出産前から出産後２日目まで

		出産前（目標）	出産当日	出産後１日目	出産後２日目
こうなるといいですね		母子ともに安全にお産ができました。 不安に思うことを質問できました。	入院中のスケジュールがわかりました。		子宮の収縮がよくなりました。
医師の診察 検査・薬		血圧測定 体温測定 お産の進み具合を見るために、内診があります。 陣痛や赤ちゃんの状態をみるために分娩監視装置をつけます。 血管確保の点滴をします。	血圧測定 体温測定 毎朝回診があります。	血圧測定 体温測定	血圧測定 体温測定
お母さん	身体の変化	陣痛が時間とともに強まります。 やがて子宮口が全部開き、赤ちゃんが生まれてきます。	子宮がおへその辺りまで収縮し、 その時に痛みを感じます。 産後の出血（悪露）がありますので、 傷の消毒・ナプキンの交換をこまめに行いましょう。 尿や便が出にくい時はお知らせください。 （３～4 時間毎にトイレへいきましょう） 悪露が多い、気分不良等ある場合には お知らせください		悪露はだんだん量が減り、色も薄くなってきます。
	おっぱいや育児について過ごし方	リラックスを心がけましょう。 呼吸法やマッサージ法など説明します。 産後 2 時間は分娩室で休み、6 時間後まではベッドで休みましょう。 産後初めてのトイレは助産師が付き添いますので、お知らせください。	お産後すぐから赤ちゃんと一緒に過ごせます。 赤ちゃんを抱っこしたり、おっぱいを含ませてみましょう。 赤ちゃんのお世話は助産師・看護師がお手伝いします。	おむつを替えたり、おっぱいをあげてみましょう。 授乳のお手伝いをさせていただきます。 体調が良ければ、分娩後 12 時間後からシャワーに入ることができます。	無理のないペースで赤ちゃんと同室してみましょう。 休息をとりたい時など、いつでも赤ちゃんをお預かりします。 シャワーに入って、身体を清潔にしましょう。
	食事	普通食が出ます。 （ごはんはおにぎりがでます） お産の経過中は病院食に限らず、食べやすい物や水分をとるようにしましょう。	おにぎりから、普通のごはんに変わります。		
赤ちゃん	身体の変化		お腹の外の環境に慣れるまで 24 時間くらいはかかります。 ウンチは海苔の佃煮のようです。	おへそのクリップを取ります。 おへそはだんだん乾いて硬くなります。 助産師がお風呂にいれます。	ウンチの色が黄色くなり、粒が混ざることがあります。
	診察・検査		生まれて 12 時間後に出血予防のためにビタミン K のシロップを飲みます		