**产 兆**

产兆指的是分娩的预兆，也就是临盆的症状,它包括以下这几项:

1、轻便感

第一胎的妈妈在分娩前一个月，也就是怀孕36~37周时,胎头降到盆骨腔，使得子宫底位置变低,减轻压迫呼吸系统的状况,准妈妈们会感觉呼吸更顺畅，胃部不发胀，感觉较前轻松，称为“轻便感”。第二胎以上的妈妈可能要等到预产期，甚至阵痛开始时才有此种感觉。

2、见红(落红)

见红又称落红。是由于子宫颈渐渐变薄,子宫颈口的粘液栓脱落，以及微血管破裂所造成的。

3、破水

子宫内羊膜破裂，致羊水不受自主控制的流出，羊水无色，与尿液相似。

4、阵痛

自然分娩的妈妈,需等子宫颈口张开,约10cm宽时,才能将胎儿产出,而要让子宫颈口变薄及扩张的力量，就是子宫收缩，子宫收缩的结果，是让妈妈感到疼痛,也就是所谓的阵痛。