

# 産後のからだの変化

妊娠中はおなかの中で成長する赤ちゃんを守り出産に適應するために、出産後は赤ちゃんを元気に育てるために、女性のからだはいろいろな変化を経験します。もちろん環境も変化するので、からだと環境の両方の影響を受けて心も揺れやすくなります。

## 母乳の分泌

出産後2～3日ごろから母乳の分泌が始まり、ほぼ1週間で軌道に乗ります。赤ちゃんが吸うことで母乳の分泌を良くします。乳管が十分に開いていないと、乳房が硬く張ってしまい、強く痛むことがあります。

## 子宮の収縮(復古)

出産直後に子宮は大きく収縮し、出血が止まります。産後6～8週ごろには妊娠前と同じ大きさに戻ります。

## 貧血

出産時に出血が多いと貧血の原因になります。また、母乳栄養の場合はママのからだから作られるので、妊娠中と同じように鉄分の多い食事をとることが大切です。

## 悪露(おろ)

子宮の内側(胎盤がはがれた部分)から少量の出血が続きます。産後3日ごろまでは赤色の血性で、徐々に褐色～黄色～白色になり、産後6週ごろに消失します(個人差があります)。

## 痔

妊娠中や出産時に肛門部が圧迫されて痔になることがあります。産後1～2週間でほとんど治ります。

## 後陣痛

子宮が収縮する際に、下腹部に痛みを感じることがあります。これは子宮が順調に回復しているサインで産後2～3日で治まります。授乳時には赤ちゃんに吸われる刺激によって子宮が収縮するので強く感じます。

## 膣・外陰部の復古

出産時に膣にできた小さな傷、外陰部の傷や切開傷は、1～2週間で治ります。



## 産後の入浴

特に医師からの注意がない限り、入院中からシャワーや全身清拭ができます。浴槽に入るのは1か月健診を受けて医師に確認してからにしましょう。最初は長湯や熱いお湯は避けましょう。



## 産後の休養 ～しっかりと休養をとりましょう～

産後は、生涯でもっとも急激な内分泌環境の変化が起こるだけでなく、育児中心の生活という大きなストレスにさらされます。夜間の授乳などにより睡眠をまとめてとることができず、睡眠不足になってしまい、日中の眠気が増加することもあります。可能であれば、赤ちゃんと一緒に短時間の昼寝をして、体を休ませましょう。周囲に頼れる人がいれば少しの時間子守を頼んだり、公的・民間のサービスを利用したりしながら休養して体力を回復させましょう。