



## 退院後の日常生活について



退院後の生活について、まだ体の回復は十分ではないので、家族に協力してもらい、当面は赤ちゃんの世話と自分の身の周りのことを行い、疲れないようにしましょう。

帝王切開での出産も経膈分娩の方と日常生活において、特別変わりはありません。

生活	退院後 1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	6週目
家事	赤ちゃんの世話、自分の身の回りのことを行きましょう。		軽い家事、育児など疲れないう程度に行いましょう。		徐々に元の生活に戻しましょう。	
清潔	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シャワー浴を行い、身体を清潔にしましょう。</li> <li>・悪露が出ている間はウォシュレットで陰部の清潔心がけてください。</li> <li>・授乳の前には手を洗い清潔にしておきましょう。</li> </ul>				1ヶ月健診で特に問題なければ、入浴可能です。	
外出	なるべく、自宅でゆっくり過ごしましょう。			近くの買い物、散歩程度にしておきましょう。自動車の運転や旅行、遠距離の外出は避けましょう。		
休息	<ul style="list-style-type: none"> <li>・寝不足にならないように昼寝をするようにしましょう。</li> <li>・赤ちゃんのリズムに合わせて、休息するといいでしょ。</li> </ul>					
動作	産後1ヶ月は、腹圧がかかる動作は子宮下垂や子宮脱の原因になりますので重い物を持つたり、上のお子様を抱き上げる様な動作も避けましょう。					
産褥体操	<ul style="list-style-type: none"> <li>・血行を良くし、子宮復古を早め、産後のトラブルなどが軽減します。</li> </ul> 毎日少しずつでも継続して行いましょう。					
夫婦生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・産後、傷つきやすく敏感になっている膈の細菌感染を防ぐためにも1ヶ月健診まで避けましょう。</li> <li>・避妊について、産後はコンドームが良いでしょう。また、産後子宮の回復を待つ(6週間以降)はIUS(子宮内避妊システム)の使用ができます。</li> <li>・ピルの服用は母乳に移行するため、母乳中は内服できません。避妊方法について、お悩みの方は相談して下さい。</li> <li>・帝王切開で出産された方は次回の妊娠を1年以上あけましょう。</li> </ul>					
食事	母乳をよく出す為には偏食を避け主食・主菜・副菜をバランスよくとることが大切です。油っぽいもの、甘いもの、乳製品の取り過ぎは、乳頭に乳汁の塊やカスを作り、乳房トラブルをおこしやすいので、控えめにしましょう。また、和食がお勧めです。					