

Signs of Labor

Learn the signs labor so that you know when to call your doctor and go to the hospital for delivery. If you have any signs of labor before 36 weeks or 9 months of pregnancy, **call your doctor right away.**

The signs of labor are contractions and rupture of membranes.

Contractions

Contractions occur when the muscles of the uterus tighten and relax as the uterus prepares for delivery.

- **False Labor Contractions**

These often occur during the last month of pregnancy. They:

- Are irregular.
- Do not get closer together and may stop after an hour or so.
- Are not often felt in your back.
- Stop with walking.
- Do not get more painful over time.
- Do not cause the cervix to change.

- **True Labor Contractions**

- Occur at regular times and last 30-60 seconds.
- Get closer together and more painful over time.
- May be felt in the lower back and lower abdomen.
- Continue or increase with walking.
- Help the cervix to soften, thin, and open for delivery.

प्रसव के संकेत

प्रसव के संकेतों को जान लें जिससे आप यह जान सकें कि कब चिकित्सक से संपर्क करना है तथा कब प्रसव हेतु चिकित्सालय जाना है। यदि आपको 36 सप्ताह अथवा 9 माह की गर्भावस्था से पहले प्रसव के संकेत मिलते हैं तो **तुरन्त अपने चिकित्सक से सम्पर्क करें।**

प्रसव के संकेत वास्तव में झिल्लियों के सिकुड़ने अथवा फटने के कारण होते हैं।

सिकुड़न (कांट्रैक्शंस):

सिकुड़न तब होती है जब गर्भाशय की मांस पेशियां प्रसव हेतु तैयार होने के लिए संकुचित होती हैं तथा फिर सामान्य अवस्था में आती हैं।

● भ्रामक प्रसव सिकुड़न(संकुचन)

ये अक्सर प्रसव के अंतिम माह के दौरान होते हैं। ये:

- अनियमित होते हैं।
- जल्दी-जल्दी नहीं होते तथा एक घण्टा अथवा इसके आस पास की अवधि के बाद समाप्त हो जाते हैं।
- अक्सर ये पीठ के भाग में महसूस नहीं किए जाते हैं।
- चलने फिरने पर बंद हो जाते हैं।
- समय के साथ-साथ ये अधिक पीडा दायक नहीं होते।
- इससे गर्भाशय ग्रीवा(सर्विक्स) में परिवर्तन नहीं होता।

● वास्तविक प्रसव संकुचन

- ये नियमित अंतराल से होते हैं तथा 30-60 सेकेंड तक रहते हैं।
- समय बीतने के साथ ये जल्दी-जल्दी होते हैं तथा अधिक कष्टदायक होते हैं।
- इसे पेट तथा पीठ के निचले भाग में महसूस किया जा सकता है।
- ये चलने फिरने पर जारी रहते हैं अथवा और बढ़ जाते हैं।
- इससे गर्भाशय ग्रीवा (सर्विक्स) के मुलायम तथा पतले होने और प्रसव हेतु खुलने में सहायता मिलती है।

- **What to Do**

If you think you are in labor:

- Rest, if possible, on your left side.
- Eat or drink only light foods.
- Time your contractions with a watch. If one contraction starts at 9:10 and the next starts at 9:16, they are 6 minutes apart.
- Call your doctor, clinic or hospital when contractions are:
 - 5 minutes apart for 2 hours for the first pregnancy
 - 5 minutes apart for 1 hour for other pregnancies
 - As directed by your doctor or clinic.
- Go to the hospital.

Rupture of Membranes

Rupture of membranes, called water break, is the trickle or gush of fluid from the vagina after the bag of fluid around the baby breaks. The fluid is often clear, but it may be white or green. The bag of water can break at any time. It may break before you feel any contractions and may leak during a contraction.

- **What to do**

- If you think your water has broken, call your doctor and go to the hospital.
- Do not take a bath or put anything into your vagina.
- You may wear a pad.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

● क्या किया जाए?

यदि आपको लगता है कि आपको प्रसूति होने वाली है, तो:

- यदि सम्भव हो तो अपनी बायीं तरफ होकर आराम करें।
- केवल हल्का भोजन खाएँ अथवा पिँ।
- घड़ी की सहायता से अपने संकुचनों का समय नोट करें। यदि एक संकुचन 9:10 पर प्रारम्भ होता है और अगला 9:16 पर तो उनमें 6 मिनट का अंतर है।
- अपने चिकित्सक, क्लीनिक अथवा अस्पताल से संपर्क करें, जब संकुचन:
 - पहले प्रसव के मामले में दो घंटे तक 5–5 मिनट के अंतराल से हो।
 - अन्य प्रसवों के मामले में एक घंटे तक 5–5 मिनट के अंतराल से हो।
 - जैसा आपके चिकित्सक अथवा क्लीनिक द्वारा निर्देश दिया गया है।
- अस्पताल जाएँ।

झिल्ली का फटना

झिल्ली का फटना जिसे पानी का फैलना(वाटर ब्रेक) कहा जाता है, गर्भाशय में बच्चे के चारों ओर द्रव से भरी थैली फटने के बाद उससे द्रव टपकने अथवा तेजी से निकलने की स्थिति है। यह द्रव अक्सर पारदर्शी होता है परन्तु यह सफेद अथवा हरा भी हो सकता है। पानी की यह थैली कभी भी फट सकती है। यह आपके द्वारा संकुचन का अनुभव किए जाने के पहले भी फट सकती है तथा संकुचन के दौरान भी इससे रिसाव हो सकता है।

● क्या करें?

- यदि आपको लगता है कि पानी की थैली फट गयी है तो चिकित्सक से संपर्क करें तथा अस्पताल जाएँ।
- स्नान न करें अथवा अपनी योनि में कुछ न डालें।
- आप किसी पैड का प्रयोग कर सकती हैं।

यदि आपके मन में कोई प्रश्न अथवा चिंता है तो अपने चिकित्सक या नर्स से परामर्श करें।

4/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.