

**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.**



# CHUYỂN BỤNG SỚM...Nếu quý vị chuyển bụng quá sớm

Pre-Term Labor...If Your Labor Starts Too Early - Vietnamese

**Nếu chuyển bụng trước hạn kỳ sinh, quý vị cần có sự chăm sóc chuyên môn về y khoa ngay.**

## *Hãy lưu ý các dấu hiệu cảnh báo này:*

1. Tử cung có thể co thắt hoặc co cứng.  
Sự co thắt này có thể là bình thường.

*Quý vị nên lưu ý nếu:*

- Quý vị bị co thắt hơn 4 lần trong 1 giờ.
- Các cơn co thắt cách khoảng dưới 15 phút

2. Quý vị có thể bị đau.

- Quý vị có thể đau phía dưới lưng. Có thể cảm thấy đau hoặc hơi nặng ở lưng.
- Bụng dưới có thể đau. Quý vị có thể cảm thấy đau hoặc áp lực nặng trong bắp đùi hoặc quanh âm đạo.
- Quý vị có thể cảm thấy đau ở vùng bao tử hoặc quặn thắt trong bụng. Quý vị cũng có thể bị tiêu chảy.

3. Quý vị có thể thấy sự tiết dịch ở âm đạo khác với bình thường.

- Chất dịch nhờn ra nhiều hơn
- Có thể có máu hoặc nước.

## **Đây là những việc quý vị có thể làm:**

Nếu quý vị có bất cứ dấu hiệu cảnh báo nào trên đây, nên làm thử cách này:

- Uống 3-4 ly nước.
- Nằm xuống và nằm nghiêng một bên.
- Đặt hai bàn tay nhẹ nhàng lên bụng trần.
- Sờ quanh bụng để tìm sự co thắt. Sự co thắt giống như bắp thịt co lại hoặc gò cứng, sau đó thư giãn ra hoặc mềm lại.
- Đếm số lần co thắt mà quý vị cảm thấy được.
- Sờ và đếm như vậy cho đến 1 tiếng đồng hồ.

## **Gọi bác sĩ ngay nếu:**

- Quý vị cảm thấy co thắt hơn 4 lần trong một giờ.
- Âm đạo ra máu hoặc nước ối.
- Bất cứ dấu hiệu cảnh báo nào kéo dài trong một giờ.

**Muốn làm hen hoặc có câu hỏi, gọi Valley Connection số 1-888-334-1000. Trường hợp khẩn cấp, gọi 911.**