

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.

أعراض المخاض

تعرفي على أعراض المخاض بحيث يمكنك تحديد موعد الاتصال بالطبيب والتوجه إلى المستشفى للولادة. إذا ظهرت عليك أي من أعراض الولادة قبل 36 أسبوعاً أو 9 أشهر من الحمل، اتصلي بالطبيب على الفور.

أعراض الولادة هي عبارة عن تقلصات وتمزق الأغشية.

التقلصات

تحدث التقلصات عندما يحدث انقباض وانبساط في عضلات الرحم حيث يستعد الرحم لإخراج الجنين.

• تقلصات الولادة الكاذبة

- تحدث في الغالب أثناء الشهر الأخير للحمل. تتصف هذه التقلصات بأنها:
 - غير منتظمة.
 - لا تحدث على فترات متقاربة وقد تتوقف بعد ساعة تقريباً.
 - لا تشعرين بها في الغالب في منطقة الظهر.
 - تتوقف مع المشي.
 - لا تزداد ألماً مع مرور الوقت.
 - لا تؤدي إلى تغير في عنق الرحم.

• تقلصات الولادة الحقيقية

- تحدث على فترات منتظمة وتستمر لمدة 30-60 ثانية.
- تحدث على فترات متقاربة وتتسبب في المزيد من الألم مع مرور الوقت.
- قد تشعرين بها في الجزء السفلي من الظهر وفي الجزء السفلي من البطن.
- تستمر أو تزداد مع المشي.
- تساعد عنق الرحم على أن يصبح ناعماً ورفيعاً ومتوسعاً للتهيؤ للولادة.

- **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.

• الإجراءات اللازمة

- إذا كنت تعتقدين أنك في مرحلة المخاض:
 - استريحي – إن أمكن – على جانبك الأيسر.
 - تناولي الأطعمة الخفيفة فقط.
- حددي وقت حدوث التقلصات باستخدام ساعة. إذا بدأ أحد التقلصات في الساعة 9:10 وبدأ التقلص التالي في الساعة 9:16، يعني ذلك أن هناك فاصل بينهما مقداره ست دقائق.
- اتصلي بالطبيب أو العيادة أو المستشفى عندما يكون الفاصل بين التقلصات:
 - خمس دقائق لمدة ساعتين في المرة الأولى للحمل.
 - خمس دقائق لمدة ساعة واحدة في مرات الحمل التالية.
 - وفق إرشادات الطبيب أو العيادة.
- توجهي إلى المستشفى.

تمزق الأغشية

تمزق الأغشية هو انسياب السائل أو تدفقه بقوة من المهبل بعد تمزق كيس السائل المحيط بالجنين. السائل في الغالب صافي اللون ولكن قد يتغير لونه إلى اللون الأبيض أو الأخضر. يمكن أن يتمزق كيس الماء في أي وقت. فيمكن أن يتمزق قبل أن تشعرين بأي تقلصات وقد يتسرب السائل أثناء التقلص.

• الإجراءات اللازمة

- إذا كنت تعتقدين أن كيس الماء قد تمزق، اتصلي بالطبيب واتجهي إلى المستشفى.
- لا تأخذي حماماً أو تضعي أي شيء في المهبل.
- يمكنك ارتداء الفوط الصحية.

تحدثي إلى الطبيب أو الممرضة إذا ساورتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة.