

## Mga Yugto ng Pagle-labour

### Unang Yugto ng Pagle-labour

Ang unang yugto ng pagle-labour ay ang pinakamahaba, na tumatagal mula sa ilang oras hanggang sa ilang araw. Ang yugtong ito ay nangyayari sa 3 yugto: maaga, aktibo - karaniwang 12 oras o mas kaunti pa - at pagbabagong-kalagayan. Nagsisimula ito sa banayad na mga kontraksyon at nagtatapos kapag ang matris ay lubos na bukas.

#### Maagang unang yugto ng pagle-labour

##### Anong nangyayari:

- ang serbiks ay lumalambot at bumubukas ng 3 hanggang 4 na sentimetro
- ang ulo ng sanggol ay lalabas pababa sa iyong pelvis
- maaaring magkaroon ng pagtatae
- ang mucus plug ay nahuhulog sa serbiks; maaaring magkaroon ng medyo kulay-rosas na discharge ("show") [malagkit na kulay rosas na uhog sa serbiks]
- ang amniotic sac ("tubig") ay maaaring tumulo o mabasag

##### Ano ang maaari mong maramdaman:

- sakit ng likod at presyur sa pelvis
- kakulangan ng ginhawa sa mga hita, mga balakang o tiyan
- mga kontraksyon na parang banayad na pulikat, tumatagal ng 20 hanggang 45 mga segundo, at dumarating bawa't 10 hanggang 20 minuto
- isang patak o pagbulwak ng likido

##### Anong maaari mong gawin:

- magpatuloy sa iyong karaniwang mga aktibidad, mamasyal o subukang matulog o magpahinga
- huminga nang normal hanggang hindi ka makapagsalita sa loob ng mga kontraksyon, pagkatapos ay magsimula sa mabagal na paghinga
- kumain ng magaan na pagkain at uminom ng mga likido
- mag-shower (hindi sa isang paliguan, na maaaring makapagpabagal ng iyong mga kontraksyon sa panahon ng maagang pagle-labour)
- gumamit ng isang sanitary pad at tawagan ang iyong doktor kung mabasag ang iyong tubig

#### Aktibong unang yugto ng pagle-labour

##### Anong nangyayari:

- bumubukas ang serbiks ng 8 hanggang 9 na sentimetro
- ang ulo ng sanggol ay patuloy na bumababa sa iyong pelvis
- ang "show" ay maaaring maging mabigat, madilim at madugo
- pakikinggan ng tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ang tibok ng puso ng sanggol tuwing 15 hanggang 30 minuto

##### Ano ang maaari mong maramdaman:

- malakas na mga kontraksyon tuwing 3 hanggang 5 mga minuto na tumatagal ng 45 hanggang 60 mga segundo
- pagdududa kung makakaya mo ang mga kontraksyon
- tahimik na pagtutuon sa iyong sarili at iyong pagle-labour

##### Anong maaari mong gawin:

- gumamit ng mga pamamaraan ng pagrerelaks
- magtuon sa paghinga
- ituon ang pansin sa isang kontraksyon nang paisa-isa
- sa pagitan ng mga kontraksyon, patuloy na gumalaw at sipsipin ang mga likido o sipsipin ang mga piraso ng yelo
- umihi nang madalas
- maligo sa mainit-init na shower habang nakaupo sa isang upuan o nakasandal sa iyong kapareha

#### Paglipat na yugto ng pagle-labour

##### Anong nangyayari:

- ang serbiks ay bumubukas nang ganap sa 10 sentimetro
- ang sanggol ay higit pang gumagalaw na pababa sa iyong pelvis
- pakikinggan ng tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ang tibok ng puso ng sanggol tuwing 15 hanggang 30 minuto

##### Ano ang maaari mong maramdaman:

- presyur sa iyong ilalim
- malakas na mga kontraksyon tuwing 2 hanggang 3 minuto na tumatagal ng 60 mga segundo
- mga sandali ng pagkatakot at pagkalito
- pagkamayamutin, nahihirapang sabihin kung ano ang kailangan mo
- pagkaduwal, pagsusuka
- nanginginig na mga braso at mga binti, pamumulikat ng binti
- mainit o malamig na mga pagsilakbo, pagpapawis sa mukha
- patuloy na kakulangan sa ginhawa
- malakas na pagnanasa na umiri

##### Anong maaari mong gawin:

- ilarawan ang iyong serbiks at katawan na bumubukas upang palabasin ang iyong sanggol
- sabihin sa isang tao kung mayroon kang pagnanasa na umiri
- gumamit ng paghihinalang kung mayroon kang pagnanasang umiri bago ka ganap na lumaki

### Ano ang pagsusubaybay sa fetus (fetal monitoring)?

Pakikinig sa tibok ng puso ng iyong sanggol sa panahon ng aktibong pagle-labour upang makita kung paano ito naapektuhan ng mga kontraksyon. Kadalasang ginagawa sa isang hawak sa kamay na stethoscope. Kung kinakailangan, ang isang elektronikong monitor ay maaaring ilagay sa paligid ng iyong tiyan o ikabit sa ulo ng iyong sanggol.

### Tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o ospital kapag:

- ang iyong mga kontraksyon ay regular at masakit, tumatagal ng 30 hanggang 60 mga segundo at dumarating bawa't 5 mga minuto o mas kaunti
- nabasag ang iyong tubig
- mayroon kang pagdudugo sa ari o kulay-rosas na paglabas ("show")
- hindi ka sigurado at nag-aalala
- pinayuhan ka ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na tumawag ka ng maaga



#### HUMINGI NG PANGANGALAGA

Kung mabasag ang iyong tubig at ang likido ay berde o kayumanggi, ang iyong sanggol ay dumumi. Maaaring mangahulugan ito na siya ay na-istress o nasa posisyon na suhi. Pumunta sa ospital

## Ikalawang Yugto ng Pagle-labour

Ang ikalawang yugto ay nagsisimula sa iyong serbiks na ganap na bukas at nagtatapos sa pagsilang ng iyong sanggol. Maaari itong tumagal ng mula sa ilang mga minuto hanggang 2 o 3 oras.

#### Anong nangyayari:

- sisirain ng tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ang iyong supot ng tubig kung kinakailangan
- ang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay pakikilingan ang tibok ng puso ng sanggol tuwing 5 minuto
- ang ulo ng sanggol ay tutulak laban sa iyong singit; maaaring mapunit ng kaunti, o ang doktor ay maaaring gumawa ng isang maliit na hiwa ("episiotomy") upang payagan ang mas malaking lugar
- nababanat ang ari
- maaari kang mapadumi habang umiiri
- habang lumalabas ang ulo, ang uhog sa ilong at bibig ng sanggol ay maaaring sipsipin palabas

#### Ano ang maaari mong maramdaman:

- malakas na mga kontraksyon bawa't 2 hanggang 3 minuto na tumatagal ng 60 hanggang 90 mga segundo
- malakas na pagnanasa na umiri
- pakiramdam na nahahati at nasusunog ang iyong ilalim
- ang ulo ng sanggol ay dumudulas pabalik sa pagitan ng mga kontraksyon
- emosyonal, nagugulat, napupuspos, nag-aalala o natatakot
- pagod na pagod ngunit may isang pagsabog ng lakas

#### Anong maaari mong gawin:

- ipahinga ang iyong ilalim at sumama sa pagnanais na umiri; gamitin ang mga kalamnan na ginagamit mo para sa isang pagdumi
- gumamit ng mga pamamaraan sa paghinga; ihulog ang iyong baba patungo sa iyong dibdib at pagpahingahin ang iyong dila
- baguhin ang mga posisyon kung kinakailangan
- gumamit ng mga pamamaraan ng pagrerelaks sa pagitan ng mga kontraksyon
- kung hilingin na itigil ang pagtutulak, gamitin ang paghilingal
- hipuin ang ulo ng iyong sanggol habang lumalabas ito
- tumingin sa ibaba o gumamit ng isang salamin upang panoorin ang iyong sanggol na ipinanganak



### MGA KAPAREHA

#### Ano ang Magagawa Mo

Sa panahon ng mga kontraksyon, tingnan ang mata ng iyong kapareha at tulungan silang magtuon sa kanilang paghinga. Sa pagitan ng mga kontraksyon, punasan ang kanilang noo ng mga malamig na tela at mag-alok na sumipsip ng mga likido. Manatili sa iyong kapareha at maging kalmado, tiwala at naghihimok.

## Pangatlong Yugto ng Pagle-labour

Sa ikatlong yugto, ang iyong matris ay lumiliit at ang inunan ay lalabas. Ang yugtong ito ay tumatagal ng 5 hanggang 30 minuto o mas mahaba.

### Anong nangyayari:

- ang kurdon ng pusod ay pinuputol at sinasara gamit ang salansan
- sinusuri ng tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ang sanggol
- ang inunan ay humihiwalay mula sa pader ng matris at tinutulak na palabas ng ari
- ang matris ay tumataas sa tiyan; nagiging sukat at hugis ng isang suha
- ang mga punit o hiwa ay tinatahi

### Ano ang maaari mong maramdaman:

- mga pulikat at isang pagbulwak ng dugo habang lumalabas ang inunan
- kaghinhawaan, pagpapasalamat, natutuwa o hindi emosyonal
- pagod, nanginginig, nalalamigan, nagugutom, nauuhaw

### Anong maaari mong gawin:

- yakapin ang iyong sanggol ng balat-sa-balat sa iyong dibdib
- dalhin ang sanggol sa iyong suso upang tingnan kung siya ay handa nang sumuso



### ALAM MO BA

Ang paghihintay ng 12 o higit pang mga oras pagkatapos ng kapanganakan bago paliguan ang iyong sanggol ay makakatulong na mapanatili ang kanyang temperatura na matatag at makakatulong na masimulan ang pagpapasuso sa isang mahusay na pagsisimula.



### MAGKAROON NG KAMALAYAN

Kung ikaw ay inaantok, magkaroon ng isang taong suporta sa iyo kapag niyayakap mo nang balat-sa-balat ang iyong sanggol.

## Ika-apat na yugto ng Pagle-labour

Ang ika-apat na yugto ay tumutukoy sa unang 2 o 3 oras pagkatapos ng panganganak.

### Anong nangyayari:

- ang iyong katawan ay nagsisimulang gumaling
- ang iyong sanggol ay maaaring sumuso o marahang ikiskis ang mukha sa iyong suso

### Ano ang maaari mong maramdaman:

- pagod na pagod, nahihilo, nanginginig, nanlalamig
- hirap umihi dahil sa pamamaga
- kawalan ng ginhawa

### Anong maaari mong gawin:

- panatilihin ang balat-sa-balat sa sanggol hanggang matapos niya ang unang pagpapakain sa kanya at pagkatapos ay hangga't nais mo
- maglagay ng isang pakete ng yelo sa pagitan ng iyong mga binti upang bawasan ang pamamaga
- uminom ng mga likido at magkaroon ng isang magaan na pagkain
- magkaroon ng isang taong tutulong sa iyo kung kailangan mong bumangon