

Stages of Labor

As you near the birth of your baby, it is helpful to learn about the 3 stages of labor.

The First Stage of Labor

The first stage is the start of labor and lasts until the cervix is fully open at 10 centimeters. This is the longest stage of labor and can last 12-17 hours.

This stage is divided into early labor, active labor and transition.

1. During **early labor**, the cervix dilates from 0 to 3 centimeters. Contractions may last 30-60 seconds and occur every 5-20 minutes. There may be a pink, slightly bloody or mucous discharge from the vagina. Backache, nausea and diarrhea may also occur.
2. During **active labor**, the cervix dilates to about 7 centimeters. Contractions become stronger and longer, lasting about 1 minute and repeating every 2-4 minutes. Pain medicine may be given at this time.
3. During **transition**, the cervix dilates to 10 centimeters. Contractions are stronger and occur more often. Intense pressure in the lower back and rectum may be felt.

What you can do:

Relax between contractions. Use the breathing or relaxation techniques you learned in childbirth classes or ask your nurse for help. **Do not push until you are told to do so.**

What your partner can do:

Encourage and comfort. During early labor, help her change positions every 1-2 hours. Provide ice chips and lip balm. Use touch and massage. Use encouraging words.

The Second Stage of Labor

The second stage begins when the cervix is fully open and lasts until the baby is delivered, about 1-2 hours. During this time, staff will tell you when you can push and help support your body as you deliver your baby.

مراحل المخاض

ستعود عليك معرفة المراحل الثلاث للمخاض بالنفع عندما توشكين على ولادة طفلك.

المرحلة الأولى للمخاض

المرحلة الأولى هي مرحلة بداية المخاض وتستمر حتى يفتح عنق الرحم تمامًا بمقدار 10 سم. وهذه المرحلة هي أطول مراحل المخاض ومن الممكن أن تستمر لمدة 12-17 ساعة.

وتنقسم هذه المرحلة إلى ثلاث مراحل فرعية هي المرحلة المبكرة للمخاض والمرحلة النشطة للمخاض والمرحلة الانتقالية.

1. أثناء المرحلة المبكرة للمخاض، يتمدد عنق الرحم من صفر إلى 3 سم. وقد تستمر التقلصات من 30-60 ثانية، وتحدث كل 5-20 دقيقة. قد يقوم المهبل بإفراز سائل قرمزي مخاطي أو دموي قليلاً. ومن الأعراض التي قد تظهر في هذه المرحلة ألم الظهر والغثيان والإسهال.
2. أثناء المرحلة النشطة للمخاض، يتمدد عنق الرحم إلى حوالي 7 سم. وتصبح التقلصات أكثر شدة وتستمر لفترة أطول، حيث تستمر لمدة دقيقة واحدة تقريباً وتكرر كل 2-4 دقائق. وقد يتم في هذا الوقت إعطاء دواء لتخفيف الألم.
3. أثناء المرحلة الانتقالية، يتسع عنق الرحم إلى 10 سم. وتزداد شدة التقلصات وتزيد مرات حدوثها. كما قد يتم الشعور بضغط شديد في الجزء السفلي من الظهر وفي المستقيم.

ما الذي يمكنك فعله:

حاولي الاسترخاء بين مرات التقلص واستخدمي أسلوب التنفس أو الاسترخاء الذي تعلمته في دروس الولادة أو اطلبي المساعدة من الممرضة. لا تقومي بالدفع حتى يتم إخبارك بذلك.

ما الذي يستطيع زوجك فعله:

قم بتشجيع وتهدئة زوجتك. وأثناء المرحلة المبكرة للمخاض، ساعدها على تغيير الأوضاع كل فترة ساعة أو ساعتين. ويمكن أيضاً أن تقدم لها رقائق الثلج وبلسم الشفاه. بالإضافة إلى لمس وتدليك الجسد. واستخدام الكلمات المشجعة.

المرحلة الثانية للمخاض

تبدأ المرحلة الثانية للمخاض عندما يفتح عنق الرحم تماماً، وتستمر هذه المرحلة حتى يولد الطفل، ويستغرق ذلك من ساعة إلى ساعتين. وأثناء هذا الوقت، سوف يقوم طاقم العمل بإخبارك بالوقت الذي عليك الدفع فيه، وبحمل جسمك أثناء ولادة الطفل.

What you can do:

You will be encouraged to push with each contraction. You may be told to push more gently or to stop pushing at times.

What your partner can do:

Support her body during delivery. Encourage her and help her count while pushing.

The Third Stage of Labor

The third stage is the delivery of the afterbirth called the placenta. This is the shortest stage of labor, lasting 15-20 minutes.

What you and your partner can do:

Relax and enjoy this time with the baby.

Talk to the staff if you have any questions or concerns at any time during labor and delivery.

ما الذي يمكنك فعله: مع كل تقلص، سوف يشجعك طاقم العمل على الدفع. وقد يطلب منك الدفع بلطف أكثر أو التوقف عن الدفع في بعض الأوقات.

ما الذي يستطيع زوجك فعله: قم بحمل جسمها أثناء الولادة. مع تشجيعها ومساعدتها على العد أثناء الدفع.

المرحلة الثالثة للمخاض

المرحلة الثالثة هي مرحلة إنزال المشيمة والتي تعرف بالخلاص. وهذه المرحلة هي أقصر مراحل المخاض وتستمر 15-20 دقيقة.

ما الذي يمكنك فعله أنت وزوجك: ليس عليكما في هذه المرة سوى الاسترخاء والفرح بطفلكما.

تحذري إلى طاقم العمل إذا ساورتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة في أي وقت أثناء المخاض.