



助産師  
岡本 祐依

# 産後の生活について



風薫る季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今回は産後の生活についてお話をします。

## 産後のお母さんの体について

出産による変化は交通事故によるケガに例えられることもある程、お母さんの体にとって大きな負担となります。

また、妊娠前の状態に戻るまでには、およそ6~8週間かかるとされており、この期間を「産褥期」といいます。

まず、分娩直後に肋骨の下まであった子宮は、元に戻ろうと強い収縮を繰り返します。その収縮に伴い、産後3日程度は「後陣痛」が起こります。これは授乳により子宮を収縮させる作用のあるホルモンが分泌された場合でも起こりますが、お母さんの産後の体の回復にとって重要な過程です。子宮は、2週間程度でお腹の上から触れても分からない大きさになり、およそ6週間後には妊娠前の大きさに戻ります。

また、「悪露(おろ)」といって子宮から血液が混じった分泌物が排出されます。産後3日程度は、ほとんどが血液であるため、赤く、どろりとしたものが大量に排出されます。その後は少しずつ量が減り、色も茶褐色から黄色、白っぽいものに変化していきます。悪露の変化には個人差がありますが、産後6~8週間頃には妊娠前のおりものに戻ります。

産後すぐから1週間頃までは、授乳や赤ちゃんのお世話だけでも体が疲れやすいため、可能な限り授乳の合間で休息を取るようにしましょう。また、個人差があるため、体調に合わせて母児同室をさせていただきます。

## 赤ちゃんについて

赤ちゃんは、昼夜の区別がほとんどなく、2~3時間毎に起きて母乳やミルクを飲んで寝るという生活リズムを繰り返します。また、赤ちゃんはレム睡眠という浅い眠りなので、物音に反応して頻繁に起きることもあります。その他にも、「生理的体重減少」といって排泄物によりおよそ1割の体重が減ります。母乳やミルクを飲むと1週間くらいで出生時の体重に戻るため心配はいりません。生後2~3日頃には「新生児黄疸」といって皮膚や白目が黄色く見えることもあります。これは赤ちゃんが胎外環境に適応するために起こる生理的な現象であり、2週間程度で引いていきます。排尿は1日6~8回、排便は3~8回程度するため、おむつ交換は頻回になります。

初めは赤ちゃんとの生活に慣れず、授乳や、泣き止まない時の対応が難しいなど、様々な疑問や不安が生じるかもしれません。しかし、赤ちゃんとのスキンシップによって愛着形成は育まれています。

お母さんからのご相談があれば、夜間もスタッフが随時対応していきます。

入院中は頑張り過ぎないようにし、疑問や不安などがあれば気軽に声を掛けください。



## <入院中のスケジュール> 内容が変更になることもあります。

産後日数	経産分娩	帝王切開	赤ちゃん	
当日	分娩室から産後の部屋へ移動 初回授乳指導	赤ちゃんとの対面 硬膜外チューブの挿入 (背中にチューブを入れて痛みを 緩和します。)	K2シロップ投与(出血予防のため)	
1日目	シャワー開始	採血 体拭き 室内歩行 初回授乳指導	体拭き開始 診察	・体調に合わせて授乳指導を させていただきます。 ・入院中の面会等の詳細はホーム ページを随時ご覧ください。
2日目	採血	室外歩行可能	聴覚検査	
3日目	沐浴指導(初産婦のみ・集団) 退院指導(個別)	採血 硬膜外チューブの抜去 シャワー開始	沐浴開始	・レストラン・ティナーやエステ サロン、美容室などのご案内や 調乳指導もあります。
4日目	退院前診察 尿検査		K2シロップ投与	・入院中に母乳量測定を行い、 退院後の授乳における目安を 一緒に確認します。
5日目	退院	沐浴指導(初産婦のみ・集団) 退院指導(個別)	先天性代謝異常検査 (お母さんの同意のもとで、赤ちゃんに 先天性の病気がないか検査します。) 退院(経産分娩)	・産後の健診の日程は 退院日にお知らせします。
6日目		退院前診察 尿検査		
7日目		退院	退院(帝王切開)	

## 退院後の生活について

お母さんの体は回復途中なので、産後1週間~2週間頃までは授乳とおむつ交換をする程度の活動範囲とし、家事や沐浴などはご家族の協力を得ましょう。また、この時期までに産後の急激なホルモンバランスの変化で、一過性のうつ状態である「マタニティブルース」が起こることがあります。主な症状として、気分が落ち込んだり、涙もろくなったり、などがありますが、お母さん自身では症状に気づきにくいので、ご家族が些細な変化に気付くことが重要です。

産後3週間頃は赤ちゃんとの生活にだんだん慣れてくるため、体調が良ければ家事を始めても良いです。

産後4週間~5週間頃には日常生活に戻る準備を始めていく時期となります。健診で医師の許可が出ると入浴も可能です。里帰り出産をされたお母さんは自宅へ戻っても良い時期でしょう。

産後6~8週間頃にはほとんど体も回復しているため、家事や育児ができるようになります。しかし、無理をしようとして体調を崩してしまうことがあります。産褥期に気を付けてほしい症状としては、①出血(悪露の量が多い、こぶし大の血の塊が出る)、②発熱(創や子宮からの感染、乳腺炎、膀胱炎)、③痛み(後陣痛、会陰切開部・帝王切開術後の痛みが持続または増強する)があります。もし1つでも気になる症状がみられた場合は速やかに病院に相談・受診するようにしましょう。

赤ちゃんにおいては①脂漏性湿疹(生後2~3ヶ月頃に、頭皮やおでこなどに湿疹・かさぶたができる)、②おむつかぶれ(お尻や肛門周囲が赤くなったり湿疹ができたりする)、③鼻づまり(生後1~2ヶ月頃にみられる)が起こることがあります。一過性のもので心配のない症状もありますが、症状が続く時は小児科でご相談ください。

お母さんと赤ちゃんの入院生活が素敵な思い出となるようサポートさせていただきたいと思います。  
感染対策を図りながら、産後病棟でお待ちしております♪