

産後の回復 (普通分娩の場合)

Your Recovery After Vaginal Birth

After you give birth, a nurse will check you and answer any questions you may have. During your stay, the nurses will teach you how to care for yourself and your baby.

Changes in Your Body

A nurse will feel your abdomen to check your uterus while you are in the hospital. If your uterus is soft, your nurse will rub your abdomen to help the uterus become firm.

During this time, it is normal to have cramping or “afterbirth pains” as your uterus gets back to its regular size. This cramping also helps prevent heavy bleeding. Women often have afterbirth pains for a few days after delivery. You may feel very strong afterbirth pains if you have a full bladder and during breastfeeding.

After giving birth, you will have vaginal bleeding, called lochia. During the first few days, the bleeding may be like a heavy menstrual period and you may pass small blood clots. The bleeding will decrease and get lighter in color. Women can have discharge for up to 4 to 6 weeks. Use sanitary pads instead of tampons during this time.

Your breasts will fill with milk 3 to 5 days after you give birth. They may leak at times. Your breasts may be tender and become firm. If you are breastfeeding, do it regularly and avoid missed feedings. If you are not breastfeeding, wear a supportive bra, but do not bind your breasts.

出産後は看護師が検診を行い、貴女の質問についてなんでも答えてくれます。入院中は看護師が貴女自身と赤ちゃんのケアの仕方を指示します。

母体の変化

入院中は子宮をチェックするために、看護師が腹部を触診します。子宮が柔らかい場合は硬くするために看護師は腹部をさすります。

子宮が通常の大きさに戻るため、この期間は痙攣または「後産期陣痛」が起こるのは普通のことです。この痙攣は大量出血を防ぐのにも役立っています。女性はしばしば、出産後に数日間の後産期陣痛があります。母乳授乳中に膀胱がいっぱいの場合、非常に強い後産期陣痛を感じる場合があります。

出産後、悪露(おろ)と呼ばれる膣出血があります。最初の数日の出血は、重い生理の時と同様の状態です。小さな血のかたまりが出てくる場合もあります。出血は減少し、色が薄くなります。分泌は最長4～6週間続きます。この期間はタンポンではなく、生理用ナプキンを使用してください。

出産後3～5日で乳房がミルクで張り始め、硬くなって痛みを感じるようになります。ミルクが漏れてくることもあります。乳房が柔らかくなったり、固くなったりすることがあります。母乳の場合は定期的に授乳し、授乳を欠かさないようにしてください。母乳ではない場合、サポートブラを着用してください。ただし両胸をしめつけしないでください。

You may have constipation. A stool softener or laxative may be ordered by your doctor. Eat foods that are high in fiber (fruits, vegetables, whole-grains) and drink plenty of water.

Tell your doctor or nurse if you have problems urinating.

Activity

- **Ask the staff for help the first few times you get out of bed.**
- Sit up for a couple of minutes before you start to walk.
- If you feel light headed or dizzy while in the bathroom, pull the **emergency call light on the bathroom wall for help.**
- Walk in the hallways 3 to 4 times a day for 5 to 10 minutes. Slowly increase your activity over the next several weeks. Make sure to rest often.

Diet

You may feel tired and hungry. You will get fluids through an IV (intravenous) in your hand or arm until you are drinking well. Drink plenty of fluids. You will be offered light food at first and then you can eat your normal diet.

Manage Pain

Pain and cramping are normal. If you have stitches, they may cause burning or stinging. **Ask for pain medicine when you need it.** The medicine may not get rid of your pain, but it will make it better. Manage your pain so you can care for yourself and be active.

便秘になる場合もあります。便秘薬や下剤を処方する場合もあります。繊維質の多い食べ物（果物、野菜、全粒物）を食べ、たくさん水を飲んでください。

排尿に問題がある場合は看護師に伝えてください。

活動

- **最初の数回はベッドから出るときにスタッフを呼んで介助してもらってください。**
- 歩行を始める前に、数分間座った姿勢をとります。
- トイレで頭がくらくらしたりめまいがした場合、**トレイの壁にある緊急呼び出し用のライトを引っ張って助けを求めてください。**
- 毎日廊下で5～10分間の散歩を3～4回ほど行ってください。次の数週間で徐々に活動を増やして行ってください。必ずこまめに休むようにしてください。

食生活

疲労や空腹感を感じることもあります。自分で十分な水分を摂れるようになるまで、手や腕からIV（点滴）で水分補給します。水分をたくさん摂ってください。最初は軽い食事が与えられ、通常通り食べられるようになります。

痛みの対処

痛みを感じたりけいれんがあるのは正常です。縫った跡がある場合、焼けたり刺されたりするような痛みを感じる場合があります。**必要なときは鎮痛剤を頼みましょう。**薬によって痛みが消えない場合もありますが、薬にはなりません。自分自身と赤ちゃんのケアができるように痛みに対処し、積極的に動くようにしましょう。

The perineal area, or perineum, is the area between your vagina and anus. It may tear during vaginal birth or be cut at the vagina to help your baby come out, called an episiotomy. If stitches are needed to repair the area, they do not need removed.

To manage pain in the perineum:

- Place an ice pack on your perineal area the first day for short amounts of time to decrease pain and swelling.
- Use a sitz bath to relieve discomfort. Sitz baths are portable bowls that fit on top of the toilet seat and can be filled with warm water. Soak the perineal area in the water for 15 to 20 minutes, or as recommended. Gently pat dry with toilet paper. Use the sitz bath several times a day.
- Take a warm bath. Baths can be started 24 hours after giving birth. Do not use bubble bath or perfumed soaps.
- Hemorrhoids are common in pregnancy and after delivery. Apply a topical medicine, such as a spray, cream or witch hazel pads, to help to help relieve rectal pain.

Peri Care

Keep the perineal area clean to prevent infection and stop odor. This is called peri care. You will be given a plastic bottle to fill with warm water. Each time you use the toilet, use the plastic bottle to squirt warm water over your perineal area. Gently blot with toilet paper. Change your sanitary pad each time you use the toilet or at least every 2 to 4 hours. Wash your hands with soap and water.

会陰部または会陰は、膣と肛門の間の部分です。経膣分娩中に破れる、または赤ちゃんを取り出すための会陰切開で切られることがあります。その部位の回復のために縫合が必要な場合は、糸を取り除く必要はありません。

会陰部の痛みに耐えるには:

- 初日は痛みや腫れを軽減するために、会陰部にアイスパックをしばらく当てます。
- シッツバスを使用して不快感を取り除きましょう。シッツバスは持ち運びできるボウルで、便座に置いてお湯をためます。15～20分間または指示された時間、会陰部をお湯に浸します。トイレットペーパーでやさしくたたいて乾燥します。シッツバスを一日に数回使用します。
- 温かいお風呂にはいります。出産の24時間後からお風呂に入ることができます。バブルバスや香水入りの石鹸は使用しないでください。
- 妊娠中や出産後に痔になるのはよくあることです。直腸の痛みを和らげるのに役立つよう、スプレー、クリーム、マンサクパッドといった局所薬を塗布してください。

会陰部のケア

感染と臭いを防ぐために、会陰部を清潔に保ちます。これを会陰部のケア (peri care) と呼びます。温水を入れるためのプラスチックボトルが渡されます。トイレに行くたびに、このプラスチックボトルで会陰部に温水をかけましょう。トイレットペーパーでやさしくたたいて乾燥します。生理用ナプキンは、トイレに行く度または最低でも2～4時間ごとに変えてください。石鹸で手を洗います。

Showering

A shower may feel good and help you relax. Have someone help you with the first shower.

Going Home from the Hospital

Your nurse will help you prepare to go home. Information will be given to you on how to care for yourself. Your care may include:

- Limiting the number of times you climb stairs each day.
- Lifting nothing heavier than your baby.
- Getting help doing housework for at least 2 weeks.
- Not driving a car for 2 weeks.
- Not having sexual relations until approved by your doctor. Talk to your doctor about birth control. Breastfeeding does not prevent you from becoming pregnant.
- Not going back to work until approved by your doctor.

Call your doctor right away if you have:

- A fever over 100.4 degrees F or 38 degrees C.
- Signs of a breast infection such as fever, tenderness, redness, or a hot, hardened area, on one or both breasts.
- Heavy vaginal bleeding where you soak one sanitary pad per hour for two hours or have large blood clots.
- Vaginal bleeding that changes color turning bright red after it has lightened and changed from pink to brown or clear.

シャワー

シャワーを浴びると気持ちがよくなり、リラクゼーションの効果があります。最初のシャワーのときは、誰かに付き添ってもらってください。

退院後の帰宅

赤ちゃんと帰宅する際は、看護師が準備の手助けをしてくれます。あなた自身と赤ちゃんのケアの仕方に関する情報が渡されます。ケアには以下のようなものがあります。

- 一日に階段を上る回数を制限します。
- 赤ちゃんの体重よりも重い物は持ち上げないでください。
- 最低2週間は家事を手伝ってもらってください。
- 車は2週間運転しないでください。
- 医師の承認が得られるまで、性行為をしないでください。避妊については、医師にご相談ください。母乳育児は妊娠を妨げるものではありません。
- 医師の承認が得られるまで、仕事に復帰しないでください。

以下の症状が現れた場合は直ちに担当医に連絡してください。

- 38 °C (100.4 °F) 以上の熱が出た場合。
- 片方または両方の乳房に熱、圧痛、発赤、または熱を持ったしこりが生じるなど乳房感染の徴候が表れた場合。
- 1時間で1枚の生理用ナプキンが濡れてしまう状態が2時間続くほど出血が激しい場合や大きな血液の固まりが出る場合。
- 膣からの出血の色が、ピンク色から暗褐色、透明へと変わった後でまた鮮明な赤色になった場合。

- Foul smelling vaginal discharge—a normal discharge smells like your menstrual period.
 - Problems urinating including trouble starting, burning or pain.
 - No bowel movements for 3 days.
 - A hot, hard spot in your leg or pain in your lower leg.
 - Severe or constant pain or cramping.
 - A headache, blurred vision or spots before your eyes that will not go away.
 - Feelings of being very sad, hopeless, anxious, or feel you want to hurt yourself or your baby.
- おりものから悪臭がする場合 – 正常のおりものなら生理時と同様の臭いがします。
 - 尿がすぐに出ない、焼けるような感覚や痛みがあるなど排尿時に異常がある場合。
 - 3日間排便がない場合。
 - 足に発熱した固い部分がある場合、足の下の方に痛みを感じる場合。
 - 激しいまたは継続的な痛みまたはけいれんが起きる場合。
 - 頭痛、目や焦点のかすみがあつて解消しない場合。
 - 非常に悲しい、絶望的、不安、または自分や赤ちゃんを傷つけたいと思う気持ち。