

退院後から 1 か月健診までの過ごし方

産後は、お母さんの体の回復に加え、赤ちゃんのお世話をしているため、思っている以上に体が疲れています。医学的にも、出産の影響を受けた体が妊娠前の状態に戻るまで6~8週間かかるといわれています。

◆床上げ

産後1週間~2週間は、疲れたらすぐに横になれるように休める環境を作りましょう。自分の体調とよく相談して床上げのタイミングを決めてください。

※床上げ：産後、ママがいつでも休めるようにと敷いたままにしていた布団を、体調の回復とともに片付ける様子からきた言葉です。

◆入浴

入浴は、1か月健診までは控えましょう。1か月健診で問題なければ入浴できます。赤ちゃんも1か月健診が終わったら一緒に入浴できます。

◆家事

体のことを考えて、身の周りのことから始めましょう。徐々に前の生活に戻して行ってください。



1ヶ月健診までは、不要な外出を避け、ご家族などの協力を得ながら休める時は、横になってゆっくり過ごしましょう。

