

분만 징후 알기

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.

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.

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.

분만 징후를 알아야 언제 의사에게 연락하고 출산을 위해 병원에 가야 하는지 알 수 있습니다.

점액전

일부 여성은 약간의 분홍색, 또는 출혈 기미가 있는 자궁 경부 점액이 분비됩니다. 이를 점액전 통과 또는 출혈쇼라고 합니다. 이것은 신체가 분만을 준비하고 있다는 신호일 수 있지만, 의료 제공자에게 전화할 필요는 없습니다.

양막 파열 (파수)

양막 파열은 파수의 의학 용어입니다. 이것이 양수입니다. 분출 또는 느린 흐름일 수 있으며 투명하고, 약간 노란색일 것입니다.

종종, 여성은 파수 후 곧 진통을 시작합니다. 진통이 발생하지 않는 경우, 의료 서비스 제공자가 약으로 분만을 돕는 것에 대해 귀하와 상의할 수 있습니다.

파수되었다고 생각되는 경우, 의사에게 연락하고 병원에 가십시오. 목욕을 하거나 또는 질에 아무것도 넣지 마십시오. 패드를 착용해도 됩니다.

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.

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.

진통

진통은 자궁 근육의 수축과 이완입니다. 분만이 시작되면, 이 근육은 규칙적인 속도로 수축되고 이완됩니다. 그것들은 더 가까워지고 강해져, 아기가 곧 태어날 것이라는 것을 몸에 알립니다.

이러한 근육 진통은 규칙적이지 않을 때도 있으며 시작되었다가 중지될 수 있습니다. 진통이 더 강해지고 더 가까워지는 것 같지 않지만, 거의 같은 강도를 유지합니다. 의료 서비스 제공자는 이러한 진통을 가진통 (Braxton-Hicks) 또는 거짓 분만의 징후로 설명할 수도 있습니다. 이러한 진통은 정상이지만 불편할 수 있습니다.

가진통

- 진통이 규칙적이지 않습니다
- 진통이 거의 동일하게 유지됩니다
- 쉬는 동안 진통이 사라집니다

진진통

- 진통이 일정한 시간 간격으로 발생합니다
- 진통이 더 강해지고 서로 더 가까워집니다
- 누운 동안 진통이 계속 진행됩니다

진통으로 더 이상 걸을 수 없거나 말할 수 없는 경우, 의료 제공자에게 연락하십시오.

5-1-1 규칙

진통이 지난 1시간 동안 매 5분마다 발생하고 1분 이상 지속되는 경우, 병원에 가야 합니다.

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.

'5-1-1'보다 빨리 가야 할 수도 있습니다. 다음과 같은 경우 의사나 조산사에게 전화하십시오:

- 진통과 함께 구토
- 직장 압력을 느낌
- 진통으로 걸거나 말할 수 없음
- 파수되었다고 생각이 듦
- 질 출혈이 있음
- 그룹 B 스트렙에 양성 반응을 보였으며 병원에서 항생제를 복용하는 데 시간이 필요합니다.
- 신속하게 진행하십시오(진통이 매우 빠르다면 911에 전화하고 옆으로 누는 자세를 취하십시오!)

37 주 이전

임신 37주 전에 규칙적인 진통(1시간에 4 ~ 6 회)이 있는 경우, 즉시 의료 서비스 제공자에게 연락하십시오.

질문 또는 우려사항이 있을 경우 의사나 조산사와 상의하십시오. 의사나 조산사가 다른 지침을 제공할 수도 있습니다.