の回復にも役に立ちます。

- ① 両足の足首を一緒に曲げたり伸ばしたりする。ゆっくりといねいに繰り返して。
- ② つま先に力を入れて伸ばし、内側から外側に足首を回転させる。次につま先を立て、足首を回転させる。



4、うつ伏せリラックス



疲れとストレスを取り除き気分もさわやかにしましょう。

胸を圧迫しないように、下腹部や足に枕をあてて、手は枕の下に差し込む。全身の力を抜いて、息を吐いて腰をリラックスさせる。

(後陣痛が強いときにも効果的)

5 家族計画と避妊

1) 家族計画とは

「生まれてくる子どもはすべて望まれた子どもに」という考えのもと、夫婦が幸せな家庭を築くために、母体の健康や経済力、就業状況などを考慮して、女性の意思を中心におきながら、子どもの人数や産む間隔、時期を計画していくことをいいます。

2) 産後の夫婦生活

夫婦のコミュニケーションでもある夫婦生活ですが、子宮の回復を待つため産後6週間は控えましょう。産後1か月健診で医師や助産師から、普通の生活に戻ってよいと言われたら夫婦生活をしても構いません。

3) 産後の月経開始

産後の体の回復とともに、再び月経のサイクルが始まりますが、授乳中は乳汁分泌ホルモン(プロラクチン)によって排卵が抑えられるので、月経開始が遅れることが多いです。授乳しない場合は産後2～3か月で排卵～月経が再開しますが、個人差も大きく、授乳中でも排卵が起こることがありますので、出産後最初のセックスから避妊が必要となります。

4) 産後の避妊のポイント

- ・ 子宮や膣がふだんの状態に戻るには2か月ほどかかります。
- ・ 産後、月経をみないうちに妊娠することがあります。次の妊娠希望時期まではしっかり避妊をしましょう。
- ・ 産後間もない時期には、コンドームによる避妊が適しています。
- ・ 産後6～8週間を過ぎたら、子宮内避妊器具(IUD)も可能です。
- ・ 経口避妊薬(ピル)は、授乳期の避妊法としては適切ではありません。授乳していなくても、年齢、喫煙の有無、持病などによっては使えないこともあるので、医師に相談しましょう。

