

**If you go into labor before it's time to have the baby, you need medical care right away.**

*Watch for these warning signs:*

1. Your uterus may tighten or harden. These contractions could be normal.

*Pay attention if:*

- You have more than 4 in one hour.
  - They come more often than every 15 minutes.
2. You may have pain.
    - You may have a lower backache. You may feel pain or a dull pressure in your back.
    - Your lower abdomen may hurt. You may feel pain or pressure in your thigh or around your vagina.
    - You may have a stomachache or cramps in your abdomen. You may also have diarrhea.
  3. You may see a change in the discharge that comes out of your vagina.
    - There may be more mucous.
    - It may be bloody or watery.

**Here's what you can do:**

If you feel any of these warning signs, do this test:

- Drink 3 to 4 glasses of water.
- Lie down and turn on your side.
- Place your hands lightly on your bare belly.
- Feel for contractions. Move your hands around. A contraction feels like the muscle tightens or hardens. Then it relaxes and softens.
- Count the number of contractions you feel.
- Do this for up to one hour.

**Call your health care provider right away if:**

- You have more than 4 contractions in one hour.
- You bleed or leak fluid from your vagina.
- Any other warning signs last for one hour.

**For appointments or questions, call Valley Connection at 1-888-334-1000. In an emergency, call 911.**



## **PARTO PREMATURO... Si su trabajo de parto comienza muy pronto**

*Pre-Term Labor...If Your Labor Starts Too Early - Spanish*

**Si comienza con su trabajo de parto antes de que sea la fecha de tener a su bebé, necesita atención médica de inmediato.**

### *Observe estos signos de advertencia:*

1. Su útero podría endurecerse o ponerse tenso. Estas contracciones podrían ser normales.

#### *Preste atención si:*

- Tiene más de 4 contracciones en una hora.
- Si las contracciones ocurren cada 15 minutos o menos.

2. Es posible que sienta dolor.

- Podría sentir dolor en la parte inferior de la espalda. Podría sentir dolor o una presión leve en la espalda.
- Podría sentir dolor en la parte inferior del abdomen. Podría sentir dolor o presión en los muslos o alrededor de la vagina.
- Podría sentir dolor de estómago o retorcijones abdominales con o sin diarrea.

3. Podría observar un cambio en el flujo o desecho vaginal.

- Podría haber más mucosidad.
- Podría ser sanguinolento o líquido.

### **Recomendaciones para estos casos:**

Si siente alguno de los signos de advertencia, haga esta prueba:

- Beba 3 ó 4 vasos de agua.
- Acuéstese de un lado.
- Coloque sus manos levemente sobre su barriga desnuda.
- Trate de sentir las contracciones. Mueva las manos alrededor de su barriga. Una contracción se siente como un músculo en tensión o endurecido. Luego se relaja y suaviza.
- Cuente el número de contracciones que siente.
- Haga esto durante una hora.

### **Llame de inmediato a su proveedor de cuidado de salud si:**

- Tiene más de 4 contracciones en una hora.
- Le sale sangre o pierde líquido por su vagina.
- Cualquier otro signo de advertencia tarda una hora.

**Para preguntas y citas, llame a Valley Connection al 1-888-334-1000. En caso de emergencia llame al 911.**