

お産の予定表

	入院日～	分娩後	産後1日目	産後2日目	産後3日目	産後4日目	産後5日目(退院)
目標	◇リラックスしてお産をむかえられる ◇母子共に安全にお産ができる	◇子宮のもどりが順調である ◇体調がもとにもどる ◇ゆっくり休むことができる	◇子宮のもどりが順調である ◇母児同室が開始できる ◇児の世話になれることができる		◇おっぱいのお手入れができる ◇沐浴ができる ◇退院後の生活がイメージできる		◇順調に退院できる
治療・薬剤 処置・検査	○診察をします ○胎児監視装置を装着します ○お産がちかくなったら点滴を開始します	○痛みが強い・痔・便秘などご相談ください 	○貧血の検査 ○傷と子宮のもどりの観察		○退院前の診察をします ○血圧・体重測定をします 検尿をとります		
食 事	○食事はしっかり食べましょう ○水分1500MLはとりましょう						
清 潔	○破水前:シャワーをします ○破水後は体を拭きます	○お産後、体を拭いて着替えます			シャワー 14:00～20:00		
おっぱい	○入手のマッサージをすると陣痛が強くなります	○おっぱいが出ていなくても大丈夫です ○はやめにおっぱいをすわせましょう ○吸わせる前にしっかりマッサージ	○おっぱいが何となく張ってくる ○何回も赤ちゃんに吸わせましょう ○おっぱいの分泌が増えてくる		○おっぱいがしっかり張ってくる ○おっぱいの分泌が増えてくる		 ※おっぱいは個人差があります
説明・指導	○呼吸法の説明をしていきます ○お産の進みを説明します	○最初の歩行・トイレは付き添います ○産後2時間したら病室に移動します	○母児同室の開始 授乳・おむつ交換・だっこ この説明	○おっぱいの指導・説明		○初産婦退院指導・沐浴指導 (経産婦は必要時)	
赤ちゃんのこと		○糖水を飲みます	○体重測定(毎日) ○ドライテクニック(退院前日まで) ○母乳開始 ○ビタミンKシロップ飲みます ○生理的体重減少(一時的に体重が減ります)		○先天性代謝異常検査の申込用紙の提出		○先天性代謝異常検査の採血 ○沐浴 ○ビタミンKシロップ飲みます

※ ドライテクニックとは、赤ちゃんの胎脂をできるだけ残すために、出生後は皮膚についた血液だけを拭き取り、4～5日間は沐浴をしない方法のことです