



産後ママの身体はどう回復していくの？



		1週	2週	3週	4週	2月	4月	7月	12月	
		退院				里帰り	自宅での生活			職場復帰
出産日		月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
子宮の回復	悪露	赤色褐色～黄色(活動量により時折塊あることも)								
	清潔	シャワー・かけ湯、排泄後は清潔に								
	活動	入院中	家事はせず休む	簡単な家事	こまめに休む					
		産褥体操実施(お腹に力を入る仕事はしない)								
夫婦生活	禁止									
乳房管理	状態	初乳 → 移行乳		→成乳 6週目までは特に乳腺炎に注意						
	食事	 <ul style="list-style-type: none"> うどんや米といった「主食」を中心にエネルギーをしっかりとる サラダや味噌汁などの「副菜」でビタミン・ミネラルをとり入れる 肉・魚・卵・大豆など「主菜」もバランスよく 乳製品でカルシウム補給 				 <p>乳腺炎(しこり・発赤・痛み・発熱等)になったら医療機関(産婦人科)へ相談を。</p>				
	方法	頻繁に授乳・交互に5分づつ・授乳前に乳管が開くマッサージを。乳首は清潔に。								
メンタルヘルス	ホルモン変化	妊娠維持のためのホルモンが一気に減少		自律神経が乱れ交感神経が優位に		授乳中のホルモンバランスは不安定。授乳をやめて1～3月で安定 母乳育児でない場合、産後3月で安定 夜泣きや子が寝ないなどのストレスで不安定になることも				
	心身反応	3-10日マタニティブルー			1月頃産後うつ		夜泣きへの対応			
	症状	(不眠・イライラ・不安感等)			(落込み・不眠・食欲不振等)					
上の子との関係	対応	赤ちゃん返りへの対応				保育園等の送迎				
	周囲の協力体制	夫との役割分担(入院中～退院後～1月健診後～2月後～)								

