

## 【身体の変化と入院の時期】

### 1. お産が近づいてきたときの身体の変化

- 初乳がにじみでてくることがある  
→おっぱいの準備ができてきました
- 最近、胃がすっきりした感じや、呼吸が楽な感じがする  
→赤ちゃんが下がってきたかもしれません
- 最近頻回にトイレにいきたくなる  
→赤ちゃんが下がってきたかもしれません
- お腹が張るけど痛くない、または軽い生理痛のような痛みがある  
→前駆陣痛の可能性あります
- 夜中陣痛が来たと思ったのにいつのまにか寝ていた  
→前駆陣痛だと思われます
- おりものに血が混じってきた  
→おしるし（産徴）かもしれません



### 2. お産の始まりとは？

子宮の収縮が10分以内の間隔で来るようになったときがお産の始まりです。

初めてのお産の方は赤ちゃんがうまれるまでに半日から1日程度かかるといわれています。

お産の始まりや経過には個人差があります。出産が近くなったら診察時に医師や助産師と入院のタイミングを相談しておきましょう。

入院の時期までは自宅でリラックスして過ごしましょう。

### 3. すぐに病院へ来てほしい症状

- ①破水・・・赤ちゃんを包む膜がやぶれた状態です。流れる感じがあったときには診察が必要です。入浴やシャワーは避け、きれいなパットをあてて病院に向かいましょう。
- ②出血・・・生理より多く、ナプキンから漏れるような出血の時。  
※おしるしは、おりものに血液が混ざっているものです。様子をご覧ください。
- ③おなかの痛みが10分も20分も休みなく続くとき。
- ④胎動があまり感じられないとき。
- ⑤医師の指示する症状がある場合。

ご来院の際には分娩室にご連絡ください。

**分娩室直通電話 03 (3400) 0103**