



チェックアウト後の生活 ～お母様編～

妊娠出産を通してご自身でも驚くほどに身体の変化を気付かれていることと思います。出産は病気ではないけれど、多くの身体の変化によって様々な症状が現れます。それはダイナミックに変わった身体が元に戻るためのプロセス。産後6～8週間ほどかけてゆっくりと戻っていきます。



1 悪露

悪露は徐々に色が薄くなり、量も減っていきます。子宮が非妊時の大きさに戻る6週間ころまでは続くともいわれています。また、チェックアウト後は活動量が増えることで一時的に量が増えたり、塊が出たりすることもあります。赤い悪露や塊が増えなければ様子を見ていただいて構いません。

2 おっぱい

母乳が出始める時（産後2～3日目あたり）に乳房全体が熱っぽく、重たく痛いと感じます。これは正常なことで赤ちゃんに頻繁に飲んでもらうことで治ります。赤ちゃんが上手に飲みきれなかったり、張りが強いと感じる時に搾乳をしたりマッサージをするのは逆効果。まずはこまめに赤ちゃんにおっぱいを飲んでもらいます。産まれてから1週間くらいは昼と夜が逆転することが多いです。赤ちゃんが寝ていたり、お手伝いの方がいる時は昼でもゆっくり休みましょう。硬くなっている部分が改善されないようならご連絡ください。

3 日常生活

正常分娩のお母様は産後2週間、帝王切開のお母様は産後3週間は赤ちゃんのお世話中心でいつでも横になれる環境で生活していきます。慣れない育児や家事が思うように進まなくてもご自分1人で頑張らず、ご主人や周りのご家族にも力を借りてみませんか。産後のサポートに不安のある方は、助産師にご相談ください。

4 1か月健診まで

湯船につかること、性生活は避けます。産後は子宮の出口が開いていて細菌感染しやすい状態です。健診で子宮と傷の状態を確認してからが望ましいです。シャワーやビデで清潔にします。

下記症状にて緊急性の高い場合はご連絡を

- 悪露の量が増える、塊が続く
- 38度以上の発熱
- おっぱいが張って痛い、乳頭が切れて授乳ができないくらい痛い



- 8:30～17:00 代表電話 042-350-7350
- 17:00～8:30 救急ダイヤル（休日・夜間） 042-350-7353





5 産後の夫婦生活

夫婦生活の再開時期

身体の回復に個人差が大きいためはっきりした基準はありませんが、悪露の消失や会陰部の違和感の消失を目安にし、1か月健診以後に再開するとよいでしょう。

お互いにいたわり合いましょう

授乳中はホルモンの影響で妻はなかなかその気になれないのが普通です。また、最初の頃は慣れない育児で非常に疲れていて、慢性睡眠不足状態です。出産前と違う心と身体の変化があることをご主人は理解しておきましょう。

ご主人は妊娠前と同様に、夫婦生活を含めた妻との親密な関係を望んでいますが、妻はそれどころではない毎日の生活が待っています。でも、夫婦生活は2人にとって大切なコミュニケーションです。それを深く理解し合い、お互いをいたわりましょう。

夫婦でオイルマッサージをし合うのも楽しいです。アロマオイルのラベンダーやイランイランを使用すると良いでしょう。

膣潤滑剤（リ्यूブゼリー）の使用も良いでしょう

- 性交時のうるおい不足に自然なうるおいを与えます。
- 産後に関わらず更年期や加齢に伴いホルモンバランスが乱れた時に使用できます。
- さらっとべたつかず使いやすい水溶性です。女性はもちろん男性にもお使いいただけます。

産後の避妊法

母体の回復と授乳を楽しむためにも、つぎの妊娠まで最低1年はあけた方がよいでしょう。授乳中は妊娠しないというのは間違った考え方です。月経の来る前に排卵があるわけですから、月経がなくても用心して避妊をしなければなりません。

母乳をあげている間は月経がない人もいますし、母乳の良く出る人でも3か月ほどで月経が再来する人もいます。ホルモンの環境はひとりひとり違いますし、月経再来後もしばらくは一定しないことがあります。荻野式、基礎体温は産後の避妊には向きません。

産後の避妊法に最も適しているのはコンドームです。

ピルや避妊リング(IUD)をご希望の場合は医師にご相談ください。





産後の骨盤引き締め体操

出産で骨盤が広がり、産後も緩んだ状態にあります。産後、身体の疲労がなくなり、悪露が茶色に変わった頃に、体調を見ながら運動を始めましょう。妊娠中から脱肛や尿漏れ、子宮の下垂感のある方に効果的です。



- ①膝の間に下敷きなどのつるつるした薄い板を挟みます。
肩幅に足を開き、つま先をやや内側にし、ぴったりと膝をつけて立ちます。
- ②両手を肩の高さに上げて、バランスをとります。



- ③下敷きを落とさないように、膝をゆっくりと曲げ、骨盤を締めるように腰を下げていきます。
- ④しっかり膝を曲げたら、ゆっくりと立ち上がります。
- ⑤この動作10回1セットを1日数回しましょう。
テレビを観ながら…歯磨きをしながら…やってみましょう。

骨盤のゆがみ・ゆるみがあると、内臓が落ち込んだり、姿勢が悪くなったり、産後の体調に影響します。

また、ボディラインの悩みにつながることもあります。

骨盤は約1か月で開いた状態から閉じてくると言われています。

運動を行い、骨盤のゆがみ・ゆるみを改善しましょう。

もし、腰痛や恥骨痛がひどいときは、整体師などの施術を受けるのもお勧めです。





チェックアウト後の生活 ～赤ちゃん編～

出生して特に最初の2時間は赤ちゃんがお母様のお腹とはまったく違った環境で自分の力で育っていくことに慣れる大切な時期とも言われています。優しく見守りながら赤ちゃんの育つ力をサポートできる環境を整えていけるといいですね。



1 赤ちゃんとの暮らし

赤ちゃんの平熱は36.5～37.5℃くらいです。

まだ自分で体温の調節がうまくできませんので、環境に左右されやすいです。洋服や掛物で調整します。

また冷暖房は直接当たらないようにします。昼夜の区別がなく、夜間によく泣いたりします。赤ちゃんの手足は末梢の循環が活発でないため身体に比べると冷たいですが、色が悪かったり、肘・膝まで冷たくなければ心配ありません。赤ちゃんのペースに合わせてかかわっていけるようにしましょう。

2 赤ちゃんのからだ

おへそ

へその緒は生後1週間前後でとれます。

とれた後におむつに血がついたりすることもあります。

乾燥するまでは消毒をしましょう。



便秘

うんちが毎日出なくても、おっぱいをよく飲み元気なら心配いりません。1日以上出ないならオリーブオイルをつけた綿棒で肛門を刺激してうんちを出すお手伝いをします。母乳だけの赤ちゃんでも便秘はみられます。

目やに

少量で、拭けば治まるくらいなら心配はいりませんが、黄色い目やにがたくさん出て目が開きにくい場合はご相談ください。

黄疸

生理的な黄疸のピークは生後3～5日で1～2週間ほどで自然に治まっています。おっぱいをしっかり吸ってよく飲んでいれば心配いりません。母乳だけの赤ちゃんは黄疸が長引くことがあります。

体重

赤ちゃんの体重増加は一定ではなく、急激に体重が増えて急成長する時期があります。生後2～3週間目におきると言われています。赤ちゃんがいつも以上におっぱいを欲しがって泣くので、足りてないかな？とお母様は不安に思うかもしれませんが。まずはミルクを足したりせず赤ちゃんが欲しがるだけおっぱいをあげてください。そうすることで母乳の量が増えていきます。





1か月検診までに…

一番体重が減ったところから1kg以上増えていることが望ましいです。おっぱいは1日8～12回あげ、おしっこは6回以上、うんちは1回以上みられれば安心の目安です。

皮膚のトラブルについて

湿疹は「乳児湿疹」「脂漏性湿疹」といわれるもので顔、首、耳、上半身に主にできます。かさかさしているのも乾燥ではなくフケと同じ皮脂のことがほとんどです。

泡立てた石鹸で指の平を使い全身、顔も使い洗しましょう。

ひどい時は1日2回洗います。黄色いかさぶたのようなものができてしまったらオリーブオイルなどをつけてしばらくふやかしてから洗います。

おしりかぶれは市販のおしりふきをやめてみて水とおしりふきコットンや古布を使ってみましょう。皮膚がむけてしまっているような時はベリエでお薬を処方できます。

鼻詰まりについて

赤ちゃんは鼻腔が狭いこと、胃の逆流でミルクやおっぱいが戻ってきたりすることなどの理由でフガフガと鼻の奥で音がすることがあります。鼻毛が生えていないのでちょっとした刺激でくしゃみが出たりもします。鼻の外まで鼻水が出ていなく、おっぱいが飲めていれば様子を見て大丈夫です。無理にとろうとするとかえって鼻の粘膜が刺激されてしまいます。だらだらと鼻水が出てきて飲みも悪いような時は小児科受診や鼻吸いが必要になります。

いきみ・うなり

寝ているときも起きている時も顔を真っ赤にしてうなったりいきんだりします。胃や腸の空気をおならとして押し出そうとしているのです。寝返りがうてる時期になるとガスも出やすくなります。それまではげっぷを十分にさせるようにする、ウエストをひねらせてみる、腹ばいにして背中をさすってみる、お腹を時計回りにマッサージしてみるなどと赤ちゃんは少し楽になります。

むきぐせ

赤ちゃんは明るい方や声がる方向を向くことが多いですが、お腹の中の向きが好きで同じ方向ばかり向いていることがあります。頭の形が変わってしまっても自然に治ります。枕などは効果がないことがほとんどです。斜頸と言って一方しか向くことができない筋肉の病気の場合は治療が必要ですが、稀です。

外出

1か月健診まではやむを得ない場合のみとし、自家用車やタクシーを使いましょう。3か月未満（特に真冬・真夏）は人混みをできるだけ避けるのが理想です。





泣きやまない・寝ない!!

昼夜のリズムは個人差もありますが、2～3か月にならないとつきません。「成長に影響するのではないか」と心配しなくても大丈夫。よく泣く赤ちゃんもあまり泣かない赤ちゃんもいますが、それも個性です。

赤ちゃんが泣く原因は、

お腹が空いている

おむつが汚れている

熱い・寒い、なんだか寝心地が悪い

眠い、うまく眠れない

抱っこしてほしい

お腹にガスがたまって苦しい、うんちが出そう・・・

色々ありますが、真っ赤になって泣いているのは元気な証拠でもあります。

添い乳で授乳してみる

抱っこして揺らしてみる、歩いてみる、お風呂に入れてみる、マッサージをしてみる、お散歩に行ってみる、チャイルドシートに乗せてドライブに行ってみる・・・

などで泣きやむこともあります。赤ちゃんは泣くのも仕事。

割り切って泣き疲れさせることがあってもよいのです。エネルギーを発散させた方がその後はすっきり眠ることもあります。

泣いていて顔色が悪い、痛そうに泣いている、便に血が混じって泣いている、そのような時は小児科を受診しましょう。

不安なことや分からないことがあったら、お気軽にベリエの丘にお問い合わせください。

3 新生児訪問について

新生児訪問の日程を組まれる際、1か月健診と時期をずらすと日々の変化する赤ちゃんの様子を色々な方に診てもらえます。市より母子手帳をいただいた際に出生通知表のハガキもいただくので、ご出産後のできる限り早い時期にハガキを出しましょう。市の保健師さんや助産師さんから連絡が来て日程を調整してくれます。里帰りされている方はハガキにいつ頃自宅に戻るか記載しておくといいでしょう。赤ちゃんの体重測定その他、今後始まる予防接種についてや市の子育て支援についてもお話してくれます。





小児科受診について

★赤ちゃんの風邪

「赤ちゃんはお母様の免疫があるから風邪はひかない」「母乳の子は風邪をひかない」ということはありません。

赤ちゃんを連れてのお出かけはなるべく人混みを避け、無理のない範囲が望ましいです。また以下のような症状があるときは小児科受診をおすすめします。

- 咳がたくさんで、鼻水がたくさんで
- 38度以上の熱が続いている
- おっぱいやミルクの飲みが悪く、なんとなく元気がないまたは、ぐったりしている

★かかりつけの小児科を探す

〇〇内科小児科クリニックなど、内科の名前が先に表示されている場合は内科医が診察をしています。

〇〇小児科、〇〇こどもクリニックは小児科医が診察をおこなっています。

赤ちゃんのうちは小児科医のかかりつけをもつことをおすすめしています。

風邪以外の症状、おむつかぶれや成長相談で受診したいときは赤ちゃんに病気がうつらないように電話で問い合わせからの受診が望ましいでしょう。

★ワクチン（予防接種）デビューは2か月から

ヒブワクチン、肺炎球菌ワクチン、B型肝炎ワクチンは生後2か月から接種可能です。

1か月健診を迎える頃には近くの小児科でかかりつけ医を探して、スケジュールを組んでもらうとよいでしょう。

★近隣の小児科専門の開業医の一例（順不同）

町田市 やもりこどもクリニック（真光寺町）ながさか小児クリニック（大蔵町）かみい医院鶴川診療所（鶴川） はやしクリニック（忠生）山口小児クリニック、村野小児科（野津田）

稲城市 もりこどもクリニック、若葉台クリニック（若葉台）やのくち小児科アレルギー科（矢野口）長峰クリニック（長峰）立花こどもクリニック（東長沼）いしがきアレルギー科小児科医院、稲城市立病院（大丸）

麻生区内 すこやかこどもクリニック（白鳥）ニコニコこどもクリニック（はるひ野）栗木台かわぐちクリニック（栗木台）たくこどもクリニック、喜里山小児クリニック（上麻生）新百合ヶ丘総合病院（吉沢）

多摩市 江崎クリニック（落合）唐木田こどもクリニック（唐木田）こどもクリニックしみず、八木小児クリニック（鶴牧）武井小児科、まえはら小児科（関戸）石川小児クリニック、にしだこどもクリニック（永山）





産後に利用できる行政サービス

各市町村によって違いはありますが、産後のお母様をサポートしてくれるサービスがあります。家事を代行してくれたり、赤ちゃんの沐浴のお手伝い、上のお子様の登園送迎等、内容もそれぞれです。

核家族や産後のフォローが望めない場合に検討されてもいいかもしれません。

事前に申請が必要なこともあります。利用される方は早めにお問い合わせください。

★近隣の市のサービス

【稲城市】

育児支援ヘルパー

- ・稲城市が委託をうけ、ヘルパーを派遣している

【多摩市】

多摩市こども家庭サポーター派遣事業

- ・家事、育児全般
- ・核家族で日中お手伝いがだれもない場合

※料金や利用可能回数につきましては、各市のこども家庭支援センターへお問合せ下さい。

