

Guidelines for Early Labor at Home (Arabic)

دليل الولادة المبكرة في البيت

For most women the early part of labor, before active labor, is best spent at home. During early labor it is important to save your energy for later by resting and eating and drinking. These are some suggestions that have helped other women:

لأغلب النساء من الأفضل البقاء في البيت خلال المرحلة الأولى من المخاض وقبل المخاض النشط. خلال مرحلة المخاض المبكرة من المهم الحفاظ علي طاقتك لما بعد بالراحة والأكل والشرب. هذه بعض المقترحات التي ساعدت النساء الأخريات:

- Snack on small amounts of light, easily digested foods
تناول كميات بسيطة من الاطعمة الخفيفة السهلة الهضم.
- Drink/eat at least 16 ounces of fluids with energy each hour (juice, popsicles, broth, Gatorade, pop without caffeine)
شرب او أكل علي الاقل 16 اوقية من السوائل ذات الطاقة كل ساعة مثل (العصير، المتلجات، مرق الحساء، مشروب الجاتريد، المشروبات الغازية الخالية من الكافين)
- Some women may feel nauseous and even vomit during labor, this is normal. Wait a short while and continue to drink.
بعض النسوة يشعرن بالغثيان واحياناً يتقيئن خلال المخاض و هذا شئ طبيعي. أنتظري لفترة قصيرة ثم استمري في الشرب.
- Alternate walking with the shower and resting
التبديل بين المشي وحمام الدوش و الراحة.
- If your contractions allow, try to sleep. Sometimes a warm bath or using a heating pad will help you relax enough to fall asleep for a short while.
إذا سمح لك الطلق حاولي النوم. احياناً حماماً دافئاً أو استعمال الكمادات الدافئة سوف تساعدك علي الراحة الكافية حتي تتمكني من النوم ولو لفترة قصيرة.
- Remember that your coach should rest, eat and drink, too!
تذكري علي ان رفيقك المدرب يجب ان يرتاح ويأكل ويشرب ايضاً.

Labor contractions feel like very painful (you can't walk or talk during them) menstrual cramps in the low abdomen, pelvis, hips, low back and upper thighs.

They build to a peak and then they ease and go away. To time how often your contractions are coming, start at the beginning of one contraction and time until the beginning of the next contraction. Duration of your contraction is the time each contraction lasts (the start to the end of one contraction).

طلق الولادة تشعري به مثل تقلصات الحيض الشديدة المؤلمة في أسفل البطن والحوض والورك واسفل الظهر وأعلى الافخاذ (لايمكنك المشي أو التحدث خلالها). تزداد حدة حتي تبلغ ذروتها ثم تتناقص حتي تختفي. لتحديد وقت كم مرة تطلقني أبدأي بالتحديد عند بداية الطلق إلي بداية الطلق الآخر.

Call Triage at 734 764-8134 or call your nurse-midwife when:

أتصل بقسم استقبال الولادة علي الرقم 8134-764-734 : أو أتصلي بالمرضة القابلة عندما:

Your contractions are painful and regular:

يكون طلقك مؤلم ومنتظم:

- coming every 3 to 5 minutes, lasting 60 seconds for an hour for a first labor
يأتي كل 3 - 5 دقائق ويستمر لمدة 60 ثانية لمدة ساعة للولادة للمرة الاولى.
- coming every 5 to 7 minutes, lasting 60 seconds for an hour for all other labors
يأتي كل 5 - 7 دقائق ويتمر لمدة 60 ثانية لمدة ساعة لكل الولادات الاخرى.

Other reasons to call Triage:

أسباب اخري للاتصال بقسم الاستقبال :

- Big gush or steady trickle of watery discharge from your vagina (you may have broken your bag of waters)
تدفق كبير من الماء أو إفرازات مائية مستمرة وضيئلة من مهبلك (من الممكن ان يكون قد تمزق كيس مائك).
- Heavy, bright red bleeding like a period. A small amount of red, pink or brown blood or "bloody show" is normal, especially after a vaginal exam.
نزيف دم احمر براق مثل العادة الشهرية. كمية قليلة من الدم الأحمر أو الوردى أو الدم البني أو "الدم الملحوظ" هو امر طبيعى خصوصا بعد عملية فحص المهبل.
- Continuous, severe, sharp abdominal pain that doesn't stop after 3 - 5 minutes
إستمرار الألام الشديدة الحادة في البطن التي لاتقف بعد 3 - 5 دقائق.
- Absent or decreased fetal movement
غياب او نقص حركة الجنين.

- If you can't eat or drink, are exhausted, can't cope with the pain or have questions or concerns
إذا كنت لاتستطيعي الأكل أو الشرب وكننت مرهقة ولاتستطيع تحمل الألام أو لديك أسئلة أو أسئفسرات.

Additional Instructions:

توجيهات اضافية:

Women's Hospital Birth Center Triage
مركز استقبال الولادة بمستشفى النساء
500 E. Medical Center Drive
Ann Arbor, Michigan 48109-0256
734-764-8134

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by the University of Michigan Health System (UMHS) for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by UMHS and for which UMHS does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Author: Women's Hospital Birth Center Triage
Translation: UMHS Interpreter Services

Patient Education by [University of Michigan Health System](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Last Revised 12/2009