

# Signs of Labor

Learn the signs of 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.

# Các Dấu Hiệu Chuyển Bụng

Học các dấu hiệu chuyển bụng để biết khi nào nên gọi cho bác sĩ và đến bệnh viện để sinh con. Nếu quý vị có bất cứ dấu hiệu chuyển bụng nào trước 36 tuần hay 9 tháng của thai kỳ, **gọi cho bác sĩ ngay**.

Các dấu hiệu chuyển bụng là bị cơn co thắt và vỡ màng ối.

## **Cơn co thắt**

Các cơn co thắt xảy ra khi cơ tử cung siết chặt và thả lỏng do tử cung chuẩn bị để sinh con.

- **Các cơn co thắt chuyển bụng giả**

Những cơn co thắt này thường xảy ra trong tháng cuối của thai kỳ. Các cơn co thắt này:

- Bất thường.
- Không cách nhau gần hơn và có thể ngưng lại sau một giờ hay lâu hơn một chút.
- Thường không cảm thấy ở phía sau lưng.
- Ngừng hẳn khi bước đi.
- Không đau hơn theo thời gian.
- Không làm cho cổ tử cung thay đổi.

- **Các cơn co thắt chuyển bụng thật**

- Xảy ra tại những thời điểm cách khoảng và kéo dài từ 30-60 giây.
- Cách nhau gần hơn và đau hơn sau đó.
- Có thể cảm thấy đau ở lưng dưới và bụng dưới.
- Tiếp tục hay tăng lên khi bước đi.
- Giúp cổ tử cung mềm, mỏng, và mở rộng để sinh con.

- **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.**

- **Những điều cần làm**

Nếu quý vị nghĩ rằng mình đang chuyển bụng:

- Nằm nghỉ ngơi, và nếu có thể được, nghiêng qua bên trái.
- Chỉ ăn hay uống thức ăn nhẹ.
- Dùng một đồng hồ đeo tay để tính giờ cho cơn co thắt. Nếu cơn co thắt bắt đầu lúc 9:10 và cơn kế tiếp xảy ra lúc 9:16, thì cách nhau 6 phút.
- Gọi cho bác sĩ, bệnh xá hay bệnh viện khi các cơn co thắt:
  - cách nhau 5 phút trong 2 giờ đối với lần có thai đầu tiên
  - cách nhau 5 phút trong 1 giờ cho những lần có thai khác
  - theo như bác sĩ hay bệnh xá chỉ dẫn.
- Đi đến bệnh viện.

### **Vỡ màng ối**

Vỡ màng ối, gọi là bể túi nước, là chảy hay ra chất lỏng từ âm đạo sau khi túi nước bao bọc em bé bị vỡ. Nước ối thường trong, nhưng có thể có màu trắng hay xanh lá cây. Túi nước có thể vỡ bất cứ lúc nào. Nó có thể vỡ trước khi quý vị cảm thấy bất cứ cơn co thắt nào và có thể vỡ trong lúc co thắt.

- **Nên làm gì**

- Nếu nghĩ rằng mình bị vỡ nước ối, gọi cho bác sĩ và đến bệnh viện.
- Không được tắm hay đặt bất cứ thứ gì vào âm đạo.
- Quý vị có thể dùng băng vệ sinh.

**Bàn với bác sĩ hay y tá nếu quý vị có bất cứ thắc mắc hay lo lắng nào.**

1/2007. Developed through a partnership of 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](http://www.healthinfotranslations.com).

Signs of Labor. Vietnamese