

お産のハナシ

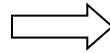
出産の近づいたサイン

胎児が下がるので

- ・ 胃が楽になる
- ・ 尿が近くなる
- ・ おりものが増える
- ・ 胎動が少なくなる

妊娠 35 週くらいから

- ・ お腹が突っ張る
- ・ 腰、足の付け根が痛くなる

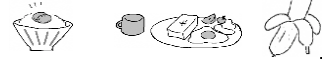


- 入院の荷物をそろえておく
- 遠出を避ける



- リラックス
破水が無ければ入浴・洗髪

- 食べる・・・消化のよいものを



- 睡眠をとる



入院のタイミングは？

「陣痛が始まった」

10 分間隔で規則的
または
1 時間に 6 回以上



「破水があった」

* 他に胎動がない、激しい下腹部痛、出血の多いとき、医師から注意されていた症状が出現した時などはお産の始まりに関係なく病院に連絡しましょう。

病院への連絡メモ

名前 ()
 電話番号 ()
 診察券番号
 初めての出産 ・ 2 回目以上の出産
 症状
 ・ 陣痛開始 () 時頃から () 分間隔
 ・ 出血 あり ・ なし
 ・ 破水 あり ・ なし
 医師から注意されていること あり () ・ なし
 病院までの所要時間 () くらい

* 病院への連絡は状況が詳しくつたわるようになるべくご本人が直接されたほうがいいでしょう。