

02 出産の流れ

お産が近づくと…

恥骨が痛む

おなかが頻繁にはるようになる

赤ちゃんの動きが少なくなる
(胎動がなくなることはありません)

胃のあたりがすっきりした感じがする

腰の周辺が痛くなる

尿が近くなる

おりものが増える

病院に連絡しましょう

- 陣痛** 10分間隔で、陣痛(下腹部や腰の痛み)がある時。
- 産徴(しし)** 血液の混じったおりものが少量みられることがあります。
- 破水** 胎児を包んでいる卵膜が破れて、羊水が流れ出ることをいいます。清潔なバットをあててすぐに病院へ連絡。入浴は禁止です。

マタニティブルーズ

産前産後は女性ホルモンのバランスが大きく変わります。また、産後は赤ちゃん中心の生活になり、どうしても睡眠不足になります。慣れないお世話や初めてのことがたくさんあり、疲れがたまってしまいます。こうしたことが影響して情緒が不安定(わけもなく泣けてしまう・気分が沈みやすくなる・感情の起伏が激しい・食欲の低下や食べ過ぎ・集中力の低下など)な状態のことを“マタニティブルーズ”といい、決して珍しいことではありません。ひとりで頑張らず、ご相談ください。

産後うつ

“マタニティブルーズ”の状態も概ね1か月くらいで自然に落ち着きますが、1か月以上長引くときは、“産後うつ”かもしれません。産後うつには、治療方法があり、早期に発見すれば改善も早くなります。どうかと思ったら、クリニックなどで相談しましょう。

03 産褥の経過

産婦健康診査

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

悪露

出産後の子宮から排出される分泌物

起こりやすい異常

入院中

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

4~5日目

赤色

褐色

量が次第に減少する

退院~産後1か月

1回目(産後2週)

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

産後1か月以降

2回目(産後1か月)

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

4~6週

消失

- 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

陣痛の強さ

- 通常痛みは感じられない

- 妊娠末期に出現する不規則な陣痛

- 1時間に6回以上(陣痛周期が10分以内)の規則的な陣痛

妊娠末期

分娩

前駆期

開口期

娩出期

後産期

初産婦

人それぞれ

10~12時間

2~3時間

15~30分

経産婦

人それぞれ

4~6時間

1~1.5時間

10~20分

- マッサージや深呼吸などでリラックス
- いきみたくなくても、呼吸法で乗り切りましょう

- 陣痛にあわせて、力いっぱいいきみます
- 助産師さんから指示が出たら、短促呼吸(ハッハッハッ)に切り替えます