

産後の生活について

月日	/ ~ /	/ ~ /	/ ~ /	/ ~ /	/ ~		
産後の日数	出産～6日目		7～13日目		14～20日目	21～28日目	1ヶ月以降
悪露の色							
動静	疲れたらすぐ横になって休む						
	寝ることが主体		起きることが主体		床上げ		
家事	入院中		身の回りのこと →				
			食事の支度 →				
			買い物 →				
			掃除・洗濯 →				
			1ヶ月健診で異常がなければ徐々に普通の妊娠前の生活に戻る				
			おむつ交換・授乳 →				
			沐浴 →				
			沐浴準備・後始末 →				
身体の清潔	シャワー →					入浴	
排尿後の消毒	血性～褐色のおりものがあるうちは続ける						
夫婦生活	×					1ヶ月健診後から	
仕事	×					産後8週を過ぎてから	
旅行	×					産後8週を過ぎてから	
産褥体操	産後日数に応じて行う						