



如何计算宫缩的持续时间和频率

naître
ET grandir

1 持续时间

宫缩的持续时间是从开始那一刻开始计算,直到结束时为止。例如,如果宫缩从上午 10 点开始并在 30 秒后结束,则持续时间为 30 秒。

2 频率

宫缩频率是指从一次宫缩开始到下一次宫缩开始之间的时间。例如,如果第一次宫缩在上午 10 点开始,下一次宫缩在上午 10 点 10 分开始,则宫缩频率为 10 分钟。

宫缩开始	宫缩结束	宫缩持续时间	宫缩频率

例如:

开始:10 时 00 分 00 秒	10 时 00 分 30 秒	30 s	-
10 时 10 分 00 秒	10 时 10 分 30 秒	30 s	10 m



COMMENT CALCULER LA DURÉE ET LA FRÉQUENCE DES CONTRACTIONS?

naître
ET grandir

1 LA DURÉE DES CONTRACTIONS

Elle se calcule à partir du début de la contraction jusqu'à la fin de celle-ci. Par exemple, si une contraction commence à 10 h et qu'elle se termine 30 secondes plus tard, sa durée est de 30 secondes.

2 LA FRÉQUENCE DES CONTRACTIONS

Elle se calcule à partir du début d'une contraction jusqu'au début de la suivante. Par exemple, si la première contraction commence à 10 h et la suivante, à 10 h 10, la fréquence des contractions est de 10 minutes.

DÉBUT DE LA CONTRACTION	FIN DE LA CONTRACTION	DURÉE DE LA CONTRACTION	FRÉQUENCE DES CONTRACTIONS

Exemple :

Début : 10 h 00 m 00 s	10 h 00 m 30 s	30 s	-
10 h 10 m 00 s	10 h 10 m 30 s	30 s	10 m