

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 to 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 to 60 seconds and occur every 5 to 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 to 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 to 2 hours. Provide ice chips and lip balm. Use touch and massage. Use encouraging words.

Các Giai Đoạn Chuyển Dạ

Khi đến gần ngày sinh, quý vị nên biết về 3 giai đoạn chuyển dạ.

Giai Đoạn Chuyển Dạ Thứ Nhất

Giai đoạn thứ nhất là bắt đầu chuyển dạ và kéo dài cho đến khi cổ tử cung mở hoàn toàn đến 10 centimét. Đây là giai đoạn chuyển dạ dài nhất và có thể kéo dài từ 12 đến 17 giờ.

Giai đoạn này được chia ra làm những cơn chuyển dạ sớm, chuyển dạ tích cực và chuyển dạ chuyển tiếp.

1. Trong giai đoạn **chuyển dạ sớm**, cổ tử cung mở ra từ 0 đến 3 centimét. Các cơn co thắt có thể kéo dài 30 đến 60 giây và xảy ra mỗi 5 đến 20 phút. Có thể có một chất nhầy hồng, lẫn tí máu chảy ra từ âm đạo. Cũng có thể bị đau lưng, buồn nôn hay tiêu chảy.
2. Trong giai đoạn **chuyển dạ tích cực**, cổ tử cung mở ra đến khoảng 7 centimét. Các cơn co thắt bắt đầu mạnh hơn và kéo dài hơn, kéo dài gần 1 phút và lặp lại mỗi 2 đến 4 phút. Có thể cho thuốc giảm đau vào lúc này.
3. Trong giai đoạn **chuyển dạ chuyển tiếp**, cổ tử cung mở ra đến 10 centimét. Các cơn co thắt mạnh hơn và xảy ra thường xuyên hơn. Quý vị bị sức ép thật mạnh ở lưng dưới và trực tràng.

Quý vị nên làm gì:

Nghỉ ngơi giữa các cơn co thắt. Dùng kỹ thuật hít thở hay thư giãn đã học ở lớp học dạy sinh con hay báo cho y tá biết để họ giúp đỡ. Không rặn cho đến khi được chỉ dẫn.

Người đi theo nên làm gì:

Khuyến khích và đỡ dành. Trong giai đoạn chuyển dạ sớm, giúp sản phụ thay đổi tư thế mỗi 1 đến 2 giờ. Cung cấp đá bào và kem thoa môi. Vuốt ve và xoa bóp. Dùng lời lẽ khuyến khích.

The Second Stage of Labor

The second stage begins when the cervix is fully open and lasts until the baby is delivered, about 1 to 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 to 20 minutes.

What you and your partner can do:

Relax and enjoy this time with your baby.

Talk to the staff if you have any questions or concerns at any time during labor and delivery.

2007 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Giai Đoạn Chuyển Dạ Thứ Hai

Giai đoạn thứ hai bắt đầu khi cổ tử cung mở hoàn toàn và kéo dài cho đến khi sinh em bé ra, khoảng 1 đến 2 giờ. Trong thời gian này, nhân viên y tế sẽ nói cho quý vị biết khi nào có thể rặn được và sẽ giúp đỡ quý vị khi sinh con.

Quý vị nên làm gì:

Quý vị sẽ được cho biết phải rặn theo từng cơn co thắt. Quý vị có thể được cho biết phải rặn nhiều hơn nữa hay ngưng rặn tùy theo từng lúc.

Người đi theo nên làm gì:

Đỡ người sản phụ trong lúc sinh. Khuyến khích và giúp sản phụ đếm khi rặn.

Giai Đoạn Chuyển Dạ Thứ Ba

Giai đoạn thứ ba là lúc nhau thai ra sau khi sinh. Đây là giai đoạn ngắn nhất, chỉ kéo dài 15 đến 20 phút.

Quý vị và người đi theo có thể làm gì:

Thư giãn và tận hưởng giây phút này với em bé mới sinh.

Nói chuyện với nhân viên y tế nếu quý vị có bất cứ câu hỏi hoặc thắc mắc nào bất cứ lúc nào trong lúc chuyển dạ và sinh con.

2007 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Stages of Labor. Vietnamese.