

# 產褥期



## 産後の健康

### 1 産褥とは

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といい、約6～8週間かかる。この期間中はいろいろなことに影響されやすいので、特に健康に注意する。

#### 1) 子宮の収縮

子宮が収縮して妊娠前の大きさに戻るまで約6～8週間かかる。収縮のために痛みを感じることを後陣痛という。お産の回を重ねるほど強く感じることもあるが、数日のうちに消失する。

#### 2) 悪露(おろ)

産後、子宮内や膣の傷から出る血液を悪露という。産後2～3日間はほとんど赤色だが、子宮の回復とともに褐色～黄色と変化し、6～8週間ほどでなくなる。

#### 3) 乳房の変化

産後2～3日するとだんだん張ってくるが、個人差がある。授乳をすることで、お乳を出すホルモンが分泌されるとともに、子宮を収縮させるので産後の回復も促す。

#### 4) 産後の精神衛生

産後は気持ちの動揺の激しい時期。マタニティブルーといって、訳もなく涙が出たり悲しくなったりすることがある。ご主人や家族の協力を得て、のんびりと過ごすようにしたい。



## 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た動静を行うこと。

| 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 |                 |       |        |             | 一<br>か<br>月<br>健<br>診<br><br>普<br>通<br>の<br>生<br>活<br>に<br>戻<br>る<br><br>健<br>診<br>で<br>異<br>常<br>な<br>け<br>れ<br>ば<br>よ<br>い |
| 睡眠、休息     | 入院中             | 病院と同じ | 疲れたら寝る | 床<br>上<br>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              |       |        |             |  |

## 3 産後の健康診断

異常がなくても、出産後1か月健診は必ず受けること。

\*持参するもの…診察券、母子健康手帳、健康保険証

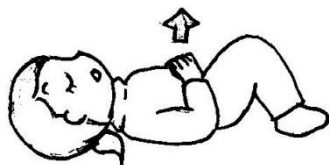
1か月健診までに次のような症状があれば、すぐに受診する。

- ・ 出血、下腹痛…産後3週間過ぎても赤い悪露が月経量ある。下腹痛が続いている。悪露のにおいが強い。
- ・ 貧血…動悸、息切れ、疲れやすい、肩で息をする。
- ・ 発熱…乳腺炎(乳房のしこり、痛み、発赤)、子宮内感染(下腹痛)、尿路感染(頻尿、排尿痛、残尿感、腰背部痛)
- ・ 妊娠高血圧症候群…頭痛、むくみ、目がチカチカする

## 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る。体操は、体調や体力に合わせて行うこと。

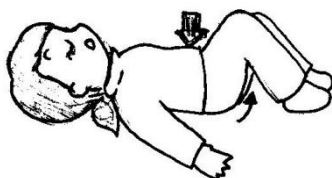
### 1、腹式呼吸



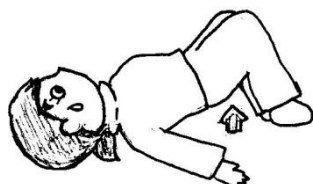
お産の疲労や緊張をしずめ、心とからだをリラックスさせます。

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

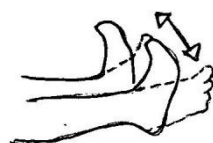


- ① 仰向けになり両膝を立てて、両手を横に開く。腹部をひきしめ（ひっこめ）ながら、腰を床に押し付けるように肛門を引きしめ、尾骨を上巻き込むように骨盤の傾斜を行う。次に、息を吐いてゆっくり休む。



- 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う。

### 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だが、産後6週間は控える。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構わない。

### 3) 産後の月経開始

子宮の回復とともに、女性ホルモンの分泌も再びサイクルが始まるが、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。授乳しない場合は産後2~3か月で排卵~月経は再開する。授乳中でも排卵が起こることがあるので、避妊は必要。

### 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か月ほどかかる。
- ・ 産後、月経をみないうちに妊娠することがある。次の妊娠希望時期まではしっかり避妊をする。
- ・ 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る。
- ・ 産後6~8週間を過ぎたら、子宮内避妊器具(IUD)も可能である。
- ・ 経口避妊薬(ピル)は、授乳期の避妊法としては適切でない。授乳しない場合でも、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。
- ・ IUD、ピルは、産婦人科に受診して相談すること。



## 6 届出

### 1) 出生届

生まれた日を含めて14日以内に、出生届と母子健康手帳及び印鑑を持ち、住民票（又は、出生した地の住所）のある市町村役場に届ける。

### 2) その他の手続き

出生届の提出がすんだら、健康保険の加入、乳幼児医療費助成の手続きもしておく。