

寶寶要來了！產兆是什麼？

常見產兆有**子宮規律收縮**、**破水**、**落紅**，3個產兆沒有一定的發生順序，也不是每個人都會全部經歷。只要其中一個產兆出現，就應該出發前往醫院。



子宮規律收縮



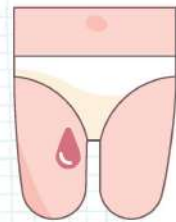
子宮規律收縮不一定都是以痛來表現，可能感覺肚子緊繃，或是腰很痠，都有可能是子宮收縮的表徵。當子宮規律且強烈收縮，約3-5分鐘一次，每次持續超過1分鐘，而且間隔越來越短，應儘快到醫院檢查。

破水



破水指的是有水狀液體從陰道流出，大多會持續滲出，媽咪會有褲底溼答答的感覺。一旦發現破水，請立即出發到醫院。而破水後不一定會馬上生產，需視個人狀況，子宮開始有規律收縮後，才會進入生產階段。

落紅



當子宮開始收縮、子宮頸漸漸擴張，子宮頸口的小血管破裂，就會造成**落紅**現象。落紅可以說是「帶血的黏稠分泌物」，顏色可能是咖啡色或淡紅色，分泌的量不會像是月經那麼多。



延伸閱讀

【孕產婦關懷網站】

三大產兆：陣痛、破水、落紅

孕媽咪待產包參考清單 看這裡

在孕期32週以後，就可以開始準備待產包囉！準備3-5天會使用到的東西就足夠。在整理的過程中，不妨讓伴侶及家人共同參與，等到入院待產後，在必要時就能幫上您的忙。



媽媽用品

- 貼身衣物(哺乳內衣等)
- 盥洗用具(牙刷、牙膏等)
- 產墊 
- 束腹帶(剖腹產使用)
- 衛生護墊
- 出院所需的衣物



寶寶用品

- 包巾 
- 衣服 
- 襪子、帽子 

證件資料

- 配偶雙方身分證 
- 各項產前檢查資料
- 產婦健保卡
- 孕媽咪健康手冊

* 目前各醫療院所皆有提供部分用品，媽咪可依自身需求或習慣，調整待產包。