

प्रसव बेथाका लक्षण जान्नुहोस्

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.

प्रसव बेथाका लक्षणहरू जान्नुहोस् जसबाट डक्टरलाई कहिले कल गर्ने र प्रसवका लागि अस्पताल जाने भन्ने बारेमा तपाईंलाई जानकारी होस्।

प्रदर प्लग (म्युकस प्लग)

केही महिलाहरूको पाठेघरबाट लेस्याइलो स्राव वा प्रदर (म्युकस) निस्कन्छ जो हल्का गुलाफी रङको, वा रगतका छिटाहरूयुक्त हुन सक्दछ। यसलाई **प्रदर प्लग निस्कनु वा ब्लडी शो** भनिन्छ। यस्तो हुनु तपाईंको शरीर प्रसवका लागि तयार हुँदैछ भन्ने सङ्केत हो, तर तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदातालाई कल गर्नु पर्ने आवश्यकता छैन।

झिल्ली फुटनु (पानी निस्कनु)

झिल्ली फुटनु भनेको तपाईंको पाठेघरबाट पानी निस्कने प्रक्रियाको चिकित्सकीय शब्द हो। यो तपाईंको अमियोटिक द्रव्य हुन्छ। यो ह्रात्तै निस्कन सक्छ वा विस्तारै थोपा-थोपा निस्कन सक्छ र यो सफा, हल्का पहेँलो रङको हुन सक्छ।

प्रायः यो पानी निस्कन थालेपछि महिलालाई चाँडै नै प्रसव बेथा सुरु हुनेछ। यदि यस्तो हुँदैन भने तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदाताले तपाईंको प्रसव बेथामा मद्दत गर्नका लागि औषधी दिनेबारे कुरा गर्नेछन्।

तपाईंलाई पानी निस्केको जस्तो अनुभव हुन्छ भने आफ्नो डक्टरलाई कल गर्नुहोस् र अस्पताल जानुहोस्। ननुहाउनुहोस् र आफ्नो योनीमा केही नहाल्नुहोस्। तपाईंले प्याड लगाउन सक्नुहुन्छ।

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.

संकुचन

संकुचन भनेको पाठेघरका मांसपेशीहरू खुम्चनु र खुल्नु हो। प्रसव वेदना सुरु भएपछि, यी मांसपेशीहरू नियमित अन्तरालमा खुम्चने र खुल्ने गर्दछन्। तिनीहरू खुम्चेर एकसाथ आउँछन् र मजबुत हुन्छन्, यसरी तपाईंको नानी जन्मनै आँटेको जानकारी तपाईंलाई गराउँदछन्।

कहिलेकाहिँ, यी मांसपेशी संकुचन नियमित हुँदैनन्, र ती सुरु हुन्छन् र बन्द हुन्छन्। तिनीहरू मजबुत भएको र एकसाथ जुटेर घनिष्ठ रूपमा बसेको देखिन्छ, तर त्यसै तीव्रताका साथ रहन्छन्। तपाईंका स्वास्थ्य सेवा प्रदाताले यी संकुचनलाई ब्राक्सटन-हिक्स (Braxton-Hicks) वा छद्म प्रसव बेथाकोका लक्षण बताउन सक्दछन्। यी संकुचन सामान्य हुन् तर असजिलो हुन सक्दछन्।

छद्म प्रसव बेथा संकुचन

- संकुचनहरू नियमित हुँदैनन्
- संकुचनहरू लगभग एकजस्तै रहन्छन्
- आराम गर्दा संकुचनहरू हराउँछन्

वास्तविक प्रसव बेथा संकुचन

- बेग्लाबेग्लै नियमित समयमा संकुचन हुन सक्दछन्
- संकुचनहरू कडा हुँदै जान्छन् र एकसाथ हुन थाल्दछन्
- सुतेको अवस्थामा संकुचन चलिरहन्छ

यदि संकुचनहरूको बेलामा तपाईं हिँड्न वा कुरा गर्न सक्नुहुन्न भने आफ्ना स्वास्थ्य प्रदातालाई कल गर्नुहोस्।

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.

5-1-1 नियम

यदि बितेको घण्टामा हरेक 5 मिनेटमा र कम्तीमा 1 मिनेटको समयसम्म संकुचन भइरहेका छन् भने तपाईं अस्पताल जानु पर्दछ।

तपाईं '5-1-1' भन्दा पहिले नै जानु पर्दछ। निम्न अवस्थामा आफ्ना डक्टर वा धाईलाई कल गर्नुहोस्:

- संकुचनका साथै बान्ता हुँदा
- मलद्वारमा चाप महसुस हुँदा
- संकुचन भइरहेको अवस्थामा हिँड्न वा बोल्न नसक्दा
- तपाईंको पानी फुट्यो भन्ने लाग्दा
- योनीबाट रक्तस्राव हुँदा
- ग्रुप बि स्टेप जाँच पोजेटिभ निस्कँदा अनि अस्पतालमा एन्टिबायोटिक्स लिनका लागि समय चाहिँदा
- तुरुन्तै पाइला चालिहाल्नुहोस् (911 मा कल गर्नुहोस् अनि यदि तपाईंलाई अत्यन्तै चर्को प्रसव बेथा लागिरहेको छ भने कोल्टे परेर सुत्नुहोस्!)

37 साता पूर्व

यदि तपाईंलाई गर्भावस्थाका 37 सातापूर्व नै नियमित संकुचन (एक घण्टामा 4 देखि 6 पटक) भइरहेका छन् भने तत्काल आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदातालाई कल गर्नुहोस्।

तपाईंका कुनै प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना डक्टर वा धाईसँग कुरा गर्नुहोस्। तपाईंका डक्टर वा धाईले तपाईंलाई भिन्न निर्देशनहरू दिनेछन्।