

HAPPY MAMA

赤ちゃんが産まれたら



やさしさと、よろこびで、つつみこむ。
SEKI LADIES CLINIC

目次

1 授乳について

授乳の仕方と母児同室について P 4

授乳 P 5

母乳で育てる上でのポイント P 7

初めての授乳でのポイント P 8

調乳 P 9

搾乳の仕方、片手搾り P 10

両手搾り P 11

乳房マッサージ — 自己マッサージ (SMC) . . . P 12

2 赤ちゃんの健康と生活

赤ちゃんについて P 14

赤ちゃんの健康管理 P 16

赤ちゃんの環境 P 18

赤ちゃんのお風呂 (沐浴) P 20

お風呂に入れる準備をしましょう P 21

お風呂に入れます P 22

3 ママの退院後の生活 & 注意事項 P 23

4 家族計画 P 25

5 退院後のアロマセラピー P 26

6 出産・育児に関わる法律 P 27

● MEMO ●

1 授乳について



授乳の仕方と母児同室について

当病院では退院されてからスムーズに育児ができます様、母児同室を行っています。
お産後、母児同室を始める時期

- 自然分娩の方… 1日目より
- 帝王切開の方… 3日目より

母児同室になる最初の日にはスタッフからお母さんに説明があります。
お母さんの体調がすぐれない際、希望により赤ちゃんをベビー室でお預かりいたします。

授乳の手順

- ①オムツの交換をします。初回排便は24時間以内にみられ、緑黒色で粘りのある物です。排尿時、オムツに一時的にレンガ色の物がつきます。又、女の子の場合膣分泌物や出血（新生児月経）がみられますが、生理的なことなので心配なさらないでください。女の子は必ず前から後ろへ拭いてください。
 - ②手をキレイに洗います。
 - ③赤ちゃんにおっぱいをあげる前に、おっぱいのマッサージをしてください。
 - ④クリーンコットンまたは、ぬらしたガーゼハンカチで乳輪・乳首をふきます。
 - ⑤赤ちゃんを抱っこします。首がしっかりすわってませんので、必ず安定させた状態で抱っこしてください。
 - ⑥乳首をしっかり口に含ませ、おっぱいを飲ませます。1回の授乳時間は、20～30分が目安となります。飲み終わりましたら、お腹にたまった空気を出す為に必ずゲップをさせます。
 - ⑦哺乳量が不足している時は、ミルクを足します。（調乳の仕方はP9参照）
- しゃっくりが止まらない時は、ミルクびんに白湯をいれて少し飲ませ、しばらく抱っこしてあげてください。
- ⑧ベットの赤ちゃんを寝かせます。ゲップが充分出なくて心配な時は、横向けに寝かせてください。
 - ⑨赤ちゃんを寝かせた後、ベビーセンサーの電源をONにします。ベビーセンサーは、赤ちゃんが呼吸しているか察知する機械です。察知していない時は、アラーム音がなります。アラーム音がなりましたら、赤ちゃんが呼吸しているか確認してください。なり止まない時、一時OFFに、又、不安な時はご連絡ください。
 - ⑩ミルクびんは洗剤で洗ってから消毒液につけます。
 - ⑪哺乳表を記入します。

授 乳

赤ちゃんの栄養方法には、**母乳栄養**、**混合栄養**、**人工栄養**があります。

赤ちゃんにとって、母乳は最高の栄養と言われています。やむを得ない事情のない限り、できるだけ母乳で育てると良いのですが、母乳が足りない時、その不足分をミルクで補うことを混合栄養といい、母乳を全く与えないでミルクで育てることを人工栄養といいます。（現在は粉ミルクも母乳に近い成分でできていますから、人工栄養児だからといって心配することはありません）

母乳栄養の利点

お母さんの身体の回復が良い

- ・ 子宮の収縮を早める
- ・ お母さんのおしり・太股・下腹部の脂肪をエネルギー源に変えながら母乳を作るので自然にスリムになれます

無菌的で
衛生的に安全です

経済的です

いつでもすぐに
あげられます

母子の情緒が安定します

消化しやすく、栄養の
バランスがよいです

赤ちゃんの下顎の発達、
脳を刺激し発達が
促されます

病気にかかりにくくなります

- ・ 母乳には病気を予防する免疫物質が含まれています



授乳について

その他同室時説明事項

● お部屋の温度

赤ちゃんは環境温度に影響を受けやすいので、お部屋は暖かくし、保温に気をつけましょう。

● 着替えの方法

脱衣時、赤ちゃんの肘は曲げた状態で肘を下にひきます。

着衣時、袖口からお母さんの手をいれ、赤ちゃんの手をつかみ下へおろしてもらうと無理なく手が通ります。

● 赤ちゃんのお熱の測り方

あごと首の密着している部分、または、脇の下に体温計をはさみ測ります。

● 赤ちゃんが泣き止まない時

赤ちゃんは、長い間お母さんのお腹の中で過ごしてきました。外の環境に、赤ちゃんはまだ慣れておらず不安であったり、寂しい思いをして、よく泣くものです。お母さんも不安でしょうが、ゆったりとした気持ちで抱っこしてあげてください。お母さんのゆったりとした気持ちが赤ちゃんに伝わり、不安を和らげます。

当クリニックでは、セキュリティシステムの充実をはかっていますが、お母さんが診察等でお部屋を離れる際看護師に声をかけてください。赤ちゃんはベビー室でお預かりいたします。

母乳で育てる上でのポイント

- 十分な栄養
- 十分な睡眠と休養をとり、精神の安定が大切

- たばこ…×
- コーヒー・紅茶・緑茶…食後に飲む程度 ○
- ビール…1杯程度、飲みすぎ ×
- 十分な睡眠・休息

授乳の方法

● 授乳の準備

- ① 授乳の前には必ず手を洗いましょう。
- ② ガーゼなどをぬらし（清浄綿）、おっぱい（乳首とそのまわり）をきれいにふきましょう。

● 授乳の姿勢

- ① お母さんは背筋を伸ばし、胸を張って少し前かがみになります。
- ② 片手で赤ちゃんの首元を支えて、片手でのおっぱいをもち、乳首だけでなく、その周りの茶色部分（乳輪）まで深くまっすぐに含ませてあげましょう。
- ③ 抱き方を変えて、いろいろな方向からまんべんなく飲ませましょう。



● 授乳時間

- ① 1回に続けてすわせる時間は5分、左右交互に2往復ぐらい（20分程度）にしましょう。
- ② 授乳間隔は3～4時間おき、5時間以上はあけないようにしましょう。（最低2時間くらいはあくようにしましょう）

● 授乳後

① 排 気

赤ちゃんは、お乳と一緒に空気も飲み込んでいます。そのまま寝かせるとお乳をはくことがあります。授乳後はゲップを出させてあげてください。

② 搾 乳

授乳後おっぱいが張っている場合は飲み残しの部分を手で搾り出してあげましょう。

初めての授乳でのポイント

- ①おっぱいは、はじめの数日は出も少なく、出始めるのはお産のあと3～4日経ってからです。焦らずに授乳しましょう。
- ②授乳を始める頃は、赤ちゃんの吸い付きが強く、おっぱいに傷がしやすいので（乳頭亀裂）、はじめのうちは直接おっぱいを飲ませる時間は**3分ずつ**ぐらいにしましょう。

赤ちゃんの抱き方・おっぱいの支え方

抱き飲み・立ち飲み・脇飲みがあります。



●抱き飲み

片手で赤ちゃんの首を支え、次にお母さんの腕に赤ちゃんの頭をもたれさせます。



●立ち飲み

赤ちゃんの背筋が伸びるように真正面から乳首をくわえさせます。



●脇飲み

赤ちゃんをお母さんのからだの脇に抱えるようにして飲ませます。

母乳が足りない時

- 体重の増加がない
- いつまでも乳首をはなさない（1回の授乳時間が長い）
- 授乳後、すぐ泣き出す
- 眠りが浅く、機嫌が悪い
- 排便・排尿の回数が少なくなる

調 乳

人工栄養

お母さんや赤ちゃんに何らかの要因で、おっぱいを飲ませられない場合や、母乳分泌が悪い時に人工栄養（ミルク）を与えます。

- 生後10日まで…1回のミルク量は、生後日数×10cc前後を目安にします。
- 生後10日～1ヶ月…1回のミルク量は、約120ccまで、1日7～8回あたえます。

混合栄養

母乳の哺乳量が不足している場合、人工乳（ミルク）を補います。

- 生後10日まで…1回のミルク量は母乳の不足分を足します。
例）生後4日目 〈もし体重を測るなら〉
3,700g（授乳後）－3,680g（授乳前）＝20g（増えた分）
生後4日の1回ミルク量は、約40ccなので、だいたい20ccのミルクを足すことになります。
- 生後10日～1ヶ月…1回のミルク量は、30～100ccの間で児の満足度に合わせて調節してください。

ミルクの作り方

- ①手をきれいに洗います。
- ②消毒済みの哺乳瓶に沸騰して70℃にさましたお湯を、できあがり量の2/3いれます。
- ③必要量の粉ミルクを専用スプーンで測っていれます。
- ④哺乳瓶を軽くふって溶かし、できあがり量までお湯を加えます。
- ⑤乳首をつけ、さらによく混ぜます。
- ⑥授乳する前に腕の内側におとして、わずかに温かく感じる程度に温度を確かめます。

注 意

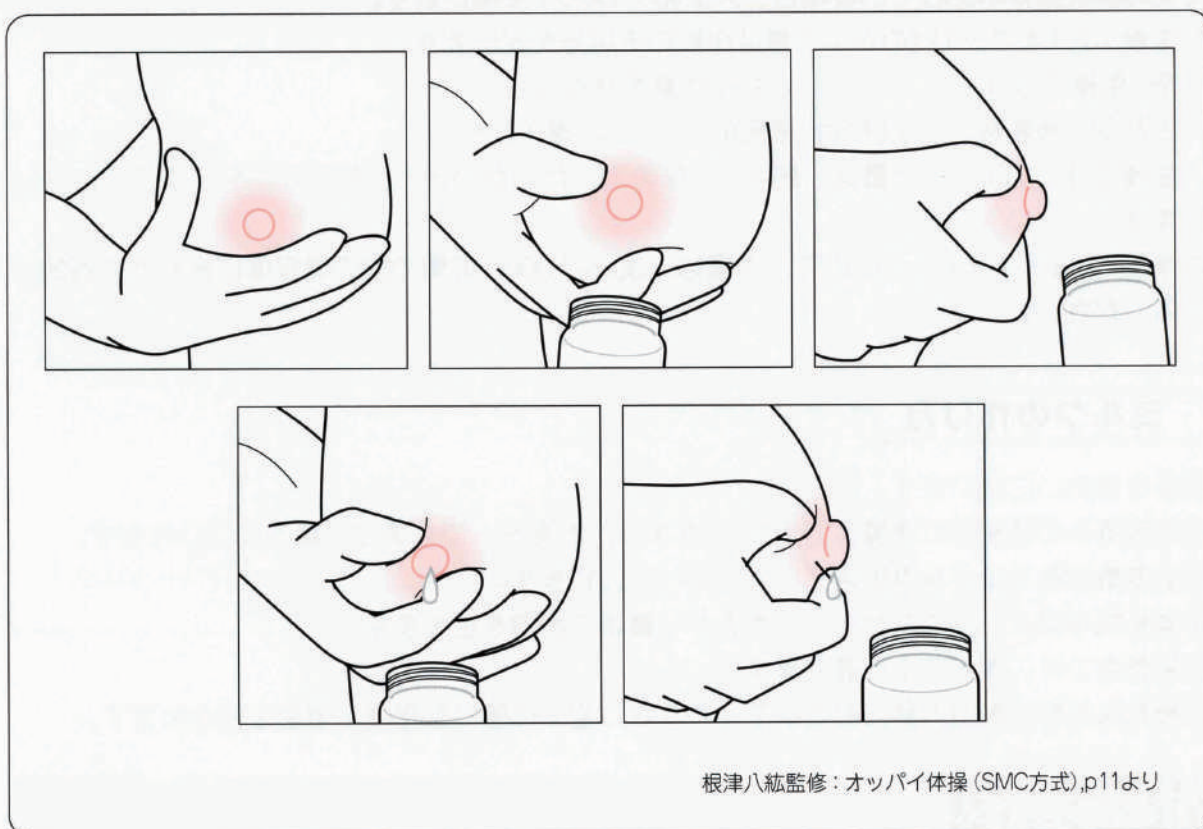
- 大人が試し飲みしないようにしましょう。（大人はたくさん細菌をもっています。飲み残しは必ず捨てましょう。）
- 哺乳瓶の乳首の穴はミルクが早くポタポタ落ちる程度が良く、流れ出る物は良くありません。
- 哺乳の間隔は、いずれも3時間あけます。

搾乳の仕方

搾乳は、赤ちゃんが十分おっぱいに吸い付けない場合（陥没・扁平乳頭や大きい乳頭、お産後3～4日目頃のおっぱいがパンパンに張った時）、乳首にトラブル（内出血・亀裂・水疱ができた時など）が起きて痛くて直接おっぱいをすわせることができない場合に行います。

※乳房そのものを圧迫しないこと

片手搾り



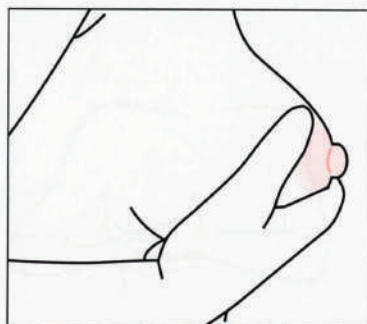
搾乳しようとする手の**中指・薬指・小指**を乳房の下の方において乳房をもち上げ、**親指と人差し指**でおっぱいの茶色の部分（乳輪部）から乳首にむけて搾ります。

この時少し前かがみになりながら片手に哺乳瓶をもち乳汁を受けましょう。

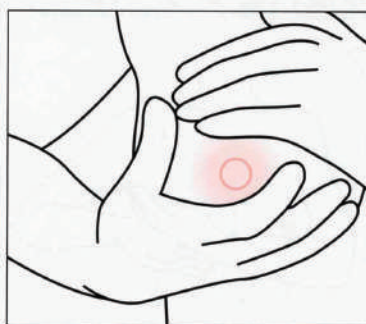
搾る位置は変えながら行いましょう。

※搾乳器は、乳房の組織を痛めることがあるので、搾乳は手指で行いましょう

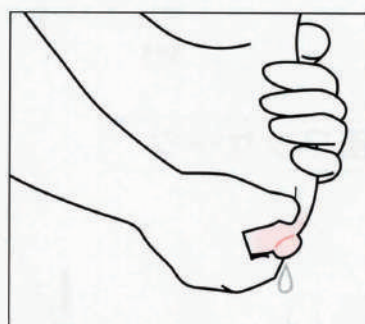
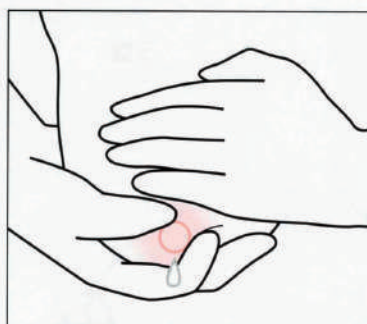
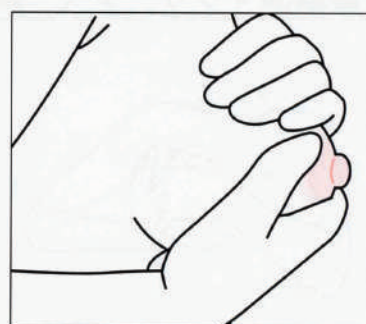
両手搾り



乳房の下側になる**手指（中指・薬指・小指）**で乳房を支えながら、**親指と人差し指の指腹**で搾ります。



もう一方の手の平で乳房の上側を圧迫し、両手で乳房を胸から立てるようにしながら搾ります。



手の位置を変えながらまんべんなく搾りましょう。

根津八紘監修：オッパイ体操（SMC方式）,p12より

搾乳の保存

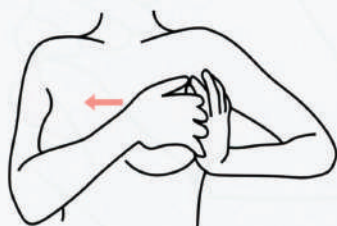
搾乳は、母乳パックにしておくとし、冷凍庫で1ヶ月くらい保存できます。

- ①哺乳瓶、もしくは搾乳専用容器（コップ・ボールなど）に母乳を搾る。
- ②搾った母乳を母乳パックに入れる。
- ③母乳パックの空気を抜いて、パックを閉じます。
- ④母乳パックに搾った日付・時間・量を記入したシールを貼ります。
- ⑤冷凍庫で凍らせ保存します。
- ⑥母乳パックの解凍は、使用する時は水でとがします。
- ⑦ぬるま湯（37度くらい）であたため、体温程度にして飲ませます。

乳房マッサージ ー自己マッサージ (SMC)

基底部マッサージ (一連の流れを 3 クール)

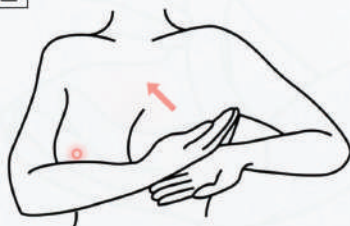
1



マッサージする乳房の反対側の手指でおっぱいをつかむように保護して、マッサージする側の手の平の付け根で横におっぱいを動かします。

3回

2



おっぱいの外側の下方に、マッサージする乳房の反対側の手の平 (小指の下方) をあて、マッサージする側の手指を下方に向けてその上において斜め上におっぱいを動かします。

3回

3



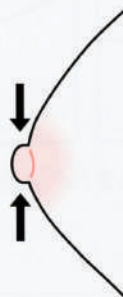
おっぱいの下方に、マッサージする乳房の反対の指をそろえてあて、その下方からマッサージする側の手指をあて保護して、上の方に向かい、おっぱいをもち上げるように動かします。

3回

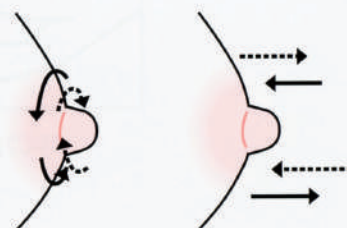
乳頭・乳輪部マッサージ



親指と人差し指・中指で乳頭・乳輪部をつまむ
ゆっくりと圧迫する
位置を変えながら行いましょう



1・2・3秒
圧迫、1分程



次に、つまみながら横方向にもみずらします
つまみながら縦方向にもみずらします

排気のさせ方

授乳後赤ちゃんを抱き上げて、頭をお母さんの肩に乗せて、背中を軽く刺激して (さする、軽くたたく)、ゲップを出させてあげましょう。



2 赤ちゃんの 健康と生活



赤ちゃんについて

赤ちゃんの特徴と生理

顔

鼻に小さい白いプツプツがあります。

頭

狭い産道を通った為
頭の変形や、こぶがありますが、
だんだん治ります。

発疹

ニキビの様な発疹が
出ることがあります。

胃

とっくり状なので
お乳を飲んだ後、
吐きやすいです。

おへそ

数日で自然にとれます。
消毒・乾燥させてください。

手足

手はW字型、足はM字型を
しています。

皮膚

薄い皮が
めくれてきます。

女の子の場合、お母さんからの
ホルモンの影響により性器出血や、
おりものが出ます。

●体温

36.5℃～37.5℃

※変動しやすいので、衣類・掛け物で調節しましょう。

●呼吸

お腹で息をします。

※浅くて早い呼吸や、指先や、唇の色に注意しましょう。

●体重

1日に20～30g、1ヶ月で800～1200g 増えます。

●排泄

尿……1日に10～15回 ※哺乳量が少ないと、尿も少なくなります。

便……1日に2～8回 ※母乳を飲ませていると、軟らかい便が出ます。

● MEMO ●

5月10日(水) 祝日	5月11日(木)	5月12日(金)	日	月
5月10日(水) 祝日	5月11日(木)	5月12日(金)	日	月
5月13日(土)	5月14日(日)	5月15日(月)	火	水
5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	金	土
5月19日(土)	5月20日(日)	5月21日(月)	火	水
5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)	日	月
5月25日(日)	5月26日(月)	5月27日(火)	水	木
5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	土	日
5月31日(月)	6月1日(火)	6月2日(水)	木	金

赤ちゃんの健康管理

毎日赤ちゃんとお過ごししていると、今日はなんとなく変だな？と思うことがあります。

そのことを大切にしましょう。

赤ちゃんはお乳を良く飲み、良く眠り、機嫌が良ければ少々のごときは心配いりません。

？ こんな時はどうするの？

症 状	様子を見ていい時	対処方法	病院へかかった方が 良い時
発 熱 37.5℃以上	①入浴後、激しく泣いた後 ②厚着、室温が高い	①水分補給を十分に ②1枚服を脱がせる・室温調節	・ 38.0℃以上で機嫌が悪い ・ 熱が下がらない ・ 下痢・嘔吐がある
便 秘	①2～3日出なくてもお腹が張らなくて便が軟らかい ②コロコロの便でも機嫌が良く元気がある	便秘の為お乳の飲みが悪くなった時は ①お腹を「の」の字にマッサージ ②こより浣腸 (綿棒の先にオリーブオイル等をつけて、1～2cm肛門に入れて刺激する)	・ 左の方法でも出ない ・ 嘔吐が頻回にあり、お腹が張っている ・ お乳の飲みが悪い
下 痢	①元気があり、機嫌も良く、お乳もよく飲む	①水分補給を十分にする	・ ぐったりしている ・ 便に血が混じる時 ・ 熱、嘔吐がある時
嘔 吐	①お乳を飲みすぎて吐く場合(ダラダラと口からお乳を吐く) ②ゲップが出なかった時	①哺乳後は頭を横に向かせて寝かせる ②哺乳後はしっかりゲップをさせる	・ 噴水状に吐く ・ 吐いた物に血液や、コーヒーの様な物が混ざっている ・ 発熱や下痢を伴っている
発 疹	生後2～4週から汗や脂が多くなり、湿疹ができてやすくなります ①広がらない ②つぶれていない	①赤ちゃんの爪を切り、ひっかかないようにする ②沐浴の際、石けん分を十分にとる	・ 治りが悪い ・ 湿疹部分から浸出液が出る ・ 発熱がある時

症 状	様子を見ていい時	対処方法	病院へかかった方が 良い時
けいれん		①衣類をゆるめ横向きに寝かせ、ゆすったり刺激を与えないようにします (生後6ヶ月～6歳位までは、熱に伴っておこることが多いです)	・体をつつみ、すぐに病院へ ・一度おさまっても必ず受診しましょう
目やに	①透明できれい	①清潔な綿で目頭から目尻に向かってふく ②手指を清潔に	・黄色く膿に見える ・目やにが続く
耳だれ	①軟らかい耳あか	①耳の入り口のところを拭きとるようにする	・汚い悪臭のある耳だれ ・かゆみがある ・発熱がある
おむつかぶれ	①少し肛門周囲が赤い	①頻回におむつ交換し、ぬるま湯で洗う(食器用洗剤等の容器を使うと洗いやすいです) ②お尻を乾かしてから、おむつをあてる ③布おむつは良くすすぎ、乾燥する	・治りが悪い ・ただれがひどい

乳児突然死症候群 (SIDS) とうつぶせ寝について

全新生児の0.1～0.3%で、生後6ヶ月までに多く、理由はまだはっきりしていませんが、脳の呼吸調節の異常によって起こると考えられています。

原因は、他に多く考えられますが、うつぶせ寝は、肺が障害されて、肺活量が、小さくなることや、精神的ストレスが考えられており、うつぶせ寝は、乳児突然死症候群 (SIDS) との関連があると言われています。

お母さんや、家族の目の届かない時は、うつぶせ寝はしないようにしましょう。

※着せすぎ暖めすぎも、赤ちゃんの呼吸が抑制されるため注意しましょう。

※どうしていいが分からず困った時は、いつでも連絡してください。

赤ちゃんの環境

- お母さんや家族の目の届くところに寝かせましょう。
- 直射日光が当たらない、日当たりの良い部屋にしましょう。
- 換気はこまめにしましょう。
- 赤ちゃんの頭上、周りには物を置かないようにしましょう。
- 赤ちゃんが床にいる時は、部屋には小さな物を置かないようにしましょう。

夏のお部屋

- 室温 外気との差は5℃以内
湿度 60%くらい(病棟と同じ環境)
※扇風機・クーラーの風は直接赤ちゃんに当たらないようにしましょう。

冬のお部屋

- 室温 26～28℃くらい
湿度 65%くらい(病棟と同じ環境)
※暖房の風は直接赤ちゃんに当たらないようにしましょう。
※乾燥している時は室内に濡れタオルをかけましょう。
※湯たんぽを使用する場合はやけどをしないようタオルにくるみ足元から15cmくらい離しましょう。

適温かどうかの判断

- 寒い時……赤ちゃんの足先が冷たい
暑い時……赤ちゃんの背中が汗ばんでいる

衣類・寝具

衣類の条件

- ・柔らかくて肌触りが良く刺激の少ないもの
- ・吸湿性、保温性にすぐれたもの
- ・伸縮性があり、運動を妨げないもの
- ・汚れが目立ち、洗濯がきくもの

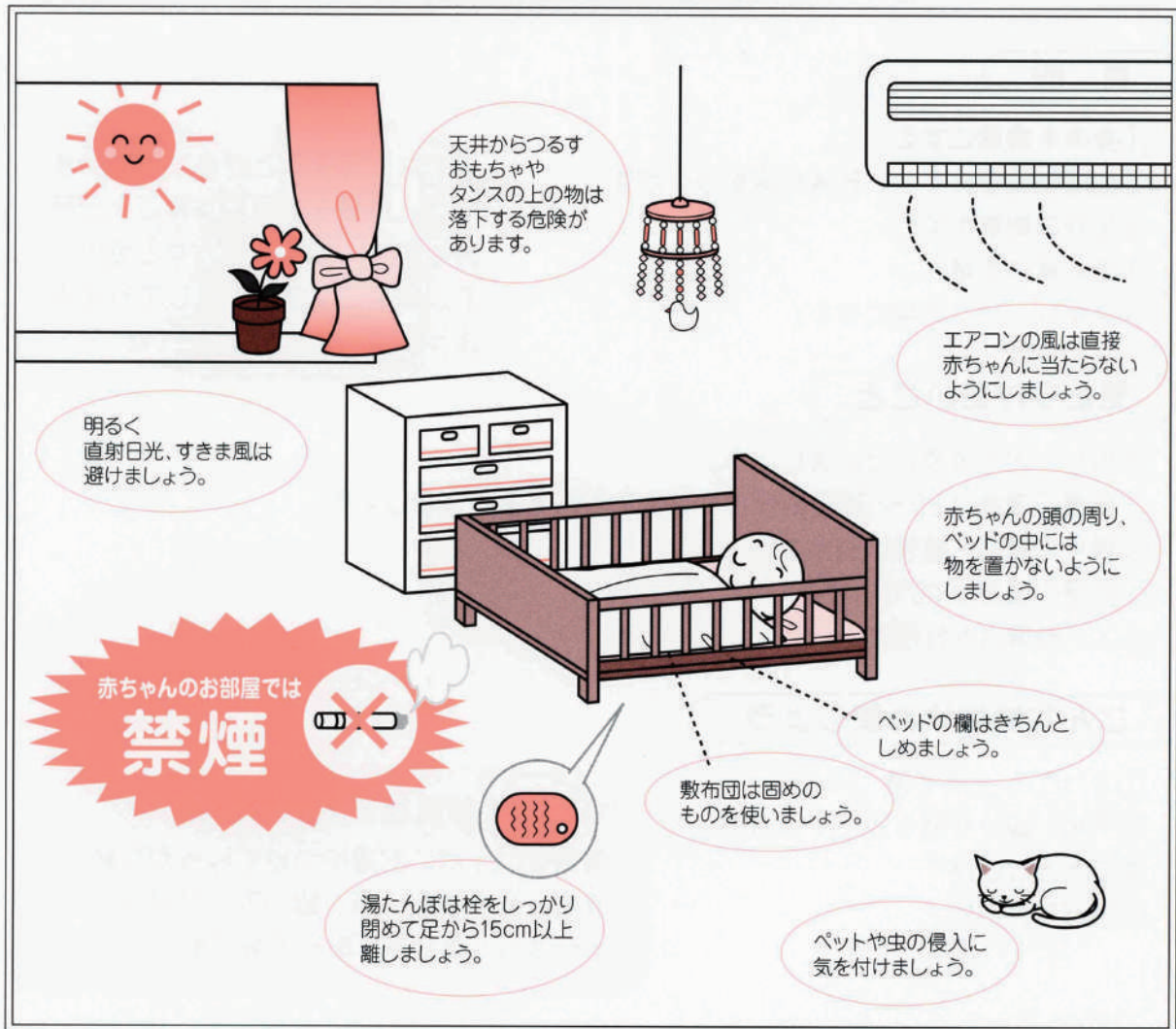
衣類の組み合わせ

- 暖かい時……肌着の上にベビー服
真夏……綿のベビー服
寒い時……ベビー服の上にベスト(胴着)を着せる。靴下、おくるみ等利用

寝具の条件

- ・固めのマットレスか座布団
- ・掛け布団は軽いもの
- ・枕は必要ありませんが、タオルを敷いて毎日取り替えましょう。
※布団は天気の良い日に日光消毒をしましょう。

赤ちゃんのお部屋



● MEMO ●

赤ちゃんのお風呂（沐浴）

目的

- ①身体を清潔にする。
- ②血液循環を良くし、新陳代謝をうながす。
- ③全身の観察をする。
- ④哺乳意欲を増す。
- ⑤スキンシップの場になる。

最初は不安なことが多いと思いますが、皮膚を清潔にすることが目的なので、ご家族の方々と協力して、安全にリラックスして行えるよう、がんばってください。

気をつけたいこと

- ①毎日一定の時間に行いましょう。
- ②部屋の温度は25～26℃に保ち、冬はすきま風を防ぎましょう。
- ③授乳の直前・直後は避けましょう。
- ④お湯の温度は40℃前後。
- ⑤入浴時間は5分程度。

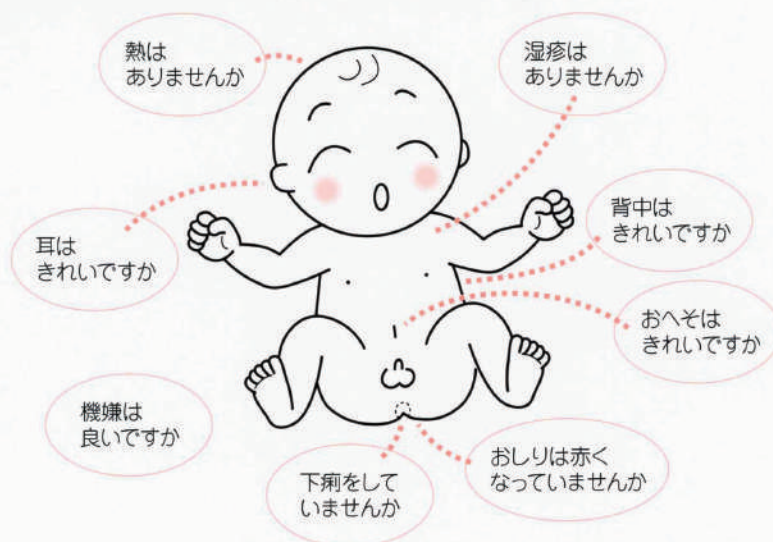
こんな時はやめましょう

- ①37.5℃以上ある時
- ②下痢、嘔吐を繰り返している時
- ③元気がない時
- ④咳がひどい時

お風呂に入れない時

清潔なガーゼにお湯をつけてしっかり絞り、首筋、耳の後ろ、顔、脇の下、お尻をふく。水分はしっかりふき取ってあげましょう。

沐浴前の赤ちゃんのチェック



お風呂に入れる準備をしましょう

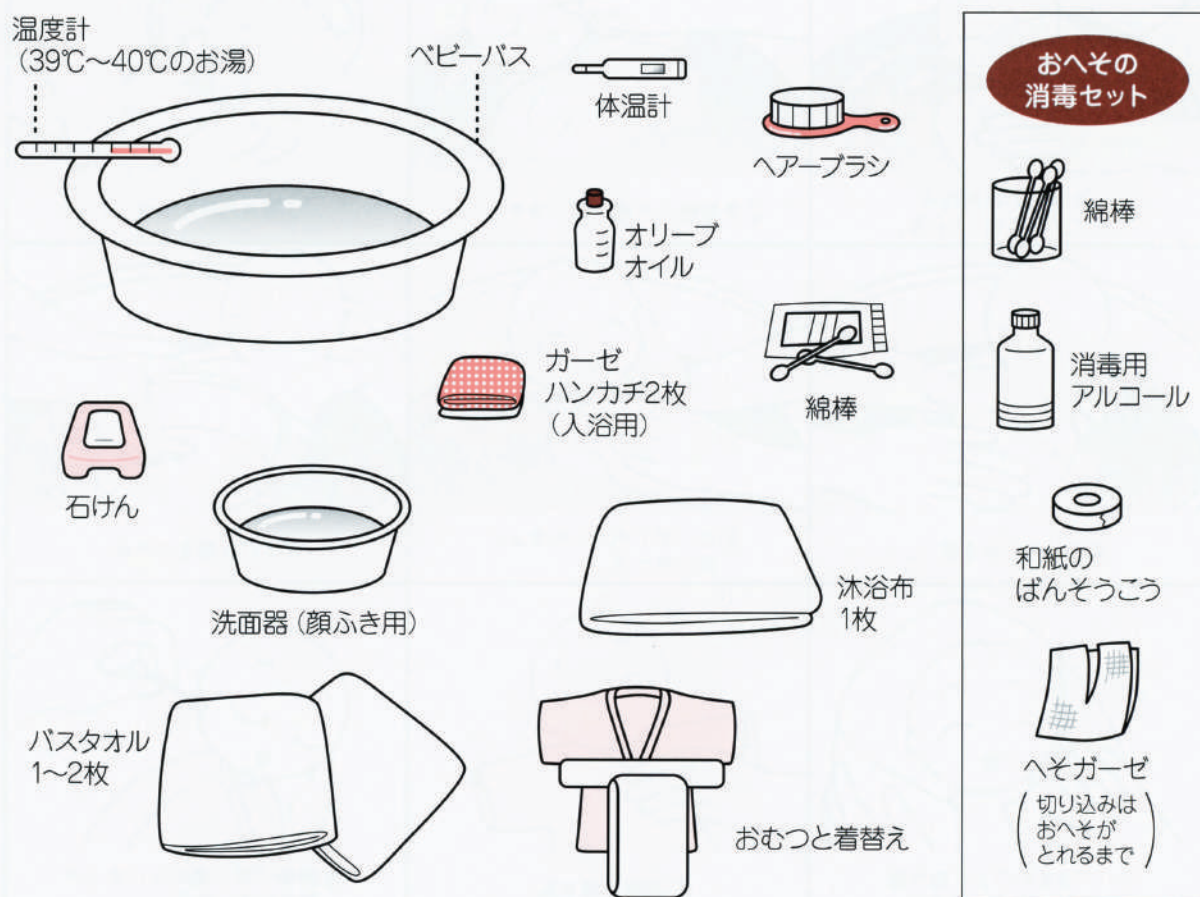
準備するもの

- ベビーバス
(衣装ケースなどを利用してもいいですよ！)
- 沐浴布 (タオルや手ぬぐい)
- ガーゼ
- バスタオル
- 石けん (液体沐浴剤)
- 洗面器 (顔ふき用・かけ湯は大きめのコップでもいいですよ！)
- おむつと着替え (長着・肌着は袖を合わせて開いておきましょう)
- 綿棒 ● 爪きり ● ヘアブラシ
- おへその消毒セット ● 温度計

お母さんも髪をまとめ、手はきれいに。
指輪・時計は、はずします。

赤ちゃんの
健康と生活

沐浴の必要物品



(東京都衛生局母性衛生課編：新しい生命のために、特別区協議会,p125,1988より抜粋)

お風呂に入れます

- 沐浴布で体をおおい、足のほうからゆっくりお湯の中へ…そっと胸をしずめてあげます。
- 顔を洗います：洗面器のお湯で、目頭→目尻（片目ずつガーゼでふきます）
- おでこ・ほっぺ・鼻のまわり・あご…きれいに拭きます。
- 頭を洗います：髪全体をぬらしてから、手で石けんを泡立て、指の腹で円を描くように洗い流し、水分をふき取ります。
- 首のくびれ→脇の下→腕から手→胸・腹→足→背中→股の順に石けんで洗い、ガーゼで石けん分をよく洗いおとします。
- 沐浴布をはずし、きれいなお湯を足の方から胸へむかって少しずつかけます。（もう一人の人にかけてもらうと楽にできますよ！）
- 洗い終わったら、体全体を湯の中に入れてあたためます。
- オムツをあて、袖を通します。
- ヘソ処置（消毒し乾燥剤をふり、消毒済みのガーゼをあてます。）
- 沐浴のあとは、のどが渇いているので湯冷ましを飲ませてあげます。

沐浴の実際



（東京都衛生局母性衛生課編：新しい生命のために、特別区協議会、p126、1988より抜粋）

3 ママの退院後の生活 & 注意事項

今のママの状態は、産褥期にあります。

産褥期とは、分娩後母体が妊娠前の状態に戻るまでの6～8週間をいいます。

一般的な産後の経過

●子宮の変化

分娩直後には触れた子宮も、日増しに小さくなります。1週間程でお腹の上から、触れない大きさになります。子宮が小さくなる際に痛みを感じることがあります、後腹と呼ばれるもので2～3日で和らぎます。経産婦さんの方が痛みを強く感じます。

●悪露

分娩の時、子宮内面にできた胎盤がはがれた面の傷などから出る血液や分泌物がおりものとなって出てきた物です。

1～4日…………… 血性で粘りがあり、量が多い。

5～10日 ……… 褐色で粘り気も減り、量もずっと少なくなる。

10日～4週目 … 茶褐色～黄色、色はさらに薄くなる。

4週目～ ……… 白色へと変化。

(これらは、個人差があります)

●産後の初回月経の時期

個人差がありますが母乳を十分与えている方で4～12ヶ月、人工乳の方では1～6ヶ月で初回月経が始まります。したがって既に、妊娠が成立しますから御注意ください。

●排便排尿

授乳の為にどうしても脱水になりやすく、便秘しやすくなります。繊維の多い食品を摂ったり、決まった時間に排便の習慣をつけてください。痔のある方は、いきんだりせずに、又、排泄後ウォッシュレット・クリーンコットン等を使用し清潔にしましょう。

排尿の習慣もつけるようにしましょう。産褥初期は、膀胱の緊張の低下などにより、尿意が感じられにくいのです。その為、長い間尿が膀胱にたまってしまい、膀胱炎になりやすい状態にあります。授乳前等、トイレに行く習慣をつけましょう。

●産後の精神衛生

産褥期はホルモンのバランス等、急激な変化があり精神的に不安定になることがあります。うつ気分、涙っぽくなる、泣くなど沈んだ気分になる人も多いようです。これをマタニティーブルーと呼んでいます。ほんの小さなきっかけから突然起こることもありますが、一時的で1～2週間で軽快する方がほとんどです。あまり神経質にならず、心に余裕をもち、**自分の体を休める**ことも考えていきましょう。

産後1ヶ月の生活

自分の体調に合わせ、無理をしないようにしましょう。疲れたらすぐに横になれる場所を作っておきましょう。1ヶ月で元の生活ができるようになれば十分です。

【～2週目】主に寝床での生活となります。育児にも十分慣れておらず、疲れやすい時期です。休める時に休むように心がけましょう。(赤ちゃんと一緒に昼寝をしましょう。) 疲れないうちに赤ちゃんの世話をします。家事はできる範囲にしておきます。特に、お腹の筋肉が戻っていませんから、あまり重たいものは持たないようにしましょう。

【～3週目】家の中の生活が主です。起きている時間を長くし、家事は簡単なものだけにします。

【～4週目】床上げができます。普段の家事や買い物を無理しない程度に始めてみましょう。

●入浴

入浴は1ヶ月健診を受けてからにします。それまでは、シャワーで体を清潔にします。

●性生活

産後1ヶ月健診で異常がなければ結構ですが、傷口がひどく痛むようでしたら、セックスは避けてください。傷口は約2ヶ月で完治します。

このような症状があったら受診してください

出血・悪露 の異常	退院して2～3日は運動量の関係から悪露は若干増えます。しかし、10日以上も赤い生理の一番多い時ぐらいの量が3日以上続く、悪臭などがある場合は異常です。 出血が多いと貧血時に伴う症状、動悸・息切れ・ふらつき・めまい・顔色が悪い・手足のむくみ等が出やすくなります。このような症状がみられる時、貧血が疑われますので受診しましょう。
お 腹 おりもの 痛 み	お腹や腰がひどく痛んだり、縫い合わせた傷口が、持続的に痛む場合は異常です。
発 熱	寒気がしてお腹が痛い、お乳がしこって痛い、脇の下が腫れて痛い、トイレに何回も行きたくなる、排尿時の痛みや、おしっこが残った感じがある。以上が、子宮内感染・乳腺炎・副乳腺炎・膀胱炎の症状です。ひどくなる前に受診しましょう。

4 家族計画

- 夫婦を中心とした家族の幸福、経済状態、子供の将来などを考え、計画的に出産することを家族計画といいます。
- 産後の性生活は、1ヶ月健診で異常がなければ良いでしょう。
- 受胎調節は、最初の性生活から行わなければなりません。

	長 所	短 所	産後の使用時期
コンドーム	・ 使用法が簡単です。 ・ 副作用がないです。 ・ 感染防止に役立ちます。	・ 夫の協力が必要です。 ・ 装着期間が遅れたり、使用法を誤ると失敗率が高くなります。	・ 産後1ヶ月から使用可能
女性用 コンドーム	・ 女性が主体的に使用できます。 ・ コンドーム同等の避妊効果です。 ・ 感染防止に役立ちます。	・ 装着期間が遅れたり、使用法を誤ると失敗率が高くなります。	・ 産後1ヶ月から使用可能
ピル	・ 避妊効果が高いです。 ・ 次回の月経の予定がたちます。	・ 毎日続けて服用することが必要です。 ・ 定期的に血液検査が必要です。 ・ 母乳をあげている時には使えません。	・ 月経開始し、卒乳してから。
リング (IUD)	・ 毎日避妊行為を必要としません。 ・ 体への影響はほとんどありません。	・ 自然に脱出することがあります。 ・ 挿入とその後の管理には、医師の診察が必要です。	・ 月経が開始してから。
基礎体温法	・ 毎日の体温の変化を記録するため自分の体のリズムがよくわかるようになる。	・ 毎日測定しなければならない。 ・ 月経周期の不規則な人は使用できない。	・ 月経が開始してから。 (周期的な生理になってから)
その他に、ペッサリー・殺精剤(ゼリー 膣剤)・不妊手術などあります。			

5 退院後のアロマセラピー

出産後は“マタニティーブルー”に代表されるように、体の中のホルモン分泌がダイナミックに変化します。

出産後の疲労も加わり不定愁訴も多くなりがちなこの時期のアロマセラピーマッサージは肌の温もりを通して心身の癒しをもたらします。

疲労回復

- ベルガモット油 10滴＋ローズウッド油 10滴＋オレンジ油 5滴を 50ml のベースオイルに混ぜる。
レモングラス油 10滴＋オレンジ油 12滴＋ゼラニウム油 5滴を 50ml のベースオイルに混ぜる。
入浴後、背中を中心に背中全体をマッサージしたり、肩や首の周りを軽くマッサージする。
- 心身のリフレッシュのために、ラベンダー油、ベルガモット油、レモン油を各2滴入れて、芳香浴や入浴も効果的です。
- 産後の憂うつな状態の時は、入浴やマッサージが効果的です。バスタブにジャスミンやイランイラン、クラリセージなどを2、3滴たらし入浴します。レモングラスやラベンダーも良いでしょう。

痩身のために

サイプレス油 13滴＋ジュニパー油 12滴を 50ml のベースオイルに溶かして用いる。マッサージに使ったり、入浴剤として使ったりすることもできます。また、皮膚の引き締めにはラベンダー油 20滴＋ホホバ油 10滴を小麦胚芽油 50ml に混ぜたオイルも効果的です。すでにできてしまった妊娠線にも効果的です。あきらめずに毎日マッサージを続けてみてください。

乳頭痛

20ml スイートアーモンド油にバラ油あるいはラベンダーを1滴加えたものを授乳で痛んだ乳頭に用いる。授乳の前には必ず乳頭と乳輪の周囲を丹念に洗ってください。

授乳期も精油の使い方は慎重に！

お母さんの体内に取り込まれた精油の成分は、医薬品と同じく血液循環によって母乳に出る可能性があります。精油を使ったら3時間は授乳をひかえましょう。当クリニックエステルームにてマッサージの施術を行っております。

6 出産・育児に関わる法律

？ 赤ちゃんが生まれたら？

しゅっせいとどけ 出生届

赤ちゃんが生まれたら2週間以内に名前をつけて出生届を、出生した場所の市町村役場に提出します。

国民健康保険の方は保険証もご持参されると便利です。

ていしゅっせいたいじゅうじ とどけ で 低出生体重児の届け出

低出生体重児(2500g未満)だった場合は、保健所へ届けるようにしましょう。

保健所から家庭訪問して指導してくれます。(電話でも可能です。)

にゅうじりょうひじょうきゅうしゅじょう 乳児医療費受給者証

健康保険証に赤ちゃんの名前をいれてから市役所へ申請してください。赤ちゃんが6歳になるまで(地域によって6歳でないところもあります。)保険の自己負担を払わなくても受診できるものです。1ヶ月健診時に必要です。

●申請に必要なもの: 赤ちゃんの名前の入った健康保険証、印鑑、母子手帳(出生届済みのもの)

にゅういんしょうめいしょ 入院証明書

手術の方のみ

証明書を作成するのに1週間程度かかります。通常は1ヶ月健診時にお渡しします。お早目に外来受付へ申し出てください。

ちやいるどしーと チャイルドシート

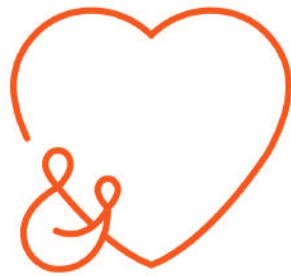
平成12年4月1日より、6歳児未満の赤ちゃんは、チャイルドシートを使用することが義務付けられました。

● MEMO ●

出生・育児に関わる法律

出生・育児に関わる法律

出生・育児に
関わる法律



やさしさと、よろこびで、つつみこむ。

SEKI LADIES CLINIC

せきレディースクリニック

〒501-3255 岐阜県関市段下28-2 TEL.0575-22-5553

<https://seki-ladies.jp/>

お名前