



すてきなお母さん ～産後の過ごし方～

公立豊岡病院 但馬こうのとり周産期医療センター



目次



おっぱいトラブル
搾乳

産後の栄養

産後の気になる変化と症状

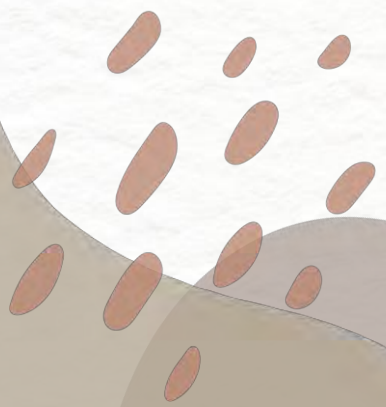
産褥体操

家族計画と避妊方法

各種手続き

退院の流れ

産後1ヶ月検診



おっぱいトラブル



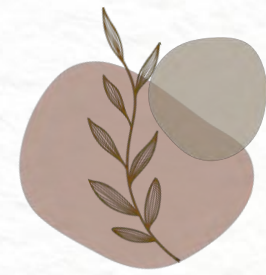


亀裂・水疱・白斑

浅吸いやゆがみ飲みによって起こります

【対処法】

- ・吸わせる前に乳頭マッサージをして柔らかくしましょう
- ・左右交互に授乳しましょう
- ・授乳ができない場合は1～2日程度授乳をお休みし搾乳を行いましょう
- ・乳首を清潔に保ちましょう
- ・痛みが強い場合はスタッフに相談しましょう



乳房の発赤・しこり・痛み

乳汁がたまった状態で起こることがあります

【対処法】

- ・ 頻回授乳
- ・ しこり部分を押さえながら授乳しましょう
- ・ 冷やしたタオルでいたい部分を冷やしましょう
- ・ 搾乳を行いましょう



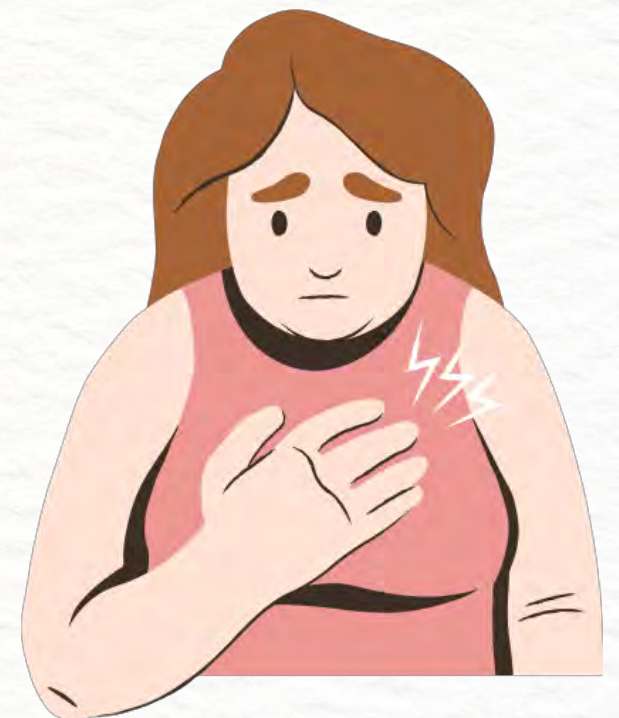


発熱・乳腺炎

細菌感染によって起こります

【対処法】

- ・直接授乳を行いましょう
- ・飲ませられない場合は搾乳をしましょう
- ・症状が酷い場合は乳房外来へ電話相談しましょう



搾乳



搾乳が必要な時

- ・赤ちゃんがおっぱいを上手に吸えず、母乳がたまっているとき
- ・おっぱいに痛みやしこりがあるとき
- ・乳首に亀裂や水疱などのトラブルで痛みが強く、直接吸わせることができないとき





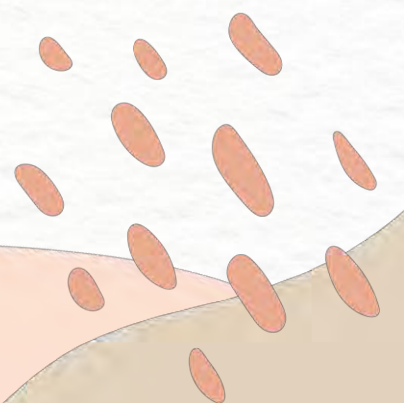
搾乳方法

片手しぼり

- 親指と人差し指を乳輪部に当てて、全方向からマッサージする
- 母乳がにじんできたなら、指を乳輪部の奥で合わせるようにして圧迫し、全方向から乳輪部を圧迫し搾乳する

両手しぼり

- 片手しぼりと同様に、乳輪部のマッサージをする
- その後、片方の手で乳輪の硬いところを押しながら搾乳する





搾乳の保存・温める方法

- ①清潔な哺乳びんを用意し搾乳を行います
- ②すぐに飲ませないのであれば、哺乳びんにラップをしてから冷蔵庫で保管しましょう
- ③40度以下の温水で湯煎にかけ、人肌程度に温めてから授乳を行います

注意点

- 必要以上に搾乳はせず、軽くなる程度にしましょう
- 冷蔵(4度以下) では24時間以内に使い切りましょう
- 飲み残した母乳は雑菌が繁殖してしまうので破棄しましょう





おっぱいマッサージを希望される方へ

当日に予約をしてください（事前予約は行っていません）

予約先：産婦人科外来

受付時間：10時～12時

予約時間：15時～ ・ 16時～

注意点：土日祝日や夜間のマッサージは行っていません。

電話での症状の相談はお受けできます。

お困りの際は病院に電話相談してください。

産後の栄養





おっぱいのための栄養

- ・量より質
- ・バランス良く
魚介類、穀物・野菜類
- ・腹八分目

ビタミンK

- 母乳中に少ない
- 納豆・緑黄色野菜に多く含まれている

タンパク質

- 体がつくられる
- 魚・肉・卵や豆類に多く含まれている

水分

- 体の血液が作られる
- 1日1.5~2Lが目安
- カフェインは母乳にも少量移行する





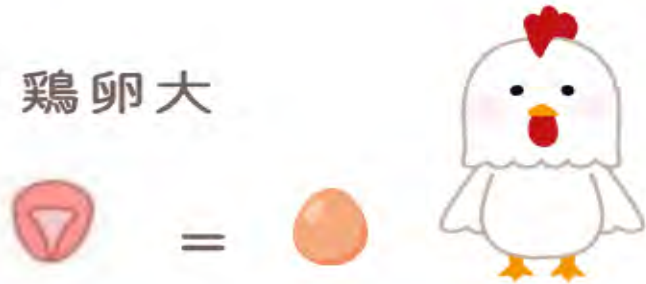




産後の身体変化 気になる症状



産後の生理と日常生活

妊娠・分娩により大きく変化した身体が妊娠前の状態に回復するまでに6～8週間かかり、この時期を産褥期といいます

	入院中	退院後 1週間	退院後 2週間	退院後 3週間	1ヶ月健診	5週間	6週間	7週間	8週間	以降
子宮の大きさ	おへそと恥骨の真ん中	恥骨結合上縁	骨盤の中（お腹の上からは触れません）				6～8週間後 非妊娠時と同じ大きさ			
悪露										
	血性	赤褐色	茶褐色	黄色	白色					
日常生活		<ul style="list-style-type: none">・入院中と同じ生活をします・赤ちゃんの世話、自分の身の回りの事など			<ul style="list-style-type: none">・軽い家事をする・疲れる前に身体を休める		<ul style="list-style-type: none">・疲れない程度に妊娠前の生活をする		<p>普段の生活へ時には息抜きを</p> <p>外出 買い物 自動車の運転OK</p> 	
	骨盤の緩みや歪みを予防する骨盤ベルトを巻きましょう								自転車旅行OK	
清潔	シャワーやかけ湯で外陰部をきれいにしましょう ウォシュレットがある場合は使用しましょう					医師の許可があれば入浴OK			パーマ ヘアカラー OK	



産後の気になる症状

悪露

- ・多量出血、血の塊
(月経2日目よりも多い)
- ・悪露の悪臭
- ・強い腹痛

膀胱炎症状

- ・何度もトイレに行く
- ・残尿感がある
- ・排尿時痛がある



その他

- ・発熱
- ・乳房の痛み

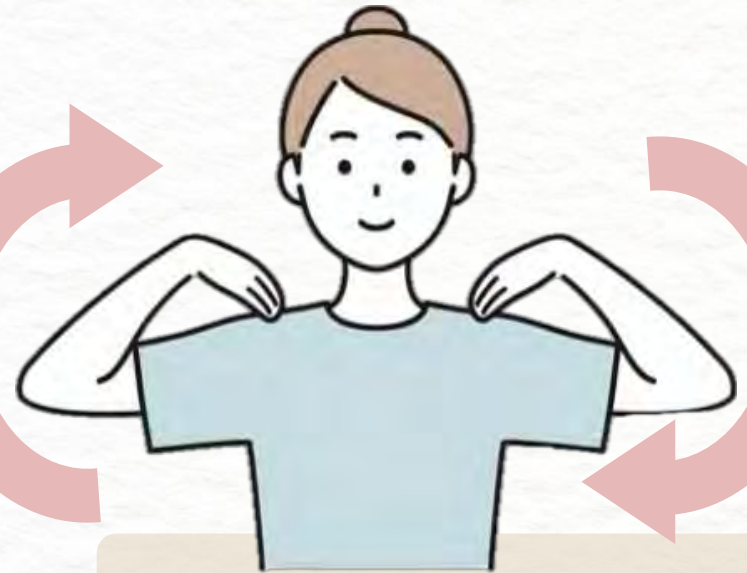
※産婦人科外来(日中)・病棟(時間外)へ電話相談してください

產褥体操



産褥体操の重要性

- 妊娠・出産によって変化した体の回復を助ける
- 血液の循環をよくすることで、おっぱいの分泌を促し、授乳もスムーズにできる
- 無理のない範囲で継続しましょう



胸の体操

- ①座りながら両腕を曲げ、肘で脇をパタパタ軽く10回程たたきます
- ②そのまま肘で胸を下からすくうように、大きく前に肘を3回回します
- ③後ろにも3回胸に当たるように、回します

胸や周囲の血流を良くすることで、おっぱいの分泌がよくなります

骨盤底筋体操

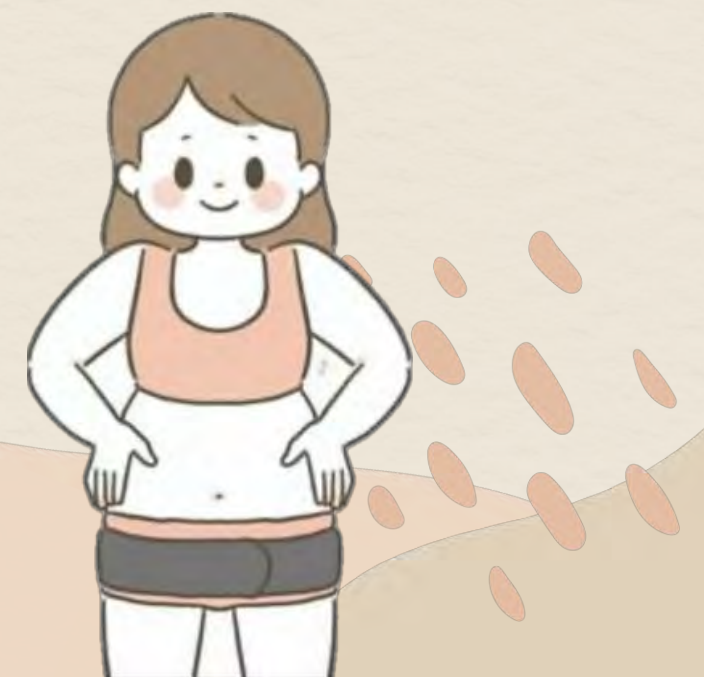
- ①仰向けに寝て、両膝を立ててお腹に手を乗せます
- ②肛門と膣に力を入れて締めたり緩めたりをしながら 5～10回、
1日3セット行います

尿漏れを改善し、緩んだ膣を引き締めます



骨盤ベルト

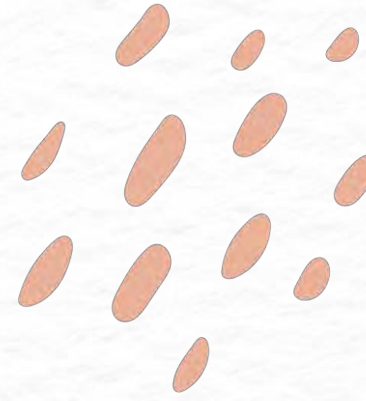
- ①恥骨結合と大転子にベルトが当たるようにします
- ②仰向けで膝をつけてお尻をあげます
- ③息を吐ききって肛門に力を入れてベルトを締めます



家族計画と避妊方法

産後の避妊の重要性

- 産後は妊娠しやすい時期
- 計画的な家族形成と母体の健康維持のため、適切な避妊法の選択が重要
- 授乳中でも使える方法もあり、パートナーと相談しながら選びましょう



コンドーム

- 手軽で入手しやすい
- ホルモンの影響なし
- 性感染症予防にも効果的
- 使用のたびに装着が必要



ピル（経口避妊薬）

- 高い避妊効果
(正しい服用で99%以上)
- ホルモンバランスの調整
- 月経痛や不順の改善
- 毎日の服用が必要

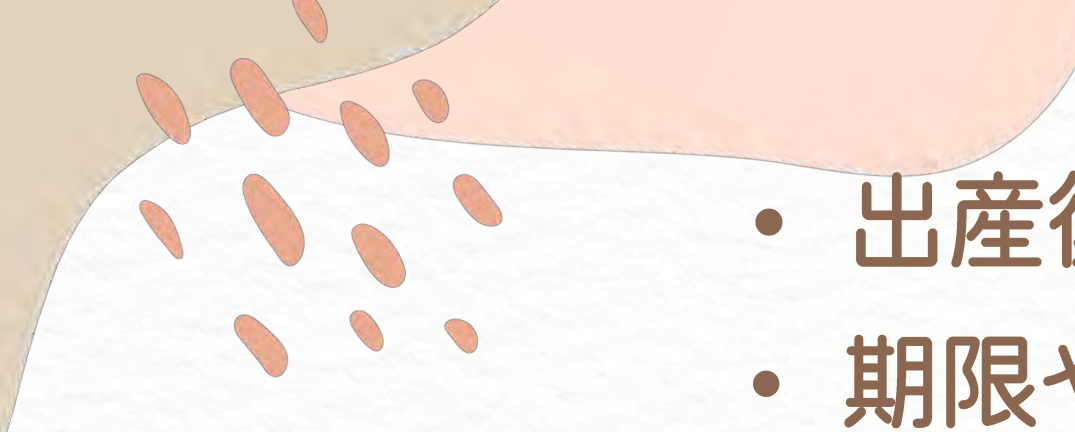


子宮内避妊具

- 長期的な避妊効果
(3-5年)
- ホルモンを含まないもの
もあり
- 挿入・抜去は医療機関で
- 月経量が減ることも



各種手続き

- 
- 出産後には様々な手続きが必要です
 - 期限や必要書類を確認し、計画的に進めましょう
 - 不明点は病院や役所に相談してください



出生届の提出

- 生まれた日から14日以内
 - 親の本人確認書類
 - 母子健康手帳
 - 印鑑

* 本籍地と住所地が異なっても1通で構いません

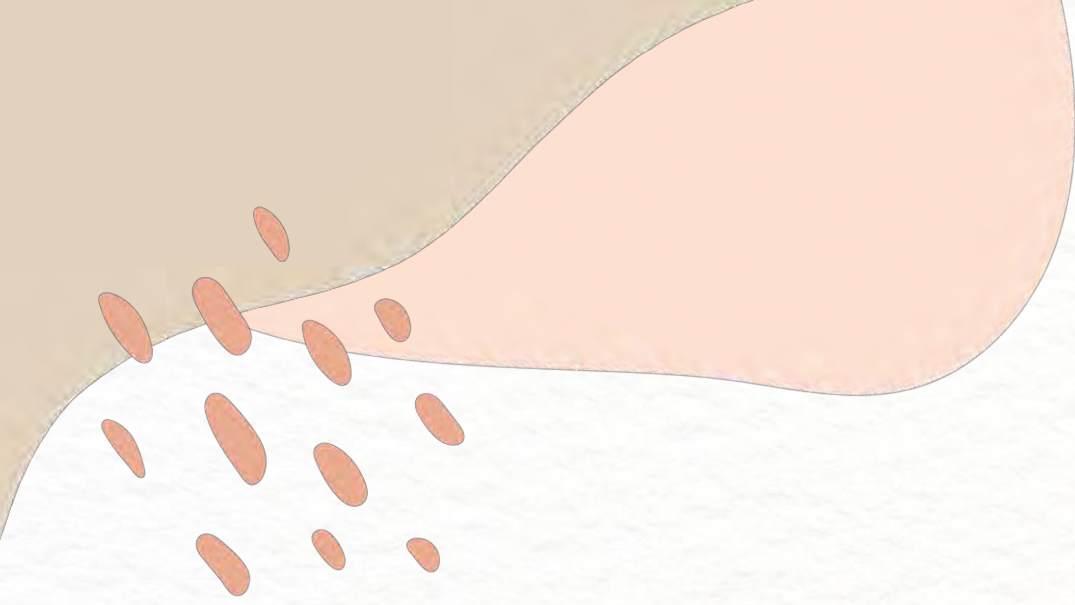


保健センターへの連絡


母子健康手帳の裏のはがき「出生連絡票」を投函しましょう
市町村の保健センターより家庭訪問や育児相談にのってもらえます

* 里帰り出産の方は住民票のある市町村宛てに送って下さい

退院の流れ

- 
- 荷物はご家族が来られたら事前に預けておきましょう
ご家族は面会コーナーでお待ちください
 - 10時前：赤ちゃんの退院診察
10時頃：授乳・着替え
11時頃：退院
診察券・母子健康手帳・K2シロップ・予約表をお渡しします
当院のベビー服、ICカード、体温計をコットに入れておいてください

お母さんの1ヶ月健診



持ち物

母子手帳、診察券、ナプキン



診察までのながれ

- ①再来機に診察券を通してください
- ②検尿の検査がありますので15番中央処置室に行ってください
- ③26ブロック産婦人科外来の受付に声をかけてください



注意点

- ・当日都合が悪くて来院できない場合は、前もってご連絡ください
 - ・赤ちゃんと2人きりで受診する場合は、必ずベビーカーを持ってきてください
- 