

Этапы родов

Stages of Labor

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

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.

С приближением рождения малыша полезно узнать о трех этапах родов.

Первый этап родов

Первый этап является началом родов и длится, пока шейка матки полностью не раскроется до 10 см. Это самый продолжительный этап, который может длиться 12–17 часов.

Он делится на раннюю, активную и переходную фазу.

1. Во время **ранней фазы** шейка матки раскрывается от 0 до 3 см. Схватки могут длиться 30–60 секунд и происходить каждые 5–20 минут. Возможны розовые, слегка кровавые или слизистые выделения из влагалища, а также боль в спине, тошнота и диарея.
2. Во время **активной фазы** шейка матки раскрывается примерно до 7 см. Схватки становятся сильнее и продолжительнее, длятся около 1 минуты и повторяются каждые 2–4 минуты. В это время может применяться обезболивающее.
3. Во время **переходной фазы** шейка матки раскрывается до 10 см. Схватки становятся сильнее и происходят чаще. Может ощущаться интенсивное давление в нижней части спины и прямой кишке.

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.

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.

Что вы можете делать:

Расслабляйтесь между схватками. Используйте техники дыхания и расслабления, которые вы изучили при подготовке к родам, или попросите медсестру о помощи. Не тужьтесь, пока вас не попросят.

Что может делать ваш партнер:

Подбадривать и утешать. Во время ранней фазы помогать роженице менять положение тела каждые 1–2 часа. Смазывать губы кубиками льда и бальзамом. Поглаживать и массажировать роженицу. Говорить ей ободряющие слова.

Второй этап родов

Второй этап начинается с момента полного раскрытия шейки матки и продолжается до рождения ребенка (обычно 1–2 часа). Персонал подскажет, когда нужно тужиться, и будет помогать вам принимать нужное положение тела.

Что вы можете делать:

При каждой схватке вам будут говорить, что нужно тужиться. Временами вас могут просить тужиться с меньшей силой или на время прекратить тужиться.

Что может делать ваш партнер:

Поддерживать ваше тело. Подбадривать и помогать считать во время потуг.

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.

Третий этап родов

Третьим этапом является рождение последа, или плаценты. Это самый короткий этап родов: он длится 15–20 минут.

Что можете делать вы и ваш партнер:

Расслабиться и наслаждаться первыми минутами с ребенком.

Если во время родов у вас возникают вопросы или опасения, обратитесь к врачу или медсестре.