

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.

분만 진통

분만 진통 징후가 무엇인지 미리 알아두면 언제 의사에게 연락하여 병원을 가야 되는지 알게 됩니다. 임신한지 36 주나 9 개월이되기 전에 진통이 있으면, 의사에게 즉시 연락하십시오.

분만 진통은 수축이 있으며 양막이 터집니다.

자궁 수축

자궁이 분만 준비를 하면서 자궁 근육이 수축과 완화를 반복할 때를 말합니다.

• 가진통

주로 임신 마지막 달에 발생합니다:

- 간격이 주기적이 아니다.
- 수축 간격이 단축되지 않고 한 시간 정도 후에 중단한다.
- 등에 느끼는 통증이 약하다.
- 걸으면 중단한다.
- 시간이 지나면서 통증이 더 심해지지 않는다.
- 골반에 어떤 변화를 갖고 오지 않는다.

• 진진통 수축

- 주기적으로 발생하며 한 번 시작하면 30-60 초 가량 지속된다.
- 진통 간격이 더욱 좁아지고 시간이 가면서 통증이 더 심해진다.
- 통증이 허리 부분이나 복부 아래에서 느껴진다.
- 걸어도 계속되거나 통증이 더욱 심해진다.
- 골반이 부드러워지고, 얹어지고, 분만을 위하여 벌어진다.

- **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.

● 어떻게 해야 하나

분만 진통이 시작되었다고 생각되면:

- 쉬면서 가능한 왼쪽으로 눕는다.
- 음식을 가볍게 먹고 마신다.
- 수축 간격이 얼마나 되는지 시계로 잰다. 예를 들어, 수축이 9:10 에 시작되고 그 다음 수축이 9:16 이 시작되면, 6 분 간격이다.
- 수축이 아래와 같은 간격으로 진행된다면 의사, 병원, 클리닉에 연락한다:
 - 첫 임신인 경우 2 시간 동안 5 분 간격으로 수축
 - 첫 임신이 아닌 경우 1 시간 동안 5 분 간격으로 수축
 - 의사나 클리닉에서 지시하면.
- 병원으로 간다.

양막 파수

흔히 양수가 터졌다고 표현하는 양막 파수는 아기를 둘러싸고 있는 액이 터졌을 때 액이 질을 통하여 찢금 찢금 나오거나 터져나오는 현상을 말합니다. 이 양수 색깔은 주로 투명하지만 흰색이나 녹색일 수도 있습니다. 양막은 언제든지 터질 수 있습니다. 분만 수축이 오기 전에 터질 수도 있고 수축 중에 터질 수도 있습니다.

● 조치 방법

- 양수가 터졌다고 생각되면 의사한테 연락하고 병원으로 가십시오.
- 목욕을 하지 말고 질에 무엇이든지 삽입하지 마십시오.
- 패드를 차는 것은 괜찮습니다.

질문이나 문제가 있으면 의사나 간호사와 상담하십시오.