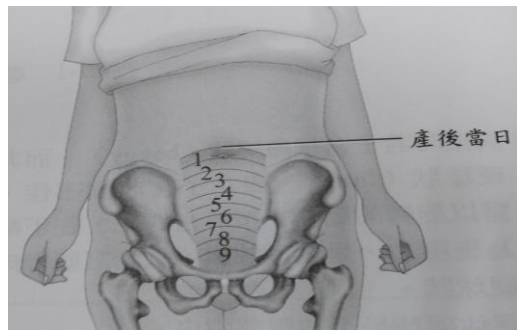


1.子宮の収縮

出産後2日間は子宮の大きさに変化は見られませんが、その後ゆっくりと

収縮していきます。マッサージをすることで子宮の収縮と回復を促し

悪露の排出も助けます。



(圖摘自産兒科護理技術)

- a. 出産後子宮の底の高さがみぞおちからおへその辺りまで下がります。

おへその下から触ると固い塊にあたります。それが子宮です。

- b. 子宮が柔らかくなった時、手のひらで子宮のあたりをやや強めに丸くマッサージします。

子宮が固くなれば収縮がうまくいっています。マッサージは一旦やめて

子宮がまた柔らかくなれば再びマッサージをしましょう。

- c. 帝王切開で出産された方は医師の指示に従ってマッサージをしてください。

2.悪露

出産後子宮から排出される分泌物を悪露と呼びます。

産後すぐから3日間は量も多く、色も赤いですが産後4～9日で色は褐色になっていき

量も少なくなります。一般的に産後4～6週間で完全になくなります。

もし大きな血の塊や鮮血、臭いなどがみられる場合は医師に相談してください。

3.月経

産後月経はいつ来るのでしょうか。一般的に授乳をしない場合は産後6～8週間、授乳した場合は断乳後に月経がきます。ごく稀に授乳期間に月経のある方もいます。

4.傷口の治癒

産后会陰切開の傷口は12～24時間で合わさります。

24時間後には軽いむくみもみられます。抜糸の必要はありません。

帝王切開の場合医療用ホチキスで傷を固定し、3～5日後にはずします。

傷口に異常がある場合、赤く腫れたり熱をもったり痛みや分泌物がみられます。

5.手搾りの搾乳

●手で搾乳するのが搾乳の一番いい方法です。搾乳機のように感染を起こす可能性もありませんし、手搾りはいつでもどこでもできます。

●手搾りの方法を学ぶことは大切です。それにより搾乳機は必要なくなります。

●効果的な搾乳は催乳反射を促します。搾乳のコツを学ぶことでスムーズに搾乳できるようになります。

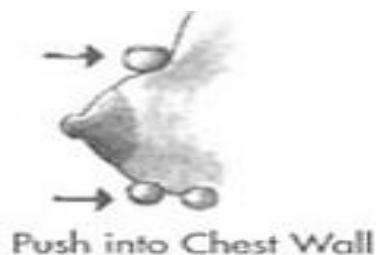
※搾乳の方法

(1).十分に手洗いをします。楽な姿勢で座るか立って容器を乳房の側に持ちます。

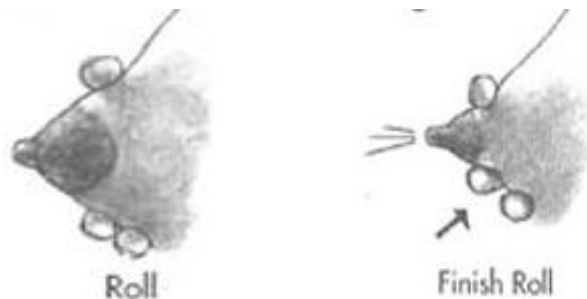
(2).親指を乳首の上に、人差し指を乳首の下（乳首から2～3センチ）にそれぞれ置きほかの指は乳房に添わせます。



(3).親指と人差し指を軽く胸側に押します。このときあまり深くまで押すと乳管を塞いでしまいます。



(4).内側に押した後、指を乳頭方向へ動かします（指紋を押す動作に似ています）指を正しい位置に置き、リズミカルに繰り返し動かすことで搾乳することができます。



如對護理指導有問題請洽詢

中山醫療社團法人中山醫院

地址：臺北市仁愛路四段112巷11號

電話：(02)2708-1166#2500/2000

105.03 制 114.07 檢



産後の体の変化と 生活指導

産後相關衛教

(日文版)

現代醫療，傳統照顧