

IV. 産後について

1. 産後の健康

お産後は自分自身の身体の回復を図ると共に、育児という新しい仕事も増えるので、ご家族に協力してもらい、十分な休息を心がけましょう。

○産後の体の変化

分娩後、体が妊娠前の状態に戻るまでには約6～8週間かかり、この時期を産褥期といいます。この期間に起こる変化について説明します。

(1) 子宮の回復と後陣痛

- ・出産前にお腹全体を占めていた子宮はお産が終わると急に小さくなっていきます。子宮の急な収縮のために、産後数日は時々お腹が痛むことがあります。これは後陣痛で特に心配はいりません。痛みが強い場合にはお知らせください。

(2) 悪露（おろ）

- ・産後子宮の中や膣の傷から血液の分泌物が出ます。これを悪露といいます。産後数日はほとんど血液の色ですが、子宮の回復と共に褐色に変わっていき、6週間ほどで黄色～白色に変わっていきます。
- ・退院後は入院中より動きが多くなるので、一時的に悪露の量が増えることがありますがだんだん減っていきます。しかし血の塊（500円玉以上）がでたり、赤い出血が続いているときは電話で連絡してください。受診していただき、診察させていただく場合があります。

(3) 傷の痛み

- ・お産のときにできた傷の痛みは、だんだん良くなってきます。「痛み止めを使うと治りにくい」というのは迷信です。傷の痛みが辛い方は遠慮せずにお話ください。退院後に痛みが強くなってきた場合は電話で相談してください。

(4) むくみ

- ・産後はむくむことが多くなります。夜間も育児をしていることが多いため、特にすねや足の甲などはむくみやすいです。その他にも、手や顔がむくむことがあります。体を温めたり、足を高くして休んだりすることで時間をかけて良くなっていきます。水分を控える必要はありません。症状が強くなってくる場合は相談してください。



(5) 尿もれ

- ・お産後、尿意を感じなかったり、尿意をがまんできず漏れてしまったりすることがあります。お産後の一時的な症状で、時間が経つと回復することが多いようです。
 - ・緩んでしまった骨盤底筋を鍛えることで、尿もれを防止・改善することができます。ただし、産後直ぐの場合は骨盤底筋が傷ついている場合がありますので、産後数日後から**骨盤底筋運動**を始めましょう。
- P23 を参照してください♪
- ・尿もれはほとんど時間が経過すると回復しますが、骨盤底筋運動を3～4ヶ月続けてみて、それでも症状が改善しない場合は専門医を受診しましょう。

(6) 気持ちの変化

お産後は、気持ちが落ち込む、不安になる、いらいらするなど気持ちが変化しやすい時期です。徐々に落ち着いてきますが、ご心配であればスタッフまでお話しください。詳しくは後で説明する「産後のメンタルヘルスサポート」を参照ください。

(7) その他

- ・産後の症状で心配なことは、どんなことでもスタッフへご相談ください。退院後であれば、平日は周産期センター外来、夜間や休日は周産期センター産科 B にご連絡ください。電話での相談も可能です。

