

# Предвестники родов



## Опущение живота

Становится легче дышать, проходит изжога, но учащается мочеиспускание. У первородящих опущение живота происходит в среднем за 2 недели до родов, у повторнородящих — за несколько дней.



## Изменение характера выделений

Могут стать водянистыми, коричневатыми. Если они слишком жидкие и обильные, убедитесь в отсутствии подтекания околоплодных вод. Сделать это можно с помощью специального аптечного теста или в роддоме.



## Отхождение слизистой пробки

Выглядит как сгусток слизи прозрачного или коричневатого цвета, иногда — с прожилками крови. Может выходить разом или по частям в течение нескольких дней.



## Уменьшение массы тела

Может уйти от 0,5 до 2 кг. Это связано со снижением уровня прогестерона перед родами и учащенным мочеиспусканием.



## Учащенный стул

Опорожнение кишечника может происходить до 3-4 раз в день, и это норма. Однако не исключайте риск кишечной инфекции.



Чек-лист составлен экспертом:

### Александра Александровна Варьясова

Врач акушер-гинеколог, врач УЗ диагностики родового отделения Перинатального центра ГKB им. М. П. Кончаловского.