

産後のママを知る



【産後ってなんだ？】

～女は2つの種類に分けられる『産後 か 産後じゃないか』～

産後と一言で言っても、人それぞれ。数時間前に出産したママも80年前に出産したおばあちゃんも同じ産後のママ。いくら、年月が経っていても『赤ちゃんを生み出す』その大仕事を終えた女性はみんな産後。

多かれ少なかれ、出産後の女性は出産の影響を受けた体に変化しているんです。

それは、例え帝王切開で出産した人でも同じです。

時々、「私は、帝王切開だったから…」と遠慮がちに言うママもいますが、帝王切開だって立派な出産です。経膣分娩のママと完全に同じではないけれど、体の変化はおきています。



◎出産すると、終わりのない産後が始まります。

人生100年時代と言われる今。もしかしたら、人生の半分以上は産後かもしれません。その、産後の人生をどう過ごすか、心地よく過ごすか、不調を感じながら過ごすか、その違いは出産直後にどのようなケアを受けられたかに影響を受けているとも。

【産後のケアってなんでしょう】

教科書にはこうあります。

〈産褥の生理的变化を踏まえ、母乳育児を含めた適切な療育と新たな家族との生活への適応を支援すること。〉

出産するとからだは、妊娠前の状態に戻ろうと急激な変化を起こすのです。妊娠期間は10月10日ゆっくり時間をかけてからだは変化していき、徐々にその変化に順応していきました。

しかし、産後の変化は急激なのです。例えば、子宮の大きさ、出産直前にその大きさは妊娠前の2000倍～2500倍になるとも言われています。そこまで変化した子宮は妊娠期間の約7分の1の期間（6～8週）で元の大きさに急速に戻っていきます。

しかも困ったことに、外見上ではその変化は分かりにくい。妊娠中のように、お腹が大きくなるわけではないので「お腹が軽くなって楽になったでしょ？」とでも思われてしまうのです。

この急激な変化に1番気づきづらいのは誰でしょう？私は紛れもなく、産後のママ自身だと思います。なぜって、産後のママは目の前のわが子に夢中だから。

自分の体のことなどそっちのけで、わが子のために翻弄する。無償の愛を発揮できちゃうのです。だからこそ、産後に『ねえねえ、無理してない？ちょっと休んだ方がいいよ。頑張りすぎだよ』とママにブレーキをかけてあげる存在が不可欠なのです。それを提供するのが産後のケアなのです。一言で産後と言っても妊娠中・分娩の経過

によって、回復のスピードは人それぞれ。そして心理面・社会的な面も大きく影響します。例えば、夫に遠慮がちなママの場合、多少体調が悪いなと感じていてもそれを夫に伝えることができず無理をし続けてしまう。逆に、いくら夫との関係が良好でも夫が社会的に休みをとれないくらい超多忙な人であれば夫に頼ることは難しくなってしまう。

産後のケアを提供するには、ママがこういった価値観をもっているのか、特に家族・妊娠、出産への想い・子育て観を尊重した関わりが大切です。

産後のママはとってもデリケートで気を張っています。それは、大切な存在を守るために必要な防衛反応でもあるのです。少しでも、自分と考えが違うなと感じたり違う価値観を押し付けられたと感じてしまうと『なんで、こんなに頑張ってるのに…』と落ち込んでしまいがちです。

私たち支援者ちょっとした一言、ちょっとした行動がママを傷つけてしまうこともあると心得て、言葉や行動は慎重に。

それと、もう一つ大きく影響するのが子供の様子。赤ちゃんが良く泣く、おっぱいが飲めない、寝ない…

逆に寝すぎて大きくならない。そんな様子があると、ママは休みたくても休めない状況に陥ってしまいます。言葉だけで『ママ休んでね』と伝えるだけでなくママが

休める環境も作ってあげる事も大切です。

どうしたら、泣かない子になるか、おっぱいが飲めるようになるのか『個性よ』
『みんなそうよ』という言葉は支援者の気休めにはなるかもしれませんが、ママの心は一瞬ホッとするだけです。ママが望んでいることはなんだろう、問題の本質はなんだろう。常にその視点で関わりましょう。

人間の体はよくできている、よりよくなろうとする力が備わっています。妊娠前の状態いやケア次第でそれ以上によくなるのが特徴です。



【思い出して考えてみよう】

自分の産後を思い出しながら、考えてみましょう。

Q.あなたの考える産後のケア 理想のケアは？

Q.してもらって嬉しかったこと・嫌だったこと

Q.良くも悪くも残ってる専門職の一言

【産後のからだの変化】

◎そもそも産後っていつからいつまで？

一言で産後と言っても、実は定義もバラバラ。

【子宮の戻りを基準】にすると 6～8 週間

【WHO の基準】では 42 日間

【助産学の観点】では 6～12 カ月

と言われます。

私は、産後は最低 1 年。長くて 3 年と考えます。なぜって、子供の変化が著しい時だから。子供の変化に対応しつつ、自分のからだところを整えるには思ったより長い期間が必要だと思います。

女性は、普段の月経周期でもホルモンは変化。妊娠中～産後も同じホルモンが増えたり減ったりして心と体に影響を及ぼしています。出産時はエストロゲン、プロゲステロンの量が最も多く、産後は急に落ち込みます。例えるなら、普段の月経周期のホルモン量のピークを 20 階建てマンションだとすると出産時のピークはエベレスト級。産後は 800m のエベレストから突き落とされるイメージの変化をとげます。



◎産後ってどれくらい動いていいの？

昔からの言い伝えでは『床上げ3週間』という言葉があります。出産したら、3週間＝21日間はしっかりお布団の上に横になって休んでよね、いつでもごろんとできるようにお布団はひきっぱなし。という意味です。日本には、産後のからだを大切にするこんな素敵な文化があるのです。

しかし、残念なことにこの言葉を知らないママ、おばあちゃんもいるからびっくりです。

芸能人や、皇室の方が綺麗に着飾って退院する様子がメディアで取り上げられたり、出産直後でも家事をやっているママの様子をSNSで見るからでしょうか、出産直後の女性に接したことがないからかもしれませんが退院したらすぐに日常生活に戻っていいと思ってる、戻らなきゃいけない、戻らざるを得ないママ達が多いです。教科書的には産後の活動範囲の目安はこう示されてます…

【産褥2週まで】

自分の身の回りのことや児の世話をし、疲れたらすぐ横になる

【産褥3週目】

近隣への買い物などの外出や家事を始める

【産褥4週】

1か月検診で異常がなければ非妊時の生活に戻る

【産褥6～8週】

職場復帰

※産褥日数は、出産した日が0日になる

このように、書かれていますが元々体力のない現代人は、特に妊娠中にトラブルのあった人、出産が大変だった人は特に これ通りにいかない場合が多いと思います。

そういう人こそ、ゆっくり横になって休める環境を作る事が大事です。さらには、現代ママは無理していることに気が付けない、頑張っている自分にほれぼれしちゃう、という傾向がある方もいらっしゃいます。そのような方は、こころのケアもしっかりして『無理しない自分も受け入れられる』ように働きかける事がとても重要です。



◎産後の3つの変化

産後の体には大きく分けて2つの変化があります。

ひとつ目が退行性変化と呼ばれる、子宮などの生殖器、分娩の時にできた傷、体重・体力・ホルモンバランスが妊娠前の状態に戻る変化。

もうひとつは進行性変化と呼ばれる乳腺の変化＝母乳分泌の過程。

こうしたからだの2つの変化に対応しながら産後のママは、日々成長する赤ちゃんに対応するということが求められます。

表面的には日々の赤ちゃんに対応するだけですが、体の中も大きな変化がおきているので体を大切にいたわらなければいけない時期なのです。

●子宮の戻り＝子宮復古

妊娠により、子宮の重さは 20 倍に増大、容積は 2000～2500 倍になります。

そんなに大きくなった子宮が、赤ちゃんが生まれると急速に小さくなり戻っていきます。

子宮のてっぺん＝子宮底はお腹の上から触れる事ができますが、1 週間程度でわずかに触れる程度（500g 程度）になり、10 日以降で全く触れなく（300～350g）になります。

子宮底を実際に触れてもらうという事は体の変化を実感してもらえる絶好の機会！からだの神秘を感じてもらいましょう。

※子宮は産褥 6～8 週で妊娠前の大きさ（60g）になります。出産後、お腹が大きいのを気にするママが多いけれど時間をかけて小さく戻るので、くれぐれも無理やり締めないように！

●出産の時、助産師が心配するのは出血です

なぜって出産時の出血は、産後の回復に大きく影響するからです。

出血が多いと、ママはぐったり。なかなか育児に前向きに取り組むことができません

ん。しかし、出血が0という出産はなし。産後の回復が早くなるためにも、産後は少しでも出血が少量で済むように助産師は尽力します。そもそも、出血は胎盤がはがれるために生じるもの。はがれた部分出血を止めるために、子宮の内側の血液は減り筋肉が萎縮することで圧迫し絞めて止血していきます。つまり、分娩直後に子宮収縮がいいか悪いかによって分娩時の出血量は変わってきます。しかし、赤ちゃんが生まれる時に大きくオマタが切れてしまうとその部分からの出血も生じます。子宮収縮が悪い場合に起きる出血を弛緩出血といい、出産直後にみられるものがほとんどです。

（数日単位は、子宮復古不全、弛緩出血は数十分単位のイメージです）

●赤ちゃんに吸ってもらう事は子宮の戻りもよくする

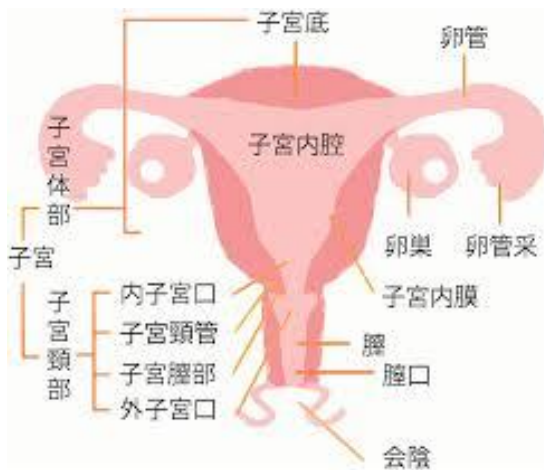
授乳により、分泌されるオキシトシンというホルモンは子宮収縮作用があります。なので、産後早期に赤ちゃんのタイミングに合わせた授乳が大事。

（他にも早期の授乳がいい理由があります。）

妊婦さんには分娩台の上から授乳が始まることをイメージしておいてもらいましょう。おっぱいの形で不安があれば妊娠中に相談するのをおすすめしてください。



●子宮の中では何が起きてる？



胎盤がついていたところの細胞は、7～10日で新しい上皮に生まれ変わりはじめ3～4週間でたらしい上皮に再生します。

また、胎盤がはがれたところは18 cmもありま

すが、分娩直後に7～8 cm、4日後に3～4 cmに、

直後には凸凹しているが6週間後には平面が平滑になり2.5 cmに縮小しているます。

こんなに大きな傷があっても、傷薬もつけず、傷がむき出しの状態が続くので、交通事故で内臓損傷したのを自然回復しようとしてるのと同じ、なんて例える事もあります。

●子宮頸管の復古

子宮頸管とは、子宮の入り口。分娩時には子宮の下部と子宮頸管は一体となり、太い管状になります。

分娩直後には緩み伸びきってますが、10時間後にはほぼ原形に戻ります。

子宮頸管が元に戻っても膣側の子宮口はシャー芯1本くらいは開いており妊娠前の状態には戻らないが普通です。経産婦は何年たっても経産婦。たまに、久しぶりの出産だから…と心配される方がいますがその心配は不要です。

●外陰部の復古

分娩時には赤ちゃんの圧迫や伸展によって浮腫、腫脹がみられるが 1～2 日で消失します。分娩がスムーズに進まなかった場合あざのようになってしまう人もいます。

分娩時の擦り傷や小さな裂傷は数日で治癒するが会陰裂傷の縫合部は 1～2 週間で治癒します。しかし瘢痕は残り 2 回目以降の出産では 1 回目に瘢痕ができているとその部位が伸展せず会陰切開する必要がでることも。

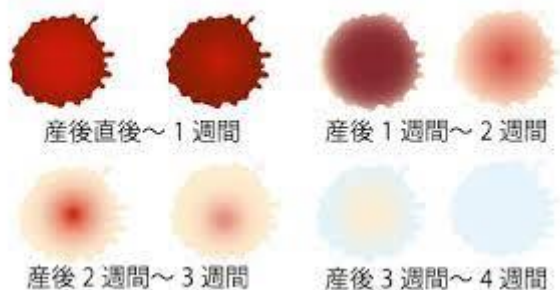
なので、一人目で会陰裂傷を作らずに出産することがとっても大事なのです。

◎子宮の変化が外からわかる～悪露の変化～

●悪露とは？

胎盤、卵膜が剥がれることで生じた子宮の内側の傷と産道の傷からの分泌物を悪露といいます。成分は血液、リンパ液、粘膜、脱落した組織、細胞などです。

悪露の色の変化イメージ



●悪露の量

全量で 500～1000g。そのうち、約 70%は産褥初期の 4 日間に排出されます。

分娩後 2 時間までの出血量が分娩時出血と言われるもので母子手帳の分娩の経過に

も記載されています。500g 以上は異常出血となります。

色は赤色→褐色→黄色→白色に変化し 5 ～ 6 週間で消失しますが個人差が大きく、子宮収縮が良好なほど短期間で消失します。2 週間以上の赤色悪露の持続は、胎盤・卵膜の残留や子宮復古不全を疑います。退院後、日常生活で動く事が増えると一時的に悪露が増えますが、持続する場合は注意が必要です。

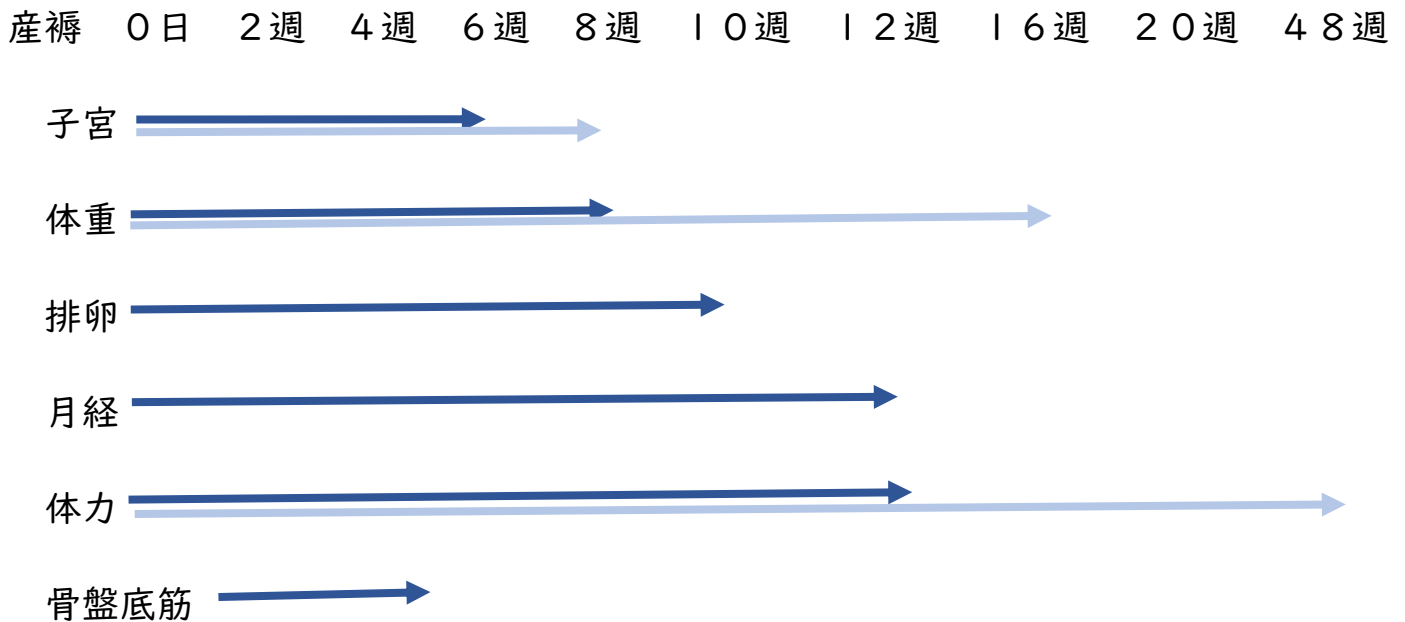
●子宮の戻りを悪くする要因

多胎（双子）妊娠、巨大児、分娩が長引いた、子宮筋腫があるなどにより子宮の戻りが悪くなります。

感染・貧血・疲労、過剰な安静、直接授乳の遅れ、人工栄養、膀胱、直腸の充満（100ml の排泄で子宮は約 1 cm も収縮する）しっかり飲んでしっかりだすようにすすめましょう。特に、出産直後は少し熱も上がり、授乳のために体からでていく水分も増えていきます。2L 以上、常温以上の水を飲むようにすすめます。

◎子宮以外の体の変化の特徴

●産後の体の戻りの目安



《医療介入を必要とする病態》

産後のママの中には、入院が長引いた、産後体調が優れず赤ちゃんのお世話ができなかった、授乳ができなかった、赤ちゃんと離れ離れにならなかったなど様々な状況の方がいます。

避けられる病態だったのか、そうでなかったのかによってかける声かけが変わってくると思います。このような病態のママに直接接することはまれかもしれませんが、相談された時の参考にする事やママさんの理解のために知識として得ておきましょう。

●感染による発熱 （38℃以上）

≪原因① 乳腺炎≫※母乳の回で詳しく

≪原因② 産褥熱≫

分娩後 24 時間以降の産 10 日以内に 2 日以上にわたって 38℃以上の発熱が続く。

分娩によって生じた生殖器の損傷部への細菌感染、または生殖器を経路とする感染。

症状) 局所の感染源の腫脹・発赤・熱感・疼痛および膿の貯留または排出

産褥熱の発症には以下の事が関係する

分娩前の全身状態) 栄養不良、貧血、疲労、体力低下があると生じやすい

原因) 内診が多かった、遷延分娩、早期破水、難産、

胎盤・卵膜の残留、胎盤剥離面・子宮頸管・膣・外陰部の損傷

子宮復古不全、会陰切開・裂傷の侵襲、悪露貯留、子宮筋疲労

疲労、貧血、合併症、体力低下、産道などの菌

会陰切開、裂傷の傷への菌の感染

≪原因 4 血栓≫

妊娠中は血液を固めようとする機能が（凝固能）が強くなる。その状況で子宮が下大静脈を圧迫し下肢の血流が悪くなり、分娩の時の小さな傷から感染が血管内に広がっていくとそこに血栓ができる。血栓が下肢の静脈（表在性静脈）にでき炎症を起こす場合と、その血栓が肺に移動した場合とで重症度と症状が異なる。

症状) 下肢の表在静脈⇒下肢の放散痛、うっ血性浮腫、炎症性の腫脹

肺塞栓⇒胸部痛と呼吸困難

原因) 妊娠中の長期臥床、予定帝王切開、肥満

●妊娠高血圧症候群

通常妊娠中は血圧は下がるものの、分娩時は怒責や興奮によって一時的に上昇、分娩後24時間で非妊時の状態に戻るのが正常です。しかし、産褥4日目頃10~15mmHg程度上昇するが通常は140/90mmHgは超えません。

妊娠高血圧症候群に伴う高血圧は、分娩後1週間以内に軽快するが重症HDPでは2~4週間持続します。まれに産褥期に妊娠高血圧症候群を発症する事もあります。分娩時の疲労や後陣痛、授乳による睡眠不足により多少の血圧変動があります。頭痛や、目がちかちかするという症状があれば血圧が上がっている事も疑いゆっくり休む事をすすめ、首肩が凝りやすい授乳の姿勢を見直しを提案しましょう。

●頭痛

HDPの症状の他、帝王切開後の方は腰椎麻酔の影響で産後頭痛を訴える方もいます。この頭痛の場合、横になってると頭痛は生じませんか座ったり、立つ姿勢が長いと症状が悪化します。また、コーヒーなどカフェインをとると軽減するという特徴もあります。

●貧血

Hb 11g/dl 未満、Hct 33% 未満が貧血の基準です。

分娩時の出血量、年齢、分娩回数、妊娠中の貧血の有無に産後の貧血状態は左右されます。血清鉄は分娩時の出血の影響を受けて低下しますが、産褥3～5日で上昇し2週間で正常域になります。

●尿閉

妊娠中に、ANP（心房性ナトリウム利尿ペプチド）は産後早期にさらに上昇するため利尿が亢進します。分娩後、数日間は尿量が著しく増加し、1500ml～2500mlになります。腎機能は分娩後のこの利尿期間を経て、産褥6週までに非妊時の状態に戻るのです。

分娩後は、赤ちゃんの頭による膀胱・尿道括約筋の過度の圧迫や伸展、挫傷のため尿意の減少・排尿困難、尿閉を起こす事がありますが通常10時間で回復通常24時間以内には回復し自然排尿がみられるようになります。尿意が戻らないまま退院となるパターンもあり、その場合、自己導尿を行っている場合もあり産後赤ちゃんのお世話をしなければならない状況での導尿はストレスも大きい。なので、スムーズなお産が重要！

また、7%の褥婦は腹圧性尿失禁を経験すると言われており、分娩2期（子宮口全開から赤ちゃんが生まれるまで）の長さ、赤ちゃんの頭の大きさ、会陰切開の有無が関連しています。

ほとんどの場合産後3か月で正常にもどりますが骨盤底筋の弛緩と関連しており咳、くしゃみ、笑った時に起きる2-3滴の漏れから洗面時に無意識に起こる尿失禁など、日常生活に密着した場面で退院後から数年以内に症状が起こりえます。

また、数年にわたり尿失禁が続いている場合もあり、このような場合ではだれにも言えない、深い悩みとして困っているママさんもいます。

無痛分娩、帝王切開、急速遂娩、遷延分娩は尿閉のリスクであり、尿閉のリスクと尿路感染の既往は産褥期の尿路感染につながりやすいです。

無痛分娩の選択の際にはこのようなリスクについてもお伝えしてあげても判断基準となるでしょう。

●膀胱炎や腎盂腎炎など、泌尿器系への感染

妊娠すると、子宮の圧迫に伴う平滑筋の移管による腎盂・尿管の拡張がみられます。分娩時の胎児の圧迫による膀胱神経麻痺、粘膜の充血、浮腫により排尿障害と尿の貯留をきたすことが多いです。産褥期はこれらが誘因になって泌尿器感染症を発症しやすい状態となり注意が必要です。



膀胱炎) 発熱は軽度であるが、残尿感や排尿痛、局所不快感を伴う

腎盂腎炎) 腎部疼痛や血尿をきたす、産褥5～7日頃に発症することが多く、39～40℃の発熱が認められる

●便秘・脱肛

産後は、腸蠕動の低下、腹壁弛緩、縫合部痛、縫合部離開に対する不安、肛門部痛により便秘傾向になります。妊娠中から便秘傾向になるママは多く産後も、便秘を軽くみているが便秘は子宮収縮を妨げ、子宮復古を妨げてしまいます。

また、妊娠中は、血液量の増加、プロゲステロンの再生増加による便秘傾向や増大した子宮による下大静脈などの周囲血管の圧迫による肛門内部静脈層のうっ血により痔ができやすい状態になっています。そのような状態に分娩時の怒責、児頭による肛門部の圧迫が加わり産褥期に痔を発症します。産褥早期は腫脹が強く、痛みを伴うため無理に整復はしません。自身でもシャワーなどで試してみるよう伝えてください。

●浮腫

産褥2～4日は分娩により喪失した水分の補給と副腎皮質ホルモンの亢進するため体はむくみやすい状況となり分娩直後よりも体重が増加しやすいです。特に下肢のむくみが著名であるが、骨盤ケアによりむくみは解消しやすいです。

●恥骨離開

初回歩行以降、恥骨の痛みが強い、歩行困難がある場合恥骨離開の可能性がありま
す。骨離開の場合は、骨盤をしっかり支えることが必要です。

●子宮復古不全

子宮が非妊時の状態に戻るための過程が何らかの原因により障害され、復古が不十
分となっている状態です。

症状) 膀胱充満により左右する。子宮収縮不全による悪露の増加・滞留によって子宮
内膜炎などの感染症を併発すると悪臭のある悪露の排出や子宮の圧痛、発熱を
認めることもある。

原因) 胎盤片・卵膜片の残留

多胎、羊水過多、巨大児、遷延分娩、多産婦

子宮筋腫、子宮後屈、子宮奇形

早産、出産多量、帝王切開

膀胱、直腸充満、極度な安静、乳頭刺激がない

早期の就労開始、不摂生、産褥熱、低栄養、分娩疲労、高齢

●産褥期の出血

約6週までの出血を産褥期出血といいます。

原因) 弛緩出血、胎盤・卵膜残留、子宮復古不全

血種、胎盤ポリープ(産褥1か月以上経過して突然大量出血)

《医師には気にしないで大丈夫！と言われるけど、ママ達が気にすること》

●お腹ぽっこり

体重は分娩直後に5～6kg減少（赤ちゃん、羊水、胎盤、尿量、発汗、悪露）

2週間でさらに4kg減、6週後には平均8kg減、8週後には約10kg減少していきます。

分娩後2か月が体重減少は顕著でありその後は緩やかに低下していきます。

産後すぐにお腹が小さくならないことにショックを受け入院中からウエストニッパーを使ったり、焦っているママがいますがお腹を小さくするには骨盤をしっかりと支える事が大事です。

産後すぐに体重減少がない場合は浮腫と食事量過多の場合が多いく、その一因は骨盤が開きっぱなしになっていること。骨盤をしっかりと支えていれば、自然と骨盤は閉じていきお腹ぽっこり（＝内臓下垂）も解消していきます。

●皮膚の変化

腹部の正中線や乳輪部、外陰部の色素沈着は分娩後のメラニン細胞刺激ホルモンの急激な減少により産後数カ月をかけて徐々に消えていきます。妊娠性のしみも徐々に退色してきます。しかし、妊娠線は数カ
月
り
をかけて白色に退色し旧妊娠線として残
ります。



●腹直筋離開

腹部には縦に腹直筋という筋肉があります。妊娠により、腹直筋の真ん中（白線部位）が離れてしまう事があり、これを腹直筋離開と言います。

わずかであれば、結合組織の増殖によって閉鎖しますが、離開が著しい場合は残ることがあります。この離開を修復するために、いつも通りの腹筋は厳禁。逆に理解を促進してしまいます。

◎産褥体操はいつから？

産褥体操＝骨盤底筋運動 は産後直後から実施することが望ましいです。

具体的な体操は、骨盤ケア参照。

●ホルモンの変化による体調変化

hCG（血中ヒト絨毛性）は分娩後急速に減少し産褥7日で下垂体黄体化ホルモンレベルまで下降します。

卵胞刺激ホルモン（FSH）、LH の値は妊娠中から産褥にかけて低下し産褥5週末に非妊時の値に戻り、プロラクチンは分娩終了時に低下するが、授乳で上昇します。

このように、ホルモンもダイナミクスに変化していくので産後体調の変化を感じていく方が多いです。

●むくみ

胎児、胎盤、羊水、母体血液などを含めて、妊娠末期までに増加する水分量は 6.5 L。

この大量の水分貯留は、分娩時の水分の経口摂取量減少や分娩時出血に対する予防的機能であると考えられてます。正常な経膣分娩ではその後 10 日間に約 2 L の水分が失われますが、骨盤内循環が悪いと下肢の浮腫として現れることも。また、誘発分娩、促進分娩、帝王切開などで点滴されるとむくみも生じやすいです。骨盤内の循環を維持し、下肢を冷やさないようにし、むくみを予防していきましょう。

？妊娠糖尿病はいつ治る？

妊娠末期にはインスリンの反応性分泌は非妊時の 4 倍以上に亢進しているが分娩後は速やかに解除されます。分娩後は食後血糖値やインスリン分泌などは非妊時の状態に速やかに戻ります。妊娠中に妊娠糖尿病が指摘され、注射で治療していても産後は治療は不要であることが多いです。ただし、血糖値のコントロールが難しい体質であることに変わりはないので、年齢を重ねた時に糖尿病には注意していく必要があります。

●月経の再開時期

分娩終了後は無月経の状態が続くが授乳婦は非授乳婦に比べて月経の再開が遅れます。排卵は授乳してない場合 10 週までにほぼ全員が再開、授乳していても 20 週（産後 5 か月）までに約 50%が、62 週（1 年半）までに再開すると言われてます。

これは、授乳していると血中プロラクチン値の低下が緩やかで、授乳の吸てつ刺激による神経反射によって、間脳一下垂体系機能が抑制され、排卵も抑制されるためと言われてます。つまり、授乳しているから、月経がないから妊娠しないという事はなく産後の回復が良ければ、またいつでも妊娠は可能です。

昔に比べ、最近は月経の再開も早いとか…産後の食事が栄養過多になってるのではなんてことも言われえいます。

●腰痛

妊娠中～分娩時に生じた恥骨結合、仙腸関節のゆるみが続くと腰痛として症状が現れます。また、骨盤のゆるみは 下肢のしびれ、痛み、歩行困難につながることも。

3 か月以内に軽減することが多いと言われているが、本当に軽減している場合と慢性化して痛みとして感じなくなっている場合もあるので産後の日数経っている方が注意して観察していきましょう。



●オマタの痛み

会陰切開・会陰裂傷の縫合部痛は産褥当初の疼痛のみならず、性交痛としても長期的にわたり不快の原因となると言われています。時期が経てば良くなるものと思っている人もおり、産後日数経った人ほど人には言えずらい悩みとして抱えていることもあります。

また、広がった骨盤に内臓が下がってくることによってオマタの違和感を感じる人も多いです。

2 か月以上縫合部痛を感じている人は、
自然分娩で 10%、
医療介入で 30%
産後半年を経過しても 26%

骨盤底筋群運動や骨盤ケアを継続することで縫合部痛の軽減やオマタの違和感を軽減することができます。

《産後の体に影響するもの》

一番は出産体験！

出産がスムーズで、傷もなく、出血も少ないと体のダメージはそれだけ小さく体の回復も早いです。また、思い通りの出産であればあるほど、前向きに育児に取り組むことができます。

出産体験はその人のお母さんとしての意識づけを促す大切なもの。

妊娠中には出産がどのようなものであるか想像しています。その理想の姿と実際の体験を比べて実際の様子とに食い違いがある場合、出産体験そのものがお母さんにとって否定的な出来事となってしまいます。

出産体験をどう自己評価しているか理解するために、妊娠中～産後の母親の感情の移り変わりや子供に対する気持ちを知り、では改めてどのような母親でいたいのかを見つけ出す作業が大切です。



《産後の睡眠》

産後の不眠の原因として 興奮、疲労、創痛、後陣痛などで身体的苦痛がある事不安、乳汁うっ滞、授乳による生活リズムの変化があげられます。

今、多くの病院は母子同室になってきていますが、母子別室の場合逆に気になってれない、寝たと思ったら呼ばれるなど睡眠を妨げてしまう事もあります。

理想としては、赤ちゃんが寝てる間は一緒にうとうと、むにゃむにゃしだしたらママもゆっくり目覚める方が心地よい睡眠につながります。

赤ちゃんが寝たらすぐ眠れるように、体を温める（湯たんぽ、消化のよい温かいものを食べる）、あかりや香りなどで室内環境を整える工夫をお伝えしましょう。