

1. 産褥体操

産褥 体操

産褥体操は
体の血行を促し、子宮の回復
や分娩時に使った腹部、骨盤
底筋の回復をすみやかにします。
記載してある回数を参考に、自
分の体調と相談しながら行いま
しょう。



足首の曲げ伸ばし体操 10回程度 (産褥1日目から)

足首を前後にゆっくり動かします。
左右交互に動かしてもいいです。
ふくらはぎを意識しながら行うと力が入りやすいです。

ウエストをひねる体操 3~5回程度

足を交差させて上側の足の方に体を
ゆっくりとひねります。
この時、両手も体と同じ方向に持って行
きます。
脇腹が伸びていることを意識しながらひね
りましょう。



※下の足は曲げるのがしんどい場合伸ばしてください。



お尻を引き締める体操 10回程度

膝を曲げて横になり、ゆっくりとお尻を持ち上げま
す。
腰がまっすぐになったらゆっくり元に戻ります。
恥骨部分にしっかり力が入っていることを意識して
お尻を持ち上げます。

足の内側の筋肉（内転筋を鍛える体操） 10回程度

膝を曲げ足の上にクッションをはさみます。
両足でゆっくりクッションを押し合います。

お尻や膝あたりにも力を入れるとゆるんだ骨盤底筋を鍛えられます。



※クッションは膝の間に挟んでください



肩を回す体操 5回程度

肩をゆっくり回します。
内回し、外回し両方行いましょう。

足のむくみをとる体操

上を向いて寝て両足を持ち上げます。
足首を曲げ伸ばし、回します。



注意！

体調がすぐれない時や、体操中に気分が悪くなったときは休息しましょう。

2. 家族計画

1) 家族計画とは

健康状態、子どもの将来、家庭の経済状況などを考え、次の子どもを希望するのかもしれないのか、希望するとしたらどれぐらいの間隔を空けるのかなど、これからの家族をどのように築いていくのか夫婦で考え、計画を立てることです。



2) 次の妊娠までの期間は

母体が妊娠前の状態に回復するまでに約1年かかるといわれています。そのため、次の妊娠までに1年間程度空ける事が望ましいです。

母体の回復や、育児状況なども合わせて、産後どれぐらいの間隔を開けたら良いか考えましょう。

3) 産褥期の夫婦生活について

産後早い時期の夫婦生活は膣や会陰に傷を作ったり、炎症が起きるリスクがあります。

必ず、1ヶ月健診で医師の許可を得てから再開してください。

また、産後の月経の再開には産後2か月から1年半と個人差があります。授乳中でも排卵が起こり妊娠する可能性があります。**月経の前に排卵があるため、月経が再開してなくても、妊娠を望まない場合は最初の夫婦生活から確実に避妊**しましょう。

4) 望まない妊娠を避けるために

- ・1回ぐらい大丈夫だと思わず、妊娠を望まない時期には必ず避妊を行いましょう
- ・避妊方法を考える際は、二つ以上の方法を併用すると効果が高まります
例：経口避妊薬（ピル）の内服＋コンドームの使用 など
- ・経口避妊薬（ピル）やコンドームなどは正しい方法で使用しましょう
- ・基礎体温法、オギノ式は生理周期・排卵日がずれることがあり確実な避妊方法ではありません。
- ・避妊に失敗した場合、性交後72時間以内に緊急避妊用のピルを内服することで、100%ではありませんが妊娠を防ぐことができます **※当院では処方できません**

人工妊娠中絶は、身体的にも精神的にも母体を傷つけることになり、不妊症や習慣性流産などの原因となることもあります。**望まない妊娠を避けましょう。**

5) 不妊手術について

これ以上妊娠を希望されない場合、不妊手術を行うことができます。この手術は、女性は卵管を縛ったり摘出したり、男性は精管を縛ることで、受精を防ぎます。避妊効果は高いですが、一度手術を行ったあとに再び妊娠を望んでも、もとに戻すことは難しいです。不妊手術を希望される方は医師にご相談ください。

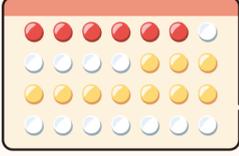
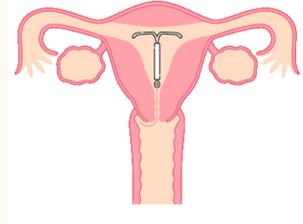
女性：卵管結紮法

※帝王切開と同時に行うことができます

男性：精管結紮法

※費用は保険適用されません

6) 受胎調節法

	経口避妊薬（ピル）	子宮内避妊具（リング）	コンドーム（男性）
避妊法	排卵を抑制する	受精卵の着床を妨げる	精子の膣内進入を防ぐ
			
使用法・注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・生理の初日から飲み始める。 ・毎日できるだけ同じ時間帯に服用する。 ・定期的な受診と血液検査が必要 	<ul style="list-style-type: none"> ・挿入は医師が行う ・2～5年で交換する ・挿入時期 月経発来後、医師と相談して決定する 	精子をゴムの袋の中へ受ける ①精液だめの空気を抜く ②性交の初めから用いる ③射精後はなるべく早く取り出す <ul style="list-style-type: none"> ・保存はナフタリンのないところへ ・JISマークのついたもの ・保存期間は1年
長所	<ul style="list-style-type: none"> ・避妊効果が高い ・自己利用できる ・苦痛がない 	<ul style="list-style-type: none"> ・避妊効果が高い ・性感を損なわない ・授乳中でも使用可 	<ul style="list-style-type: none"> ・入手・利用が簡単 ・唯一、性感染症が予防できる
短所	<ul style="list-style-type: none"> ・副作用がある ・飲み忘れると妊娠する可能性がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・副作用がある ・自然抜去することがある ・高価 	<ul style="list-style-type: none"> ・性感を損なう ・男性の協力が必要
時期	月経発来後、使用可 授乳中は不適當	月経発来後、または産後2～3カ月以降で非妊時	性生活開始時から
	妊娠率 0.1%以下	妊娠率 5%	妊娠率 2～12%

	基礎体温	オギノ式
避妊法	排卵日を知る	
使用法・注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・毎朝、目を覚ました時、体温を口の中で測定し、記録していく ・排卵があれば2相性となる ・排卵は低温相から高温相への移行日にあたる ・高温相移行後4日目以降、次回月までは妊娠しづらい 	<ul style="list-style-type: none"> ・排卵日は次回予定月経より12～16日前の間にあるという学説をもとに、精子の受精能力3日後と卵子生存1日を加えた11～19日の9日間を受胎可能期とする (性周期の原理を知っておく必要がある)
長所	<ul style="list-style-type: none"> ・体のリズムを知る ・安全性が高い 	<ul style="list-style-type: none"> ・経済的 ・副作用がない
短所	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の測定が面倒 ・風邪や睡眠不足で診断しにくいことがある 	<ul style="list-style-type: none"> ・月経不順や周期変動の激しい場合応用が難しい
時期		
		妊娠率 24%



3. 赤ちゃんのお風呂



1) お風呂は家族と赤ちゃんのふれあいの時間です
何故お風呂に入れるのでしょうか？

- ①赤ちゃんの肌を清潔にする
- ②血液のめぐりや新陳代謝を良くする
- ③裸にするので、全身を隅々まで観察する良い機会となる

2) お風呂に入れる時間は？

- ・昼間の温かい時間が良いでしょう
- ※手伝ってくれる人がいなければ夜でもかまいません
生活のリズムをつけるため、毎日同じ時間帯に入れましょう
- ・授乳後1時間～1時間半位過ぎてからにしましょう
空腹時や授乳直後は避けましょう
- ・湯船の中は5～6分、全体で10～15分位で終わるようにしましょう

3) 次のような時には沐浴は中止してください

- ・熱がある（37.5℃以上）、機嫌が悪い、元気のない時
- ・下痢が続いている時
- ・お乳をよく吐く時

※こんな時は顔・耳の後ろ・首・脇の下・お尻をきれいに拭きましょう
（下痢をしている場合はおむつかぶれを起こしやすいので、
座浴のみ行ってもよいでしょう）



4) お風呂に入れる前の準備

- ・室温は20℃以下にならないように、冬は隙間に注意しましょう
- ・お風呂を入れる場合は準備や、後片付けに便利なところが良いでしょう
- ・お風呂の温度は、夏は38℃前後、冬は40℃前後にしてください

5) 入れる人の準備

- ・爪は短く切って、手は石けんで洗います
- ・時計や指輪は外します
- ・長い髪は束ねます



6) 用意する物品

- ①入浴布（ハンドタオル・フェイスタオルなど）
外で洗う場合はもう1枚用意してください

- ②ベビーバス

使用期間は1ヶ月程度です

- ③湯温計

- ④洗面器またはボール（顔用で使用）

- ⑤石けん

石けんはベビーソープを使用します

※沐浴剤は皮膚を保護する働きはありますが、汚れは落ちません

- ⑥ガーゼハンカチまたはベビー用スポンジ

- ⑦防水シートまたはビニールシート

- ⑧バスタオル

バスタオルは衣服とオムツを並べた上に置きます

その間にビニールシートをはさむと衣服が濡れません

- ⑨オムツと着替え

着替えは袖を通して準備しておくともう一度に着せられます

- ⑩綿棒

耳・鼻掃除の時使用します

- ⑪ベビー用ブラシ

髪の毛を整える時に使います



7) お風呂の入れ方

★ベビーバスの中で洗う方法

①衣服を脱がせます

- ・便がでていたらおしりを拭きましょう
- ・上半身を入浴布で包みましょう
(赤ちゃんは裸になると不安になり、泣きます)



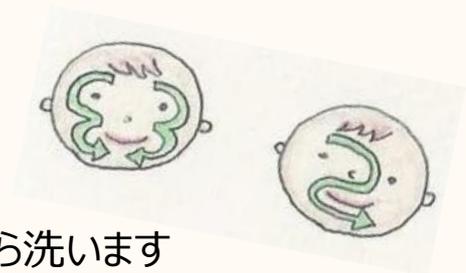
②湯の温度を確認し、足からゆっくりとお湯に入れます

- ・必ず湯の温度を手でも確認してください
- ・大人が感じるぬるい位が適温です
- ・肩までお湯につけて一度しっかり固定して、落ち着いたらゆっくりと足元の手を離します



③顔を洗います

- ・目は目尻から目頭に向かって拭きます
- ・ガーゼは洗面器のお湯で1回1回すすぎながら洗います
- ・顔面・頸部・関節の内側・耳の後ろは湿疹が出やすい場所です
必ず顔は石けんで洗い、よく拭き取ってください



④頭を洗います

- ・ベビーバスのお湯で頭を湿らせ、石けんを泡立てながら円を描くように指の腹で洗います
- ・石けん分を流したら、固く絞ったガーゼで軽く水分を拭き取ります



⑤体を洗います

- ・首→手→胸→お腹→足→背中→外陰部・おしりの順で洗います
- ・汗のかきやすい首・脇・足のつけ根などはしっかりと洗ってください
- ・手足は手を回しながらくるくると洗います
- ・おへそがついてる時は、根元もしっかり石けんで洗いましょう
おへそがとれれば、おへそを指で広げるように石けんで洗いましょう



⑥背中を洗います

- ・入浴布をはずし、赤ちゃんの脇に親指以外の4本の指を入れ、親指を肩に置き、手首に赤ちゃんのあごをのせ、赤ちゃんがうつぶせになるようにひっくり返します
- ・うつぶせにしたら、支えている方の肘をベビーバスの縁に置くと楽です
- ・首の後ろ・背中・お尻などを洗い残しのないよう丁寧に洗ってください



⑦元の体勢に戻します

⑧お湯から上がります

- ・赤ちゃんをお湯にしばらくつけてからあげましょう
- ・掛け湯をする場合は湯の温度を確認し、足元からゆっくりとかけます
- ※シャワーを使用する場合は温度を必ず確認し、水圧に注意しましょう
- ・お湯からあげる時は赤ちゃんを揺さぶらないでください



⑨体を拭きます

- ・バスタオルで赤ちゃんを包み押さえるようにして水分を拭き取ります



⑩おへその手当てをします

- ・おへそがついている時は、根元の水分をしっかり拭き取ってください
- ・おへそが取れても、ジクジク湿っていたり出血が出ているときは、おへそを指で広げて綿棒で水分を拭き取りましょう
- ※いつまでもおへその周囲が赤い、ジクジクしている、出血したりするようでしたら、小児科外来を受診してください



⑪衣類と髪を整えて、耳・鼻の掃除をします

- ・耳・鼻の掃除をする時は、赤ちゃんの頭をしっかり固定し、綿棒を回しながらきれいにします
- ・爪も伸びていれば、爪切りをしてください



★ベビーバスの外で洗う方法

一人で入れる時や、赤ちゃんの扱いが不慣れな時に行ってみてください

①衣服を脱がせます

- ・オムツが汚れていれば拭きます
- ・上半身を入浴布で包むもしくは衣服を着せたままでも結構です

②顔を洗います

③頭を洗います

- ・顔用洗面器のお湯で頭を濡らし、石けんをつけたままで洗います
- ・利き手側と反対の腰骨に赤ちゃんの体を支えるように抱き、頭が下がらないように注意してください
- ・顔用洗面器のお湯ですすいだ後、バスタオルで水分を拭き取ります

④体を洗います

- ・脱がせた服の上で石けんを全身につけます
- ・首→手→胸→お腹→足→赤ちゃんを横に向けて背中→お尻→戻しておしもの順で洗います
- ・石けん分は軽くタオルで拭きとってください

⑤湯の温度を確認し、赤ちゃんをゆっくりと足元からお湯につけ、しばらくお湯に慣れさせます

- ・石けんをつけた時と同じように、湯の中で石けん分を落としていきます
- ・全身を洗い終わったら掛け湯をしてあがります
- ・後はベビーバスで洗う方法と同じです