

ママノート Mama Note

④産後の入院生活 について



2024年3月改定

東京山手メディカルセンター 産婦人科
〒169-0073 東京都新宿区百人町3-22-1
TEL : 03-3364-0251 (代表)

もくじ

項目	ページ数
もくじ	1
産後のスケジュール	2
お産後の生活	3
お産後の生活（帝王切開）	4
母児同室・母乳栄養・乳房の手当て	5
授乳について	6
授乳の手順	7
上手に吸えているときはどんなとき？	9
母児同室中注意したい点	10
赤ちゃんの観察	11
赤ちゃんが受ける処置や検査	12
退院後の生活の注意	13
骨盤底筋の運動	14
産後の異常・母乳外来のご案内	15
産後の食生活	16
書類について	16
産後の家族計画	17
育児環境	18
自宅での赤ちゃんの体重測定の方法は？	18
ケイツーシロップについて	19
赤ちゃんの二週間健診について	19
子どもの急な病気で困ったら	19
一か月健診	20
赤ちゃんの予防接種について	20

産後のスケジュール

※下記スケジュールは、正常な経過のお母様の予定です。
育児技術習得のために、入院期間を延長したい方は助産師にご相談下さい。

産後の日数	経膈分娩	帝王切開
お産当日	早期母児接触を行います。その後赤ちゃんは新生児室でお預かりします。分娩後2～4時間で歩行を開始します。	手術後は、点滴・心電図・酸素吸入など手術後の全身の観察を行います。
1日目	母児同室指導を受けた後、同室を開始します。 シャワーが可能になります。(毎日)	採血 体を拭き、ベッドの上で体を動かさず練習を行った後、歩行可能と判断できたら尿の管を抜きます。母児接触も行います。
2日目	採血 沐浴・調乳・退院指導を決められた曜日に行っています。 夕食はお祝膳です。	母児同室指導を受けた後、同室を開始します。 シャワーが可能になります。(毎日)
3日目		傷のチェックを行います。 沐浴・調乳・退院指導を決められた曜日に行っています。 夕食はお祝膳です。
4日目	朝、検尿・体重測定・血圧測定・浮腫の観察を行います。退院を決める診察を行います。 診察後に医師と相談の上、産後健診の予約をお取りします。	
5日目		
6日目	退院(午前中)	
7日目		お腹の傷をチェックします。 産後の貧血の検査を行います。
8日目		朝、検尿・体重測定・血圧測定・浮腫の観察を行います。退院を決める診察を行います。 診察後に医師と相談の上、産後健診の予約をお取りします。
9日目～		退院(午前中)


- ♥ 同室指導 ～赤ちゃんとお母様が一緒に過ごして育児技術を学びます～
産後1日目(手術後2日目～3日目)
- ♥ 退院指導 ～退院後の生活の注意～
産後2日目以降(手術後5日目以降) 火・金曜日
- ♥ 沐浴指導 ～YouTubeで沐浴の方法を学びます～ 希望者は実際に沐浴を行うことができます
産後3日目
- ♥ 調乳指導 ～ミルクの作り方を学びます～
産後2日目以降(手術後5日目以降) 月・木曜日

お産後の生活

東京山手メディカルセンター 5階西病棟

当院ではお母様が、快適な入院生活をお過ごしになれるように、下記のように入院生活を計画し、お手伝いしております。
 ご不明な点はご遠慮なく、担当助産師にお尋ね下さい。
 面会時間はご家族の皆様方もご協力下さるようお願い申し上げます。

※下記の表は経膈分娩の正常な経過を基準にしております。異常のある場合は状態に応じて変更があります。

	分娩当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目(退院予定)	
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
看護目標	1. 産褥復古現象が正常に経過する 2. 会陰創や乳房からの感染を起こさない 3. 母児接触ができる	4. 育児技術が習得できる 5. 母乳栄養に対する意欲が持てる 6. 乳房の手当てが実施できる 7. 母乳分泌量が増加する 8. 退院後の生活について理解できる					10:30~11:00に 会計を済ませて 午前中に退院です。 お迎えのご家族は1階総合受付付近でお待ち下さい。	
安静度 診察・検査 点滴・処置など	分娩後2時間は分娩室で安静 その後2~4時間で歩行開始	1日目:点滴 を抜く 院内の移動は 自由	貧血の検査		検尿 血圧測定 体重測定 浮腫の観察 内診		下記をお渡ししております。 ご確認ください。 母子健康手帳 赤ちゃんの診察券・出生証明書 足型	
検温	分娩後2時間、6時、14時、19時	14時(必用時は適宜測定)						
容態訪問	子宮収縮、悪露(出血)、会陰部の傷、乳房や母乳分泌の状態等の観察(容態訪問時)							
食事	入院時は入院食 産後は産婦食							
清潔	体を拭く 歩行後、外陰部はウォシュレット洗浄	シャワー・シャンプーOK(毎日)時間は予約制						
保健指導	早期母児接触の注意点	赤ちゃんの沐浴 youtubeまたはipadにて動画視聴 ※希望の方は実施も可能						
	深部静脈血栓症の予防	乳房の手当て	調乳指導 (月・木10:00~) 個別対応 1人15分程度					
	歩行開始時の注意	授乳方法、	退院後の生活 (火・金11:00~11:30)					
	ナプキン交換の方法	オムツ交換						
	3~4時間毎の排尿	母児同室	(お母様と赤ちゃんの状態にあわせて実施を計画します)					
	★母児同室時間 9:30~14:30 19:00~翌日7:00							

面会時間:お母様・新生児ともに毎日14時~16時(15分間のみ・感染症状のない中学生以上の家族2名まで)ご家族も赤ちゃんを抱っこできます。

2023年9月改定

お産後の生活(帝王切開)

病日	入院・手術前日	手術当日	術後1日目	術後2日目	術後3日目	術後4日目	術後5日目	術後6日目	術後7日目	術後8～10日目	
目標	術前・術後の一連の流れが理解でき、不安なく手術が受けられる	<ul style="list-style-type: none"> ・子宮復古が順調である ・術後の身体回復が順調である 									
		合併症を起こさず経過できる			痛みを最小限にし、早期に離床できる			<ul style="list-style-type: none"> ・退院後の生活について理解する事ができる ・育児行動ができ、母乳栄養の見通しがもてる 			
		自分の体調に合わせて母児同室ができる									
治療・検査	<ul style="list-style-type: none"> ・採血・除毛・足サイズ測定 ・胎児心拍モニター(入院時、夕食後、必要時) ・14時以降点滴のルート確保 	<ul style="list-style-type: none"> ・弾性ストッキング着用 ・朝6時 点滴開始 ・朝 胎児心拍モニター 	<ul style="list-style-type: none"> ・酸素マスク、心電図 ・足に空気圧マッサージ機装着 ・24時間点滴 	<ul style="list-style-type: none"> ・採血、酸素マスク、心電図 ・歩行ができれば足のマッサージ機除去 ・24時間点滴 ・朝採血 	点滴(抗生剤)	<ul style="list-style-type: none"> ・点滴(抗生剤) ・創のテープ除去 	朝採血			朝採血	
栄養	21時以降禁食	0時以降禁食		朝：全粥 昼：全粥 夕：全粥	朝：産婦食 昼：産婦食 夕：産婦食	朝：産婦食 昼：産婦食 夕：お祝い膳	朝～産婦食 (必要時 治療食に変更することもあります)				
活動	自由		ベッド上安静		午前 座位 午後 歩行(病棟内)	病棟内	制限なし				
観察	体重、体温、血圧、脈拍などを測定します	体温、血圧、脈拍などを測定します その他の観察項目：出血の有無、創部の状態 創部の痛み、全身状態		体温、血圧、脈拍などを測定します その他の観察項目：創部の状態、創部の痛み、出血の有無、排ガスの有無・お通じの有無							
清潔	除毛後入浴 マニキュア・ペディキュア、指輪やピアスなどははずせるものは全てはずします			体拭き着替え		シャワー浴					
排泄	自由		尿管挿入中		歩行できれば尿管抜去						
説明・指導	入院、手術オリエンテーション 母子健康手帳、手術同意書、輸血同意書の提出をお願いします 麻酔科医師、手術室看護師の訪問		手術中、ご家族の方は1階でお待ち下さい			母児同室指導		【沐浴指導】：産後3日目に動画視聴 4日目以降沐浴実施(希望者のみ) 【調乳指導】：月・木曜日 個別指導 【退院指導】：火・金曜11:00～11:30			
新生児		小児科診察(場合によっては翌日)	小児科診察(前日に実施した場合には行いません)		耳の聞こえの検査(ABR)を行います(退院までに一度実施します)		ビタミンK2シロップを飲みます		<ul style="list-style-type: none"> ・退院診察 ・先天性代謝異常の採血検査を行います(生後4日目に行いますが、5、6日目の場合もあります) 		

母児同室

【利 点】

1. 入院中から育児に慣れ、退院後の生活に備えられます。
2. お母様と赤ちゃんの触れ合いの中で、母児の良い相互効果が得られます。
3. 赤ちゃんの欲しがる時に母乳を与えることができます。
4. 産後の母体の回復により効果があります。

【同室の時間】

9:30~14:30 19:00~7:00

母乳栄養

*利 点

- ①栄養学的に優れている。
- ②比較的無菌。
- ③経済的で便利。
- ④乳頭の刺激が、子宮収縮を促す。
- ⑤お母様と赤ちゃんのスキンシップがより図ることができる。
- ⑥免疫物質が含まれており、新生児を病気から守ることができる。
- ⑦災害時、ミルクがなくても栄養をとることができる。

*努力を要する点

- ①根気がいる。
- ②ビタミンKを補う必要がある。

乳房の手当て

1. 授乳前に赤ちゃんが吸いやすいように、乳頭・乳輪のマッサージを行い皮膚をやわらかくしておきましょう。

赤ちゃんがお母様の乳首を吸うリズムをまねて、マッサージの指を動かすと少しずつ母乳が分泌されてきます。また、マッサージで硬くなった乳房も軟かくなってきます。

★マッサージの注意点

乳房全体を強くもんだり、さすらないようにします。乳頭の長さや形が気になっても、その部分を引っ張ったりしないようにして下さい。皮膚をこすらず、軽い力で行うのがポイントです。

2. 乳房・乳頭のトラブル

副乳とは・・・

わきの下の腫れ、痛みのことを言います。次第になくなりますが、腫れや痛みがあるうちは触れないでおきます。痛む場合は冷やすと楽になります。

☆乳頭に傷や水疱ができて、痛みが強いときは保護オイルをつけて乳頭の保護をします。

短時間の授乳にします。直接乳首を吸わせることが困難な場合は、母乳を搾って哺乳瓶で与えることもできます。

授乳について

母乳を与えることは、お母さん、赤ちゃん双方に多くの利点があります。特に赤ちゃんにとっては母乳（特に初乳）から免疫を得ることができ、感染から身を守るためにとても重要な役割を果たします。そのため、母乳育児が順調に進むよう、お手伝いしていきたいと考えています。

ただし、母乳は最初から出るわけではなく、出産後からできるだけ多く赤ちゃんに吸ってもらうことで少しずつ量が増えていきます。また、出る量にも個人差があります。

私たちは、母乳のみで育てることが重要なのではなく、お母さんのできる範囲で母乳をあげていき、できるだけ楽しく授乳や育児ができることが一番大切なことだと考えています。

中には母乳の出がゆっくり増えていく方や、さまざまな事情により母乳をあげることができない方もいらっしゃいます。できるだけお母さんの希望がかなえられるようお手伝いしていきたいと思えます。いつでもお気軽にご相談ください。

【授乳のポイント】

★赤ちゃんの胃はとても小さいため、1日に何度も授乳することが必要です。

基本は赤ちゃんが欲しがるときに欲しがるだけ吸わせることが、母乳育児を進めていく上で理想です。母乳だけだと、最初は授乳回数が1日10回以上になることもあります。

★授乳の時間や回数が多くなりすぎると、お母さん、赤ちゃん両方が疲れてしまうこともあるので、ある程度母乳を飲ませる時間を決めて授乳し、足りない分はミルクで補うことも1つの方法です。

★赤ちゃんが泣くのはお腹が空きすぎている状況です。できるだけ泣く前に赤ちゃんのサインを確認したらすぐに授乳しましょう。

《赤ちゃんのお腹がすいているサイン》

- 乳房を吸うように口を動かす
- 手を口に持っていく
- クーとかハーというような柔らかい声を出す
- 乳房を吸うときのような音をたてる
- すばやく目を動かす
- むずがる

★母乳を吸う回数が1日8回以上になると、母乳分泌は増加し、量が十分な場合はその量を維持する事ができると言われています。こまめに授乳しましょう。

★赤ちゃんの体重の減り方が大きい場合や黄疸が強くなる場合などには、治療上ミルクを飲ませることが必要になる場合があります。

授乳の手順

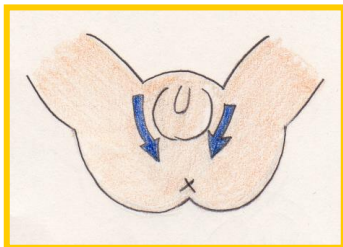
《一回の授乳は準備から終了まで30分程度を目安にしましょう。》

お母様の準備

- ①トイレを済ませておきます。
- ②長い髪はひとつにまとめます。
- ③貴金属類をはずします。
- ④爪を短く切っておきます。
- ⑤ハンドソープで手洗いします。

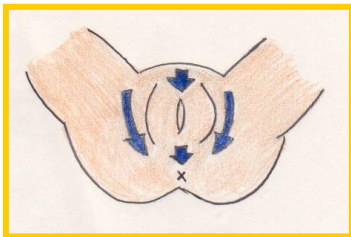
オムツ交換

- 無理にこすらずやさしく拭きます。
- 赤ちゃんは股関節脱臼を起こしやすいので、足を無理にひっぱったり持ち上げたりしないようにしましょう。腰の下に手をあててお尻を持ち上げるようにしましょう。
- M型の足の形を変えず、曲げたまま軽く押さえて汚れている部分を拭きましょう。
- 新しいオムツはお尻の下に敷いておくとスムーズです。



【男の子】

- ①陰嚢を片方に寄せ、ももの付け根、くびれの部分を拭きます。
- ②陰嚢を持ち上げ、後ろ側もきれいに拭きます。
- ③お尻を軽く持ち上げ、肛門周囲をきれいに拭きます。



【女の子】

- ①中央を前から後ろに汚れを広げないようにふき、左右のももの付け根を拭きます。
- ②くびれたところの汚れに注意します。
- ③お尻を軽く持ち上げ、肛門周囲をきれいに拭きます。



～ おしりの周囲が赤くただれていないか(オムツかぶれ)観察しましょう ～
《オムツかぶれの予防》

1. 尿や便が長時間皮膚に接しないように、こまめにオムツ交換をしましょう。
2. 皮膚を清潔にし、おさえながら水分をふきとりましょう。
3. その後保湿をしましょう。

紙オムツの当て方



- ①オムツを下に敷くときには、足だけを持たず、腰の下に手を入れてお尻ごと持ち上げます。
- ②赤ちゃんはお腹で呼吸をしているため、オムツを閉じるときには指2本程度が入るようにします。
- ③オムツを整えるときは、股のギャザーを出しましょう。
- ④両足はM字型の姿勢のままに出来るように両モモにゆとりを持たせましょう。

オムツの後始末

- ①小さく丸めてオムツ専用のごみ箱に入れます。
- ②オムツの処理をした後は手洗いをします。

抱っこの方

- ①赤ちゃんをベッドから出す時には、**無呼吸発作のセンサーをOFFにします。**
- ②片手で赤ちゃんの頭から首にかけて支え、もう一方の手でお尻を支えて抱き上げます。
- ③両手で抱き安定感を与えます。

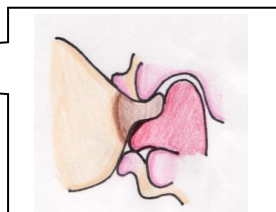
授乳前の体重測定

- ①体重の目盛りがゼロになっていることを確認します。
- ②着物をきせたまま、赤ちゃんを静かに体重計に寝かせます。
- ③メモリーランプがいたら、その値が授乳前の体重です。
- ④ホワイトボードに値を記入しておきます。



乳首の吸わせ方

- ①赤ちゃんを抱き寄せます。鼻と乳首の高さを合わせてお互いが向き合って密着するようにします。
- ②赤ちゃんの口周囲を指で刺激すると、赤ちゃんは刺激されたほうを向いて乳首を探すように口を開きます。
- ③赤ちゃんの舌が出たタイミングで、舌の上に乳首がのるように乳輪部まで深くくわえさせましょう。



授乳してみましょう。

- * 授乳時の赤ちゃんの抱き方は様々です。
- * 時々抱き方を変えて飲み残しがないようにしましょう。

横抱き ～一般的な抱っこの方法です～

片方の腕もしくは手で赤ちゃんの頭を支え、もう片方の手で乳房を固定してくわえさせます。
お母様と接している方の赤ちゃんの腕を脇に挟むようにすると
うまくいきます。



縦抱き ～お座りするような姿勢で向かい合います～

片手で赤ちゃんの頭と首をしっかり支え、もう片方の手で乳房を固定してくわえさせます。
お母様と赤ちゃんが向かい合った状態で授乳します。



フットボール抱き ～フットボールを抱えるように～

脇にクッションを重ねて赤ちゃんを脇に抱え込むように抱き、
乳首をくわえさせます。



上手に吸えているときはどんなとき？

- お母さんが吸われても痛みを感じない
- 赤ちゃんの口が大きく開いている
- 赤ちゃんの下唇が外向きに開いている
- 赤ちゃんが吸って少し休憩、そしてまた吸う、を繰り返している。
- ゆっくりとした深い呼吸をしている
- お母さんに赤ちゃんが飲んでいる音が聞こえる
- 赤ちゃんがチュチュと音を立てていない
- 吸った直後の乳頭の形が変形していない

上手に吸えていない場合、もう一度大きな口を開けているときに乳輪部までふくませます。吸っているところを離したい場合には、赤ちゃんの口の端からやさしく指を入れて乳房から離します。

《乳首を吸わせる時間》

初日は短時間から開始します。初めから長い時間乳首を吸わせると乳頭が傷つきやすくなります。徐々に吸わせる時間を延ばしていきましょう。

赤ちゃんが満足するまで吸わせることは母乳量を増やすために理想的ですが、最初は授乳の時間が長くなりすぎると疲れてしまうこともあるので、ある程度時間を決めて吸わせてもかまいません。

乳首の離し方 ～ いろんな方法があります ～

乳首を吸っている時に無理に離すと、乳首を傷つけます。次のような方法を試みましょう。

- 赤ちゃんの口に小指を入れて離す。
- 赤ちゃんのほっぺか、お母様の乳輪を押してえくぼを作り離す。

排気をさせます

- ①肩に赤ちゃんの頭がくるように抱き上げ、背中をさすります。
- ②赤ちゃんを太ももの上で縦抱きし、背中をさすります。
- ①②どちらの方法でもかまいません。



授乳後の体重をはかり授乳量の測定をします

オムツ交換をせずに赤ちゃんを体重計に乗せます。授乳後の体重から、ホワイトボードにメモしていた授乳前の体重を引き算します。

《一回の授乳量のめやす》 産まれてからの日数×10±10cc

母乳不足の見分け方

- ①授乳時間：30分以上時間がかかり、なかなか乳首を離さないとき。
- ②授乳間隔：授乳後1時間ぐらいで泣いて欲しがるとき。
- ③体重：児の体重増加が少ないとき。
- ④不機嫌：眠りが浅く、機嫌が悪いとき。
- ⑤尿：回数が少なくなったとき。(1日6-7回オムツ交換していれば大丈夫です)

不足分を瓶哺乳します

口をパクパクしたり、手や洋服をしゃぶろうとするしぐさがある場合には、ミルクを補足します。母乳が出ている場合には、もう一度母乳をあげてもかまいません。

- ①一度沸騰した 70℃以上のお湯を使って、必要な量のミルクを作ります。
- ②哺乳瓶を冷やして、ミルクを人肌程度の温度にします。
- ③ゴムの乳首の先で赤ちゃんの口を軽く刺激し、赤ちゃんが口を開けたら乳首を舌の上に深く含ませます。
- ④乳首の空気穴を上に向け授乳します。
- ⑤乳首がつぶれてきたら、空気穴を少し浮かし空気を入れます。
- ⑥飲み終わったら排気をさせましょう。

片付け

乳首と哺乳瓶はよく水洗いして、専用の容器に入れて下さい。ミルクは長時間放置すると汚れが落ちにくくなります。授乳が終わったら早めに洗浄して下さい。

授乳後のオムツ交換

- ①授乳後のオムツ交換も忘れないようにしましょう。
- ②赤ちゃんを専用のベッドに寝かせたら、無呼吸発作のセンサーをONにして下さい。

育児メモの記入をしましょう

- ①母乳の授乳量、不足分の追加量、赤ちゃんの尿と便の回数を記入して下さい。
- ②授乳前後の体重を測定していない場合は、母乳の授乳量はわかりませんので×（エックス）と記入して下さい。

母児同室中に注意したいこと

1. 赤ちゃんの移動は、必ず専用のベッドに寝かせて行って下さい。お産後は貧血もあり、突然立ちくらみやめまいがすることがあるため、だっこでの移動は危険です。
2. **赤ちゃんの連れ去り予防のために、トイレやシャワー等で病室から離れる際には赤ちゃんを必ず新生児室までお預けください。**
3. **感染予防のため、風邪を引いている方の面会をご遠慮下さい。**
4. 赤ちゃんをお母様のベッドに寝かせる時は、必ずベッド柵を立てて転落防止クッションを使用して下さい。転落防止クッションは、枕、抱き枕、脚を乗せたりして使わないようお願いいたします。
5. 夜間 22 時の消灯を過ぎてからの同室では、赤ちゃんの様子がわかるようにベッドサイドのライトをつけておきましょう。
6. 赤ちゃんが専用ベッドに寝ているときには、無呼吸防止センサーを必ず使用して下さい。
7. 赤ちゃん専用ベッドには災害時避難用のためだっこひもが載せてあります。災害時には避難経路などを誘導しますので、慌てずお待ち下さい。
8. 退院時は、赤ちゃんの体温計、抱き枕、円座を新生児室にお返し下さい。

赤ちゃんの観察

《頭の形》

狭い産道に合わせて赤ちゃんの頭はこぶができてることがあります。これを産瘤といいます。2～3日でなくなります。額の上の方に大泉門と呼ばれる、柔らかく、ひし形の所があります。1歳6ヶ月頃には触れなくなります。やさしく触ってください。

《視力・聴力》だっこをしたときの近さ(30cm程度)が一番はっきり見えるとされています。

耳はよく聞こえています。たくさん話しかけてあげましょう。

《睡眠》一日のほとんどの時間寝ていますがすぐ起きます。

《爪》生まれたばかりでも伸びていることがあります。

《姿勢》上半身はW、下半身はMの姿勢です。

《呼吸》胸腹式呼吸で、1分間に40～60回位です。

《脈拍》1分間に120～160回位です。

《体温》36.5～37.5℃が平熱です。

新生児は体温調節機能が未熟です。授乳の後や泣いた後は、体から熱の発散が起こりやすく熱が高くなる事があります。また、寒いところにおくと低体温になります。14時に電子体温計で赤ちゃんの熱を測定しましょう。

《お臍》

乾燥して生後5～6日頃で脱落します。お臍の根元から出血していたり、ジクジクしていたらよく洗って消毒してください。その後十分乾燥させましょう。

《尿》

無色または淡黄色透明で、排尿回数は1日に10～15回位です。ときに無結晶性尿酸塩が尿の中に排泄され、血尿のように見えることがあります。『レンガ尿』といい心配はいりません。

《便》

生後1日くらいは粘調性の暗緑色の胎便です。2日目頃には移行便になり、その後は泥状黄金色の普通便になります。1日に4～5回が平均ですが、回数には個人差があり、1日に10回以上の赤ちゃんもいます。つぶつぶが入っていても大丈夫です。栄養方法によって便の状態は変わります。いつもより白っぽい便、血が混じっているときは教えてください。

※母子健康手帳に便の色カードがついています。4か月までは時々赤ちゃんの便の色を気にしてください。

表1<便の違い>

	色	硬さ	臭い	回数
母乳便	黄色または黄緑色	柔らかい	甘酸っぱい臭い	5～6回
ミルク便	淡い黄色	やや硬い	ミルクの臭い	やや少なめ

《生理的体重減少》

生まれてすぐは授乳量より尿や便の排泄のほうが多いので、体重が一時的に減ることがあります。入院中体重は毎日測り、減り過ぎていないか、順調に増えているか確認します。

《皮膚》

★ 生後2～3日すると皮膚が乾燥し始め、古い表皮がカサカサと剥がれ落ちます。

これを生理的落屑といいます。無理に剥がさないようにしましょう。

★ 生後1～2日頃に、中央に白色～黄色の斑点を持ったような湿疹が出来る事があります。感染と間違われやすいのですが、新生児中毒性紅斑といい、まったく心配のいらぬものです。

★ 鼻に鼻皮脂といい、白いツブツブの角腺のようなものが生じます。皮脂腺が肥大したもので、生後数週間消失します。

《蒙古斑》

お尻や背中にある青いあざのことを言います。4～5歳頃までに消えていきます。

《生理的黄疸》

新生児は肝臓の機能が未熟なので、体の中のビリルビンという物質を十分代謝できず、生後3～4日頃から皮膚が黄色くなります。肝臓がビリルビンを代謝できるようになると自然に消失します。黄疸の程度は新生児室で毎日検査しています。

《しゃっくり》

横隔膜が痙攣することにより起こります。自然に止まることが多いので、しばらく様子を見てかまいません。母乳やミルクを少し飲ませると落ち着きます。

《嘔吐》

生後1～2日間は胃の働きが十分でなく、出生時に飲み込んだ血液や粘液が胃の粘膜を刺激して嘔吐することがあります。吐いたあと元気であれば心配ありません。げっぷが出なかった時は、吐いたものがつまらないように横向きに寝かせてあげてください。

《新生児月経》

女の子はお母様のホルモンの影響を受けて、生後3～7日位に月経様の出血が膣からある場合があります。自然になくなります。

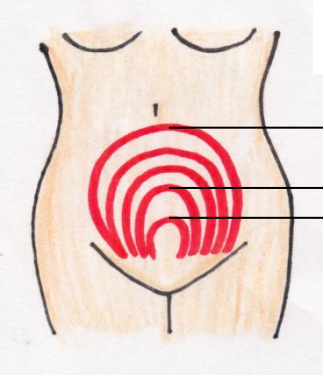
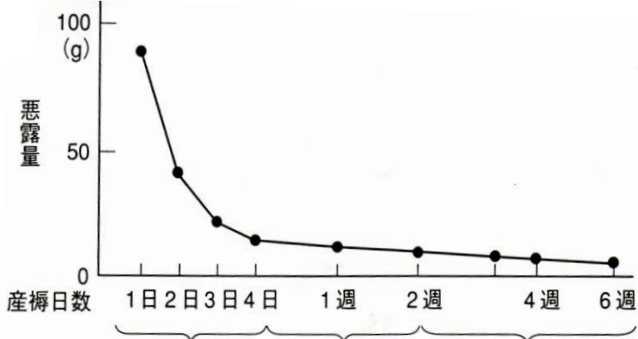
赤ちゃんが受ける処置や検査

1. 小児科医の診察
2. ビタミンK₂シロップの内服
3. ガスリー検査
生後4日目から6日目の間に行う先天性代謝異常の検査です。血液で検査します。
当院では全員の赤ちゃんに行います。
4. 黄疸の検査
5. 新生児聴覚検査
6. 自費のガスリー検査
上記の無料で行える検査とは別に、希望制で行っています。
費用はスタッフに確認してください。



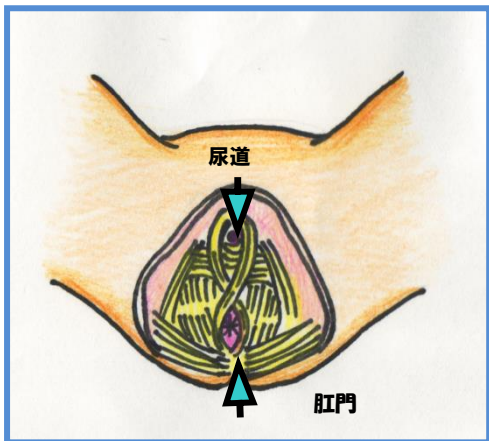
退院後の生活の注意

産褥期とは、お産後のお母様の体が妊娠前の状態に戻るまでの期間のおよそ6～8週間です。無理せず大切に過ごしましょう。

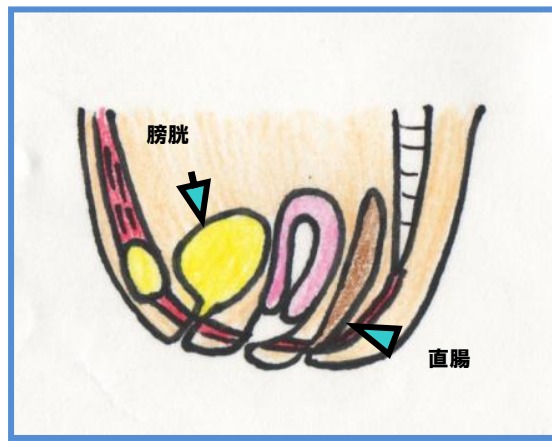
子宮と出血（悪露）の変化						
	<p>【退院後のお母さまの身体の変化】</p> <p>図1</p>		<p>表1</p> <p style="color: red;">赤色 → 薄い赤</p> <p style="color: brown;">褐色</p> <p style="color: yellow;">黄色 → 白色</p>			
<p>□子宮は出産後から徐々に小さくなって10日～2週間でお腹の上から触れなくなります。</p> <p>□子宮が収縮する時の痛みを「後陣痛」といいます。授乳後や子宮収縮剤を内服した後に強く感じるがありますが、徐々に和らいでいきます。</p> <p>□子宮収縮を良くするには・・・排尿、排便を我慢しないようにしましょう。・母乳を飲ませましょう。</p> <p>□胎盤の剥がれたところから出る出血を「悪露」といいます。悪露の変化は子宮内膜の回復を示します。悪露の変化をよく観察しましょう。</p>						
	産後 1 週間	2 週間	3 週間	4 週間	5 週間	6～8 週間
お母様の生活の目安 ～体の動かし方を中心に～	<p>【入院中】</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の身の回りのこと 授乳 おむつ交換 		<p>【2週間】</p> <ul style="list-style-type: none"> 退院直後は入院中とほぼ同じ、重たい荷物の運搬や長時間の立ち仕事は避けましょう。 布団は敷いておいて疲れたら休むようにしましょう。 <p>【3週間】</p> <ul style="list-style-type: none"> 無理のないように日常生活を徐々に広げてみましょう。 家庭内の家事→近所への買い物 <p>【4週間】</p> <ul style="list-style-type: none"> 産後の1ヶ月健診（お母様と赤ちゃん） 			
清潔・その他	<p>シャワー・シャンプーOK</p> <ul style="list-style-type: none"> 排尿、排便後の外陰部のウォシュレット洗浄は悪露がなくなるまで続けましょう。 尿漏れの気になる場合は骨盤底筋を鍛える体操を続けましょう。 			<ul style="list-style-type: none"> 1ヶ月健診で異常がなければ入浴 OK 1ヶ月健診で異常がなければSEXも OK、ただし最初のSEXから避妊は大切です。 		

骨盤底筋の運動

出産によって尿道や膣の周りの筋肉が弱くなると、お腹に力が入った時に尿がもれやすくなります。弱っている筋肉を鍛えるためには10分間体操が効果的です。適切な治療によって症状は改善しますので、自分のペースで毎日体操を続けましょう。



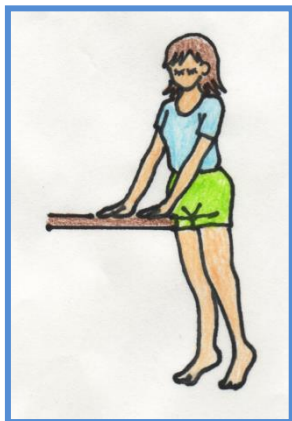
肛門と尿道を囲む筋肉は8の字のように走行しています。肛門を引き締めるように力を入れると尿道周囲の筋肉も自然に引き締まってきます。



【基本の動作】

- ①排便を我慢するように肛門をぐっと締める。
- ②次に膣と尿道を締める。
- ③息を吸いながら、肛門と膣を体の上の方へ引き上げる。(そのまま3つ数える)
- ④息を吐きながら全身の力をぬく。

図3



- ①テーブルにつかまり、つま先立ちで足を肩幅に開きます。
- ②基本動作を5回くりかえします。
- ③顔をやや上に向けて運動が行ないやすくなります。



- ①仰向けに寝た姿勢で、膝を握りこぶし一つくらい開いて足を立て、手をお腹の上に置きます。
- ②基本運動を5回繰り返します。慣れてきたらテンポを上げて20回まで徐々に増やします。
- ③手のひらを下に向けて、腰を持上げた姿勢で行なってもよいでしょう。

産後の異常

退院してから1ヶ月健診までに下記のような症状がある時は、早めに産婦人科外来を受診して下さい。平日は午前11時までであれば予約外で受診可能です。それ以外の時間は病院代表番号（☎03-3364-0251）に電話をして、産婦人科にご相談下さい。

1. 悪露の異常

退院すると、入院中より体を動かすことが多いため、悪露が赤くなったり量が増えたりする事があります。徐々に悪露の量が減ってくれば心配いりませんが、量が増えて月経のようになり、血液の固まりが持続したり、悪臭がある場合は連絡をして下さい。

2. 腹痛や会陰部の痛み

腹部や腰部がひどく痛む場合、傷が腫れてズキズキ痛むようになった場合。

3. 発熱

かぜ症状がないのに38℃以上の熱が続く場合。

乳房が熱を持っている時は腋の下で熱を計ると乳房の熱を計ることになるので、肘の内側に体温計をしっかりと挟んで測定しましょう。

4. 排尿のトラブル

頻尿、排尿時の痛みや残尿感のある場合。

5. 乳房のトラブル

1) 乳頭に傷ができた場合

授乳の時浅く乳頭をくわえることで傷ができます。深くしっかり吸わせることが大切です。

深く吸わせることが難しい場合や痛みが強い場合、なかなか治らない場合は母乳外来受診が必要かもしれません。できるだけ早めにお電話でご相談ください。

2) 乳腺炎

母乳の排泄が不十分でそこに細菌感染が起こると、乳房全体がズキズキ痛み、赤くしこり熱を伴うようになります。また、38-39℃の発熱もみられます。

まずは普段よりたくさん赤ちゃんに吸ってもらってください。痛みがある場合は冷やします。搾乳ができる方は搾ってみることもおすすめです。

改善が見られない時には母乳外来受診が必要かもしれません。できるだけ早めにお電話でご相談ください。

母乳外来のご案内

授乳に関するご相談をお受けいたします。

1. 予約制です。電話予約を受ける時間：平日の9：00から16：00

☎03-3364-0251 内線(2572)5階西病棟

直接産婦人科外来を受診すると待ち時間が長く別途初診・再診料がかかります。

事前に電話でご相談下さい。

2. 診察日：原則として平日の午後

3. 料 金：3,000円（薬の処方が必要になった場合には別途費用が必要です）

4. 診察内容：助産師による乳房の診察、乳房マッサージ、授乳方法の説明、赤ちゃんの体重測定など

母乳外来は自費での実施になりますが、乳腺炎の診断がついた場合には一度の分娩につき4回まで保険適用で乳房マッサージを受けることができます。詳しくはスタッフまでおたずねください。

産後の食生活

1. 妊娠中に貧血のあった方、分娩時に出血の多かった方は、産後も鉄分を多く含む食品をとるようにしましょう。
2. 母乳栄養の場合はビタミンK を多く含む食品を摂取するようにしましょう。
3. そのほか、バランスのいい食生活を心がけましょう。
4. 授乳中は、喫煙・アルコールの摂取はやめましょう。

診断書について

生命保険の申請などで診断書が必要な場合は、退院日当日（退院日が土日祝日の場合には退院前日の平日）に1階総合案内の「文書受付窓口」に書類を持参してください。
文書発行には14日程度かかります。
退院後も書類の受付は可能です。

がいくせき かた 外国籍の方へ

両親がともに外国籍の場合、出生届の提出、在留資格の申請、本国への登録が必要です。
病院からわたす出生届は、14日以内に住んでいる市区町村の役所に提出してください。
その際、母子健康手帳や両親のパスポート、届出人の在留カードなどが必要になります。
入管手続き用の「出生届受理証明書」や「出生届記載事項証明書」を市区町村の窓口で申請することができます。どちらの書類が必要かは、各国大使館・領事館に確認してください。
わかりやすく書かれているホームページのQRコードをのせておきます。参考にしてください。

①公益財団法人かながわ国際交流財団

②法務省

（何種類かの外国語や、やさしい日本語で読むことができます。）



産後の家族計画

お母様の健康のために、赤ちゃんをほしい時に妊娠するように計画しましょう。
 母体の健康を考えれば、次の妊娠までは1～2年の間隔をあけるのが望ましいといえます。
 一般的に授乳中は月経が再開しづらいですが、次にいつ月経がくるかは予測ができません。
 避妊をしていなければ、最初の月経が来る前に妊娠する可能性もあります。
 授乳中は排卵の予測が難しいので、毎回避妊をするようにしましょう。
 産後の1ヶ月健診で出産の時にできた産道の傷が治り、子宮収縮も良好であれば医師からSEXの許可が得ます。
 避妊の方法には色々な種類がありますが、産後最適なのがコンドームです。
 ご夫婦にあった避妊の方法は、産後1ヶ月の健診時に保健指導室でもご相談に応じます。
 退院後相談がある場合には婦人科を受診しましょう。

産後のおすすめ

	コンドーム	IUD	低用量ピル
目的	精子が侵入するのを防ぐ。	子宮内に装着し、受精卵の着床を防ぐ。	排卵を抑える。
使用時期	初回性交から	月経再来後、外来を受診し、医師と相談しましょう。	母乳分泌が少なくなるため、時期は検討する
費用	1000～5000円程度 *費用は変動することがあります。詳しくは産婦人科外来にお問い合わせ下さい。	挿入4万円程度	初診4000円・再診2000円 薬代は別
使用方法	<ul style="list-style-type: none"> ・開封時傷をつけないようにする。 ・男性の性器に装着・射精後は陰茎が萎縮する前に注意深く抜く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・医師が行う ・月経開始後10日以内に挿入。 *排卵期はコンドームとの併用が望ましい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・月経5～7日目から内服し21日間服用する。
長所	産後すぐに使用できる。 性感染症を防ぐことができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・性交のたびに避妊を必要としない。 ・1度装着すると5年間使用できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・避妊効果が高い。 ・実行が簡単。
短所	<ul style="list-style-type: none"> ・男性の協力を必要とする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・糸を経て上行感染する可能性がある。 ・定期的な外来受診が必要 	<ul style="list-style-type: none"> ・医師の処方が必要。 ・毎日服用しなければならない。 ・副作用（嘔吐、気分不快）がでる場合がある。

育児環境

1. お部屋の環境

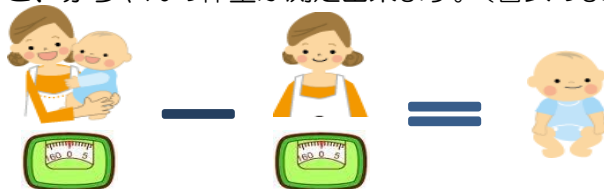
- 直射日光が当たらない、明るいところで、風が直接当たらない場所に寝かせましょう。
- 大人が半袖やパジャマで過ごせるくらいの温度が理想とされています。
- 湿度も高すぎず低すぎない程度に調整しましょう。夏はエアコンの除湿機能、冬や加湿器を活用すると便利です。
- 赤ちゃんが寝ている周りには小物や、衝撃で上から落ちてきそうな物を置かないようにしましょう。また、地震に備えて、家の家具は固定し背の高いものを配置しない、照明やメリーが落下しても大丈夫な位置にベビーベッドを設置するなど対策をとしましょう。
- 赤ちゃんから目を離すときには必ずベビーベッドの柵をあげておきましょう。また、床やベッド以外で柵や支えがなく落下の危険性がある場所に赤ちゃんを寝かせないようにしましょう。
- 顔周囲にタオルやガーゼ、ぬいぐるみ、おもちゃなどを置かないようにしましょう。偶然手に届いたもので顔を覆うと窒息の危険があります。
- 敷布団は固めのものを選びましょう。スリーパーなどを活用するのもおすすめです。うつぶせに寝かせたときのほうがSIDS（乳幼児突然死症候群）の発症率が高いことがわかっています。1歳になるまではあおむけに寝かせるようにしましょう。
- 赤ちゃんのそばでタバコを吸わないようにしましょう。お母さん以外の人も同様です。SIDS（乳幼児突然死症候群）のリスクやほかの病気になる可能性も高くなります。

2. 感染防止

- 赤ちゃんは細菌に対する抵抗力が弱く、病気になりやすいので清潔を心がけましょう。
- 赤ちゃんに触れるときは手を洗う習慣を付け、風邪などの病気の人は近づかないようにしましょう。
- 予防接種は定期接種、任意接種ともに必ず受けましょう。生後2か月から開始します。
- 布団やベビーベッドなどはアレルギーとなるダニやカビが繁殖しやすい環境です。掃除をしても清潔にしておきましょう。換気も非常に大切です。布団は定期的に干して掃除機をかけましょう。

自宅での赤ちゃんの体重測定の方法は？

- ① お母さんが赤ちゃんを抱っこしたまま体重測定をします。
 - ② お母さんのみの体重を測定します。
- ①から②をひくと、赤ちゃんの体重が測定出来ます。（着衣のままの体重です）



退院後、赤ちゃんの体重は1日あたり25-30g増えるのが理想です。

ケイツーシロップについて

赤ちゃんはビタミンKが不足すると出血してしまうことがあります。皮膚、腸管、頭蓋内などで出血が起きてしまうため、予防することが重要になります。

退院時にケイツーシロップをお渡ししますので、おうちで赤ちゃんに飲ませてください。**1週間に1本ずつ**内服してください。

(全部で13回、うち2回は入院中に飲みます)

哺乳瓶の乳首にたらしつけて飲ませたり、少量(10ml以下)のミルクにまぜて飲ませてください。

飲ませた数分後に大量に吐いてしまったり、全部こぼしてしまったときはすぐにもう一本飲ませてください。ある程度飲めていれば追加する必要はありません。ケイツーシロップの代金は400円で入院費に含まれます。

何かわからないことがあるときには、平日小児科外来に電話でご相談ください。

赤ちゃんの2週間健診について

赤ちゃんの計測や診察、育児相談が受けられます。

費用：2,000円(自費)

予約方法：入院中はスタッフにお知らせください。退院後は小児科外来に電話をお願いします。

子どもの急な病気で困ったら

赤ちゃんの様子がいつもと違うときには、早めに受診しましょう。日中、受診のタイミングに迷うときには、まず小児科に電話でご相談ください。休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいか迷った時には**小児救急電話相談#8000**を活用ください。

全国同一の短縮番号#8000をプッシュすることで、住んでいる地域の相談窓口へ自動転送され、小児科医・看護師から症状に応じた適切なアドバイスが受けられます。

「こどもの救急」のホームページや、お住いの市区町村の休日・夜間診療に関するホームページをあらかじめブックマークしておくこともおすすめです。

また、「東京都医療機関・薬局案内サービス」では利用できる病院や薬局を検索することができます。

対応する外国語で検索することもできるのでぜひ活用してください。



一か月健診

お母様と赤ちゃんの大切な健診です。必ず受診するようにしましょう。

お母様

退院の日が決まったら、産後1ヶ月の健診予約を医師と相談して決めます。

受診に必要なもの：診察券 母子健康手帳（妊婦健康診査受診票）

診察の内容：検尿、体重測定、血圧測定、内診など

保健指導室での育児や母乳栄養、産後の避妊などの相談

赤ちゃん

当院の小児科健診は予約制です。退院診察後産婦人科医師が予約をとります。

赤ちゃんのIDカードは・・・

新生児室でお渡し致します。はじめはお母様の名前で〇〇ベビーとお名前が印字してあります。赤ちゃんのお名前が決まったら作り直しますので、1階の総合受付にお申し出下さい。

当日の流れ

1. 総合受付で小児科初診の手続きをし、小児科外来（2階）へお越しください。
2. 診察券のお名前が『～ベビー』になっている方は1階総合受付でお申し出下さい。

持ち物

- ・母子健康手帳 ※1ヶ月健診のページ左側部分をご記入下さい。
- ・おむつ（枚数に余裕をもってお持ち下さい。）、おしり拭き
- ・お子様の診察券、保険証、乳児医療証
- ・必要な方はミルク、お湯、哺乳ビン
- ・健診料 4000円+消費税（保険適用外のため自費になります。）

☆当日は脱ぎ着しやすい服装でお越しください。

健診当日、お子様の具合が悪い場合には健診を見合わせ、受診をご希望の際は午前中の一般外来（受付時間 午前11時まで）へお越しください。

予約のキャンセル、変更を行う場合には必ず小児科外来へご連絡下さい。

赤ちゃんの予防接種について

1か月健診では赤ちゃんの診察後、予防接種のご案内をします。

予防接種は、標準的に生後2か月より開始します。

接種スケジュールはこちら（小児科学会ホームページ）で確認することができます。

当院で接種を希望される方は、1か月健診当日に予約をお取りできます。

（予約時間：月～金の13:00-14:30）

当院への通院が難しく、**他院で接種を希望される場合**、ご希望の

医療機関あての紹介状を作成しお渡しします。**健診時、担当医にご希望の医療機関名をお伝えください。**

未定の場合はその旨をお伝え下さい。

紹介状の作成において、周産期の情報を紹介先の医療機関と共有させていただくことをご了承ください。

お住いの市区町村の**予防接種契約医療機関一覧**はホームページなどで確認できます。

なにかわからないことがある場合には、小児科外来までお問合せください。

