


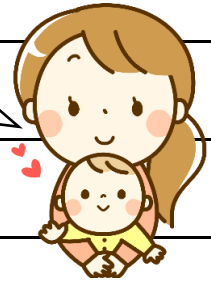
# 出産後のスケジュール

子宮の戻る過程  
 出産当日の子宮はおへソの高さ。翌日からどんどん小さくなっていきます。子宮が戻る過程で痛みを感じることもあります。後陣痛といます。経産婦さんは痛みを感じる人が多いです。



	出産0日目 月 日	出産後1日目 月 日	出産後2日目 月 日	出産後3日目 月 日	出産後4日目 月 日	出産後5日目 月 日
食事	授乳食（2400kcal） 出産3日目前後にお祝い膳が提供されます					
安静度	ベッド上安静 （出血が落ち着くまで） 安静の制限はありません					
排泄	トイレ歩行可能 ⇒尿意を感じないときは3～4時間ごとにトイレに行くようにしてみましょう。					
清潔	⇒健康状態が良ければ、シャワーに入れます					
薬・点滴	分娩後2時間で点滴抜針 産後薬内服開始（4日間）					
検査		採血 血圧・体重測定		3日目に沐浴です 	採血・検尿 血圧・体重測定	
処置	ベッド上で子宮の戻りをみます	悪露交換（出血や傷の状態をみます）				退院診察し退院
説明・指導	排泄後はビデを使用しましょう	育児指導を受け母子同室となります ※沐浴のDVDを見ておきましょう ※退院後の生活のパンフレットを読んでおきましょう		退院前日に次回受診日の説明があります ※エジンバラ産後の気持ちアンケートがあります	※2週間健診（有料） 電話訪問なども活用できます	
※出生届は、赤ちゃんの名前を14日以内に決めて、最寄りの市役所もしくは役場に提出してください。※会計 （里帰りの方は砂川市役所でも手続きができます） ※手続きの際は、出生証明書・母子健康手帳・印鑑が必要です。						
赤ちゃんのことや生活	赤ちゃんが泣いたら授乳にいきます。 ※夜間も授乳可能	小児科医師の診察 ビタミンKシロップ 飲みます 沐浴	退院まで毎日体重や黄疸の観察をします		小児科医師の診察 ビタミンKシロップ 飲みます	先天性代謝異常の採血 ※検査結果は1か月健診時にお渡しします

退院は午前中  
 にお願ひしま



3日目に沐浴です

※予定は変更されることもあります。