

【お産後の生活の目安】

産後
1~2週目



産後
2~3週目



産後
3~4週目



産後
4~5週目



産後
6週目以降

☆ご家庭の事情や、体調によって個人差はありますが、
ほぼ入院中と同じように、赤ちゃんのお世話・授乳以外は
休息をとるように心がけましょう。

☆帝王切開の方は退院の時期です。以下は同じです。
☆退院後も、産後1か月健診まではシャワー浴のみです。



☆赤ちゃんとの生活に慣れてきた頃でしょうか。
☆3週目を目安に簡単な家事から始めましょう。
☆しかし、夜間の授乳は続きます。無理せず、昼寝・
家事の手抜きなどで休息をとり、睡眠不足を補い
ましょう。周囲の方の理解と協力が大切です。



☆散歩・近所への買い物などを始めますが、まだ、
重いものを持ったり、腰や身体に負担のかかる
動作は避けましょう。

☆お母さまは1か月健診を受けましょう。(外来受診参照)
☆診察の結果、産後の回復が順調であれば、ほぼ
もとの生活に戻し、車の運転や性生活も始めても
大丈夫です。

☆産後1か月健診で問題がなければ、入浴しても
大丈夫です。身体をしっかりと温めましょう。

☆赤ちゃんは1か月健診です。



☆身体の回復は出産の状況・体調・双子出産・合併症など
個人差があります。ご自分の体調と相談して無理のない
生活を送られることをお勧めします。

☆この時期から、スポーツ・仕事・自転車など徐々に
始められます。



☆母乳育児中の市販薬の使用は避け、医師の診察を受け母乳に影響がないか確認して内服薬を処方してもらいましょう。