

### 3. お産の徴候

妊娠 37 週 0 日から妊娠 41 週 6 日までを正期産といいます。この時期になると赤ちゃんは胎内で十分に成長し、いつ生まれても良い状態になります。

#### 1) おしるし

少し子宮口が開いたり子宮が収縮したりすることによって卵膜がはがれ出血することです。おしるしがあっても普段通りの生活をして構いません。

#### 2) 前駆陣痛

不規則で一過性の子宮収縮を前駆陣痛と呼び、生理痛のような痛みや腹痛、腰痛を感じる方がいます。1~2 時間様子を見て、遠のくようであれば自宅で様子を見ましょう。

#### 3) 足の付け根・腰部・恥骨の痛み

1 日数回の子宮収縮、前駆陣痛とともに下腹部、腰部、恥骨や足の付け根の痛みを感じることがあります。



これらの徴候が全ての妊婦さんにあるという訳ではないため、周りの人と違うからといって心配する必要はありません。しかし、妊娠 37 週以降になり上記の徴候が 1 つでもあるときは、いつでも入院できるように心の準備をしておきましょう。

