

प्रसव पीडाका चरणहरू

Stages of Labor

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

तपाईंले आफ्नो नानी जन्माउने समय नजिक आउँदैजाँदा, प्रसव पीडाका 3 चरणहरूबारे जान्नु उपयोगी हुन्छ।

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.

प्रसव पीडाको पहिलो चरण

प्रसव पीडाको पहिलो चरण प्रसव पीडा सुरु हुनु हो र यो पाठेघरको मुख पूर्णतया 10 सेन्टिमिटर नखोलिएसम्म चल्छ। यो प्रसव पीडाको सर्वाधिक लामो चरण हुन्छ र यो 12 देखि 17 घण्टासम्म चलन सक्छ।

यो चरणलाई प्रारम्भिक प्रसव पीडा, सक्रिय प्रसव पीडा र संक्रमणकालमा विभाजित गरिएको छ।

1. **प्रारम्भिक प्रसव पीडाको**, बेलामा पाठेघरको मुख 0 देखि 3 सेन्टिमिटर फैलिन्छ। खुम्च्याइ 30 देखि 60 सेकेन्डसम्म रहन्छ र हरेक 5 देखि 20 मिनेटमा हुन्छ। योनीबाट गुलाफी, अलिकति रगत जस्तो वा च्यापच्याप परेको स्राव निस्कन सक्छ। ढाड दुख्न, वाकवाकी लाग्नु र पखाला पनि हुन सक्छ।
2. **सक्रिय प्रसव पीडाको** बेलामा पाठेघरको मुख करिब 7 सेन्टिमिटर फैलिन्छ। खुम्च्याइ बढी तेज र लामो हुन्छ, जो करिब 1 मिनेटसम्म चल्छ र हरेक 2 देखि 4 मिनेटमा दोहोरिन्छ। यो समयमा पीडाहरक औषधी दिइन सक्छ।
3. **संक्रमणकालको** बेलामा पाठेघरको मुख 10 सेन्टिमिटर फैलिन्छ। खुम्च्याइ झनै तेज हुन्छ र छिटो-छिटो हुन्छ। तल्लो ढाड र गुदद्वारमा तीव्र चाप महसुस हुन सक्छ।

तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ:

खुम्च्याइहरूको दौरान आराम गर्नुहोस्। बच्चा जन्माउन सिकाउने कक्षाहरूमा तपाईंले सिक्नुभएको सास फेर्ने वा आराम गर्ने प्रविधिहरूको प्रयोग गर्नुहोस् वा मद्दतका लागि नर्सलाई सोध्नहोस्। तपाईंलाई नभनिएसम्म जोड नलगाउनुहोस्।

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.

तपाईंका जीवनसाथीले के गर्न सक्छन्:

प्रोत्साहन र सान्त्वना दिन सक्छन्। प्रारम्भिक प्रसव पीडाको दौरान, हरेक 1 देखि 2 घण्टामा कोल्टे फेर्नमा मद्दत गर्न सक्छन्। बरफको टुक्रा र ओठमा लगाउने बाम दिन सक्छन्। स्पर्श गर्न सक्छन् र मालिस गर्न सक्छन्। हिम्मत बढाउने शब्दहरू बोल्न सक्छन्।

प्रसव पीडाको दोस्रो चरण

दोस्रो चरणको सुरुआत पाठेघरको मुख पूरा खुलेपछि सुरु हुन्छ र नानी नजन्मँदासम्म, करिब 1 देखि 2 घण्टासम्म चल्छ। यो समयमा, स्टाफले तपाईंलाई आफ्नो नानीलाई जन्म दिँदा कहिले जोड लगाउने हो र आफ्नो शरीरलाई मद्दत गर्ने हो भनी बताउनेछ।

तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ:

हरेक खुम्च्याइपछि तपाईंलाई जोड लगाउन प्रोत्साहित गरिनेछ। तपाईंलाई बढी विस्तारै जोड लगाउन वा कहिलेकाहिँ जोड लगाउन बन्द गर्न भन्न सकिन्छ।

तपाईंका जीवनसाथीले के गर्न सक्छन्:

प्रसवको दौरान उनको शरीरलाई सहारा दिन सक्छन्। उनलाई प्रोत्साहित गर्न सक्छन् र जोड लगाउँदा गन्ती गर्नमा मद्दत गर्न सक्छन्।

प्रसव पीडाको तेस्रो चरण

तेस्रो चरण हो नानी जन्मेपछि सालनाल निकाल्नु। यो प्रसव पीडाको सबैभन्दा छोटो चरण हुन्छ, जो 15 देखि 20 मिनेट चल्छ।

तपाईं र तपाईंको जीवनसाथीले के गर्न सक्नुहुन्छ:

यो समयमा आराम गर्नुहोस् आफ्नो नानीसित आनन्दित हुनुहोस्। प्रसव पीडा र प्रसवको दौरान तपाईंका कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने स्टाफसित कुरा गर्नुहोस्।

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

प्रसव पीडा र प्रसवको दौरान तपाईंका कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने स्टाफसित कुरा गर्नुहोस्।