

## お産の徴候

いよいよお産が近付いてきました。妊娠37週を過ぎると、もういつ陣痛が始まってもおかしくありません。体の変化に注意しつつお産になっても良いよう心がけておきましょう。

### お産が近づいたしるし

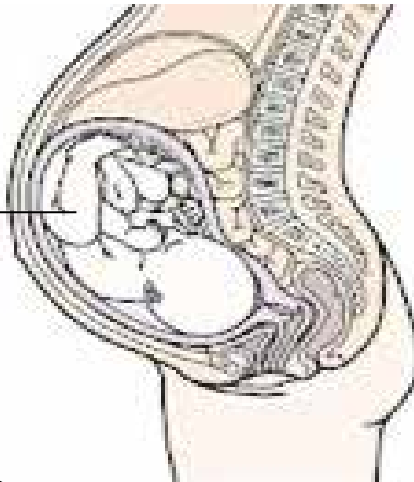
出産予定日2~3週間くらい前になると、赤ちゃんが下がってきて生まれるための準備を始めます。

“おしるし（粘液に血液が少量混じったもの）”は必ず現れるとは限りません。

“おしるし”がなくても、お産が開始することもあります。



下腹やお腹のはりが回数と強さを増してくる。



胃のあたりがすいた感じがし、食事がとりやすくなる。



胎児の動きが鈍くなり  
子宮全体が下がってきた  
尿が近くなる。  
ように感じる。

もうすぐだよ~

出血の混じったおりもの（おしるし）が増える。



尿が残っている感じがする。



便が気持ちよく出ない。

腰や恥骨部の痛みが強くなり、もものつけ根がつっぱる。



\* 以上のような事がありましたら、いつお産になってもいいように心掛けておきましょう。また、入院に向けて心の準備をしておきましょう。