

Travay akouchman ak nesans



Kòmansman tranche (ka dire de 5 jiska 24 èdtan)
Repozew, manje, bwè bagay ki lejè. Respire dousman pandan moman kontraksyon yo epi detann ou.
Kòl matris lan louvri ant 0 jiska 4 santimèt.



Tranche cho (ka dire de 3 jiska 6 èdtan) Chanje pozisyon w. Siw kapab pran yon ben, chita sou yon chèz oswa balanse sou men ak jenou w yo. **Kòl matris lan louvri ant 4 jiska 8 santimèt.**



Tranzisyon (ka dire 10 jiska 60 minit) Sa a se pati ki pi di pandan tranche men ki pa dire twò lontan. Ou ka bezwen plis èd pandan pati sa a. **Kòl matris lan louvri ant 8 jiska 10 santimèt.**



Pouse epi akouche (ka dire 5 minit jiska 3 èdtan)
Pouse nan yon pozisyon konfòtab. Soufle oswa respire kou lè tèt bebe w la ap parèt. Sa ka anpeche vajenw dechire.
Bebe w la sòti nan matris ou, li pase nan vajen w epi li sòti nan kò w.



Ekspilsyon Manman vant lan (ka dire 5 jiska 30 minit)
Kontraksyon yo pa twò fè mal. Vajen ou kapab sansib. Ou ka santi w ap tranble epi w frèt.
Manman vant ou sòti nan matris ou, li pase nan vajen w epi li sòti nan kò w.



Twous zouti pou akouchman bonè

Sa pou w fè lè w kòmanse gen tranche

Siy anvan w kòmanse gen tranche

- Yon ti kantite dechaj woz pal oswa mawon ki soti nan vajen w
- Tibebe w la desann nan nivo basen w. Ou ka santi mwens presyon sou vant ou epi plis presyon sou blad pipi w.
- Dyare
- Kranp oswa kontraksyon ki pa grav. W ap santi l tankou se lè w gen règ ou.
- Doulè nan do anba

Kilè pou rele oswa ale lopital

- Ou kase lezo. Rele menm si ou pa gen kontraksyon.
- Ou gen kontraksyon nòmal ki fè mal: 4-5 minit pandan inèdtan si se premye tibebe w, epi 5-8 minit pandan inèdtan si se pa premye tibebe w.
- Ou gen san k ap soti nan nan vajen w
- Tibebe w la pa bouje menm jan ak anvan



0% Efase
0 cm Dilate



60% Efase
2 cm Dilate



100% Efase
5 cm Dilate



100% Efase
10 cm Dilate



Early Labor Toolkit

What to do when labor starts

Distrè tèt ou

- Rete aktif ak bagay ki fè w santi w alèz.
- Kontinye fè aktivite ou abitye yo jiskaske ou bezwen pran yon poz.
- Si se lannuit, eseye repoze.
- Kuit manje, pliye lesiv, gade yon emisyon, oubyen koute mizik.
- Pale ak moun k ap sipòte w yo pou w rete rilaks epi konekte.

Kreye anbyans

- Kreye yon espas kalm, apezan.
- Sèvi ak ekleraj ki fèb ak mizik trankil.
- Eseye sant ki kalman tankou lavann (awomaterapi).
- Kontinye bouje
- Mouvman ede kò w pwogrese. Tanzantan mache ak repoze Eseye:
- Teknik etap Miles la oubyen teknik Tibebe k ap vire yo
- Danse ak respirasyon kalm, detire kò w, chita, oswa panche pi devan
- Chanje pozisyon. Imajine yon flach k ap klere nan lonbrit ou epi pwente l nan direksyon atè.

Kenbe enèji w wo

- W ap bezwen enèji pou èdtan k ap vini yo.
- Manje ti repa oswa kolasyon.
- Bwè likid souvan—dlo, ji, dlo kokoye, oubyen bwason pou spò.
- Repoze lè w kapab, epi dòmi si sa posib—li difisil pou w repoze pita.

Respire

- Sèvi ak respirasyon w pou rete kalm epi konsantre.
- Respirasyon kare: Respire, kenbe souf, lage souf, kenbe souf, konte jiska kat chak fwa.
- Respirasyon ak senk dwèt: Trase men w ak dwèt ou pandan w ap respire.
- Koute meditasyon akouchman gide yo



Twous zouti pou akouchman bonè

Detann ou

Ede kò w lage tansyon.

Pran yon douch oswa yon beny cho. .

Sèvi ak konprès cho oswa frèt.

Eseye masaj dou—manyen lejè, peze hanch, presyon nan do pa anba, oswa yon fwote pye.

Se ou menm ki alatèt, kidonk di sa ki pi bon pou ou.

Moun ki bay sipò: Fason ou ka ede.

Koute: Plan yo ka chanje. Mande sa ki fè w santi w byen.

Ankouraje: Di bèl pawòl tankou "Ou ap fè byen."

Vin DJ a (epi patnè dans lan): Ede yo deplase sou mizik.

Ofri konfò: Pote dlo, ti goute, masaj, epi respire dousman.

Masaj ak presyon: Eseye peze hanch yo oswa fè yon ti presyon dou. .

Ede: Ranpli basen an, ede yo deplase oswa chanje pozisyon, suiv kontraksyon yo ak yon aplikasyon.

Pran swen tèt ou tou: Manje, repoze, epi respire—travay la ka long, epi y ap bezwen enèji konstan ou.

Pran pasyans: Pwogrè pran tan.



Chèche lòt atik itil sa yo sou Bump & Beyond: Bump & Beyond:

[Twous zouti pou akouchman bonè](#)

[Siy ki montre akouchman an ka kòmanse](#)

[Sa pou atann pandan akouchman](#)

[Fason pou prepare pou travay ak akouchman](#)

