

# प्रसव-पीड़ा के संकेत समझें

## Know the Signs of Labor

Learn the signs of labor so that you know when to call your doctor and go to the hospital for delivery.

### Mucus plug

Some women have a release of cervical mucus that may have a slight pink color, or blood-tinged. This is called **passing a mucus plug or a bloody show**. This may be a sign that your body is preparing for delivery, but you do not need to call your health care provider.

### Rupture of membranes (water breaks)

Rupture of membranes is the medical term for your water breaking. This is your amniotic fluid. It can be a gush or a slow trickle and should be a clear, slightly yellow color.

Often, a woman will go into labor soon after her water breaks. If this doesn't happen, your health care provider may talk with you about helping your labor along with medicine.

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.

प्रसव-पीड़ा के संकेत सीखें, ताकि आपको पता हो कि अपने डॉक्टर और डिलीवरी के लिए अस्पताल जाने के लिए कब कॉल करनी है।

### म्यूक्स प्लग

कुछ औरतों का सर्विकल म्यूक्स निकलता है, जो हल्के गुलाबी रंग या खून के रंग जैसा हो सकता है। इसे **म्यूक्स प्लग निकलना या ब्लडी शो (बच्चे के जन्म के समय निकले वाला तरल)** कहा जाता है। यह इस बात का संकेत हो सकता है कि आपका शरीर डिलीवरी के लिए तैयार हो रहा है, परंतु आपको अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को कॉल करने की ज़रूरत नहीं है।

### डिल्ली टूटना (पानी बहना)

डिल्ली टूटना, आपका पानी निकलने के लिए मैडिकल शब्द है। यह आपका उल्बी (amniotic) तरल है। यह तरल बहने वाला या धीमी रफ्तार से निकल सकता है और साफ़, हल्के पीले रंग का होना चाहिए।

अक्सर, एक औरत अपना पानी बहते ही प्रसव कराने जाएगी। यदि ऐसा नहीं होता, तो आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता दवा सहित आपके प्रसव में मदद करने के लिए आपके साथ बात कर सकता/सकती है।

यदि आपको पता चलता है कि पानी निकल गया है, तो अपने डॉक्टर को कॉल करें और अस्पताल जाएं। स्नान ना करें और अपनी योनि में कुछ भी ना डालें। आप पैड पहन सकती हैं।

## Contractions

Contractions are the tightening and relaxing of muscles in the uterus. When labor starts, these muscles tighten and relax at a regular pace. They will get closer together and stronger, letting your body know that your baby is about to be born.

Sometimes, these muscle contractions are not regular, and they start and stop. They do not seem to get stronger and closer together, but stay about the same intensity. Your health care provider may describe these contractions as Braxton-Hicks or signs of false labor. These contractions are normal but can be uncomfortable.

### False Labor Contractions

- Contractions are not regular
- Contractions stay about the same
- Contractions go away while resting

### True Labor Contractions

- Contractions happen at regular times apart
- Contractions get stronger and closer together
- Contractions keep going while lying down

If you can no longer walk or talk through contractions, call your health care provider.

## जकड़ाव

गम्भीर में मांसपेशियों का कसना और शिथिल होना, जकड़ाव हैं। प्रसव पीड़ा शुरू होते ही, ये मांसपेशियाँ नियमित रफ़्तार पर कसती और ढीली होती हैं। वे बढ़ेंगे और कड़े हो जाएंगे, जिससे शरीर को पता चल जाए कि आपका बच्चा पैदा होने वाला है।

ईक बार मांसपेशी के जकड़ाव नियमित नहीं होते और वे शुरू और बंद हो जाते हैं। वे बहुत कड़े हैं और बढ़ते नहीं हैं, परंतु उनकी तीव्रता वही रहती है। आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता इन जकड़ाव को ब्रैक्स्टन-हिक्स या भ्रामक प्रसव-पीड़ा बता सकता/सकती है। ये जकड़ाव सामान्य परंतु तकलीफ़देह हो सकते हैं।

### भ्रामक प्रसव जकड़ाव

- जकड़ाव नियमित नहीं हैं
- जकड़ाव वैसे ही रहते हैं
- आराम करने पर जकड़ाव रुक जाते हैं

### वास्तविक प्रसव जकड़ाव

- जकड़ाव नियमित तौर पर अलग अलग समय होते हैं
- जकड़ाव बहुत सख्त और आसपास इकट्ठे होते हैं
- लेटते समय जकड़ाव होते रहते हैं

यदि आप जकड़ाव के कारण अब चल नहीं सकते या बात नहीं कर सकते, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को कॉल करें।

## 5-1-1 Rule

If contractions are happening every 5 minutes for the past hour and are at least 1 minute long, then you should go to the hospital.

## You may need to go sooner than '5-1-1.' Call your doctor or midwife if you:

- Vomit with contractions
- Feel rectal pressure
- Are unable to walk or talk through contractions
- Think your water has broken
- Have vaginal bleeding
- Tested positive for Group B Strep and need time to get antibiotics at the hospital
- Progress quickly (Call 911 and get into a side-lying position if you are having an extremely fast labor!)

## Before 37 Weeks

If you are having regular contractions (4 to 6 in one hour) before 37 weeks of pregnancy, call your health care provider right away.

**Talk to your doctor or midwife if you have any questions or concerns. Your doctor or midwife may give you different instructions.**

## 5-1-1 नियम

यदि पिछले घंटे के लिए हर 5 मिनट में जकड़ाव हो रहा है और कम से कम 1 मिनट तक रहता है, तो फिर आपको अस्पताल जाना चाहिए।

## '5-1-1' की बजाय आपको बहुत जल्दी जाना पड़ सकता है। अपने डॉक्टर या मिडवाइफ को कॉल करें, यदि:

- जकड़ाव के साथ आपको उल्टी आती है
- गुदा पर दबाव महसूस होता है
- क्या आप जकड़ाव के कारण चल नहीं सकते या बात नहीं कर सकते
- पानी निकल गया है, के बारे में सोचें
- योनि से खून निकलना
- ग्रुप B स्ट्रैप का टैस्ट-नतीजा पॉज़िटिव है और अस्पताल में एंटीबायोटिक लेने हेतु समय चाहिए
- तेज़ी से कार्रवाई करें (911 पर कॉल करें और यदि आपको अत्याधिक तेज़ प्रसव-पीड़ा हो रही है, तो एक तरफ़ लेटें!)

## 37 हफ्ते पहले

यदि आपको गर्भावस्था के 37 हफ्ते पहले नियमित जकड़ाव (एक घंटे में 4 से 6) हो रहे हैं, तो फौरन अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को कॉल करें।

यदि आपके कोई प्रश्न या सरोकार हैं, तो अपने डॉक्टर या मिडवाइफ से बात करें। अपका डॉक्टर या मिडवाइफ आपको विभिन्न निर्देश दे सकती है।