

お産のあとは ～産後編～



1. 産後のこころ

出産を無事終えてお母さんになりましたが、その後続く「産じょく期」もとても大切な時期です。妊娠・出産によって変化した母体が、妊娠前の状態に戻るまでの産後6～8週間を「産じょく期」といいます。この時期の身体の回復の様子や心の動きを知り、気持ちよく健康に産後の生活を過ごしましょう。

1) マタニティブルーズ

産後3～10日に発症する、一時的な軽い抑うつ状態をいいます。産後は、出産からの体の生理的な変化や、母親になったことによる環境の変化、育児の疲労などによって、急に涙もろくなったり、訳もなくイライラしたり、精神的に不安定になったりします。

初産婦のほとんどが経験します。

産後2週間ほどで症状が軽くなることが多いです。

誰にでもおこりうることですから、1人で悩まずに、夫、家族、友人、保健師などにありのままの気持ちを聞いてもらいましょう。

◎パパ・家族の思いやり◎

マタニティブルーズは、まわりにいる夫、家族の気配りが大切です。しばらくの間、できるだけ早く帰宅するように努めましょう。赤ちゃんから常に離れず、神経をすり減らしているのも、家族の存在、家事育児の分担が大きな支えになるのです。

2) 産後うつ病

マタニティブルーズの症状が2週間以上続き、産後1か月以内に発症することが多いです。不眠、不安、食欲不振、育児・授乳に対するいらだちなどの症状があります。発症率は、出産をきっかけに、育児の疲労、睡眠不足、社会的（夫・家族など）支援が得られないことで高まります。子育ての支援体制を整えることや、かかりつけの医師や保健福祉センターに相談して早く専門家にみてもらう必要があります。

※出産前から、産後の子育ての支援体制や、家事分担、仕事の調整について、話し合っておきましょう。



2. 産後のからだ

1) からだの変化

(1) 母乳の分泌

出産後2~3日で初乳が分泌されます。初乳は栄養価が高く、免疫抗体をたくさん含んでいるので、ぜひ飲ませてあげてください。1週間くらいすると母乳の分泌量も増えてきますが、母乳の出が安定するまで2週間~1か月ほどかかることもあります。赤ちゃんに頻回に吸ってもらうことで母乳を出すホルモンの分泌も活発になりますので、1か月健診までは赤ちゃんがほしがるときにおっぱいを吸わせてみてください。扁平乳頭や陥没乳頭の場合は、指で引き出したり、乳頭保護器などを使用して授乳します。

(2) 子宮の収縮（復古）

出産直後に子宮は強く収縮し、もとの大きさに戻ろうとします。そのため出産後2~3日は後陣痛という陣痛のような痛みがありますが、まもなく消えるので心配ありません。授乳時は、おっぱいを吸われる刺激によって子宮が収縮するので強く痛みを感じます。退院の頃には出産時の半分くらいに収縮し、4週目には妊娠前の大きさに近づきます。6~8週間で妊娠前と同じ大きさに戻ります。

(3) 悪露（おろ）

悪露は出産後の子宮から排出される分泌物です。産後3日頃までは血液も混じっていて量も多いのですが、退院の頃には量も減り、徐々に褐色~黄色~白色になっていきます。普段より活動量が多い時には、悪露の量が増えることもあります。産後6週間頃にはなくなります。いつまでも血性の悪露が続いたり、血の固まりが出るような時は受診しましょう。

(4) 産後の排卵・月経

出産後は、プロラクチンというホルモンの影響で排卵が抑制され、一定の期間月経がありません。このホルモンは、授乳のときの乳頭への刺激によって分泌されるため、授乳状態によって排卵・月経の回復は違います。授乳をしなかった人では産後2~3か月くらいには月経が再開することが多いですが、早い人は45日ほどで排卵が起こります。授乳している人では、1年間くらい月経がない人もいます。個人差が大きく、授乳していても早くから排卵・月経が再開する人もいます。月経に先行して排卵が起こる可能性もあるので、次の妊娠まで適当な間隔をあげたいと思ったら、出産後の初めてのセックスから避妊を実行しましょう。

(5) 痔

妊娠中や分娩の時に、肛門部が圧迫されて、痔になることがあります。分娩後1~2週間ですほとんど治ってしまいます。それまでの間は、便秘にならないように注意し、座薬や内服薬で治療することもあります。

(6) 体重

出産時には、胎児・胎盤・羊水の排泄・出血により 6kg 程度減少します。その後、さらに 2kg 以上体重が減りますが、皮下脂肪のため、分娩後 2~3 か月の時点で、多くの場合妊娠前に比べ 3~4kg 増えています。

(7) 貧血

出産時に出血が多いと貧血の原因になります。また鉄は授乳によって失われるため、母乳の場合は、妊娠中と同じように鉄分の多い食事を摂ることが必要です。ビタミン C や動物性のたんぱく質と一緒に摂取すると吸収率がよくなります。鉄の摂取を心がけていれば、1 か月頃には治りますが、場合によっては、鉄剤を飲むことも必要になります。母親の鉄の摂取量と母乳中の鉄の濃度は比例しません。

3. 産後の生活

1) 退院後の生活

(1) 母体の回復

退院した後の家庭生活でも、入院中に指導を受けた育児の知識を思い出しながら自信を持って赤ちゃんの世話をしましょう。

また母体の回復を早めるために、休息・睡眠・栄養を十分にとりましょう。家に帰ってすぐに家事をするのは大変なので、夫や家族が理解して分担することが大切です。

(2) 家庭生活での注意

〈産後2週間〉

布団を敷いたままにして、寝たり起きたりの生活をしましょう。この時期はできるだけ、授乳・おむつ交換など、直接育児に関することをするくらいにして、身の回りのことについては少しずつ慣れていくことが大切です。

医師からの指示がない限り、入院中からシャワーを浴びて、体を清潔にすることは大切です。

〈産後3～4週間〉

経過が順調であれば床上げを行い、部屋の整理整頓・赤ちゃんの沐浴・食事のしたく・洗濯・なども少しずつ行っていきます。

産後4週間頃から部屋の掃除・買い物など近くへの外出は、行ってもよいでしょう。

〈産後5週間〉

医師の診察を受けて異常がなければ、普通の生活に戻ります。しかし、母体が妊娠・分娩の影響から完全に回復するのはだいたい1年くらいかかり、育児という新たな仕事も出来たので無理は禁物です。この機会に家事などは家族みんなで分担しましょう。

(3) 性生活

産後1か月健康診査で、子宮の収縮が良く特に問題がなければ、性生活を開始しても大丈夫です。ただし、最初の性生活から避妊しないと妊娠する可能性があります。子宮や膣の回復状態が思わしくないような場合に性生活を始めると、感染して炎症を起こしたり出血したりします。心配な場合には、健康診査時に医師に確認しましょう。



2) 産後の健康診査

出産が終わって約1か月後には、必ず健康診査を受けましょう。産後の子宮・膣などの回復をみるための内診、血圧測定、尿検査（たんぱく）、体重測定などが行われます。妊娠中に貧血があった人は、貧血の検査も受けておきましょう。

この定期健診は産婦が日常生活を元へ戻すための目安になる大切なものです。正しい生活指導を受けて、健康に自信を持って、日常生活に復帰する準備をしましょう。

●次のような症状があったら1か月を待たずに受診しましょう。

- ・ 赤い悪露が1週間以上続く
- ・ 悪露に不快なおいがある
- ・ 尿が近くて排尿時痛む
- ・ 高熱がある
- ・ 乳房が痛く、しこりがある
- ・ めまい、息切れ、動悸がする



3) 家族計画

(1) 家族計画とは

幸福な家庭を築くために母体の健康、子どもの将来、夫婦の年齢、経済状態などを考えて計画的に出産するのが家族計画です。子どもは何人欲しいか、次の出産はいつ頃にするか、今回の赤ちゃんはどのように育てていきたいと思っているかなど、夫婦2人でよく話し合い、自分たちの家庭にとって、最もよい出産・子育てを行っていきましょう。

(2) 計画的な妊娠を

産後の体の回復について「授乳している間は、月経がこない・妊娠しない」「産後、月経の無いうちは妊娠しない」という考えは間違いです。排卵は常に月経前に起こります。したがって次の妊娠まで期間をあけるためには、出産後の最初の性生活から避妊が必要です。

(3) 避妊方法

①コンドーム

男性用 産後の避妊法としては最も手軽で実行しやすい。勃起したらすぐに装着することが肝心です。使用後は精液が漏れないように気をつけて速やかにはずします。

女性用 女性自らが挿入できる避妊用具として開発されました。性交渉の前に膣内に装着して精子の挿入を防ぎます。性交渉後は立ち上がる前に、精液がこぼれないように注意深く取り出してください。

②ピル（経口避妊薬）

ホルモン剤の働きで排卵を抑制するため、確実性の高い方法です。日本でも数年前に認可された低用量と中用量がありますが、低用量のピルで十分避妊が可能です。服用に際しては検査を受け、医師の処方を受けることが必要です。また、ピルは授乳に影響しますので授乳中は内服を控えましょう。

③IUD（子宮内避妊器具）

子宮内に挿入し、受精卵の着床を防げる方法で、産婦人科の医師に装着してもらいます。1度装着すると2年間はそのままでよいのですが、お産の直後は抜けやすいため産後2か月以降に入れてもらいます。



④基礎体温法

基礎体温の測定から排卵期を推定します。毎朝起床時に婦人体温計を舌の下にくわえ、3～5分間測って記録します。体温に低温相と高温相がみられる場合のみ有効ですが、月経周期が安定するまで参考になりません。これだけで避妊するのは難しいので、必ず他の避妊法と併用しましょう。

⑤不妊手術

男性の場合は精管を切断（パイプカット）、女性の場合は卵管を結ぶ手術です。

手術そのものは簡単で安全なものですが、半永久的に子どもを作ることができなくなってしまうので、最後の出産をしてから行うようにしましょう。

4. 産後の体操

産後は、すぐに赤ちゃんの世話が待っています。新しい家族を迎えた責任も生じてきます。その大役をこなすためにも、自分自身の心もからだも健康で過ごすことが大切です。そのためのひとつとして、体操の紹介をします。

産後の体操には、妊娠・分娩によって伸びた筋肉や関節を元の状態に戻し、血液の循環を良くし、子宮の回復を速やかに促す効果があります。

始めるときには、医師の了解を得ましょう。気分転換にもなりますので、好みの音楽に合わせて行ってみましょう。

出産後すぐに本格的な体操を行うのは、からだに負担がかかり過ぎます。出産は思った以上にからだに大きな負担をかけていますので、十分余力を残した中で行うことが大切です。少しずつ体操を始めることを守りましょう。

1) 産後の体操の効果

- ① 妊娠や出産によって緩んだ筋肉や皮膚をもとに戻す。
- ② 下半身に滞りやすい血液等の流れをスムーズにし、むくみを解消する。
- ③ 子宮や骨盤、膣などの回復を助ける。
- ④ お産の疲れを取る。
- ⑤ 便秘やストレスを解消する。
- ⑥ 母乳の出を促す。
- ⑦ 腰痛等を解消する。

2) 産後の体操の注意点

- ① 無理をせず、自分のペースで行う。
- ② 医師に運動を止められている人は、医師の指示に従う。帝王切開を行った場合、必ず医師の許可を受けてから開始する。
- ③ 会陰切開等で痛むところがあれば無理せず、できる体操から始める。痛みが継続する場合は受診する。
- ④ ひとつの運動を、2～3回、呼吸に合わせて開始する。
- ⑤ 基本的には、行う体操の種類や回数を徐々に増やすが、体調や体力に合わせる。

3) 産後の体操の進め方

- ① 出産後から退院までの間は、骨盤底筋群に負担がかからないように、寝たまま運動を始める。
- ② 退院から4週目頃は、入院中の体操の継続と、立った姿勢での運動を加える。
- ③ 産褥体操を始め、次第に悪露がおさまり、産後の経過が順調であれば、筋力運動を徐々に増やす。
- ④ 5～8週目頃は、育児の疲れが出てくる頃。疲れやすい部分をストレッチでほぐす。1か月健診の結果が順調であれば、全身の筋肉を動かす体操を加える。

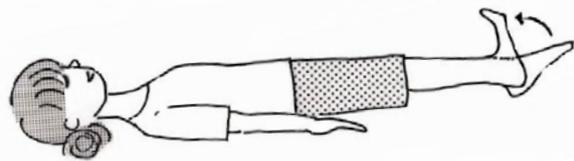
4) 体操

= 1日目 =

- ① 腹式呼吸：口から息を吐きおなかをへこまし、鼻から息を吸いおなかを膨らます。ゆっくりと繰り返す。

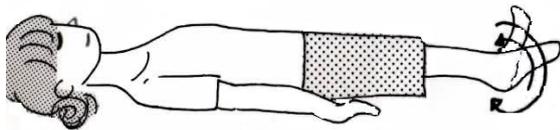


- ② 足首体操：両足のつま先をゆっくりと、曲げ伸ばしを繰り返す。



= 2日目から =

- ① 足首回し：つま先で大きな円を描く。



- ② 頭起こし：寝た状態のまま、頭を持ち上げる。呼吸を止めない。

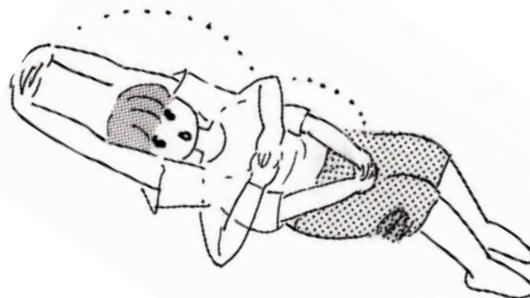


- ③ 母乳体操：1 腕を上げ、肘で脇を軽くたたく。
2 肘で胸を下からすくい上げるように回し、肩甲骨を寄せる。
3 腕を後ろから前に大きく回し、前で両肘を合わせて胸をすばませる。

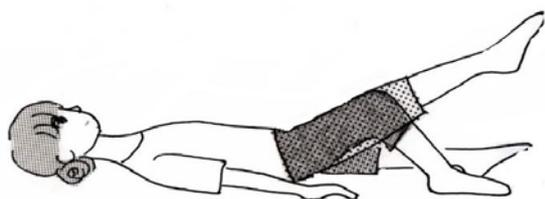


= 3、4日目から =

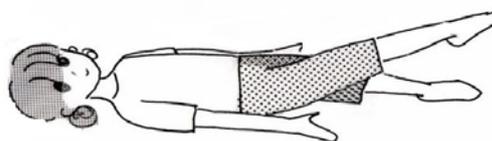
- ① 腕回しと腹筋：あおむけで膝をたてる。
1 指を組み、腕を頭上に持ち上げる。
2 腕を、頭上から胸、お腹とからだに沿って下げる。
3 腕をお腹まで下げた際に、
頭を少し持ち上げ、腹部を凹ます。



- ② 脚の屈伸運動：両膝をたてる。
膝の高さを変えずに、膝を伸ばす。

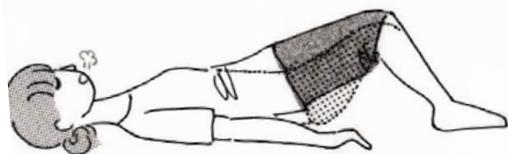


- ③ 脚のひきしめ：脚を交差し、ピンと伸ばす。

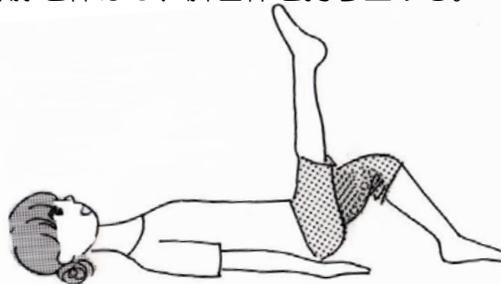


= 5、6日目から =

- ① 腰上げ：両膝をたてる。
腰を持ち上げ（息を止めず、自然呼吸をする）、ゆっくりと下ろす。



- ② 脚上げ：両膝をたてる。
片膝を伸ばし、脚自体を持ち上げる。



= 退院から4週目 =

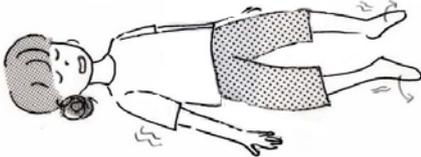
- ① 腕のストレッチ：
正座をし、指先を膝に向け、
腕を伸ばす。



- ② 腰回し：
肩幅ぐらいに
足を開いて立ち、
腰を回す。
右回り、左回りの
両方行う。



5週目から8週目

<p>全身の緊張と脱力</p> <p>① 息を吐きながら、頭の前からつま先まで、ぎゅっと緊張させる。腰と床の隙間をなくすように腹をへこませる。</p> <p>② 一息入れて、息を吐きながら全身の筋肉をゆるめてリラックス。どこにも力を入れないようにする。</p>	<p>① </p> <p>② </p>
<p>全身の曲げ伸ばし</p> <p>① 足を腰幅ぐらいに開き、かかとをつけたまま深くしゃがみ、息を吐き、腰をリラックス。肩の力も抜いてぶら下がる。</p> <p>② (腰に不安がある人はしないで下さい) 足の裏を床に押しつけて立ち上がり、かかとを床につけたままおなかをシンク等につけ、全身を伸ばす。アキレス腱やふくらはぎもよく伸ばす。</p>	<p>① </p> <p>② </p>
<p>③ 添い寝体操</p> <p>へそが正面に向くように真横に寝る。下の脚を少し曲げ、からだを安定にする。上の脚を伸ばし、ゆっくり上げ下ろす。かかとを天井に向けるのがコツ。</p>	
<p>④ 足踏み腹筋</p> <p>あおむけで両膝を立て、手を頭のうしろで組み、上体を起こしたまま足ふみをする。左右交互に太腿を引き上げ、小さく動かしたり、ゆっくり大きく動かしたりする。</p>	