

お産後について

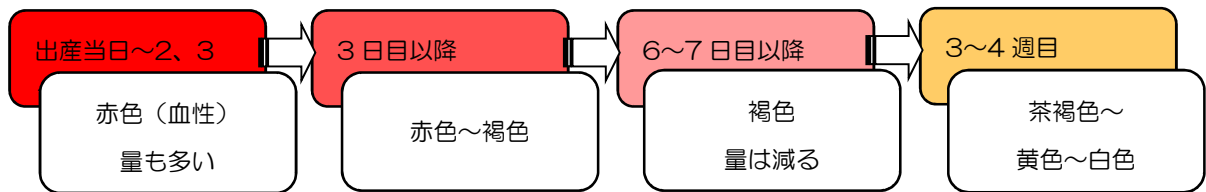
妊娠・出産によって変化したからだが、再び妊娠前の状態に戻るまでの期間を産褥期（お産後6～8週間）といいます。この期間は、お産の疲れが残る時期です。からだの回復のためにも、しっかりと休養をとることが大切です。



からだの変化

●子宮復古

お産後は子宮の収縮に伴い、悪露（おろ）と呼ばれる出血が出ます。



●後陣痛

お産後の子宮は、急速に妊娠前の大きさに戻ろうとし、キューツとしたお腹の痛みが生じます。これを後陣痛といいます。痛みの程度には個人差があります。

●乳房

お産後しばらくは母乳の分泌はまだ十分ではありませんが、赤ちゃんに頻回に吸わせることが大切です。

お産後2～3日目から、おっぱいの張りや痛みを感じるようになります。



こころの変化

産後なぜか涙が出てきたり、イライラしたり、やる気がなくなったり・・・とそんな気持ちになることがあります。それは、産後の急激なホルモンの変化によって起こる「マタニティーブルーズ」のせいかもしれません。程度に個人差があります。

「今はホルモンのせいで心が不安定になりやすい時期。もう少ししたら良くなるはず。」とやり過ごすことです。つらい気持ちやイライラは、お父さんや家族に話すだけでずいぶん楽になります。





お産後の異常

●子宮復古不全

赤い悪露が続く、かたまりが混じる

⇒退院後は一時的に悪露の量が増えることもあります。

長く続くときは、病院を受診しましょう。少量の場合は心配ありません。

●産褥熱

38℃以上の発熱がある、悪露の異臭がする

⇒症状がある時は、病院を受診しましょう。

●乳腺炎

おっぱいの痛み・発赤・しこり・発熱など

⇒乳頭をよくほぐして赤ちゃんにしっかり飲ませましょう。または搾乳してください。小さなニキビのような脂肪が出てくればしこりは取れてきます。

38℃以上の発熱、赤みや痛みなど症状が強いときは、早めに母乳外来などを受診しましょう。



マイナートラブル

痔、尿もれ、

子宮下垂、腰痛、

尾てい骨痛

妊娠・出産で骨盤が広がり、子宮などを支えている筋肉や靭帯が緩むために起こります。

⇒肛門・膣・尿道の引き締め運動（骨盤底筋体操）や骨盤ベルトでの固定を試みましょう。

腱鞘炎

無理な授乳姿勢によって起こります。

⇒正しい姿勢で授乳しましょう。

抜け毛

ホルモンバランスや生活スタイルの変化によって起こります。

気になる症状がある場合は、深刻になる前にご相談ください。