

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.

Les stades du travail pendant l'accouchement

Lorsque votre accouchement est proche, il est utile de connaître les 3 étapes du travail.

Le premier stade du travail

Le premier stade est le début du travail et se termine lorsque le col de l'utérus est totalement dilaté à 10 centimètres. C'est le stade du travail le plus long et il peut durer 12 à 17 heures.

Ce stade est divisé en prétravail, travail actif et une période de transition.

1. Pendant le **prétravail**, le col de l'utérus se dilate de 0 à 3 centimètres. Les contractions peuvent durer de 30 à 60 secondes et surviennent toutes les 5-20 minutes. Il peut y avoir un écoulement rose, avec un peu de sang ou de mucus provenant du vagin. Des douleurs dorsales, la nausée et la diarrhée peuvent également survenir.
2. Pendant le **travail actif**, le col de l'utérus se dilate à environ 7 centimètres. Les contractions sont de plus en plus intenses et durent de plus en plus longtemps, environ 1 minute, et se répètent toutes les 2-4 minutes. On peut vous administrer des antalgiques à ce moment-là.
3. Pendant la période de **transition**, le col de l'utérus se dilate à 10 centimètres. Les contractions sont plus intenses et surviennent plus fréquemment. Une pression intense dans le bas du dos et sur le rectum peut être ressentie.

Ce que vous pouvez faire :

Détendez-vous entre chaque contraction. Servez-vous des techniques de respiration ou de relaxation que vous avez apprises pendant les cours avant l'accouchement ou demandez à votre infirmière de vous aider. **Ne poussez pas avant que l'on vous dise de le faire.**

Ce que peut faire le partenaire :

Encourager et rassurer. Pendant le prétravail, aidez-la à changer de position toutes les 1-2 heures. Donnez-lui de la glace pilée et du baume à lèvres. Touchez-la et massez-la. Dites-lui des mots d'encouragement.

Stages Labor. French.

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.

Le deuxième stade du travail

Le deuxième stade commence lorsque le col de l'utérus est totalement dilaté et se termine lorsque le bébé est expulsé, soit environ 1-2 heures. À ce moment-là, le personnel vous dira à quel moment vous pouvez pousser et vous aidera à soutenir votre corps lorsque vous accoucherez.

Ce que vous pouvez faire :

On vous encouragera à pousser à chaque contraction. On pourra vous dire de pousser plus doucement ou d'arrêter de pousser de temps en temps.

Ce que peut faire le partenaire :

Soutenir son corps pendant qu'elle accouche. L'encourager et l'aider à compter lorsqu'elle pousse.

Le troisième stade du travail

Le troisième stade est l'expulsion du délivre appelé le placenta. C'est le stade du travail le plus court, il dure 15 à 20 minutes.

Ce que vous et votre partenaire pouvez faire :

Se détendre et profiter de ce moment avec le bébé.

Adressez-vous au personnel médical si vous avez des questions ou des inquiétudes à n'importe quel moment pendant le travail et l'accouchement.