



12. 退院後の生活について



自然分娩や帝王切開の出産という大仕事を無事に終えてひと安心。しかし出産が終わった体はすぐに戻るわけではありません。程度の差はあっても、体は出産によるダメージを受けています。

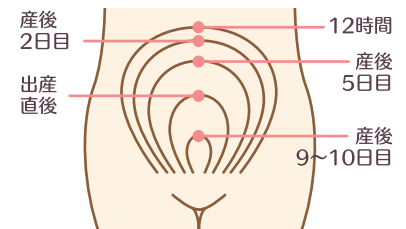
妊娠・出産によって起こった体の変化が妊娠前に戻っていく6～8週間を「産褥期」、その期間にある女性「褥婦^{じょくふ}」といます。

「褥」には「おふとん」という意味があり、産後の女性がすぐに休めるような環境で心身の回復をはかる時期です。産褥期の過ごし方や行動の目安について知り、段階的に通常の生活に戻していきましょう。

産褥期の体の変化について

子宮の変化

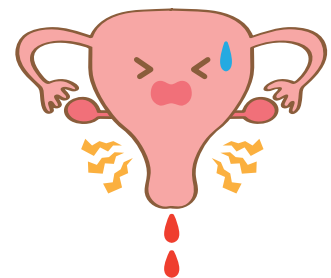
出産直前は、乳房の下までできていた子宮が、胎盤が出ると一度おへその下まで急激に収縮。翌日、もう一度おへその高さくらいまで戻り、その後は収縮を繰り返しながら小さくなっていきます。産後5日前後で外から触ると分かる程度、10日もすれば触ってもわからない程度にまで小さくなります。でも、完全に元に戻るまでには4～6週間かかります。



後陣痛

大きくなった子宮が元の大きさに戻る際の収縮による痛みで、3日程度までが特に痛みを感じやすいといわれ、骨盤周囲のゆがみの影響もあるとされています。

またおっぱいを吸われると乳汁分泌ホルモンのオキシトシンが分泌されます。オキシトシンには子宮収縮作用があり、後陣痛は強くなりますが、子宮が戻ることを助ける効果があります。





悪露(おろ)

悪露は胎盤がはがれたところや卵膜がはがれて子宮にできた傷からの出血と分泌物や粘液が混じったおりもののことをいいます。分娩後3~4日は量も多いのですが、しだいに褐色になります。3週目ごろには茶色から黄白色へと変化し、量やにおいも少なくなってきます。4週目ごろにはだんだんとなくなります。産後40日くらいまでは1日数回、茶色のおりものがみられるときもあります(それ以上つづく場合は産婦人科を受診しましょう)。悪露は、量が多い間は専用ナプキン、減ってきたら月経用ナプキンを使いましょう。

産後日数	色	特徴
約3~5日頃	赤黒い色	ドロドロとして量が多く、固まり(胎盤の一部)が出てくることもある。
5日~2週間頃	茶褐色	赤色悪露よりも量が減り、ややサラサラとした形状に変わってくる。
2~3週間頃	黄色	子宮内膜が排出し終わり、血液の成分が減少。黄色っぽい分泌物に変わり、量も少なくなる。
4週間頃	白色	サラサラとしたおりものに似た白っぽい分泌物に変化する。ごく僅かの分泌があった後で、悪露の排出は終了する。





乳房の変化について

母乳分泌のための基盤作りは、妊娠16週頃から始まっています。出産が終わり、胎盤が子宮から剥がれると、プロゲステロンというホルモンが急激に低下します。この低下がきっかけとなり、赤ちゃんがおっぱいを吸う刺激によって「プロラクチン」という母乳分泌ホルモンが分泌され、乳腺で母乳が作られます。母乳を乳腺から押し出すホルモン「オキシトシン」も分泌され、母乳が乳頭から出る仕組みです。産後は授乳をたくさんするように言われるのは、その刺激でホルモンをたくさん出すことで母乳が作られるからなのです。そして、母乳生産するには3つの段階があります。産後早期から頻繁に授乳した方が、より早く母乳量が増加します。

時期	乳汁の状態	特徴とメリット
妊娠中～産後2日	初乳	プロラクチンの刺激により乳汁を分泌する。濃くて粘り気のある黄色がかった母乳です。豊富な栄養のほか、細菌やウイルスが赤ちゃんの体内に入って病気になるのを防ぐ「免疫グロブリンA」「ラクトフェリン」といった免疫物質が多く含まれています。
産後3～8日	初乳～移行乳	乳汁の分泌量が増加し、乳房に熱感や緊満を感じる。脂質が増えるなど、赤ちゃんの成長に合わせて成分は変化していきます。
産後9日以降	成乳	飲んだだけ母乳が作られる。乳糖や脂肪が多く、初乳よりもカロリーが高いのが特徴で、たんぱく質や免疫成分も含まれています。乳糖は体内を巡ってエネルギーとなり、赤ちゃんが健やかに成長するために重要な成分です。たんぱく質は、消化機能が未熟な赤ちゃんの腸に負担をかけず吸収できるように働きかけるため、下痢など調子が悪いときでも母乳を与えることができます。

※上記内容はあくまで目安となります。乳汁の状態や分泌量は個人差があります





母乳栄養のメリット

- 赤ちゃんにおっぱいを吸われることで分泌されるホルモン「オキシトシン」の作用により、子宮が収縮し、悪露の排泄が促され、産後の体が早く回復します。授乳はカロリーを消費するので、産後太りの解消にも役立ちます
- 授乳中に触れ合ったり見つめ合ったりすることで、コミュニケーションが生まれ絆を深めます。
また、赤ちゃんは安心感に満たされると同時に、ママも幸福ホルモンと呼ばれる「オキシトシン」が活性化され、充実した気分になれるでしょう



会陰裂傷・会陰切開・帝王切開後の痛み

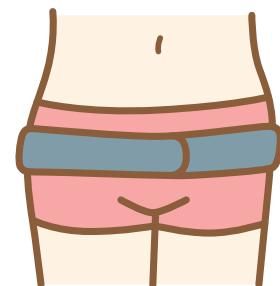
産後の会陰の創の痛みや手術後の痛みが数日続きます。痛みが強い場合には、鎮痛剤の使用ができます

便秘

産後は傷の痛みの影響や悪露や授乳によって体内の水分量が減り、便秘になりやすいため、こまめな水分補給や、食物繊維・乳酸菌など便秘に効果的な栄養素を積極的に取り入れるのがおすすめです

腰痛や恥骨痛

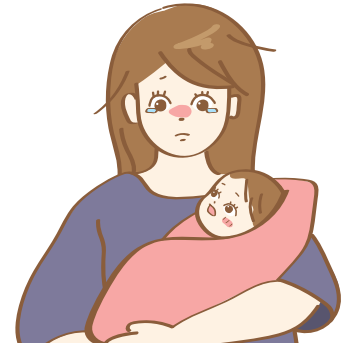
産後は出産の影響で靭帯が緩く、骨盤のゆるみやゆがみ、また、筋力低下が原因となり、不快な症状が出現する場合があります。簡単なストレッチや骨盤部分を支えることで症状が改善することがあります。気軽にご相談ください





マタニティブルーズ

産後2週間以内に起こりやすい気分の落ち込みや不安感などの症状で、ホルモンバランスが影響すると言われています。2週間以上症状が改善しない場合は産後鬱の可能性もあるため、医療機関に相談をしましょう。また、ホルモンバランスが乱れたままなので、普段と比べものにならないほど不安定なメンタルの状態です。つらい時は気持ちを言葉にしてはき出すことが大切です。ひとりで悩まず、辛いことや悩んでいることを家族や友達に、そして私たちのような医療専門職に、誰でもよいので誰かに聞いてもらいましょう。時には、家族や育児支援など周りの人を頼り、自分の時間を持ちましょう。



産褥期の過ごし方

産後2週間まで	<p>出産後は自然分娩なら5～6日程、帝王切開なら7日間の入院期間があります。</p> <p>退院後も授乳など赤ちゃんに関する最低限のお世話にとどめて体の回復を最優先しましょう。なるべく赤ちゃんが見える場所で横になって過ごし、赤ちゃんが眠っている時には一緒に睡眠をとって過ごすといいでしょう。シャワー浴で清潔を保ちましょう。冬場は足浴などの併用もおすすめです</p>
産後2～4週間	<p>徐々に体が回復し、横になっている時には「もう元気になったかも」と感じる方も多いでしょう。まずは、簡単な部屋の片づけや短時間の立ち仕事(料理や洗濯など)を、こまめな休憩をはさみながら行ってみましょう。一ヶ月健診で問題がなかったら入浴が可能です。できるだけ、一番最初に入浴しましょう。外出などはまだ控えた方が良いでしょう。健診などで外出する場合は、なるべく他の家族が同伴しマイカーやタクシーを利用するのがおすすめです</p>
産後5～8週間	<p>1ヶ月を過ぎると、随分体も回復し赤ちゃんのお世話にも慣れてくる頃です。短時間の外出などから徐々に日常生活へと戻していくのが良いです。自分の体調を優先しつつ、赤ちゃんのお世話やできる範囲での家事をこなしていきましょう</p>

※産後8週間は原則就業禁止です。労働基準法で定められており、企業には産前産後休暇を与える義務があります





家族計画

家族計画とは、幸せな家庭を築くため、いつ頃、どれくらいの期間をおいて、何人の子供を産み育てるのかを考えることをいいます。パートナーと話し合い、一緒に家族計画をたてましょう。

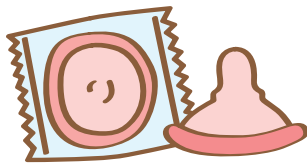
産後の性生活

1ヶ月健診を受け、子宮や産道の回復が順調であれば、性生活を再開してもよいでしょう。産後の月経再開の時期は、個人差が大きいです。早い場合は産後2ヶ月、遅い場合では産後1年半を経過してから再開します。

注意してほしいのは、月経が起きる前に排卵が開始することです。産後は、月経が始まっていなくても、次の排卵が起こっていることもあります。そのため、避妊をせずに性交すると妊娠の可能性があります。

避妊方法の種類

コンドーム



使用時期

産後、初回の夫婦生活から使用可能

効果

コンドーム内に精子を留めることにより、精子の子宮内への進入を防ぐ

使用方法

- ①手を清潔に洗い、陰茎が勃起状態になってすぐに装着する
- ②破損しないようにコンドームを個別包装内の端に寄せてから開封する
- ③表裏を確認し、空気が入らないようコンドームの先端をつまむ
- ④コンドームを亀頭の先端に密着させる
- ⑤コンドームをゆっくりとペニスの根元に向かって、転がしながらかぶせていく
- ⑥根元まで行ったら、周囲の皮膚を伸ばしながら、奥までしっかりとかぶせる
- ⑦射精後は速やかにコンドームを押さえながら、ゆっくりと膣外へ抜き出す
- ⑧使用したコンドームは生ゴミとして処理をする

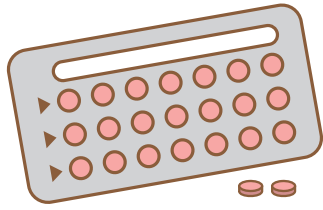
注意

- 使用法を誤ると失敗率も高くなるためJISマークが付いている品質が保証されたものを使用する
- 財布などに入れると劣化するため、保存方法にも注意する
- 天然ラテックスゴムのアレルギーの人は使用できないため、ポリウレタン製の製品を使用する必要がある





経口避妊薬(低用量ピル)



使用時期

母乳栄養の場合は、母乳期間終了から使用可能である

効果

- ・エストロゲンとプロゲステロゲンの混合薬を内服し、排卵を抑制する
- ・子宮内膜が厚くならず、着床しにくい
- ・子宮頸管粘液の粘稠度が上昇し、精子の侵入を妨げる

使用方法

- ①21錠タイプ:月経初日から毎日一定時間に1錠ずつ、21日間連続して内服し、その後、7日間休薬する
- ②28錠タイプ:月経初日から有効成分入りのものを、毎日一定時間に1錠ずつ、21日間内服し、その後7日間はホルモンが入っていない偽薬(プラセボ)を内服する

注意

- 人工栄養の場合、深部静脈血栓症のリスクがない人は産後3週間から使用可能。深部静脈血栓症のリスクのある人は医師と相談する

【産後3週間しないと内服できない理由】

出産により血液凝固能は増加し、血栓ができやすい状態にある。ピルは血栓症のリスクがある人は内服できないため、血液凝固系が回復する3週間後からの服用となる。できれば産後8週間後からの内服が適当といわれている

【副効果】

- ・月経困難症の改善
- ・卵巣がん、子宮内膜がん、両性の乳腺腫瘍の予防
- ・子宮筋腫・子宮内膜症の予防、症状の緩和
- ・にきび、多毛症、PMSの改善

【副作用】

- ①起こりやすい副作用:嘔気、頭痛、乳房緊満感→内服周期を重ねることで軽減する。現在超低用量ピルも処方されており、このような副作用は起きにくいと報告されている
- ②頻度は少ないが重大な副作用:血栓症・血栓性脳卒中・心筋梗塞→下肢痛や突然の激しい頭痛、胸痛がみられた場合はすぐに受診をする必要がある
- ③ピル長期服用後の無月経
 - ・内服を中止すると、3か月程度で避妊効果がなくなる
 - ・使用に際して、産婦人科の受診と処方が必要である

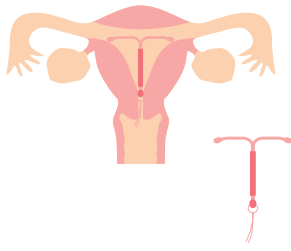
【ピルと喫煙の関係】

喫煙者がピルを服用すると、血栓症や心筋梗塞などの重大な副作用を起こすリスクが高くなる。さらに年齢が高くなり、喫煙本数が増えるほどリスクが増加する。35歳以上で1日15本以上タバコを吸う人は服用ができない





ミレーナ 子宮内避妊具(IUS:Intrauterine System)



使用時期

産後6週間以上経過した後、使用可能となる

効果

子宮内に異物があること（ミレーナの場合：ホルモンが付加されており高い避妊効果があります。）によって、受精卵の着床を防ぐ

使用方法

- ・産婦人科を受診し、挿入する。
- ・5年は交換不要である。
- ・抜去すれば妊娠可能である。

注意

- 子宮筋腫や骨盤内炎症性疾患などの人は使用できない
- 自然脱出したり、挿入したままでも妊娠する可能性がある
- 出産経験がなければ挿入が困難
- 妊娠の可能性を考慮し、月経中もしくは月経終了後7日以内に挿入する。
- 不正出血や下腹部痛、骨盤内感染などの副作用があるため、定期健診が必要である。

Natural family planning (NFP)

基礎体温法

月経周期が規則的になり、基礎体温が二相性になっていることを確認し、排卵時期を知ることができます。避妊法としてではなく、ホルモンバランスが整っているのかを確認する方法として考えましょう。

方法

- ①婦人体温計を用意する。
- ②朝、目が覚めたら寝たまま体温計を舌下のいちばん奥にある舌小帯（中央のスジ）の両側にあてくわえる。
- ③測定した体温をグラフに記入する。





産後健診について

産後に健診日をメール送信しております。健診日のご都合がつかないときは変更のご相談ができます。

健診の種類	健診内容	目的
2週間健診	<p>母 血圧・尿検査・体重 産後アンケートの実施</p> <p>児 赤ちゃんの体重や 哺乳状況など</p> <p>必要時、医師の診察</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・育児不安や母乳不足感の解消に役立てること ・産後の心身のトラブルや母乳、赤ちゃんに関する不安を相談できます
1か月健診	<p>母 血圧・尿検査・体重 産後アンケートの実施</p> <p>児 赤ちゃんの体重や 哺乳状況など</p> <p>医師の診察と 超音波検査があります</p>	<p>1か月健診は、産後の回復が正常であるか、赤ちゃんの成長や発達をチェックして、病気が隠れていないかを確認する目的で行う健康診査です。産後の心身のトラブルや母乳、子育てに関する悩みや心配事を相談できます。</p>

持参するものリスト

- ◆母子健康手帳
- ◆赤ちゃんの保険証（コピー可）
- ◆赤ちゃんの着替え一式
- ◆オムツ2～3枚とおしりふき
- ◆おむつ用ごみ袋
- ◆ガーゼハンカチ
- ◆ミルクの方は粉ミルクと哺乳瓶
- ◆フェイスタオル（おっぱいケア用）
- ◆ナプキン数枚

⚠ 注意が必要な症状 ⚠

以下のような症状が見られる場合は、健診を待たずに相談や受診をしましょう。

- ◆赤い悪露が1週間以上続く
- ◆悪露から異臭がする
- ◆排尿痛や頻尿がある
- ◆高熱
- ◆めまいや息切れ、動悸
- ◆乳房の痛みや胸にしこりがある
- ◆気分が落ち込んで赤ちゃんのお世話が辛いと感じる

2週間健診や1ヶ月健診の予定が近いと「もう少し様子を見よう」と不調を我慢してしまう方も多くいらっしゃいます。自分の体を大切するためにも、辛い症状がある時は遠慮せずにご相談ください。





産後ケアについて

当院では、産後のお母さんと赤ちゃんのために、心身のケアを提供する「産後ケア」を行っています。

対象者

八戸市、おいらせ町、五戸町に住所のある産後4か月未満のお母さんと赤ちゃんで、産後に心身の不調または育児に不安がある方で、家族等から援助が得られにくい方。

母子ともに医療行為が必要な場合や感染症の疑いがある場合はご利用になれません。

内容

褥婦さんのケア	●心身のケア、健康状態の確認 ●休息授乳やおっぱいの相談	など
赤ちゃんケア	●発育・発達の相談 ●スキンケア	など
育児の相談	●赤ちゃんのお世話の仕方の相談(お風呂の入れ方)	など

利用コース

コース	利用時間	食事
Aコース:宿泊型 ショートステイ	1泊2日の利用 (10時～翌日の10時)	お食事代(昼・夕・朝) は利用料に含まれます。
Bコース:通所型 デイサービス	1日コース(9時～16時の 間で6時間の利用) 1時間の昼休憩あり	食事提供なし
Cコース:通所型 半日コース	9時～12時または 13時～16時	食事提供なし

ご利用方法について

ご利用を希望される場合は、各市町村の下記連絡先へ問い合わせください。

お問い合わせ先

【八戸市】保健所すくすく親子健康課	0178 - 38 - 0711 (直通)
【おいらせ町】保健こども課	0178 - 56 - 4701 (直通)
【五戸町】子育て世代包括支援センター「ここっと」	0178 - 62 - 7958
【南部町】健康こども課子育て支援班	0178 - 60 - 7100

