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.

प्रसव की अवस्थाएं

जब आप अपने शिशु को जन्म देने वाली हों, तो प्रसव की 3 अवस्थाओं के बारे में जानना फायदेमंद होगा।

प्रसव की पहली अवस्था

पहली अवस्था प्रसव से शुरू होकर गर्भाशय ग्रीवा के पूर्णतः 10 सेंटीमीटर तक खुलने तक बनी रहती है। यह प्रसव की सबसे लंबी अवस्था है और 12–17 घंटे तक रह सकती है।

इस अवस्था को आरंभिक प्रसव, सक्रिय प्रसव और संक्रमणकाल में विभाजित किया गया है।

1. **आरंभिक प्रसव** के दौरान, गर्भाशय ग्रीवा 0 से 3 सेंटीमीटर तक फैल जाती है। संकुचन 30–60 सेकेंड तक रह सकते हैं और हर 5–20 मिनट पर हो सकते हैं। योनि से गुलाबी, हल्का रक्तिम या चिपचिपा स्राव हो सकता है। पीठ दर्द, मतली और दस्त हो सकते हैं।
2. **सक्रिय प्रसव** के दौरान, गर्भाशय ग्रीवा लगभग 7 सेंटीमीटर तक फैल जाती है। संकुचन अधिक खिंचाव वाले और अधिक देर तक रहने वाले होते हैं, जो करीब 1 मिनट तक रहते हैं और हर 2–4 मिनट पर फिर से होते हैं। इस समय दर्द निवारक औषधि दी जा सकती है।
3. **संक्रमणकाल** के दौरान, गर्भाशय ग्रीवा लगभग 10 सेंटीमीटर तक फैल जाती है। संकुचन अधिक खिंचाव वाले होते हैं और जल्दी–जल्दी होते हैं। पीठ के निचले हिस्से और गुदा में बहुत अधिक दबाव महसूस हो सकता है।

आप क्या कर सकती हैं :
संकुचनों के बीच में आराम करें। गहरी सांस लेने या शरीर को ढीला छोड़ने की उन तकनीकों का प्रयोग करें जिन्हें आपने शिशु को जन्म देने की कक्षाओं में सीखा है या अपनी नर्स से मदद करने को कहें। **तब तक जोर न लगाएं जब तक आपसे ऐसा करने को न कहा जाए।**

आपका साझेदार क्या कर सकता है :
तसल्ली और राहत दें। आरंभिक प्रसव के दौरान, हर 1–2 घंटे पर उसकी स्थिति बदलने में उसकी सहायता करें। बर्फ के टुकड़े और लिप बाम दें। स्पर्श और मालिश करें। उत्साहजनक शब्दों का प्रयोग करें।

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.

2/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.

प्रसव की दूसरी अवस्था

दूसरी अवस्था तब शुरू होती है जब गर्भाशय ग्रीवा पूर्णतः खुल जाती है और शिशु के जन्म होने तक, लगभग 1–2 घंटे, बनी रहती है। इस समय के दौरान, स्टाफ आपको बताएगा कि आपको कब जोर लगाना है और शिशु को जन्म देते समय आपके शरीर को सहारा देने में मदद करेंगे।

आप क्या कर सकती हैं :
प्रत्येक संकुचन के साथ जोर लगाने के लिए आपको प्रोत्साहित किया जाएगा। आपसे ज्यादा आराम से जोर लगाने या बीच–बीच में जोर लगाना रोकने को कहा जा सकता है।

आपका साझेदार क्या कर सकता है :
डिलीवरी के दौरान उसके शरीर को सहारा दें। उसे प्रोत्साहित करें और जोर लगाते समय गिनती करने में उसकी मदद करें।

प्रसव की तीसरी अवस्था

तीसरी अवस्था प्रसव–पश्चात की डिलीवरी है जिसे प्लैसेंटा कहते हैं। यह प्रसव की सबसे छोटी अवस्था है, जो 15–20 मिनट तक रहती है।

आप और आपका साझीदार क्या कर सकते हैं :
आराम करें और अपने शिशु के साथ इस समय का आनंद लें।

प्रसव या डिलीवरी के दौरान किसी भी समय यदि आपके कोई सवाल या चिंताएं हों तो स्टाफ से बात करें।

2/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.