2.　お産が近づいたサインと始まったサイン

★お産が近付いたサイン

予定日近くになると赤ちゃんも下がってきて、生まれるための準備を始めます。そして、母体にもお産が近づいたことを知らせる色々な前ぶれが現れます。

・胃の圧迫感がなくなり、なんとなく胸がすっきりした感じがします。
・尿が近くなり、夜に何回も起きたりします。
・腰や恥骨、足の付け根が重くなったり、つるような痛みがあるようになります。
・赤ちゃんの動きが少し鈍くなるようなこともあります。
・粘液性のおりものが増えたりします。
・不規則におなかが張ったりします。

★お産が始まったサイン

✿おしるし

少量の出血が混じったおりものを言います。子宮口が開くことで子宮口付近にズレが生じ血液混じりの粘液が出ます。これは正常な出来事で、おしるしだけでは入院にはなりません。また、妊婦健診時の診察後の少量の出血でも異常ではありません。

出血量が生理の多い時くらいで「変だな？」と思ったら病院へご連絡ください。

✿陣痛

10 分ごとに規則的にやってくる子宮の収縮のことです。生理痛のように腰や腹部に痛みを感じます。

始まりはいろいろなパターンがあり、不規則な痛みからだんだんと等間隔になったり、突然 10 分ごとの痛みが来たりします。また、前駆陣痛（前陣痛）といって陣痛と間違えるほどの強い、不規則な痛みが現れることもあります。前駆陣痛（前陣痛）は夜間によくみられ、数時間すれば自然に消失します。しかし、痛みが強くなったり、だんだんと等間隔になり規則的になると陣痛になることがあるので時間を計るなどして様子を見ましょう。

✿破水

卵膜が破れて、なまぬるいお湯のような液体（羊水）が流れ出てきます。
卵膜が破れる場所によって、「バチン！」と風船が割れるような音を感じることもありますし、気がつかないほどチョロチョロと流れ出ることもあります。破水すると子宮口にばい菌が入り、子宮内感染をおこすこともあるため、シャワーや入浴をせずに清潔なナプキンをあてて入院しましょう。破水した場合は陣痛の有無に関わらず入院になりますので「破水かな？」と思ったらご連絡ください。

✿出血量が生理の多い時くらいあったとき、陣痛が始まったとき、破水した時はご連絡ください。
✿初産・経産、内診所見、住所などによっても連絡するタイミングが異なりますので、妊婦健診のときに相談していきましょう。