

産褥期の助産診断・技術学

2026年7月6日

高橋



本日の授業内容



本日はこちら

産褥期の助産ケア

- ①退行性変化を促す支援
- ②褥婦のセルフケアを促す支援
- ③母親役割獲得への支援



産褥の生理的变化【復習】

講座7p240～



<全身の変化特徴>

- ・体重の変化➡分娩終了後()kg前後の減少…母乳分泌や運動量・食事量など個人差あり
- ・体温の変化➡分娩後は()℃台に上昇→()時間以内に平熱に戻る。
- ・発汗と悪寒➡ホルモンの急激な変化により発汗が()い。

分娩後の一過性の悪寒→分娩後の全身活動による熱量の喪失・筋疲労による(発熱は伴わない)

<器官別の変化の特徴>

- ・循環器系の変化➡血液：ヘモグロビンの変化、血液凝固能の変化、白血球の変化
脈拍：出血量が増え、脈拍の変化()を認める
血圧：意識状態や出血量と合わせて、全身状態を評価
- ・泌尿器系(尿量)の変化➡分娩後数日間は尿量が()する

産褥の生理的变化【確認】



<子宮>

- ・子宮の大きさと重量の変化➡分娩直後()cm/()g、1週間後は？2週間後は？
妊娠前重量に戻るのは()間後()g)
- ・子宮頸管の復古➡約()日後/子宮口1cm、子宮口閉鎖するのは？
- ・子宮底の変化➡

<悪露>

- ・性状の変化➡赤色悪露（産後()日程度）→褐色悪露（産後()日程度）→
- ・悪露の量➡総量は()g

<乳汁分泌>

- ・乳汁分泌のしくみ➡プロラクチン() オキシトシン()

初乳に含まれる免疫関連因子は？ 母乳に含まれるタンパク質()

褥婦への支援【退行性変化を促す支援】



【分娩直後】

・冷罨法

臨床で広く行われているが、自然な子宮収縮は周期的であり、冷罨法によって収縮に変化が見られるというエビデンスは少ない（日本助産学会）

・子宮底の輪状マッサージ→悪露の排出を促す

褥婦自身が実施できるよう具体的な方法を確認しよう（講座7p277）

【産褥早期】

・膀胱直腸充満の回避

初回歩行の注意点の確認（講座7p277）妊娠～分娩経過をふまえて

→初回排尿は分娩後 4 ～ 8 時間後に試みる

尿意がない場合は 3 ～ 4 時間ごとの排尿を促す

6 時間以上排尿間隔をあけないようにする

→水分摂取（1.5～2.0L目安）

産褥期の便秘の原因（講座7p290）

食事指導（食物繊維や果物など） 下腹部のマッサージ

分娩後 2 ～ 3 日自然排便がなければ緩下剤の使用を検討

褥婦への支援【退行性変化を促す支援】



【産褥早期】

・ 早期離床

→ 分娩後 2 ～ 6 時間で初回歩行

悪露の停滞を防ぐため長期間の臥床は避けるよう伝える

その他のリスク→血液凝固能の亢進から…
生理p134を確認
正常分娩のリスクレベルと予防法は？

・ 産褥体操

→ 日数に応じて褥婦の状態に応じた内容のプログラムを考える

継続することが望ましい。

目的をふまえ、**具体的に**(テキスト6p40)
褥婦が主体となる運動であることを考慮。
どのようなアプローチを行えば、行動変容につながるだろうか？

・ 早期授乳

→ 吸綴刺激による乳頭刺激は（ ）を分泌を促し子宮収縮を促進する。授乳が難しい場合は乳頭刺激を行う。

褥婦への支援【日常生活援助】



→心身の安楽を図り、体力の回復、疲労を増強させないためのケア

【清潔】

- ・こまめなナプキン交換
- ・外陰部洗浄（ウォッシュレットや清浄綿の使用）
- ・シャワー浴

感染予防：会陰部の清潔→褥婦自身のセルフケア
によって保持（講座7p278）

【食事】

- ・授乳期の必要エネルギー量（+350kcal）
- ・バランスの良い食事（タンパク質や鉄分、ビタミン類の摂取）

授乳婦の食事摂取基準（講座7p291）
退院後にも役立つように。
誰が作るの？旬は？経済的で手軽に調理
→取り入れられそう！と思えるように。

【睡眠・休息】

- ・新生児のペースに合わせた休息（必要に応じて新生児の預かり）
- ・温罨法や足浴、マッサージの実施

血液循環やリラックスを促す

褥婦への支援【母児関係形成・母親役割獲得の支援】



【分娩直後のケア】

- ・分娩室での早期母子接触、初回授乳

出生直後の授乳は母子相互作用の始まり。
母乳栄養の確立にも重要な意味がある。

ルービンの母親役割過程
(講座7p265)

【産褥早期】

- ・母児同室の推進
- ・初回授乳指導、**母乳育児支援**
- ・出産体験の振り返り（バースレビュー）
- ・育児技術指導（抱っこ・更衣・オムツ交換・沐浴）
- ・メンタルヘルス支援

育児に対して自信をもち、児との絆を深めていく
→母児が接する時間を多くする。育児経験の機会をより多くもつ。

出産のプロセスとその時々自分の気持ちを
聴いてもらい、その体験の意味を理解する。
→肯定的な自己概念をもち、次のステップ
(母親役割の獲得)へ進むことができる。

→褥婦の思いを傾聴し、不安の軽減や信頼関係の構築を図る

マタニティブルースや産後うつ病の予防→エジンバラ産後うつ病自己調査票