



嬰兒腳蹤

寶寶即將出生！

您聽說過各種故事。您的姨姨在去醫院的路上臨盆了。您的朋友在浴室裡把寶寶生出來了。事實上，您很可能有充足的時間做好準備，尤其是在生第一胎的時候。

大部分孕婦在真正分娩前會經歷假性陣痛（也叫假性宮縮）。應當學會分辨什麼是真性陣痛，什麼是假性陣痛。

真性陣痛的征兆：

- 宮縮越來越強，尤其是在您走動的時候。您的整個肚子和下背部都有感受。
- 宮縮越來越規律、緊湊。每5至10分鐘發生一次。
- 粉色或紅色的液體從您的陰道流出。
- 您的羊水可能會破裂。可能會緩緩滴出或突然湧出，像是尿尿一樣！

如果您出現任何這些征兆，立即致電您的醫生或助產士。他們將會告訴您該做些什麼。

假性陣痛的一些征兆為：

- 宮縮不規律、不緊湊。
- 若您變換姿勢，宮縮會消失。
- 宮縮的大部分感受會在您肚子的前側。

照顧好自己

- 在您寶寶的預產期的至少一個月之前收拾好住院包。
- 在最重要的日子到來之前，練習不同的放鬆和緩解疼痛的方式。因為到時候您無法知道怎樣才是有效果的。
- 參加分娩課程。致電Alliance（電話：510-747-4577）以查找您附近的課程。



陣痛是分娩過程的開始。它預示著您的寶寶即將來到這個世界上！

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.