

# 産後に起こりやすい病気

## 子宮復古不全

子宮収縮が緩慢でなかなか元に戻らず血性悪露が続きます。  
鮮血の悪露がいつまでも続いたり、血の塊が出たりする場合は  
早めに診断を受けましょう。

## 膀胱炎、腎盂炎

外陰部は清潔にし、尿をためないように。  
残尿感や痛みがあったり発熱、  
腰から脇にかけての痛みがあるときは受診するようにしましょう。



# 産後に起こりやすい病気

## 乳腺炎

乳腺炎は母乳が乳管内にたまったために乳腺が腫れて痛む場合と乳頭からの感染で起こる場合があります。予防のため乳汁のうっ滞、高カロリー・高脂肪食を避け、乳頭を清潔にし、キズつけないように心がけましょう。しこりができる、赤くなって痛む、高熱が出るなどの症状が出たらすぐに受診してください。

## 恥骨のゆるみ

分娩時に恥骨が押し広げられるために起こります。安静にして治療すれば、痛みも取れ、しだいによくなります。



# 産後に起こりやすい病気

## 痔、脱肛

分娩時のいきみで痔や脱肛になりやすくなります。便秘や下痢で悪化することもあるので、繊維の多い食事を心がけ、足浴やソックスなどで下半身を冷やさないようにしましょう。



## 妊娠高血圧症候群の後遺症

妊娠高血圧症候群(旧名:妊娠中毒症)が産後も続くことがあります。完治しておかないと次の妊娠でも再発しやすいので定期検診を受け、食事や生活に注意しましょう。

## 産褥熱

分娩時にできた軟産道のキズから細菌感染を起こし、発熱、悪露の異常などの症状が起こります。産褥期は手や外陰部をいつも清潔に。

# 産後に起こりやすい病気

## マタニティブルー

ホルモンのバランスの変化により、  
妊娠中や産褥3～10日に起こります。  
症状は、涙もろさ・イライラする・不安感・集中力低下・  
不眠などの一過性の抑うつ状態です。  
症状は軽度で2週間ほどで消失します。

## 産後うつ病

マタニティブルーの症状が悪化すると、  
産後うつ病に移行することがあります。  
多くは産褥1ヶ月以内に発症します。  
「気持ちが悪くなる」「眠れない」「食欲がない」  
「楽しみがない」などの症状があらわれます。  
気になる症状がある場合は、早めに相談をしましょう。

