出産後のからだの変化

妊娠・出産によるからだのダメージ

産後のからだは 6〜8 週かけてゆっくりと妊娠前の状態に戻っていきます。
特に産後早期はママのからだの回復には休息が第一優先です。
パパをはじめママの周りのご家族もママの体の変化や休息の必要性を理解しておくことが大切です。

		子宮の大きさ	悪露
産後すぐ〜2・3 日	入院中	おへそのあたり 重さ約 1 kg 後陣痛がある	赤色 多め
1 週間頃	退院後の生活	こぶし大程度 触れにくくなる	茶色 減少
2週間		10 日目以降はお腹から 触れない程の大きさに	
3週間			淡い黄色
4週間			白色
5週間			
6週間			消失
7週間		ほぼ妊娠前サイズ 鶏卵くらいの大きさ	
8週間			

産後ママの過ごしかた

- ✧ ママはずっとパジャマで OK
- ✧ 疲れたらすぐ休めるようにお布団は敷きっぱなしにし赤ちゃんの睡眠サイクルにあわせてママも休息をとる

- ✧ 家事は基本、他の人におまかせ!
- ✧ シャワー浴

産後 2 週間健診

- ✧ バランスよく食べ水分もしっかり摂りましょう!

産後 1 か月健診

- ✧ 1 か月健診後は少しずつ外出して OK!
  お散歩など短時間から慣らしましょう
- ✧ 少しずつ動いて OK!
  でも疲れたら無理は禁物⚠
- ✧ 1 ヶ月健診後から入浴 OK
- ✧ 性生活は体調と相談して再開しましょう

広島赤十字・原爆病院　産婦人科