



お産について

～お産のはじまりと入院のタイミング～

谷津保健病院 産婦人科

お産が近づくと…

これらの症状は
必ずあるわけでは
ありません

☑胃の圧迫感がとれる

赤ちゃんが下降することで胃の圧迫感がなくなります

☑おしっこが近くなる

赤ちゃんが下降すると今度は膀胱が圧迫されるため
おしっこが近くなります

☑おいものが多くなる・おしるしがある

子宮口が開き始めるとおりものに血液が混じったもの
が出てきます。



お腹が張りはじめた！？



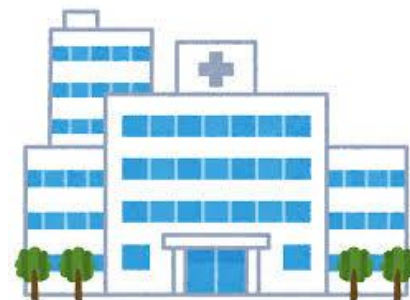
お産が近づくと、お腹が張り始めます
時々張っていた間隔から徐々に短くなってい
きますが

不規則でまばらな陣痛を**前駆陣痛**といいます
前駆陣痛はしばらくするとなくなってしまう
こともあります

お腹が張り始めたら、まずは落ち着いて
陣痛の様子を確かめてみましょう



病院に連絡するタイミング



陣痛

陣痛の間隔が規則的になり、**10分間隔**になるとお産のはじまりになります

10分ごとに痛みが伴う張りが来たら病院に一度連絡しましょう

※初産婦さんはお産まで時間がかかるため自宅で様子を見ていただくことがあります

※経産婦さんで前回の経過が早かったなどあれば早めに連絡をしてください



病院に連絡するタイミング

破水

赤ちゃんを包んでいた膜が破れると羊水が流れて来ます

おしっこが漏れている場合もありますが、動くたびに漏れてしまう場合は破水の可能性があります

破水したかとも思ったらすぐに病院に連絡しましょう

破水した場合、入浴・シャワーはできません
夜用ナプキンなどをあてて病院に来てください



病院に連絡するタイミング

胎動を感じない時間が長い

お産が近づくと赤ちゃんが骨盤の中にはまり、胎動が減りますが、全くなくなることはありません

赤ちゃんは20分程度で寝たり、起きたりを繰り返します

1時間以上胎動を感じていない時間が続いたら
病院に連絡しましょう



病院に連絡するタイミング

出血

おりものに血が混じるおしるしであれば電話連絡する必要はありません

もし、**ナプキン一面に真っ赤な出血**が見られるときはすぐに電話してください。

陣痛以外の腹痛

陣痛は痛い時間と痛くない時間があります

常に痛みがある、常にお腹が板のように固い張りがある などがあればすぐに電話してください



電話連絡の方法

電話口での産婦さんの様子からお産の進み具合を判断します

必ず**産婦さん本人から電話連絡**をお願いします

電話で伝える内容

①お名前・診察券番号

②分娩予定日・何回目のお産か

③現在の状況

陣痛の始まった時間 間隔 痛みの強さ
破水しているか

④自宅から病院までの所要時間

※スタッフからの質問に答えていただければ大丈夫です



お産が始まるまでは…

分娩予定日が近づくと、

まだかな？ 今日かな？

ってママもパパもドキドキすると思います

赤ちゃんも自分が生まれるタイミングを伺っています

ママも周りのご家族も焦らず、

普段通りの生活・リラックスして待ちましょう



お産に向けてご家族みなさんで体調管理を万全に！

