

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.

Ознаки пологів

Ознайомтеся з ознаками пологів для того, щоб Ви знали, коли дзвонити лікареві і їхати в лікарню для народження дитини. Якщо у Вас спостерігається будь-яка з ознак пологів до 36 тижнів або 9 місяців вагітності, **негайно зателефонуйте своєму лікареві.**

Ознаками пологів є перейми й розрив плодових оболонок.

Перейми

Перейми відбуваються, коли м'язи матки стискаються й розслаблюються під час підготовки до родів.

• Хибні перейми

Вони часто трапляються під час останнього місяця вагітності. Вони:

- Нерегулярні.
- Не стають частішими й можуть припинитися через годину або близько того.
- Найчастіше не віддаються в спині.
- Припиняються при ходьбі.
- З часом не стають більш болісними.
- Не призводять до змін шийки матки.

• Справжні перейми

- Трапляються через рівні проміжки часу й тривають 30-60 секунд.
- З часом проміжок між ними скорочується, і вони стають більш болісними.
- Вони віддаються в нижній частині спини та нижній частині живота.
- Стають більш тривалими або підсилюються при ходьбі.
- Сприяють зм'якшенню, стоншенню й розкриттю шийки матки для пологів.

- **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.

- **Порядок дій**

Якщо Ви думаєте, що у Вас почалися пологи:

- Ляжте, якщо можливо, на лівий бік.
- Їжте або пийте тільки легку їжу.
- Засікайте час Ваших переймів за допомогою годинника. Якщо одні перейми починається о 9:10, а наступні починаються о 9:16, це значить, що час між переймами дорівнює 6 хвилинам.
- Зателефонуйте лікарю, у клініку або лікарню, якщо:
 - Протягом 2 годин час між переймами дорівнює 5 хвилинам при першій вагітності
 - Протягом 1 години час між переймами дорівнює 5 хвилинам при другій і наступних вагітностях
 - Так призначив Ваш лікар, або так сказали в лікарні.
- Направляйтеся в лікарню.

Розрив плодових оболонок

Розрив плодового міхура, що також називається відходом вод, - це просочування або рясний відхід вод з піхви після того, як плодовий міхур навколо дитини розривається. Найчастіше ця рідина прозора, але вона також може мати білий або зелений колір. Плодовий міхур може розірватися в будь-який момент часу. Він може розірватися до того, як Ви відчуєте перейми, а під час переймів можуть бути виділення.

- **Порядок дій**

- Якщо Ви думаєте, що води відійшли, зателефонуйте лікарю й направляйтеся в лікарню.
- Не приймайте ванну й нічого не вводьте в піхву.
- Можливо, Вам знадобиться використати прокладку.

Якщо у Вас виникають питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.

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.