Power TO PUSH CAMPAIGN
Know your options, take control.

当产程开始时……

临盆早期是产程的正常部分

BC WOMEN'S HOSPITAL & HEALTH CENTRE
An agency of the Provincial Health Services Authority

什么是临盆早期?

临盆早期是指不规则宫缩开始出现，宫颈变软、变短，宫口即将打开的时候。*临盆早期这段时间可持续好几个小时，是产程的正常部分。*

临盆早期会有什么感觉?

- 宫缩的强度处于温和至中度之间，持续30-45秒，通常不规则
- 您可能会腰痛或抽筋
- 阴道可能会排出大量血液和粘膜
- 可能破水，羊水会一下子涌出或缓慢流出
- 您可能会有胃部不适
- 您可能难以入睡或很情绪化

临盆早期我可以做些什么来放松?

- 与您的陪产员联系
- 慢走和休息交替进行
- 如果感到饥饿，可吃些简餐
- 大量饮入流质
- 宫缩时慢慢呼吸
- 淋浴或使用浴缸沐浴
- 经常变换姿势(见背面示例)
- 给腰部加热
- 尝试按摩
- 做喜欢的事来分散注意力

若需要更多帮助来对付宫缩，我可以做什么?

- 如果您有陪产妇(doula)，请给她打电话，并让您的伴侣或陪产员陪伴您
- 给您的医生或助产士打电话(请事先询问他们在非工作时间怎样联系他们)
- 到医院进行评估、咨询并寻求支持，医院工作人员可能建议您先回家，晚些时候再来
- 给您医院的产科打电话，跟护士谈谈

如果出现以下情况，请致电您的医生或助产士:

- 您宫缩的强度比以前大得多，而且间歇更短
- 您在家无法对付宫缩
- 每次宫缩都使您有向下推或向下用力的感觉
- 您认为羊水破了
- 有大量的阴道出血(比月经量大)
- 您注意到胎动比正常情况下少很多
- 发烧，体温在38 C (100.4 F)或以上

您的医生或助产士可帮助您确定什么时候应该去医院。

如果您无法联系到您的医生或助产士，请致电您所在地医院的产科。

待产姿势示例

站立

生产球

直坐

跪撑

半坐

侧卧

图片转载已获《宝宝的最佳机会：孕期及宝宝护理父母手册》（Baby's Best Chance: Parents' Handbook of Pregnancy and Baby Care）许可。有关待产和生产的详细信息，请参阅www.bestchance.gov.bc.ca