

OH BABY, IS IT TIME?



Labor is a natural process. Here's what to expect during the early stages

- Contractions may start and stop before developing a rhythm or pattern
- Cervix dilates and softens to prepare for childbirth.
- Mucous plug may show – you also may have discharge or bloody show.
- Early labor can last a long time, sometimes up to 24 hours. Once the cervix dilates to 6cm labor tends to progress more quickly.



Why Home Is Best

- More flexibility to move freely
- Increased labor hormone allows cervix to open
- More comfortable in your own space
- Eat and drink your own food – good for you during labor
- Labor will seem and possibly even be shorter if you stay home



What to Do at Home to Stay Comfortable

- Short walks around neighborhood or park
- Birthing ball
- Warm shower/tub
- Massage from support person
- Rest in your own bed
- Light housework
- Listen to music



When to go to the Hospital – Follow your care provider's instructions as to when to go to the hospital, OR:

- Contractions 3-5 minutes apart, lasting at least 60 seconds for 1-2 hours (these contractions will be painful and it will be difficult to carry on a conversation)
- Water breaks (note color, odor and amount)
- If you feel it is time, trust your intuition

¿AY MAMACITA, YA ES HORA?



El trabajo de parto es un proceso natural. Esto es lo que puede esperar durante las primeras etapas

- Las contracciones pueden comenzar y detenerse antes de desarrollar un ritmo o patrón
- El cuello uterino se dilata y ablanda para prepararse para el parto
- Se puede presentar un tapón mucoso – también puede tener flujo o aparición de sangre
- El trabajo de parto temprano puede durar mucho, algunas veces hasta 24 horas. Una vez que el cuello uterino se dilata hasta alcanzar 6 cm el trabajo de parto tiende a avanzar más rápidamente



Por Qué es Mejor Quedarse en Casa

- Más flexibilidad para moverse libremente
- Un aumento en la hormona del trabajo de parto permite que el cuello uterino se abra
- Estará más cómoda en su propio espacio
- Coma y beba sus propios alimentos – es bueno para usted durante el trabajo de parto
- El trabajo de parto le parecerá y posiblemente será, más corto si se queda en casa



Qué Hacer en Casa para Estar Cómoda

- Haga pequeños paseos por el vecindario o el parque
- Use el balón de parto
- Tome una ducha/bañera tibia
- Masaje de una persona de apoyo
- Descanse en su propia cama
- Haga tareas domésticas ligeras
- Escuche música



Cuando ir al Hospital – Siga las instrucciones de su proveedor de salud respecto a cuándo ir al hospital, O:

- Tiene contracciones cada 3-5 minutos, que duran por lo menos 60 segundos durante 1-2 horas (*estas contracciones serán dolorosas y será difícil mantener una conversación*)
- Se rompe la fuente (tome nota del color, olor y cantidad)
- Si le parece que ya es hora, confíe en su intuición



ENLOE
MOTHER & BABY CARE CENTER



enloe.org/baby