

분만 단계

Stages of Labor

As you near the birth of your baby, it is helpful to learn about the 3 stages of labor.

출산이 다가옴에 따라, 분만의 3 단계를 알아두는 것이 도움이 될 수 있습니다.

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.

분만의 첫 단계

첫 단계는 진통이 시작되어 자궁이 10 센티미터 정도 완전히 열릴 때까지의 단계를 가리킵니다. 이는 분만에서 가장 긴 단계로 12~17 시간까지 소요될 수 있습니다.

이 단계는 초기 진통, 활발한 진통, 과도기로 나누어집니다.

1. 초기 진통 중에는 자궁 경부가 0~3 센티미터 열립니다. 진통이 5~20분 간격으로 30~60 초 정도 지속될 수 있습니다. 질에서 분홍색의 피가 약간 섞이거나 점액질의 배출물이 나올 수 있습니다. 요통, 구역질, 설사가 있을 수 있습니다.
2. 활발한 진통 중에는 자궁 경부가 7 센티미터 정도 열립니다. 진통이 강해지고 길어지며 2~4 분 간격으로 1분 정도 지속됩니다. 이 때 진통제를 투여할 수도 있습니다.
3. 과도기 중에 경부가 10센티미터까지 열립니다. 진통이 더 강해지고 자주 옵니다. 허리와 직장 쪽에 극도의 압박을 느낄 수 있습니다.

여러분이 할 수 있는 일:

진통과 진통 사이에 긴장을 풀도록 노력하십시오. 분만 클래스에서 배운 숨쉬기 또는 기분 전환 방법을 이용하거나 간호사에게 도움을 청하십시오. 힘을 주고 밀라고 할 때까지 기다리십시오.

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.

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.

파트너가 할 수 있는 일:

용기를 주고 편하게 해주십시오. 초기 진통 중에는 1~2시간마다 자세를 바꾸도록 도와 주십시오. 얼음 조각 또는 입술용 크림을 주십시오. 만져주거나 마사지를 해주십시오. 힘이 되는 말도 해주십시오.

분만의 2단계

두 번째 단계는 자궁 경부가 완전히 열리고 아기를 출산할 때까지의 단계로 1~2시간 정도 소요됩니다. 이 단계에서 간호사는 언제 힘을 주어야 하는지 알려주고 아기를 출산하는 동안 몸을 붙잡아 줄 것입니다.

여러분이 할 수 있는 일:

진통이 올 때마다 힘을 줍니다. 필요한 경우가 가볍게 힘을 주거나 힘 주는 것을 중단하라는 지시를 받을 수 있습니다.

파트너가 할 수 있는 일:

출산하는 동안 산모의 몸을 잡아주십시오. 힘이 되는 말을 해주고 힘을 주는 동안 카운트하도록 도와주십시오.

분만의 3단계

세 번째 단계는 출산 후 태반 추출 단계입니다. 이는 분만 중 가장 짧은 단계로 15~20분 정도 소요됩니다.

여러분과 파트너가 할 수 있는 일:

편하게 쉬고 아기와 즐거운 시간을 보내십시오.

분만과 출산 동안 질문 또는 우려사항이 있으면 간호사와 상담하십시오.

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

분만과 출산 동안 질문 또는 우려사항이 있으면 간호사와 상담하십시오.