

退院おめでとうございます

～これからのお母さんと赤ちゃんの生活について～



砂川市立病院3階西病棟 退院時パンフレット

砂川市西4条北3丁目1-1

0125-54-2131

お産後の生活

産褥期の過ごし方・赤ちゃんとの生活についてまとめてありますので、参考にしてください。



《産褥期とは?》

妊娠・出産によって変化したお母さんの身体の状態が、妊娠前の状態に戻るまでの時期をいいおおよそ6~8週間かかります。この時期の生活は、これからの健康を左右する大切な時期なので、次の日常生活の目安を参考に生活してみてください。

	1週目	2週目	3週目	4週目	1ヶ月健診	5週目
悪露	色は赤色から褐色で量は少し多目です	少しずつ茶色から黄色になり量も減ります	クリーム色から白色に変化します	ほとんど、無くなります		普通のおりもの
外陰部	ウオシュレットを使いましょう	トイレにウオシュレットのある人はビデを使いましょう。(こまめにナプキンを交換し清潔を保ちましょう)				いつも清潔にして膀胱炎や乳腺炎を予防しましょう
乳房	清潔にし、手当ては助産師に相談しましょう	乳房は締め付けないように、緩めのブラジャーで。授乳時には手を洗いましょう。お困りの時は、母乳外来にご相談ください。				健診で異常が無ければ普通の生活に戻って良いです。全例で入浴、性生活も始めて大丈夫です
日常生活	お産の翌日から母子同室を開始します	赤ちゃんの御世話と自分の身の周りの事くらいで。疲れたら休めるように布団を敷いておきましょう	身の周りの簡単な家事から始めましょう			
	退院診察で問題なければ産後15日目より入浴が可能です。シャワー浴のみでも良いです。					
手伝い		最低こまでいてもらいましょう	できたら、こまでいてもらいましょう			
その他	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中に引き続き、バランスの良い食事を心がけましょう 受診時は授乳中であることを医師に伝えてください 煙草は赤ちゃんのためにも吸わないでください 腰痛、恥骨痛：妊娠中に分泌されるホルモンの影響で靭帯などが緩みます。また分娩の影響で痛みが出る事もあります。歪んだ骨盤のまましていると症状が悪化します。体操や骨盤を締める事を、お勧めします 脱毛：個人差がありますが、産後脱毛というものがあります。ホルモンの影響で一時的なものですので心配しすぎないようにしてください 風疹の予防接種：妊娠初期の検査で風疹抗体のない方は、授乳中でも接種できますので次の妊娠前の接種を、お勧めします 					

《こんな症状があったら》

- 1.頭痛・むくみ・目がチカチカ
⇒ 血圧が上がっているときの症状。
⇒ 頭痛は肩こり、寝不足でも起こります。
少し休める時間を作りましょう。自宅に血圧計があれば、測ってみてください。
- 2.お小水が近い・残尿感がある
排尿痛がある
⇒ 膀胱炎の心配があります。
水分を多めにとってください。
- 3.悪露が多量・悪臭、下腹部痛、
血の塊が出る時
⇒ 子宮の戻りが悪いか、炎症を起こしている
可能性があります。
発熱を伴うこともあります（38.0℃以上）。
- 4.乳房の限局的な痛み・発赤
⇒ 乳腺炎の可能性があります。温めないように!!
赤ちゃんに吸ってもらうのが一番ですが、改善し
ない時は、病院に相談してください。
- 5.めまい・たちくらみ
息切れ・疲れやすい
⇒ 貧血があるかもしれません。
バランスよく、鉄分の多い食事を心がけて！
6. 気分の落ち込み・イライラ
⇒ 育児の不安やストレス、疲労、ホルモンの
変化によって起こりやすいです。
育児や睡眠不足で、産後の体は疲れている
ことが、多いです。
頑張りすぎずに疲れた時は周囲の人に手伝って
もらいましょう。



このような症状が続くとき、
育児などお困りの時は、電話
でご相談ください。



赤ちゃんの栄養

スヤスヤ眠る赤ちゃんはかわいいですね。赤ちゃんは『泣く』『飲む』『出す』『眠る』を繰り返します。はじめはわからなくても、だんだんと、赤ちゃんのことをわかるようになります。少しずつ赤ちゃんとの生活に



《おっぱいの良いところ》

母乳には赤ちゃんに必要な栄養と病気から守る免疫物質が含まれています。いつでも、どこでも飲ませることができますね。



ミルクの成分もかなり母乳に近づいています。母乳が足りない時、職場復帰を考えている方は正しい方法でミルクを作り、授乳をしてください。



《おっぱいは気長に》

赤ちゃんが、乳首を吸う刺激によって分泌してきます。おっぱいの出方は、個人差があるので、根気よく授乳を続けましょう。はじめ多少出方が悪くても、気長に構えてください。最初のうちは、回数や時間にこだわらず、欲しがるときに欲しがらだけあげましょう。昼夜を問わず欲しがりますが、時間がたつと、リズムができてきます。退院後に分泌が良くなり、母乳栄養になる方もいます。

《母乳外来》※有料

電話でまず相談してください
退院後の母乳育児で悩むときや、おっぱいトラブルがあれば、産婦人科外来・3西病棟にお電話してください。



タオルを3枚
持ってきてく
ださい！



《見せかけの母乳不足…》

入院中に母乳栄養で退院される方もいますが、退院近くに乳房が変化し始め、退院後から母乳が出始める方が、大勢います。

足りているかな、どうかなと悩むことがたくさんあると思います。



1.よく泣く

飲ませたばかりなのに、すぐ、赤ちゃんが泣く。
お母さんも一緒に泣きたくなりますよね。赤ちゃんは生後1~2ヶ月頃までよく泣きます。また、夕方から夜寝る前の3-5時間くらい不機嫌でよく泣きます。

泣くことで『おなかがすいた・おむつが汚れた・びっくりした・痛い・眠い』も知らせてくれます。赤ちゃんは泣きながらぐんぐん成長しています。

2.眠らない

生後1か月は赤ちゃんの睡眠は昼夜の区別はなく、短時間の睡眠と覚醒を繰り返して眠ってばかりでもありません。
おっぱいを飲んで機嫌よく遊んでいれば心配ありません。

3.飲んだのに、3時間ももたない

母乳の消化はミルクに比べると早いので、たくさん飲んでいても、うんちおしっこが出たりとおなかがすくのは早いのです。

4.飲みムラがある

赤ちゃんにとっては、おっぱいを飲むということはとても体力を使います。
力強く飲む時・だらだら飲む時、赤ちゃんもその日・その時、飲みたい量が違います。

飲み方にも個人差があります。気にせず『泣いたら飲ませる』を繰り返してください。

5.おっぱいが張らない

乳房はタンク（貯蔵庫）ではありません。おっぱいが出始めの入院中は、張っていますが徐々に張らなくなり、退院後のおっぱいは飲ませた分だけ作られ、出てくるおっぱいに変わってきます。

母乳育児をしていると、本当の母乳不足と見せかけの不足感で悩むことがあると思います。
いつでも相談をしてください♪



赤ちゃんのお世話

生後4週くらいまでを新生児期といいます。
おなかの中の生活から外の生活へと適応する、とても大切な時期です！

まずは、日頃の赤ちゃんの様子を知っておくことが大切です。ただ、赤ちゃんにも個人差があります。おおらかな気持ちで子育てをしていきましょう。



①赤ちゃんのお部屋は？

室温20-25℃の暖かい部屋で、湿度は40-60%が理想です。
暖房も使用する冬は特に乾燥します。洗濯物や加湿器などで乾燥に注意しましょう!!
直射日光や隙間風、エアコンの風が直接当たらないようにしましょう。
赤ちゃんの体温は環境に左右されます。

②赤ちゃんの衣類・お布団は？

通気性・保温性のある素材（綿・ネル・カーゼ）で手足の運動を妨げない物を。
短肌着や長肌着など薄地のものを重ね着し、季節に合わせて調節しましょう。
赤ちゃんの胸・お腹を触ってみて体温を確認してみましょう。

③感染から守るには？

赤ちゃんの予防接種は生後1ヶ月過ぎから始まります。
周りの人たちが風邪などひかないように気を付けましょう♪
赤ちゃんに触れるときは手洗いを心がけましょう。風邪をひいたときはマスクの着用を。

④赤ちゃん遊ぶには？

赤ちゃんは毎日成長していきます。おむつ替えの時など話しかけていきましょう♪
視力はまだ明暗がわかる程度です。外部からの刺激で脳や神経が発達していきます。
目を合わせて、お話してみましょう♪

⑤赤ちゃんのお風呂は？

楽しんで、沐浴しましょう。ときには、体を拭いてあげるだけでもいいですよ。

《沐浴で注意してほしいこと》

授乳の後1時間以上たってから入れましょう（空腹・満腹時は避けましょう）

熱がある時は控えましょう。



お湯の温度は夏は38℃、冬は40℃ぐらいが良いです。沐浴後は保温しましょう。

家のお風呂には生後1ヶ月過ぎから、公衆浴場は生後3ヶ月を過ぎてからにしましょう

こんなときどうしたらいいの？

①便秘をしたとき（おなかが張っているとき）

- おなかを時計回りにマッサージしてみましょう。
- 綿棒にベビーオイルをつけて、肛門に先端を入れて刺激を試みてください
- 授乳後の排気をしましょう。

②お臍がジクジクしているとき

- お風呂上りに綿棒に消毒液をつけ、消毒し乾燥させましょう。
- 根元がぐらぐらしてきて、出血がにじむことがありますが続いていなければ消毒をしっかりとしましょう。

乾燥が大切なので、
ガーゼなどはあて
ずに！



市販の傷消毒液でも構
いません。ただし、未
開封のもので!!

③湿疹が出たとき

- 顔にブツブツができたなら、軽く石鹸をつけて洗いましょう。
- あせもができたなら、掛物の掛けすぎや室温に注意してみてください。拭いたり、お肌を清潔に保ちましょう。

④おむつかぶれができたとき

- こまめにおむつ交換をしましょう。こすらず洗い流すようにしましょう。ひどいときはお尻だけ洗面器などで洗い流したりしましょう。そして、しっかり乾燥を!!

《こんな時は受診をしましょう》

熱がある
(38.0℃以上)

続けて吐く

下痢が続く

3日以上便秘が続く

ひきつけを起こす

黄疸が再び強くなる

顔色が悪く、ぐったりしている

白い便や血便が出る

おへそから出血が続き、じくじくして臭う



一日一回（沐浴時など）は
赤ちゃんをよく観察してみ
ましょう

その他わからない事や困った事があれば1ヶ月健診までは3西病棟、それ以降は小児科外来へお尋ねください。

搾乳の保存方法

母乳をしぼって、赤ちゃんに飲ませる場合は、自宅の冷蔵庫でも、母乳の保存は、大丈夫です。

下記を目安に、保存をしてみましょう。

保管場所	室温	冷蔵	冷凍	冷凍した後に冷蔵庫で解凍した母乳
	16℃～25℃	4℃以下	-18℃以下	
安全な保存期間	最大4時間が最適 非常に清潔な状態*で さく乳した母乳は最大6時間	最大3日間が最適 非常に清潔な状態*で さく乳した母乳は最大5日間	最大6か月間 が最適	室温で最大2時間

※非常に清潔な状態とは、さく乳器の洗浄と消毒に関する下記のサイトのガイドラインに厳密に従っている状態を指します。母乳の保存と解凍に関するガイドラインは推奨事項です。詳細についてはラクテーション・コンサルタントまたは母乳育児の専門家にご相談ください。

※詳しくはmedelaの『新鮮な母乳の保存ガイドライン（健康な赤ちゃん向け）』をご参照下さい。

搾乳のよい所は、ママ以外の家族にも、哺乳瓶で母乳を飲ませてもらうことができることですね



家族計画のお話し

産後は、自分達の家族の形を考える良い機会です。
子どもの年齢の間隔、経済状態、住宅環境、親の健康状態、子どもの教育など将来設計を立てましょう。



《産後の性生活》

産後健診で、問題がなければ、元の性生活に戻って大丈夫です。
ただ月経より排卵のほうが必ず先にありますので、産後一度も月経を見ないまま妊娠することもあります。



最近は母体の栄養状態も良く、産後の回復も早くなっています。
最初の月経来も、少し早くなっているようです。（母乳を飲ませていれば月経が来ないという話もありますが、必ずしもそうではありません。）
産後、何ヶ月目に月経があるかは個人差があります。早い人では1ヵ月半くらいで始まりますので、それより約2週間くらい前に排卵していることになります。
はじめから避妊が必要なのはそのためです。

具体的な避妊方法をあげてみましたので、それぞれにあった方法を選んでみて下さい。
ご希望の方は助産師が個別に指導いたします。







《帝王切開後の妊娠》

帝王切開で出産された方も手術を何回したかによって、次の出産（手術）を考えることが大切です。
医師と次回の妊娠について、ご相談ください。

※出産後母体が完全に回復するまで1年くらいは子宮を休ませることが望ましいと言われています。

《 避妊の種類と特徴 》

種類	特徴	長所	短所	その他
コンドーム 	<ul style="list-style-type: none"> 男性器に装填して精子が膣内に侵入するのを防ぎます。 	<ul style="list-style-type: none"> 使用法が簡単で薬局やスーパー、通信販売など購入しやすいです。 正しく使用すれば、高い避妊効果があります。 	<ul style="list-style-type: none"> 性交時の雰囲気がか中斷されるため、工夫を必要とします。 男性が装着を嫌うことがあります。 	<ul style="list-style-type: none"> 性交の初めから使用します。
子宮内避妊器具 (IUD) 	<ul style="list-style-type: none"> 子宮内に器具を挿入し受精後の卵子が子宮に着床するのを防ぎます 	<ul style="list-style-type: none"> 夫婦とも違和感なく高い避妊効果が得られます。 5年程度が交換の目安です。 抜去すると妊娠できます。 	<ul style="list-style-type: none"> 産後6週間以降に使用です。初回の生理後でなければ使用できません。(月経開始後10日以内に挿入しましょう。) 稀に自然脱出したり、腹痛、出血等の副作用があります。 	<ul style="list-style-type: none"> 定期健診を受けることが必要です。 自費になります。 外来で出来ます。 1ヵ月検診時、医師に相談しましょう。
ピル 経口避妊薬 	<ul style="list-style-type: none"> 月経周期の一定期間ホルモンを内服することによって排卵を抑制します。 	<ul style="list-style-type: none"> 飲み忘れがなければ100%の避妊効果があります 	<ul style="list-style-type: none"> 毎日飲む煩わしさと、むくみ、食欲増進等の副作用があります(授乳中は内服できません。) 喫煙する人は、血栓が出来やすい。又、肝臓の働きを低下させるので定期受診が必要です。 	<ul style="list-style-type: none"> 医師の処方が必要です。 自費になります。
基礎体温 オギノ式 	<ul style="list-style-type: none"> 毎朝起床時(同時刻)体温を測定し排卵を知る方法です。排卵の前5日、後3日間は避妊が必要です。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の体のリズムを知ることが出来ます。 	<ul style="list-style-type: none"> 産後は月経周期が不順なことが多く信頼性に欠けます。 授乳や育児の為生活が不規則で、測定が難しいです。 	<ul style="list-style-type: none"> 基礎体温計を使います。口の中で測ります。(測定の仕方により誤差も大きい)
その他	<ul style="list-style-type: none"> 膣外射精～避妊効果も低く避妊とは言えません。 卵管結紮法～手術するので3～4日入院が必要です。 帝王切開の手術時に一緒に実施する事が出来ます。 パイプカット～泌尿器科外来で対応しています。当院での希望の方は泌尿器科外来で相談してください。 			

家族計画は夫婦で、共に考えることが大切だよね！



産後ケアのご案内

《電話訪問のお知らせ》

産後2週間相談をうけない初産婦さんには、電話訪問をしています。
ご希望日を確認します。お気軽に、なんでも相談して下さい。

産後2週間相談をうけない初産婦さんには、電話訪問をしています。
ご希望日を確認します。お気軽に、なんでも相談して下さい。

月 日 () 13:30~17時の間

《産後2週間相談のお知らせ》

※有料です

産後健診までの間に、育児相談を行っています。

- ①母子手帳をお持ちください。
- ②赤ちゃんと一緒にお願いします。
- ③体重測定や授乳の確認を行います。
- ④おうちでの子育ての様子やお母さんの体調などをお伺いします。

※都合が悪くなった場合はご連絡ください。

※受診時、赤ちゃんは空腹の状態で来てください。

アドバイスをします
ので、授乳の時間に
ぶつかるように時間
調整をお願いします



《宿泊型産後ケアのお知らせ》

※有料です

産後4ヵ月までご利用できます。
ちょっと体を休めたいとき、
お泊りにきませんか？
詳しくは、病院のホームページ
「マタニティサポート」をご覧ください。



リラクゼーションケア
もありますよ

産後健診のご案内

「お母さんと赤ちゃんの1ヶ月健診の流れ」を参照してくださいね。

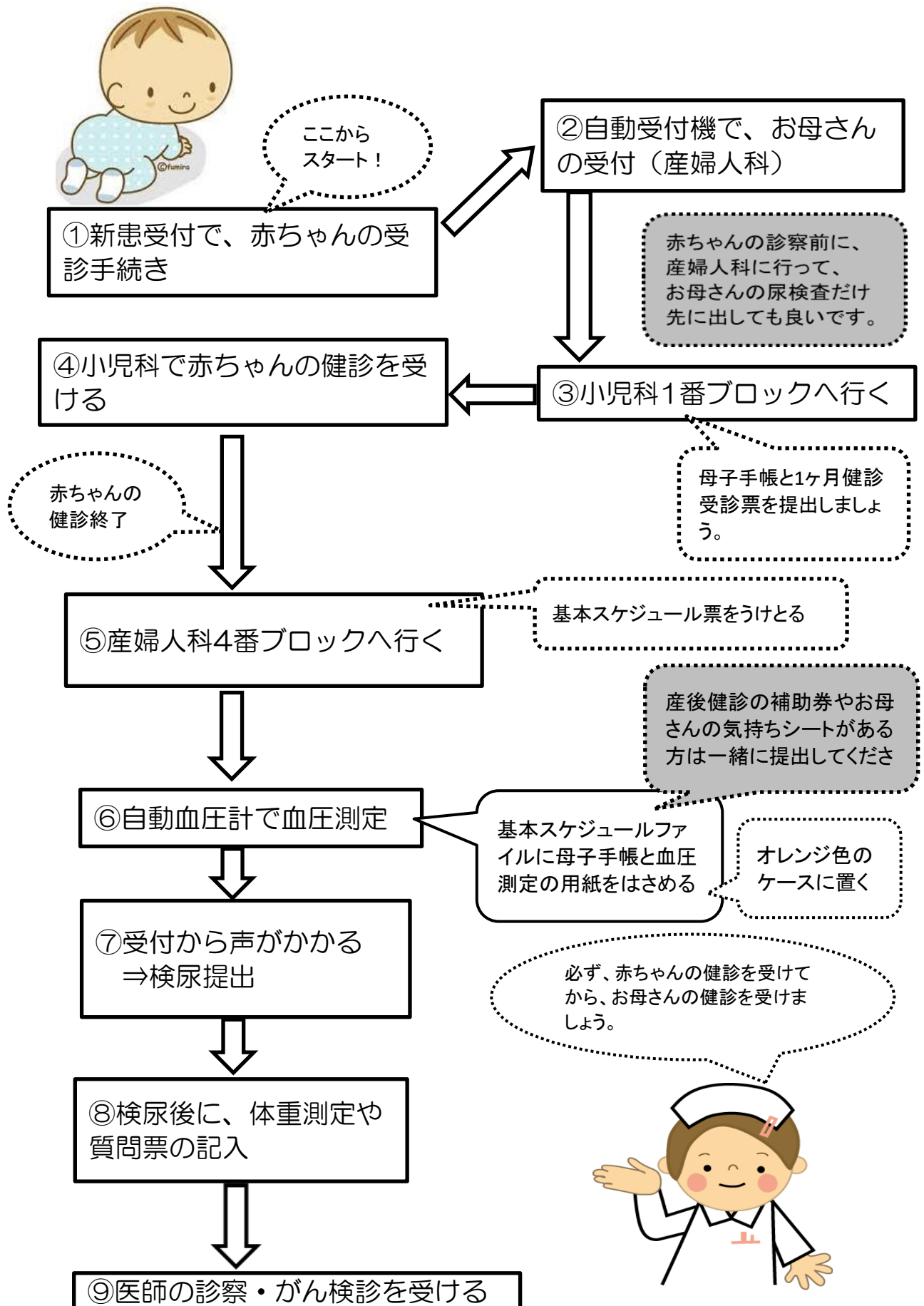
《ちなみに、赤ちゃんの1ヶ月健診は・・・》

- ①母子手帳の〔1ヶ月頃〕の保護者の記録を、書いて持参しましょう。
- ②1か月健康診査受診票、1か月健康診査問診票、1か月健康診査票の3枚
持参がない場合は4000円自己負担になります。
(市町村によっては発行がない場合もあります)
- ③赤ちゃんの保険証・乳児医療券を確認します。
- ④からだの計測します。
- ⑤医師の診察をうけます。

授乳の際はスタッフに
声をおかけください。



【お母さんと赤ちゃんの1ヶ月健診の流れ】



赤ちゃんパパ・ママの生活

①二人のやり方をつくっていきましょう

その家庭のやり方でいいのです。2人でこれからのことを相談しておきましょう。相談できていない方は、退院後に早速話し合うといいですね。



②産後の体の影響



フルマラソンと同じくらいの体力を消耗した後、2～3時間ごとの授乳を24時間毎日続けるのはとても大変なこと。3Kgの赤ちゃんを抱っこするにも、力が必要です。授乳で乳首が痛いこともよくあります。それに外陰部の傷も…。どうかそんなパートナーをいたわってください。



③赤ちゃんと一緒に生活

赤ちゃんは、2～3時間おきにおっぱいを飲みます。昼夜の区別はありません。慣れない育児で、お母さんは自分のご飯を食べられなかったり、シャワーを浴びられなかったりすることも…。とても家のことにまで手が回りません。

今まで大人2人の生活から、突然赤ちゃん中心の生活に変化します。そんな変化にパパもママも戸惑ったり、イメージしていた生活と違ったりすることもあるでしょう。また、ママにとっては赤ちゃんを2人だけの孤立した時間に寂しさを感じることもあります。

夫婦にとって初めての経験ですから、お互いに思いやりの気持ちを持って話し合うことが大切です。育児は自然に身につくわけではありません。誰かに聞いたり、考えたり、調べたりして、パパとママと赤ちゃんと一緒に育児の方法を学んでいきましょう。



④お母さんの産後うつ病



初めての慣れない育児や環境の変化で、産後うつ病になることがあります。育児が思うようにできず、「私は母親失格だ」と自分を過度に責めたり、「私の赤ちゃんは病気に違いない」と思い込んだりします。「まさか、うちの奥さんに限って」と思うかもしれませんが、これらはホルモンバランスの崩れによって誰にでも起こり得ることです。

育児不安が強い場合にも、産後うつ病が隠れていることがあります。心がしんどい時は、早めに医師や保健師に相談することが大切です。辛そうにしていたらパパや家族、周囲の人から保健師や助産師に連絡してあげてください。

⑤パパの家事のスキルを上げましょう

産後のママは赤ちゃんのお世話だけで手一杯です。今まで以上に一緒に家事をしていきましょう。

〔料理〕

買い物から後片付けまでが大切です。

☆朝食か夕食を分担したり、メニューを相談して買い物も任せてもらうのも良いでしょう。あるいは、週末や担当する曜日を決めてみてはいかがでしょうか。

〔掃除〕

☆お風呂掃除やトイレ掃除、リビングの掃除や片付けなどを、毎日するのか週末にまとめてするのかなど、どういう方法がいいか相談しておきましょう。掃除場所で担当を決めることもお勧めです。ごみの分別やゴミ出しもお忘れなく。

〔洗濯〕

☆乾いたものからたたんで片付けましょう。



⑥お金のこと

育児に必要なグッズだけでなく、子どもの将来への蓄えなどこれまでよりも出費が増えます。車や高価な家電の買い替えは計画的に。保険の見直しなども今のうちにおきましょう。

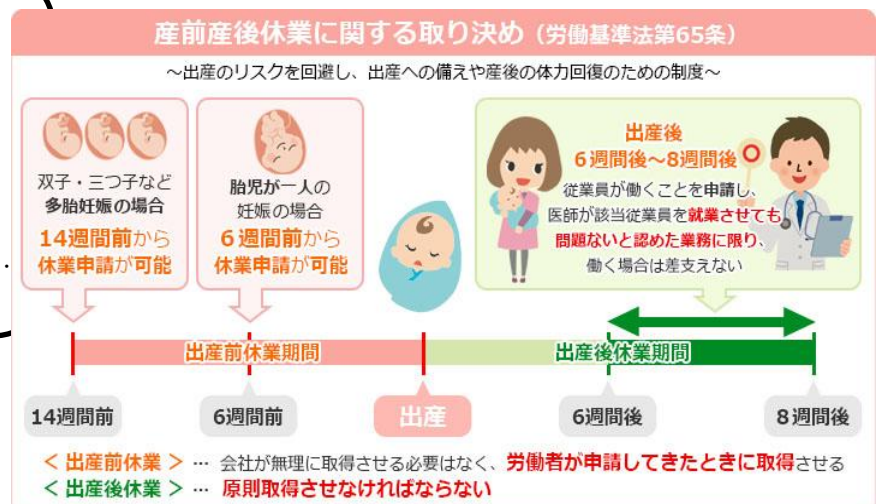


⑦働くママのための制度

働くママのための制度は、いろいろあります。ママが困っているようだったら、職場の人に相談できるように、パパからママに教えてあげてください。

※母子手帳に詳しく記載されています。

- ・勤務時間の変更
- ・勤務の軽減
- ・休憩に関する措置
- ・軽易な業務への転換
- ・時間外労働、休日労働、深夜業の免除
- ・産前・産後の休業 etc...



⑨パパのための育児休業制度（厚生労働省より）

パパ休暇：通常、育児休業の取得は原則1回までですが、子の出生後、父親が8週間以内に育児休業を取得した場合には、特別な事情がなくても、再度、育児休業が取得できる制度です。

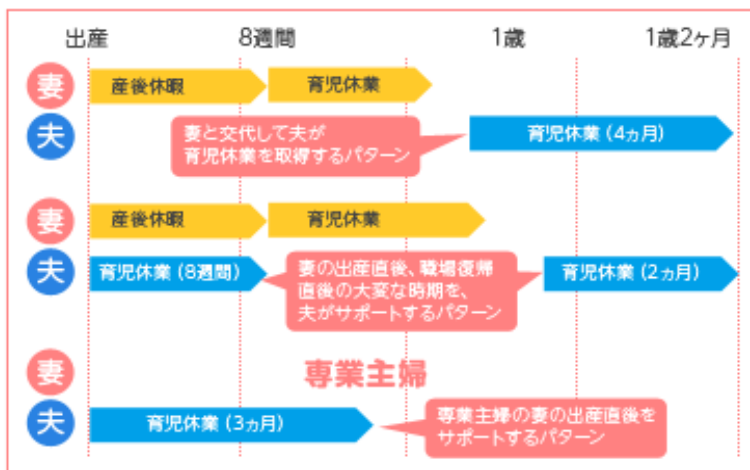
- ～要件～ ① 子の出生後8週間以内に育児休業を取得していること
② 子の出生後8週間以内に育児休業が終了していること

パパ・ママ育休プラス：両親がともに育児休業をする場合に、以下の要件を満たした場合には、育児休業の対象となる子の年齢が、1歳2か月にまで延長される制度です。

- ～要件～ ① 配偶者が子が1歳に達するまでに育児休業を取得していること
② 本人の育児休業開始予定日が、子の1歳の誕生日以前であること
③ 本人の育児休業開始予定日は、配偶者がしている育児休業の初日以降であること

※1人当たりの育休取得可能最大日数（産後休業含め1年間）は変わりません。

[取得の組み合わせイメージ]



⑩保育所・託児所について

保育所や託児所の利用を考えている人は申し込みが必要になります。申し込みは市町村の窓口で早めに問い合わせしておきましょう。

⑪タバコの害

周囲の人の喫煙で、妊婦と胎児にも悪影響を及ぼします。赤ちゃんの乳幼児突然死症候群のリスクが高くなります。



お幸せに 

