



PATIENT
EDUCATION



WOMEN'S HEALTH: How to Know if You Are in Labor?

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

Am I really in labor?

Your body will naturally tell you when your labor starts by exhibiting specific signs and symptoms. However, sometimes it is difficult to know if you are in “true” labor based on your symptoms only. You might think you are in labor when you are not, a condition referred to as false labor. What you experience might be totally different than what you have read about.

How do I know if I am in labor?

The most common symptoms to confirm you are in labor include:

- **Painful uterine contractions**, which represent a tightening of your uterus. These contractions become gradually more painful and regular. They also become more frequent, happening every 10 minutes or less.
- Pain or pressure in the lower part of your belly or back, or in your thighs.
- A change in your **vaginal discharge**. The discharge might be clear, pink, watery, thick, or bloody.
- Slow dripping or a sudden gush of fluid from the vagina, or known as “**water breaking**.” This means that the membrane of your amniotic sac has ruptured. The amniotic fluid is usually clear and without a smell. If your water breaks, do not do anything that might introduce bacteria to your vagina and your baby, such as using a tampon or having an intercourse.

How can I differentiate between false and true labor?

You may have periods of occasional and irregular contractions before your “true” labor begins. These are called Braxton Hicks contractions. They are called “false” labor contractions because they don’t really mean that you are going into labor. Your body gives these alarming signs to inform you that your baby will arrive soon.

If you do not know if your contractions are true or false, ask yourself these questions.

	False Labor	True Labor
Are the contractions regular?	Your contractions are irregular. They do not increase or get closer with time.	Your contractions are regular. They get closer together increasingly.
Do the contractions last longer?	Your contractions do not last longer.	Your contractions last longer gradually.
Do the contractions become stronger with time?	The strength of your contractions remains the same.	Your contractions become stronger and more painful with time.
Can the contractions be controlled?	Your contractions stop if you walk, lie down, or even move.	Your contractions do not stop if you change your body movement.
Where are the contractions felt?	You feel the contractions only in the front.	You feel the contractions all over. The pain usually starts in the back and radiates across the front of your belly.

When should I call my doctor?

Call your doctor if:

- You think you might be in labor.
- You notice blood or fluid leaking from your vagina.

It is hard to know if you are actually in labor without being seen by a doctor. Your doctor will be able to tell you if you are in true labor by examining your cervix and checking the frequency of your contractions on a monitor. It might take an hour or more to figure out whether you are in labor or not.

For any questions or concerns, do not hesitate to visit or call the Women's Health Center during weekdays on the following number 01 - 759619.

We are here to answer all your questions.

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

في حال لم تعرفي ما إذا كانت هذه الإنقباضات صحيحة أم خاطئة، إطرحي على نفسك الأسئلة التالية.

طلق صحيح	طلق كاذب	
تقلّصات منتظمة وتزيد تقارباً من بعضها البعض مع الوقت.	تقلّصات غير منتظمة وهي لا تزداد أو تتقارب مع الوقت.	هل تعانيين من تقلّصات أو إنقباضات رحمية منتظمة؟
تدوم التقلّصات وتطول وبشكل تدريجي.	لا تدوم التقلّصات وقتاً طويلاً.	هل تدوم التقلّصات وقتاً طويلاً؟
تشدّد التقلّصات وتصير أكثر إيلاًماً مع الوقت.	تبقى قوّة التقلّصات على حالها.	هل تشدّد التقلّصات مع الوقت؟
لا تتوقّف التقلّصات في حال قمت بتغيير حركتك.	تتوقّف التقلّصات إذا مشيت، أو استلقيت، أو حتى إن تحركت.	هل بإمكانك السيطرة على التقلّصات؟
تحسّين بالتقلّصات في كل أجزاء جسمك. وغالباً ما يبدأ الألم في الجهة الخلفية من الجسم ويتمدد إلى الجهة الأمامية.	تحسّين بالتقلّصات من الجهة الأمامية فقط.	أين تحسّين بالتقلّصات؟

متى يجب أن أتصل بطبيبي؟

إتصلي بطبيبك في حال:

- كنت تظنين أنك تدخلين مرحلة المخاض.
- لديك تسرب دم أو سائل من المهبل.

يصعب التأكّد من وجود الطلق فعلياً من دون فحص الطبيب، فهو يحدّد ما إذا كنتِ تدخلين في مرحلة الطلق الحقيقي من خلال فحص عنق الرحم والتأكّد من نبرة التقلّصات الرحمية عبر جهاز الرصد الخاص. وقد يتطلّب الأمر ساعة أو أكثر للتأكّد من وجود الطلق.

لمشاركة الأسئلة أو المخاوف، الرجاء عدم التردد بزيارة أو الإتصال بمركز صحة النساء خلال أيام الأسبوع على الرقم التالي: 01-759619. نحن حاضرون للإجابة على كافة أسئلتكم.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

هل أنا في مرحلة الولادة؟

يعلمك جسمك بطريقة طبيعية عن موعد بدء الطلق، فيرسل لك إشارات وأعراض محدّدة لينبّهك إلى قرب حلول الموعد. لكن للأسف لا ينطبق ذلك على جميع الحالات. ففي بعض الأحيان يصعب التأكّد ما إذا كنتِ دخلتِ مرحلة الطلق الفعلي بالارتكاز على الأعراض وحدها. فقد تظنّين أنكِ دخلتِ مرحلة الطلق فيتبيّن أنه "طلق خاطئ". كما وقد يقوم جسّدك بتحضيرك بطريقة مميزة ومختلفة عمّا قرأته أو سمعته.

كيف أعرف أنني دخلت مرحلة الطلق؟

- تشمل الأعراض الأكثر شيوعاً التي من شأنها أن تدلّك على حلول موعد الطلق التالي:
- **تقلّصات رحميّة مؤلمة**، تتمثّل في تضيق الرحم. بحيث يتزايد الألم الناتج من هذه التقلّصات وتصبح منتظمة. كما تتكرّر بوتيرة مكثفة أي كل 10 دقائق أو أقل.
 - ألم أو ضغط في الجزء السفلي من البطن أو الظهر، أو في الفخذين.
 - **تغير في الإفرازات المهبلية**، فقد تكون شفافة أو زهرية اللون أو مائية أو سميكة أو تحتوي على الدم.
 - **تسرّب بطين** أو نزول إفرازات سائلة غزيرة بشكل مفاجئ من المهبل، وهو ما يُعرف "بسقوط ماء الرأس"، أي تمزّق الكيس السلويّ. وغالباً ما يكون السائل السلوي (amniotic fluid) شفافاً ولا رائحة له. في حال نزول ماء الرأس، لا تقومي بأي خطوة من شأنها أن تدخل البكتيريا إلى المهبل وإلى جنينك كإستخدام الحشا أو ما يعرف بالسدادة القطنية، أو الإتصال الجنسي.

كيف يمكنني أن أميّز بين الطلق الصحيح والطلق الكاذب؟

قد تخوضين فترات من التقلصات العرضية وغير المنتظمة قبل بدء الطلق الحقيقي. وتسمّى هذه الإنقباضات "إنقباضات براكستون هيكس" (Braxton Hicks contractions)، وتُعرف بأنها تقلصات "كاذبة" لأنها لا تعني في الحقيقة أنكِ تخوضين مرحلة الطلق، بل إنها مجرد إشارات تحذيرية تنبؤك بقرب قدوم مولودك الجديد.



إرشادات
للمرضى

صحة المرأة: كيف تعرفين أنك دخلت مرحلة الطلق؟

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AUBMC

AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم