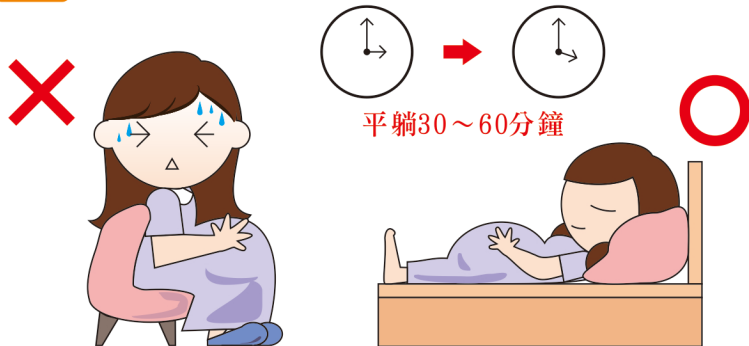


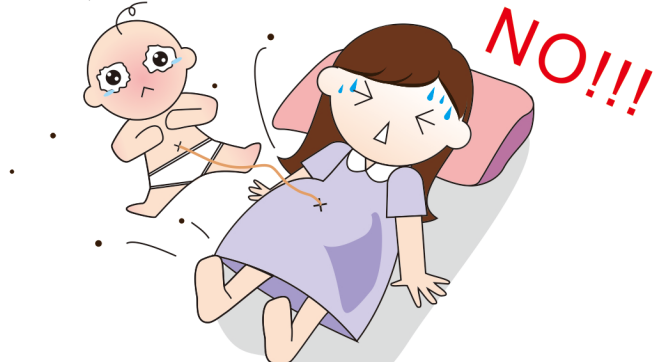
# 認識產兆

## 1 規則陣痛（宮縮）



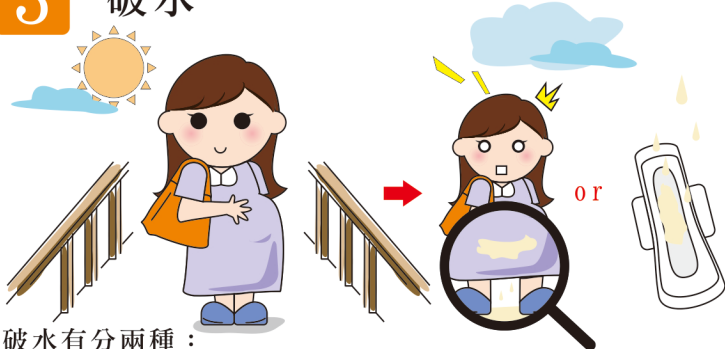
肚子會有緊繃感或腰酸持續不斷，找個地方躺下來平躺測30~60分鐘，持續3~5分鐘規則1次，請到醫院急診報到。

## 2 急產（經產婦特別注意）



從規則陣痛到生產的過程只有2~3小時（肚子只要有下墜感請立即前往醫院）

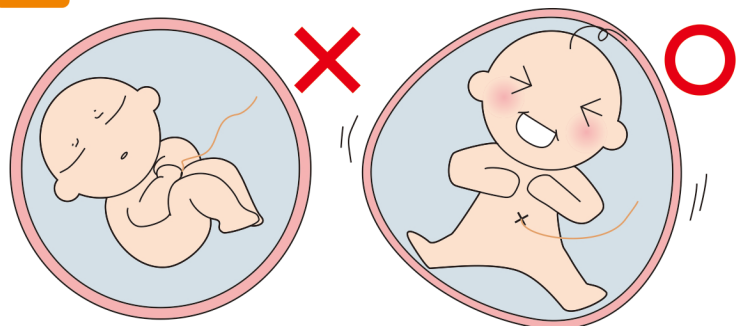
## 3 破水



破水有分兩種：

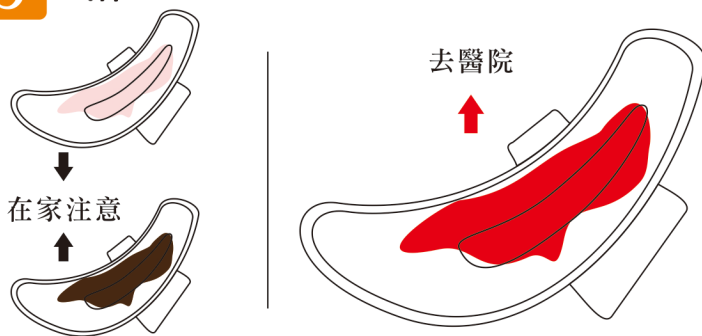
1. 無法控制像尿失禁一樣，大量的水份將衣褲都弄濕。
2. 高位破水，水一點一點的流，此時請墊衛生棉，衛生棉會吸滿水份越來越重，請勿使用護墊，兩者請記住發生的時間寶寶出生紀錄需要寫上破水時間。

## 4 胎動減少



寶寶不太動的話可以搖肚子或是吃點糖果，觀察30分鐘後如果10~15分仍沒有出現1次胎動，或是1小時胎動少於4~6次，請立即前往醫院。

## 5 落紅



如果發生落紅此時請墊衛生棉，落紅是像深褐色或淡粉紅可以再觀察，如果是像月經第二天超過半個手掌大小的鮮紅血量，請立即前往醫院，請勿使用護墊影響判讀。

## 6

任何特殊情況或不適，請立即前往醫院！！！！

※到醫院要帶的物品

1. 夫妻雙方身份證跟孕婦健保卡。
2. 媽媽手冊。
3. 待產期間會提供待產哺乳衣，請準媽媽攜帶個人衛生用品、產墊、免洗內褲、看護墊、衛生紙。
4. 若第一次不是在本院產檢，請攜帶他院B肝、愛滋、梅毒的檢驗報告。

參考資料：馮容莊、潘怡如（2014）·於李從業總校閱，實用產科護理（七版）·台北：華杏