

<出産後・退院時の診察のときに記入してもらいましょう。>

出 産 後 の 母 体 の 経 過

産 後 日月数	子 宮 復 古	お 悪 ろ 露	乳房の状態	血 圧	たん 尿蛋白	尿 糖	体 重	EPDS等の 実施など
	良・否	正・否			－＋＃	－＋＃	kg	
	良・否	正・否			－＋＃	－＋＃		
	良・否	正・否			－＋＃	－＋＃		
	良・否	正・否			－＋＃	－＋＃		
	良・否	正・否			－＋＃	－＋＃		

出
産

母 親 自 身 の 記 録

○気分が沈んだり涙もろくなったり、何もやる気になれないといった
ことがありますか。 いいえ はい 何ともいえない

○産後、ご自身の気持ちやからだのことで、気がついたこと、変わったことが
あれば、医師、助産師、地域の子育てに関する相談機関（子育て世代包括支
援センター等）に相談しましょう。

○産後のご自身の気持ちなど、自由に記入しましょう。

入 浴	産後 日（月 日）	家事開始	産後 日（月 日）
家事以外の 労働開始	産後 日（月 日）	月経再開	年 月 日
家族計画指導	なし・あり（医師・受胎調節実地指導員・助産師）		年 月 日