

《産後のからだ》

出産後、身体がほぼ妊娠前の状態に戻るまでを産褥期（さんじょくき）と言い、おおよそ4～6週間かかります。
回復状態は人によって異なるので、1ヶ月健診を受けてから日常生活に戻りましょう。

◎産後の体の変化

1) 子宮復古

子宮の大きさは2週間程度で元に戻り、子宮の内面は6週間ほどかかります。
後陣痛（あとばら）は、子宮の回復を促すために必要です。

2) 悪露（おろ）

産褥期に性器より排出される分泌物を言います。
ほとんど排出されなくなるまでに4～6週間程度かかります。

★感染を起こしやすいので、ウォシュレットやシャワーを使用し外陰部の清潔を保ちましょう。
1ヶ月健診でOKが出るまではシャワー浴にしてください。

3) 膣・外陰部の回復

4～8週間後には妊娠前に戻ります。
会陰切開をされた方は溶ける糸で縫っていますので、抜糸はありません。
追加の痛み止めをご希望される方は、お声かけください。

4) 月経

産後6週間程度で始まることがあります。月経再開には個人差があります。

★月経前に排卵することがあります。排卵が始まる時期はいつかわかりません。
1ヶ月健診までは性交はやめましょう。また、妊娠を望んでない場合は避妊を行い、
家族計画を行うようにしましょう。

5) 精神面

ホルモンの変化により、訳もなく涙もろくなったり、イライラしたり、悲観的になったり、
急に無気力になったり等、精神不安症状に襲われることがあります。
そのような時は、何事についても完璧にやろうとせず、身近に相談するようにしましょう。
安静にして十分な睡眠を取ることが大切です。



《赤ちゃんのからだ》

新生児期とは、およそ生後1ヶ月くらいのこと、特に生後1週間までは胎外生活に適應するために重要な期間です。



◎新生児の生理と特徴

- 体温：36.5～37.5℃ 掛け物や衣類で体温調整を行うようにしましょう
呼吸：40～50/分 呼吸・脈拍ともに大人とは違い、呼吸回数は多く、脈拍は早いです。
脈拍：120～140/分
皮膚：生後3～4日頃皮膚がむけ、落ちることを落屑（らくせつ）といいます。
1週間くらいで自然にとれます。
頭：頭のペコペコとした部分を大泉門（だいせんもん）といいます。
生後1年半くらいで閉じます。
性器：女の子は母親のホルモンの関係で、新生児月経をみられることもあります。

1) 生理的体重減少と体重増加について

赤ちゃんは産まれて3～4日の間に産まれたときの体重より減り、7～10日の間に元の体重に戻ります。この後1ヶ月は1日に30～40gの割合で体重が増えていきます。

2) 新生児黄疸

約80～90%の新生児に出現します。肝臓機能の未熟性、胎児時代の赤血球が破壊されるために起こるもので心配いりません。生後2～4日頃より出現し、7～10日くらいで自然に消失します。当院では、毎日皮膚の黄疸値を調べ、一定の値を超えたときに光線療法を行う場合があります。

3) 臍の緒（臍帯）の脱落と消毒

臍帯は生後7～10日ほどで自然に脱落します。

お産バッグの中に消毒セットが入っていますので、お臍がジクジクしたり、赤くなったりしている場合は消毒をしましょう。

沐浴の時に臍まわりを泡立てた石鹸で優しく洗い、しっかりと乾燥させることが大切です。

4) しゃっくりとくしゃみ

しゃっくりは、横隔膜の痙攣で起こります。

げっぷのあとやおむつが濡れているときに起こりやすいですが心配はいりません。

長く続くようであれば、哺乳をすると直ることがあります。

くしゃみは、鼻腔の反射で起こります。続かなければ心配いりません。

5) 尿と便

尿は1日10回前後で、無色～淡黄色です。

生後1ヶ月くらいまでにオムツがレンガ色に染まる場合があります。

尿酸塩といって、腎臓がまだうまく機能していないために起こるもので心配はいりません。

便は生後1～2日目に胎便といって黒緑色ののり状の便が出ます。

母乳やミルクを飲み始めると、黄色のものが混じるようになり生後4～5日目以降は黄色の便になります。

★ミルクの方がやや便秘になりやすいと言われています。便が1日出ないときは、綿棒にワセリンやオリーブ油を付けて肛門から1cm程度挿入をして刺激をするとよいです。

6) 赤ちゃんの生活と環境

人の出入りが少なく、南向きで風通しもよく、家族の目が届くところが理想ですが、できるだけ良い環境を整えてあげましょう。

室温は？ 直射日光が当たらないようにします。

風は？ 隙間風に注意しましょう。

夏期でも直接風に当てるのは、赤ちゃんには強すぎるので気をつけましょう。

扇風機は弱で2m以上離しましょう。

換気は？ ストープを使用している時は、1時間に1回は換気しましょう。

危険は？ 赤ちゃんが寝ている周りに危険な物がないか確認しましょう



衣服

赤ちゃんに着せる洋服は、新生児期には大人と同じか1枚多いとよいでしょう。

体温調節ができるようになってくる3～4ヶ月以降からは大人と同じか1枚少なくしましょう。

首の後ろや肌を触ってみて汗を掻いているようであれば、寒い季節でも1枚脱がせて薄着の習慣をつけましょう。

7) 赤ちゃんの健康チェック

赤ちゃんのちょっとした変化でも心配だと思いますが、すぐに病院に駆け込む前に心配のない変化なのかどうかをチェックしてみましょう。

体温、呼吸数、呼吸のしかた、機嫌、母乳、ミルクの飲み方、便の性状、皮膚の色艶など普段からみておきましょう。

しかし、抵抗力のない赤ちゃんは急激に悪くなることもありますので、早めに受診をするようにしましょう。