

## 出産後の からだところ

●産後は6～8週間で妊娠前のからだに戻りますが、血液のまじった悪露おろ(出産後の子宮から出される分泌物)が産後3週間で降も継続していたり、乳房の痛みが強いつらいときなどは、早めの受診が必要です。

●ホルモンの急激な変化からささいなことで落ち込んだり悲しくなったり、涙が出たりと感情が不安定になることがあります。

### 日常生活の注意

- 退院後の家事は体調と相談しながら少しずつ無理せずに行いましょう。沐浴など育児については、家族に手伝ってもらいましょう。
- 感情の不安定な状態が継続したり、落ち込みが強くなったり、不眠が続く場合は、早めに相談や受診をしましょう。
- 医師からの特別な指示が無い場合は、母乳栄養のために乳房の手入れを続け、水分をはじめ、タンパク質やビタミンなどをきちんととるようにこころがけましょう。
- 産後は、次の月経の予測が難しいので、予想外の次の妊娠には注意が必要です。
- 産後の1か月健診は、からだの回復を確認するためにも必ず受けましょう。健診以降は、自分のからだやこころ、赤ちゃんのことなど気になること、心配なことがあれば、市町村の保健師・助産師などに相談しましょう。

Memo



## 1か月健診(産後約1か月)

受診日 年 月 日

### 健診 結果

体重 kg(前回より +・- ) g

血圧 正常 高め( )

異常なし・指導( )

気になる症状、確認したいこと

主治医、助産師、看護師からの指導内容など

わたしや赤ちゃんの記録

写真などを貼りましょう



わたしや赤ちゃんの記録

写真などを貼りましょう





マタニティサポートノート

発行 平成26年3月

協力 北海道大学大学院医学研究科 水上 尚典  
(社)北海道助産師会 高室 典子

後援 北海道産婦人科医会  
(社)北海道助産師会

編集・発行 北海道保健福祉部子ども未来推進局  
(株)エムジー・コーポレーション