

03 産褥の経過

	入院中	退院～産後1か月	産後1か月以降
産婦健康診査		1回目(産後2週)	2回目(産後1か月)
子宮の回復 子宮の大きさや内膜が もとの状態にもどる過程	後陣痛 子宮が収縮する痛みで、3～4日続く 経産婦のほうが痛みは強く、授乳により 痛みは増強する	必ず受診しましょう 産婦健康診査では、子宮・性器の回復 状態、乳汁の分泌状態、妊娠高血圧 症候群の有無、産後うつ、その他全身 状態について診察します	子宮が妊娠前の状態に回復する 産婦健康診査で診察します
悪露 出産後の子宮から 排出される分泌物	4～5日目 赤色 → 褐色 量が次第に減少する	4～6週 黄色～白色 赤色になる時は 産婦健康診査で相談を	消失
起こりやすい異常	- 悪露の出血量が多い、臭いが強い - 乳房のしこり・痛み - 乳頭の白斑 - 尿が近い・排尿時の痛み - 残尿感・高熱が出る - めまい・息切れ・動悸がする  左記の 症状があれば 医師の診察を 受けましょう 		

産後の生活は…

たっぷりと
休養を
取りましょう!

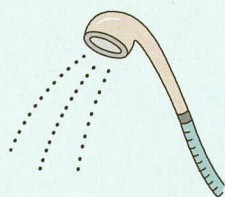
赤ちゃんの世話と
身の周りの
片づけ程度に!!

産後
1か月までの
生活

シャワー浴は
できます!

ただしお湯につかるのは
1か月健診で許可を
受けてからにしましょう

外陰部を
清潔に
しましょう



産後
1か月以降の
生活

妊娠前の
生活に戻ることが
できます

- 重いものをもったり、長時間の
立ち仕事に注意しましょう
- 家事などを始めても
大丈夫です

男女
性生活

- 産後1か月健診で
医師の許可を受けてからに
しましょう
- 避妊が必要です。
一度も月経がないまま
妊娠すること
もあります



家族計画

(計画的に妊娠・出産すること)

パートナー・家族と
話し合いをしましょう

