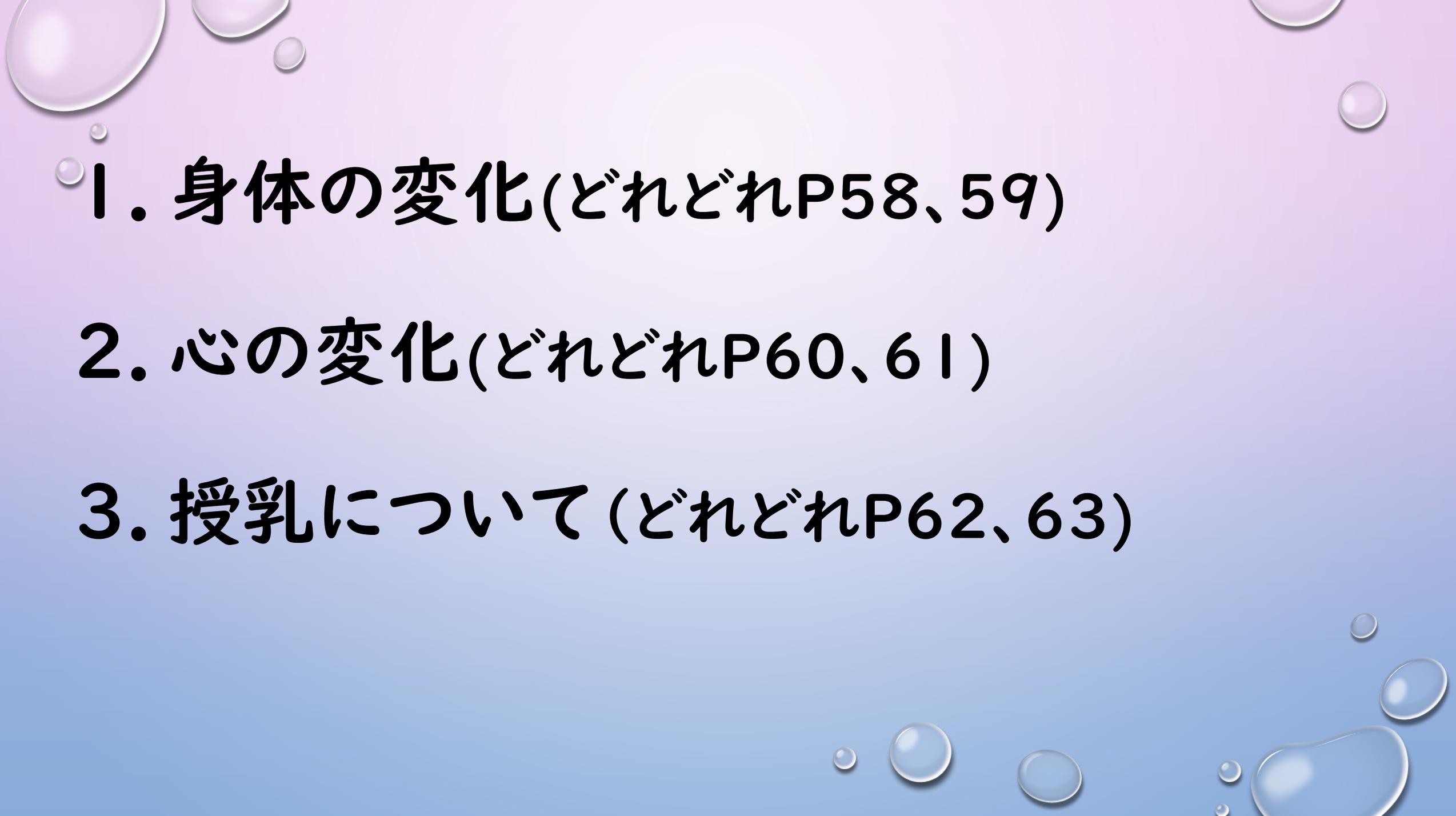


産後の過ごし方



1. 身体の変化(どれどれP58、59)

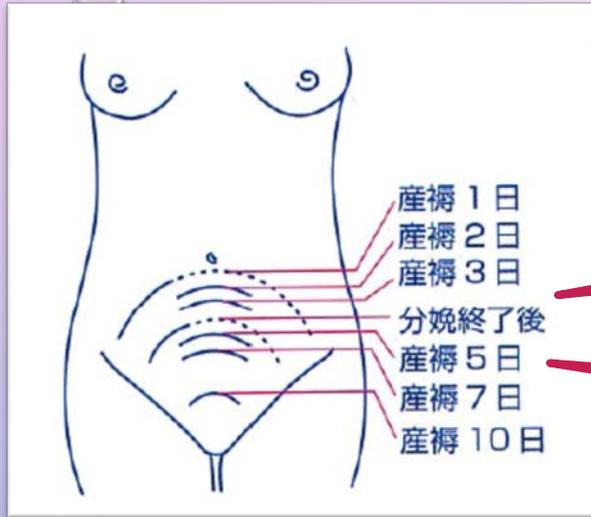
2. 心の変化(どれどれP60、61)

3. 授乳について(どれどれP62、63)

身体の変化

母親の身体が妊娠前の状態に戻るには6～8週間くらいかかる

子宮の回復



出産後は子宮は急に小さくなる

子宮が収縮するための痛み＝後陣痛が産後数日間現れる

悪露

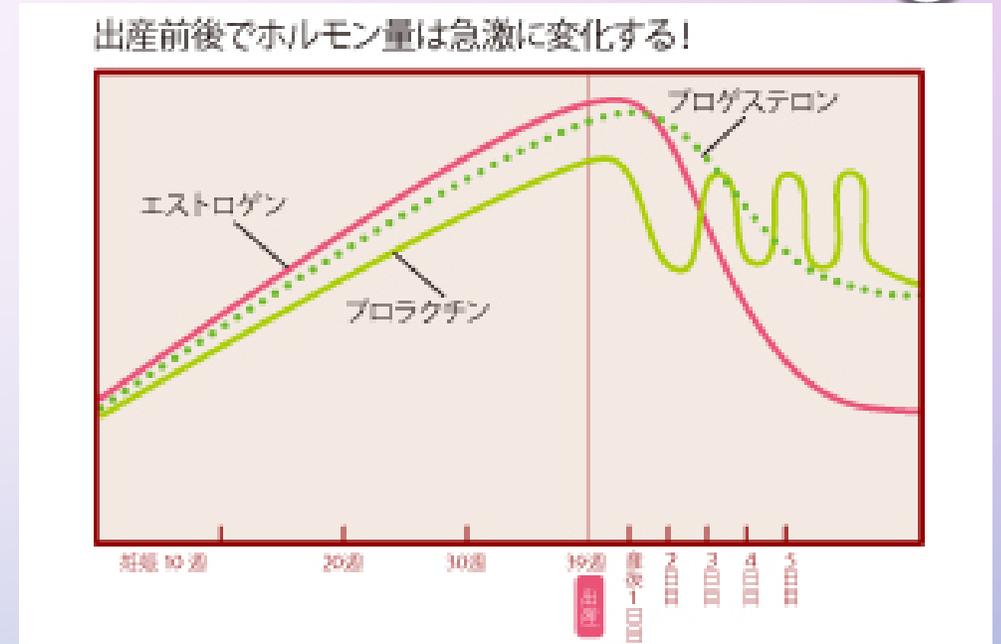
出産当日～産後1週間	血性(鮮紅色)	多め
産後2週間～	茶色	少なめ
産後3週間～	茶色～黄色	少なめ
産後4週以降	だんだんなくなる	*一日数回茶色や折角のおりものが出る時のもある。

こころの変化

産後のホルモンバランスは大きく変化する

母乳を促すホルモン『**プロラクチン**』が増える
『**エストロゲン**』という女性ホルモンが減少

↳ 肌荒れしやすい 抜け毛が増える
精神的に不安定になったりする



マタニティブルー

産後うつ

マタニティブルー

(どれどれP60~61参照)

誰にでもなる可能性がある

わけもなく涙が出たり、周囲の軽い一言に傷ついたり、育児の不安が募り気分が憂鬱になったり……

発症時期は様々。たいていの場合2~3日で収まる

そんなときは……

- ・ 誰かと話してみる
- ・ 身体を休める
- ・ 無理に頑張らず、減らせる家事などは後回しにする

*パパもマタニティブルーになることがあります



産後うつ

(どれどれP60~61参照)

出産をした女性 100人中10~15人におこるうつ病

産後1~2か月以内に起きることが多いが数か月してからおこることもある

産後うつの1/3は妊娠中から症状が始まり、出産後も続く



日常生活動作が
スムーズに
行えなくなる

症状

- ・気分がおちこむ
- ・イライラする
- ・疲れる
- ・眠れない
- ・食欲が変化する
- ・不安
- ・マイナス思考と罪悪感
など

- ・症状に一番初めに気付くことが出来るのは家族
- ・自分の症状がうつだと気付かない事が多い

↓
専門家に相談

* 出産病院やこども家庭支援相談にご相談を
子ども・家庭支援相談

TEL(045)954-6160

授乳(どれどれP62~63参照)

個人差がありますが、多くの場合産後2~3日目から乳房ふくらんで固くなり乳汁の分泌が始まる

↳ 初乳 : 黄白色の濃厚な乳汁

規則的な授乳を行うことで産後10日程度で確立

下記の症状には気をつけよう

1. 乳房に痛みを伴うしこりがある
2. おっぱいが赤くなり痛い
3. 痛みを感じる白い斑点が乳首にある
4. 乳首に傷がある
5. 乳首に水ぶくれがある

こまめに授乳する

悪化するようなら出産病院(母乳外来)に相談を

飲ませ方を工夫する



ご不安なことも多い時期かと思います。
ぜひお気軽にご相談ください。

旭区 子ども・家庭支援相談



TEL(045)954-6160

8:45~17:00