

妊娠中から考える お産の後の あなたと 赤ちゃんの健康

産褥期

- 1 産後の母体の変化 2
 - 子宮の回復と後陣痛 ●悪露 ●月経の再来時期
- 2 産後の健康管理 2
 - 離床と家事
 - 家事 ●身体の清潔 ●入浴 ●外陰部の消毒
 - 食生活の注意点
 - 多く取りたい栄養分
 - 性生活
 - 産褥期の注意信号
 - 産褥体操
 - 足の体操 ●手の上げ下ろし ●骨盤運動 ●足を上げる

授乳

- 1 母乳栄養のすすめ 5
 - 母乳栄養の利点
 - 病気にかかりにくくなる ●栄養のバランスもよく、消化もよい ●母体の回復を早める ●母子の情緒が安定する
- 2 母乳で育てるために 5
 - 十分な栄養と精神安定
 - 初めての授乳
 - 乳房マッサージ
- 3 授乳の方法 6
 - 授乳前の準備
 - 上手な飲ませ方
 - 抱き方、ふくませ方 ●授乳時間 ●授乳後
- 4 混合栄養と人工栄養 6
 - ミルクを作るときの注意点

気がかりQ&A 7

家族計画

- 1 次の子どもの計画 8
 - 子どもの間隔
 - 母親の年齢
- 2 産後の避妊 8
 - 産後に適した避妊法

3 避妊の種類と方法 9

- IUD・IUS
 - IUDの特徴 ●IUDの装着 ●IUDの向く人 ●IUDが向かない人
- コンドーム
 - 正しい使用法
- ペッサリー
 - 使用の前に ●使用法
- 女性用コンドーム
 - 使用にあたって ●使用方法
- 避妊目的の「ピル」(経口避妊薬)
 - ピルで避妊ができる理由 ●ピルのホルモン量の比較
 - 低用量ピルの種類 ●低用量ピルの処方を受けるには
 - ピルののみかた ●低用量ピルののみかたのポイント
 - ピルの避妊以外の利点 ●ピルの向かない人
- 殺精子剤(錠剤)
 - 錠剤
- 基礎体温法
 - 測定方法
- オギノ式
- 不妊手術
 - 不妊手術とは ●不妊手術を受ける場合の注意
 - 女性側が受ける卵管結さつ術 ●男性側が受ける精管切除術
 - 不妊手術は元にもどせるか

気がかりQ&A 16

赤ちゃんといっしょに

- 1 環境 18
 - 赤ちゃんの部屋
 - 冬場の注意 ●夏場の注意 ●感染防止
- 2 沐浴 19
 - 入浴時間と湯かげん
 - 入浴を避けるとき
- 3 衣類とおむつ 20
 - 赤ちゃんの衣類
 - 衣服の選び方 ●着せ方の目安
 - おむつ替え
 - 上手なおむつ替え ●おむつの始末
 - 寝具
- 4 赤ちゃんの身体と運動機能 22
 - 新生児の特徴
 - 体重と身長 ●呼吸と脈拍 ●体温 ●反射機能 ●新生児特有の症状 ●新生児の注意信号
 - 発育の様子
 - 生後1~2か月の様子 ●生後3~4か月の様子
 - 発育をうながすために

気がかりQ&A 24