

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が、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。