

## 産後の体の変化

### 母乳の分泌

母乳は出産後2～3日頃から乳汁の分泌が始まります。赤ちゃんがおっぱいを吸うことで母乳が出ようになります。そのためには出産直後から1日に8回以上の頻回授乳をおこなう必要があります。



### 後陣痛（こうじんつう）

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。2度目以降の出産後は初産時よりも強く痛みを感じます。

### 子宮の収縮

出産直後に子宮は強く収縮し、出血が止まります。産後6～8週間後に子宮は妊娠前と同じ大きさになります。

### 悪露（おろ）

出産のあとに子宮の内側にできた、胎盤のはがれた傷痕からの出血や分泌物を悪露と言います。悪露は子宮の回復を現しています。

悪露は次第に赤色から茶色、黄色、白色と色が薄くなり、産後6週間頃でなくなります。

### 腔・外陰部の痛み （経膣分娩の方）

分娩時に自然裂傷や会陰切開をしたときは、分娩直後に傷を縫い合わせます。最初の数日は傷そのものが痛み、そのあとは縫合した糸がつる事で痛みがつづきます。自然にとける糸を使用しているため抜糸はありませんが、糸がとけるまでに2週間から1か月程度かかるため違和感が続くことがあります。

排尿や排便時に恐怖を感じたりする方もいるかもしれませんが、いきんでも傷口が開いてくることはありません。円座をつかうなどして傷口に負担をかけないようにし、傷口の清潔を保つようにしましょう。

### 腹部の痛み（帝王切開の方）

術後、1～2日は傷の痛みと子宮収縮痛が重なり、少し強い痛みを感じることもあります。痛みが強いときは痛み止めを使用しましょう。痛みがいつまで続くかは個人差が大きいのですが、産後2週間くらいで大きな痛みはとれてきて、次第に落ち着いていきます。

傷の跡がどれくらい残るかは個人差があります。人によっては傷口の皮膚が赤くなりもりあがる場合（ケロイド状）もあるので、傷口を寄せるようにしばらくテープを貼ることで予防することができます。

### 腰痛・恥骨痛

出産時は最大限に骨盤がひらくので、産後すぐはまだ骨盤が不安定な状態です。そこに妊娠中からの筋力の低下、抱っこや授乳の無理な体勢、それに伴う骨盤の歪みなどが原因となり腰痛・恥骨痛が起こりやすい状態です。

骨盤が安定してくるまでに約2カ月かかります。産後は無理をせず、休めるときは横になり過ごしましょう。抱っこや授乳の姿勢も無理は禁物。授乳時はクッションやタオル等を利用し楽な体勢で行う、抱っこ時も歪んだ体勢で抱っこしないなど気をつけましょう。また、骨盤ベルトやさらしを利用した骨盤固定、産褥体操などの軽い運動から始める体力づくりも有効です。

### 心の変化

多くのお母さんが経験されることのあるマタニティーブルーというものがあります。産後のホルモンバランスの乱れや環境の変化、女性ホルモンの分泌の乱れ、育児の負担、精神的にバランスが崩れやすい時期です。

1人で抱え込まず、いろんな人に助けをもらう事が大切です。



### 産後の家族計画

夫婦生活は1か月健診で許可があれば行うことができます。

産後、生理が来る時期は人それぞれです。1カ月の人も1年以上の人もいます。産後は女性ホルモンの分泌が乱れているため、排卵が起こる日ははっきりしません。

排卵は生理より先にあります。ですから、タイミングによっては産後直ぐに妊娠する可能性もあります。子宮の回復、体の回復、育児のことを考えると次の子の妊娠まで産後1年間はあける方が良いと言われています。ご夫婦でよく話し合しましょう。

### 足のむくみ

妊娠中は、赤ちゃんへの栄養や羊水などで妊娠前と比べて血液の量が約1.5倍に増えています。

それがお産によって羊水や出血など一度に多くの水分が体の外に出してしまうと、お母さんの体はバランスを崩し、必要以上に水分をため込もうとするため産後はむくみやすくなります。また、授乳によっても体の水分が奪われ、水分を補おうとしてさらに体は水分を体のためこもうとします。そして授乳中は足を下にする時間が増え、重力の影響で水分は足へとたまりやすくなります。

産後は体から水分が奪われてしまうことが多いので、むくむからといって水分を控えてしまうのではなくこまめに充分水分補給をすることが大切です。眠る時は足を高くすること、足湯などもむくみの解消に効果的です。