

8. 産後のお母さんの身体



❖産後6～8週間は妊娠前の身体に戻るために大切な時期です。

子宮が徐々に収縮していき、悪露の量も少なくなり、色も赤～褐色～黄色へと変化していずれなくなっていくます。

❖産後はゆっくりと身体が回復していきます。退院後すぐから育児や家事にと急に身体を動かすと回復を遅らせてしまうことにもなります。特に産後、貧血といわれている場合などは疲れやすいので注意してください。

	1週目	2週目	3週目	4週目
悪露の色	赤色～褐色	褐色	褐色～黄色	黄色
生活	入院中	自分の身の回りの事 と赤ちゃんのお世話 入院中と同じような 生活	軽い家事を 始めてみる	ほぼ普通の生活

子宮の収縮や悪露の変化には個人差がありますが、退院して活動量が増えると、一時的に悪露が増えることもあります。

“生理の多い日くらい”の悪露が一日以上続いたり、臭いのある悪露が出たり、 38°C 以上の発熱がみられるような時には“子宮復古不全”の可能性があるので、早めに受診してください。

産後は会陰の傷や子宮内の感染を防ぐために、トイレの度にナプキンを交換し、ウォシュレットやシャワーで外陰部をいつも清潔に保ってください。

*1ヶ月健診で許可がでたら入浴してもかまいません。

*1ヶ月健診で異常がなければ、夫婦生活可となります。



骨盤のゆるみ・痛み

お産により骨盤や靭帯がゆるみ、腰痛がおきたり、腰がガクガクして歩くのも辛くなる場合があります。骨盤ベルトなどの使用で症状が改善する場合があります。