



		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		入院中のスケジュールがわかりました。 不安に思うことを質問できました。	母子ともに安全にお産ができました。	トイレ歩行ができるようになりました。	子宮の収縮がよくなりました。 室内を歩くことができました。
医師の診察 検査・薬		血圧測定 体温測定 ・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。	血圧測定（手術後はモニターをつけます） 体温測定 ・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。 ・手術室で点滴が始まります。また、尿の管を入れます。	血圧測定 体温測定 ・朝、採血があります。	血圧測定 体温測定
お母さん	身体の変化		・子宮がおへその辺りまで収縮し、その時に痛みを感じやすいです。 ・腰から痛み止めのチューブが入ります。産後の痛みが強く感じるようなら遠慮なくお知らせください。 ・産後の出血（悪露）が多い、気分不良等ある場合にはお知らせください。	・トイレまで歩ければ、尿の管を抜きます。 ・悪露がでますので、ナプキンをごまめに交換し、外陰部をクリーンコットンで清潔にします。	・悪露はだんだん量が減り、色も薄くなってきます。 ・腰に入っている痛み止めのチューブを抜きます。 ・痛み止めの内服を使用できます。
	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。	・朝、シャワーに入っておきましょう ・足の血液循環がよくなるよう、弾性ストッキングを履き、フットポンプを装着します。	・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。	・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。 ・タオルで身体を拭いて清潔にしましょう。
	食事	普通食が出ます。 （指定の時間から絶食になります）	・アルジネードウォーターを飲みます。 （指定の時間から絶飲になります。） ・手術後 4 時間たったら飲水できます。	・吐き気等がなければ、お昼から食事が始まります。	
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。 ・NICU に入院し、全身状態の観察を行います。	お風呂に毎日入ります。	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		



出産 3 日目から出産 6 日目まで

		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。	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	血圧測定 体温測定 朝、採血があります。 退院診察・体重測定 ・子宮の状態を見るため、 内診があります。	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)			
	おっぱいや 育児について 過ごし方	・沐浴指導があります。 (沐浴指導日：月・木曜日) ・シャワーに入って、身体を清潔にしましょう。	・退院指導があります。 (退院指導日：火・金曜日) ・お産の時の振り返りをしてみましょう。	栄養士からミルクの作り方等のお話があります。 (曜日はスタッフからお知らせします)	退院後は、おっぱい外来で育児のお手伝いをします。(希望の方)
	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。