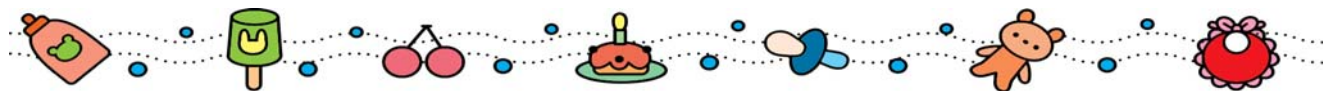


## ～ お産のサインと入院について ～



### —お産が近づいたサイン—

- ① 「おしるし」（白いおりものに少し血が混じったもの）
- ② 前駆陣痛（不規則なおなかの張り）

\*サインは同時に起こることもありますし、順番は人それぞれですが、もうすぐ赤ちゃんが生まれるという体からのメッセージです。お産がそろそろだなと心構えをし、もう一度入院の荷物を見直しましょう。

### —お産の始まったサインと連絡のタイミング—

1. 陣痛：初産婦さんは1時間に5～6回（10分おき）くらい

経産婦さんは約15分おきくらい

\*連絡のタイミングは、医療機関等と自宅の距離や前回のお産の経過などにより違ってきますので、指示に従いましょう。

2. 破水（膣から暖かい羊水が流れる）

3. 月経と同じくらいかそれ以上の出血や血液の塊が出てくるような場合

4. 激しいおなかの痛みがあるとき

\*「おしるし」のみの場合は、医療機関等への連絡はせず、家で経過をみましょう。



陣痛が始まると慌てたりパニックになりがちですが、息をつめずにリラックスすることが大事です。

### —医療機関等へ連絡したときに聞かれること—

氏名：  
診察券の番号：  
予定日：平成 年 月 日  
何回目のお産： 回目  
現在の状態：陣痛 分間隔  
破水 なし・あり(時間： 時 分ごろ、色： 色)  
出血 なし・あり(時間： 時 分ごろ、状態： )  
医療機関等までの所要時間：  
妊婦健診中に医師から注意されたこと：

