

Những Điều Cần Biết Trong Thai Kỳ—

Từ Giai Đoạn Đầu Của Thai Kỳ Đến Tuần Thứ 14



Được Phê Duyệt Bởi HLO
x/xx
812-xxxx

UNM Hospital
Albuquerque, NM 87106

Chúng tôi mong được chăm sóc cho quý vị và hy vọng mọi việc suôn sẻ trong suốt thai kỳ cũng như giai đoạn sau đó (hậu sản). Trong trường hợp cần thiết, dưới đây là một số thông tin về thời điểm quý vị nên gọi cho chúng tôi (**1-877-925-6877**) hoặc đến Khoa Cấp Cứu Sản Khoa (OB Triage) của University of New Mexico (UNM) tại **tầng 4, tòa nhà Bill and Barbara Richardson Pavilion (BBRP)**.

Dấu Hiệu Cảnh Báo Khẩn Cấp Đối Với Thai Phụ/Sản Phụ



Đau đầu dai dẳng hoặc ngày càng dữ dội



Chóng mặt hoặc ngất xỉu



Có ý nghĩ muốn làm tổn thương bản thân hoặc em bé



Thay đổi về thị lực



Sốt



Khó thở



Đau ngực hoặc tim đập nhanh



Đau bụng dữ dội không thuyên giảm



Buồn nôn và nôn mửa nghiêm trọng (không giống như ốm nghén thông thường)



Em bé ngừng hoặc giảm cử động



Ra máu âm đạo hoặc rò rỉ dịch trong khi mang thai



Ra máu âm đạo hoặc rò rỉ dịch sau khi sinh



Sưng, đỏ hoặc đau ở chân



Sưng nghiêm trọng ở bàn tay hoặc mặt



Mệt mỏi quá mức

Nếu quý vị gặp bất kỳ triệu chứng nào dưới đây trong hoặc sau khi mang thai, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị và xin trợ giúp ngay lập tức.

Nếu quý vị không thể liên hệ với nhà cung cấp, hãy đến Khoa Cấp Cứu Sản Khoa. Nếu quý vị thăm khám tại một bệnh viện khác ngoài University of New Mexico Hospital (UNMH), hãy cho họ biết quý vị đang mang thai hoặc đã mang thai trong vòng một năm qua.

[Tìm hiểu thêm tại: https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs/](https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs/)

© 2022 American College of Obstetricians and Gynecologists. Chúng tôi cho phép sao chép và phân phối tài liệu này, với điều kiện nội dung được giữ nguyên vẹn, không chỉnh sửa, và chỉ sử dụng cho các hoạt động phi thương mại nhằm mục đích giáo dục, cải thiện chất lượng và đảm bảo an toàn cho bệnh nhân. Mọi mục đích sử dụng khác đều phải có sự cho phép bằng văn bản từ American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG).

Phiên bản 5, Tháng 9 năm 2022



Chụp ảnh để tìm hiểu thêm

Nội Dung Trong Cuốn Sách Đây

Dấu Hiệu Cảnh Báo Khẩn Cấp Đối Với Thai Phụ/Sản Phụ	2
Nhiều Lựa Chọn Hơn Trong Thời Kỳ Mang Thai và Sinh Nở	4
Thăm Khám Tại Phòng Khám	7
Chăm Sóc Tiền Sản Tập Trung	7
Hiểu về Xét Nghiệm Di Truyền Tiền Sản	8
Sàng Lọc Người Mang Gen.....	9
Sàng Lọc Chẩn Đoán	10
Tôi Có Cần Trao Đổi Với Chuyên Gia Tư Vấn Di Truyền Không?	11
Những Câu Hỏi Cần Đặt Ra Cho Bản Thân và Nhà Cung Cấp	11
Tự Chăm Sóc	12
Ăn Uống Lành Mạnh.....	12
An Toàn Thực Phẩm	13
Tăng Cân.....	14
Tập Thể Dục.....	14
Vitamin và Thực Phẩm Bổ Sung	15
Thói Quen Lành Mạnh.....	15
Vắc-xin Trong Thời Gian Mang Thai	16
Sức Khỏe Tâm Thần và Tinh Thần	17
Các Mối Nguy Hiểm Trong Môi Trường	18
Các Cảnh Báo An Toàn Khác.....	18
Dùng Thuốc Trong Thời Gian Mang Thai.....	20
Chương Trình WIC	23
Dịch Vụ Hỗ Trợ và Thăm Khám Tại Nhà	24
Các Nguồn Lực Hỗ Trợ Thai Kỳ	25
Cổng Thông Tin Bệnh Nhân Là Gì?.....	26
Địa Điểm Chăm Sóc Sức Khỏe Cho Quý Vị.....	28

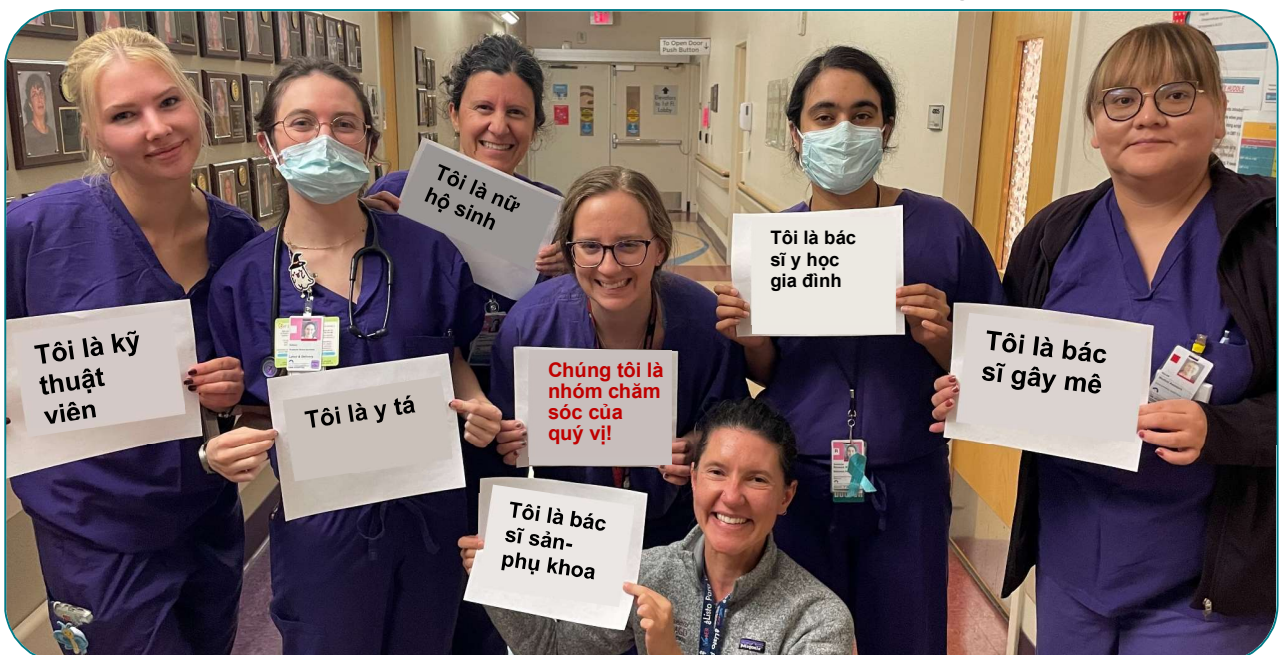
Nhiều Lựa Chọn Hơn Trong Thời Kỳ Mang Thai và Sinh Nở

Tại University of New Mexico Hospital, chúng tôi hiểu rằng không bệnh nhân nào là giống nhau. Mỗi bệnh nhân đều có nhu cầu chăm sóc sức khỏe riêng biệt. Chúng tôi mong muốn cung cấp nhiều lựa chọn nhất có thể để mang đến sự chăm sóc tốt nhất cho quý vị. Để làm được điều này, các Nữ Hộ Sinh, Bác Sĩ Gia Đình, Bác Sĩ Sản Khoa, Bác Sĩ Gây Mê và Y Tá của chúng tôi cùng phối hợp với nhau tại Khoa Chuyển Dạ và Sinh Con (Labor and Delivery Unit). Chúng tôi gọi đây là **mô hình chăm sóc tích hợp**.

Mô hình chăm sóc tích hợp mang lại lợi ích gì cho quý vị?

Ba loại nhà cung cấp khác nhau làm việc cùng với các y tá của chúng tôi trong một nhóm để hỗ trợ quý vị. Mỗi loại nhà cung cấp đều có cách tiếp cận chuyên môn và chia sẻ kiến thức đó với cả nhóm chăm sóc. Quý vị là trung tâm của nhóm chăm sóc này và có thể đưa ra những lựa chọn phù hợp với nhu cầu và giá trị của mình. Các nhà cung cấp từ mỗi lĩnh vực này đều sẵn sàng hỗ trợ quý vị 24 giờ mỗi ngày.

Tại Khoa Chuyển Dạ và Sinh Con hoặc Khoa Cấp Cứu Sản Khoa, bệnh nhân có thể muốn được chăm sóc bởi những nhà cung cấp đã chăm sóc cho họ trong thời kỳ mang thai. Chúng tôi luôn nỗ lực hết sức để sắp xếp nhà cung cấp cho quý vị dựa trên cơ sở này. Chúng tôi cũng cân nhắc đến loại hình dịch vụ chăm sóc mà quý vị cần. Việc sắp xếp này có thể thay đổi khi chúng tôi xem xét nhu cầu chăm sóc của quý vị, những diễn biến trong Khoa Chuyển Dạ và Sinh Con, cũng như số lượng bệnh nhân mà mỗi nhà cung cấp phụ trách tại mỗi thời điểm. Quy trình này giúp đảm bảo quý vị và tất cả các bệnh nhân khác nhận được dịch vụ chăm sóc an toàn và chất lượng nhất có thể.



Nhà cung cấp/Bác sĩ lâm sàng

Nhà cung cấp/Bác sĩ lâm sàng là các bác sĩ và nữ hộ sinh có chứng nhận, có trách nhiệm chăm sóc bệnh nhân tại Khoa Chuyển Dạ và Sinh Con. Chúng tôi sử dụng cả hai thuật ngữ “nhà cung cấp” và “bác sĩ lâm sàng” với ý nghĩa giống nhau.

Y Tá Hộ Sinh Có Chứng Nhận (Certified Nurse-Midwife, CNM) là các y tá được đào tạo nâng cao, chuyên chăm sóc những thai phụ thuộc nhóm có nguy cơ thấp trong thời kỳ mang thai, chuyển dạ, sinh nở và sau sinh (hậu sản). CNM chăm sóc cho những bệnh nhân sinh thường. CNM cũng cung cấp dịch vụ tránh thai và chăm sóc phụ khoa cho người có nguy cơ thấp sau sinh.

Bác sĩ gây mê giúp cung cấp thuốc giảm đau trong quá trình chuyển dạ hoặc trong phòng phẫu thuật.

Bác sĩ gia đình là người chăm sóc y tế cho tất cả các thành viên trong gia đình, không phân biệt giới tính, độ tuổi hoặc loại vấn đề (y tế, hành vi hay xã hội). Họ được đào tạo để chăm sóc bệnh nhân trong thời kỳ mang thai, sinh nở, hậu sản, cũng như chăm sóc trẻ sơ sinh. Một số bác sĩ gia đình được đào tạo nâng cao để thực hiện các ca sinh mổ và hỗ trợ sinh bằng dụng cụ (giác hút).

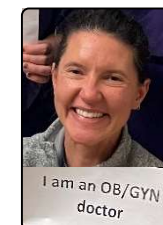
Bác sĩ sản khoa chuyên hỗ trợ việc sinh con và chăm sóc bệnh nhân trong thời kỳ mang thai và sau khi sinh. Họ cũng có thể chăm sóc những bệnh nhân thuộc nhóm có nguy cơ cao hơn, cũng như thực hiện các ca sinh thường, sinh mổ và hỗ trợ sinh bằng dụng cụ (giác hút).

Bác Sĩ Chăm Sóc Bệnh Nhân Có Nguy Cơ Cao hoặc Bác Sĩ Y Học Bà Mẹ và Thai Nhi là các bác sĩ sản khoa chuyên chăm sóc thai phụ có bệnh lý phức tạp trong thai kỳ.

Các Thành Viên Khác Trong Nhóm

Y tá được đào tạo chuyên môn để ủng hộ (lên tiếng) và chăm sóc, hỗ trợ bệnh nhân trong suốt quá trình chuyển dạ, sinh nở và chăm sóc sau sinh.

Kỹ Thuật Viên Sản Khoa hỗ trợ các nhà cung cấp trong quá trình phẫu thuật và giúp các y tá hỗ trợ bệnh nhân trong quá trình chuyển dạ và sinh nở.



Có học viên tham gia vào quá trình chăm sóc cho tôi không?

UNM Hospital cung cấp dịch vụ đào tạo các nhà cung cấp mới. Vì vậy, nhà cung cấp của quý vị có thể hỏi ý kiến quý vị về việc cho phép học viên tham gia vào quá trình chăm sóc cho quý vị. Học viên có thể là sinh viên y khoa, điều dưỡng hoặc hộ sinh. Họ cũng có thể là bác sĩ nội trú hoặc nghiên cứu sinh với các chuyên môn như Gây Mê, Sản Khoa, Cấp Cứu và Y Học Gia Đình. Các Nữ Hộ Sinh, Bác Sĩ Y Học Gia Đình, Bác Sĩ Sản Khoa điều trị cho quý vị cùng các y tá giàu kinh nghiệm của chúng tôi sẽ luôn giám sát các học viên để đảm bảo quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc tuyệt vời mà quý vị xứng đáng được hưởng. Cảm ơn quý vị đã giúp chúng tôi thực hiện sứ mệnh giáo dục tại UNM Hospital.

Các học viên và nhà giáo dục có thể tham gia vào nhóm chăm sóc của quý vị

Bác sĩ nội trú là bác sĩ đã tốt nghiệp trường y và đang được đào tạo về một chuyên khoa khác.

Nghiên cứu sinh là bác sĩ đã tốt nghiệp trường y, hoàn thành chương trình nội trú và đang trong quá trình đào tạo chuyên khoa nâng cao.

Bác sĩ điều trị là bác sĩ có trình độ chuyên môn đầy đủ, đã hoàn thành chương trình đào tạo chuyên khoa nâng cao, sẽ giám sát các học viên trong nhóm chăm sóc y tế của quý vị. Nhóm chăm sóc của quý vị sẽ luôn có một bác sĩ điều trị chịu trách nhiệm giám sát khi có học viên.

Sinh viên y tá hộ sinh là y tá đã đăng ký và ít nhất đã có Bằng Cử Nhân, đang được đào tạo để trở thành y tá hộ sinh.

Sinh viên y tá là sinh viên theo học chương trình điều dưỡng và đang được đào tạo để trở thành y tá.

Sinh viên y khoa là người đang theo học ở trường y kéo dài bốn năm để trở thành bác sĩ.

Thăm Khám Tại Phòng Khám

Trong những lần thăm khám đầu tiên, chúng tôi sẽ:

- Xem tiền sử y tế của quý vị. Nhà cung cấp sẽ khám sức khỏe cho quý vị nếu cần.
- Hướng dẫn cho quý vị về sức khỏe và em bé đang phát triển.
- Thực hiện xét nghiệm máu, nước tiểu và các xét nghiệm khác.
 - Chúng tôi sẽ kiểm tra nhóm máu, xét nghiệm nồng độ sắt và lượng đường trong máu của quý vị.
 - Chúng tôi sẽ thực hiện các xét nghiệm để đảm bảo quý vị không mắc một số bệnh lây truyền qua đường tình dục hoặc nhiễm trùng đường tiết niệu (urinary tract infection, UTI).
 - Chúng tôi sẽ xét nghiệm máu của quý vị để xem quý vị có cần tiêm loại vắc-xin nào sau khi sinh con không.
- Giới thiệu quý vị đến nhà cung cấp hoặc dịch vụ khác nếu quý vị cần.
- Khuyến khích bạn đời và các thành viên gia đình đi cùng quý vị trong mỗi lần thăm khám.



Chăm Sóc Tiền Sản Tập Trung

UNM rất vui mừng được cung cấp chương trình Chăm Sóc Tập Trung như một lựa chọn dịch vụ chăm sóc tiền sản cho quý vị tại hai địa điểm.

- Chăm Sóc Tập Trung là một hình thức chăm sóc tiền sản diễn ra theo nhóm gồm 7–12 thai phụ có ngày dự sinh gần nhau. Quý vị vẫn sẽ có thời gian riêng với nhà cung cấp trong mỗi buổi thăm khám theo nhóm.
- Quý vị sẽ có nhiều thời gian hơn để tìm hiểu thêm về thai kỳ, nhận hỗ trợ và tham gia vào quá trình chăm sóc sức khỏe của mình. Mọi người có thể chia sẻ các câu hỏi, lời khuyên và kinh nghiệm.
- Các buổi sinh hoạt nhóm rất vui vẻ, thoải mái, giúp quý vị kết nối với những thai phụ khác. Tất cả các buổi sinh hoạt nhóm đều được lên lịch trước, bắt đầu và kết thúc đúng giờ (quý vị không phải chờ đợi!)
- Hãy hỏi nhà cung cấp của quý vị để biết thêm thông tin về chương trình Chăm Sóc Tập Trung hoặc đăng ký tham gia nhóm!



Quét mã QR này để xem video về chương trình Chăm Sóc Tập Trung tại UNM



Hiểu về Xét Nghiệm Di Truyền Tiền Sản

Quý vị có tò mò về sức khỏe của con mình trước khi sinh không? Hầu hết trẻ sơ sinh đều được sinh ra khỏe mạnh, nhưng một số bé có thể gặp các vấn đề về sức khỏe. Một số vấn đề không đáng lo ngại, nhưng một số vấn đề khác có thể rất nghiêm trọng. Những vấn đề về sức khỏe này có thể ảnh hưởng đến ngoại hình, sự phát triển và khả năng học hỏi của bé.

Đôi khi, chúng ta có thể phát hiện ra những vấn đề này trước khi sinh. Có một số xét nghiệm có thể giúp quý vị tìm hiểu xem con mình có nguy cơ gặp phải các vấn đề về sức khỏe hay không.

Thông thường, quý vị sẽ cảm thấy băn khoăn hoặc lo lắng về việc xét nghiệm có phù hợp với mình hay không và nên chọn xét nghiệm nào. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể hỗ trợ quý vị và giúp quý vị quyết định xét nghiệm nào sẽ hữu ích nhất cho quý vị.



Tôi có nên làm các xét nghiệm không?

Một số gia đình cảm thấy không cần xét nghiệm. Họ sẵn sàng chăm sóc con mình cho dù bé có vấn đề về sức khỏe hay không.

Một số gia đình chọn làm một số xét nghiệm nhưng không làm tất cả. Quý vị có toàn quyền quyết định xem có làm xét nghiệm hay không. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ tôn trọng và hỗ trợ quyết định của quý vị.

Một Số Điều Cần Cân Nhắc—

Tôi nên làm gì nếu con tôi có vấn đề về sức khỏe?

Có những loại xét nghiệm nào?

Có hai loại xét nghiệm, đó là xét nghiệm sàng lọc và xét nghiệm chẩn đoán.

Xét nghiệm sàng lọc giúp đánh giá nhanh xem con quý vị có thể gặp vấn đề về sức khỏe hay không. Xét nghiệm sàng lọc thường được thực hiện bằng cách lấy mẫu máu. Những xét nghiệm này an toàn cho quý vị và con quý vị. Kết quả xét nghiệm sàng lọc thường cho kết quả chính xác, nhưng đôi khi có thể sai.

Xét nghiệm chẩn đoán cho kết quả chính xác hơn xét nghiệm sàng lọc. Những xét nghiệm này có thể phát hiện ra nhiều vấn đề về sức khỏe hơn, tuy nhiên cũng có xác suất nhỏ gây sảy thai hoặc nhiễm trùng. Bất kỳ ai cũng có thể chọn xét nghiệm chẩn đoán thay vì xét nghiệm sàng lọc. Các gia đình có thể muốn làm xét nghiệm chẩn đoán nếu xét nghiệm sàng lọc cho thấy con họ có thể gặp vấn đề về sức khỏe, hoặc nếu lần mang thai trước của họ đã gặp phải vấn đề về sức khỏe.

Một Số Điều Cần Cân Nhắc—

Kết quả sẽ bình thường trong hầu hết các trường hợp, nhưng tôi sẽ cảm thấy thế nào nếu kết quả cho thấy con tôi có thể gặp vấn đề về sức khỏe?

Có những loại xét nghiệm nào? – tiếp theo

Cả hai loại xét nghiệm đều có thể giúp quý vị hiểu rõ hơn về sự phát triển của thai nhi. Đôi khi, các xét nghiệm cho thấy những điều bất ngờ về em bé hoặc các thành viên trong gia đình quý vị, và cũng có lúc xét nghiệm cho ra kết quả không rõ ràng. Các xét nghiệm là không hoàn hảo và không thể đảm bảo rằng em bé sẽ khỏe mạnh.

Xét Nghiệm Sàng Lọc

Sàng Lọc Người Mang Gen

Sàng lọc người mang gen là xét nghiệm máu mà quý vị có thể thực hiện trước hoặc trong khi mang thai. Xét nghiệm này giúp phát hiện các tình trạng sức khỏe tiềm ẩn ở cha mẹ có thể ảnh hưởng đến con cái. Cha mẹ mang các tình trạng tiềm ẩn này được gọi là người mang gen bệnh. Họ thường không có bất kỳ dấu hiệu hoặc tiền sử nào về tình trạng bệnh. Tuy nhiên, đôi khi con của họ có thể sinh ra đã mắc các vấn đề về sức khỏe như bệnh phổi, bệnh về cơ hoặc rối loạn máu.

Trong một số trường hợp, cả cha và mẹ phải mang cùng một tình trạng tiềm ẩn thì con mới bị ảnh hưởng. Trong các trường hợp khác, chỉ cần cha hoặc mẹ là người mang gen bệnh là con đã có nguy cơ mắc bệnh.

Nếu quý vị được phát hiện là người mang gen bệnh, bạn đời của quý vị có thể cần xét nghiệm máu để xác định xem em bé có nguy cơ gặp vấn đề về sức khỏe hay không. Quý vị cũng có thể trao đổi với chuyên gia tư vấn di truyền về kết quả xét nghiệm.

Trước khi thực hiện xét nghiệm này, hãy cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe biết nếu có bất kỳ ai trong gia đình quý vị có vấn đề về sức khỏe hoặc nếu quý vị và bạn đời của quý vị có quan hệ huyết thống.

NIPT (Xét Nghiệm Tiền Sản Không Xâm Lấn)

Xét nghiệm tiền sản không xâm lấn (Noninvasive Prenatal Testing, NIPT) là xét nghiệm máu có thể được thực hiện vào khoảng tuần thứ 10 của thai kỳ trở đi. Đây là xét nghiệm sàng lọc giúp phát hiện hội chứng Down và một số tình trạng hiếm gặp và nghiêm trọng khác.

Những tình trạng này xảy ra khi em bé không có đúng số lượng ADN cần thiết để phát triển. Quý vị không thể kiểm soát số lượng ADN mà em bé được thừa hưởng, và những tình trạng này là không thể chữa khỏi.

Một Số Điều Cần Cân Nhắc—

Tôi cần biết những điều quan trọng gì về con tôi trước khi sinh?

ADN là một mã trong các tế bào của cơ thể. Trẻ sơ sinh thừa hưởng ADN từ cha mẹ. ADN quyết định cách cơ thể em bé phát triển. Có quá nhiều hoặc quá ít ADN có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của em bé.

NIPT cũng có thể kiểm tra ADN của em bé để dự đoán giới tính. Xét nghiệm này cũng có thể phát hiện ra những khác biệt trong ADN có thể ảnh hưởng đến giới tính của em bé. Trong nhiều trường hợp, những khác biệt này chỉ có ảnh hưởng nhẹ đến con quý vị.

Nếu xét nghiệm sàng lọc NIPT cho thấy con quý vị có thể gặp vấn đề về sức khỏe, quý vị có thể cân nhắc thực hiện xét nghiệm chẩn đoán.

Xét Nghiệm AFP

Xét nghiệm Alpha-Fetoprotein (AFP) là xét nghiệm máu được thực hiện trong khoảng từ tuần thứ 15 đến tuần thứ 20 của thai kỳ. Xét nghiệm này kiểm tra xem con quý vị có thể gặp vấn đề về não hoặc cột sống hay không.

Nếu kết quả xét nghiệm AFP cho thấy có thể có vấn đề, nhà cung cấp có thể đề nghị siêu âm sớm để kiểm tra não và cột sống của em bé.

Siêu Âm

Siêu âm là một phương pháp an toàn để quan sát sự phát triển của thai nhi. Siêu âm sử dụng sóng âm bên ngoài cơ thể quý vị để dựng hình ảnh của em bé. Những hình ảnh này cho thấy tim, não và các cơ quan khác của bé đang phát triển như thế nào. Thông thường, siêu âm được thực hiện vào khoảng tuần thứ 20 của thai kỳ, nhưng nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể đề nghị siêu âm thêm vào các thời điểm khác.



Xét Nghiệm Chẩn Đoán

Sinh Thiết Gai Nhau (CVS)

Sinh thiết gai nhau (Chorionic Villus Sampling, CVS) là xét nghiệm chẩn đoán mà quý vị có thể chọn thực hiện vào khoảng tuần thứ 10 đến tuần thứ 13 của thai kỳ. Xét nghiệm này cho kết quả chính xác hơn xét nghiệm sàng lọc. Xét nghiệm này có thể được sử dụng để kiểm tra ADN của em bé bằng cách lấy một mẫu nhỏ từ nhau thai (túi nhau). Xét nghiệm được thực hiện bằng cách đưa một ống hoặc kim qua âm đạo hoặc bụng của quý vị.

CVS có nguy cơ nhỏ gây sảy thai và nhiễm trùng. Hầu hết mọi người đều cảm thấy co thắt trong quá trình xét nghiệm. Quý vị có thể cân nhắc thực hiện CVS nếu gia đình quý vị có vấn đề về di truyền hoặc nếu xét nghiệm sàng lọc cho thấy con quý vị có thể gặp vấn đề về sức khỏe.

Chọc ối (Amnio)

Chọc ối là xét nghiệm chẩn đoán mà quý vị có thể lựa chọn bắt đầu thực hiện từ khoảng tuần thứ 16 của thai kỳ. Đây là xét nghiệm chính xác nhất mà quý vị có thể thực hiện trong thai kỳ. Chọc ối có thể kiểm tra ADN của con quý vị cũng như phát hiện tình trạng nhiễm trùng có thể ảnh hưởng đến em bé.

Xét nghiệm này được thực hiện bằng cách dùng kim lấy một mẫu dịch ối xung quanh em bé. Hầu hết mọi người đều cảm thấy co thắt trong quá trình xét nghiệm. Chọc ối có nguy cơ nhỏ gây sảy thai và nhiễm trùng. Quý vị có thể cân nhắc thực hiện chọc ối nếu gia đình quý vị có vấn đề về di truyền hoặc xét nghiệm sàng lọc cho thấy con quý vị có thể gặp vấn đề về sức khỏe.

Tôi có cần trao đổi với chuyên gia tư vấn di truyền không?

Chuyên gia tư vấn di truyền là nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hỗ trợ bệnh nhân nhận biết và hiểu rõ hơn về các tình trạng sức khỏe di truyền trong gia đình. Họ cũng giúp các gia đình chấp nhận ý nghĩa của thông tin này. Họ hỗ trợ các gia đình đưa ra quyết định dựa trên thông tin này.

Hãy hỏi nhà cung cấp của quý vị về việc trao đổi với chuyên gia tư vấn di truyền trong trường hợp:

- Quý vị có thắc mắc về kết quả xét nghiệm của mình
- Quý vị muốn cân nhắc thực hiện thêm xét nghiệm
- Siêu âm cho thấy sự khác biệt ở con quý vị
- Quý vị lo lắng về một tình trạng sức khỏe có thể ảnh hưởng đến con quý vị

Những câu hỏi cần đặt ra cho bản thân và nhà cung cấp

- Tôi cần biết những điều quan trọng gì về con tôi trước khi sinh?
- Hầu hết trẻ sơ sinh đều sinh ra khỏe mạnh, nhưng tôi muốn làm gì nếu con tôi có vấn đề về sức khỏe?
- Kết quả sẽ bình thường trong hầu hết các trường hợp, nhưng tôi sẽ cảm thấy thế nào nếu kết quả cho thấy con tôi có thể gặp vấn đề về sức khỏe?
 - Trong số các xét nghiệm này, xét nghiệm nào sẽ giúp tôi có được thông tin quan trọng đối với mình?

Một Số Điều Cần Cân Nhắc—

Trong số các xét nghiệm này, xét nghiệm nào sẽ giúp tôi có được thông tin quan trọng nhất đối với mình?



Tìm Hiểu Thêm

Đọc thêm về xét nghiệm di truyền tiền sản tại đây.

<https://medlineplus.gov/prenataltesting.html>

<https://medlineplus.gov/spanish/prenataltesting.html>

Tự Chăm Sóc

Ăn Uống Lành Mạnh

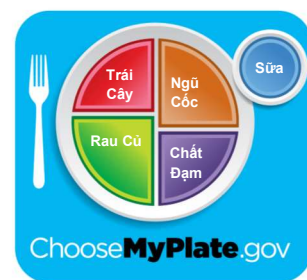
Ăn uống lành mạnh khi mang thai là rất quan trọng để đảm bảo quý vị và em bé khỏe mạnh. Chúng tôi có tài liệu hướng dẫn riêng về “Nutrition During Pregnancy” (Dinh Dưỡng Trong Thai Kỳ) cung cấp rất nhiều thông tin cho quý vị.

Quý vị chỉ cần ăn nhiều hơn bình thường một chút, nhưng cũng cần ăn uống cẩn thận hơn. Nguyên nhân là do lượng dinh dưỡng quý vị cần thậm chí còn tăng nhiều hơn so với lượng calo.

Hãy chọn những thực phẩm giúp thai nhi phát triển và đảm bảo sức khỏe cho cả mẹ và em bé, nhưng không làm quý vị tăng cân quá mức.

Quý vị cũng nên chọn những thực phẩm an toàn cho bản thân và thai nhi.

- Chọn sản phẩm từ sữa ít béo hoặc không béo. Sữa và sữa chua là lựa chọn tốt nhất.
- Chọn thịt đỏ (bò, dê, trâu, hươu, nai, một số loại nội tạng) thường xuyên hơn thịt trắng (gà, cá) vì thịt đỏ chứa nhiều sắt hơn.
- Những người không ăn thịt cần chú ý ăn đủ các thực phẩm khác có chứa sắt. Hãy trao đổi với nhà cung cấp hoặc chuyên gia dinh dưỡng về cách giảm nguy cơ bị thiếu máu.
- Ăn một số loại cá giàu DHA khoảng 1–2 lần mỗi tuần. Những loại cá này bao gồm: cá hồi, cá mòi, cá cơm, cá trích và cá thu đóng hộp. Quý vị có thể sử dụng ở dạng tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp. Cá ngừ đóng hộp loại ít béo an toàn hơn cá ngừ trắng (albacore) đóng hộp.
- Chọn ăn nhiều loại trái cây và rau củ thay vì uống nước ép. Ăn nhiều rau củ hơn trái cây.
- Một nửa khẩu phần thực phẩm giàu tinh bột của quý vị nên bao gồm các loại ngũ cốc nguyên cám như bánh tortilla ngô, cơm gạo lứt hoặc bánh mì nguyên cám thay vì bánh tortilla bột mì, cơm gạo trắng hay bánh mì trắng.
- Theo dõi khẩu phần ăn. Đừng ăn cho hai người!



- Đồ uống chủ yếu nên là nước. Sử dụng nước máy (từ vòi), vì nước này có chứa fluoride giúp xương và răng chắc khỏe. Hầu hết các loại nước đóng chai không chứa fluoride.

- Hạn chế bánh rán, khoai tây chiên, thức ăn nhanh, bánh quy, kẹo, soda và các loại đồ uống có đường khác.

Tuy nhiên, quý vị không nhất thiết phải có một chế độ ăn hoàn hảo. Quý vị vẫn có thể ăn một chút đồ ngọt. Chúng tôi sẽ giúp quý vị lập kế hoạch ăn uống ở từng giai đoạn của thai kỳ.

- Khi thai nhi phát triển, quý vị cần chọn những thực phẩm không chiếm nhiều không gian trong dạ dày. Ăn ít mỗi lần và chia làm nhiều lần. Ăn xong bữa rồi mới uống nước.

Nếu quý vị đang theo một chế độ ăn đặc biệt, mang thai nhiều hơn một thai nhi, hoặc có bất kỳ thắc mắc hay quan ngại nào về chế độ ăn hay tình trạng tăng cân của mình, hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ y tế hoặc chuyên gia dinh dưỡng của quý vị.

An Toàn Thực Phẩm

- Khi quý vị nấu nướng, hãy rửa tay và các bề mặt nấu nướng thường xuyên.
- Rửa tất cả trái cây và rau củ trước khi ăn.
- Để thịt sống xa các thực phẩm khác.
- Nấu thức ăn cho đến khi sôi, bao gồm cả thịt để kẹp bánh sandwich.
- Làm lạnh hoặc đông lạnh thức ăn thừa trong vòng hai giờ hoặc trong vòng một giờ nếu trời nóng (trên 90°F/32°C).

- ✗ Không ăn sữa và pho mát chưa tiệt trùng (thô). Vi khuẩn trong sữa và pho mát chưa tiệt trùng có thể nguy hiểm cho quý vị. Nếu sữa hoặc pho mát được tiệt trùng tức là vi khuẩn đã được loại bỏ.

- Pho mát cứng an toàn hơn pho mát mềm. Pho mát mềm bao gồm queso blanco hoặc queso fresco kiểu Mexico, feta hoặc brie.

- Nước ép và rượu táo phải được tiệt trùng.

- ✗ Không được ăn thực phẩm sống hoặc nấu chưa chín như thịt, cá, động vật có vỏ, trứng hoặc giá đỗ. Thịt thú rừng phải được nấu chín kỹ.

- ✗ Một số loại cá không an toàn để ăn trong thời kỳ mang thai. Không ăn cá chứa hàm lượng thủy ngân cao, bao gồm cá mập, cá kiếm, cá thu hoàng hậu, cá kình, cá cò, cá biển sâu hoặc cá ngừ tươi hoặc đông lạnh.

Nếu quý vị đang phân vân không biết sữa hoặc pho mát đã được tiệt trùng hay chưa, hãy kiểm tra trên nhãn. Quý vị có thể ăn nếu trên nhãn ghi “làm từ sữa đã tiệt trùng” hoặc “đã tiệt trùng”!

- Nếu quý vị hoặc gia đình tự câu cá, hãy hỏi nhà cung cấp hoặc chuyên gia dinh dưỡng của quý vị về những loại cá an toàn để ăn. Quý vị có thể xem thêm thông tin trong Resource List (Danh Sách Tài Nguyên Hỗ Trợ).

Tăng Cân

Hầu hết thai phụ đều tăng từ 11–35 pound (khoảng 5–16 kg) trong thai kỳ. Nếu quý vị mang thai nhiều hơn một thai nhi, quý vị sẽ cần tăng cân nhiều hơn mức bình thường. Số cân mà quý vị nên tăng phụ thuộc vào cân nặng của quý vị trước thai kỳ. Việc tăng cân nên xuất phát chủ yếu từ các loại thực phẩm giúp thai nhi lớn lên và phát triển.

- Nếu quý vị bắt đầu ở số cân nặng hơn thì tốt hơn là quý vị không nên tăng cân nhiều.
- Trao đổi với nhà cung cấp hoặc chuyên gia dinh dưỡng của quý vị để biết quý vị nên tăng bao nhiêu cân.



Tập Thể Dục

Tập thể dục hàng ngày sẽ giúp quý vị khỏe mạnh và cân đối, đồng thời giúp quý vị chuẩn bị sinh con.

- Hầu hết phụ nữ đều có thể tập các động tác nhẹ nhàng cho đến trung bình. Trao đổi với nhà cung cấp của quý vị trước khi bắt đầu một bài tập thể dục mới.
- ☑ Cố gắng tập aerobic khoảng 2 tiếng rưỡi mỗi tuần. Aerobic là những bài tập làm tăng nhịp tim và nhịp thở của quý vị. Các ví dụ về thể dục aerobic là:
 - Đi bộ
 - Bơi lội
 - Đạp xe (xe đạp thông thường hoặc xe đạp tại chỗ)
- ☑ Thử các bài tập tăng cường bằng cách sử dụng tạ nhẹ.
- ☑ Quý vị có thể tham gia các lớp học tiền sản hoặc lớp học yoga. Hãy cho người hướng dẫn biết rằng quý vị đang mang thai.

Vitamin và Thực Phẩm Bổ Sung

Vitamin Tiền Sản

Vitamin tiền sản rất quan trọng, nhưng không thể thay thế một chế độ ăn đầy đủ dinh dưỡng. Cả vitamin tiền sản và thực phẩm bổ dưỡng đều cần thiết! Hãy cho chúng tôi biết nếu quý vị gặp khó khăn trong việc ăn uống hoặc dùng vitamin tiền sản.

- ☑ Uống một viên vitamin tiền sản mỗi ngày trong suốt thời kỳ mang thai và cho con bú, hoặc ít nhất đến 6 tuần sau khi sinh. Chọn loại có axit folic, sắt và i-ốt.
 - Nếu loại vitamin này khiến quý vị có cảm giác buồn nôn, quý vị có thể thử uống trước khi đi ngủ hoặc trong bữa ăn có lượng thức ăn nhiều nhất. Quý vị cũng có thể thử vitamin dạng nhai hoặc dạng kẹo dẻo – nhưng nếu dùng loại này, quý vị cần ăn thêm thực phẩm chứa sắt.
 - Nếu quý vị bị nôn khi uống vitamin tiền sản, hãy dùng viên bổ sung axit folic để thay thế. Quý vị nên dùng 800 microgam axit folic mỗi ngày cho đến khi dạ dày của quý vị cảm thấy tốt hơn. Chỉ uống viên bổ sung axit folic trong 3 tháng đầu. Sau đó, hãy quay lại sử dụng vitamin tiền sản.



Luôn cài dây an toàn

Thói Quen Lành Mạnh

- ✗ Không uống rượu, sử dụng ma túy bất hợp pháp hoặc thuốc kê toa không được kê cho quý vị. Nếu quý vị gặp vấn đề do không dùng thuốc, vui lòng trao đổi với chúng tôi.
- ✗ Không hút cần sa. Chúng tôi nghĩ rằng quý vị cần biết về những rủi ro khi sử dụng cần sa trong thời gian mang thai. Tại sao cần sa không an toàn?
 - Nếu quý vị mua cần sa ngoài cơ sở phân phối hợp pháp ở New Mexico, thì loại cần sa đó có thể chưa được kiểm nghiệm hoặc quản lý an toàn. Điều đó có nghĩa là ở trong cần sa có thể có chứa các dược chất, nấm mốc, vi khuẩn hoặc hóa chất khác như thuốc trừ sâu.
 - Tương tự như thuốc lá, cần sa chứa nhiều hóa chất nguy hiểm. Những hóa chất này có thể gây nguy hiểm cho phụ nữ đang mang thai và cho con bú, và cũng gây nguy hiểm cho cả em bé

- Cần sa và các hóa chất trong đó có thể đi vào cơ thể em bé khi:
 - Chúng đi qua nhau thai. Nhiệm vụ của nhau thai là cung cấp cho em bé các chất dinh dưỡng lấy từ người mẹ. Vì vậy, nếu quý vị sử dụng cần sa thì cần sa sẽ đi vào cơ thể em bé.
 - Nếu quý vị đang cho con bú, các hóa chất trong cần sa sẽ đi vào sữa mẹ. Khi bú sữa mẹ, em bé cũng sẽ uống các hóa chất có trong cần sa
- ✗ Không hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.
Tránh xa khói thuốc lá thụ động.
- ✗ Không dùng bất kỳ loại thuốc hoặc thảo dược nào nếu chưa hỏi ý kiến nhà cung cấp của quý vị, trừ khi các loại thuốc hoặc thảo dược đó được liệt kê là an toàn ở trang 20 đến 22 trong phần “Dùng Thuốc Trong Thời Gian Mang Thai”.
- ☑ Luôn cài dây an toàn
- ☑ Đánh răng mỗi ngày và thăm khám với nha sĩ trong thời gian mang thai.
- ☑ Quý vị có thể quan hệ tình dục trong khi mang thai trừ khi nhà cung cấp của quý vị yêu cầu không làm như vậy.
- ☑ Nghi ngơi đầy đủ và ngủ đủ giấc.
- Chỉ uống một cốc (8 ounce) đồ uống có caffein mỗi ngày. Những đồ uống có caffein bao gồm cà phê, soda và trà.
- Nếu quý vị đang bị lạm dụng, hãy cho nhà cung cấp của quý vị biết hoặc tìm trợ giúp. Lạm dụng có thể xảy ra về mặt thể chất, tài chính, bằng lời nói, cảm xúc hoặc tình dục.



Vắc-xin Trong Thời Gian Mang Thai

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ đề nghị quý vị tiêm một số loại vắc-xin trong thời gian mang thai. Chúng tôi khuyến khích những người mang thai tiêm các loại vắc-xin sau:

- vắc-xin cúm
- vắc-xin COVID
- vắc-xin ho gà.

Mang thai làm tăng nguy cơ mắc các triệu chứng nghiêm trọng hơn nếu quý vị bị cúm hoặc COVID. Quý vị cũng có thể truyền những bệnh này cho trẻ sơ sinh nếu quý vị bị nhiễm bệnh ngay sau khi sinh. Hãy bảo vệ bản thân và con quý vị bằng cách tiêm các loại vắc-xin này.

Vắc-xin ho gà là mũi tiêm nhắc lại được tiêm sau tuần thứ 27 của thai kỳ. Nhà cung cấp sẽ thảo luận thêm với quý vị khi ngày tiêm đến gần.

Chúng tôi cũng có thể khuyến nghị tiêm vắc-xin ngừa Vi-rút hợp bào hô hấp (Respiratory Syncytial Virus, RSV) trong mùa cúm. Hãy hỏi nhà cung cấp của quý vị để được hướng dẫn.

Sức Khỏe Tâm Thần và Tinh Thần

Khoảng thời gian mang thai và sau sinh (hậu sản) là những thời điểm đánh dấu sự thay đổi lớn. Mặc dù khoảng thời gian mang thai và sinh con thường là vui vẻ nhưng cũng có những lúc căng thẳng.

Sức khỏe tinh thần thực sự rất quan trọng. Dưới đây là một số điều cần biết về thai kỳ cũng như sức khỏe tâm thần và tinh thần của quý vị.

- Trầm cảm: Mọi người có thể bị trầm cảm trong khi mang thai hoặc sau khi mang thai. Dưới đây là một số dấu hiệu thường gặp của bệnh trầm cảm:
 - Cảm thấy xuống tinh thần, chán nản hoặc tuyệt vọng
 - Không mấy hứng thú hoặc vui thích khi làm việc gì đó

Nếu bất kỳ cảm giác nào sau đây làm phiền quý vị, hãy trao đổi với nhà cung cấp của quý vị.

Lo âu (Lo lắng): Thông thường, quý vị sẽ cảm thấy lo lắng trong thời kỳ mang thai hoặc sau khi sinh con. Nếu quý vị lo lắng nhiều đến mức khó ngủ, khó nghĩ hay khó thực hiện các hoạt động bình thường, hãy trao đổi với nhà cung cấp của quý vị.

Du Lịch

Đi du lịch trước tuần thứ 36 của thai kỳ thường an toàn, miễn là không có biến chứng gì với thai kỳ của quý vị. Hãy hỏi nhà cung cấp nếu quý vị không biết chắc.

Các số điện thoại hỗ trợ

Đường Dây Nóng Quốc Gia về Sức Khỏe Tâm Thần Người Mẹ
1-833-TLC-MAMA
1-833-852-6262

Đường Dây Hỗ Trợ Sau Sinh Quốc Tế **1-800-944-4773**
gọi điện hoặc nhắn tin
<https://www.postpartum.net/>

Đường Dây Nóng về Tự Tử và Khủng Hoảng – **988**

Các Mối Nguy Hiểm Trong Môi Trường

Các Sản Phẩm Vệ Sinh

- ✗ Không dùng bất kỳ thứ gì có nhãn “độc hại”.
- ☑ Dùng các sản phẩm vệ sinh tự nhiên. Chúng có thể an toàn hơn.
- ☑ Đeo găng tay cao su dày và mở cửa sổ cũng như cửa ra vào để loại bỏ khí có mùi.



Các Sản Phẩm Làm Đẹp

- Nhìn chung, làm móng là an toàn, nhưng chúng tôi khuyến nghị chỉ nên sử dụng sơn thường hoặc sơn gel, không nên dùng sơn acrylic. Một số người chọn tránh các tiệm làm móng do các loại khí độc hại phát ra từ móng acrylic.
- Nếu quý vị không thể tránh xa, hãy cố gắng đến gần cửa sổ hoặc cửa ra vào đang mở để lấy không khí trong lành.
- Các sản phẩm chăm sóc tóc – thuốc nhuộm, các sản phẩm làm tóc lâu dài và thuốc dưỡng tóc thường an toàn. Một lượng hóa chất rất nhỏ có thể đi từ đầu vào cơ thể quý vị nhưng không có báo cáo nào cho thấy điều này có hại với quý vị hoặc con quý vị.
 - Tốt nhất là tránh xa các sản phẩm làm đẹp này trong ba tháng đầu tiên (đến tuần thứ 14).

Các Cảnh Báo An Toàn Khác

Bồn Tắm Nóng

Mặc dù tắm vòi và tắm bồn thường an toàn nhưng tốt nhất là nên tránh xa các bồn tắm nóng trong khi quý vị đang mang thai.



Trong trường hợp quý vị sử dụng bồn tắm nóng:

- ✗ Không bước vào bồn tắm nóng trên 101–102°F (38–39°C).
- ✗ Không ở trong bồn tắm nóng quá 10 phút
- ☑ Uống nhiều nước
- ⚠ Nếu quý vị thấy nóng, có thể quý vị phải ra khỏi bồn tắm nóng!

Tốt nhất là nên tránh xa bồn tắm nóng

Sơn

Tốt nhất là không nên sơn trong khi quý vị đang mang thai. Nhờ người khác sơn hộ và đảm bảo có luồng khí tốt ở nơi quý vị đang sơn.

Trong trường hợp quý vị phải sơn:

- ✗ Không sơn lâu.
- Thử dùng loại sơn có mùi nhẹ. Loại sơn đó được gọi là sơn có VOC thấp hoặc không có VOC. (VOC là Volatile Organic Compounds, nghĩa là hợp chất hữu cơ dễ bay hơi – đây là các loại hóa chất.)

Mèo

Nếu quý vị lau chùi chỗ nằm của mèo hoặc sờ vào chỗ bẩn mà mèo đã nằm, quý vị có thể bị nhiễm ký sinh trùng Toxoplasma.

Quý vị có thể tự bảo vệ mình khỏi bệnh nhiễm ký sinh trùng Toxoplasma bằng cách thực hiện những việc sau:

- ☑ Nhờ một người không mang thai lau chùi hộp mèo nằm.
- ☑ Giữ mèo trong nhà.
- ☑ Đeo găng tay trong khi làm vườn.
- ☑ Rửa tay sạch bằng nước chảy và xà phòng sau khi chạm vào phân mèo hoặc làm vườn.
- ✗ Không đến gần mèo hoang.



Cố gắng nhờ người khác lau chùi hộp mèo nằm

Dùng Thuốc Trong Thời Gian Mang Thai

Trong thời gian mang thai, một số loại thuốc và thảo dược có thể không an toàn. Điều này đặc biệt quan trọng trong 3 tháng đầu khi các cơ quan của thai nhi đang hình thành.

Thuốc Kê Toa

Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về các loại thuốc quý vị đang dùng. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể cần phải thay đổi một số loại thuốc quý vị đang dùng trong khi quý vị mang thai.

- ☑ Thông báo cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về các loại thuốc, vitamin, thực phẩm bổ sung và thảo dược quý vị đang dùng.
- ✗ Không ngưng sử dụng thuốc kê toa trước khi trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Mỗi lần đến gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để thăm khám, hãy đảm bảo rằng họ biết quý vị đang mang thai.

Thuốc Không Kê Toa

Một số loại thuốc không kê toa (thuốc quý vị có thể mua không cần đơn thuốc) an toàn khi sử dụng trong thời kỳ mang thai.

Một số loại khác lại không an toàn. **Các loại thuốc được liệt kê ở trang tiếp theo có dấu X màu đỏ là không an toàn.**

Hãy tham khảo ý kiến dược sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi dùng bất kỳ loại thuốc không kê toa nào khác.

Đối với tất cả các loại thuốc ngoại trừ acetaminophen (Tylenol), hãy làm theo hướng dẫn trên bao bì về liều dùng (liều lượng).



Hãy nhớ luôn trao đổi với dược sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi bắt đầu dùng bất kỳ loại thuốc không kê toa nào.

Thuốc Không Kê Toa – tiếp theo



Thuốc Đau Đầu hoặc Giảm Đau		
Tên Thuốc Gốc	Tên Biệt Dược	
• acetaminophen	Tylenol®	Dùng 325 đến 650 mg mỗi 4 đến 6 giờ một lần. Liều lượng này có vẻ cao nhưng an toàn cho quý vị và con quý vị. Không dùng quá 3,000 mg một ngày.
Không Dùng Những Loại Thuốc Sau		
✗ ibuprofen	Advil®, Motrin®	 Nếu nhà cung cấp chỉ định quý vị dùng aspirin liều thấp vì lý do khác ngoài giảm đau, chẳng hạn như để ngăn ngừa cao huyết áp, thì thuốc này an toàn cho quý vị.
✗ naproxen	Aleve®	
✗ aspirin	Bayer®	

Thuốc Hỗ Trợ Giấc Ngủ		Thuốc Trị Táo Bón	
Tên Thuốc Gốc	Tên Biệt Dược	Tên Thuốc Gốc	Tên Biệt Dược
• doxylamine	Unisom®	• Polyethylene glycol	Miralax®
• diphenhydramine	Benadryl®	• Docusate sodium	Colace®
		• Chất xơ	Metamucil®, FiberCon®

Thuốc Điều TrịỢ Nóng hoặc Đầy Hơi		
Tên Thuốc Gốc	Tên Biệt Dược	
• calcium carbonate (ợ nóng)	Tums® Maalox® hoặc Mylanta®	
• famotidine (ợ nóng)	Pepcid®	
• omeprazole, esomeprazole, lansoprazole	Prilosec®, Nexium®, Prevacid®	
• simethicone (đầy hơi)	Mylicon®, Gas-X®	

Thuốc Điều Trị Bệnh Trĩ	
Tên Thuốc Gốc	Tên Biệt Dược
• phenylephrine dạng gel bôi tại chỗ	Preparation H®, Anusol®
• chiết xuất cây phỉ	Tucks®

Thuốc Trị Dị Ứng		
Tên Thuốc Gốc	Tên Biệt Dược	
• cetirizine	Zyrtec®	
• diphenhydramine	Benadryl®	
• fexofenadine	Allegra®	
• loratadine	Claritin®	
• fluticasone	Flonase®	

Thuốc Không Kê Toa – tiếp theo



Thuốc Trị Cảm Lạnh và Cảm Cúm		
Tên Thuốc Gốc	Tên Biệt Dược	
• benzocaine	Chloraseptic®, Cepacol®, Halls®	Giúp quý vị giữ ẩm cho khoang miệng. Nếu quý vị bị tiểu đường, hãy chọn kẹo ngậm không đường
• guaifenesin	Mucinex®	Giúp làm loãng đờm và dễ khạc đờm hơn
• dextromethorphan	Robitussin®	Giúp giảm ho
• oxymetazoline	Afrin®	Trị nghẹt mũi
• pseudoephedrine	Sudafed®	Trị nghẹt mũi
• Uống nhiều nước khi dùng thuốc này. Thuốc này có thể làm cơ thể quý vị bị mất nước. • Không dùng thuốc này quá 3 ngày. • Không dùng Sudafed trong tam cá nguyệt thứ nhất (đến tuần thứ 12) • Không dùng Sudafed nếu quý vị bị cao huyết áp		

Thuốc Chống Buồn Nôn và Nôn Mửa		
Tên Thuốc Gốc	Tên Biệt Dược	
• Vitamin B6		
• doxylamine	Unisom®	Nếu Unisom giúp quý vị giảm bớt triệu chứng, nhưng quý vị vẫn cảm thấy buồn nôn hoặc nôn mửa, hãy uống thêm nửa viên Unisom vào buổi sáng và nửa viên vào giờ ăn trưa.



Cho Con Bú

Cho con bú là cách tự nhiên và khỏe mạnh để nuôi con.

Sữa mẹ có **tất cả** những gì mà em bé cần. Quý vị và con quý vị sẽ có lợi nhất từ việc cho con bú khi bé được bú sữa mẹ 100%.

Chúng tôi tự hào rằng UNM đã giành được danh hiệu Bệnh Viện Thân Thiện Với Bé (Baby Friendly Hospital). Giải thưởng này có nghĩa là UNM cung cấp thông tin và dịch vụ hỗ trợ để giúp quý vị nuôi con bằng sữa mẹ!



Chương Trình WIC

Chương Trình Dinh Dưỡng Bổ Sung Đặc Biệt Dành Cho Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Nhỏ (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) cung cấp thực phẩm tốt cho sức khỏe cho phụ nữ, trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 5 tuổi có nguy cơ thiếu thực phẩm.

Chương Trình WIC tại New Mexico cung cấp thực phẩm tốt cho sức khỏe miễn phí, hướng dẫn ăn uống lành mạnh và duy trì các thói quen tốt cho sức khỏe. WIC cũng hỗ trợ các gia đình đang nuôi con bằng sữa mẹ và kết nối các gia đình với các dịch vụ cộng đồng khác. Mục tiêu của WIC là tạo ra một hệ thống hỗ trợ khuyến khích các gia đình cảm thấy tự tin vào tương lai khỏe mạnh và hạnh phúc của chính họ.

Để đủ điều kiện tham gia WIC, quý vị phải sống ở tiểu bang New Mexico và đáp ứng các nguyên tắc về thu nhập theo số lượng thành viên trong gia đình. Quý vị cũng phải đáp ứng một trong những yêu cầu khác sau đây. Quý vị phải là:

- Người đang mang thai
- Người đang nuôi trẻ sơ sinh dưới 1 tuổi bằng sữa mẹ (cho con bú)
- Người mới sinh con hoặc đã từng mang thai trong sáu tháng qua
- Trẻ sơ sinh dưới 1 tuổi
- Trẻ em dưới 5 tuổi

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:
<https://www.nmwic.org/>



Dịch Vụ Hỗ Trợ và Thăm Khám Tại Nhà

Trở thành cha mẹ là một trong những thay đổi lớn nhất trong cuộc đời quý vị. Chúng tôi biết rằng những người nhận được sự hỗ trợ tốt trong thời gian này sẽ có thai kỳ khỏe mạnh hơn và trở thành những bậc cha mẹ tốt hơn. Tại New Mexico, chúng tôi có các chương trình hỗ trợ để quý vị có thể gặp gỡ định kỳ với y tá trong suốt thời kỳ mang thai và trong năm đầu đời của bé. Y tá có thể trả lời các câu hỏi của quý vị, giúp quý vị chuẩn bị để trở thành cha mẹ, hỗ trợ quý vị về mặt tinh thần và kết nối quý vị với các dịch vụ cần thiết. Dịch vụ này hoàn toàn miễn phí. Hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị muốn biết thêm thông tin.

Nurse Family Partnership

Điện Thoại: 505-362-7760 hoặc 505-272-5828

Trang Web: nursefamilypartnership.org

CHI St. Joseph's Children

Văn Phòng: 505-924-8000

Số Điện Thoại Miễn Phí: 833-886-0458

<https://stjosephnm.org/>

NM Family Connects

(505) 487-3746

<https://www.nmhealth.org/about/phd/region/nw/fcnm/family/>

Các Nguồn Lực Hỗ Trợ Thai Kỳ

Các Trang Web Về Thai Kỳ

- Childbirth Connection: www.childbirthconnection.org
- Ask the Midwife: www.midwife.org/Share-With-Women
- Text4baby: Đăng ký trên trang web www.text4baby.org hoặc quý vị có thể nhắn tin cho Baby (Em bé) theo số 511411 để nhận tin nhắn miễn phí về thai kỳ và em bé
- March of Dimes: www.marchofdimes.com
- Mayo Clinic: www.mayoclinic.com/health/pregnancy-week-by-week/MY00331
- Thông Tin về Thuốc và Các Yếu Tố Ảnh Hưởng Khác Trong Thời Kỳ Mang Thai và Cho Con Bú: <https://mothertobaby.org/>
- National Women's Health Resource Center (Trung Tâm Tài Nguyên Sức Khỏe Phụ Nữ Quốc Gia): www.healthywomen.org/ages-and-stages/pregnancy-and-parenting/pregnancy



Các Trang Web về Ăn Uống và Tập Thể Dục Lành Mạnh

- Dinh Dưỡng và Tập Thể Dục: <https://www.womenshealth.gov/patient-materials/health-topic/fitness-and-nutrition>
- Thai Kỳ và Dinh Dưỡng: <https://www.marchofdimes.org/pregnancy/eating-healthy-during-pregnancy.aspx#>
- Thông Tin Dinh Dưỡng Dành Cho Thời Kỳ Mang Thai và Cho Con Bú MyPlate Của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (U.S. Department of Agriculture, USDA). <https://www.myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding>

Các Trang Web về Giáo Dục Sinh Sản

- <https://www.mybirthly.com/unmhealth>

UNM cung cấp các lớp học giáo dục sinh sản miễn phí. Chúng tôi sẽ trao đổi thêm với quý vị về nội dung này sau trong thai kỳ của quý vị.

Các Phòng Khám Sức Khỏe Tâm Thần và Số Điện Thoại

- **Journeys Clinic**
UNM Women's Primary Care
2130 Eubank NE
Albuquerque, NM 87112
(505) 272-2245
- **UNM Psychiatric Walk-In Clinic**
2600 Marble NE
Albuquerque, NM 87131
(505) 272-2800
- **Đường Dây Tiếp Cận Khủng Hoảng**
New Mexico (New Mexico Crisis Access Line): 1(855) NM
CRISIS (662-7474)



Rối Loạn Do Sử Dụng Chất Gây Nghiện và Thai Kỳ

- UNM Milagro Clinic
(505) 463-8293

Cổng Thông Tin Bệnh Nhân là gì?

Cổng Thông Tin Bệnh Nhân myUNM Health là một trang web giúp quý vị truy cập thông tin trong hồ sơ sức khỏe điện tử của mình bất cứ lúc nào, ở bất cứ nơi đâu.

Nếu quý vị từ 14 tuổi trở lên và có địa chỉ email riêng, quý vị có thể tạo tài khoản trên cổng thông tin bệnh nhân.

Cổng Thông Tin Bệnh Nhân giúp quý vị:

- Nhận và gửi tin nhắn với bác sĩ và y tá của quý vị (chỉ hỗ trợ tiếng Anh)
- Theo dõi các hồ sơ chích ngừa vắc-xin
- Xem kết quả xét nghiệm
- Xem danh sách thuốc quý vị đang dùng
- In bản sao hồ sơ sức khỏe của quý vị
- Tìm các số điện thoại của phòng khám UNM
- “Find a Doctor” (Tìm Bác Sĩ) – Quý vị mới chuyển đến? Quý vị cần một bác sĩ chuyên khoa? Công cụ này sẽ giúp quý vị tìm kiếm theo tên, địa điểm hoặc chuyên môn.

- Tra cứu hồ sơ của quý vị theo cách thức an toàn, riêng tư, mọi lúc, mọi nơi
- Quản lý thông tin sức khỏe của quý vị bằng các ứng dụng quản lý sức khỏe (như thiết bị theo dõi thể chất).

Tôi đăng ký tài khoản myUNM Health bằng cách nào?



Quý vị có thể đăng ký ngay hôm nay bằng cách truy cập myhealthunm.iqhealth.com/self-enroll hoặc quét mã QR để đăng ký.

- Quý vị cần nhập tên, ngày sinh và địa chỉ email.
- Chúng tôi sẽ gửi mã xác minh đến địa chỉ email của quý vị.
- Nhập mã xác minh vào trường được cung cấp và tài khoản của quý vị sẽ được kích hoạt!

Đăng ký cho con quý vị

Xin lưu ý: Quý vị không thể đăng ký trực tuyến cho con mình

Quý vị có thể gọi đến:

- 505 241-2141 để lấy Hồ Sơ Y Tế tại UNMH (UNMH Medical Records)
(Quản Lý Thông Tin Y Tế (Health Information Management))
- 505 994-7292 để lấy Hồ Sơ Y Tế tại Sandoval Regional Medical Center (SRMC)
- phòng khám của quý vị

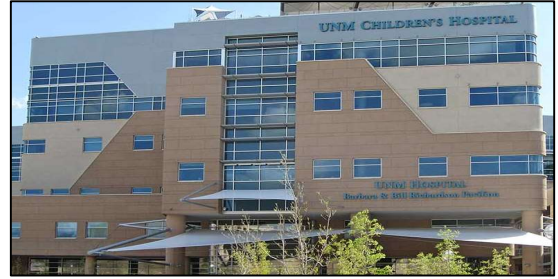
Để đăng ký cho quý vị hoặc con quý vị, quý vị cũng có thể đến:

- Làm thủ tục tại tầng một của UNM Hospital
- Quầy lễ tân tại bất kỳ phòng khám nào của UNMH
- Bất kỳ Bàn Đăng Ký hoặc Quầy Tiếp Nhận nào của SRMC
- Bộ Phận Tư Vấn Tài Chính của SRMC

Địa Điểm Chăm Sóc Sức Khỏe Cho Quý Vị

UNM Hospital

Women's Health Clinic, 4th Floor ACC
2211 Lomas Blvd NE, Albuquerque
Điện thoại: **505 272-2245**



Maternity and Family Planning North Valley

Los Griegos Community Center
1231 Candelaria NW, Albuquerque
Điện thoại: **505 272-2158**



Maternity and Family Planning West Mesa

Alamosa Community Center
6900 Gonzalez Rd SW Suite H, Albuquerque
Điện thoại: **505 272-2154**



Eubank Women's Health Clinic

2130 Eubank Blvd NE, Albuquerque
Điện thoại: **505 272-2245**



UNM Family Health Westside Clinic

4808 McMahon Blvd NW, Albuquerque
Điện thoại: **505 272-2900**



Sandoval Regional Medical Center

3001 Broadmoor Blvd NE, Rio Rancho
Chỉ Khám Tại Phòng Khám – Không Bao Gồm Dịch Vụ Bệnh Viện
Điện thoại: **505 994-7000**



Các Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Bà Mẹ và Trẻ Em Trong Gia Đình
cung cấp dịch vụ chăm sóc tiền sản tại các địa điểm khác trên khắp Albuquerque. Để đặt lịch hẹn, vui lòng gọi đến số **505-272-0204**.

Những Điều Cần Biết Trong Thai Kỳ – Từ Giai Đoạn Đầu Của Thai Kỳ Đến Tuần Thứ 14 | 27