

3. 産後の生活

1) 退院後の生活

(1) 母体の回復

退院した後の家庭生活でも、入院中に指導を受けた育児の知識を思い出しながら自信を持って赤ちゃんの世話をしましょう。

また母体の回復を早めるために、休息・睡眠・栄養を十分にとりましょう。家に帰ってすぐに家事をするのは大変なので、夫や家族が理解して分担することが大切です。

(2) 家庭生活での注意

<産後2週間>

布団を敷いたままにして、寝たり起きたりの生活をしましょう。この時期はできるだけ、授乳・おむつ交換など、直接育児に関することをするくらいにして、身の回りのことについては少しずつ慣れていくことが大切です。

医師からの指示がない限り、入院中からシャワーを浴びて、体を清潔にすることは大切です。

<産後3～4週間>

経過が順調であれば床上げを行い、部屋の整理整頓・赤ちゃんの沐浴・食事のしたく・洗濯・なども少しずつ行っていきます。

産後4週間頃から部屋の掃除・買い物など近くへの外出は、行ってもよいでしょう。

<産後5週間>

医師の診察を受けて異常がなければ、普通の生活に戻ります。しかし、母体が妊娠・分娩の影響から完全に回復するのはだいたい1年くらいかかり、育児という新たな仕事も出来たので無理は禁物です。この機会に家事などは家族みんなで分担しましょう。

(3) 性生活

産後1か月健康診査で、子宮の収縮が良く特に問題がなければ、性生活を開始しても大丈夫です。ただし、最初の性生活から避妊しないと妊娠する可能性があります。子宮や膣の回復状態が思わしくないような場合に性生活を始めると、感染して炎症を起こしたり出血したりします。心配な場合には、健康診査時に医師に確認しましょう。



2) 産後の健康診査

出産が終わって約1か月後には、必ず健康診査を受けましょう。産後の子宮・膣などの回復をみるための内診、血圧測定、尿検査（たんぱく）、体重測定などが行われます。妊娠中に貧血があった人は、貧血の検査も受けておきましょう。

この定期健診は産婦が日常生活を元へ戻すための目安になる大切なものです。正しい生活指導を受けて、健康に自信を持って、日常生活に復帰する準備をしましょう。

●次のような症状があったら1か月を待たずに受診しましょう。

- ・ 赤い悪露が1週間以上続く
- ・ 悪露に不快なおいがある
- ・ 尿が近くて排尿時痛む
- ・ 高熱がある
- ・ 乳房が痛く、しこりがある
- ・ めまい、息切れ、動悸がする



3) 家族計画

(1) 家族計画とは

幸福な家庭を築くために母体の健康、子どもの将来、夫婦の年齢、経済状態などを考えて計画的に出産するのが家族計画です。子どもは何人欲しいか、次の出産はいつ頃にするか、今回の赤ちゃんはどのように育てていきたいと思っているかなど、夫婦2人でよく話し合い、自分たちの家庭にとって、最もよい出産・子育てを行っていきましょう。

(2) 計画的な妊娠を

産後の体の回復について「授乳している間は、月経がこない・妊娠しない」「産後、月経の無いうちは妊娠しない」という考えは間違いです。排卵は常に月経前に起こります。したがって次の妊娠まで期間をあけるためには、出産後の最初の性生活から避妊が必要です。

(3) 避妊方法

①コンドーム

男性用 産後の避妊法としては最も手軽で実行しやすい。勃起したらすぐに装着することが肝心です。使用後は精液が漏れないように気をつけて速やかにはずします。

女性用 女性自らが挿入できる避妊用具として開発されました。性交渉の前に膣内に装着して精子の挿入を防ぎます。性交渉後は立ち上がる前に、精液がこぼれないように注意深く取り出してください。

②ピル（経口避妊薬）

ホルモン剤の働きで排卵を抑制するため、確実性の高い方法です。日本でも数年前に認可された低用量と中用量がありますが、低用量のピルで十分避妊が可能です。服用に際しては検査を受け、医師の処方を受けることが必要です。また、ピルは授乳に影響しますので授乳中は内服を控えましょう。

③IUD（子宮内避妊器具）

子宮内に挿入し、受精卵の着床を防げる方法で、産婦人科の医師に装着してもらいます。1度装着すると2年間はそのままでよいのですが、お産の直後は抜けやすいため産後2か月以降に入れてもらいます。



④基礎体温法

基礎体温の測定から排卵期を推定します。毎朝起床時に婦人体温計を舌の下にくわえ、3～5分間測って記録します。体温に低温相と高温相がみられる場合のみ有効ですが、月経周期が安定するまで参考になりません。これだけで避妊するのは難しいので、必ず他の避妊法と併用しましょう。

⑤不妊手術

男性の場合は精管を切断（パイプカット）、女性の場合は卵管を結ぶ手術です。

手術そのものは簡単で安全なものですが、半永久的に子どもを作ることができなくなってしまうので、最後の出産をしてから行うようにしましょう。