



## 出産 3 日目から出産 6 日まで

		出産後 3 日目	出産後 4 日目	出産後 5 日目	出産後 6 日目
こうなるといいですね		赤ちゃんのお風呂の入れ方がわかりました。	お産の時の様子を話せました。	退院後の生活がイメージできました。 経産婦さんは退院の日です。	初産婦さんは退院の日です。
医師の診察 検査・薬		血圧測定 体温測定	血圧測定 体温測定 体重測定 退院診察（午前中）	血圧測定 体温測定 子宮の状態をみるため内診を行い、傷を縫った方は抜糸します。	血圧測定 体温測定
お母さん	身体の変化	おっぱいが熱くなったり、少しずつ出てきます。 （個人差があります）	お産でできた傷はほぼ治りますが、違和感があります。		
	おっぱいや 育児について 過ごし方	沐浴の練習をしましょう。	退院指導 （退院後の生活についてお話します） お産の時の振り返りを一緒に行います。	月曜、または木曜日に栄養士からミルクの作り方等のお話があります。	退院後は、母乳・育児外来で育児のお手伝いをします。
	食事			退院日前日または退院日のどちらかでお祝いディナーをホテルにて召しあがることができます。	
赤ちゃん	身体の変化	肌や白目の部分が黄色くなります（生理的黄疸と言います）	おへそがぐらぐらして取れることもあります。		
	診察・検査	生後 3 日目以降に小児科医師の診察があります。	希望者には生後 3 日目以降に聴力検査を行います。	ビタミン K のシロップを飲みます。 先天性代謝異常の採血検査と黄疸の検査をします。	健康状態に問題がなければ退院です。