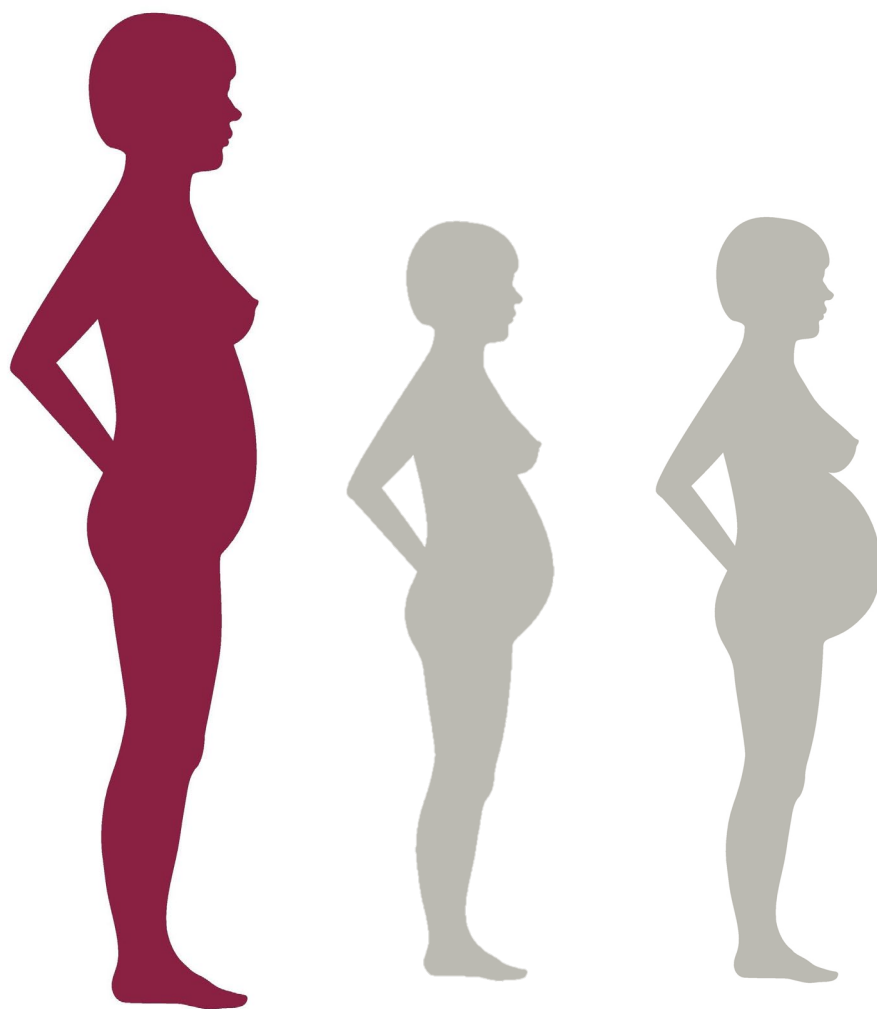


Những Điều Cần Biết Trong Thai Kỳ: Tuần 6-26



Bệnh viện UNM
2211 Lomas Blvd NE
Albuquerque, NM 87106



HOSPITALS

Chúng tôi mong được chăm sóc cho quý vị và chúng tôi hy vọng mọi việc suôn sẻ trong suốt thai kỳ. Để phòng hờ, đây là một số thông tin cho biết khi nào nên gọi cho chúng tôi hoặc đến Phòng Cấp Cứu Sản Khoa (OB Triage).

OB Triage là phòng cấp cứu dành cho phụ nữ mang thai và cho phụ nữ sau khi sinh được 6 tuần.

Đi đến OB Triage ngay bây giờ

--Mang thai dưới 37 tuần và bị cơn co thắt (chuyển dạ) **hay** vỡ nước ối

--Bất cứ lúc nào trong thai kỳ hay sau khi sinh:

- Cú đánh mạnh hay chấn thương vùng bụng
- Nhức đầu dữ dội không hết sau khi uống thuốc Tylenol
- Thị lực thay đổi hay mất thấy mờ
- Con động kinh hay ngất xỉu
- Chảy máu âm đạo nhiều
- Cảm giác có gì đó trong âm đạo
- Không thể thở
- Đau ngực liên tục
- Đau dạ dày dữ dội

--Vết mổ sau khi sinh (vết cắt) bị đỏ hay sưng **hay** vùng bụng nhạy đau nhiều

Đến OB Triage càng sớm càng tốt.

Gọi y tá phòng khám hoặc đường dây y tá tư vấn **1-877-925-6877** cho các câu hỏi hay lo lắng

--Mang thai hơn 37 tuần:

- cơn co thắt mạnh và liên tục mỗi 3-5 phút hay kéo dài trong 1 tiếng
- vỡ túi nước ối

--Mang thai hơn 24 tuần và thai nhi chuyển động ít lại

--Bất cứ lúc nào trong thai kỳ chảy máu nhẹ không liên quan đến việc khám nghiệm âm đạo gần đây hay do quan hệ tình dục

--Bất cứ lúc nào trong thai kỳ hay sau khi sinh:

- Sốt (cao hơn 100.4 độ F)
- Tiêu chảy hơn 5 lần 1 ngày
- Ói nhiều hơn 4 lần 1 ngày
- Sưng một bên chân
- Đau khi đi tiểu hay tiểu thường xuyên hơn nhiều so với bình thường

--Mang thai hơn 37 tuần với các cơn co thắt khác thường hay bị chuột rút

--Mang thai hơn 24 tuần bị nôn ói 1-2 lần một ngày

--Bất cứ lúc nào trong thai kỳ:

- Triệu chứng cảm lạnh hay đau họng
- Đau răng hay đau tai
- Tiết dịch âm đạo bị ngứa hay có mùi hôi
- Táo bón liên tục
- Đau dây chằng (Dây chằng là các dải mô liên kết xương, ví dụ như ở đầu gối của quý vị)
- Nạp thuốc theo toa

Nội Dung Trong Cuốn Sách Đây

Chúc mừng quý vị đã mang thai! Giai đoạn đầu của thai kỳ là khoảng thời gian thú vị. Cuốn sách này sẽ cung cấp thông tin và lời khuyên cho quý vị để quý vị có thể sử dụng trong tuần 6-26 của thai kỳ.

Thăm Khám Tại Phòng Khám.....	4
Chăm Sóc Tập Trung Trước Sinh.....	4
Thử Nghiệm Sàng Lọc Trước Sinh.....	5
Tự Chăm Sóc Trong Thai Kỳ.....	9
Ăn Uống và Nấu Nướng.....	9
Tăng Cân.....	10
Tập Thể Dục.....	10
Vitamin và Thực Phẩm Bổ Sung.....	10
Thói Quen Lành Mạnh.....	112
Sức Khỏe Tâm Thần và Tinh Thần.....	12
Du Lịch.....	12
Các Mối Nguy Hiểm trong Môi Trường.....	13
Các Cảnh Báo An Toàn Khác.....	13
Chương Trình WIC.....	15
Dùng Thuốc khi Mang Thai.....	16
Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ.....	18
Các Nguồn Lực Hỗ Trợ Thai Kỳ.....	19
Các Số Điện Thoại Quan Trọng.....	24



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.
- Dạy cho quý vị về sức khỏe và em bé đang phát triển.
- Làm xét nghiệm phòng thí nghiệm cho quý vị (chẳng hạn như xét nghiệm máu) và các xét nghiệm khác.
- Chuyển quý vị đến nhà cung cấp hoặc dịch vụ khác nếu quý vị cần đến.
- Khuyến khích bạn đời và các thành viên gia đình đi cùng quý vị trong mỗi lần thăm khám.

Chăm Sóc Tập Trung Trước Sinh

- UNM rất vui khi có thể cung cấp dịch vụ chăm sóc tập trung như một lựa chọn cho việc chăm sóc trước khi sinh.
- Dịch vụ chăm sóc tập trung là một mô hình chăm sóc trước khi sinh theo nhóm, một nhóm từ 7-12 phụ nữ mang thai khác có ngày dự sinh gần với quý vị. Quý vị vẫn có thời gian riêng với bác sĩ của mình trong mỗi lần thăm khám theo nhóm.
- Quý vị được nhiều thời gian hơn để tìm hiểu thêm về việc mang thai, được hỗ trợ và tham gia vào việc chăm sóc của quý vị. Ai cũng có thể chia sẻ câu hỏi, lời khuyên và kinh nghiệm.
- Nhóm vui vẻ và thoải mái trong các nhóm, và quý vị có thể làm quen với những phụ nữ mang thai khác. Tất cả các nhóm được xếp lịch trước, và họ bắt đầu và chấm dứt đúng giờ (không mất thời gian ở phòng chờ!)
- Hãy hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin về chăm sóc tập trung hoặc để quý vị đăng ký vào một nhóm!



Thông tin Cần Biết về Thử nghiệm Tiền sinh về Khuyết tật Bẩm sinh

Hầu hết mọi em bé được sinh ra khỏe mạnh nhưng đôi khi em bé bị khuyết tật bẩm sinh. Khuyết tật bẩm sinh là vấn đề xảy ra trong khi em bé đang phát triển trong cơ thể người mẹ. Khuyết tật có thể nhẹ hay nặng. Có thể ảnh hưởng đến hình dạng bên ngoài, chức năng bộ phận, và sự phát triển thể xác và tâm trí.

Chúng tôi không luôn biết tại sao em bé bị khuyết tật. Đôi khi chúng tôi biết lý do. Em bé có thể bị vấn đề về di truyền, có thể đã tiếp xúc với hoá chất hay vi-rút khi bé còn nằm trong tử cung, hay là do sự kết hợp các yếu tố này.

Có nhiều cách xét nghiệm chúng tôi có thể thực hiện trong thai kỳ để biết về sức khỏe của em bé quý vị. Việc làm xét nghiệm do quý vị tự chọn.

Quý vị hãy đọc thêm về việc thử nghiệm tiền sản, những điều nên suy nghĩ trước khi làm thử nghiệm, những loại thử nghiệm đang có, ai nên làm thử nghiệm, khi nào nên làm thử nghiệm, và kết quả cho quý vị biết điều gì.

Những thử nghiệm nào về khuyết tật bẩm sinh?

Bác sĩ quý vị có thể sử dụng những thử nghiệm sàng lọc và chẩn đoán để kiểm tra về một số khuyết tật bẩm sinh cụ thể. Mọi bà bầu sẽ được cung cấp thử nghiệm sàng lọc. Một số phụ nữ sẽ được đề nghị làm thử nghiệm chẩn đoán vì những yếu tố nguy cơ cụ thể.

Tôi nên làm thử nghiệm không?

Chúng tôi đề nghị là trước khi làm thử nghiệm quý vị nên nghĩ tới điều quý vị sẽ làm dựa theo kết quả. **Việc làm thử nghiệm hay không là lựa chọn của quý vị.**

Những điều nên hỏi trước thử nghiệm

- Cuộc thử nghiệm sẽ đưa ra thông tin nào cho tôi?
- Thử nghiệm này chính xác đến mức nào?
- Những rủi ro đối với tôi và em bé là gì nếu tôi làm thử nghiệm này?
- Tôi sẽ làm gì với thông tin lấy từ cuộc thử nghiệm?
- Tôi sẽ làm điều gì khác chẳng nếu kết quả của cuộc thử nghiệm không bình thường?
- Tôi sẽ làm những xét nghiệm khác để xác định nếu thực sự có vấn đề không?



Tôi có thể sẽ làm gì với kết quả?

Một số phụ nữ có thể chọn phá thai nếu em bé bị khuyết tật hay có vấn đề nghiêm trọng. Phần lớn những thử nghiệm được thực hiện sớm trong thai kỳ. Như vậy quý vị sẽ có đủ thời gian để ra quyết định phù hợp cho mình.

Một số phụ nữ muốn chuẩn bị tinh thần lỡ em bé sẽ bị khuyết tật bẩm sinh. Họ muốn biết kết quả thử nghiệm mặc dù họ sẽ không chọn phá thai.

Một số phụ nữ có thể không muốn làm thử nghiệm. Họ biết làm thử nghiệm với kết quả bất thường chỉ làm cho mình lo lắng (không giúp gì hết). Họ sẵn sàng chăm sóc cho em bé mặc dù nó bị khuyết tật.

Thử nghiệm Sàng lọc

Thử nghiệm sàng lọc có thể giúp bác sĩ của quý vị biết em bé được khỏe mạnh hoặc có thể bị một số khuyết tật bẩm sinh cụ thể. Việc làm thử nghiệm sàng lọc **không** có rủi ro về thể xác kèm theo cho quý vị hay em bé.

Siêu âm

Thử nghiệm y tế này cho thấy em bé trong tử cung. Bác sĩ sử dụng làn sóng âm thanh để tạo ra hình ảnh em bé trên màn hình máy siêu âm. Chụp hình siêu âm đưa ra thông tin về sức khỏe em bé và thai kỳ quý vị. Thử nghiệm này có thể cho thấy tim, não và những bộ phận khác đang phát triển thế nào và bất cứ vấn đề gì. Quý vị có thể biết được thông tin vui như giới tính em bé.

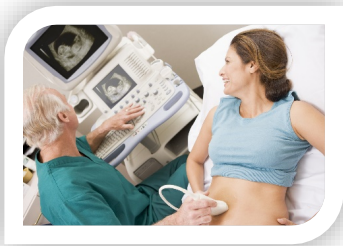
- Việc siêu âm có thể thực hiện khoảng tuần thứ 20 trong thai kỳ.
- Chụp hình siêu âm rất an toàn nhưng đôi khi thử nghiệm này không cho thấy vấn đề nào đó em bé đang bị. Nên có lý do về mặt y tế để thực hiện thử nghiệm này.

Thử nghiệm Máu Sàng lọc

Thử nghiệm máu này sẽ cho bác sĩ biết nếu em bé quý vị khi sinh ra có nguy cơ cao hơn với vấn đề về cột sống hay não hoặc có thể bị hội chứng Down. Có nhiều loại thử nghiệm máu sàng lọc và kết quả có thể không chính xác/khác nhau. Kết quả thử nghiệm chỉ giúp chúng ta biết những phụ nữ nên thực hiện thử nghiệm chẩn đoán nào để biết nếu có điều không ổn.

Điều quan trọng là nên bàn thảo với bác sĩ về kết quả.

- Những thử nghiệm máu này có thể được thực hiện giữa từ tuần thứ 11 đến tuần thứ 22 trong thai kỳ.



Thử nghiệm về Tình trạng Mang Mầm Bệnh Di truyền

Những thử nghiệm máu này để tìm bệnh di truyền nếu cả cha lẫn mẹ đều có cùng nhau một gen dẫn đến cùng một loại bệnh tật. Những thử nghiệm này xem lại người mẹ có mang mầm bệnh một số bệnh trạng di truyền cụ thể như bệnh xơ hóa nang.

- Thử nghiệm máu này có thể được thực hiện bất cứ lúc nào trong thai kỳ.
- **Nếu quý vị có gen này:** Người phối ngẫu quý vị có thể thử nghiệm để biết nếu em bé có khả năng bị vấn đề do gen gây ra. Cả hai cha mẹ ruột đều phải có gen để em bé mắc rủi ro.

Hãy bàn với bác sĩ về việc gặp nhà tư vấn chuyên di truyền học. Quý vị có thể tìm hiểu thêm nếu quý vị nghĩ về việc muốn làm xét nghiệm này.

Thử nghiệm Sàng lọc DNA Vô Tế bào

Thử nghiệm máu này mới và không được đề nghị cho mọi người. Thử nghiệm này dành cho những phụ nữ có yếu tố gây rủi ro về hội chứng Down hoặc những bệnh trạng di truyền khác.

- Thử nghiệm này có thể được thực hiện từ tuần thứ 10 hoặc sau đó trong thai kỳ.

Các yếu tố rủi ro gồm có:

- Tuổi tác người mẹ hơn 35 tuổi
- Kết quả thử nghiệm máu sàng lọc thông thường cho thấy quý vị có nguy cơ cao
- Kết quả chụp siêu âm cho thấy dấu hiệu sự bất thường nhiễm sắc thể
- Đã từng sanh em bé bị khuyết tật do di truyền

Hãy bàn thảo với bác sĩ về việc gặp nhà tư vấn chuyên về di truyền học. Quý vị có thể tìm hiểu thêm nếu quý vị nghĩ về việc muốn làm xét nghiệm này.



Bệnh xơ hoá nang là gì?

Bệnh xơ hoá nang là bệnh di truyền có thể gây ra vấn đề trong phổi hay bao tử em bé.

Hội chứng Down là gì?

Hội chứng Down là khuyết tật bẩm sinh trong đó đứa trẻ bị chậm phát triển cả thể chất lẫn tinh thần. Đôi khi đứa trẻ sẽ bị vấn đề tim.

Không có cách chữa trị hội chứng Down.

Trẻ em bị hội chứng Down có...

- Khuôn mặt tròn
- Mặt hình quả hạt hạnh nhân

Trẻ em bị hội chứng Down có những mức độ về khả năng học tập khác nhau. Tất cả trẻ em này đều có khả năng thể chất và tinh thần chậm hơn.



Thử nghiệm Chẩn đoán

Những thử nghiệm này có thể cho biết một cách chính xác nếu em bé bị một số khuyết tật bẩm sinh cụ thể.

Chúng tôi có thể đưa ra những thử nghiệm này cho những bà bầu...

- 35 tuổi trở lên
- Có bệnh sử gia đình gồm một số loại khuyết tật bẩm sinh cụ thể
- Có kết quả thử nghiệm sàng lọc hoặc siêu âm không bình thường

Thử nghiệm Nhung bao Màng đệm

Thử nghiệm này sử dụng một miếng nhỏ lấy từ nhau thai sau khi sinh.

Bác sĩ sẽ đặt ống nhỏ vào trong tử cung thông qua âm đạo. Bác sĩ có thể sử dụng kim chích để lấy miếng nhỏ từ trong tử cung xuyên qua da phía phần bụng dưới.

- Thử nghiệm này có thể được thực hiện từ tuần thứ 10 đến tuần thứ 12 trong thai kỳ.
- Thử nghiệm có nguy cơ gây ra hư thai hoặc nhiễm trùng.

Thử nghiệm Chọc Màng ối

Thử nghiệm này sử dụng một phần nước ối bao quanh em bé trong tử cung.

Bác sĩ sẽ lấy nước ối từ tử cung ra bằng kim chích. Cây kim được đưa vào trong tử cung xuyên qua da phía phần bụng dưới. Thử nghiệm này sẽ cho biết nếu em bé quý vị bị hội chứng Down hoặc vấn đề di truyền khác.

Vấn đề di truyền được truyền từ cha mẹ đến em bé.

- Thử nghiệm này có thể được thực hiện từ tuần thứ 15 đến tuần thứ 24 trong thai kỳ.
- Thử nghiệm có nguy cơ gây ra hư thai hoặc nhiễm trùng.

Tìm hiểu Thêm

Trung tâm Mayo (Mayo Clinic): Giải thích về những loại thử nghiệm di truyền tiền sản và liệt kê những câu hỏi cho quý vị suy nghĩ để giúp cho quý vị ra quyết định về việc nên làm thử nghiệm không.

<http://www.mayoclinic.com/health/prenatal-genetic-screening/MY01966>

Tổ chức March of Dimes: Bàn thảo về những loại thử nghiệm, rủi ro, khi nào làm thử nghiệm, và ý nghĩa của kết quả.

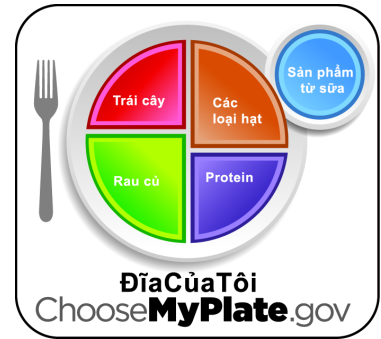
Tự Chăm Sóc

Ăn Uống và Nấu Nướng

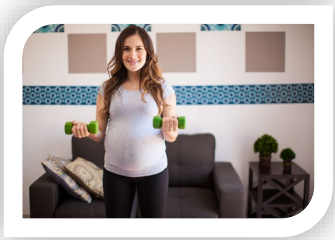
- ☑ Ăn uống đầy đủ và chọn thực phẩm tốt cho sức khỏe. Hầu hết các thai phụ chỉ cần ăn thêm 100-300 calo mỗi ngày để hỗ trợ sự phát triển của thai nhi. Chẳng hạn, nếu quý vị ăn 2 quả trứng và 2 chiếc bánh ngô thì quý vị sẽ có khoảng 300 calo. Một quả táo cỡ vừa và 2 muỗng canh bơ đậu phộng có khoảng 300 calo.
- ☑ Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm tươi hàng ngày, bao gồm cả rau, quả, chất đạm, ngũ cốc và sản phẩm từ sữa.
- ☑ Theo dõi khẩu phần ăn. Quý vị có thể sẽ ăn nhiều hơn quý vị cần. Đừng ăn cho hai người! Thêm 100-300 calo không nhiều đến mức đó.
- ✗ Tránh xa bánh rán, khoai tây chiên lát mỏng, đồ ăn nhanh, soda, bánh quy và kẹo. Thực phẩm kém bổ dưỡng và đồ ngọt không hỗ trợ sự phát triển của thai nhi.
- ✗ Không ăn cá có mức thủy ngân cao như cá mập, cá kiếm, cá thu hoàng hậu, cá king, cá ngừ tươi hoặc đông lạnh hay cá biển sâu.
- ✗ Không ăn sữa và phô mát chưa tiệt trùng (thô). Vi khuẩn trong sữa và phô mát **chưa tiệt trùng** có thể nguy hiểm. Nếu sữa hoặc phô mát **được tiệt trùng** tức là vi khuẩn đã được loại bỏ.
 - Tránh xa các loại phô mát mềm như Queso Blanco hoặc Fresco, Feta hoặc Brie kiểu Mexico. Chúng thường chưa được tiệt trùng.

Nấu Ăn An Toàn

- ☑ Khi quý vị nấu nướng, hãy rửa tay và các đồ dùng để nấu thường xuyên.
- ☑ Rửa tất cả rau quả trước khi ăn.
- ☑ Để thịt sống xa các thực phẩm khác.
- ☑ Nấu thức ăn cho đến khi sôi nóng. Cát đồ ăn mà quý vị không ăn vào tủ lạnh hoặc tủ đá.
- ✗ Không được ăn thực phẩm **sống** như thịt, cá, động vật có vỏ cứng (hào hén, tôm cua) hoặc trứng.



Nếu quý vị đang phân vân không biết sữa hoặc phô mát đã được tiệt trùng hay chưa, hãy kiểm tra nhãn. Nếu nhãn cho biết “làm từ sữa được tiệt trùng” (“made from pasteurized milk”) hoặc “được tiệt trùng” (“pasteurized”), quý vị có thể ăn!



Tăng Cân

Hầu hết phụ nữ đều tăng từ 11-35 cân Anh trong thai kỳ. Số cân mà quý vị nên tăng phụ thuộc vào cân nặng của quý vị trước thai kỳ.

- 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 của quý vị để biết quý vị nên tăng bao nhiêu cân.
- Chúng tôi có các chuyên gia dinh dưỡng hỗ trợ.

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 động tác thể dục mới.
- Cố gắng tập aerobic khoảng 2 tiếng rưỡi mỗi tuần. 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.
- Có thể tham gia các lớp học tiền sản hoặc lớp học yoga. Cho người hướng dẫn biết rằng quý vị đang mang thai.



Vitamin và Thực Phẩm Bổ Sung

Vitamin Tiền Sản

Vitamin tiền sản có chứa nhiều vitamin và khoáng chất hỗ trợ sức khỏe của quý vị và sức khỏe của thai nhi.

- Dùng vitamin tiền sản mỗi ngày. 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 dùng trước khi đi ngủ. Quý vị cũng có thể thử các loại vitamin dạng nhai hoặc dạng kẹo dẻo.
 - Nếu quý vị bị nôn khi uống vitamin tiền sản, hãy dùng thực phẩm bổ sung axit folic để thay thế. Quý vị nên dùng 800 microgram axit folic mỗi ngày cho đến khi dạ dày của quý vị cảm thấy tốt hơn.

Omega-3

Omega-3 là loại chất béo trong cá. Các chất này rất quan trọng đối với sự phát triển của não và mắt thai nhi.

- ☑ Cố gắng ăn hai bữa cá có lượng thủy ngân thấp mỗi tuần. Một số ví dụ về cá có lượng thủy ngân thấp là cá trê, cá hồi, cá rô phi, cá mè, cá com, và cá thịt trắng.
- ☑ Nếu quý vị không ăn cá, hãy dùng viên nang Dầu Cá (DHA) mỗi ngày.

Vitamin D

Vitamin D là loại vitamin quan trọng giúp xương của quý vị và thai nhi phát triển chắc chắn, khỏe mạnh. Loại vitamin này cũng làm giảm nguy cơ gặp phải các vấn đề trong thai kỳ, chẳng hạn như tiểu đường thai kỳ, sinh non, và nhiễm trùng.

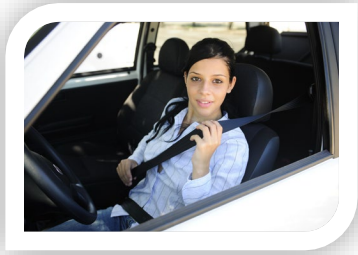
- Vitamin tiền sản thường không có nhiều vitamin D.
- Quý vị có thể bổ sung thêm vitamin D từ:
 - ánh nắng mặt trời.
 - thực phẩm có vitamin D, như cá, lòng đỏ trứng, nấm hương, gan bò hoặc gan bê và các thực phẩm được tăng cường Vitamin D.
 - thuốc viên vitamin D.
- Thông thường, lượng vitamin D nên dùng mỗi ngày là 600 - 2.000 IU. Kiểm tra nhãn để biết lượng vitamin D trong vitamin tiền sản hoặc thuốc viên vitamin D là bao nhiêu.

Sắt và Canxi

Hỏi nhà cung cấp của quý vị xem quý vị có cần bổ sung sắt hoặc canxi hay không.

Supplement Facts	
Serving Size 1 softgel Servings Per Container 180	
Amount Per Serving	% Daily Value*
Vitamin D-3 (as cholecalciferol)	1000 IU 250%
* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.	

Có 1.000 IU Vitamin D trên mỗi viên thuốc trong lọ thuốc này.



Luôn cài dây an toàn

Thói Quen Lành Mạnh

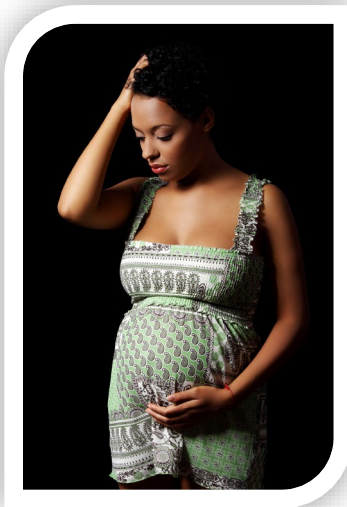
- ✗ Không uống rượu bia hoặc sử dụng các chất cấm. Nếu quý vị gặp phải vấn đề do không dùng thuốc, vui lòng trao đổi với chúng tôi.
- ✗ Không hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử. Tránh xa khói thuốc lá thụ động.
- ☑ Luôn cài dây an toàn
- ☑ Đánh răng mỗi ngày và thăm khám nha sĩ trong thời gian mang thai.
- ☑ Quý vị có thể quan hệ tình dục trong khi mang thai trừ khi nhà cung cấp của quý vị yêu cầu không làm vậy.
- ☑ Nghỉ ngơi và ngủ đủ.
- Chỉ uống **một cốc** đồ uống có cafein mỗi ngày. Những đồ uống có cafein 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.

Sức Khỏe Tâm Thần và Tinh Thần

Khoảng thời gian mang thai và sau sinh 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 quan trọng. Dưới đây là một số điều cần biết về thai kỳ cũng như sức khỏe tâm thần và tinh thần.

- **Trầm cảm:** Phụ nữ có thể bị trầm cảm trong khi mang thai hoặc sau khi mang thai. Dưới đây là một số dấu hiệu chung về trầm cảm—
 - Cảm thấy xuống tinh thần, buồn nản, hoặc tuyệt vọng
 - Không mấy hứng thú hoặc vui thích khi làm việc gì
 - Nếu bất kỳ cảm giác nào sau đây làm phiền quý vị, hãy trao đổi với nhà cung cấp của quý vị.
- **Lo Lắng (Lo Nghĩ):** Lo lắng trong thai kỳ là điều bình thường. 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.



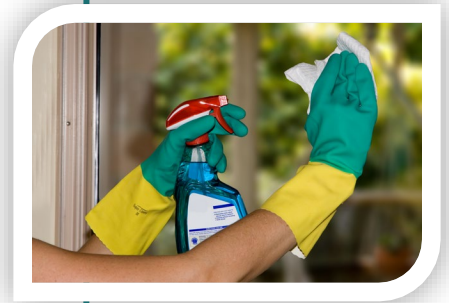
Du Lịch

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 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

Cửa Hiệu Làm Móng:

- Tránh xa các cửa hiệu làm móng khi quý vị đang mang thai. Hóa chất trong cửa hiệu làm móng có thể xả ra các khí nguy hiểm.
- Nếu quý vị không thể rời đi, hãy lại gần cửa sổ hoặc cửa ra vào đang mở để lấy không khí trong lành.

Các Sản Phẩm Làm Tóc:

- Thuốc nhuộm, các sản phẩm làm tóc lâu dài và thuốc duỗi 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 này trong ba tháng đầu tiên (tuần 1-12).



Tránh xa các cửa hiệu làm móng.



Tốt nhất là nên tránh xa bồn tắm nóng

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.

Nếu quý vị sử dụng bồn tắm nóng —

- ✗ Không bước vào bồn tắm nóng trên 101-102 độ
- ✗ 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!

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.

Nếu quý vị phải sơn —

- ✗ Không sơn lâu.
- Thử dùng loại sơn không có nhiều mùi. Loại sơn đó được gọi là sơn có VOC thấp hoặc không có VOC.

Mèo

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

Quý vị có thể tự bảo vệ mình khỏi bệnh nhiễm ký sinh trùng 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

Chương trình WIC

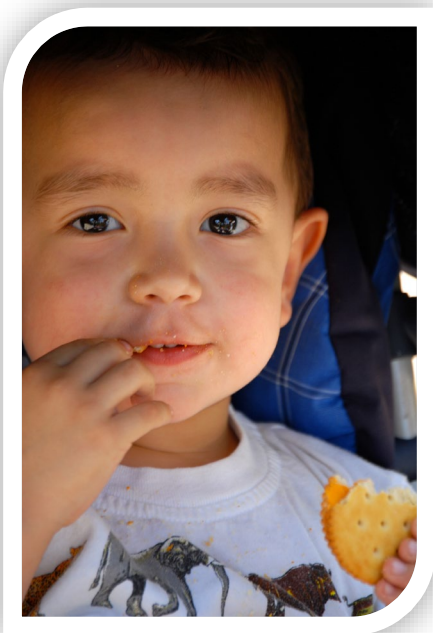
Chương trình WIC (Chương trình Dinh dưỡng Bổ sung Đặc biệt cho Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em) cung cấp thực phẩm lành mạnh cho phụ nữ, trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 5 tuổi có thể không đủ thức ăn.

Chương trình WIC New Mexico cung cấp thực phẩm lành mạnh miễn phí và các ý tưởng để ăn uống lành mạnh và giữ thói quen sức khỏe tốt. WIC cũng hỗ trợ cho các gia đình cho con bú sữa mẹ và kết nối các gia đình với các dịch vụ cộng đồng khác. Mục tiêu của WIC là tạo ra hệ thống hỗ trợ khuyến khích các gia đình cảm thấy tự tin về tương lai hạnh phúc và lành mạnh của chính họ.

Để đủ điều kiện nhận WIC, quý vị phải sống ở tiểu bang New Mexico và đạt được các tiêu chuẩn về thu nhập đối với số thành viên trong gia đình quý vị. Quý vị cũng phải đáp ứng một trong những yêu cầu khác này. Quý vị phải là:

- Một người hiện đang mang thai
- Một người đang cho con bú sữa mẹ em bé dưới 1 tuổi
- Một người đã sinh con hoặc đang mang thai trong 6 tháng qua
- Em bé dưới 1 tuổi
- Trẻ dưới 5 tuổi

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



Dùng Thuốc khi Mang Thai

Khi quý vị đang mang thai, một số thuốc và dược thảo có thể không an toàn. Điều này đặc biệt đúng trong 3 tháng đầu khi cơ quan nội tạng của em bé đang hình thành.

Thuốc Kê Toa

Nói chuyện với bác sĩ về thuốc của quý vị. Bác sĩ có thể cần thay đổi vài loại thuốc quý vị đang dùng khi quý vị đang mang thai.

- ☑ Cho bác sĩ biết thuốc, vitamin, thuốc bổ và dược thảo nào quý vị đang dùng hiện nay.
- ✗ Không ngưng dùng thuốc kê toa trước khi nói chuyện với bác sĩ.

Bất cứ khi nào quý vị đi khám bác sĩ, xin chắc cho họ biết quý vị đang mang thai.

Thuốc Mua Ngoài Quầy – Có An Toàn Không?

Một số thuốc mua ngoài quầy (thuốc quý vị mua không cần toa) dùng an toàn khi mang thai. Thuốc khác không an toàn. Những thuốc liệt kê dưới đây thông thường an toàn với hầu hết phụ nữ mang thai, trừ khi quý vị thấy dấu X màu đỏ. **Kiểm tra với dược sĩ hay bác sĩ trước khi quý vị dùng bất cứ những loại thuốc khác mua ngoài quầy.**

Để Trị Nhức Đầu hay Đau

- Tylenol® (acetaminophen) 325 đến 650mg, 4 đến 6 tiếng một lần. Không dùng quá 3,000mg một ngày.

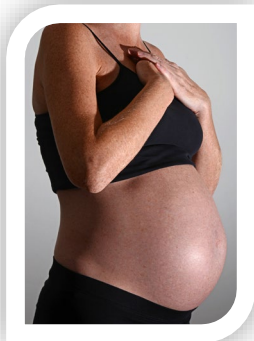
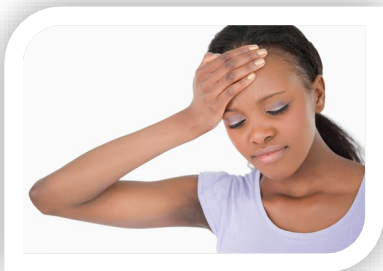


Không Dùng Những Loại Thuốc Này Để Trị Đau:

- ✗ Advil® (ibuprofen)
- ✗ Motrin® (ibuprofen)
- ✗ Aleve® (naproxen)
- ✗ Aspirin—Nhưng nếu bác sĩ kê quý vị dùng aspirin liều lượng nhỏ với lý do khác chứ không phải đau, chẳng hạn như ngăn ngừa vấn đề huyết áp, thì dùng thuốc đó an toàn.

Để TrịỢ Nóng

- Tums® 1-2 viên. Không dùng quá 10 viên một ngày.
- Maalox Thuốc Nước® hay Mylanta® 1-2 muỗng canh, 1 tiếng sau khi ăn và trước khi đi ngủ
- Pepcid 20 mg 1 ngày
- Tagamet 200 mg 1 ngày
- ✗ Không dùng muối bi-các-bô-nát (baking soda) hay Alka-Seltzer®.



Đề Trị Dị Ứng

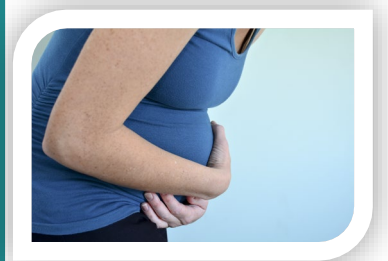
- **Claritin® (loratadine)** 10mg, ngày 1 lần
- **Benadryl® (diphenhydramine)** 12.5 đến 25mg, 6 tiếng một lần khi quý vị cần
- **Zyrtec® (cetirizine)** 10mg, ngày 1 lần

Đề Trị Cảm Lạnh

- **Chlor-Trimeton® (chlorpheniramine)** 4mg, 4 đến 6 tiếng một lần khi quý vị cần
- **Kẹo ngậm hay kẹo ho:** Dùng bất cứ nhãn hiệu nào mua ngoài quầy. Những loại kẹo này sẽ giúp giữ miệng quý vị ẩm ướt. Nếu quý vị bị tiểu đường thì kiểm loại kẹo ho không đường.
- **Robitussin® (guaifenesin)** 1 đến 2 muỗng cà phê, 4 đến 6 tiếng một lần khi quý vị cần. Thuốc này giúp quý vị ho ra đờm dễ hơn.
- **Robitussin DM® (guaifenesin với dextromethorphan)** 1 đến 2 muỗng cà phê, 4 đến 6 tiếng một lần khi quý vị cần. Thuốc này giúp quý vị bớt ho.
- **Sudafed® (pseudoephedrine)** 30 đến 60mg, 6 tiếng một lần khi quý vị cần để trị triệu chứng cảm lạnh **nhẹ**.
 - ☑ Uống nhiều nước khi quý vị dùng thuốc này. Thuốc này trị nghẹt mũi bằng cách làm cho người quý vị khô.
 - ✗ Không dùng thuốc này quá 3 ngày.
 - ✗ Không dùng thuốc Sudafed trong 3 tháng đầu của thai kỳ (đến 12 tuần mang thai).
 - ✗ Không dùng thuốc Sudafed nếu quý vị bị cao huyết áp.

Đề Trị Nôn và Ói

- **Vitamin B6** 25mg, ngày 3 lần.
- Nếu Vitamin B6 này không đủ thì quý vị có thể thêm **thuốc ngủ Unisom** (doxylamine succinate) 25mg, ngày 1 lần buổi tối.
 - Nếu dùng Unisom có đỡ một chút nhưng quý vị vẫn cảm thấy nôn hay muốn ói thì thêm nửa viên Unisom vào buổi sáng và nửa viên lúc ăn trưa.



Xin nhớ luôn nói chuyện với dược sĩ hay bác sĩ trước khi bắt đầu dùng thuốc mua ngoài quầy.

Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

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

Sữa mẹ có **tất cả** nhu cầu của bé. Quý vị và con quý vị sẽ có lợi nhất từ việc cho con bú sữa mẹ 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!



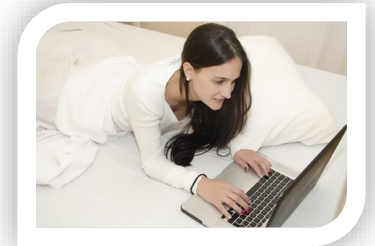
Các Nguồn Lực Hỗ Trợ Thai Kỳ

Các Trang Mạng Về Thai Kỳ

- Kết Nối Sinh Sản (Childbirth Connection): www.childbirthconnection.org
- Chia Sẻ với Phụ Nữ ACNM (ACNM Share with Women): www.midwife.org/Share-With-Women
- Text4baby: Đăng ký trên trang mạng www.text4baby.org hoặc quý vị có thể nhắn tin Baby đến số 511411 để nhận được tin nhắn miễn phí về thai kỳ và em bé
- March of Dimes: www.marchofdimes.com
- Phòng Khám Mayo (Mayo Clinic): www.mayoclinic.com/health/pregnancy-week-by-week/MY00331
- Thuốc và An Toàn trong Thai Kỳ (Medications and Safety during Pregnancy): www.safefetus.com/index.htm
- Trung Tâm Tài Nguyên Sức Khỏe Phụ Nữ Quốc Gia (National Women's Health Resource Center): www.healthywomen.org/ages-and-stages/pregnancy-and-parenting/pregnancy

Các Sách về Thai Kỳ

- **The Complete Book of Pregnancy and Childbirth** của Sheila Kitzinger
- **Pregnancy, Childbirth and the Newborn: The Complete Guide**, của Simkin, Whalley & Keppler
- **The Thinking Woman's Guide to a Better Birth**, của Henri Goer
- **Birthing from Within: An Extra-Ordinary Guide to Childbirth Preparation**, của Pam England và Rob Horowitz
- **The Birth Partner**, của Penny Simkin
- **Our Bodies, Ourselves: Pregnancy and Birth**, của Boston Women's Health Book Collective và Judy Norsigian
- **The Pregnancy Book: Month-by-Month**, của Martha Sears và William Sears
- **The Birth Book: Everything You Need to Know to Have a Safe and Satisfying Birth**, của William Sears và Martha Sears
- **Ina May's Guide to Childbirth**, của Ina May Gaskin
- **Fathering Right from the Start: Straight Talk about Pregnancy, Birth, and Beyond**, của Jack Heinowitz
- **When Survivors Give Birth: Understanding and Healing the Effects of Early Sexual Abuse on Childbearing Women**, của Penny Simkin và Phyllis Klaus





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

Các Trang Mạng về Ăn Uống và Tập Thể dục Lành Mạnh

- Dinh Dưỡng và Tập Thể Dục: www.womenshealth.gov/fitness-nutrition
- Thai Kỳ và Dinh Dưỡng: www.marchofdimes.org/pregnancy/eating-and-nutrition.aspx

Sách về Ăn Uống và Tập Thể Dục Lành Mạnh

- **Fit & Pregnant: The Pregnant Woman's Guide to Exercise**, của Joan Marie Butler
- **Exercising Through Your Pregnancy**, của James Clapp
- **Expect the Best: Your Guide to Healthy Eating Before, During, and After Pregnancy**, của The American Diabetes Association và Elizabeth Ward

Các Trang Mạng về Giáo Dục Sinh Sản

- Giáo Dục Sinh Sản UNMH: hospitals.unm.edu/health/pt_ed/childbirth.shtml

Các Phòng Khám Sức Khỏe Tâm Thần và Số Điện Thoại

- **Journeys Clinic**
University of New Mexico Hospital, 4th Floor
Women's Health Center
Các buổi sáng thứ năm (505) 272-2245
- **UNM Psychiatric Walk-In Clinic**
2600 Marble NE
Albuquerque, NM 87131
(505) 272-2800
- **Đường Dây Hỗ Trợ Khủng Hoảng và Tiếp Cận New Mexico:**
1 (855) NM CRISIS (662-7474)

Rối Loạn Do Chất Gây Nghiện và Mang thai

- Phòng Khám Milagro UNM
(505) 463-8293

Các Trang Mạng về Sức Khỏe Tâm Thần

- Hỗ trợ hậu sản (sau sinh): www.postpartum.net
- Sức khỏe tâm thần của phụ nữ: womenshealth.gov/mental-health

Các Sách về Hậu Sản

- **The Year After Childbirth**, của Sheila Kitzinger
- **Mothering the New Mother: Women's Feelings and Needs after Childbirth, a Support and Resource Guide** của Sally Placksin
- **After the Baby's Birth: A Woman's Way to Wellness, A Complete Guide for Postpartum Women** của Robin Lim
- **The Baby Book: Everything You Need to Know About Your Baby from Birth to Age Two** của William Sears, Martha Sears, Robert Sears và James Sears
- **Your Amazing Newborn** của Marshall H. Klaus & Phyllis H. Klaus
- **Cesarean Recovery** của Chrissie Gallagher-Mundy



Các Số Điện Thoại Quan Trọng

- 272-2460: Cấp Cứu – Khoa Cấp Cứu Sản Khoa Bệnh Viện UNM (xem phần kế tiếp)
- 272-2245: University Center for Women’s Health (tại Bệnh viện UNM)
- 925-CARE (925-2273): UNMH Women’s Primary Care (đường Eubank)
- 272-2900: Westside Family Health
- 861-1013: Belen First Choice Clinic
- 865-4618: Los Lunas First Choice Clinic
- 248-7703: Albuquerque Indian Health

Nếu quý vị cần cấp cứu hoặc nếu quý vị chuyển dạ, hãy gọi khoa Cấp Cứu Sản Khoa số 272-2460.

Quý vị có thể gọi bất cứ lúc nào.

Khoa Cấp Cứu 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 luôn mở cửa.

Khoa Cấp Cứu Sản Khoa nằm trên tầng 4 của Tòa Nhà Barbara & Bill Richardson (khu mới của bệnh viện).

Những Điều Cần Biết Về Khoa Cấp Cứu Sản Khoa

- Hãy gọi đến Khoa Cấp Cứu Sản Khoa trước khi tới theo số 272-2460. Có những trường hợp y tá có thể giúp quý vị ngay qua điện thoại.
- Nhân viên của Khoa Cấp Cứu Sản Khoa sẽ tiếp đón các bệnh nhân nặng nhất hoặc thai phụ đang chuyển dạ trước.
- Quý vị có thể ở cùng 2 người thân trong phòng cấp cứu.
- Hãy mang theo đồ ăn nhanh và đồ uống phòng khi quý vị phải chờ lâu.
- Các nhà cung cấp dịch vụ sẽ đưa hầu hết các bệnh nhân từ Khoa Cấp Cứu Sản Khoa sang Khoa Chuyển Dạ và Sinh Con khi họ thực sự chuyển dạ. Đây được gọi là “chuyển dạ tích cực” là khi cổ tử cung mở (giãn ra) khoảng 5-6cm.

Nếu quý vị không gặp trường hợp cấp cứu và không đang chuyển dạ, nhưng có thắc mắc, quan tâm, hoặc bị bệnh:

Gọi cho phòng khám của quý vị.

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 trên đường dây y tá. Sẽ có người gọi lại cho quý vị trong giờ làm việc bình thường.

