

Conheça os sinais do trabalho de parto

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.

Conheça os sinais do trabalho de parto para saber quando contatar o médico e ir ao hospital para dar à luz.

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.

Tampão mucoso

Algumas mulheres liberam um muco cervical que pode ter uma coloração levemente rosada ou com traços de sangue. Isso é chamado de **perda ou saída do tampão mucoso**. Pode ser um sinal de que seu corpo está se preparando para o parto, mas você não precisa entrar em contato com seu provedor de assistência médica.

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.

Ruptura das membranas (ruptura da bolsa d'água)

Ruptura das membranas é o termo médico referente à ruptura da bolsa d'água. Trata-se de seu líquido amniótico. Ele pode sair em um jato ou em um gotejamento lento e deve ser transparente e levemente amarelado.

Frequentemente, a mulher entra em trabalho de parto logo após o rompimento da bolsa d'água. Se isso não acontecer, seu provedor de assistência médica poderá conversar com você sobre induzir o trabalho de parto com auxílio de medicamento.

Se você acha que a bolsa d'água se rompeu, ligue para seu médico e vá para o hospital. Não tome banho nem coloque nada na vagina. Se desejar, pode usar um absorvente.

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.

Contrações

As contrações são a compressão e o relaxamento dos músculos do útero. Quando o trabalho de parto tem início, esses músculos se comprimem e relaxam em um ritmo regular. As contrações ficam mais intensas e o intervalo entre elas diminui, indicando que o bebê está prestes a nascer.

Às vezes, essas contrações musculares são irregulares, elas começam e param. Elas não parecem ficar mais intensas nem mais frequentes, mantendo praticamente a mesma intensidade. Seu provedor de assistência médica pode descrevê-las como contrações de Braxton-Hicks ou sinais de um falso trabalho de parto. Elas são normais, mas podem causar desconforto.

Contrações falsas de trabalho de parto

- As contrações são irregulares
- As contrações permanecem praticamente iguais
- As contrações desaparecem quando você está em repouso

Contrações verdadeiras de trabalho de parto

- As contrações acontecem em intervalos regulares
- As contrações ficam mais fortes e o intervalo entre elas diminui
- As contrações continuam enquanto você está deitada

Se não conseguir andar ou falar durante as contrações, entre em contato com seu provedor de assistência médica.

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.

Regra 5-1-1

Se as contrações estiverem ocorrendo a cada 5 minutos ao longo da última hora e durarem pelo menos 1 minuto, você deve ir ao hospital.

Talvez você precise ir antes de chegar à fase “5-1-1”. Entre em contato com o médico ou a parteira imediatamente se você:

- Vomitar durante as contrações
- Sentir pressão retal
- Não conseguir andar ou falar durante as contrações
- Achar que a bolsa d’água se rompeu
- Apresentar sangramento vaginal
- Tiver um resultado positivo para o exame de Estreptococo B e precisar de tempo para tomar antibióticos no hospital
- Progredir rapidamente (ligue para 911 e deite-se de lado se o seu trabalho de parto estiver extremamente rápido!)

Antes de 37 semanas

Se você apresentar contrações regulares (4 a 6 em uma hora) antes das 37 semanas de gravidez, entre imediatamente em contato com seu provedor de assistência médica.

Fale com seu médico ou parteira para sanar quaisquer dúvidas ou preocupações. Ele ou ela pode fornecer outras instruções.