

## 産後2週間目

- 寝床はそのまま、疲れたらすぐ床につけるようにしておきましょう。
- シャワーを浴びて体を清潔にしましょう。
- 炊事、掃除、洗たくはなるべく家族の方に協力をお願いしましょう。
- テレビ、新聞、読書、インターネット、スマホは疲れない程度に。
- 2週間健診を受けましょう。



## 産後3週間目

- 洗たく、掃除、炊事など家のことを少しずつはじめ、体を慣らしていきましょう。
- 赤ちゃんが寝ているときに一緒に横になり、昼寝をして体を休めましょう。
- 産褥体操は退院後も数週間続けて行うようにしましょう。
- 特に異常がなければ3週間目の終わりに床上げができます。
- 長時間の立ち仕事はまだ控えましょう。



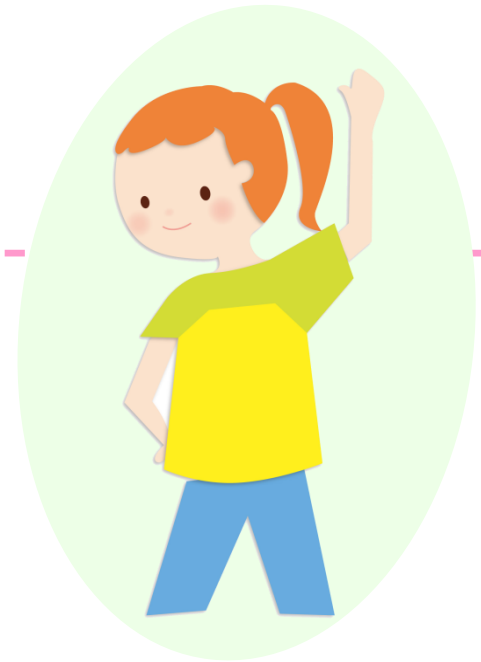
## 産後4～5週間目

- 日常の家事は体調に合わせて行ってもよいでしょう。  
疲れたら無理をせず、手を休めて休息をとるように。
- 遠出の外出はまだ控えましょう。
- 1ヶ月健診を受けましょう。  
(赤ちゃんの1ヶ月健診予約はベビー室で)



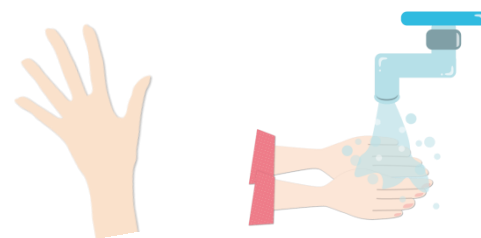
## 産後6週間以降

- 産後6週間たって経過が順調なら、職場に復帰してもよいでしょう。
- 性生活は再開してもよいでしょう。
- 長時間の外出で疲れないように注意。



## からだは清潔に保ちましょう

爪は短く切って、手洗いをよくしましょう。  
外陰部はきれいに保ちましょう。



### 入浴は

シャワーは長く浴びると出血や  
疲労の原因になりますから短時間で。  
湯舟につかる入浴は、1ヶ月健診で  
許可をもらってからにしましょう。

