

# مراحل المخاض

## Stages of Labor

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

عما تكوني على علم بالمراحل الثلاث للمخاض سيعود عليك هذا بالنفع عندما توشكين على ولادة طفلك.

### 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.

### المرحلة الأولى للمخاض

المرحلة الأولى هي مرحلة بداية المخاض وتستمر حتى يفتح عنق الرحم تمامًا بمقدار 10 سم. وهذه المرحلة هي أطول مراحل المخاض ومن الممكن أن تستمر لمدة تتراوح ما بين 12 إلى 17 ساعة.

وتنقسم هذه المرحلة إلى ثلاث مراحل فرعية هي؛ المرحلة المبكرة للمخاض والمرحلة النشطة للمخاض والمرحلة الانتقالية.

1. أثناء **المرحلة المبكرة للمخاض**، يتمدد عنق الرحم من صفر إلى 3 سم. وقد تستمر التقلصات ما بين 30 إلى 60 ثانية، وتحدث كل 5 إلى 20 دقيقة. قد يفرز المهبل سائلاً قرمزيًا مخاطياً أو دمويًا قليلاً. ومن الأعراض التي قد تظهر في هذه المرحلة ألم الظهر والغثيان والإسهال.
2. أثناء **المرحلة النشطة للمخاض**، يتمدد عنق الرحم إلى حوالي 7 سم. وتزداد شدة التقلصات وتستمر لفترة أطول، حيث تستمر لمدة دقيقة واحدة تقريباً وتكرر كل دقيقتين إلى أربع دقائق. وقد يتم في هذا الوقت إعطاء دواء لتخفيف الألم.
3. أثناء **المرحلة الانتقالية**، يتسع عنق الرحم ليصل إلى 10 سم. وتزداد شدة التقلصات وتزيد مرات حدوثها. كما تشعرين بضغط شديد في الجزء السفلي من الظهر وفي المستقيم.

### ما الذي يمكنك فعله:

حاولي الاسترخاء بين مرات التقلص واستخدمي أسلوب التنفس أو الاسترخاء الذي تعلمته في دروس الولادة أو اطلبي المساعدة من الممرضة. لا تقومي بالدفع حتى يتم إخبارك بذلك.

**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.

**ما الذي يستطيع زوجك فعله:**

أن يقوم بتشجيعك وتهدئتك. وأثناء المرحلة المبكرة للمخاض، يمكنه أن يساعدك على تغيير الأوضاع كل ساعة أو ساعتين. ويمكنه أيضًا أن يقدم لك رقائق الثلج وبلسم الشفاه، بالإضافة إلى لمس وتدليك الجسم واستخدام الكلمات المشجعة.

**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.

**المرحلة الثانية من المخاض**

تبدأ المرحلة الثانية للمخاض عندما يفتح عنق الرحم تمامًا، وتستمر هذه المرحلة حتى يولد الطفل، ويستغرق ذلك من ساعة إلى ساعتين. وأثناء هذا الوقت، سيقوم طاقم العمل بإخبارك بالوقت الذي عليك الدفع فيه، وبحمل جسمك أثناء ولادة الطفل.

**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.

**ما الذي يمكنك فعله:**

مع كل تقلص، سوف يشجعك طاقم العمل على الدفع. وقد يُطلب منك الدفع بلطف أكثر أو التوقف عن الدفع في بعض الأوقات.

**What your partner can do:**

Support her body during delivery. Encourage her and help her count while pushing.

**ما الذي يستطيع زوجك فعله:**

حمل جسم الأم أثناء الولادة. مع تشجيعها ومساعدتها على العد أثناء الدفع.

**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.

**المرحلة الثالثة للمخاض**

المرحلة الثالثة هي مرحلة إنزال المشيمة والتي تعرف بالخلاص. وهذه المرحلة هي أقصر مراحل المخاض وتستمر ما بين 15 إلى 20 دقيقة.

**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.

**ما الذي يمكنك فعله أنت وزوجك:**

ليس عليكما في هذه المرة سوى الاسترخاء والشعور بالبهجة لاستقبال طفلكما. تحدثي إلى طاقم العمل إذا ساورتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة في أي وقت أثناء المخاض.

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

**تحدثي إلى طاقم العمل إذا ساورتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة في أي وقت أثناء المخاض.**