

のどまな

INOCHI

退院される赤ちゃん、  
お母さんへ



TANABE CLINIC OBSTETRICS & GYNECOLOGY

INOCHI

# 退院される赤ちゃん、 お母さんへ

## 🌿 お産後の生活について

お産後、身体が妊娠前の状態に戻るまでに約1.5～2ヶ月かかり、この時期を産褥期さんじょくきといいます。退院後は、以下の点に注意して過ごしましょう。心配な事がありましたら、お電話で結構ですので、ご遠慮なくお尋ね下さい。

## 🌿 ★ 日常生活

### 生活

赤ちゃんとお母さんは、一心同体です。「赤ちゃんと同じリズムで生活する」ことが、とても大切です。赤ちゃんが寝ている時は、お母さんも共に休み、赤ちゃんが起きている時は、授乳したり、抱っこしたり赤ちゃんと色々お話をして、過ごしましょう。次第に赤ちゃんとお母さんとの生活のリズムが、出来上がってきます。

自然と「赤ちゃんが今、何をしたいのか」を感じとれるようになります。焦らず、ゆっくり赤ちゃんとの生活を楽しみましょう。

## ★ ご家族の方へ

赤ちゃんは、お母さんが一番大好きです。赤ちゃんにとって、お母さんのぬくもりが最も安心出来る場所です。ご家族の方も見守って頂きたいと思います。お母さんがイライラすると、赤ちゃんも不安になります。ご家族の方のご協力が、お母さんの心と体を安定させ、大切な赤ちゃんの健やかな成長へと、つながるのです。



## 生活

### ★お食事

#### おっぱいにやさしい食事

特に食べてはいけないものはありません。質の良い、おいしいおっぱいを出すためにも、偏食は避け、和食中心で、欠食せずにバランスの良い食事を心掛けましょう。

### ★お薬

お母さんが口にするものは、すべておっぱいに出てきます。かぜ薬・痛み止め・胃薬などの一般的なお薬は、服用しても大丈夫ですが、お薬が必要な場合は、お電話で構いませんので、一度ご相談下さい。

### ★外出

退院後、1週間の健診後ぐらいから、近所の買物や疲れない程度のお外出（1時間程度）なら、問題ないでしょう。  
3～4時間かかる外出は、1ヶ月健診を過ぎてからが良いでしょう。

### ★車の運転

ご自分での運転は、1ヶ月を過ぎてからにしましょう。  
同乗しての外出は、1～2時間程度なら問題ありません。



## 清潔

### ★おしもの消毒

退院後は、特別な消毒の必要はありません。  
生理と同じ手当てで、結構です。

### ★入浴

シャワー・シャンプーは、毎日されても結構です。  
退院後1週間の健診後ぐらいから出血（悪露：産後のおりもの）が、少なくなったら、入浴されても結構です。

### ★パーマ

1ヶ月健診を過ぎてからにしましょう。  
ただ、妊娠前より頭皮が弱くなっていますので、出来れば、2～3ヶ月後ぐらいからが良いでしょう。

## ★夫婦生活

性  
生  
活

1ヶ月健診後に、特に異常がない方は、  
妊娠前の夫婦生活に戻られても結構です。

## ★家族計画

お産後に一度も生理がこないまま、妊娠することがあります。  
これは、生理前に排卵がおこるためです。  
避妊法として、コンドームの使用か、避妊リングの装着を  
お勧めします。

## ★避妊リングについて

装着に特に入院の必要もなく、痛みもほとんどありません。  
1ヶ月健診後が装着時期として適当ですので、ご相談下さい。

## ★出生届

手  
続  
き

生後14日以内に、母子手帳・印鑑・出生証明書を持って、  
市役所に届けて下さい。  
退院後、早めに手続きする事が、望ましいでしょう。  
乳幼児医療証も早めに申請しましょう。

## ★母子手帳

妊娠・出産時の大切な記録であり、今後乳児健診や予防接種時には  
必ず必要になりますので、大切に保管して下さい。

電話は、昼夜を問いません。  
たばこクリニック せんかふじんか  
0955-74-4171  
まずお電話をおかけください。

TANABE CLINIC



## 退院される赤ちゃん、お母さんへ



### ★赤ちゃんのからだ

赤ちゃんの生活について

- ◎ 機嫌はどうですか
- ◎ おっぱいをしっかりとのお事が出来ていますか
- ◎ 1時間以上寝てくれますか

### ★気を付けたいこと

「何となくおかしい」が

異常の早期発見のポイントです。

- ◎ 飲みが悪く、元気がない
- ◎ 熱が(38℃以上)ある
- ◎ 黄だんがひどくなってきた

### ★体温

通常36.5～37.5℃です。

熱を測る時は、泣いていない時にしましょう。

赤ちゃんはまだ体温調節が下手です。

1日1回は、体温を測りましょう。

#### <環境>

お部屋の環境で、こまめに調整しなければならないのが、室温と湿度です。室温は18～25℃、湿度は50～60%が最適です。この時に、夏はエアコンによる冷えすぎと直風、冬はストーブによる空気の汚れと乾燥に注意しましょう。

目安は、外気温との差を5～6℃以内に抑えることが大切です。

### ★体重

1日に約20～30gくらい増加しますが、個人差もあります。ご心配な時は、いつでもご相談下さい。

退院される赤ちゃん、お母さんへ

## ★黄だん

赤ちゃんの生活にワイルド

生後3～4日目から、赤血球がこわれるために起こり、母乳栄養の場合は、1ヶ月くらい続くことがあります。退院した頃より、皮膚の黄色が強くなってきたら、お電話にてまずご相談下さい。

## ★便

回数も色も個人差があります。  
母乳栄養の場合は、軟らかいですが、たまに便秘になる事があります。便秘の時は、おなかを「の」の字マッサージしてみるか、綿棒にベビーオイルをつけて、肛門より約1cm程度挿入して、「こちょこちょ」刺激してみてください。おっぱいの飲みが良く、お腹が張ってなければ、2～3日の便秘は心配いりません。

コーヒー色、白い色、ひどい下痢、便に血が混じる等は、**異常**ですので、便がついたおむつを持って受診して下さい。

## ★嘔吐

授乳後の排気が不十分な時や、飲ませ過ぎの時は、吐くことがありますが、機嫌が良ければ心配いりません。嘔吐しやすい子は、授乳後に右側を下にして、横向きしばらく寝かせてみましょう。

## ★おへそ

普通7～10日目に、自然乾燥してとれます。  
おへその臭いがきつかったり、発赤しているときは、感染が考えられますので、受診して下さい。

## ★沐浴

入院中にもらった沐浴のパンフレットをもう一度、見直しましょう。  
1ヶ月健診を終えたら、一緒に入浴されても構いませんが、きれいなお湯（一番湯）に入れましょう。  
その際、お湯の温度に気をつけて下さい。





## ★皮膚

生後2～3日くらいから、皮膚が乾燥してポロポロむけることがあります。これは生理的なものですので、心配いりません。

おむっ  
かぶれ

清潔と乾燥が一番です。  
便をした時は、こまめにきれいに拭いてあげましょう。  
洗面器にぬるま湯を入れ、おしりだけ洗ってあげてもよいでしょう。

顔に  
ブツブツが  
できた

新陳代謝が激しいため、  
ニキビと同じようなものです。  
こまめにぬらしたガーゼで、拭いてあげましょう。  
ベビー石けんで、洗ってあげても結構ですが、石けんは、完全に落として下さい。

## ★外出

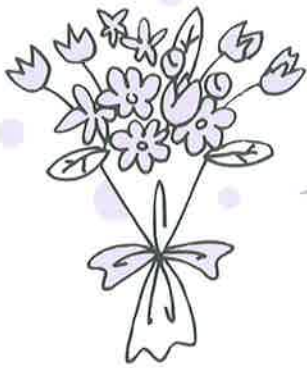
意識して外に出すのは、生後1ヶ月を過ぎてからが良いでしょう。  
人混みは避けましょう。  
どうしても外出が必要な場合は、近所の買物くらい(1～2時間くらい)は大丈夫でしょう。

## ★良平先生からのメッセージ

赤ちゃんは、お母さんのぬくもりが一番安心する場所です。  
たくさん赤ちゃんに語りかけましょう。  
いつも赤ちゃんの「目」を見て、お話ししてあげましょう。  
たくさん刺激(話しかけたり、触ったり)が  
赤ちゃんの「こころ」の発育を促します。



うぶみおもてい  
そらいろじん  
SOPHROLOGIE



退院される赤ちゃん  
お母さんへ



たなベククリニック  
さんかふじんか

医療法人 虫心会 たなベククリニック 産科 婦人科  
〒847-0056 佐賀県唐津市坊主町550-1 TEL (0955) 74-4171 FAX (0955) 74-3291  
<http://www.tanabeclinic.com>