

出産前の徴候

Know the Signs of Labor

Learn the signs of labor so that you know when to call your doctor and go to the hospital for delivery.

Mucus plug

Some women have a release of cervical mucus that may have a slight pink color, or blood-tinged. This is called **passing a mucus plug or a bloody show**. This may be a sign that your body is preparing for delivery, but you do not need to call your health care provider.

Rupture of membranes (water breaks)

Rupture of membranes is the medical term for your water breaking. This is your amniotic fluid. It can be a gush or a slow trickle and should be a clear, slightly yellow color.

Often, a woman will go into labor soon after her water breaks. If this doesn't happen, your health care provider may talk with you about helping your labor along with medicine.

If you think your water has broken, call your doctor and go to the hospital. Do not take a bath or put anything into your vagina. You may wear a pad.

いつ主治医に連絡すべきか、また分娩のために病院に行くべきか判断できるように、出産前の徴候を知っておきましょう。

粘液栓

女性の中には、頸管粘液が薄いピンク色であったり、血液が混じっていることがあります。これを「粘液栓」、または、「おしるし」と呼びます。これは母体が出産の準備に入っていることの徴候ですが、担当の医療提供者を呼ぶ必要はありません。

破膜 (破水)

破膜は、破水の医療専門用語です。出てきたものは羊水です。どくどくと出てきたり、またはゆっくりちよろちよろの流れ出ることもあり、透明で黄色っぽい色です。

たいてい、破水後間もなく陣痛が始まります。そうならない場合、担当の医療担当者から薬で分娩を助けるかどうかの相談がある場合があります。

破水したと思ったら、主治医に電話して病院に行ってください。お風呂に入ったり、膣の中に何も入れないでください。生理ナプキンをつけても構いません。

Contractions

Contractions are the tightening and relaxing of muscles in the uterus. When labor starts, these muscles tighten and relax at a regular pace. They will get closer together and stronger, letting your body know that your baby is about to be born.

Sometimes, these muscle contractions are not regular, and they start and stop. They do not seem to get stronger and closer together, but stay about the same intensity. Your health care provider may describe these contractions as Braxton-Hicks or signs of false labor. These contractions are normal but can be uncomfortable.

False Labor Contractions

- Contractions are not regular
- Contractions stay about the same
- Contractions go away while resting

True Labor Contractions

- Contractions happen at regular times apart
- Contractions get stronger and closer together
- Contractions keep going while lying down

If you can no longer walk or talk through contractions, call your health care provider.

収縮

収縮は、子宮の筋肉が締まったり、弛緩したりすることです。陣痛が始まると、収縮と弛緩のペースが規則正しくなります。そのうち間隔が短くなって強くなり、出産間近であることを体に知らせます。

時々、この筋肉の収縮が規則的でなく、開始して停止することがあります。強くもなく、間隔も近くもないようで、ただ同じ激しさということがあります。担当の医療担当者から、そのような収縮をブルクストン - ヒックス収縮、または偽分娩であると告げられる場合があります。ごく普通にあることですが、不快に感じるかも知れません。

偽分娩の収縮

- 収縮が不規則
- 収縮に変化がない
- 休んでいるときに収縮がなくなる

陣痛時の収縮

- 規則的な時間間隔で収縮が起きる
- 収縮が強くなり、間隔が短くなる
- 横になっている間も収縮が続く

収縮が起きているときに、歩いたり、会話することができなくなったら、担当の医療提供者に電話します。

5-1-1 Rule

If contractions are happening every 5 minutes for the past hour and are at least 1 minute long, then you should go to the hospital.

You may need to go sooner than '5-1-1.' Call your doctor or midwife if you:

- Vomit with contractions
- Feel rectal pressure
- Are unable to walk or talk through contractions
- Think your water has broken
- Have vaginal bleeding
- Tested positive for Group B Strep and need time to get antibiotics at the hospital
- Progress quickly (Call 911 and get into a side-lying position if you are having an extremely fast labor!)

Before 37 Weeks

If you are having regular contractions (4 to 6 in one hour) before 37 weeks of pregnancy, call your health care provider right away.

Talk to your doctor or midwife if you have any questions or concerns. Your doctor or midwife may give you different instructions.

5-1-1ルール

収縮が5分間隔になり、1分継続する状態が1時間続いたら、病院に行くべきです。

5-1-1ルールを守らずに速やかに病院に行く必要があるあります。以下の症状が現れた場合、主治医または助産師に電話してください。

- 収縮が嘔吐を伴う
- 直腸圧を感じる
- 収縮が起きているときに、歩いたり、会話できない
- 破水したと思われる
- 膣から出血がある
- B群連鎖球菌の検査が陽性で、病院で抗生剤を投与する時間が必要な場合
- 分娩が迫っている (911 に電話して、分娩が極端に速い場合には横向きに横たわってください!)

37週前

妊娠後37週前に規則的な収縮が始まった場合 (1時間に4~6回)、ただちに担当の医療提供者に電話してください。

質問や不明な事項については、主治医または助産師にご相談ください。主治医と助産師とで、指示が異なることがあります。