


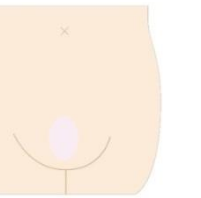


からだの変化を知っておきましょう

妊娠、出産によって変化したからだ、もとの戻るには、およそ6～8週間かかります。この時期を産褥期と呼んでいます。からだのさまざまな変化を知っておいて、“休め”と“動け”をうまくとりまぜ、マイペースで生活しましょう。

	第1日	第2日	3～4日	5～7日	その後
乳房の変化		黄色い粘りのある初乳が出る。	おっぱいが張ってくる。	白色不透明な成乳の分泌がふえる。	
子宮の復古 子宮が収縮して大きさや内膜がもとの状態に戻ろうとすることを子宮の復古といいます。					
	後陣痛 子宮収縮による痛み(後陣痛)がしばらくあることも。初産婦より経産婦の方が強いようです。子宮底は10～14日で外からさわってもわからなくなります。				
悪露(おろ) 分娩のとき子宮内面にできた胎盤剥離面の傷などから出る血液や分泌物がおりものとなってでてきたものです。	赤色悪露 2～3日は血性、ねばり気があり量も多い。		褐色悪露 分娩4～9日は褐色、ねばり気も減り、6～7日頃から量もずっと少なくなる。		黄色悪露 分娩後3～4週目。 白色悪露 分娩後4週以降。悪露が完全になくなる時期はかなり個人差があります。
会陰の回復 お産のときにできた傷は縫合されます。痛みをとることもありますが、5～6日で楽になります。	子宮頸管や膣の傷 弛緩していた子宮頸管は10日目にはほとんど閉鎖し、4～6週間で妊娠前の状態に戻ります。膣の裂傷やかすり傷は1～2週間でほとんどが戻ります。				