

お母さんになったばかりの人への大切なお知らせ

(Important information for all new mothers)

自然分娩であろうと帝王切開であろうと妊娠や出産は、膀胱や腸の機能に変化をもたらします。問題の発生を抑えるために、出産後4時間以内、もしくはカテーテルをはずした後に排尿してみることがとても大切です。

最初の2日間：(In the first 1-2 days)

- 定期的に水分を摂る。
- トイレに行くたびにコップ1～2杯分（250～500cc）分の尿を出すようにする。
- .

もし下記のようなことがあったら、助産師に必ず相談してください。

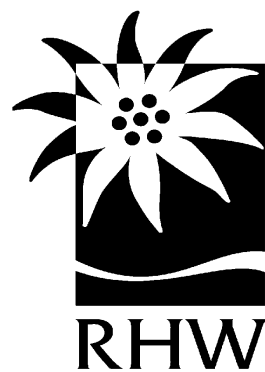
(Make sure you tell your midwife if:)

- 尿意をあまり感じない。例：必用であると感じるからと言うよりも習慣でトイレに行っている。
- トイレに行くたびにほんのわずかしかなかったり、行くたびにとても大量の尿が出る。
- つい下着をぬらしてしまったり、もらしてしまったりする。またはいきまないと排尿できない。
- 尿の出が特別悪い、もしくは一旦止まってまた出たりする。
- 排尿後も残尿感がある。
- 便秘であったり、いきんで排便している。.

最初の2日間は、膀胱の問題や便秘や下痢等はよくあることですが、助産師に相談すれば適切なアドバイスを受けられるようにしてくれます。そうすれば膀胱や腸の機能の回復を早めることができます。

膀胱を空にする秘訣(Tips to help empty your bladder)

- ✓ 便座に深く座ります。
- ✓ 足の裏がちゃんと床に着くようにします。
- ✓ 背筋を伸ばします。
- ✓ 絶対にいきんだりせず、ゆっくりとバスケットボールのようにおなかを膨らませます。
- ✓ 口を丸くすぼめて、息を吐いてみてください。これは骨盤底筋（会陰部の筋肉）を緩める効果があります。
- ✓ 排尿後に残尿感があったら、立ち上がって円を描くように歩いてみてください。それから座ってもう一度排尿してみてください。
- ✓ 最後に栓を締めるようなつもりで、骨盤底筋を引き締めます。
- ✓ もし5分以内に尿意を感じたら、トイレに戻ってもう一度排尿してみてください。
- ✓ もし5分以上過ぎたら尿意を感じてもトイレには戻らずに、助産師に相談してください。



産後の膀胱のケアについてのお知らせ
(Bladder Care information for all women who have had a baby)

