

# 産後のこころとからだの変化

産後はホルモンバランスの急激な変化やお産に伴うからだへの影響、生活リズムの変化により心身ともに不安定になりやすい時期です。

【からだの変化】  
後陣痛や悪露の排出、  
むくみ、全身筋肉痛、  
腹痛、会陰切開の  
傷の痛み、痔、  
尿漏れ、便秘等

睡眠不足

生活リズムの変化  
(2~3時間おきの  
授乳やおむつ替え、  
寝かしつけ等  
赤ちゃん中心の  
生活へ)

孤立感

急激な  
ホルモンバランスの  
変化による  
自律神経の乱れや  
ストレスに対する  
抵抗力の減少

子宮復古不全や  
悪露の異常、  
産褥熱等の  
トラブル

母乳  
トラブル

さまざま  
ことが  
起こります

## マタニティブルーズ

出産直後から1週間頃までは一時的に情緒が不安定になっている状態がみられますが、2週間~1か月ほどで回復するので心配ありません。短期的なものであり、無理せずしっかり休養してこころの回復を待ちましょう。

## 産後うつ病

出産後1か月以内(主に2週間以内)から症状が出始める中等度から重度のうつ状態で、10人に1~1.5人がなると言われ、治療が必要となるのが産後うつ病です。あなた自身や周りの人も気づかないことが多いので、早期診断と治療を受けるためにも、産後の健診をしっかりと受けましょう。

## 産婦健康診査についての市町村窓口

	市町村(中芸広域連合)担当課	電話番号
高知市	高知市子育て世代包括支援センター(こども未来部母子保健課)	088-855-7795
	高知市西部子育て世代包括支援センター	088-843-0415
	高知市東部子育て世代包括支援センター	088-882-0035
	高知市北部子育て世代包括支援センター	088-820-1025
室戸市	室戸市子育て世代包括支援センターむろとっこ(室戸市保健福祉センターやすらぎ)	0887-22-3100
安芸市	安芸市子育て世代包括支援センター★きらり★(健康ふれあいセンター「元氣館」)	0887-32-0300
南国市	南国市子育て世代包括支援センター「めばえ」(南国市保健福祉センター)	088-863-7373
土佐市	土佐市子育て世代包括支援センターほっかほか(土佐市保健福祉センター)	088-852-1113
須崎市	須崎市子育て世代包括支援センター「カンガルーほっけ」(健康推進課)	0889-42-1280
宿毛市	宿毛市子育て世代包括支援センター(健康推進課)	0880-62-1235
土佐清水市	土佐清水市子育て世代包括支援センター「ほろろ」(健康推進課)	0880-87-9117
四万十市	四万十市子育て世代包括支援センター「へびはぐ」(健康推進課)	0880-34-8015
	西土佐保健分室(保健センター)	0880-52-1132
香南市	香南市子育て世代包括支援センターひまわり(健康対策課)	0887-50-3011
香美市	香美市子育て世代包括支援センターすこやか(健康介護支援課)	0887-52-9281
東洋町	東洋町子育て世代包括支援センター	0887-29-3394
中芸広域連合	保健福祉課	0887-38-8212
奈半利町	奈半利町子育て世代包括支援センター(住民福祉課)	0887-38-8181
田野町	田野町子育て世代包括支援センター(田野町保健センター)	0887-38-8212
安田町	安田町子育て世代包括支援センター(安田町保健センター)	0887-38-6678
北川村	住民課(北川村子育て世代包括支援センター)	0887-32-1214
馬路村	馬路村子育て世代包括支援センター「つどマル」(健康福祉課)	0887-44-2112
芸西村	芸西村子育て世代包括支援センター CoCoRo(こころ)	0887-37-9581
本山町	健康福祉課 健康福祉班	0887-70-1060
大豊町	大豊町子育て世代包括支援センター(地域福祉課 健康づくり班)	0887-72-0450
土佐町	土佐町子育て世代包括支援センター(健康福祉課 健康係)	0887-82-0442
大川村	大川村子育て世代包括支援センター(保健福祉課)	0887-84-2211
いの町	いの町子育て世代包括支援センターどんぐり(すこやかセンター伊野)	088-893-3811
仁淀川町	仁淀川町子育て世代包括支援センター(保健福祉課)	0889-35-0888
中土佐町	中土佐町子育て世代包括支援センター(中土佐町こどもセンター)	0889-52-2533
佐川町	佐川町子育て世代包括支援センター(健康福祉課)	0889-22-7705
越知町	越知町子育て世代包括支援センター(保健福祉課(越知町保健福祉センター))	0889-26-3211
檮原町	檮原町子育て世代包括支援センター(保健福祉課)	0889-65-1170
日高村	日高村子育て世代包括支援センター	0889-24-5197
津野町	津野町子育て世代包括支援センター(健康福祉課)	0889-55-2151
四万十町	四万十町子育て世代包括支援センター「楓」(健康福祉課)	0880-22-3115
黒潮町	黒潮町子育て世代包括支援センター(本庁 健康福祉課 保健衛生係)	0880-43-2836
大月町	大月町子育て世代包括支援センター(保健介護課 保健指導係)	0880-73-1365
三原村	三原村子育て世代包括支援センター(住民課 保健衛生係)	0880-46-2111

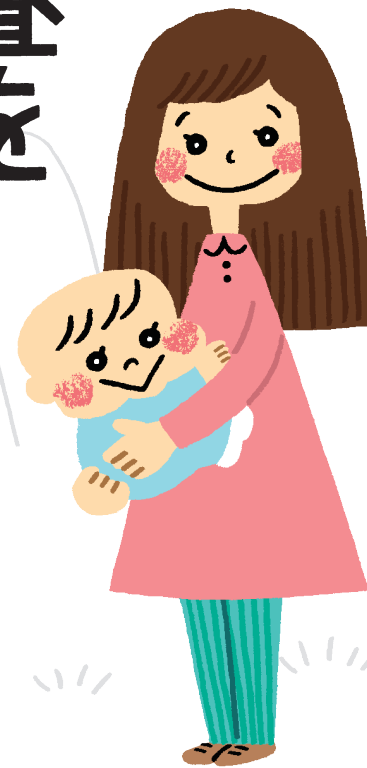
(令和4年5月現在)

産婦健康診査のことや  
産後の支援サービス、  
子育てのお悩みなどは  
お住まいの市町村の  
子育て世代包括センター  
(母子保健担当課)  
にご相談ください。



発行 高知県子育て支援課  
電話 088-823-9659

# 産婦健康診査を 受けましょう!



高知県

いつ受けるの？ どこで受けるの？

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。

産後2週間と産後1か月頃の2回  
高知県内の分娩取扱医療機関で受けられます

Pl<"Z^sp]Žw@•; p^ÊHÁ \*)! ^•"Ôùxz  
SE‡MwçĔ tšMù~dXi^M{

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。

## ……産婦健康診査では、どんなことをするの？……

### 産後のこころとからだの状態を診ます

#### 問診

授乳状況や心身の気がかり、育児環境など、産後の状況をお聞きします。

#### 診察 / 血圧・体重測定 / 尿検査

検査値や医師による診察で心身の健康状態を確認します。

#### こころの状態を確認する質問票への記入

病院であなた自身が記入します。育児のことやあなたのこころとからだの状態、今の気持ちなどをおたずねします。

#### 保健指導・育児相談

赤ちゃんとの生活で気になることを相談したり、アドバイスを受けたりすることができます。

## ……いろいろなサポートを受けましょう……

### 家族など身近な人にサポートをお願いしましょう

洗濯や買い物などの家事や上の子のお世話、家族など身近な人に頼めることは手伝ってもらいましょう。

### 市町村の子育て世代包括支援センター（または母子保健担当課）に相談しましょう

母子保健コーディネーター（子育て世代包括支援センター）や保健師（母子保健担当または地区担当）に、困っていることや不安なことなどを相談しましょう。

#### 産後ケア事業等を利用する

助産師によるケアなど市町村により実施しているサービスが異なりますので、お住まいの市町村窓口にお問い合わせ下さい。

赤ちゃんの夜泣きで眠れない

母乳の飲ませ方はこれでいいのかなあ

からだがかたくなる