お産後の生活（経腟分娩）

日付	分娩当日 /　（　）	産後１日目 /　（　）	産後２日目 /　（　）	産後３日目 /　（　）	産後４日目 /　（　）
達成目標	疲れた身体をゆっくり 休めましょう	・起こりやすい異常の予防と早期発見 ・乳頭トラブルを起こさず授乳に慣れましょう ・マイペースで母児同室や授乳をしましょう ・退院後の生活や育児をイメージしましょう			わからないことや不安なことがあれば遠慮なく相談してください 安心して退院しましょう
治療 / 処置 検査		・採血 ・診察		・尿検査 ・体重測定	・退院診察
体温血圧測定	お母さん：毎日９：００～１０：００				
お母さんの予定 ※時間や予定変更があればお伝えします	・ゆっくり休みましょう ・赤ちゃんとはいつでも面会できます	・母子健康手帳、出生証明書（届出）の説明をします ・母児同室指導	１４：００～ 調乳についてのお話しがあります（月水金） 沐浴実施（　/　）※初産婦さん対象 エステ（　/　）　：　～	・退院指導	・退院（９：００～１０：００）
	毎日のおっぱい・お母さん・赤ちゃんの状態に合わせて、個々に応じた授乳指導をします				
赤ちゃんの予定	・Ｋ２シロップを飲みます（１回目） ・ネームバンド装着 ・点眼	・足型をとります ・初めての沐浴をします	・聴力検査		・退院診察 ・Ｋ２シロップを飲みます（２回目） ・先天性代謝異常検査 ・拡大新生児マススクリーニング検査 ・沐浴
安静度	初回歩行後フリー	フリー			
食事	産後食	・入院中は病院食以外の摂取は控えましょう １５：００～ おやつ			
排泄	最初の歩行は必ずスタッフが付き添います	３～４時間ごとにトイレに行き、排泄後はウォシュレットを使用し、清潔に努めましょう ※産後３日間排便のない方はお知らせください			
清潔	シャワー浴可	・シャワー浴　※診察時間と指導時間はシャワーを避けてください ・入院中に１回、エステをサービスさせていただきます			

- 貴重品は各自で管理してください。お産中は家族の方にお預けお願いします。
- 痛み止めのお薬が必要な方は遠慮なくお申し出ください。
- 診断書や証明書の必要な方は、受付に直接提出してください。
- 面会時間は１４：００～１８：００です。面会できる方に関しては、当院掲示物をご覧になるか、スタッフにお声かけください。
- 当院ではドライテクニックをおこなっています。赤ちゃんの沐浴は生後１日目と退院日におこないます。

＜ご注意＞産後の経過により、内容や入院日数が変更される場合があります。