

10. 産後の生活

1. 産後の母体の変化

お産が済んでから体が妊娠前の元の状態に戻るには、一般的に6～8週間かかります。お母さんの体が回復するまでのこの期間を産褥期といいます。体の変化だけでなく、精神面や生活環境も大きな変化がおきる時期です。

子宮の回復と後陣痛

出産前にお腹全体をしめていた子宮は、お産が済むと急に小さくなっていきます。子宮の急な収縮のために、産後3日間くらいは、時々お腹が痛くなることがあります。これは後陣痛といわれるもので、特に心配する必要はありません。

悪露

産後、子宮内や膣の傷から、血液の分泌物(おりもの)が出ます。これを悪露(おろ)といいます。産後2～3日間はほとんど血のような色が、子宮の回復とともに褐色に変わっていき、6週間ほどで黄色になります。

ただし、動くことが多くなると、一時的に赤色に戻る事があります。安静にしている量が増えたり、下腹部痛などがなければ様子を見てもよいですが、血のかたまりが出たり、量が増えたり、下腹部痛があるなど気になる症状を伴う場合は、一度診察を受けてみてください。

2. 産後の健康管理

家事

退院後は、できるだけ体を休ませ、家事は家族や他の人にお願ひしましょう。夜中も授乳に起きるので、睡眠不足にならないよう昼寝等をして、休息をとるよう心がけましょう。食事も和食中心にきちんと食べましょう。産後1か月健診で異常がみられなければ、通常の生活にもどしていきましょう。

入浴

1か月健診で入浴許可が出るまでは、シャワーやかけ湯、タオルで体をふくようにします。その後の健診で異常がなければ入浴を始めてさしつかえありません。

子宮の炎症や乳腺炎の予防のため、きれいなお風呂に入りましょう。

3. 産後の体操

キーゲル体操

・会陰部の傷、痛みの改善とひきしめ効果

- (1) 10秒間力強く肛門を締める
- (2) 力を抜きます
- (3) 3回ほど肛門を素早く締めては力を抜きます
- (4) 1分間休みます

※これを朝・昼・晩に10回ずつ、合計30回毎日繰り返します。

単に力強く締めて、ゆっくり力を抜くだけでも良いので、最低30回は行いましょう。

産褥体操

- ・ お産によりのびた腹壁、膈壁、骨盤底の筋肉などのひきしめ
- ・ 悪露の滞留を防ぎ、子宮の収縮を良好にする
- ・ 全身の血液の流れを良くして、乳汁の分泌を良好にする

※妊婦体操のⅠ-①②、Ⅱ-①②④、Ⅲ-①②③、Ⅳ-①を参考に行いましょう(p17～p20)

4. 産後におけるトラブル

お母さんの体のトラブル

- ・ おしもの痛みや筋肉痛
- ・ 尿漏れ
- ・ 便秘
- ・ 情緒不安定
- ・ 抜け毛

おっぱいのトラブル

- ・ 乳腺炎
- ・ 乳頭の亀裂、白斑、水疱

マタニティブルーズ・産後うつ

女性は出産をきっかけとして、心身両面でライフスタイルが大きく変化します。産後の女性にかかる負担は大きく、心の動揺や失調をきたしやすいものです。

産後7～10日以内に、主に2～4日を発症のピークとする涙もろさ、不安感、焦燥感、緊張感、抑うつ等の症状が現れることがあります。ホルモンの大きな変化によるもので、約30%の人にみられます。普通は一時的なもので、産後2週間未満でなくなります。これをマタニティーブルーズといいます。これは誰にでもおこりうることで、自分1人ではないという気持ちをもつこと、1人で悩まずに、夫や家族・友人・医療者・保健師等に悩みや心配事を話すことが大切です。母親としての役割をあせらずに、しんどいときは、助けを求めて手伝ってもらいながら、育児のペースをつかんでいきましょう。そして、疲れはためないように、休めるときには休みましょう。

マタニティブルーズが一時的なものであるのに対して、産後うつは長引いたり症状が深刻になるこころの病気です。治療法があり、早期に気づくことができれば改善も早くなります。

症状が一月以上続く、もしくは強くなるようであれば、一度医療機関(出産した産婦人科、精神科、心療内科)を受診しましょう。

11. 産後のセックスと避妊

お互いに「よかったね」と喜び合える妊娠をするために、自分たちの家族計画について、話し合いと正しい知識を持つことが大切です。

①体の回復を待ってから

体の状態が回復していないままにセックスを行うと、会陰切開部の傷口が開いたり、細菌が入って子宮や膣などにトラブルが起こることがあります。産後1か月健診を受け、医師から「再開しても良い」との指示が出てからにしましょう。

②産後の家族計画

「母乳を与えている間は妊娠しない」と言われますが、これは間違いです。絶対に排卵が起こらないかというところではありません。また排卵は月経に先立って起こるので「月経がこないから安心」と言うこともできません。母体の回復を考えれば、次の妊娠までは1年程あけたほうがよいでしょう。

※セックスを再開した時からきちんと避妊をしましょう。

③いろいろな避妊方法

避妊の方法は、下図のように様々です。どの方法が良いかは夫婦で相談して決めましょう。

※どんな避妊方法も100%の避妊効果はありません。

