

# 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	黄色～白色 赤色になる時は産婦健康診査で相談を	4～6週 消失
起こりやすい異常	<ul style="list-style-type: none"> <li>悪露の出血量が多い、臭いが強い</li> <li>乳房のしこり・痛み</li> <li>乳頭の白斑</li> <li>尿が近い・排尿時の痛み</li> <li>残尿感・高熱が出る</li> <li>めまい・息切れ・動悸がする</li> </ul>  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>左記の症状があれば医師の診察を受けましょう</p>  </div>		

## 産後の生活は...

たっぷりと  
休養を  
取りましょう!

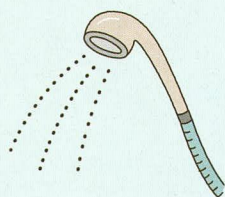
赤ちゃんの世話と  
身の周りの  
片づけ程度に!!

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

