＜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	悪露（おろ）	乳房の状態	血圧	尿蛋白（たん）	尿糖	体重	EPDS等の実施など
	良・否	正・否			－＋卄	－＋卄	kg	
	良・否	正・否			－＋卄	－＋卄		
	良・否	正・否			－＋卄	－＋卄		
	良・否	正・否			－＋卄	－＋卄		
	良・否	正・否			－＋卄	－＋卄		

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		