

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
	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よう) 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。
	普通食が出ます。 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。 沐浴をします。	ウンチの色が黄色くなり、粒が混ざることがあります。
		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		