

# 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 12-17 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 30-60 seconds and occur every 5-20 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 2-4 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.**

### What your partner can do:

Encourage and comfort. During early labor, help her change positions every 1-2 hours. Provide ice chips and lip balm. Use touch and massage. Use encouraging words.

# Периоды родов

При приближении родов Вашего ребенка, Вам будет полезно узнать о трех периодах родов.

## Первый период родов

Первый период родов начинается от момента начала родов и продолжается до того момента, когда шейка матки раскроется примерно на 10 сантиметров. Это самый продолжительный период родов, который может длиться 12-17 часов.

Этот период делится на раннюю фазу, активную фазу и переходную фазу.

1. Во время **ранней фазы** шейка матки раскрывается от 0 до 3 сантиметров. Схватки могут длиться по 30-60 секунд и происходить каждые 5-20 минут. Возможно появление розовых, слегка окрашенных кровью слизистых выделений из влагалища. Также могут иметь место боли в спине, рвота и понос.
2. Во время **активной фазы** шейка матки раскрывается примерно до 7 сантиметров. Схватки становятся сильнее и продолжительнее, длятся около 1 минуты и повторяются каждые 2-4 минуты. В это время можно принимать обезболивающие средства.
3. Во время **переходной фазы** шейка матки раскрывается до 10 сантиметров. Схватки становятся еще сильнее и чаще. Может ощущаться интенсивное давление в нижней части спины и в прямой кишке.

### Что Вы можете делать:

Между схватками следует расслабляться. Используйте дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, с которыми Вы ознакомились на занятиях в школе беременных; также Вы можете попросить помощи у медицинской сестры. **Не тужьтесь, пока Вас об этом не попросят.**

### Что может делать Ваш партнер:

Подбадривать и утешать. Во время ранней фазы помогайте роженице менять положение тела каждые 1-2 часа. Давайте ей мелко наструганный лед, смазывайте губы бальзамом. Поглаживайте и массируйте ее. Говорите ей ободряющие слова.

## **The Second Stage of Labor**

The second stage begins when the cervix is fully open and lasts until the baby is delivered, about 1-2 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 15-20 minutes.

### **What you and your partner can do:**

Relax and enjoy this time with the baby.

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

## **Второй период родов**

Второй период родов начинается с момента, когда шейка матки полностью раскрылась, и длится до рождения ребенка – обычно это занимает 1-2 часа. В течение этого времени медицинский персонал подскажет Вам, когда можно тужиться, и поможет Вам поддерживать нужное положение, пока Вы рожаете.

### **Что можете делать Вы:**

Вас будут заставлять тужиться при каждой схватке. Вас могут попросить тужиться менее интенсивно или на время перестать тужиться.

### **Что может делать Ваш партнер:**

Поддерживать роженицу во время родоразрешения. Ободрять ее и помогать ей считать во время схваток.

## **Третий период родов**

Третий период родов – рождение последа, или плаценты. Это самый короткий период родов, который длится 15-20 минут.

### **Что можете делать Вы и Ваш партнер:**

Расслабиться и наслаждаться первыми минутами общения с Вашим ребенком.

**Если у Вас есть какие-либо вопросы или Вас что-то беспокоит, Вы можете обратиться за помощью к медицинскому персоналу во время родов и родоразрешения.**

2/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

Stages Labor. Russian.