KAPANGANAKAN

Panganganak

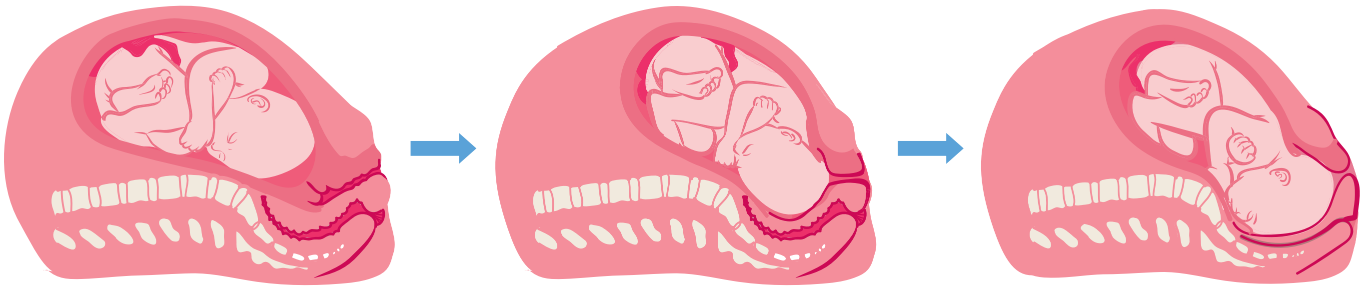
Gaano Katagal Nagtatagal ang Pagle-labour?

Ang pagle-labour ay magkaka-iba para sa bawat tao. Sa karaniwan, maaari itong tumagal ng mula sa mga ilang oras hanggang sa mga ilang araw.

Ang 4 na yugto ng pagle-labour at panganganak:

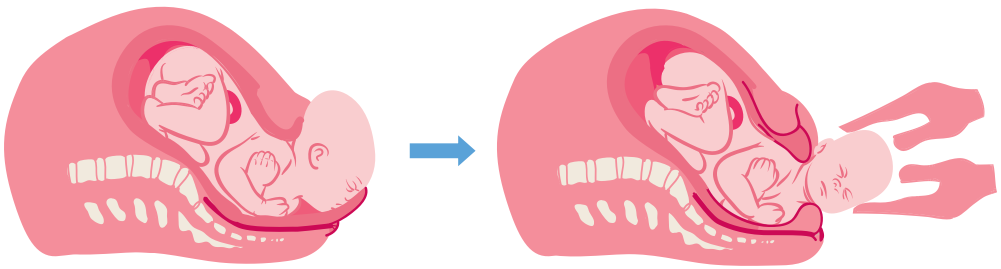
Unang yugto

Ang iyong serbiks ay lumalambot at numinipis (“pagnipis ng serbiks (effacement)”), at bumubukas (“lumuluwang”). Ang ulo ng iyong sanggol ay lumilipat pababa sa iyong pelvis.



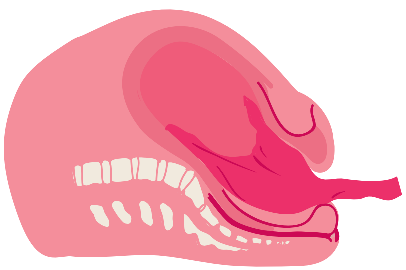
Pangalawang yugto

Tutulak ka at ang iyong sanggol ay mailuluwal.



Ika-3 yugto

Ang inunan ay lumabas, at maaari mong hawakan ang iyong sanggol ng balat-sa-balat. Maaari siyang sumuso o kuskusin ang iyong suso.



Ika-4 na yugto

Sa mga unang ilang oras pagkatapos ng panganganak, maaari mong patuloy na hawakan ang iyong sanggol ng balat-sa-balat - hanggang sa katapusan ng iyong unang pagpapakain o hangga’t gusto mo.