

日母会員ビデオシリーズ



生活とこころえ



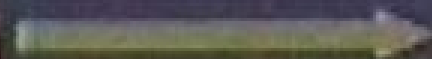
子宮の回復

後陣痛

産後 2~3日は 30分おき位に
下腹痛を感じることもある

2~3日迄

1週間



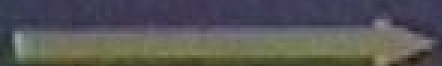
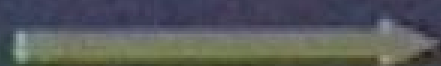
血性悪露

褐色悪露

週間

3-4週間

6週間



多惡露

黃色惡露

平常



前

2

1

3



後

前から後へ

一方通行



乳母



プロラクチン
オキシトシン

乳汁分泌

子宮収縮

母乳をふやすには

- 赤ちゃんに吸わせる
- 乳房マッサージ
- 精神の安定
- 十分な睡眠と休息
- 栄養・水分をたっぷりと





入院中の生活

0日 1日

1週

休息

睡眠

赤ちゃんの世話の
指導

●授乳

●おむつ

●沐浴

退院



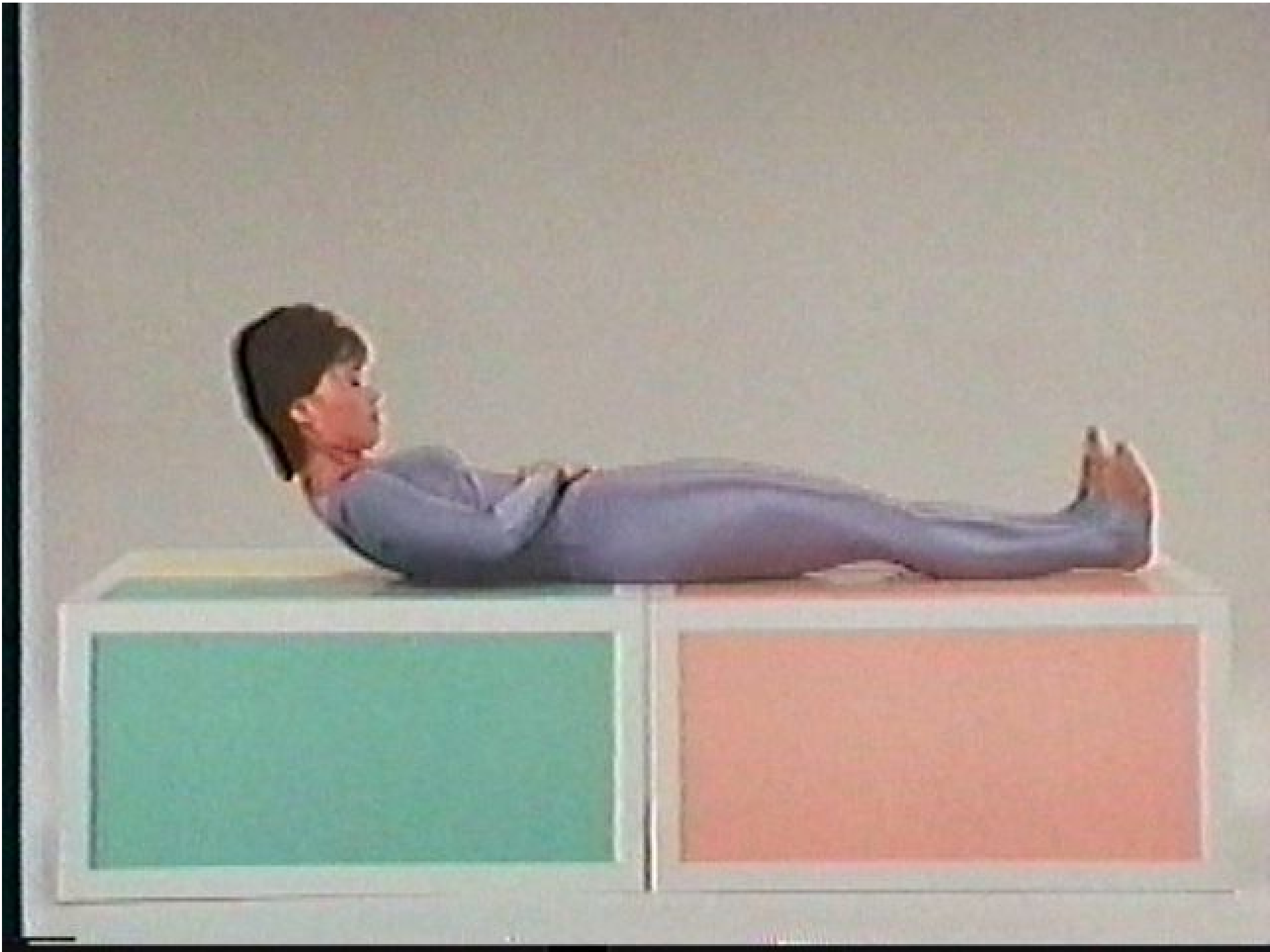






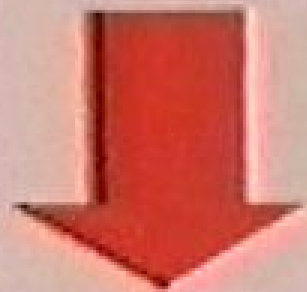
産じょく体操



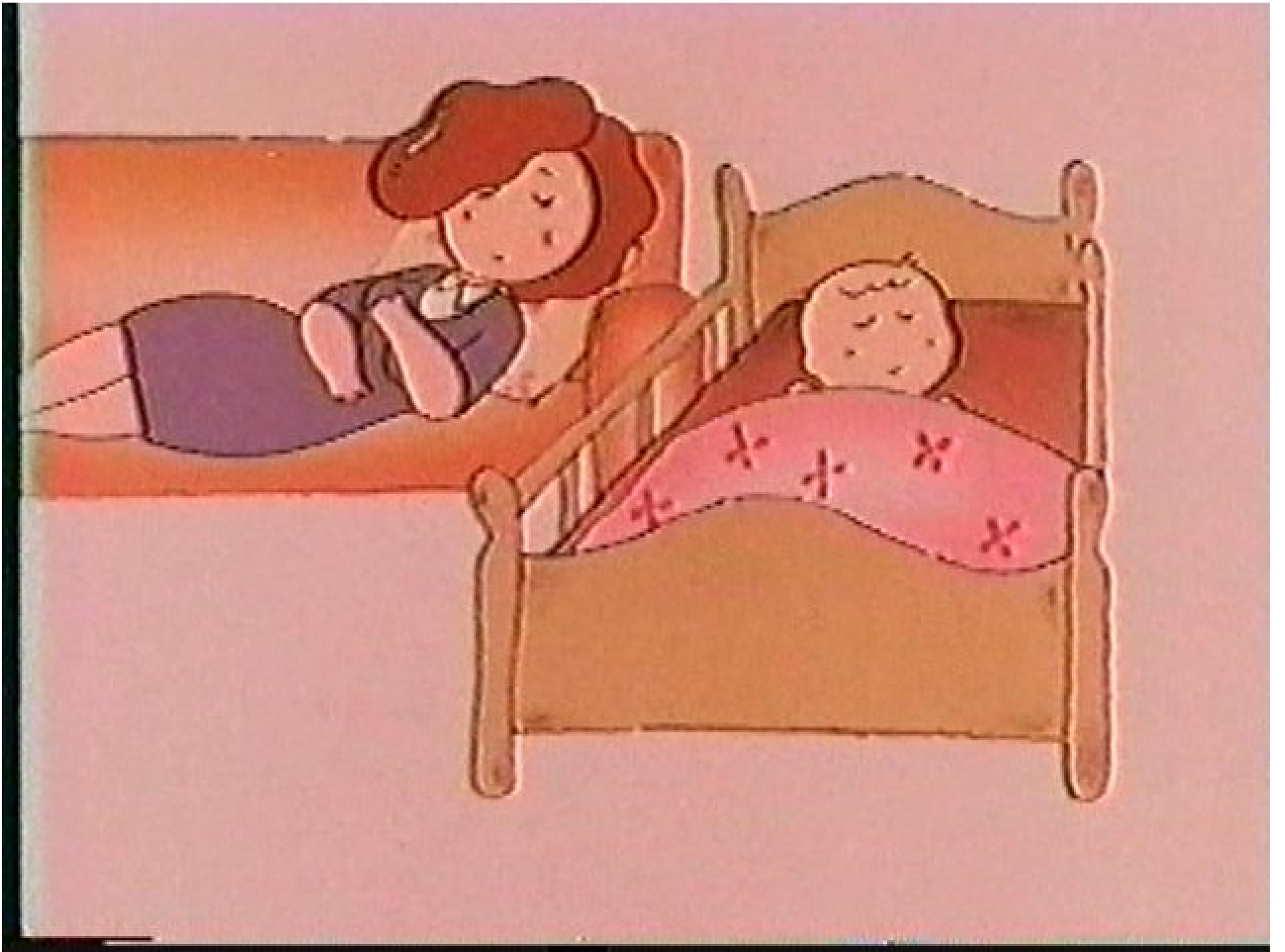




産後の一過性の
軽いうつ状態



マタニティーブルー



0 1 2 3 4 5 6週

悪露

子宮の回復

床上げ

家事

赤ちゃんの世話

1か月健診

生活の目安

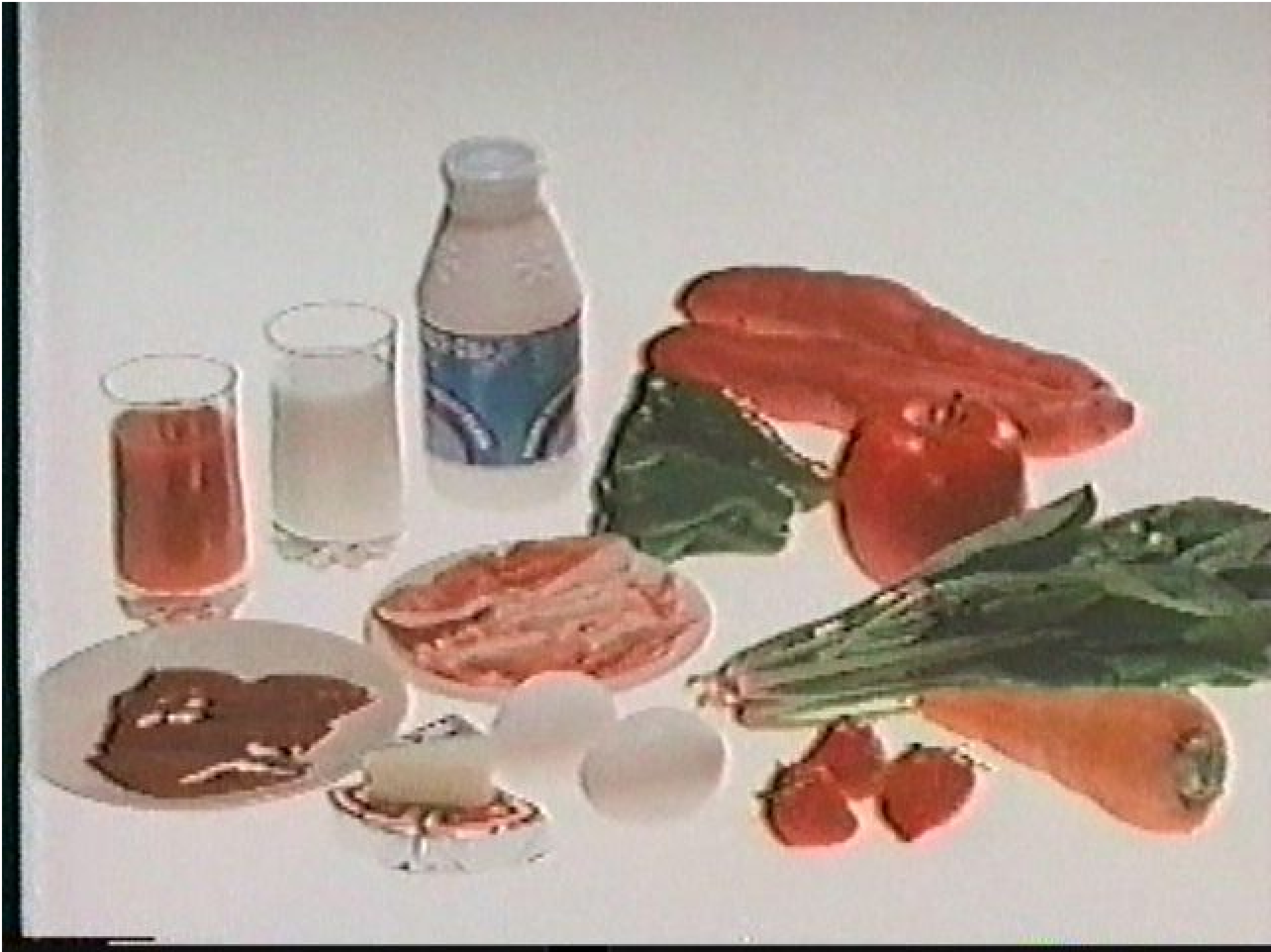
3週まで-----シャワーだけ

3週すぎ-----入浴OK

4週すぎ-----外出・買物・美容院

6週すぎ-----通勤・旅行・性生活

栄養と食事



産後の食事

- 栄養のバランスを考えて
- 量をタツプリ
- 料理法を工夫して
- 水分を十分に

果物の早期発見

心配ない

退院直後の一時的出血



— 診察を受ける —

- 出血が多く、つづく
- 1か月健診のあとも長くつづく

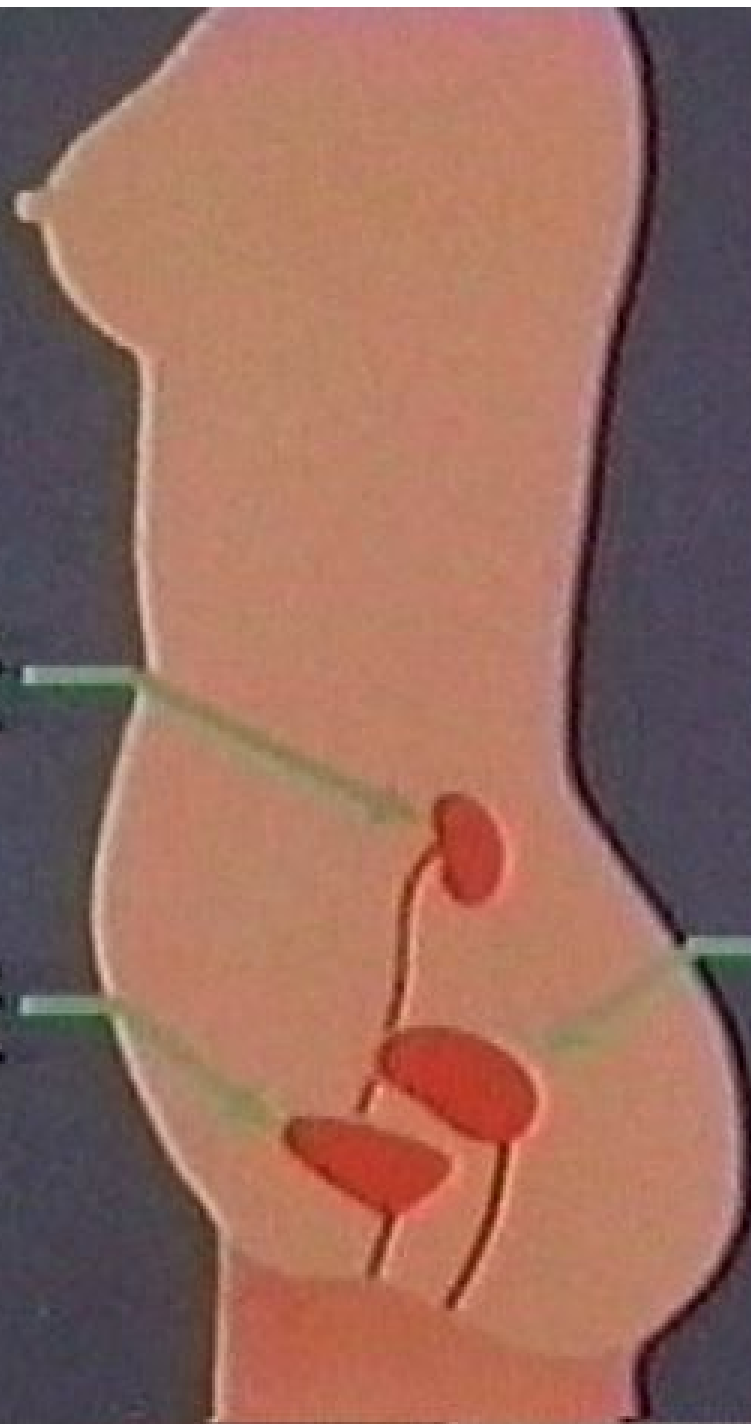


堯 熱

腎う炎

膀胱炎

子宮感染



お乳の

しこり・痛み

便秘

性生活と避妊

授乳期間中でも

月経は始まる！

分娩

排卵

月經

受精

性生活

産後避妊の原則

月経再開までの全期間

避妊処置をとる

* このしあわせを心身障害児にも



おぎや一献金箱