



たんぽぽ通信 No.34



少し涼しくなり過ごしやすい季節となりました。
みなさんいかがお過ごしでしょうか？

今回は出産後の生活についてお伝えしたいと思います。
赤ちゃんを出産したあとはどんな生活になるのか。ワクワクと不安があるか
と思います。少しでも参考にさせていただけると幸いです😊❤



*赤ちゃんが産まれたら、.....❤



○出産日の翌日から5日間の入院です。帝王切開術では7日間となります。

出産日または翌日から赤ちゃんのお世話が始まります。
出産後のお母さんにとってはとても疲れているため体調をみながら
少しずつ頑張りましょう。

では、実際の1日のスケジュールを見ていきます。
スケジュールの見本を参考に自分のスケジュール
も考えてみましょう🌷



🌸入院中のスケジュール🌸

🎵 沐浴・退院指導は経膈分娩の方は4日目、帝王切開の方は6日目です。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
授乳・おむつ	睡眠		授乳・おむつ	睡眠		授乳・おむつ	朝食	沐浴指導	授乳・おむつ		昼食	授乳・おむつ	退院指導		授乳・おむつ		夕食	授乳・おむつ			授乳・おむつ		睡眠

🌿 沐浴・退院指導の時間は前後する可能性があります。

*空いている時間でお母さんの食事や入浴を済ませましょう。

*出産後の日程表（ホームページ→周産期母子センター→ご予約・紹介→患者の皆さまへ→
3. 分娩入院→◆入院中の生活 の PDF からも見ることができます🌸）

ホームページ>周産期母子センター>ご予約・紹介

<https://www.mie-gmc.jp/content/page.php?no=20190212131338#det4>

「3. 分娩入院」-「入院中の生活」

PDF ファイル「経膈分娩での入院中の生活」、「帝王切開分娩での入院中の生活」

*赤ちゃんが産まれたら授乳が始まります。

授乳の目安は30分程度ですが、初めは赤ちゃんもお母さんも初心者！時間がかかってしまうこともあります。スタッフと相談しながら少しずつ慣れていきましょう。

*体調が辛い時は夜間の授乳をお休みしてスタッフに任せることも可能です。

退院までに1度は夜間同室も行って夜の赤ちゃんの様子を知りましょう😊

*帝王切開術の方

帝王切開術の場合、赤ちゃんはNICU(新生児集中治療室)に入院となります。

すぐに授乳を行えないときもあるので、そんな時は搾乳を行って母乳をNICUへ届けます◎

慣れない育児で大変なことも多いと思いますが一緒に頑張りましょう！



困ったことがあればいつでもスタッフに相談してください🌷

