

## 入院のタイミング

### ○陣痛が来たとき○

陣痛発来とは陣痛周期が10分以内または1時間に6回の頻度になった時のことを言います。陣痛は収縮の起こる陣痛発作と収縮が休止する陣痛間欠を周期的に繰り返します。

陣痛発作と陣痛間欠をあわせたものを陣痛周期といいます。

子宮口が4~6cm開大時には陣痛周期の平均時間は3分、7~8cm開大時には陣痛周期の平均時間は2分30秒、9~10cm開大時には陣痛周期の平均時間は2分、分娩第2期では陣痛周期の平均時間は2分です。

初産婦：5~10分の定期的な痛み

経産婦：10~15分の定期的な痛み

※既往や状況によっては個別的な対応が必要な場合もあります。

### お産が近づいている兆候

#### 〈前駆陣痛〉

前駆陣痛は子宮の収縮による痛みが、強くなったり弱くなったりして次第に消えてしまいます。痛みを感じる間隔も規則的ではありません。陣痛なのかと勘違いしてしまいそうですが、前駆陣痛は次第に痛みが治まっていくのが特徴です。

前駆陣痛が続く期間や、前駆陣痛の後どのくらいで本当の陣痛が来るのかは、人それぞれです。ゆったりした気持ちで、本当の陣痛が来るまで過ごしましょう。

#### 〈おしるし〉

子宮から卵膜がはがれたときに起こる少量の出血を言います。これは子宮口が開いてくることによって起こるものなので、陣痛ももうすぐです。おしるしがあってから、陣痛が始まるまで2~3日が一般的のようですが、おしるしがあって1日で陣痛が来る人もいれば、1週間かかる人もいます。シャワーや入浴も構いません。お家でゆっくりと過ごしてください。

### ○破水感があったとき○

バシャッと水が流れるような感じ、チョロチョロ流れるような感じがあった場合は、その時点ですぐに病院に電話して来院してください。尿漏れと間違いやすいこともあります。

**お風呂やシャワーには入らず、すぐに電話して来院してください。**