

Signs of Labor

Learn the signs labor so that you know when to call your doctor and go to the hospital for delivery. If you have any signs of labor before 36 weeks or 9 months of pregnancy, **call your doctor right away**.

The signs of labor are contractions and rupture of membranes.

Contractions

Contractions occur when the muscles of the uterus tighten and relax as the uterus prepares for delivery.

- **False Labor Contractions**

These often occur during the last month of pregnancy. They:

- Are irregular.
- Do not get closer together and may stop after an hour or so.
- Are not often felt in your back.
- Stop with walking.
- Do not get more painful over time.
- Do not cause the cervix to change.

- **True Labor Contractions**

- Occur at regular times and last 30-60 seconds.
- Get closer together and more painful over time.
- May be felt in the lower back and lower abdomen.
- Continue or increase with walking.
- Help the cervix to soften, thin, and open for delivery.

Sinais de trabalho de parto

Conheça os sinais de trabalho de parto para saber quando chamar o médico e ir ao hospital para dar à luz. Se tiver algum sinal de trabalho de parto antes de 36 semanas ou 9 meses de gravidez, **ligue para seu médico imediatamente.**

Os sinais de trabalho de parto são contrações e ruptura das membranas.

Contrações

As contrações ocorrem quando os músculos do útero se contraem e relaxam, preparando-se para o parto.

- **Falsas contrações de trabalho de parto**

Estas contrações ocorrem durante o último mês de gravidez. Elas:

- São irregulares.
- Não se tornam cada vez mais freqüentes e podem parar depois de aproximadamente uma hora.
- Geralmente são sentidas nas costas.
- Param quando você está andando.
- Não ficam mais doloridas com o tempo.
- Não provocam alterações no colo do útero.

- **Contrações verdadeiras de trabalho de parto**

- Ocorrem em intervalos regulares e duram de 30 a 60 segundos.
- Tornam-se cada vez mais freqüentes e mais doloridas com o tempo.
- Podem ser sentidas nas regiões inferiores das costas e do abdome.
- Continuam ou aumentam quando você está andando.
- Ajudam o colo do útero a amolecer, afinar e dilatar-se para o parto.

- **What to Do**

If you think you are in labor:

- Rest, if possible, on your left side.
- Eat or drink only light foods.
- Time your contractions with a watch. If one contraction starts at 9:10 and the next starts at 9:16, they are 6 minutes apart.
- Call your doctor, clinic or hospital when contractions are:
 - ☐ 5 minutes apart for 2 hours for the first pregnancy
 - ☐ 5 minutes apart for 1 hour for other pregnancies
 - ☐ As directed by your doctor or clinic.
- Go to the hospital.

Rupture of Membranes

Rupture of membranes, called water break, is the trickle or gush of fluid from the vagina after the bag of fluid around the baby breaks. The fluid is often clear, but it may be white or green. The bag of water can break at any time. It may break before you feel any contractions and may leak during a contraction.

- **What to do**

- If you think your water has broken, call your doctor and go to the hospital.
- Do not take a bath or put anything into your vagina.
- You may wear a pad.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- **O que fazer**

Se você acha que está em trabalho de parto:

- Apóie-se sobre o lado esquerdo, se possível.
- Coma ou beba somente alimentos leves.
- Verifique a frequência de suas contrações com um relógio. Se uma contração começar às 9h10 e a próxima às 9h16, elas têm um intervalo de 6 minutos.
- Ligue para o seu médico, clínica ou hospital quando as contrações tiverem:
 - ☐ 5 minutos de intervalo por 2 horas na primeira gravidez
 - ☐ 5 minutos de intervalo por 1 hora em outras gravidezes.
 - ☐ Como recomendado pelo seu médico ou clínica.
- Vá para o hospital.

Ruptura das membranas

A ruptura das membranas, chamada de ruptura da bolsa d'água, é o filete ou jato de líquido amniótico que sai pela vagina quando se rompe a bolsa que envolve o bebê. O líquido normalmente é incolor, mas pode ser branco ou verde. A bolsa d'água pode se romper a qualquer momento. Ela pode se romper antes de você sentir qualquer contração e pode vazar durante uma contração.

- **O que fazer**

- Se você acha que a bolsa d'água se rompeu, ligue para seu médico e vá para o hospital.
- Não tome banho nem coloque nada na vagina.
- Se desejar, pode usar um absorvente.

Se tiver alguma dúvida ou preocupação, converse com seu médico ou enfermeira.