

# تعرفي على علامات المخاض

## Know the Signs of Labor

Learn the signs of labor so that you know when to call your doctor and go to the hospital for delivery.

تعرفي على علامات المخاض بحيث يمكنك تحديد موعد الاتصال بالطبيب والتوجه إلى المستشفى للولادة.

### Mucus plug

Some women have a release of cervical mucus that may have a slight pink color, or blood-tinged. This is called **passing a mucus plug or a bloody show**. This may be a sign that your body is preparing for delivery, but you do not need to call your health care provider.

### السدادة المخاطية

يحدث لدى بعض النساء إفرازات لمخاط على عنق الرحم وقد يكون له لون وردي طفيف، أو مخضب بالدماء. هذا يسمى نزول السدادة المخاطية أو نزول الدم. قد تكون هذه علامة على أن جسمك يستعد للولادة، لكنك لست بحاجة للاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

### Rupture of membranes (water breaks)

Rupture of membranes is the medical term for your water breaking. This is your amniotic fluid. It can be a gush or a slow trickle and should be a clear, slightly yellow color.

Often, a woman will go into labor soon after her water breaks. If this doesn't happen, your health care provider may talk with you about helping your labor along with medicine.

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.

### تمزق الأغشية (تدفق الماء)

تمزق الأغشية هو المصطلح الطبي لتدفق الماء. هذا هو السائل الأمنيوسي لديك. يمكن أن يكون في صورة تدفق أو تقطير بطيء، ويجب أن يكون صافياً ويميل إلى الصفرة قليلاً.

في كثير من الأحيان، تدخل المرأة في حالة المخاض فور نزول الماء. إذا لم يحدث ذلك، فقد يتحدث مقدم الرعاية الصحية معك حول مساعدتك في المخاض جنباً إلى جنب مع الأدوية.

إذا كنت تعتقدين أن الماء يتدفق، فيجب عليك الاتصال بطبيبك والذهاب إلى المستشفى. لا تستحمي أو تدخلي أي شيء في مهبلك. يمكنك وضع فوطة صحية.

## Contractions

Contractions are the tightening and relaxing of muscles in the uterus. When labor starts, these muscles tighten and relax at a regular pace. They will get closer together and stronger, letting your body know that your baby is about to be born.

Sometimes, these muscle contractions are not regular, and they start and stop. They do not seem to get stronger and closer together, but stay about the same intensity. Your health care provider may describe these contractions as Braxton-Hicks or signs of false labor. These contractions are normal but can be uncomfortable.

### False Labor Contractions

- Contractions are not regular
- Contractions stay about the same
- Contractions go away while resting

### True Labor Contractions

- Contractions happen at regular times apart
- Contractions get stronger and closer together
- Contractions keep going while lying down

If you can no longer walk or talk through contractions, call your health care provider.

## التقلصات

تحدث التقلصات عندما يحدث انقباض وانبساط في عضلات الرحم حيث يستعد الرحم لإخراج الجنين. عندما يبدأ المخاض، تتقلص هذه العضلات وتسترخي بوتيرة منتظمة. سوف تقترب من بعضها البعض وتصبح أقوى، مما يجعل جسمك يعرف أن طفلك على وشك الولادة.

في بعض الأحيان، تكون هذه التقلصات العضلية غير منتظمة، وتبدأ وتتوقف. وقد لا يبدو أنها تقترب من بعضها البعض، لكنها تظل بنفس الشدة. قد يصف مقدم الرعاية الصحية الخاص بك هذه التقلصات على أنها براكستون هيكس «Braxton-Hicks» أو علامات المخاض الكاذب. هذه التقلصات طبيعية ولكن يمكن أن تكون غير مريحة.

### تقلصات الولادة الكاذبة

- التقلصات ليست منتظمة
- تبدو التقلصات بنفس الشدة تقريباً
- تزول التقلصات أثناء الراحة

### تقلصات الولادة الحقيقية

- تحدث التقلصات في أوقات منتظمة متباعدة
  - تصبح التقلصات أقوى وأقرب من بعضها البعض
  - تستمر التقلصات أثناء الاستلقاء
- إذا لم يعد بإمكانك المشي أو التحدث أثناء وجود التقلصات، فيجب عليك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

## 5-1-1 Rule

If contractions are happening every 5 minutes for the past hour and are at least 1 minute long, then you should go to the hospital.

## You may need to go sooner than '5-1-1.' Call your doctor or midwife if you:

- Vomit with contractions
- Feel rectal pressure
- Are unable to walk or talk through contractions
- Think your water has broken
- Have vaginal bleeding
- Tested positive for Group B Strep and need time to get antibiotics at the hospital
- Progress quickly (Call 911 and get into a side-lying position if you are having an extremely fast labor!)

## Before 37 Weeks

If you are having regular contractions (4 to 6 in one hour) before 37 weeks of pregnancy, call your health care provider right away.

**Talk to your doctor or midwife if you have any questions or concerns. Your doctor or midwife may give you different instructions.**

## قاعدة 1-1-5

إذا كانت التقلصات تحدث كل 5 دقائق خلال الساعة الماضية وكانت مدتها دقيقة واحدة على الأقل، فعليك الذهاب إلى المستشفى.

## ينبغي التحرك في أقرب وقت وفقاً لقاعدة «5-1-1». اتصلي بطبيبك أو بالقابلة (ممرضة التوليد) إذا كانت لديك الحالات التالية:

- القيء مع التقلصات
- الشعور بضغط المستقيم
- عدم القدرة على المشي أو التحدث عند وجود التقلصات
- الاعتقاد بنزول ماء الولادة
- حدوث نزيف مهلي
- جاءت نتائج فحص البكتريا العقدية المجموعة ب لديك إيجابية وتحتاجين إلى وقت للحصول على المضادات الحيوية في المستشفى
- يجب التحرك بسرعة (اتصلي بالرقم 911 واتخذي وضع الاستلقاء على جانبك إذا كنت تعانين من مخاض سريع للغاية!)

## قبل مرور 37 أسبوع

إذا كنت تعانين من تقلصات منتظمة (4 إلى 6 في الساعة الواحدة) قبل مرور 37 أسبوعاً من الحمل، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية الذي تتعاملين معه على الفور.

يُرجى التحدث إلى طبيبك أو القابلة (ممرضة التوليد) إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف. قد يعطيك طبيبك أو القابلة تعليمات مختلفة.