

2. 産後の生活

(1) 手洗いについて

バイ菌やウイルスによる感染の多くは、手に付着した病原菌が日常生活で使用する物品に付着し、そこからまた手を介して別の場所に移ることで発生します。

経膣分娩でご出産された方も帝王切開でご出産された方も、産後は通常よりも感染が起こりやすい状態となっています。傷からの感染や子宮内での感染を防ぐために手洗いが重要となります。

また、生まれたばかりの赤ちゃんは病原菌に対する抵抗力が弱く、感染すると重症化しやすい傾向があります。赤ちゃんを病原菌から守るためにも手洗いをしっかりとするようにしましょう

○手洗いのタイミング

おむつ交換の前後



授乳や搾乳の前後



ミルクを準備する前



食事の前後



トイレの後



家族も同じ
タイミングで!



(2) 身体の清潔

- ・産褥期は汗や母乳、悪露などで清潔が保たれにくい状態です。できるだけ清潔を心がけましょう。
- ・一か月健診終了までは、シャワーにしましょう。
- ・外陰部からの感染を防ぐために、トイレでは毎回ビデやウォシュレットを使用しましょう。また、シャワーの際はよく泡立てた石鹸で、外陰部をしっかりと洗いましょう。

帝王切開の場合

- ・毎日、シャワー浴の時に創部の観察をしましょう。
- ・前かがみで見えにくい時は、鏡に映すと観察しやすいです。
- ・以下のような症状がある場合は、病院へ連絡をしましょう。

傷周囲が赤くなっている 出血している ジクジクしている
黄色い液が出ている 安静にしていてもずっと痛い

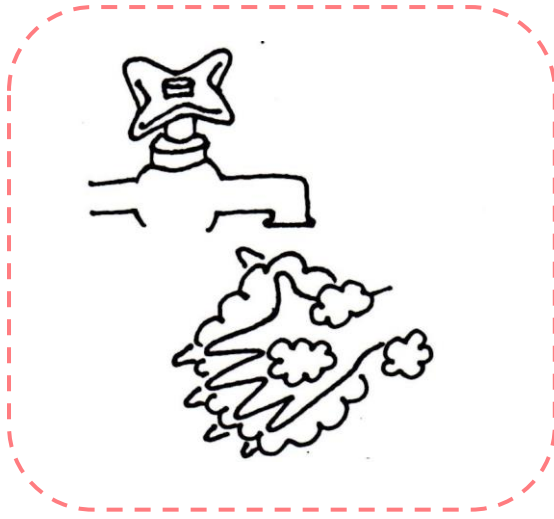
- ・このような症状の他に発熱などの症状がある場合は、創部から感染している可能性があります。感染が起こると、創部が開いてしまうことがあります。

○日常生活の注意点

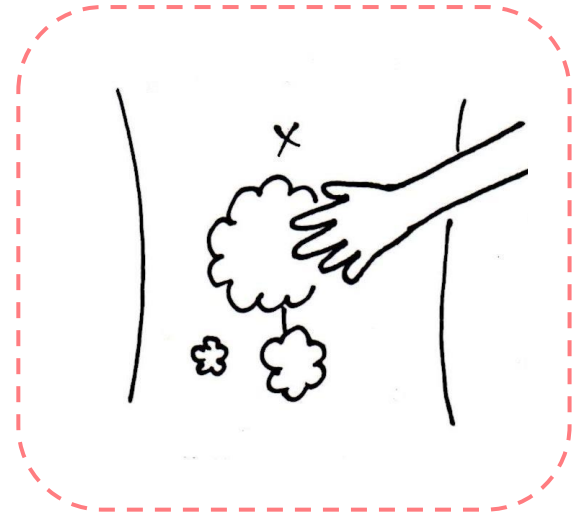
- ・創部を圧迫しないような服装をしましょう。
- ・清潔を保つために創部は出来るだけ触らないようにしましょう。
- ・バランスのとれた食事や十分な水分摂取をしましょう。

○創部の洗い方

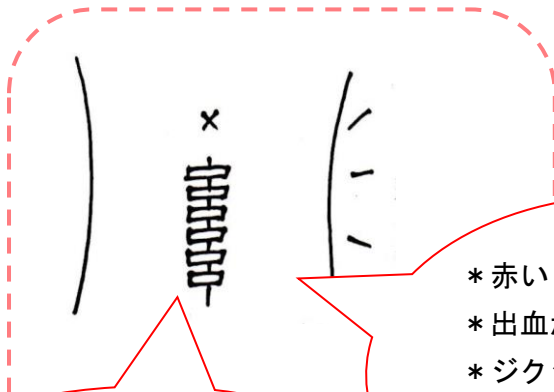
①手をきれいに洗う



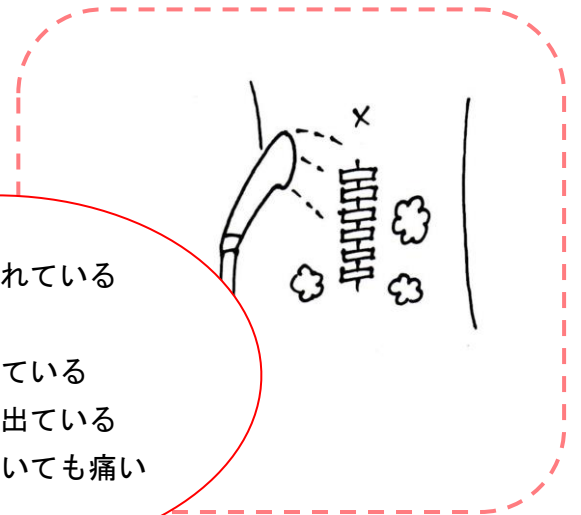
④しっかりと泡を立てて優しく洗う



②創部の状態を観察する



⑤泡をしっかりと洗い流す

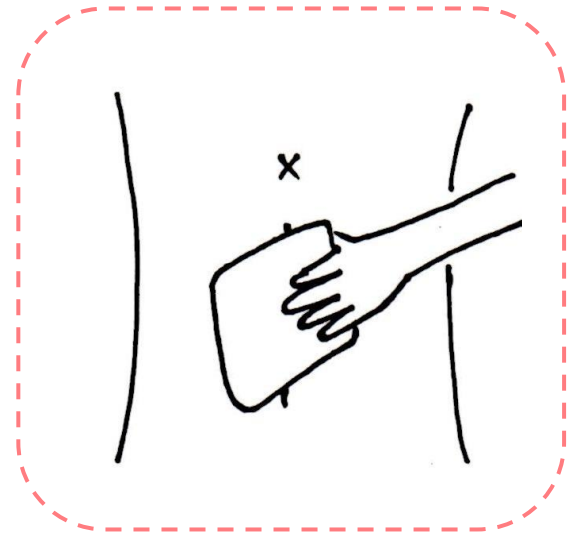
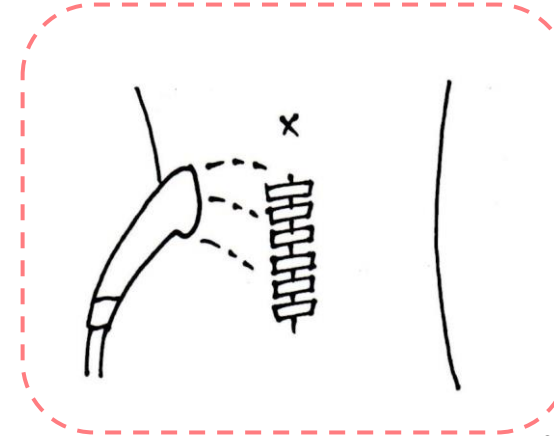


皮膚が重なっていて見えにくいときには、**手鏡**を使って確認する！！

- * 赤い
- * 腫れている
- * 出血がある
- * ジクジクしている
- * 黄色い液が出ている
- * 安静にしても痛い

⑥タオルで押さえ拭きをし、乾燥させる

③創部の汚れを洗い流す



(3) 動静

- ・身の回りのこと、赤ちゃんのお世話などから始め、無理をせず、少しずつやることを増やしていきましょう。
- ・夜間の授乳などにより睡眠不足になりがちです。そのため**集中力が欠けやすいので、車の運転はなるべく控えましょう**。1 カ月健診以降に体調に合わせて車の運転を再開してください。

(4) 痔・便秘

- ・分娩後、痔は改善されることが多いのですが、いつも清潔にし、循環をよくすることを心がけましょう。
- ・便秘は、子宮の復古を妨げてしまうため、**お通じのコントロール**が大切です。水分摂取を積極的に行いましょう。

(5) 分娩後の排卵と月経

- ・赤ちゃんを出産後、月経の開始には個人差があります。多くの人は産後半年くらいで始まりますが、1 年後まで始まらない人もいます。
- ・赤ちゃんに母乳をあげている間は、ホルモンの働きによって月経の再開が遅くなる場合が多くあります。ただし、母乳をあげていても月経が始まる人もいます。排卵があってから約2 週間後に月経が始まるため、月経がないからと言って避妊しないと、妊娠する可能性があります。
- ・母体の回復のためには、**次の妊娠までは1 年以上あけた方が良い**とされているので、産後初めての性生活からきちんと避妊するようにしましょう。
- ・1 ヶ月健診で異常がなければ、性生活の再開は差し支えありません。

(6) 産後の家族計画

- ・ご夫婦の年齢・健康・生活環境・経済状況を考慮し、計画的に妊娠・出産することが大切です。

以下に、避妊方法を紹介します。ご夫婦で十分に話し合い、適切な方法を選択し、正しく使用しましょう。

《避妊の方法》

- ①精子が腔内に入るのを避ける・・・・・・コンドーム
- ②卵子の子宮への着床を防ぐ・・・・・・子宮内避妊具(IUD)
挿入 52500 円、除去 5000 円程度。
- ③経口避妊薬(ピル) 1 ヶ月 3000 円～4000 円程度
注：授乳中は**使用できません**。また、当院では避妊のためのピル処方を行っておりません。
- ④永久避妊法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・卵管結紮法、パイプカット