

Những Điều Cần Biết Trong Thai Kỳ— Từ Tuần 28 Đến Trước Khi Sinh



Được Phê Duyệt Bởi HLO
4/25
812-2396

**2211 Lomas Blvd NE
Albuquerque, NM 87106**

Nội dung trong Tập Sách này?

Chúng tôi mong muốn quý vị được an toàn và khỏe mạnh trong thời gian mang thai!
Tập sách này có thông tin về thời gian từ Tuần 28 đến trước khi sinh.

Dấu Hiệu Cảnh Báo Khẩn Cấp Đối Với Thai Phụ/Sản Phụ	2
Nếu Quý Vị Cần Cấp Cứu Hoặc Sắp Chuyển Dạ	3
Nhiều Lựa Chọn Hơn Trong Thời Kỳ Mang Thai Và Sinh Nở	4
Những Việc Cần Làm Trong Các Tuần Từ 34 Đến 36	5
Trong Tuần 37–42 Của Thai Kỳ	8
Toàn Bộ Thông Tin Về Chuyển Dạ	9
Những Điều Cần Biết Về Cơn Đau Trong Khi Sinh	13
Đối Phó Với Cơn Đau Mà Không Dùng Thuốc	14
Dùng Thuốc Để Giảm Đau	16
Về Phương Pháp Sinh Mổ	20
Các Câu Hỏi Thường Gặp	22
Cần Nhắc Các Lựa Chọn Tránh Thai Và Kế Hoạch Hóa Gia Đình	25
Cho Con Bú Sữa Mẹ — Quý Vị Có Thể Làm Được!	26
Địa Điểm Chăm Sóc Sức Khỏe Cho Quý Vị	27

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 điện (**1-877-925-6877**) hoặc đến Đơn Vị Phân Loại Sản Khoa (OB Triage) của University of New Mexico (UNM) tại **tầng 4, 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 trên đây trong khi mang thai hoặc sau khi sinh, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị và yêu cầu trợ giúp ngay lập tức.

Nếu quý vị không thể liên hệ với nhà cung cấp, hãy đến Đơn Vị Phân Loại 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/)



Chụp ảnh để tìm hiểu thêm

© 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 của ACOG.

V5 Tháng 9 năm 2022

Nếu Quý Vị Cần Cấp Cứu Hoặc Sắp Chuyển Dạ, Hãy Đến Đơn Vị Phân Loại Sản Khoa.

Đơn Vị Phân Loại Sản Khoa là một khoa của bệnh viện với nhiệm vụ chăm sóc các thai phụ đang trong cơn chuyển dạ hoặc cần được cấp cứu. **Khoa này luôn mở cửa.**

- Quý vị có thể gọi đến đường dây y tá tư vấn của Đơn Vị Phân Loại Sản Khoa theo số **1-877-925-6877** nếu có thắc mắc. Y tá có thể giúp quý vị quyết định xem quý vị có cần đến Đơn Vị Phân Loại Sản Khoa hay không.
- Nhân viên của Đơn Vị Phân Loại Sản Khoa sẽ tiếp nhận các bệnh nhân yếu nhất hoặc thai phụ đang chuyển dạ trước.
- Quý vị có thể ở cùng 2 người trong phòng phân loại cấp cứu.
- Mang theo đồ ăn nhẹ và đồ uống phòng khi quý vị phải chờ đợi.
- Các nhà cung cấp sẽ đưa hầu hết các bệnh nhân từ Đơn Vị Phân Loại Sản Khoa sang Khoa Chuyển Dạ và Sinh Nở (Labor and Delivery) khi họ đang ở giai đoạn chuyển dạ tích cực. Giai đoạn chuyển dạ tích cực là khi cổ tử cung mở (giãn) khoảng 5 đến 6 cm.

Đơn Vị Phân Loại Sản Khoa nằm ở đâu?

Đơn Vị Phân Loại Sản Khoa nằm tại **tầng 4** của Bill and Barbara Richardson Pavilion (BBRP). BBRP là khu mới của Bệnh Viện. Địa chỉ là 2211 Lomas Blvd NE.



Nếu quý vị không đang trong tình trạng cần cấp cứu và chưa chuyển dạ, nhưng có thắc mắc, lo lắng hoặc đau ốm —

Khi phòng khám mở cửa — Hãy gọi cho phòng khám để nói chuyện với y tá hoặc để lại lời nhắn. Họ sẽ tìm cách gọi lại cho quý vị ngay trong ngày.

Vào ngày cuối tuần và khi phòng khám đóng cửa — Quý vị có thể gọi cho phòng khám và để lại lời nhắn qua đường dây y tá. Sẽ có người gọi lại cho quý vị trong giờ làm việc thông thường.

Các Số Điện Thoại Quan Trọng

- **1-877-925-6877 Trường hợp cấp cứu** – Đường dây y tá tư vấn của Đơn Vị Phân Loại Sản Khoa
- **505 272-8913** – Siêu Âm/Chụp Chiếu Cho Phụ Nữ
- **505 463-8293** – Milagro Clinic
- **1-800-773-3645** – Đường Dây Nóng của Liên Minh Chống Bạo Lực Gia Đình New Mexico (New Mexico Coalition Against Domestic Violence)
- **505 247-4219** – Nhà An Toàn S.A.F.E. (cho các trường hợp Bạo Lực Gia Đình)

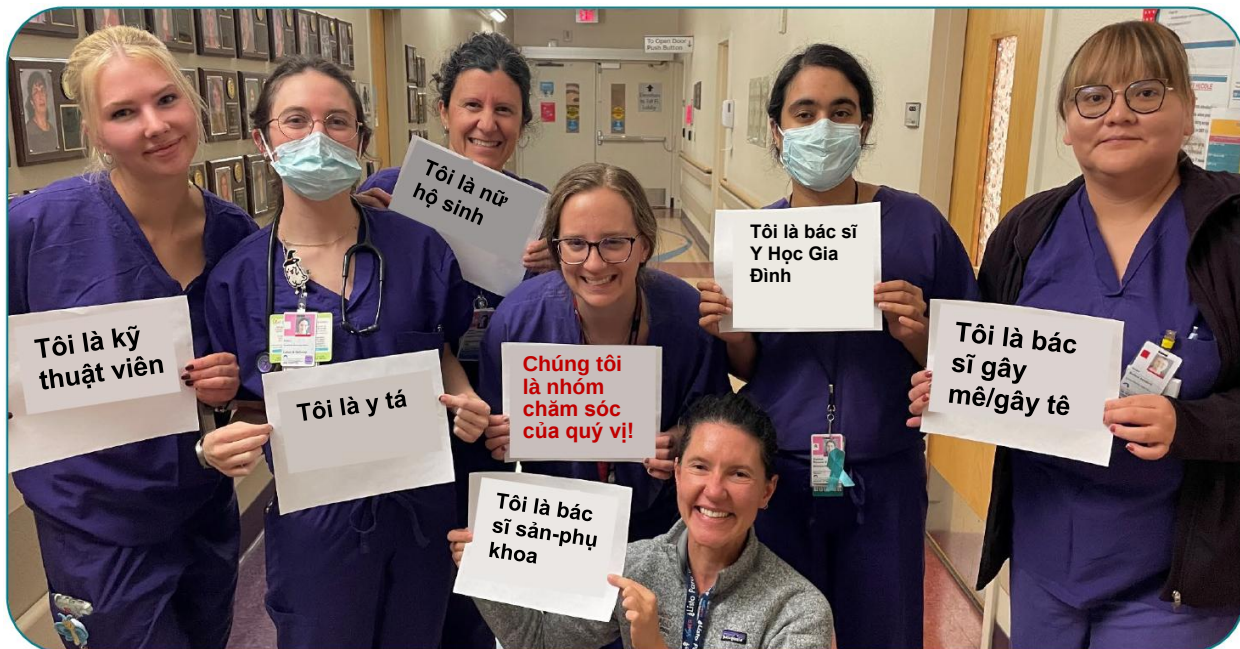
Nhiều Lựa Chọn Hơn Trong Thời Kỳ Mang Thai Và Sinh Nở

Tại University of New Mexico Hospital, chúng tôi hiểu rằng không bệnh nhân nào 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/Gây Tê và Y Tá của chúng tôi cùng phối hợp với nhau tại Khoa Chuyển Dạ và Sinh Nở. 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 Nở hoặc Đơn Vị Phân Loại 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 Nở, cũng như số lượng bệnh nhân mà mỗi nhà cung cấp phụ trách ở 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.



Những Việc Cần Làm

Trong Tuần 34–36 Của Thai Kỳ

Xét Nghiệm Y Tế – Nuôi Cây Liên Cầu Khuẩn Nhóm B

Tại phòng khám, chúng tôi sẽ xét nghiệm cho quý vị để tìm một loại vi khuẩn phổ biến có tên gọi là Liên Cầu Khuẩn Nhóm B (Group Beta Strep, GBS). GBS là một trong nhiều vi khuẩn sống trong cơ thể mỗi người. Mặc dù GBS thường không gây hại cho quý vị nhưng chúng có thể là nguyên nhân khiến trẻ bị bệnh.



- Vào cuối thai kỳ, cứ 4 người thì có 1 người bị nhiễm GBS. GBS sống trong dạ dày, hậu môn và âm đạo. Hầu hết mọi người không biết rằng bản thân bị nhiễm GBS.
- GBS thường không gây ra triệu chứng (như tiết dịch hay ngứa) và không phải là bệnh lây truyền qua đường tình dục.
- Nhiễm GBS không có nghĩa là quý vị bị nhiễm trùng, nhưng có thể là nguyên nhân **gây** nhiễm trùng.
- Chúng tôi xử lý GBS trong khi quý vị chuyển dạ để bảo vệ con quý vị khỏi nhiễm trùng phổi hoặc nhiễm trùng máu. Chúng tôi không cần xử lý loại vi khuẩn này trước khi quý vị chuyển dạ.

Làm Thế Nào Để Biết Tôi Có Nhiễm GBS Hay Không?

Vào khoảng tuần thứ 36 của thai kỳ, quý vị sẽ được xét nghiệm xem có bị nhiễm GBS hay không.

- Quý vị sử dụng tăm bông vô trùng để lấy mẫu từ âm đạo và rìa bên trong hậu môn.
- Mẫu này sẽ được đưa đi xét nghiệm. Nếu xét nghiệm có kết quả dương tính thì nghĩa là quý vị đã nhiễm GBS. Chúng tôi sẽ xác nhận là quý vị **dương tính với GBS**.

Nếu kết quả xét nghiệm GBS là dương tính, quý vị sẽ được điều trị bằng penicillin hoặc một loại kháng sinh khác trong quá trình chuyển dạ.

Nếu Quý Vị Đang Chuyển Dạ Và Dương Tính Với GBS:

1. Hãy đến ngay Đơn Vị Phân Loại Sản Khoa nếu quý vị nghĩ rằng bản thân đang ở giai đoạn chuyển dạ tích cực hoặc nếu túi nước ối của quý vị bị vỡ hoặc rỉ ối. Lên kế hoạch dùng kháng sinh qua đường tĩnh mạch (IV) khi chuyển dạ.
2. Báo cho nhân viên ở Đơn Vị Phân Loại Sản Khoa rằng quý vị dương tính với GBS.
3. Báo cho nhân viên nếu quý vị dị ứng với penicillin. Quý vị có thể được điều trị bằng thuốc kháng sinh khác khi chuyển dạ.

Làm Thủ Tục Chuẩn Bị Nhập Viện

Bệnh viện cần thông tin của quý vị trước khi quý vị chuyển dạ. Vui lòng điền giấy tờ chuẩn bị nhập viện **trước ngày dự sinh một tháng**.

Cách thực hiện.

- Tới **Văn Phòng Phụ Trách Nhập Viện (Admitting Office)** ở tầng một của bệnh viện chính. Hãy yêu cầu nhân viên ở quầy thông tin chỉ đường cho quý vị hoặc đi theo biển chỉ dẫn đến văn phòng “Admitting” (Nhập Viện).
- Nếu quý vị có bảo hiểm y tế, hãy mang theo thẻ bảo hiểm hoặc thẻ Medicaid. Văn Phòng Phụ Trách Nhập Viện sẽ gọi cho công ty bảo hiểm của quý vị để yêu cầu họ thanh toán chi phí sinh con cho quý vị.
- Nếu quý vị không có bảo hiểm y tế, Văn Phòng Phụ Trách Nhập Viện có thể cung cấp thông tin về hỗ trợ tài chính (Medicaid, UNM Care, v.v.)



Chăm Sóc Trẻ

Lên kế hoạch nhờ người khác chăm sóc những đứa con khác của quý vị trong khi quý vị ở viện.

Trong mùa cúm (đầu mùa đông cho đến hết mùa xuân), anh chị ruột của bé có thể được cho phép hoặc không được cho phép vào khu vực Chuyển Dạ và Sinh Nở hoặc khu vực Hậu Sản (sau sinh).

Trước khi vào các khu vực này, nhân viên bệnh viện sẽ hỏi một số câu hỏi về tình trạng của con quý vị. Những câu hỏi này giúp nhân viên xác định liệu con quý vị có thể lây bệnh cho quý vị hoặc em bé không. Nếu con quý vị bị bệnh, bé sẽ không được phép đến thăm quý vị. Đôi khi, nếu tình hình mùa cúm nghiêm trọng, trẻ dưới 14 tuổi sẽ không được phép đến thăm.

Chuẩn Bị Ghế Ngồi Xe Hơi Cho Bé

Quý vị phải có ghế ngồi xe hơi cho trẻ sơ sinh (em bé) khi rời bệnh viện.

- Luật quy định tất cả trẻ em dưới 1 tuổi đều phải ngồi ở ghế sau trong ghế ngồi xe hơi quay mặt về đuôi xe (hướng về phía sau xe). Ghế ngồi xe hơi phải đáp ứng các tiêu chuẩn của liên bang.



Ghế ngồi xe hơi quay mặt về đuôi xe

- Cứ 4 ghế ngồi xe hơi thì có 3 ghế được sử dụng không đúng cách. Safer NM (www.safernm.org) cung cấp thông tin về các kiến thức cơ bản liên quan đến ghế ngồi xe hơi, các sự kiện kiểm tra ghế ngồi xe hơi và Chương Trình Phân Phối Ghế Ngồi An Toàn Cho Trẻ Em của New Mexico (New Mexico Child Safety Seat Distribution Program). Tìm thông tin về —
 - Các Trạm Lắp Đặt Ghế Ngồi Xe Hơi
 - Lịch trình Các Buổi Kiểm Tra Ghế Ngồi Xe Hơi
 - Các câu hỏi thường gặp (thông tin) sẽ giúp quý vị biết liệu mình có đủ tiêu chuẩn để được mua ghế ngồi xe hơi với mức giá ưu đãi hay không.
- Một số chương trình của Blue Cross Blue Shield có thể cung cấp ghế ngồi xe hơi miễn phí. Nhà cung cấp của quý vị phải ký một biểu mẫu. Quý vị có thể tìm thấy biểu mẫu này tại liên kết sau: https://www.bcbsnm.com/pdf/forms/cc_crib_carseat_nm.pdf

Lên Kế Hoạch Đảm Bảo Trẻ Sơ Sinh Ngủ An Toàn

Thói quen ngủ an toàn làm giảm nguy cơ Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh (Sudden Unexpected Infant Death, SUID), bao gồm Hội Chứng Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS). Nơi an toàn nhất để bé ngủ là khu vực ngủ riêng của bé, như trong cũi hoặc trong nôi.

Đảm bảo bé ngủ an toàn.



- Sử dụng bề mặt ngủ chắc chắn, chẳng hạn như tấm thảm đi kèm trong cũi hoặc nôi đã được chứng nhận an toàn, được phủ bằng một tấm ga trải giường vừa vặn.
- Không nên cho bé ngủ trên giường của người lớn, ghế dài, ghế ngồi, nôi đựng đưa cho trẻ sơ sinh hoặc ghế ngồi xe hơi. Nếu quý vị đưa con lên giường cùng quý vị để cho bú, hãy đặt bé trở lại nơi ngủ riêng của bé sau khi cho bú xong.
- ✗ Không sử dụng gối, chăn, đồ trải giường không cố định, chăn da cừu hoặc tấm chắn cũi ở bất cứ nơi nào trong khu vực ngủ của bé.
- ✗ Không đặt các vật mềm, đồ chơi hoặc thú nhồi bông vào khu vực ngủ của bé.
- Hãy đảm bảo không có vật gì trù lên đầu của bé, kể cả mũ.
- Luôn đặt bé nằm ngửa khi ngủ, cả khi ngủ ngắn và vào ban đêm.
- Mặc bộ đồ ngủ cho bé chẳng hạn như bộ áo ngủ liền quần hoặc chăn dạng mặc trên người. Không dùng chăn đắp lên trên người bé
- Khi con quý vị có thể tự lăn người, hãy để tay bé ra ngoài khỏi khăn quấn.

Trong Tuần 37–42 Của Thai Kỳ

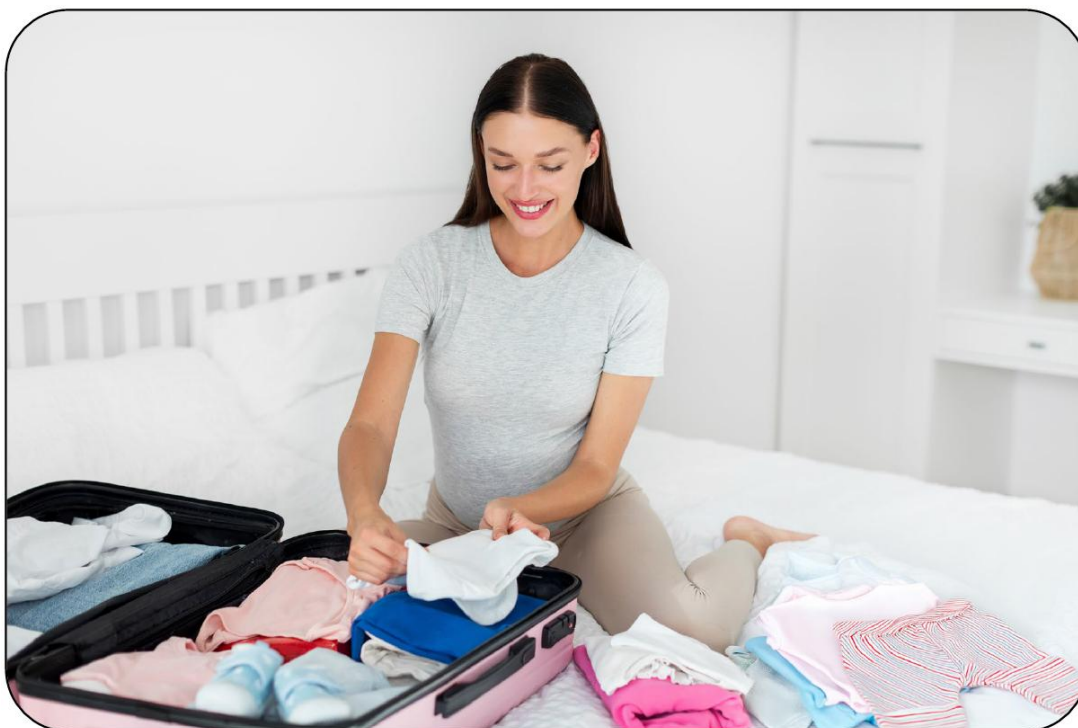
Chuẩn Bị Sẵn Sàng Sinh Con

Chuẩn bị túi đồ dùng trong bệnh viện. (Xem trang 12 để biết những đồ cần đóng gói).

Nếu quý vị đã quá ngày dự sinh một tuần, chúng tôi sẽ đề nghị trao đổi về vấn đề này và lên lịch **khởi phát chuyển dạ**. Điều này có nghĩa là chúng tôi sẽ lên lịch một ngày để tiêm thuốc giúp quý vị chuyển dạ.

- Chúng tôi lên lịch khởi phát từ tuần 41 đến tuần 42.
- Nếu quý vị không được khởi phát chuyển dạ ở tuần 41, chúng tôi sẽ làm một số xét nghiệm. Chúng tôi sẽ kiểm tra nhịp tim của thai nhi và xem lượng ối bao quanh thai nhi.
- Chúng tôi thường không đề xuất khởi phát chuyển dạ trước tuần 41, trừ khi quý vị gặp một số vấn đề y tế nhất định.

Chúng tôi sẽ cùng quý vị trao đổi về các biện pháp phòng ngừa và hướng dẫn khác về chuyển dạ.



Toàn Bộ Thông Tin Về Chuyển Dạ

Một thai kỳ đủ tháng hoàn toàn (thời gian bình thường) kéo dài từ 37 đến 42 tuần. Hầu hết mọi người đều sẽ chuyển dạ trong thời gian này.

Chuyển Dạ Là Gì?

Chuyển dạ là quá trình sinh con của quý vị. Chuyển dạ xảy ra khi tử cung co thắt để đẩy em bé ra ngoài.

- Tử cung của quý vị là một cơ rất mạnh. Tử cung co thắt sẽ giúp làm mềm và mở (giãn) cổ tử cung.
- Các cơn co thắt sẽ mạnh hơn và đau hơn khi quý vị tiếp tục chuyển dạ.
- Quá trình chuyển dạ bình thường có thể kéo dài từ 2 đến 24 giờ.

Các Dấu Hiệu Cho Thấy Cơn Chuyển Dạ Đang Đến Gần

- **Sa Bụng:** Đây là thời điểm bé lọt qua xương chậu. Quý vị có thể cảm thấy:
 - dễ thở hơn.
 - quý vị đi tiêu thường xuyên hơn vì có áp lực trên bàng quang.
- **Dịch Âm Đạo:** Dịch nhầy và chất lỏng chảy ra từ âm đạo của quý vị có thể tăng lên. Dịch nhầy dày và “nút” máu có thể chảy ra từ âm đạo của quý vị. Hiện tượng này là bình thường.
- **Cơn Co Giả Braxton-Hicks:** Đây là những cơn co giúp cơ thể quý vị thực hành chuyển dạ. Khi gần đến ngày dự sinh hơn, các cơn co trở nên mạnh hơn và đến thường xuyên hơn. Khung màu cam có thể giúp quý vị phân biệt giữa cơn co giả Braxton-Hicks và cơn co chuyển dạ thật.
- **Bùng Nổ Năng Lượng:** Quý vị có thể cảm thấy mạnh mẽ hơn vì cơ thể quý vị đang chuẩn bị sẵn sàng cho giai đoạn lâm bồn khó khăn. Hãy nhớ dành thời gian nghỉ ngơi!



Các Cơn Co Giả Braxton-Hicks—

Không đều

Không đến thường xuyên

Kéo dài từ 15-30 giây (nhưng đôi khi lên tới 2 phút)

Các cơn co thường biến mất khi quý vị thay đổi tư thế hoặc hoạt động

Các Cơn Co Chuyển Dạ Thật—

Đều đặn hơn

Mạnh hơn, lâu hơn và gần nhau hơn khi quý vị gần chuyển dạ

Thường kéo dài 30-70 giây

Các cơn co không biến mất khi quý vị thay đổi tư thế hoặc hoạt động

Các cơn co đi kèm với các dấu hiệu chuyển dạ khác

Tôi Nên Làm Gì Nếu Tôi Nghĩ Mình Đang Chuyển Dạ?

Hãy đến Đơn Vị Phân Loại Sản Khoa khi quý vị có các cơn co thắt đau đều đặn trong 1 giờ –

- mỗi cơn cách nhau 3 đến 5 phút.
- mỗi cơn kéo dài 1 phút.
- và quý vị cảm thấy các cơn co thắt đó **rất mạnh** (khiến quý vị khó thở hoặc không thể đi lại, nói chuyện hoặc nghe).
- có cường độ như nhau.

Cách Tính Thời Gian Các Cơn Co

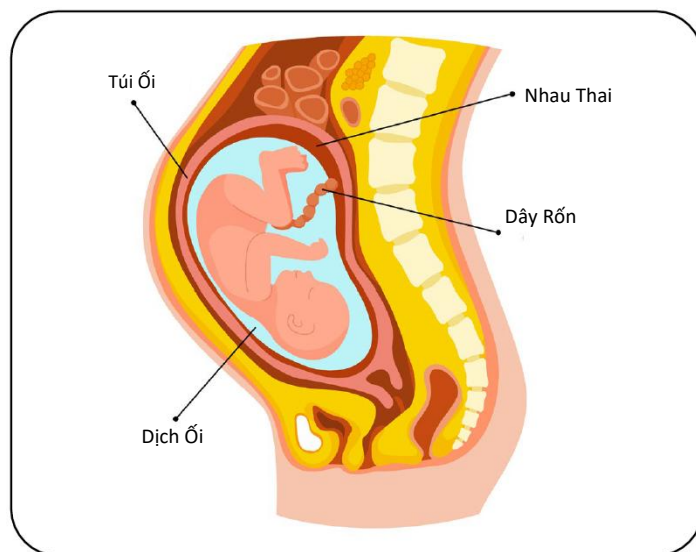
Tính thời gian từ lúc bắt đầu một cơn co thắt đến lúc bắt đầu cơn co thắt tiếp theo.

Hãy đến Đơn Vị Phân Loại Sản Khoa nếu –

- đây không phải là lần đầu quý vị sinh nở và các lần chuyển dạ trước đó của quý vị diễn ra nhanh chóng.
- quý vị sống xa bệnh viện.

Hãy đến Đơn Vị Phân Loại Sản Khoa nếu quý vị bị vỡ “túi nước ối” (túi ối và dịch ối).

- Cho chúng tôi biết nếu chất dịch có màu vàng, xanh lục hoặc màu nâu (giống như bé đã đại tiện bên trong).
- Cho chúng tôi biết nếu quý vị dương tính với GBS (có Liên Cầu Khuẩn Nhóm B). Xem Trang 5 để biết thêm thông tin về GBS.



Túi Ối Và Dịch Ối (Túi nước ối)

Không Chắc Liệu Túi ối Đã Vỡ Hay Chưa?

Thông thường, khi vỡ ối, quý vị sẽ thấy dịch rỉ ra cho đến khi bé chào đời. Dưới đây là một số việc quý vị có thể làm để biết mình có đang bị rỉ ối hay không.

- Đặt một miếng băng thấm lên quần lót để xem băng có hút nhiều dịch hơn không.
- Cởi quần lót rồi mặc váy hoặc quần khăn để xem dịch có nhỏ giọt xuống chân quý vị hay không.
- Đi lại xung quanh trong khoảng một giờ. Nếu đã vỡ ối, quý vị vẫn sẽ thấy dịch rỉ ra và có cảm giác ướt.

Nếu quý vị cho rằng ối đã vỡ, đừng đặt bất kỳ thứ gì vào trong âm đạo. Điều này có thể tăng nguy cơ nhiễm trùng.

Hãy Đến Bệnh Viện Nếu—

- ⚠ quý vị bị ra máu nhiều ở âm đạo, giống như chu kỳ kinh nguyệt.
- ⚠ quý vị đau đầu dữ dội, khó nhìn hoặc đau bên dưới xương sườn ở bên người phải mà không đỡ.
- ⚠ quý vị đã sinh mổ trước đây và quý vị đang có các cơn co thắt.
- ⚠ con quý vị không cử động.

Những Việc Cần Làm Ở Nhà

Dưới đây là một số cách để quý vị tự giúp mình thoải mái lúc bắt đầu chuyển dạ.

- Có người thân bên cạnh để động viên và hỗ trợ.
- Nếu bắt đầu chuyển dạ vào ban đêm, hãy cố gắng ngủ. Nếu bắt đầu chuyển dạ vào ban ngày, hãy nằm xuống để ngủ hoặc nghỉ ngơi. Hãy tranh thủ nghỉ ngơi mọi lúc có thể.
- Đi lại hoặc di chuyển xung quanh nhưng nên giữ sức cho lúc các cơn co thắt trở nên mạnh hơn.
- Cố gắng tự phân tán tư tưởng. Xem phim, nấu đồ ăn dự trữ cho thời gian sau khi xuất viện, làm bánh sinh nhật cho bé hoặc làm đồ thủ công.
- Tắm gội. Việc này có thể giúp quý vị thư giãn.

- Uống nhiều nước và chất lỏng giàu năng lượng như Gatorade (thức uống thể thao), nước dừa hoặc nước ép. Cách này sẽ giúp quý vị có đủ nước và có thể cung cấp năng lượng cho quý vị. Cố gắng uống ít nhất 8 ounce chất lỏng mỗi giờ.
- ✗ **Không** uống cafein (cà phê, trà đen hoặc trà xanh, Coca-Cola hoặc soda, nước tăng lực).
- Ăn thứ gì đó. Quá trình chuyển dạ cần rất nhiều năng lượng.
- ✗ **Không** ăn đồ ăn rất khó tiêu, nhiều dầu mỡ.
- Đừng hoảng sợ! Quý vị có thể làm được. Cơ thể quý vị được cấu tạo cho việc này. Quý vị mạnh mẽ lắm!



Uống nhiều nước và chất lỏng

Những Đồ Dùng Cần Mang Đến Bệnh Viện

Những Đồ Dùng Cần Chuẩn Bị Khi Lâm Bồn

- Đồ ăn và đồ uống cho người đến thăm và cho chính quý vị (bệnh viện có thể phục vụ các bữa ăn, nước ép và đá)
- Máy ảnh hoặc điện thoại để chụp ảnh (đừng quên bộ sạc!)
- Kính mắt, kính áp tròng và hộp kính
- Những thứ giúp quý vị thoải mái như dầu mát-xa hoặc âm nhạc
- Gói riêng của quý vị. (Lồng vỏ gói **không phải** màu trắng vào gói để quý vị biết đó là gói của mình).
- Áo choàng, dép lê và tất
- Sơn dưỡng môi, dây buộc tóc hoặc kẹp tóc, lược, bàn chải tóc, bàn chải đánh răng, kem đánh răng, dầu gội đầu
- Nếu phải khởi phát chuyển dạ, quý vị có thể muốn mang theo những thứ khiến quý vị bận rộn trước khi bắt đầu chuyển dạ, chẳng hạn như bài tập, trò chơi, máy tính xách tay hoặc phim.



Những Đồ Dùng Cần Thiết Sau Khi Sinh

- Áo ngực (áo ngực cho con bú nếu quý vị cho con bú sữa mẹ)
- Quần áo để mặc về nhà
- Quần áo cho bé — áo thun, mũ, tất, chăn, đồ ngủ, bộ quần áo
- Ghế ngồi xe hơi cho trẻ sơ sinh



Những Điều Cần Biết Về Cơ Đau Trong Khi Sinh

Sinh Con Đau Đến Mức Nào?

Có lẽ quý vị đã từng nghe nhiều câu chuyện về việc sinh con. Mỗi người có quá trình sinh nở rất khác nhau.

- Mỗi người có mức độ đau đón khác nhau.
- Kiểu đau và mức đau của quý vị thay đổi trong quá trình chuyển dạ.

Tại Sao Quá Trình Chuyển Dạ Lại Đau?

Quá trình chuyển dạ đau vì cơ thể quý vị đang phải nỗ lực rất nhiều. Tử cung của quý vị đang đẩy bé xuống và kéo giãn cổ tử cung (mở tử cung).



- Mỗi khi cơ tử cung co bóp, quý vị có thể cảm thấy đau như bị chuột rút dữ dội.
- Khi cổ tử cung và âm đạo giãn và mở ra, quý vị có thể cảm thấy một cơn đau căng rứt.

Mặc dù các cơn co thắt gây đau nhưng quý vị có thể nghỉ ngơi giữa các cơn co thắt. Hầu hết các cơn co thắt kéo dài từ 30 đến 60 giây.

Ghi nhớ!

Không ai biết trước mức đau hay mức độ khó khăn trong việc chuyển dạ của quý vị. Việc quý vị biết mình muốn kiểm soát cơn đau như thế nào là một điểm khởi đầu tốt.

Khi quý vị chuyển dạ, hãy cởi mở và sẵn sàng đón nhận thay đổi. Hãy tin tưởng những người hỗ trợ và người chăm sóc quý vị để giúp quý vị đưa ra những quyết định phù hợp với mình.

Đối Phó Với Con Đau Mà Không Dùng Thuốc

Các phần tiếp theo sẽ cung cấp thêm thông tin để giúp quý vị quyết định xem có dùng thuốc giảm đau hay không và loại thuốc cần dùng.

Quý vị càng ít căng thẳng và lo sợ thì cơn chuyển dạ của quý vị sẽ càng ít đau hơn.

Ba điều có thể giúp quý vị lâm bồn thành công mà không cần dùng thuốc:

- Biết chuyện gì sẽ xảy ra.
- **Tin vào chính mình!**
- Được hỗ trợ về cảm xúc và hướng dẫn trong quá trình chuyển dạ.

Tôi Có Thể Làm Gì Trước Khi Chuyển Dạ?

- **Vận động thường xuyên** trong toàn bộ thời gian mang thai. Tập thể dục thường xuyên sẽ giúp quý vị mạnh mẽ để vượt cạn thành công.
- Tham gia **các lớp học về sinh nở**. Càng hiểu biết nhiều, quý vị càng đỡ sợ hơn. Nỗi sợ khiến cơn đau trầm trọng hơn.
- Có **người hướng dẫn hoặc hộ lý trợ sản**. Công việc của họ là hỗ trợ quý vị trong khi chuyển dạ và trong thai kỳ. Điều này có thể giúp quý vị đối phó với cơn đau và cảm thấy tốt hơn.

Tôi Có Thể Làm Gì Khi Bắt Đầu Chuyển Dạ?

- Khi quý vị bắt đầu chuyển dạ, hãy cố gắng nghỉ ngơi hoặc ngủ. Giữ sức cho thời điểm lâm bồn khó khăn hơn.
- Trong giai đoạn chuyển dạ sớm, hãy đi dạo hoặc nhún nhảy. Càng vận động nhiều, quý vị càng đỡ đau hơn.
- Uống nhiều nước để quý vị không bị mất nước.
- Ăn những bữa nhỏ hoặc ăn nhẹ nếu quý vị thấy đói.
- Tắm nước ấm.
- Có người hỗ trợ đi cùng quý vị.



Khi quý vị bắt đầu chuyển dạ, hãy cố gắng nghỉ ngơi hoặc ngủ.

Tôi Có Thể Làm Gì Trong Giai Đoạn Chuyển Dạ Tích Cực?

Hãy tìm ra nhịp độ của quý vị. Những người chuyển dạ thuận lợi thường nghỉ ngơi giữa các cơn co thắt hoặc vận động để đối phó với cơn đau do co thắt. Mỗi người đều có nhịp độ riêng. Hãy thử làm những điều này.

- Nghỉ ngơi giữa các cơn co thắt bằng cách ngồi yên hoặc đu đưa nhẹ nhàng.
- Tập trung hít thở tự nhiên. Biết cách thở sẽ giúp quý vị thư giãn.
- Thay đổi tư thế thường xuyên.
- Dùng ngón tay ra tiếng ồn. Quý vị có thể rên rỉ, ngâm nga hoặc nói đi nói lại những lời an ủi động viên khi trải qua mỗi cơn co thắt.
- Thử sử dụng bóng sinh nở.
- Tắm vòi sen hoặc tắm bồn để giúp cơ thể thư giãn.
- Hãy tin rằng quý vị có thể làm được việc này. Quý vị có thể!
- Nhớ đến lý do quý vị làm việc này. Con quý vị sắp chào đời rồi!



Người Hỗ Trợ Sinh Của Tôi Có Thể Làm Gì Trong Khi Tôi Chuyển Dạ?

- Giúp quý vị tìm nhịp độ riêng của mình. Hỗ trợ quý vị trong từng giai đoạn.
- Xoa bóp lưng cho quý vị hoặc nắm tay quý vị nhẹ nhàng.
- Mang đá bào, nước hoặc nước ép cho quý vị.
- Giúp quý vị thay đổi tư thế và đỡ cơ thể quý vị.
- Giữ ánh sáng ở mức thấp và phát nhạc nhẹ.
- Đắp khăn lạnh lên trán quý vị.
- Đắp khăn ấm lên vùng thắt lưng hoặc bụng quý vị.
- Giải thích chi tiết về các cơn co thắt cho quý vị, hỗ trợ khi quý vị vận động và tạo tiếng ồn.
- Động viên quý vị!

Chương Trình Bạn Đồng Hành Sinh Nở của UNM (UNM Birth Companion Program)

cung cấp các tình nguyện viên được đào tạo có thể làm việc với bạn đời, gia đình hoặc bạn bè của quý vị nhằm hỗ trợ quý vị trong quá trình chuyển dạ. Hãy xem đoạn video ngắn này tại địa chỉ <https://bit.ly/UNMBCvideo> để tìm hiểu một người đồng hành có thể giúp quý vị như thế nào.

Vui lòng liên hệ với chúng tôi

Nếu quý vị muốn tìm hiểu thêm về chương trình của chúng tôi.

Điện thoại:

505-353-9902

Email:

UNMHBirthCompanions@salud.unm.edu

Trang web của UNM Health:

<https://unmhealth.org/services/womens-health/maternity/birth-companions>



Facebook:

<https://www.facebook.com/unmhbirthcompanions/>

Nhà Cung Cấp Của Tôi Có Thể Làm Gì Trong Khi Tôi Chuyển Dạ?

- Giải đáp những thắc mắc của quý vị.
- Kiểm tra tiến trình của quý vị rồi đưa ra chỉ dẫn và hỗ trợ.
- Thảo luận về thuốc giảm đau nếu quý vị muốn sử dụng.

Dùng Thuốc Để Giảm Đau

Các thuốc giảm đau phổ biến nhất là:

- **Thuốc Giảm Đau Tiêm Tĩnh Mạch (Intravenous, IV):** thuốc giảm đau tiêm vào tĩnh mạch của quý vị
- **Nitơ Oxit (khí tê):** một loại khí mà quý vị hít vào thông qua mặt nạ để giảm cơn đau chuyển dạ
- **Gây tê ngoài màng cứng:** một ống nhỏ được đưa vào phần dưới lưng của quý vị. Ống này là đường truyền thuốc, giúp giảm đau đớn do các cơn co thắt.

Ưu Điểm Và Nhược Điểm Của Thuốc Giảm Đau Tiêm IV Là Gì?

Ưu Điểm

- 👍 Thuốc làm giảm đau nhanh. Quý vị thường cảm thấy bớt đau sau 2 đến 10 phút.
- 👍 Thuốc giảm đau đi thẳng vào máu thông qua tĩnh mạch.
- 👍 Thuốc giảm đau có thể giúp quý vị thư giãn và thoải mái hơn.
- 👍 Thuốc giảm đau thường không làm chậm quá trình chuyển dạ của quý vị.



Thuốc Giảm Đau Tiêm IV

Nhược Điểm

- 👎 Thuốc giảm đau IV không có tác dụng lâu dài. Loại thuốc này thường giảm đau trong khoảng từ 20 đến 90 phút.
- 👎 Thuốc giảm đau có thể gây ngứa hoặc buồn nôn (cảm giác như sắp nôn ra).
- 👎 Thuốc giảm đau có thể khiến quý vị cảm thấy thực sự “không tỉnh táo” hoặc buồn ngủ.
- 👎 Nếu quý vị được tiêm thuốc giảm đau qua đường tĩnh mạch gần thời điểm sinh, con quý vị có thể gặp khó khăn trong việc thở hoặc bú ngay sau sinh. Nếu quý vị được tiêm nhiều thuốc giảm đau qua đường tĩnh mạch trong quá trình chuyển dạ, nguy cơ này sẽ tăng lên.
- 👎 Thuốc giảm đau tiêm IV không làm quý vị hết đau hay khiến cơ thể tê cứng. Tuy nhiên, loại thuốc này có thể khiến các cơn co thắt ít đau đớn hơn.

Nitơ Oxit Là Gì?

Nitơ Oxit (còn được gọi là khí tê) giúp giảm đau trong khi chuyển dạ. Quý vị đeo mặt nạ vào và hít khí này trước khi cơn co thắt bắt đầu.

- ☑ Quý vị có thể dùng Nitơ Oxit trước khi gây tê ngoài màng cứng.
- ✗ Quý vị không được dùng Nitơ Oxit với thuốc giảm đau tiêm IV.
- ✗ Quý vị không được dùng Nitơ Oxit nếu bị thiếu vitamin B-12.

Ưu Điểm

- 👍 Thuốc này được coi là an toàn cho quý vị và con quý vị.
- 👍 Thuốc này có thể khiến quý vị cảm thấy bớt lo lắng hơn.

Nhược Điểm

- 👎 Quý vị có thể cảm thấy buồn ngủ, chóng mặt hoặc mất thăng bằng khi sử dụng Nitơ Oxit.
- 👎 Quý vị có thể cảm thấy buồn nôn hoặc nôn mửa.
- 👎 Nitơ Oxit không làm quý vị hết đau hay khiến cơ thể tê cứng. Tuy nhiên, loại thuốc này có thể khiến các cơn co thắt ít đau đớn hơn.



Nitơ Oxit

Gây tê Ngoài Màng Cứng Là Gì?

Gây tê ngoài màng cứng là thủ thuật đưa một ống nhỏ vào phần dưới lưng của quý vị và truyền thuốc gây tê đến các dây thần kinh của quý vị. Phương pháp này làm giảm các cơn đau do co thắt. Thuốc sẽ làm tê cứng bụng và chân.

Bác Sĩ Gây Mê/Gây tê Sẽ Đặt Ống Gây tê Ngoài Màng Cứng Như Thế Nào?

Bác sĩ gây mê/gây tê sẽ nói chuyện với quý vị trước khi đặt ống gây tê ngoài màng cứng để tìm hiểu thêm về tiền sử bệnh và thai kỳ của quý vị. Dưới đây là những gì sẽ diễn ra nếu quý vị và bác sĩ quyết định sử dụng phương pháp gây tê ngoài màng cứng.

- Quý vị sẽ ngồi ở một bên giường hoặc nằm co người về một bên.
- Bác sĩ sẽ gây tê vùng da của quý vị rồi đưa một ống gây tê ngoài màng cứng vào phần lưng dưới của quý vị, giữa các đốt xương sống.
- Bác sĩ sẽ truyền thuốc gây tê qua ống để giúp quý vị cảm thấy dễ chịu hơn trong quá trình chuyển dạ.
- Một máy bơm sẽ được kết nối với ống để tiếp tục truyền thêm thuốc gây tê cho quý vị trong quá trình chuyển dạ.



Gây tê Ngoài Màng Cứng

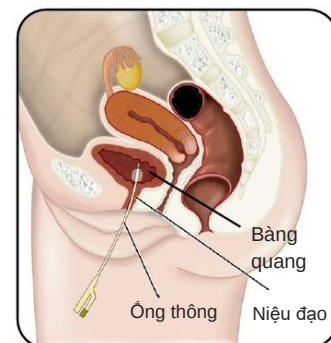
Sau khi ống gây tê ngoài màng cứng được đưa vào cơ thể, y tá sẽ đặt một ống vào bàng quang của quý vị để rút nước tiểu trong quá trình chuyển dạ. Có nguy cơ nhỏ xảy ra nhiễm trùng bàng quang khi đặt ống trong bàng quang.

Sau khi sinh, y tá sẽ lấy ống gây tê ngoài màng cứng ra và tình trạng tê sẽ bắt đầu biến mất. Quý vị có thể cử động chân và đi lại sau một vài giờ.

Hiệu Quả Của Gây tê Ngoài Màng Cứng Như Thế Nào?

Đối với hầu hết mọi người, gây tê ngoài màng cứng có hiệu quả rất tốt.

- Gây tê ngoài màng cứng mất khoảng 15 đến 20 phút để làm giảm cơn đau chuyển dạ.
- Nhiều người thấy thoải mái đến mức họ có thể nói chuyện, xem TV hoặc ngủ.
- Cứ 100 trường hợp thì có khoảng 1 trường hợp có thể cần điều chỉnh hoặc thay thế ống gây tê ngoài màng cứng nếu ống này không hoạt động hiệu quả.



Ống thông (ống nhỏ) sẽ rút nước tiểu khỏi bàng quang.

Lợi Ích Của Gây tê Màng Cứng Là Gì?

- Gây tê ngoài màng cứng là cách hiệu quả nhất để giảm đau trong quá trình chuyển dạ.
- Phương pháp này có thể giúp quý vị nghỉ ngơi và thư giãn.
- Nếu quá trình chuyển dạ của quý vị kéo dài, gây tê ngoài màng cứng có thể giúp cổ tử cung mở nhanh hơn.
- Ít thuốc truyền đến em bé hơn so với thuốc giảm đau tiêm IV.
- Nếu quý vị cần sinh mổ, gây tê màng cứng giúp gây tê cho quý vị trong quá trình phẫu thuật.



Có Rủi Ro Khi Gây tê Ngoài Màng Cứng Không?

Tác Dụng Phụ Thường Gặp Của Gây tê Ngoài Màng Cứng

- Thuốc có thể làm hạ huyết áp.
- Thuốc có thể gây ngứa.
- Phương pháp này có thể làm quý vị cảm thấy buồn nôn hoặc nôn mửa.
- Quý vị có thể bị sốt trong quá trình chuyển dạ, điều này có thể dẫn đến việc quý vị và con phải làm thêm các xét nghiệm.
- Quý vị có thể bị bầm nhẹ tại vị trí đặt ống.
- Quý vị có thể cần dùng thuốc để làm các cơn co thắt mạnh hơn.
- Có thể khó cảm nhận được các cơn co thắt khi quý vị cần rặn sinh. Nếu vậy, thời gian rặn sinh có thể kéo dài hơn. Nếu quý vị gặp nhiều khó khăn khi rặn sinh, nhóm chăm sóc của quý vị có thể cần sử dụng thiết bị hút chân không đặc biệt để hỗ trợ đưa em bé ra ngoài.

Các Rủi Ro Hiếm Gặp Của Phương Pháp Gây tê Ngoài Màng Cứng

- Có nguy cơ nhỏ xảy ra nhiễm trùng hoặc chảy máu (1 trong 1 triệu trường hợp).
- Ống gây tê ngoài màng cứng có thể trượt vào tĩnh mạch hoặc dịch tủy sống ở lưng. Việc này có thể khiến quý vị khó thở hơn nếu quý vị bị tê quá mức.
- Có nguy cơ nhỏ xảy ra tổn thương dây thần kinh hoặc mô (1 trong 20.000 trường hợp), có thể gây tê, ngứa ran, hoặc dây thần kinh bị mất chức năng (liệt) ngay cả sau khi thuốc gây tê ngoài màng cứng hết tác dụng.

- Quý vị có thể bị đau đầu sau khi sinh và cần được điều trị trước khi xuất viện.
- Em bé có thể gặp khó khăn trong việc ngậm bắt vú để bú.

Tôi Nên Biết Thông Tin Gì Khác Về Gây Tê Ngoài Màng Cứng?

- Gây tê ngoài màng cứng không làm tăng nguy cơ phải sinh mổ.
- Gây tê ngoài màng cứng không gây đau lưng lâu dài.
- Khi quý vị được gây tê ngoài màng cứng, chân quý vị sẽ bị tê và có cảm giác ngứa ran, vì vậy quý vị sẽ không thể đi lại. Quý vị vẫn có thể di chuyển trên giường (tư thế quỳ gối chống tay, ngồi dậy) để tìm tư thế thoải mái cho quá trình chuyển dạ và rặn sinh.

Về Phương Pháp Sinh Mổ

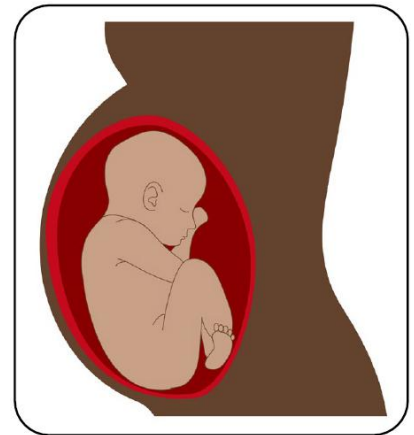
Đôi khi quá trình chuyển dạ không diễn ra như dự kiến và nhà cung cấp của quý vị có thể đề nghị sinh mổ.

Tại sao nhà cung cấp có thể sẽ đề nghị sinh mổ?

- Cổ tử cung của quý vị không thay đổi và các nhà cung cấp đã thử mọi cách để giúp cổ tử cung mở to thên.
- Quý vị đã rặn sinh nhưng đầu em bé không ra được.
- Đầu em bé ở vị trí không đúng (đầu em bé có thể hướng lên phía đầu quý vị và chân em bé hướng xuống phía chân quý vị. Tình trạng này được gọi là ngôi ngược.)
- Có những thay đổi trong nhịp tim của em bé cho thấy em bé không thích nghi tốt với quá trình chuyển dạ hoặc khi quý vị rặn sinh.

Trải nghiệm sinh mổ như thế nào?

Phương pháp sinh mổ được thực hiện trong phòng phẫu thuật. Trừ khi có tình huống đặc biệt, quý vị sẽ tỉnh táo trong suốt ca phẫu thuật nhưng không cảm thấy đau vì đã được gây tê ngoài màng cứng. Trong một số trường hợp hiếm gặp, quý vị sẽ được gây mê để thực hiện phẫu thuật.



Ngôi ngược

Trước Khi Phẫu Thuật

- Quý vị sẽ được đặt dưới đèn phẫu thuật, trên một chiếc giường hẹp và chắc chắn.
- Các dây đai tương tự như dây an toàn trên xe hơi sẽ cố định quý vị vào giường.
- Bụng và đùi của quý vị sẽ được làm sạch để giảm nguy cơ nhiễm trùng.
- Bụng, chân và ngực của quý vị sẽ được phủ bằng vải vô trùng và một tấm màn sẽ được dựng lên giữa đầu và phần thân dưới của quý vị.

Trong Khi Phẫu Thuật

- Bạn đời của quý vị hoặc người hỗ trợ khác sẽ ở bên cạnh đầu quý vị (trừ khi quý vị cần được gây mê).
- Sau khi đảm bảo vùng bụng đã được gây tê, bác sĩ sẽ bắt đầu phẫu thuật.
- Quý vị có thể cảm thấy bị kéo giật nhẹ nhưng không thấy đau nhói. (Nếu quý vị cảm thấy đau đớn hoặc có cảm giác đau nhói, ca phẫu thuật sẽ được tạm dừng để tiêm thêm thuốc gây mê.)
- Ngay trước khi em bé được sinh ra, tấm màn có thể được hạ xuống để quý vị và bạn đời/người hỗ trợ của quý vị nhìn em bé chào đời.



Sau Khi Phẫu Thuật

- Chúng tôi khuyến khích quý vị ôm da kề da với em bé ngay sau sinh. Một thành viên trong gia đình có thể làm việc này cho đến khi quý vị cảm thấy có đủ sức để bế em bé, tùy thuộc vào cảm giác của quý vị sau khi phẫu thuật.
- Sau khi em bé chào đời, bác sĩ sẽ lấy nhau thai, tiêm thuốc cầm máu và khâu tử cung, cơ và các lớp mô lại.
- Hầu hết mọi người sẽ ở lại bệnh viện khoảng 3–4 ngày sau khi sinh mổ.



Các Câu Hỏi Thường Gặp

1. Bao nhiêu người có thể ở bên cạnh tôi trong khi chuyển dạ?

Quyết định này tùy thuộc vào quý vị. Quý vị nên để những người yêu thương và hỗ trợ cho quý vị ở bên khi chuyển dạ. Chúng tôi thường đề xuất quý vị lựa chọn từ 1 đến 2 người giúp quý vị cảm thấy thoải mái ở bên quý vị. Có quá nhiều người trong phòng đôi khi sẽ gây rối trí và có thể không giúp ích cho quý vị.

Trong mùa cúm (đầu mùa đông cho đến hết mùa xuân), anh chị ruột của em bé thường chỉ có thể đến thăm khu vực Chuyển Dạ và Sinh Nở hoặc khu vực Hậu Sản (sau sinh) nếu các em không bị bệnh.

2. Tôi sẽ được tiêm IV (tĩnh mạch) chứ?

Tùy trường hợp. Chúng tôi sẽ tiêm IV cho quý vị nếu:

- quý vị bị mất nước (do nôn mửa hoặc không thể uống nhiều chất lỏng)
- quý vị cần dùng thuốc hoặc muốn sử dụng thuốc giảm đau
- quý vị bị thiếu máu (lượng sắt trong máu thấp, lượng hồng cầu thấp)
- quý vị có tiền sử chảy máu quá nhiều sau khi sinh
- chúng tôi có mối lo ngại về em bé

Ngay cả khi được tiêm IV, đôi khi quý vị có thể có “cồng ti ên tĩnh mạch”, tức là quý vị không được nối với túi hoặc bơm IV. Cách này giúp quý vị đi lại dễ dàng hơn.

3. Tôi sẽ được nối với máy theo dõi toàn thời gian chứ?

Khi quý vị đến Đơn Vị Phân Loại Sản Khoa hoặc khoa Chuyển Dạ và Sinh Nở, chúng tôi sẽ dùng một chiếc máy gọi là máy theo dõi để kiểm tra nhịp tim của con quý vị trong khoảng 20-30 phút.

Chúng tôi sẽ tiếp tục theo dõi bé toàn thời gian nếu:

- quý vị đã sinh mổ trước đây
- quý vị đang dùng thuốc giảm đau
- quý vị đang dùng thuốc để tạo cơn co thắt (khởi phát chuyển dạ)
- chúng tôi có mối lo ngại về con quý vị



Máy theo dõi sẽ có hình dạng như sau.

Nếu những trường hợp này không áp dụng với quý vị và quý vị cùng con đều khỏe mạnh thì chúng tôi sẽ nghe tim thai bằng máy Doppler (máy theo dõi nhịp tim cầm tay) thỉnh thoảng một lần chứ không phải toàn thời gian. Nếu cần theo dõi nhịp tim của em bé toàn thời gian, chúng tôi có máy theo dõi không dây để quý vị dễ dàng di chuyển hơn.

4. Tôi có phải phẫu thuật cắt tầng sinh môn không?

Cắt tầng sinh môn là một vết cắt nhỏ để làm cho âm đạo của quý vị mở rộng hơn. Nhà cung cấp có thể thực hiện thủ thuật cắt tầng sinh môn nếu có vấn đề xảy ra với bé hoặc người mẹ. Rất ít khi cần thực hiện thủ thuật cắt tầng sinh môn.

Nhà cung cấp cũng có thể chỉ cho quý vị các động tác thể dục giúp kéo giãn mô âm đạo để chuẩn bị sẵn sàng rặn sinh.

5. Sau khi sinh, tôi sẽ ở lại bệnh viện trong bao lâu?

- Nếu sinh thường, quý vị sẽ ở lại bệnh viện trong ít nhất 1-2 ngày sau khi sinh. Khoảng thời gian ở viện phụ thuộc vào thời gian sinh con của quý vị cũng như liệu quý vị hoặc con có gặp bất kỳ vấn đề y tế nào hay không.
- Nếu quý vị mới lần đầu làm mẹ hoặc nếu cần trợ giúp về việc cho con bú sữa mẹ, chúng tôi khuyên quý vị nên ở lại bệnh viện trong 2 ngày.
- Nếu sinh mổ, quý vị có thể ở lại bệnh viện 3-4 ngày.

6. Bé sẽ ở lại bệnh viện cùng tôi chứ?

Nếu quý vị và con khỏe mạnh, bé sẽ ở cùng phòng với quý vị trong suốt thời gian sau sinh.

Nếu quý vị sinh mổ, bé có thể ở cùng quý vị nếu có một người lớn khác ở đó để giúp quý vị trong 12 giờ đầu tiên.

7. Mọi người có thể vào thăm tôi sau khi tôi sinh không?

Chúng tôi cố gắng để bệnh nhân và con của họ có thời gian nghỉ ngơi sau sinh khi họ ở khu vực hậu sản.

Một người hỗ trợ luôn có thể ở cùng quý vị và bé. Người này sẽ lấy băng đeo tay khi bé chào đời.

Khách thăm có thể đến từ 8 giờ sáng đến 10 giờ tối.



8. Con tôi sẽ nhận được những phương pháp điều trị và xét nghiệm nào tại bệnh viện?

Sau khi con quý vị chào đời, các nhà cung cấp sẽ cung cấp:

- thuốc mỡ tra mắt để chống nhiễm trùng
- tiêm Vitamin K để phòng ngừa chảy máu quá mức
- vắc-xin Viêm gan B
- xét nghiệm máu để kiểm tra các vấn đề về di truyền
- kiểm tra thính lực
- xét nghiệm kiểm tra tim của em bé

9. Sau khi sinh, khi nào tôi sẽ gặp nhà cung cấp?

Chúng tôi khuyến khích quý vị tham gia ít nhất hai buổi thăm khám hậu sản (sau sinh) cho chính mình.

- 2 tuần sau khi sinh
- 6 tuần sau khi sinh

Vào những lần thăm khám này, quý vị có thể được khám sức khỏe. Chúng tôi sẽ trao đổi nhiều hơn về quá trình sinh nở của quý vị và những gì đã diễn ra sau đó.

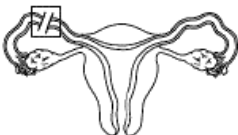
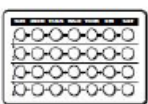
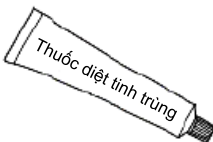
Chúng tôi cũng sẽ trao đổi và cung cấp biện pháp tránh thai.



Cần Nhắc Các Lựa Chọn Tránh Thai Và Kế Hoạch Hóa Gia Đình

Nếu quý vị muốn hoặc cần tránh thai, hãy bắt đầu nghĩ về loại biện pháp tránh thai mà mình có thể muốn sử dụng sau khi sinh. Nhà cung cấp của quý vị sẽ trao đổi với quý vị về vấn đề này. Bảng dưới đây trình bày các loại biện pháp tránh thai hiệu quả nhất và ít hiệu quả nhất.

Hiệu Quả
Nhất

Hiệu Quả Nhất Dưới 1 trường hợp mang thai trong 100 trường hợp	Triệt Sản  Sau khi thực hiện thủ thuật, quý vị không cần nhớ bất cứ điều gì hoặc có rất ít việc cần ghi nhớ. Có các phương pháp dành cho nam giới và nữ giới. Triệt sản có hiệu quả vĩnh viễn. Cấy Que Tránh Thai  Sau khi đặt vòng tránh thai, quý vị không cần làm gì hay nhớ bất cứ điều gì hoặc có rất ít việc cần làm hay ghi nhớ. Dụng Cụ Đặt Từ Cung (IUD) 
Tương Đối Hiệu Quả 2 đến 8 trường hợp mang thai trong 100 trường hợp	Tiêm Thuốc  Tiêm nhắc lại đúng hạn Uống Thuốc  Dùng thuốc mỗi ngày Miếng Dán  Giữ ở đúng vị trí. Vòng Tránh Thai  Thay đúng giờ.
Ít Hiệu Quả Hơn 15 đến 25 trường hợp mang thai trong 100 trường hợp	Bao Cao Su Bên Ngoài  Bao Cao Su Bên Trong  Miếng Xốp Ngừa Thai  Mũ Chụp Cổ Tử Cung  Màng Tránh Thai  Phương Pháp Theo Dõi Thời Điểm Để Thụ Thai  Không quan hệ tình dục hoặc cần sử dụng bao cao su vào những ngày dễ thụ thai Sử dụng đúng cách mỗi lần quan hệ tình dục. Miếng xốp ngừa thai và mũ chụp cổ tử cung ít hiệu quả hơn đối với những người đã từng sinh con.
Ít Hiệu Quả Nhất 15 đến 25 trường hợp mang thai trong 100 trường hợp	Cho Con Bú Sữa Mẹ  Chỉ cho con bú đến sáu tháng Thuốc Diệt Tinh Trùng  Sử dụng đúng cách mỗi lần quan hệ tình dục. Xuất Tinh Ngoài Âm Đạo 

Ít Hiệu
Quả Nhất

Cho Con Bú Sữa Mẹ — Quý Vị Có Thể Làm Được!

Tất cả mọi người ở UNM đều muốn hỗ trợ quý vị cho con bú sữa mẹ! Hãy yêu cầu giúp đỡ nếu quý vị cần. Chúng tôi có y tá hỗ trợ việc cho con bú sữa mẹ và một phòng khám đặc biệt để hỗ trợ quý vị.

Các Nguồn Lực Hỗ Trợ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Bộ Phận Hỗ Trợ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ của UNM (UNM Lactation Support)

- Gọi Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ của chúng tôi theo số 272-MILK (272-6455). Đường dây nóng này là kênh để y tá, bác sĩ và bệnh nhân trao đổi với bất kỳ tư vấn viên nào thuộc Bộ Phận Hỗ Trợ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ của chúng tôi. Chỉ cần để lại tin nhắn về mối lo ngại hoặc vấn đề của quý vị. Chúng tôi sẽ trả lời tất cả các tin nhắn trong vòng 24 giờ.
- Truy cập trang web của chúng tôi: <https://unmhealth.org/services/womens-health/maternity/breastfeeding-baby-friendly.html>

Nhóm Hỗ Trợ Baby Café

- Cung cấp miễn phí các kiến thức giáo dục về cho việc con bú sữa mẹ, hỗ trợ trực tiếp về việc cho con bú và kiểm tra cân nặng của trẻ sơ sinh. Có cả tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha



bit.ly/424jji6

La Leche League of New Mexico

- Đường Dây Nóng Toàn Tiểu Bang New Mexico: 505 886-1223 – Hỗ trợ bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha, 7 ngày/tuần, từ 9 giờ sáng đến 7 giờ tối.
- Truy cập trang Facebook của họ: www.facebook.com/groups/AlbuquerqueLLL
- Truy cập trang web của họ: www.llnm.org

Đội Ngũ Hỗ Trợ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ của New Mexico (NM Breastfeeding Taskforce): www.breastfeedingnm.org

WIC <https://www.nmwic.org/breastfeeding/>



Địa Điểm Chăm Sóc Sức Khỏe Cho Quý Vị

UNM Hospital

Women's Health Clinic, tầng 4 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 Thăm Khám Tại Phòng Khám —
Không Bao Gồm Dịch Vụ Bệnh Viện**

Điện thoại: 505 994-7000



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