

退院されるお母さんと赤ちゃんへ

❖2 週間健診があります

受付で予約をおとりください（診察券をお持ちください）
土日祝祭日に退院の方は、診察時間に電話で予約をお願いします。

【赤ちゃん】

体重と黄疸のチェックをします。

ビタミンK欠乏症予防のためのケイツーシロップを10回分お渡しします。

内服方法は健診時にご説明します。

【お母さん】

血圧、体重、貧血検査、尿検査、子宮の状態、乳房の状態の診察があります。

（悪露の状態によっては内診がある場合があります）

産後うつ質問票の記入があります

（岩美町・若桜町・智頭町・八頭町の方は質問票を記入せずにご持参ください）

❖1 ヶ月健診があります

2週間健診後に受付で予約をおとりください

【赤ちゃん】

計測と黄疸のチェックをします。

【お母さん】

血圧、体重、貧血検査、尿検査、内診があります。

産後うつ質問票の記入があります

（岩美町・若桜町・智頭町・八頭町の方は質問票を記入せずにご持参ください）



❖おっぱいトラブルは早めにお知らせください

乳房マッサージが必要な場合は

電話予約をお願いします。

（できれば10:00以降16:00ぐらいまでに）



❖ニフェジピン（血圧の薬）内服の方

自宅で血圧測定を続けましょう。

1日2回（起床時、就寝前）上腕で測定しましょう。

メモしたものを健診時に母子手帳と一緒に提出してください。

産後の健康

●悪露

産後だんだん量が減少し、6週間ほどで黄色になります。

退院して活動量が増えると悪露の量が増えることがあります。続かなければ様子をみて大丈夫です。

●月経の再来時期

母体の回復状況や授乳状況によって個人差がありますが、早い人で産後3か月ごろです。授乳を続けている人はそれよりも遅くなることもあり1年半以上みられない場合もあります。

授乳をやめていて3か月月経がない場合は一度産婦人科を受診しましょう。

●床上げ・家事

退院したら体の回復に合わせて少しずつ日常生活に戻していきましょう。

(~3週間はゆっくりと)

赤ちゃんが寝ているときには体を休めるようにしましょう。

●入浴

産後4週間(1か月健診をうけるまで)はシャワーとします。

●外陰部の消毒

ウォシュレットを使ったりナプキンをこまめに变えて清潔を保つようにしましょう。

●性生活

1か月健診で問題がなければ再開してかまいません。

産後に注意したい症状

- おなかの痛みが続く
- 赤い色をした血性のおりものが多く出る
- トイレが近く、排尿時に痛い
- 38℃以上の熱が続く
- 乳房が痛み、熱をもったしこりがある



このような症状がある場合は速やかに産婦人科の診察を受けてください。

産後のメンタルヘルス

産後の母体やホルモンバランスの変化とともに、心も変化します。

慣れない赤ちゃんとの生活に知らず知らずのうちに緊張を感じ心が疲れてしまうこともあります。

一人で抱え込まないでパートナーや家族、友人など大人としゃべるようにしましょう。

産後ケアのサービスも活用してみましょう。

もちろんわたしたちスタッフもいるので

気になることがあれば相談にいらしてください。



🌸 授乳について

●母乳育児の利点

- ・病気にかかりにくくなる
- ・栄養バランスがよく、消化もよい
- ・母体の回復を早める
- ・母子の情緒が安定する

(母乳には十分なビタミンKが含まれていません。入院中に2回、退院後にビタミンKのシロップを飲ませることが定められました。)

●初乳

妊娠中期～出産後早期までに作られる乳汁で栄養価が高く、病気に対する免疫物質がたくさん含まれています。この効果は6カ月くらいまで続きます。

●乳房トラブル

・乳頭痛や乳頭亀裂

乳頭のふくませ方が浅いと痛みがでたり亀裂がしやすいので赤ちゃんの口の向きなど飲ませる方向を変えたり、深くくわえさせられているか確認しましょう。

・乳房の張りや熱感、しこりが残る

痛い部分があれば冷たいタオルやアイスノンなどで冷やしてください。数日冷やしても母乳がとまることはありません。赤ちゃんに飲みとってもらうのが一番ですが母乳が残っていて痛い場合は搾乳をしましょう。出なくなるまで絞ると張り返しやすいため「少し楽になったな」くらいでやめましょう。

●上手な飲ませ方

乳輪まで深くまっすぐにふくませます。抱き方を変えて、いろいろな方向から満遍なくのませてください。

●授乳時間

母乳は赤ちゃんが欲しがる時に欲しがるだけ与えてください。赤ちゃんの欲求に応じた授乳間隔で構いません。

●混合栄養と人工栄養

粉ミルク・液体ミルクも母乳に近い成分でできています。母乳の不足分をミルクで補う混合栄養でも、ミルクだけで育てる人工栄養でも、赤ちゃんの成長に全く問題はありません。

精神的に負担になるほど母乳にこだわり過ぎないようにしましょう。



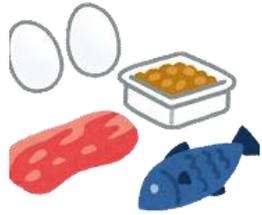
🌸 食事管理

● 食生活の注意点

妊娠中はもちろんですが、産後も体の回復のためには十分な栄養をとることが大切です。
偏った食事は肥満のもとになるので、バランスの良い食事をとることを心がけましょう。

特に積極的にとってほしい栄養

白身魚、肉類、卵、豆類などの
良質なたんぱく質



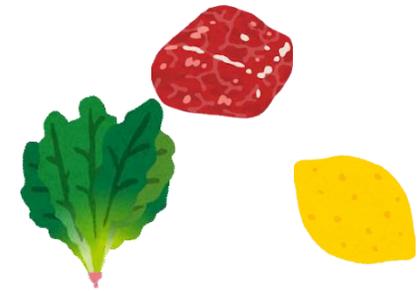
野菜や果物に多く含まれる
ビタミン



乳製品に多く含まれる
カルシウム



鉄分+吸収を高めるビタミンC



● 母乳と食事

母乳育児の場合にはいつもの食事より 350 キロカロリー多めにとることが必要です。

母乳の味はお母さんの食べたものによって変化します。バランスのよい食事を摂り、おいしい母乳を飲ませてあげましょう。

● 産後の肥満

半年くらいで元の体重に戻るのが理想ですが、1年以上たっても戻らない場合は、栄養のとりすぎと運動不足が大きな原因です。

授乳期間にたくさん食べる癖がついている方は注意しましょう。



家族計画

家族計画とはカップルが自分たちの生活設計に基づいて子どもを産み育てることをいいます。いつ何人の子どもを持つかは各自の自由な判断ですが、次の子どもを考えるとときには、自分たちの年齢、経済状況、健康、住宅事情など様々な要素を考慮して計画する必要があります。

カップルのためにも、生まれてくる赤ちゃんのためにも、できる限り理想的な環境の中での妊娠が望ましいことは言うまでもありません。だからこそ、子どもを望まない時期には、確実に避妊をすることが大切です。

● 出産の間隔

医学的にみてもこれといった決まりはありません。授乳中の妊娠は継続にあたり、お腹の張りや出血を起こしやすいことから授乳を中断しなくてはならないケースもあります。帝王切開の場合は子宮破裂などのリスクも考えられるためなるべく1年間妊娠しないようにしましょう。なるべく早く妊娠したい場合は医師に相談してみましよう。

● 産後の月経

産後の月経の再来は個人差があります。排卵がおきて約2週間後に月経が開始します。月経がくるまでは避妊しなくても大丈夫と思いついてしまうと妊娠してしまうことがあります。一度も月経を見ずに妊娠・・・というのもよく聞く話です。

● 産後の避妊方法・種類

産後しばらくは休養をとる必要がありますが、それを過ぎれば性生活を始めても構いません。

産後の母体が回復するまではコンドームによる避妊が適しています。

当院では産後のIUD（子宮内避妊具）の挿入は月経再開を確認してからとしています。

ピルも授乳期間には基本的に処方していません。月経再来後、月経困難症や避妊のためにピルの内服を希望される場合は医師にご相談ください。

● 緊急避妊法

避妊がうまくいかなかった、アクシデントがあった際に避妊の手段として緊急避妊法があります。

72時間以内であれば緊急避妊薬を処方できます。性交から内服するまで時間が経っていないほうが避妊率は高いです。

緊急避妊法は日常的に使う避妊法ではありません。あくまで緊急手段として心得ておきましょう。

（当院では夜間の緊急避妊ピルの処方はありません。処方を希望される方は外来診察時間にお越しください。）

🌸 赤ちゃんとの暮らし

● 赤ちゃんとおくす部屋

部屋の温度は大人が寒すぎず暑すぎない程度に、湿度も適度に保つようにしましょう。

赤ちゃんの寝る場所は、ベッド、布団を問わず、安全な場所を選びましょう。寝具選びのポイントは、敷布団はやや硬め、掛布団は室温によって毛布や布団で調節しましょう。日当たりがよく明るいお部屋で衝撃や地震などで上から物が落ちてこないところがよいでしょう。

● 感染防止

生後1か月ごろまでは特に感染に注意が必要です。風邪症状のある人とは接触を避け赤ちゃんに触れるまえには手洗いをするなど清潔をこころがけましょう。

● 赤ちゃんの衣類

- ・ 材質は通気性があり、汗をよく吸い取る綿かウール
- ・ 肌ざわりがよいもの
- ・ 手足をうごかしやすいもの
- ・ 洗濯しても型崩れしない丈夫なもの
- ・ 新しい衣類は一度水通しをする
- ・ 着せ方の目安：大人と同じくらいを目安に着せます。気温、室温に合わせて調節しましょう。



● 赤ちゃんの成長

生後28日未満の赤ちゃんを新生児といいます。赤ちゃんは生後4～5日に一時的に体重が減る生理的体重減少が起こります。これは摂取水分より排泄する水分が多いためなので心配ありません。生後約1週間で出生時の体重に戻ります。

生後3～4日たつと、皮膚が黄色くなる新生児黄疸が起こりますが、1～2週間で自然に消えます。母乳を飲んでいる赤ちゃんは1カ月くらい長引くことがあります。ほとんどの場合心配はいりません。

● 医師の診断が必要な新生児の注意信号 (電話相談や受診の目安)

- ・ 37.5℃以上の発熱が続くとき
- ・ 唇や皮膚が紫色になることがある(首がねじれた状態で寝ていたり、強く泣いた後など一時的に起こることもある)
- ・ 強い黄疸がみられるとき
- ・ お乳を毎日のように吐く、また噴水のように吐く
- ・ 毎日の下痢
- ・ 3日以上続く便秘
- ・ おへそ、皮膚のただれがひどいとき
- ・ 泣き声がおかしい、元気がない、手足を動かすと激しく泣くなど



1 カ月健診を終えたお母さんと赤ちゃんへ

●お母さんへ

産婦人科の病気は若くても発症するものがあります。かわいい赤ちゃんや家族のためにもお母さんの健康管理は大切なことです。

異常がなくても最低1年に1回は婦人科健診を兼ねた健康診断を受けましょう。

各市町村から届く無料のクーポンを利用するのもよいでしょう。

月経など子宮に関することは産婦人科へ、授乳を終えた乳房に関することは乳腺外科へご相談ください。

●赤ちゃんへ

1 カ月健診を終えた赤ちゃんになにかあったときの相談は基本的に小児科になります。

かかりつけの小児科を考えておきましょう。

ワクチンは生後2か月から接種できます。各ワクチンには必要な接種回数、接種に適した時期、次の接種まで空けなくてはいけない期間などが定められています。生後6か月までは特にワクチンの接種も回数も多いので小児科のアドバイスのもとスムーズに接種ができるようにしましょう。

～さくらでご出産されたみなさまへ～

大切な赤ちゃんの誕生の場として当院をお選びいただきありがとうございました。コロナ禍の中、みなさまにはご不便をおかけすることもたくさんあったと思います。みなさまが安心してご出産できるようこれからも努めてまいります。これから赤ちゃんとの生活で不安なこともあるかと思えます。不思議とお母さんが笑顔でいると家族みんなが笑顔になります。みなさまが笑顔あられる育児ができますよう願っております。

スタッフ一同

※こちらの資料は当院 HP に掲載しています。確認の際は HP をご覧ください。