



退院後の生活について





産後の身体の変化

○後陣痛

妊娠前の子宮は、6～7 cm、60～70g 鶏卵大の大きさです。妊娠に伴い子宮の大きさは36 cm、1000gまで増大します。分娩後、徐々に子宮は収縮し、産後6～8週で妊娠前の子宮の大きさに戻ります。その際に、不規則に生理痛様の痛みを生じることがあります。これは、**後陣痛と言われ生理的な現象**です。一般的に初産婦より経産婦に痛みが強いと言われています。授乳や搾乳の際にはオキシトシンというホルモンが分泌され、その影響で痛みが増強されます。

○悪露の変化

悪露は、産後に子宮内から排出される血液や分泌物のことです。**産後2～3日は赤色の悪露が排出され、徐々に暗赤色、赤褐色、褐色、淡黄色、白色と変化していきます。産後6～8週間かけて消失していきます。**退院後は、入院中より活動量が増えることにより、悪露が一時的に赤色悪露になったり、量が増加することがあります。しかし、徐々に減少していくため心配はいりません。**血の塊や生理2日目以上の出血が持続する場合は受診をするようにしてください。**





また、子宮の収縮が悪くなる子宮復古不全というものがあります。子宮復古不全は、産後2週間以降も赤色悪露が持続し、子宮内膜炎などの子宮内感染を引き起こすことがあります。そのため、発熱・下腹部痛や子宮の圧痛・悪露の悪臭がある場合には受診するようにしてください。

悪露が続いている間はナプキンをこまめに交換するようにしましょう。



○身体の清潔

悪露が出ている間は、子宮内細菌感染が生じやすい状態です。悪露の量が少なくなる（生理の終わりかけ程度の出血量）までは、シャワーやかけ湯とし、湯船につかることは避けましょう。

外陰部は頻繁にナプキンを交換したり、ウォシュレットの使用をし、清潔に保つように心がけてください。





○離床と家事

退院後は無理せず、赤ちゃんのお世話や身の回りのことから始め、身体の回復に合わせて徐々に日常生活に戻していきましょう。長時間の仕事や外出、重いものを持つことは退院直後には控えてください。

○食生活

食生活は、バランスの良い食事を心がけ、身体の回復と質の良い母乳のために、良質のたんぱく質、カルシウム、鉄分、ビタミンを多く摂りましょう。脂肪分や糖分の過剰摂取は乳腺炎のリスクをあげるため、極力避けてください。コーヒーや紅茶などのカフェインやアルコールの摂取は、摂取量の約2%が母乳中に分泌されると言われているため、授乳中は極力控えましょう。



○生理の再開

生理の再来時期には**個人差**があり、産後初回の生理がいつ再来するかは予測不能です。授乳時は、プロラクチンというホルモンが分泌されることにより排卵抑制され、授乳性無月経の状態にあります。しかし、授乳時であっても排卵が起こり、生理が再来することもあるため、性生活の際には避妊が必要になります。産後はホルモンバランスが不安定であるため、不





安定な生理周期となることがあります。また、産褥性無月経は約2か月程度であり、授乳をしない場合は産後2か月程度、断乳後は、1か月半～6か月以内に生理が再開することが多いです。断乳後6か月以上生理が再来しない場合はホルモンバランス異常の可能性があるため婦人科を受診するようにしましょう。

○性生活の開始時期

性生活は、産褥1ヵ月健診までは控えましょう。その後は、身体の回復が順調であり、精神的にも受け入れられるようになってから再開してください。パートナーとよく話をし、お互いの良いタイミングで再開を考えてください。



家族計画について

○帝王切開後の次回妊娠について

- 帝王切開後の次回妊娠までの期間は、**原則1年半あける**のがよいとされています。
 - ➡帝王切開の後、子宮の筋層がまだ十分に回復していない時期に妊娠してしまうと、**子宮が破れてしまう**危険性が高くなります。
- 帝王切開の反復回数は、合併症の発生を考えると**3回以下**が安全といわれています。
 - ➡通常帝王切開の3回目以降は**ハイリスク**であると言われていきます。手術の繰り返しによって、胎盤が切開した部位に**くっつく**確率が上がります。胎盤がくっついてしまうと、赤ちゃんを取り出すスペースを作る為に癒着を剥がす操作が必要となってきます。この為、母体からの**出血が増えたり、膀胱や腸が傷ついたり、術中術後の合併症が増える**可能性があります。



家族計画が大切となります。



kos - Fotolia.com

061033508



○避妊方法について

1. コンドーム

正しく装着すれば高い避妊効果があります。性感染症の予防ができる唯一の避妊具。比較的安価であり、手に入れやすいというメリットがあります。



2. 子宮内避妊器具（銅付加 IUD） FD-1

効果が高く、一度挿入すれば数年もちます。しかし、膣から挿入するので、子宮口が開く前に帝王切開になった人は、挿入が難しいこともあります。異物を子宮内に入れることで、精子の子宮内および卵管内の侵入を防ぎ、精子の活動量を抑えたり、受精卵が子宮内膜へ着床することを防ぐことにより、妊娠の成立を予防する避妊器具です。

★特徴★

- ・ 月経血の量が増加する場合があります。
- ・ 月経痛が増強する場合があります。

⇒子宮が IUD を異物として外に押しだそうとするため

- ・ IUD の使用にかかる年間経費は、他の避妊具と比較して安価です。

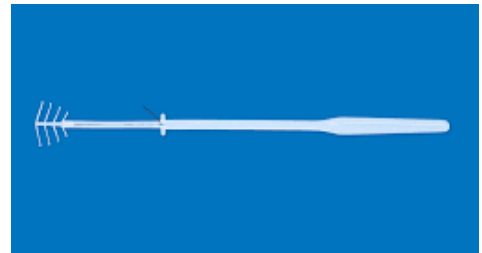




★挿入と交換の時期★

挿入時期：月経開始後7日目頃がよい。産後は6週過ぎあるいは、初回の月経後に挿入する。帝王切開後は12週間後。産婦人科を受診し挿入してください。授乳中であっても、乳汁分泌に影響を及ぼさないため装着可能。

交換時期：2年～5年。がん検診時に診察を受けるようになります。



3. 子宮内避妊システム（IUS） ミレーナ

IUDと同じように、効果が高く、一度挿入すれば数年もちます。しかし、膣から挿入するので、子宮口が開く前に帝王切開になった人は、挿入が難しいこともあります。IUSは**黄体ホルモン**という薬剤がついていて、子宮の中で少しずつ放出されます

★特徴★

- 月経痛の軽減、予防効果が期待できます。
- 月経血の量が減少します。





★挿入と交換の時期★

挿入時期：IUD と同様

交換時期：5年毎。挿入した1か月後、3か月後、6か月後、1年後に検診を受け、異常がなければ6ヵ月毎に定期検診（位置のずれや癒着の有無、不正出血などのチェック）を受けるようになります。

★出産経験があり、産後、次回妊娠まで間隔をあげたい人、長期間避妊をしたい人、毎回の避妊を面倒だと思う人、中高年齢期の人に向いています。

★出産経験がない、子宮形態異常、性器の炎症、子宮がん・卵巣がんの疑いがある、月経量が多い（IUD）、性感染症にかかる可能性がある（不特定多数との性交渉がある）などの場合には挿入することができません。

※避妊効果は最も高いといわれていますが、性感染症は予防できません！



4. 経口避妊薬（ピル）

飲めば効果が高い方法ですが、乳汁分泌量が減少してしまったり、成分が母乳に移行したりするため、**授乳中は服用できません**。

★効果★

ピルには避妊はもちろん、その他にも様々な予防効果があります！

- ・ 月経困難症（月経痛がひどい）
- ・ 過多月経（月経血量が異常に多い）
- ・ 子宮内膜症

これらの**予防効果**が期待できます！！

ピルを内服すると・・・

- **PMS（月経前症候群）**といわれる、生理3～10日くらい前に始まる、イライラやボーっとする、肌荒れ、身体がだるいなどの精神的・身体的な不調の症状を**和らげて**くれます。
- **月経痛の軽減**
- **月経血量の減少**
- **月経不順の改善**



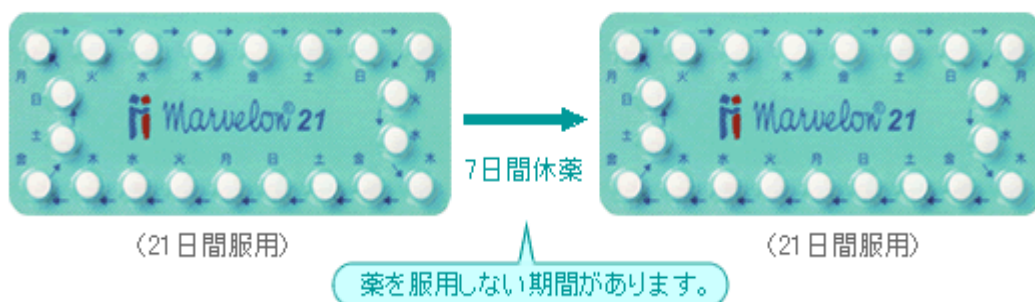


★種類★

● 21錠タイプ

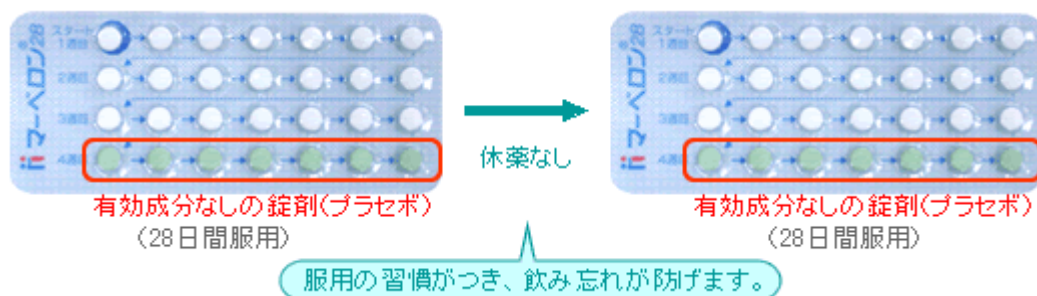
ピルを飲む必要があるのは**21日間**で、その後の**7日間**は**服用せず**、それが終わったらまた21日間服用するというサイクルを**繰り返**します。

ただし、服用する日としない日があることで**飲み忘れを起こす**可能性が高くなります。



● 28錠タイプ

飲み忘れを防ぐため、最後の7錠はプラセボ錠といわれるホルモンの入っていない薬を飲みます。28日間すべて服用したら翌日から続けて新しいシートの服用を始めます。





★内服方法★

飲み方は、毎日決まった時間に規則正しく内服してください。21日間内服し、月経様の消退出血が起こります。28錠タイプのもものは、偽薬を内服中に消退出血が起こります。28日を1クールとし、内服し続けることにより避妊効果が得られます。万が一飲み忘れた場合、飲み忘れに気付いた時に直ちに内服し、2日以上連続して飲み忘れた場合には、服用を中止し、次の月経開始日に新しいシートを開始してください。

★副作用★

胸の張り、嘔気、頭痛、浮腫みなどが初期に生じやすいですが、徐々に軽快します。

★メリット★

- ・ 月経周期が整うため、月経不順の人に向いている
- ・ 月経量が減少するため、貧血の予防や改善、月経痛の減少
- ・ ホルモンバランスが整うため PMS 症状の軽減
- ・ 子宮体がんおよび卵巣がんの発生率を 1/2 以下に減少する





★ピルが向かない人とデメリット★

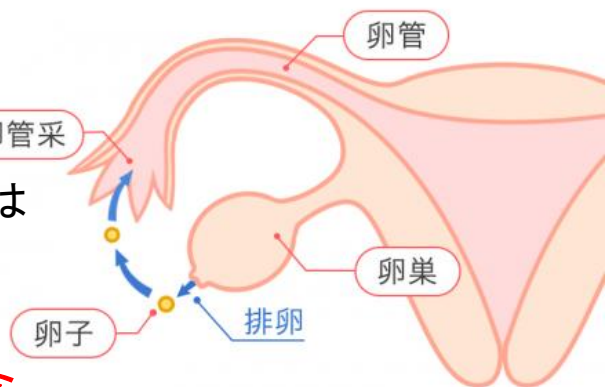
- ・不正出血がある人
- ・乳がんのリスク、子宮頸がんのリスクが上昇する

➡年に1回定期受診をお勧めします。女性に特異ながんである、子宮頸がん、乳がんは早期発見・早期治療が可能であるため、健康管理のため定期的に検診を受けるようにしましょう。

- ・血栓症のリスクが上昇する
- ・心臓、肝臓、腎臓に疾患がある人
- ・授乳中の人

5. 卵管結紮術（永久避妊方法）

卵巣から排卵された卵子を子宮に届けるための通り道「卵管」を縛る、あるいは切断する避妊手術です。



極めて**高い避妊効果**があり、**手術直後から避妊効果を期待**できます。

卵子が子宮に送られるのを防ぐだけなので、手術後も排卵は続き、生理もこれまで通りに起こります。

◆ 手術は**腹腔鏡手術**を行うことになります。

また、**帝王切開術の際に一緒に行う**こともできます。



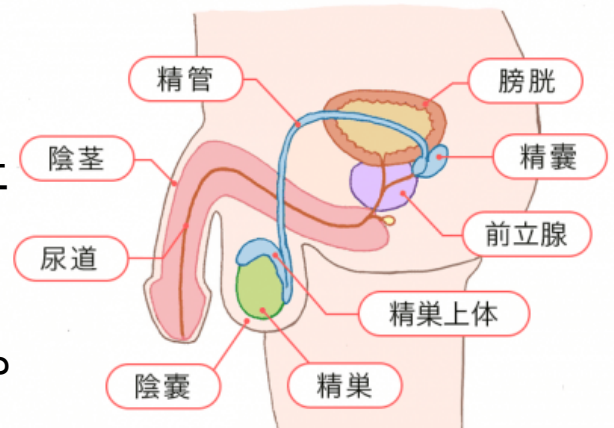
6. 精管結紮術（永久避妊方法）

パイプカットともいいます。

睾丸（精巣）で作られた精子を尿道に送る「精管」を切り離す避妊手術です。

術後に、精液量が減少するとか、性欲や性交能力が低下することはありません。

極めて**高い避妊効果**があります。



手術後、**10～12 週が経過するか、20 回程度の射精が行われて**、はじめて避妊効果が期待できます。そのため、この間の性交は**コンドームなどを使用**して避妊をする必要があります。

いくつかの避妊方法をお伝えしましたが、避妊をするにはパートナーや家族の方との話し合いがとても大切になります。ぜひ、パートナーや家族の方と家族計画（避妊方法）について話し合ってみてください。



授乳について

授乳は基本的に3時間毎、あけても4時間以内で1日8回程度行ってください。完全母乳の場合には、自律授乳が良いですが、ミルクを追加する場合には、母乳と比べ消化に時間がかかるため、泣いたからミルクをあげるということはできる限り控えてください。

母乳が十分に飲めているサイン

○母親側のサイン

- 乳頭に明らかな傷がみられない
- 授乳することによって乳房の張りが軽減する



○子ども側のサイン

- 授乳の時に、吸っているリズムは母乳がでてくるとゆっくりになる。ごくごくのみこむ音がきこえることもある。
- 生き生きとしていて筋緊張がよく皮膚の状態も健康である
- 授乳と授乳の間は満足している様子である
- 24時間に色の薄い尿で6~8枚のおむつを濡らす
- 24時間に2回以上うんちをする
- 平均30g/日の割合で、子どもの体重が増える



❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀

母親側または子ども側のサインがすべてみられなかったからといって、効果的に母乳が飲めていないということではありません。先ほどのサインをみながら、効果的な母乳育児ができるように頑張ってください。

◆母乳育児を続けていくために大切なこと◆

◇ 『完璧』を求めすぎないようにしましょう！

母乳育児は長い期間行っていきます。

その中で、例外的な出来事は多く起こってきます。

◇ 何事も前向きに考え、**自分を責めないように**することが大切です。

◇ **何か困ったときは一人で抱え込まず、家族や周囲の人、医療者にすぐ相談するようにしてくださいね！**



★乳腺炎★

症状：38℃以上の高熱、悪寒、乳房の熱感や硬結

何かいつもと乳房の状態がおかしいと感じたら

連絡、必要であれば受診をしてください。



赤ちゃんとの生活

○体温調節について

赤ちゃんの平熱は $36.5\sim 37.5^{\circ}\text{C}$ 。赤ちゃんは体温調節機能が未熟のため、周りの環境温の変化により体温が変動しやすいです。衣服や掛け物、室温を調節し、体温調節を行ってください。

沐浴の前には必ず体温を測りましょう。室温は基本的に大人が過ごしやすい温度でいいですが、赤ちゃんをよく見て、触って温度を調節するようにしてください。

- ・ 夏場 ⇒ 冷房や扇風機、直射日光が直接当たらないようにする
- ・ 冬場 ⇒ 暖房や隙間風、湯たんぽや電気カーペットに直接当たらないようにする。湯たんぽは必ずカバーをかけて、30 cm以上は離して使用してください。

★ 38°C 以上の発熱は要注意！

室温や衣服、掛け物を調節した後、30分～1時間後にできるだけ泣いていない時に再度体温を測ってください。それでも 38°C 以上が持続するようであれば、速やかに小児科を受診してください。





○衣類の調節

生後 1~2 か月は大人より 1 枚多く、生後 3 か月は同数、4 か月以降は大人より 1 枚少なくを目安に服の調節をしてください。赤ちゃんは新陳代謝が活発なため汗をかきやすく、汗疹になりやすいです。なので、**通気性・吸水性の良い物**を選択しましょう。また、授乳や排泄物などで汚れやすいため、適宜更衣し、清潔を保ってください。また、**脱水になりやすい**ので、3~4 時間毎に授乳をしましょう。特に夏場は、沐浴後などに授乳をして水分補給するなど気を付けてあげてください。

○黄疸

生理的黄疸は、母乳を飲んでいる方が少し長引きやすいですが、生後 1~2 週間程度で自然となくなります。光線療法をした赤ちゃんは、退院後にリバウンドすることが稀にあるため、赤ちゃんの**黄染の増強や機嫌、哺乳力、排泄状況をよく観察**し、心配な場合は小児科を受診するようにしてください。





○排泄

母乳では、便は黄色で柔らかく、回数も多いです。ミルクの場合は、色は淡く、固まり、回数も母乳に比べ少ないです。12時間以上排便がない場合は、赤ちゃんのお腹の張り具合の観察と肛門刺激を行うようにしてください。肛門刺激をしても1日以上排便がない場合、浣腸などの処置が必要となるので、連絡や受診をしてください。

赤ちゃんの下痢は、おむつからはみ出る程度のほぼ残渣物のない水様便です。特に冬場では、ロタウイルス、アデノウイルス、ノロウイルス等のウイルス性胃腸炎を引き起こす感染症にかかりやすいため、おむつをビニール袋に入れて小児科受診時に持参しましょう。



○皮膚

赤ちゃんの皮膚は生後1~2週間以内に落屑（皮膚がぽろぽろと落ちてくる）が生じます。無理に取らず、沐浴を通常通り行うことで自然とはがれていくため心配はいりません。





○眼脂（目やに）

眼脂で目が開かない又は長引くときは、鼻涙管（涙の通り道）が詰まっている可能性があります。清潔なガーゼで拭うようにしましょう。続くようであれば受診をしてください。

○臍肉芽腫

へその緒が取れた後の切れ端に、塊ができて臍が湿潤した状態が続き、悪臭や出血、感染を引き起こす可能性があるため、その際は受診をしてください。

また、活気がないなどいつもと様子がおかしいなと感じた際、また困ったり不安な時はいつでも連絡をしてください。

予防接種はかかりつけの小児科を見つけて頂き、そこで計画を立ててください。



R4.5.2 作成

