

# 産後に気を付けたい 症状と対応



## 貧血

### 症状

頭痛・めまい・立ちくらみ・息切れ・動悸・疲れやすい

### 対応

出産翌日に血液検査をして、必要に応じて薬で治療します

## 子宮の回復が遅い(子宮復古不全)

### 症状

赤い悪露が長く続く・生理より多い出血  
血の塊が出る・悪露が臭う

### 対応

入院中は毎日子宮をチェックします  
退院前に診察をしてお薬が処方されることもあります

## 産褥熱(さんじょくねつ)

### 症状

出産後 10 日ごろまでに 38℃以上の発熱が 2 日以上続く  
下腹部痛・悪露の悪臭がある

### 原因

子宮や外陰部に細菌が感染するため

### 対応

血液検査をして原因菌を調べ薬で治療します

## 膀胱炎

### 症状

頻尿・残尿感・排尿痛・尿の濁り・腰や背中痛み

### 対応

産後検診で尿検査をします



## 尿漏れには・・・

### 骨盤底筋トレーニングをしてみましょう!

- ①仰向けに寝て膝を立てる
- ②肛門と膣をぎゅっと締めて10秒キープ
- ③息を吸いながらゆっくり緩める
- ④10回で1セットとして1日2～3セットできるとGOOD◎



## 乳腺炎

### 症状

おっぱいの赤み・張り・腫れ・しこり・痛み・熱感  
頭痛や寒気・38℃以上の発熱・関節痛  
黄緑色っぽい母乳や膿が出ることも

### 原因

#### うっ滞性乳腺炎

母乳が乳房に溜まって炎症が起こる  
授乳の間隔が空く・赤ちゃんの吸い付きが弱い  
乳首が詰まっているなどが原因



#### 化膿性性乳腺炎

うっ滞した乳腺に細菌が入って膿が溜まってしまう

### 対応

- 乳腺炎をおこしても授乳をやめる必要はありません  
炎症のある部分を冷やしながらこまめに授乳しましょう
- 搾乳をするときはすっきりするまで搾ってはいけません  
少し楽になる程度(20～30ml)に留めておきましょう
- 症状が強いときは医師の診察が必要です  
抗生物質の内服や処置が必要になることもあります

## 乳腺炎にならないために・・・

母乳はママの体調や食事の影響をうけます  
ちょっとした習慣が予防につながります

- ◆ 食事は和食中心・カロリーは控えめに
- ◆ おっぱいトラブルでお困りの時はいつでもご相談ください