

Các giai đoạn chuyển dạ

Stages of Labor

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

Khi quý vị gần đến thời điểm sinh con, tìm hiểu về 3 giai đoạn chuyển dạ sẽ hữu ích cho quý vị.

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.

Giai đoạn đầu của chuyển dạ

Giai đoạn đầu của chuyển dạ là giai đoạn bắt đầu chuyển dạ và kéo dài cho đến khi cổ tử cung mở hoàn toàn 10 cm. Đây là giai đoạn dài nhất của chuyển dạ và có thể kéo dài từ 12 đến 17 tiếng.

Giai đoạn này được chia thành giai đoạn đầu của chuyển dạ, giai đoạn chuyển dạ tích cực và giai đoạn chuyển tiếp.

1. Trong **giai đoạn đầu của chuyển dạ**, cổ tử cung mở từ 0 đến 3 cm. Các cơn co có thể kéo dài từ 30 đến 60 giây và xảy ra từ 5 đến 20 phút một lần. Có thể có khí hư nhầy hoặc hơi có chút máu, màu hồng ở âm đạo. Có thể có đau lưng, buồn nôn và tiêu chảy.
2. Trong **giai đoạn chuyển dạ tích cực**, cổ tử cung mở khoảng 7 cm. Các cơn co trở nên mạnh hơn và dài hơn, kéo dài khoảng 1 phút và lặp lại từ 2 đến 4 phút một lần. Có thể cho dùng thuốc giảm đau vào lúc này.
3. Trong **giai đoạn chuyển tiếp**, cổ tử cung mở đến 10 cm. Các cơn co mạnh hơn và xảy ra thường xuyên hơn. Có thể cảm thấy rất tức nặng ở thắt lưng và trực tràng.

Quý vị có thể làm gì:

Hãy thư giãn giữa các cơn co. Sử dụng các kỹ thuật thở hoặc thư giãn mà quý vị đã học ở các lớp sinh con hoặc yêu cầu y tá giúp đỡ. Không rặn cho đến khi họ yêu cầu quý vị rặn.

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.

Bạn đời của quý vị có thể làm gì:

Động viên và an ủi. Trong giai đoạn đầu của chuyển dạ, hãy giúp cô ấy thay đổi tư thế từ 1 đến 2 tiếng một lần. Cho cô ấy dùng đá bào và son dưỡng môi. Chạm vào và mát xa. Dùng những lời động viên.

Giai đoạn hai của chuyển dạ

Giai đoạn hai của chuyển dạ bắt đầu khi cổ tử cung mở hết và kéo dài cho đến khi trẻ được sinh ra, khoảng từ 1 đến 2 tiếng. Trong thời gian này, nhân viên sẽ cho quý vị biết khi nào quý vị rặn và sẽ giúp nâng cơ thể quý vị khi quý vị sinh con.

Quý vị có thể làm gì:

Quý vị sẽ được khuyến khích rặn mỗi khi có cơn co. Quý vị cũng có thể được khuyến khích rặn nhẹ nhàng hơn hoặc dừng rặn vào các thời điểm.

Bạn đời của quý vị có thể làm gì:

Đỡ người cô ấy trong khi sinh. Động viên cô ấy và giúp cô ấy đếm trong khi rặn.

Giai đoạn ba của chuyển dạ

Giai đoạn ba của chuyển dạ là thời điểm sinh con sau khi sinh gọi là giai đoạn xổ nhau thai. Giai đoạn này là giai đoạn ngắn nhất của chuyển dạ, kéo dài từ 15 đến 20 phút.

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.

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

Quý vị và bạn đời của quý vị có thể làm gì:

Thả lỏng và tận hưởng thời điểm này với con quý vị.

Hãy nói chuyện với nhân viên nếu quý vị có bất cứ thắc mắc hoặc lo ngại nào bất cứ lúc nào trong quá trình chuyển dạ và sinh con.

Hãy nói chuyện với nhân viên nếu quý vị có bất cứ thắc mắc hoặc lo ngại nào bất cứ lúc nào trong quá trình chuyển dạ và sinh con.