



## 【退院後の受診の目安～お母さん編】

退院後にも身体が変化します。生理的な正常範囲の症状もありますが、受診が必要な場合もあります。以下の特徴的な症状が出た際は、受診の目安として参考にしてください。

### 1. 出血が増えたとき

- 子宮出血が増えた
  - …疲労や授乳後一時的に支給出血が増えることがあります。少し体を休めてみましょう
- 生理用ナプキン（多い日用）2～3時間であふれる程度の出血がある場合
  - …産科外来を受診してください。
- 500円玉大以上の塊が続く場合または手のひら大の塊が出た場合
  - …産科外来を受診してください。



### 2. 熱が出たとき

※脇で測った方はもう一度肘の内側で測り直してください。

- 咳、鼻水、のどの痛みなど感冒症状がある
  - …お近くの内科を受診してください。  
（母乳栄養の方は医師へその旨を必ず伝えましょう）
- 乳房の一部または全体が痛い
  - …母乳育児のしおりを参照し、必要時母乳外来の予約を取って受診してください。
- 排尿時痛、残尿感などの膀胱炎症状がある
  - …産科外来を受診してください。

※出血が多く、熱もあるときは産科外来を受診してください。

### 3. 出産時の会陰のキズ

- 入院中よりも痛みが増しているときや膿のようなものが出ているときは産後健診を待たずに、産科外来を受診してください。
- 傷の違和感が消えないときは産後健診で医師に相談してください。
- 痔があるときは、清潔な指で肛門の中に押し入れてみましょう。キーゲル体操（肛門をゆっくりしめる運動）や市販薬の使用も効果があります。痛みがつかなく動きにくいときは産科外来を受診してください。また便秘予防のために水分を多めにとり、繊維の多いものを食べましょう。

#### 4. 精神的に浮き沈みが激しい

急に涙があふれたり、気分が落ち込むときは少し休息してみましょ。話してみると楽になることがあります。それでもつらい時は無理せず産科外来に相談してください。