

## 第6回 WEB版 マタニティ教室・もうすぐパパママ教室

### テーマ：お産のはじまり

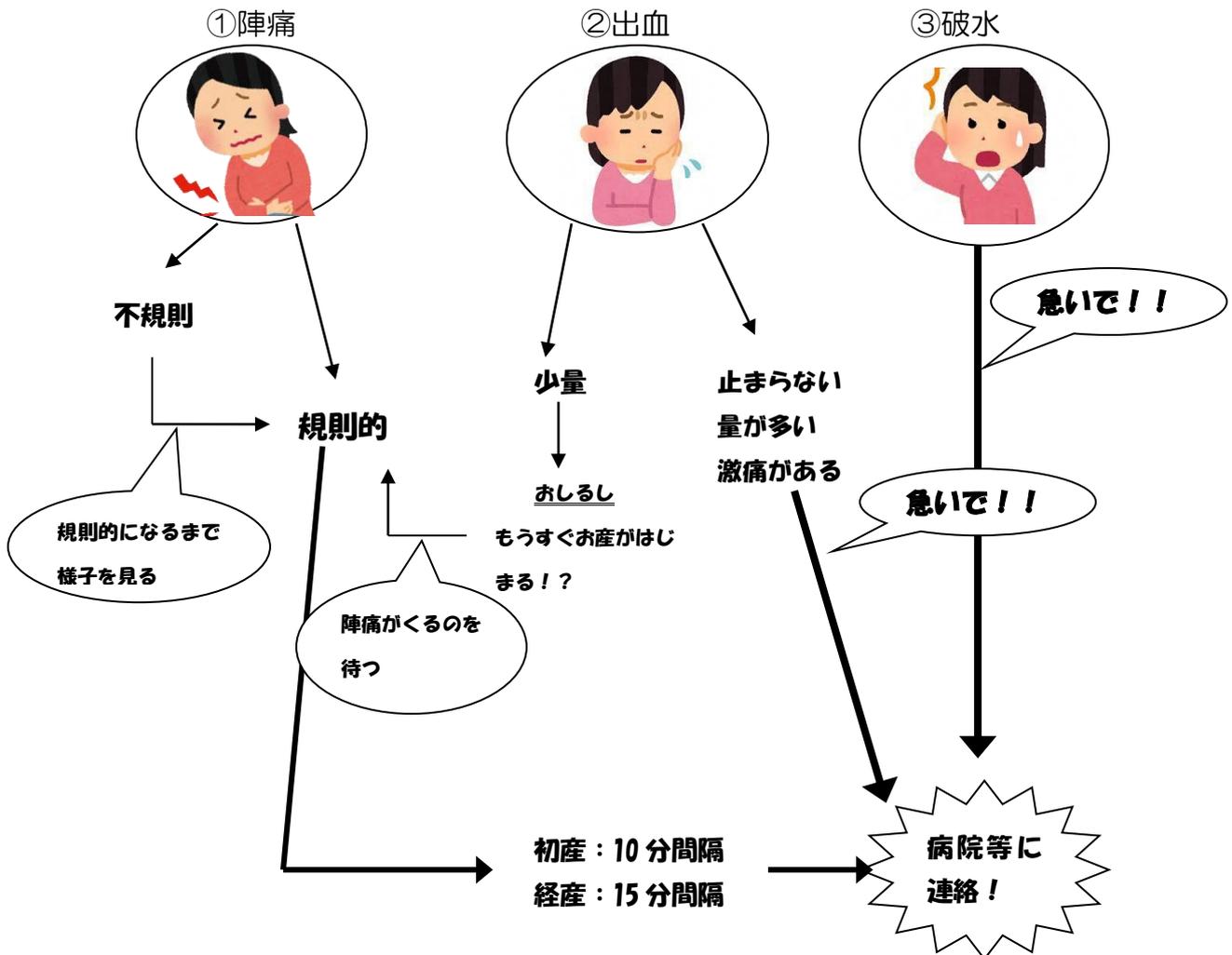
#### ★お産が近づいたサイン

個人差はありますが、お産が近づくと次のような兆候があらわれてきます。

- ・胃のあたりが楽になり、食欲がでる
- ・赤ちゃんの動きが少なくなる
- ・尿が近くなり、おりものが増える
- ・子宮が収縮しておなかがはる（不規則）
- ・腰が痛んだり、足の付け根がつっぱる



#### ★病院や助産師さんに連絡するタイミング



※破水は、大量に流れ出る場合もあれば、少量の場合もあります。「もしかして…??」という事があれば、連絡して相談しましょう。