

# 1. お産の始まりと入院

## 1) お産の近づいたしるし

個人差がありますが、お産が近づくといろいろな変化が出てきます。

胃のあたりがすいた感じがして  
食事がとりやすくなる



腰や恥骨部の痛みが強くなり、  
ももの付け根が突っ張る



便が出そうな感じがする  
便が気持ちよく出ない



不規則にお腹が張る  
下腹部が痛む



胎児の動きが鈍くなり、子宮全体が  
下がってきたように感じる



おりものが増える

尿が近くなる、尿が残っている感じがする

体重があまり増えなくなる



## 2) お産の始まったサイン

### (1) おしるし(血性分泌)

分娩前の子宮の収縮(前陣痛)によって子宮口が開き始めると、卵膜(胎児を包んでいる膜)が子宮から少しずつはがれて、ここからにじみ出る血液と、子宮口の分泌物が混じったおりものがみられます。分娩の準備ができた「しるし」ではありますが、すぐに分娩になるとは限りません。分娩の4~5日前にみられることもありますし、陣痛が始まってからみられることもあります。また、「おしるし」が、みられないこともあります。

## (2) 規則的な子宮収縮

お腹が張って、腰へもひびく状態が一定の間隔で規則的に起こります。この子宮収縮が10分間隔で起こるようになったら陣痛が始まったことになります。

## 3) 入院のタイミング

### (1) 規則的な陣痛

陣痛が1時間に6回(10分間隔)程度になったときに入院します(経産婦は15分間隔)。ただし、病院への交通方法や所要時間なども考え、連絡するタイミングについて事前に病院に確認しておきましょう。

### (2) すぐに入院が必要となる場合

#### ① 前期破水

卵膜が破れて、羊水が流れ出ることを破水といいます。破水すると、なまあたたかいお湯のようなものが流れてきます。通常は分娩が進んでから破水しますが、分娩が始まる前に破水してしまうことがあります。これを前期破水といいます。この時はすぐに病院に連絡し、清潔なナプキンを当てて、動き回らずにできるだけ早く入院しましょう。(子宮内に細菌が入り感染することがあるため、入浴は禁止です)

#### ② 出血

サラサラとした多量の出血があったときは、すぐに病院に連絡をしましょう。

#### ③ 激しい腹痛

規則的な陣痛はお腹の張りを感じる程度で、強い痛みはありません。突然激しい腹痛があったときは、すぐに病院に連絡しましょう。

#### 病院問い合わせ時に伝えること(本人が連絡しましょう)

- ① 氏名、住所、診察券番号
- ② 分娩予定日
- ③ 初産・経産の別
- ④ 陣痛について(始まりの時間、現在の間隔)

## 4) 入院時の注意

- お化粧やマニキュアをしていると本当の肌の色や爪の色がわからず、大事にいたることもあるので落としておく。
- 指輪は分娩時に指がむくんで痛くなることがあるので外しておく。また、コンタクトレンズも目を傷つけてしまうことがあるので外しておく。