



the women's
the royal women's hospital
victoria australia

何时应该联系医院

给妊娠晚期孕妇的建议

有时在妊娠晚期，可能发生变故导致孕妇忧虑。有许多忧虑的可以等赴约就诊时告诉医生，但有情况则需要尽快告诉助产士。

什么时候我该给医院打电话呢？

如果有如下症状发生，您就应该联系医院：

- 如果羊水破了（这种情况可能发生在分娩宫缩开始之前或之后）。
- 如果您阴道出血无黏液。阴道出血带有许多黏液在英文中叫做“show”，这表明分娩过程正常。如果您在住院期间进行了阴道检查，也有可能会有“show”。
- 如果宫缩正常，每次会持续超过30秒到5分钟之内。
- 如果您害怕或不知道发生了什么
- 如果您需要药物来止痛。
- 如果您感受不到胎动。

我应该给谁打电话呢？

联系医院的助产士就您的顾虑进行咨询，您可以拨打 **(03) 8345 3635**。如果是一般咨询，请不要拨打此电话。

我已经处于分娩状态了么？

在完全准备好分娩前，一些孕妇通常会几次住院，尤其如果这是您第一次生宝宝。

有时早期分娩被称为潜伏期分娩或临产。如果您第一次生宝宝，临产可能会持续数小时、数日或数周。

您此时有可能会经历不规律宫缩，导致子宫颈变软变薄，准备进一步打开。多数孕妇经历的宫缩类似于间歇性疼痛。

我应该什么时候去医院？

研究告诉我们对于健康、满孕期的孕妇与足月的婴儿而言，此阶段最好是在家里进行。健康、足月是指您的孕期超过37周妊娠期，并且您与您的宝宝健康状况良好。

如果就您的具体情况，您得到了不同医嘱，请遵照相关医嘱。

在家里，您可以不受周围环境的限制。您可以吃东西、睡觉、根据您自己节奏的里走动。

倾听您的身体，根据本能直觉行事。请记住您的体验是独一无二的。

分娩期 / 阶段	感觉	事件	有用贴士
临产 子宫颈开始变薄 不规律轻微、短暂的宫缩 可能持续数日	激动、不安 	带有些许血色的黏液 腰疼 下腹疼痛（类似月经期的疼痛感） 有时腹泻 有时羊水破 感觉疲惫	正常生活 走动，保持忙碌 如有需要可以休息
第一阶段：早期（8-16小时） 子宫颈扩张（打开）0-4厘米 宫缩规律，每次间隔5-20分钟，持续20-40秒	激动、不安 	感觉疲惫 带有些许血色的黏液 腰疼 下腹疼痛（类似月经期的疼痛感） 有时腹泻 有时羊水破	正常吃喝（通常食量不要太大） 走动，保持忙碌 如有需要可以休息 每2小时排空膀胱 给您的宫缩计时（从一次宫缩的开始到下一次宫缩的开始） 致电医院
第一阶段：活跃期（3-5小时） 子宫颈张开4-8厘米 每次宫缩3-7分钟，持续50-60秒	感觉疲惫、焦躁不安 	宫缩，强烈且规律 强烈的下腹疼痛感 腰痛可能会继续 专注于分娩 依赖护理人员 带有些许血色的黏液 羊水可能会破	深呼吸 专注 洗热水澡或采用热敷 换姿势 宫缩之间要休息 饮流食/吸食甜品
第二阶段：使劲（0.5小时到2小时） 子宫颈完全张开（10厘米） 每次宫缩2-5分钟，持续60-90秒	全力以赴 	宫缩间隔变长 疼痛减轻，压迫感增加 强烈的用力紧迫感 婴儿头部向下移动时有拉伸、灼烧感	宫缩时使劲（使用镜子） 宫缩之间要休息 使用凉爽的妇女卫生绒布或使用喷雾在脸上和颈部进行冷却 听从护理人员安排。 您可能要克制想要用力的紧迫感，以减缓婴儿头部露出的速度。