









お産後の過ごし方について

～入院中の過ごし方や身体のことについて～

	お産当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
処置・診察			 採血		 診察	 退院
身体のこと	悪露(出血)、後陣痛(腹痛)、創痛、乳房の状態を見ていきます					
薬のこと	痛みどめを使うことができます 授乳も可能です			排便がなければお知らせください		
授乳のこと	赤ちゃんのサインがあったら授乳しましょう					
生活のこと	ゆっくり 休みましょう	 シャワーに 入れます				
気をつける こと	疲れや貧血によるふらつき、尿意を感じなかったり、尿が出にくかったりすることが あるので注意しましょう					
入院中のお 話	育児練習など の計画を立て ます			ピヨピヨ健診や電話訪問、 1ヶ月健診の予約を取ります		

※費用は42万円前後です。
ただし、入院期間により変更となる場合があります。

※表に記載されているページ数は、産褥パンフレット内に詳細が
書かれているページを示しています

お産当日

出産おめでとうございます！お疲れさまでした！
まずは、ゆっくり休養をとりましょう

❀本日の予定❀

・体温や血圧を測ります
子宮や悪露(出血)の状態、
後陣痛(腹痛)の状態を観察します



・出産のあとに身体を拭き、
着替えをします



・赤ちゃんのサインがあれば、
本日より授乳できますが、
休みたい時はお知らせください
赤ちゃんは新生児室でお預かります



・おやつと夜食のつくお食事を
提供します



☆身体のこと☆

・初めのトイレ歩行はスタッフが
付き添います
・パットを3～4時間毎に交換しましょう
創の洗浄にチャーム・ドライを
ご利用ください。
・分娩後は尿意を感じにくかったり、
尿が出にくかったりすることがありますが
徐々に感覚が戻ってきます。



・後陣痛や創の痛みが強い場合は
お渡しした痛み止めを飲んでください
授乳中でも飲めるお薬です

・おしっこがでない場合
・悪露が多い時や血の塊が出た場合
ナースコールでお知らせください
状態により診察や処置、検査を行うことがあります



お産後1日目

ゆっくり休養をとりながら育児を始めましょう

❀本日の予定❀

シャワーに入ることができます

【保健指導の計画を立てます】

- ・初回の授乳指導
 - ・希望者には赤ちゃんのお風呂の入れ方(見学・実施)
 - ・産後のお母さんと赤ちゃんのお話
- ※産後パンフレットを用いて行います
- ・調乳指導(月・水)
 - ・小児科医師による集団指導(月・木)

※体調に合わせて、いつ受けるか一緒に計画しましょう！



☆身体のこと☆

授乳を始めましょう！

お部屋でうがいをして授乳室で手洗いをしましょう。母乳は最初は少しずつしか出ませんが、赤ちゃんが吸うことで刺激となり作られてきます。個人差はありますが、3~4日目頃より乳房の張りがでてきます。スタッフが乳房の状態に合わせて、ケアやアドバイスをさせていただきます。夜間の授乳を休みたい方はお知らせください。

お産後2日目

お乳の手入れや赤ちゃんの抱き方などに
慣れていきましょう

🌸本日の予定🌸

午前中に血液検査を行います
※貧血と感染のチェック



☆身体のこと☆

- ・悪露(出血)はだんだん薄くなり少なくなっていくます
- ・授乳や育児に参加し、少しずつ慣れていきましょう
夜間の授乳を休みたい方はお知らせください

お産後3日目

お乳の手入れや赤ちゃんの抱き方などに
慣れていきましょう

❀本日の予定❀

計画表にそって
保健指導を受けましょう

〈目安の時間〉

調乳指導:

10時半～11時半ごろ

小児集団指導:

13時ごろ、または17時ごろ
(当日にお知らせします)

沐浴指導

午前中9時半～11時半ごろ
(授乳のタイミングをみて行い、
午後になる場合もあります)



☆身体のこと☆

・産後排便がなければ
お知らせください



～母子同室のすすめ～
体調がよければおすすめします
おっぱいをすぐに吸わせられ、
赤ちゃんのリズムもつかみやす
いです
退院後の生活の不安解消に
つながります



お産後4日目

退院に向けて少しずつ準備をしていきましょう

❀本日の予定❀

退院診察をします
(お母さん・赤ちゃん)



異常がなければ翌日以降、
退院が可能です

尿検査・体重測定を
行います



アンケートをお渡ししますので、
ご記入をお願いします
～退院後のご希望を
お聞かせください～



☆身体のこと☆

・退院後のフォローとして
希望により
ピヨピヨ健診(来院健診)や
電話訪問を行っています
(どちらも無料です)

来院健診:産科病棟にて
赤ちゃんの体重測定や
ママのご相談にお応えします
※医師の診察はありません

電話訪問:電話にて退院後の
生活や体調、困りごとなど
についてお話をお伺いします

お産後5日目

退院おめでとうございます

❀本日の予定❀

【退院の日】

赤ちゃん:

- ・スタッフが沐浴をします
 - ・帰る際に、スタッフが着替えをします
- お着替えの準備をお願いします

お母さん:

- ・帰る準備ができましたら、赤ちゃんのお洋服をスタッフにお渡しください



☆身体のこと☆

- ・退院後は産後1ヶ月健診を予定しています

相談電話にも24時間対応しております

いつでもご利用ください

※0767-53-7576

(産科直通)