

Nhận Biết Các Dấu Hiệu Trở Dạ

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.

Tìm hiểu về các dấu hiệu trở dạ để biết khi nào cần gọi điện cho bác sĩ của quý vị và đến bệnh viện để sinh con.

Nút nhầy

Một số phụ nữ sẽ tiết ra chất nhầy ở cổ tử cung có thể có màu phớt hồng hoặc dính máu. Hiện tượng này được gọi là **bong nút nhầy hoặc ra máu báo**. Đây có thể là dấu hiệu cho thấy cơ thể của quý vị đang chuẩn bị sinh nhưng quý vị không cần gọi điện cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình.

Vỡ ối (chảy nước ối)

Vỡ ối là thuật ngữ y tế cho biết quý vị đang chảy nước ối. Đây là chất lỏng trong màng ối của quý vị. Nước ối có thể chảy nhiều hoặc nhỏ giọt và phải có màu trong, hơi vàng nhạt.

Thông thường thai phụ sẽ bắt đầu chuyển dạ ngay sau khi vỡ ối. Nếu không, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể trao đổi với quý vị để giúp quý vị chuyển dạ kèm theo thuốc.

Nếu quý vị cho rằng mình đã chảy nước ối, hãy gọi điện cho bác sĩ của quý vị và đến bệnh viện. Không tắm hoặc đút bất kỳ thứ gì vào âm đạo. Quý vị có thể sử dụng băng vệ sinh.

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.

Cơn gò

Cơn gò là hiện tượng cơ trong tử cung siết chặt rồi thả lỏng. Khi bắt đầu chuyển dạ, các cơ này siết lại rồi thả lỏng theo nhịp độ đều đặn. Các cơn co sẽ ngày càng mau và mạnh hơn, để cho cơ thể quý vị biết rằng em bé sắp ra.

Đôi khi, các cơn gò này không đều đặn mà bắt đầu rồi dừng lại. Các cơn gò không có vẻ mạnh hơn và mau hơn mà giữ nguyên mức độ. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể gọi những cơn gò này là cơn gò Braxton-Hicks hoặc dấu hiệu chuyển dạ giả. Những cơn gò này là hiện tượng bình thường nhưng có thể mang đến cảm giác không thoải mái.

Cơn Gò Chuyển Dạ Giả

- Các cơn gò không đều đặn
- Các cơn gò giống nhau
- Không có các cơn gò khi nghỉ ngơi

Cơn Gò Chuyển Dạ Thật

- Các cơn gò cách nhau những khoảng đều đặn
- Các cơn gò ngày càng mạnh và mau hơn
- Các cơn gò vẫn tiếp tục ngay cả khi nằm xuống

Nếu quý vị không thể đi bộ hoặc nói chuyện trong khi có cơn gò, hãy gọi điện cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

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.

Quy Tắc 5-1-1

Nếu các cơn gò diễn ra 5 phút một lần trong vòng một tiếng vừa qua và kéo dài tối thiểu 1 phút thì quý vị nên đến bệnh viện.

Quý vị có thể cần đến bệnh viện sớm hơn, trước cả khi áp dụng Quy Tắc '5-1-1'. Gọi điện cho bác sĩ hoặc chuyên viên hộ sinh nếu quý vị:

- Nôn mửa kèm các cơn co thắt
- Cảm thấy có áp lực lên trực tràng
- Không thể đi bộ hoặc nói chuyện trong khi có cơn gò
- Nghĩ là nước ối đã vỡ
- Chảy máu âm đạo
- Có xét nghiệm dương tính với Liên Cầu Khuẩn Nhóm B và cần thời gian để lấy kháng thể tại bệnh viện
- Tiến triển nhanh chóng (Gọi 911 và nằm ở vị trí nghiêng sang một bên nếu quý vị chuyển dạ cực kỳ nhanh!)

Trước 37 Tuần

Nếu quý vị có các cơn gò thường xuyên (4 đến 6 cơn trong một giờ) trước khi thai kỳ được 37 tuần, hãy gọi điện ngay cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Trao đổi với bác sĩ hoặc chuyên viên hộ sinh nếu quý vị có bất cứ thắc mắc hoặc mối lo ngại nào. Bác sĩ hoặc chuyên viên hộ sinh có thể đưa ra hướng dẫn khác cho quý vị.