

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.

Những Giai Đoạn lúc Chuyển Dạ

Khi đến gần ngày sanh, quý vị nên biết về 3 giai đoạn lúc chuyển dạ.

Giai đoạn chuyển dạ thứ nhất

Giai đoạn thứ nhất là bắt đầu chuyển dạ và kéo dài cho đến khi cổ tử cung nở hoàn toàn đến 10 centimét. Đây là giai đoạn chuyển dạ dài nhất và có thể kéo dài đến 12-17 giờ.

Giai đoạn này được chia ra làm những cơn chuyển dạ sớm, chuyển dạ tích cực và chuyển dạ chuyển tiếp.

1. Trong giai đoạn **chuyển dạ sớm**, cổ tử cung nở ra từ 0 đến 3 centimét. Các cơn co thắt có thể kéo dài 30-60 giây và bắt đầu mỗi 5-20 phút. Có thể có một chất nhờn hồng, lẫn tí máu chảy ra từ âm đạo. Cũng có thể bị đau lưng, buồn nôn hay tiêu chảy.
2. Trong giai đoạn **chuyển dạ tích cực**, cổ tử cung nở ra đến gần 7 centimét. Các cơn co thắt bắt đầu mạnh hơn và kéo dài hơn, kéo dài gần 1 phút và lặp lại mỗi 2-4 phút. Có thể cho thuốc giảm đau vào lúc này.
3. Trong **phần chuyển tiếp**, cổ tử cung nở ra đến 10 centimét. Các cơn co thắt mạnh hơn và xảy ra thường xuyên hơn. Quý bà bị sức ép thật mạnh ở phía dưới lưng và nơi đít.

Quý bà nên làm gì:

Nghỉ ngơi giữa các cơn co thắt. Dùng kỹ thuật hít thở hay thư giãn đã học ở lớp học dạy sanh con hay báo cho y tá biết để họ giúp đỡ. **Đừng rặn cho đến khi được chỉ dẫn.**

Người đi theo nên làm gì:

Khuyến khích và giúp cho thoải mái. Trong giai đoạn chuyển dạ sớm, giúp sản phụ thay đổi tư thế mỗi 1-2 giờ. Cung cấp đá bào và kem thoa môi. Vuốt ve và xoa bóp. Dùng lời lẽ khuyến khích.

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.

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.

Giai đoạn chuyển dạ thứ hai

Giai đoạn thứ hai bắt đầu khi cổ tử cung nở hoàn toàn và kéo dài cho đến khi sinh em bé ra, khoảng 1-2 giờ. Trong thời gian này, nhân viên y tế sẽ nói cho quý bà biết khi nào có thể rặn được và sẽ giúp đỡ quý bà khi sinh con.

Quý bà nên làm gì:

Quý bà sẽ được cho biết phải rặn theo từng cơn co thắt. Quý bà có thể được cho biết phải rặn nhiều hơn nữa hay ngưng rặn tùy theo từng lúc.

Người đi theo nên làm gì:

Đỡ thân mình sản phụ trong lúc sinh. Khuyến khích và giúp sản phụ đếm khi rặn.

Giai đoạn chuyển dạ thứ ba

Giai đoạn thứ ba là lúc nhau thai ra sau khi sinh. Đây là giai đoạn ngắn nhất, chỉ kéo dài 15-20 phút.

Quý bà và người đi theo có thể làm gì:

Thư giãn và tận hưởng giây phút này với em bé mới sinh.

Bàn với nhân viên y tế nếu quý vị có bất cứ câu hỏi hay thắc mắc gì bất cứ lúc nào trong lúc chuyển dạ và sinh con.

2/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Stages Labor. Vietnamese.