

# 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.

# Признаки начала родов

Ознакомьтесь с признаками начала родов, чтобы Вы знали, когда звонить врачу и ехать в больницу рожать. Если у Вас наблюдается какой-либо из признаков начала родов до 36 недель или 9 месяцев беременности, **немедленно позвоните своему врачу.**

Признаками начала родов являются схватки и разрыв плодных оболочек.

## Схватки

Схватки происходят, когда мышцы матки сжимаются и расслабляются во время подготовки к родам.

### • Ложные схватки

Они часто случаются во время последнего месяца беременности. Они:

- Нерегулярные.
- Не учащаются и могут прекратиться в течение часа.
- Зачастую не отдаются в спине.
- Прекращаются при ходьбе.
- Со временем не становятся более болезненными.
- Не приводят к изменениям шейки матки.

### • Истинные схватки

- Происходят через равные промежутки времени и длятся 30-60 секунд.
- Со временем промежутков между ними сокращается, и они становятся более болезненными.
- Они отдаются в нижней части спины и нижней части живота.
- Становятся более длительными или усиливаются при ходьбе.
- Способствуют смягчению, утончению и раскрытию шейки матки для родов.

- **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 действий**

Если Вы думаете, что у Вас начались роды:

- Отдохните, если возможно, на левом боку.
- Ешьте или пейте только легкую пищу.
- Засекайте время Ваших схваток с помощью часов. Если одна схватка начинается в 9:10, а следующая начинается в 9:16, это значит, что время между схватками равняется 6 минутам.
- Позвоните врачу, в клинику или больницу, если:
  - В течение 2 часов время между схватками равняется 5 минутам при первой беременности
  - В течение 1 часа время между схватками равняется 5 минутам при второй и последующих беременностях
  - Так назначил Ваш врач или так сказали в больнице.
- Направляйтесь в больницу.

## **Разрыв плодных оболочек**

Разрыв плодного пузыря, называемый также отходом вод, это просачивание или обильный отход вод из влагалища после того, как плодный пузырь вокруг ребенка разрывается. Чаще всего жидкость прозрачная, но она также может быть белой или зеленой. Плодный пузырь может разорваться в любой момент. Он может разорваться до того, как Вы почувствуете какие-либо схватки, а во время схваток может начаться просачивание.

- **Порядок действий**

- Если Вы думаете, что воды отошли, позвоните врачу и направляйтесь в больницу.
- Не принимайте ванну и ничего не вводите во влагалище.
- Возможно, Вам понадобится использовать прокладку.

**Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.**

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](http://www.healthinfotranslations.com).