

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.

Etapas del trabajo de parto

A medida que se acerca el parto, es de utilidad obtener información sobre las 3 etapas del trabajo de parto.

Primera etapa del trabajo de parto

La primera etapa es el inicio del trabajo de parto y dura hasta que el cuello uterino se dilata completamente unos 10 centímetros. Esta es la etapa más larga del trabajo de parto y puede durar de 12 a 17 horas.

Esta etapa se divide en trabajo de parto inicial, activo y de transición.

1. Durante el **trabajo de parto inicial**, el cuello uterino se dilata de 0 a 3 centímetros. Las contracciones pueden durar 30 a 60 segundos y se producen cada 5 a 20 minutos. Puede haber un flujo vaginal rosado, con algo de sangre o secreción de mucosidad. También se puede presentar dolor de espalda, náuseas y diarrea.
2. Durante el **trabajo de parto activo**, el cuello uterino se dilata cerca de 7 centímetros. Las contracciones son más fuertes y prolongadas. Tienen una duración de 1 minuto y se repiten cada 2 a 4 minutos. En este momento se puede administrar un analgésico.
3. Durante la **transición**, el cuello uterino se dilata hasta los 10 centímetros. Las contracciones son más fuertes y frecuentes. Se puede sentir una presión intensa en la parte baja de la espalda y recto.

Lo que puede hacer:

Relájese entre las contracciones. Use las técnicas de respiración o relajación que aprendió en las clases de preparación para el parto o pídale ayuda a su enfermera. **No puje hasta que se le indique.**

Lo que puede hacer su pareja:

Darle aliento y apoyo. Durante la etapa inicial del trabajo de parto, ayudarla a cambiar de posición cada 1 a 2 horas. Darle trozos de hielo y aplicarle bálsamo labial. Usar la técnica de tacto y masajes, además de palabras de aliento.

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.

Segunda etapa del trabajo de parto

La segunda etapa comienza cuando el cuello del útero se dilata completamente y dura hasta que nace el bebé, cerca de 1 a 2 horas. Durante este momento, el personal le indicará que puede pujar y le ayudará a sostener su cuerpo mientras da a luz a su bebé.

Lo que puede hacer:

Se le instará a pujar con cada contracción. A veces, se le dirá que puje con más suavidad o que deje de hacerlo.

Lo que puede hacer su pareja:

Sostener su cuerpo durante el parto. Alentarla y ayudarla a contar mientras puja.

Tercera etapa del trabajo de parto

La tercera etapa es el alumbramiento de la placenta. Esta es la etapa más corta y dura entre 15 a 20 minutos.

Lo que pueden hacer usted y su pareja:

Relajarse y disfrutar de este momento con el bebé.

Hable con el personal si tiene alguna pregunta o duda en cualquier momento durante el trabajo de parto y el parto.