MO the MIDWIFE

EDUCATE • SUPPORT • EMPOWER

Discharge Instructions

CONTRACTIONS

"RULE OUT LABOR"

The 5-1-1 Rule



Contractions are 5 minutes or less apart, each contraction is lasting at least 1 minute, and they have been happening for at least 1 hour. I would add that the contractions should make you uncomfortable. If you can talk through a contraction with no hesitation or pause, it's probably not the contractions that's going to cause active labor.

Not Uncommon

It's not in common to patients, especially first time moms, to come to OB Triage several times towards the end of the 3rd trimester with complaints of contractions.

Before Coming to the Hospital

A few things you can do prior to coming to the hospital are:



Hydrate
Make sure you are hydrated. You should consume, minimally 8 glasses of water daily.



Take a Warm Bath and Rest



Take Some Tylenol
(Follow the instructions on the bottle.)

When to Go to Labor and Delivery



If you have done all things listed above and the contractions remain every 3–5 mins or more frequent for at least 1 hour, with moderate to severe pain. I would advise going to the Labor and Delivery dept at the hospital that you plan to deliver.



Also Keep in Mind...

Any time you think your "water broke," whether it's a big gush or a small trickle, you need to go to Labor and Delivery (at the hospital in which you plan to deliver) immediately. **Do not pass go, do not collect $200.**

MO the MIDWIFE

EDUCAR • APOYAR • EMPODERAR

Instrucciones de Alta

CONTRACCIONES

"INDICADORES DE TRABAJO DE PARTO"

La Regla 5-1-1



Las contracciones son cada 5 minutos o menos, cada contracción dura al menos 1 minuto y han estado ocurriendo durante al menos 1 hora. También agregaría que las contracciones deben hacerle sentir incómoda. Si puede hablar durante una contracción sin dificultad o hacer una pausa, probablemente no sean las contracciones que causen un trabajo de parto activo.

No es Inusual

No es común que las pacientes, especialmente las que son mamás por primera vez, vayan varias veces al área de Triage Obstétrico hacia el final del tercer trimestre por quejas de contracciones.

Antes de Ir al Hospital

Hay algunas cosas que puede hacer antes de ir al hospital:



Hidrátese
Asegúrese de estar bien hidratada. Debe consumir al menos 8 vasos de agua al día.



Tome un baño tibio y descanse.



Tome Tylenol
(Siga las instrucciones del frasco).

Cuándo Ir a Labor y Parto



Si ha hecho todo lo anterior y las contracciones continúan cada 3–5 minutos o más frecuentes durante al menos 1 hora, con dolor moderado a intenso, le recomiendo que vaya al departamento de Labor y Parto del hospital donde planea dar a luz.



También Tenga en Cuenta...

En cualquier momento que piense que su "fuente se rompió", ya sea un gran chorro o un pequeño goteo, debe ir a Labor y Parto (en el hospital donde planea dar a luz) de inmediato.
No se vaya a su casa, no se bañe y no recoja $200.