

何时致电医院

妊娠晚期建议



the women's
the royal women's hospital

随着怀孕接近尾声，您的身体将开始为分娩做好准备。您可以在下次门诊预约时谈论这些变化，但有些变化应尽快与助产士或医生讨论。

什么时候应该给医院打电话？

从怀孕 37 周开始，如果您有以下任何症状，请拨打
(03) 8345 3635：

- 您的羊水（包裹着宝宝的液体囊）破裂——这可能发生在分娩宫缩开始之前或之后
- 出现规律的宫缩，持续时间超过 30 秒，间隔不到五分钟，或者 10 分钟内出现三次宫缩
- 您需要帮助来缓解分娩疼痛。

什么时候应该去急诊室？

如果您有以下任何症状，请直接前往我们的**急诊室**：

- 阴道出血，无粘液。如果出血带有粘液，则称为“见红”，通常意味着分娩进展正常
- 您感觉到宝宝的活动发生了变化，或者您感觉不到宝宝在动
- 医院已向您发出前往急诊室的具体指示
- 感觉不像分娩的腹痛
- 发烧
- 严重恶心或呕吐
- 持续性头痛或视力模糊
- 任何其他相关症状。

您应该给谁打电话？

如果您在妇女医院分娩并需要与助产士讨论以下任何疑问，请致电：

(03) 8345 3635

请不要拨打此号码询问一般问题。

您正在分娩吗？

在分娩早期（也称为潜伏期），您的身体开始为分娩做好准备。如果这是您的第一个孩子，早产可能会持续几个小时甚至几天。

在此期间，您可能会感到不规则的宫缩。这些有助于软化和变薄您的子宫颈（子宫颈或子宫的颈部），从而促进宫口打开。

许多人说宫缩的感觉就像间歇性痛经或痉挛。

什么时候应该去医院？

在产程正式启动之前，您可能需要多次去医院。这并不罕见，特别是如果这是您的第一个孩子。

然而，研究表明，如果您和宝宝都很健康，并且您的怀孕已经足月（超过 37 周），那么最好在分娩阶段待在家里。

在家里，您可以享受属于自己的舒适空间。您可以自由地吃饭、睡觉和四处走动。

但如果您收到了针对您个人情况的具体指示，请遵循这些指示。

倾听您的身体并做您认为正确的事。您的经历是独一无二的。

您是否需要口译员？



Interpreter

如果需要的话，您可以要求提供口译员。

分娩阶段或时期	感受	您可能出现的症状	可能有帮助的做法
产前 • 宫颈可能开始变薄 • 宫缩可能开始，也可能不会。通常不规则、轻微且短暂。可能会持续几天，时有时无。	兴奋、焦虑 	• 阴道粘液带血 • 背痛 • 轻微疼痛，像痛经 • 腹泻（稀便） • 羊水破了 • 感觉很累。	• 继续进行日常活动 • 四处走动并保持忙碌 • 如果需要的话休息 • 多喝水 • 如果可以的话正常饮食。
第一阶段：潜伏期 通常是最长的阶段。 • 宫颈扩张零至五厘米（打开） • 宫缩变得更加规律，10 分钟内大约有两至三次。	兴奋、焦虑 	• 感觉疲倦 • 阴道粘液带血 • 背痛 • 疼痛变得更加规律和强烈 • 稀便 • 羊水破了。	• 保持少量多餐和少量多饮 • 四处走动并保持忙碌 • 如果需要的话休息 • 至少每两小时排空一次膀胱（小便） • 记录宫缩持续的时间——从宫缩开始到宫缩结束 • 给医院打电话。
第一阶段：活跃期 通常比潜伏期短。 • 宫颈扩张五至十厘米 • 宫缩变得更强烈、更规律，大约每十分钟进行三到四次，每次持续 50 到 60 秒。	变得疲倦、焦躁不安 	• 更剧烈的疼痛 • 背痛 • 您的全部注意力都集中在分娩上 • 需要更多支持 • 阴道粘液带血 • 羊水破了。	• 使用深呼吸和放松技巧 • 集中精神 • 如果安全的话，可以淋浴或泡澡，或者使用热敷 • 改变姿势 • 宫缩间隙休息 • 喝点水或吃点糖果 • 考虑是否去医院。
第二阶段 可持续长达三个小时，具体取决于您的用力程度和宝宝的健康状况。 • 宫颈完全扩张 - 10厘米 • 10分钟内宫缩两至五次，持续60至90秒。	用力阶段 	• 宫缩间隔变长 • 疼痛减轻 • 臀部压力更大 • 有强烈的用力冲动 • 当宝宝的头向下移动时，会有拉伸或灼热的感觉。	• 倾听身体的自然需求 • 宫缩时用力——必要时可使用镜子 • 宫缩间隙休息 • 用冷布或喷雾剂敷在脸部和颈部 • 倾听陪护您的人的声音 • 如果您感到有强烈的用力冲动，请尝试进行浅快呼吸。这有助于减缓宝宝头部娩出的速度 • 这个阶段最好在医院。

此信息仅供参考。每个人的分娩经历都是独一无二的。