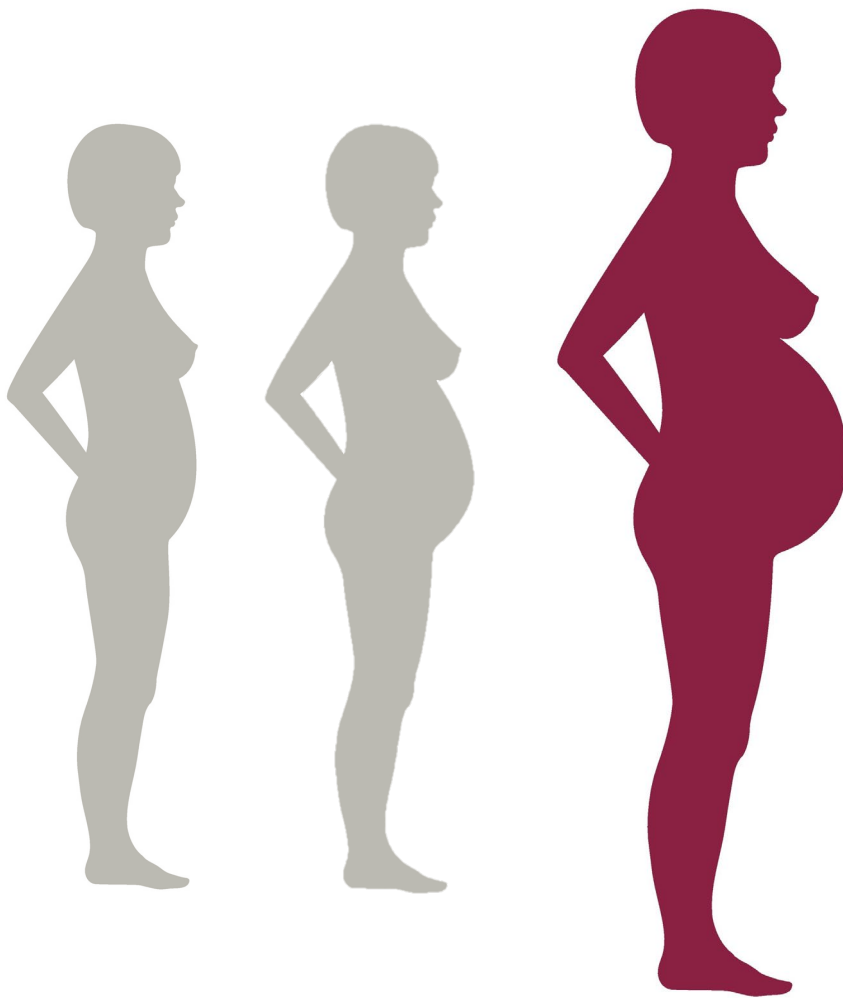


Những Điều Cần Biết Trong Thai Kỳ: Tuần 34-42



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
- Cơn 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 này

Xin chúc mừng! Con quý vị sắp chào đời rồi! Cuốn sách này có thông tin về Tuần 34-42 của thai kỳ.

Những Việc Cần Làm	4
Trong Tuần 34-36 của Thai Kỳ	4
Trong Tuần 37-42 của Thai Kỳ	5
Toàn Bộ Thông Tin Về Chuyển Dạ	6
Chuyển dạ là gì?	6
Các Dấu Hiệu Cho Thấy Cơn Chuyển Dạ Đang Đến Gần Hơn.....	6
Tôi nên làm gì nếu nghĩ rằng tôi đang chuyển dạ?	7
Trường Hợp Cần Đến Bệnh Viện.....	8
Những Việc Cần Làm Ở Nhà	8
Những Thứ Cần Mang Đến Bệnh Viện	9
Những Điều Cần Biết Về Cơn Đau Trong Khi Sinh	10
Sinh con đau đến mức nào?.....	10
Tại sao chuyển dạ lại đau?.....	10
Đối Phó Với Cơn Đau <u>Mà Không</u> Dùng Thuốc	11
Dùng Thuốc Để Giảm Đau	13
Các Câu Hỏi Thường Gặp	17
Cho con bú sữa mẹ — Quý vị có thể làm được!	19
Các Số Điện Thoại Quan Trọng	20



Được HLO
chấp thuận
7/20
#P2016-725

Những Việc Cần Làm

Trong Tuần 34-36 của Thai Kỳ

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

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]).

- Cứ 10 phụ nữ thì có khoảng 2 người có vi khuẩn này.
- Vi khuẩn này không lây truyền qua đường tình dục.
- Vi khuẩn này thường không gây ra các triệu chứng (như tiết dịch hoặc ngứa).
- Chúng tôi điều trị loại vi khuẩn này trong khi quý vị chuyển dạ để bảo vệ con quý vị khỏi nhiễm trùng phổi hoặc nhiễm trùng máu. Chúng tôi không cần điều trị loại vi khuẩn này trước khi quý vị chuyển dạ.

Trong khi xét nghiệm, chúng tôi sẽ lấy mẫu bệnh phẩm từ âm đạo và trực tràng (nơi phân được đẩy ra khỏi cơ thể) của quý vị. Nếu cơ thể quý vị có vi khuẩn GBS, chúng tôi sẽ cho quý vị dùng kháng sinh trong 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 vào thủ tục chuẩn bị nhập viện **trước ngày dự sinh của quý vị một tháng**.

Cách thực hiện:

- Đi tới **Văn Phòng Phụ Trách Nhập Viện (Admitting Office)** ở tầng một của bệnh viện chính. Xin hướng dẫn ở bàn thông tin hoặc đi theo biển chỉ dẫn đến văn phòng “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 sẽ cho biết liệu quý vị có hội đủ điều kiện được bảo hiểm hay không và cách đăng ký bảo hiểm.

Chăm sóc trẻ

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

Trong mùa cúm (đầu mùa đông cho đến hết mùa xuân), anh chị của em bé có thể được phép thăm hai khu Phụ Sản và Hậu Sản (sau khi sinh). Trước khi cho các em vào, nhân viên bệnh viện sẽ hỏi các em về sức khỏe. Qua các câu hỏi này, nhân viên sẽ biết có khả năng các em có thể lây bệnh cho quý vị hay em bé không. Nếu em nào bị bệnh, em đó sẽ không được phép thăm quý vị. Thỉnh thoảng, nếu mùa cúm rất nặng, thì không ai dưới 14 tuổi được phép viếng thăm.



Chuẩn Bị Ghế Ngồi Xe Hơi Cho Em Bé

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

- Luật pháp bắt buộc tất cả các bé dưới 1 tuổi đều phải ngồi ở ghế sau trong ghế ngồi xe hơi quay mặt về đuôi xe. Ghế ngồi xe hơi phải đáp ứng các tiêu chuẩn của liên bang.
- Nếu quý vị tham gia chương trình bảo hiểm Blue Cross Community Centennial, quý vị có thể được nhận miễn phí một chiếc ghế ngồi xe hơi và cũi. Nhà cung cấp của quý vị phải ký một biểu mẫu. Quý vị có thể tìm thấy biểu mẫu này tại trang mạng sau:
https://www.bcbsnm.com/pdf/forms/cc_crib_carseat_nm.pdf
- Nếu quý vị tham gia chương trình bảo hiểm Presbyterian Centennial, công ty cũng có Chương trình Các Phúc lợi dành cho Em bé Presbyterian. Quý vị có thể sử dụng các điểm thưởng nhận thông qua chương trình này để mua ghế ngồi xe hơi. Nhận thêm thông tin tại địa chỉ trang mạng <https://www.phs.org/health-plans/centennial-care-medicaid/presbyterian-baby-benefits/Pages/default.aspx>.

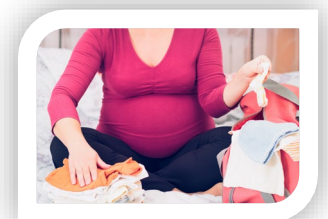


Ghế ngồi xe hơi quay mặt về đuôi xe

Trong Tuần 37-42 của Thai Kỳ

Chuẩn Bị Sẵn Sàng Sinh Con

- Đóng gói túi xách để tới bệnh viện. (Xem trang 9 để biết những đồ cần đóng gói).
- Giữ các số điện thoại quan trọng để sẵn dùng (như Đường dây Tham vấn Y tá Sơ khám Phân bệnh Sản Khoa là 272-2460).
- Nếu quý vị đã quá ngày dự sinh một tuần, chúng tôi sẽ trao đổi về vấn đề này và lên lịch **kích thích chuyển dạ**. Điều này có nghĩa là chúng tôi sẽ lên kế hoạch 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 kích thích chuyển dạ ở tuần 41, chúng tôi sẽ làm một số xét nghiệm. Chúng tôi sẽ kiểm tra nhịp tim của bé và xem lượng ối bao quanh bé.
 - Chúng tôi thường không đề xuất kích thích chuyển dạ trước tuần 41 trừ khi quý vị gặp một số vấn đề y tế nhất định.
- Chúng tôi sẽ xem xét kỹ các biện pháp phòng ngừa và hướng dẫn khác về chuyển dạ cùng với quý vị.



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 phụ nữ 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 Hơn

- **Sa Bụng:** Đây là thời điểm bé lọt qua xương chậu. Quý vị có thể cảm thấy như:
 - dễ thở hơn.
 - quý vị đi tiểu 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. Hộp 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 nghĩ rằng tôi đang chuyển dạ?

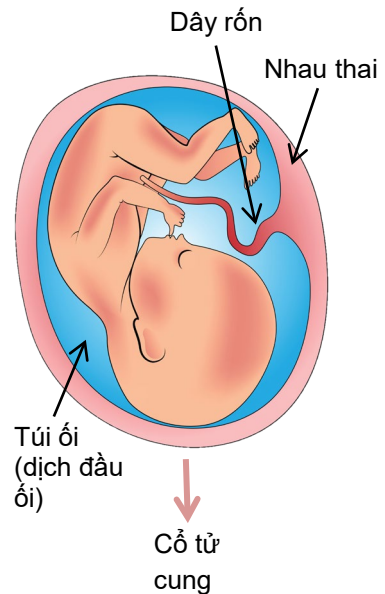
Quý vị nên gọi Đường dây Tham vấn Y tá Sơ khám Phân bệnh Sản khoa (272-2460). Xin cho họ biết nếu huyết áp quý vị cao hay nếu quý vị đã từng sanh mổ trước đây. Đây là một số thông tin khi nào cần gọi:

- Gọi khi quý vị có các cơn đau đều đặn trong 1 giờ:
 - xuất hiện cứ 3 đến 5 phút một lần (xem ô màu cam ở bên phải).
 - kéo dài 1 phút mỗi lần.
 - cảm thấy **rất mạnh**.
 - có cường độ như nhau.
- Gọi sớm hơn 1 giờ nếu:
 - đây không phải là bé đầu tiên của quý vị, và các lần chuyển dạ trước đó diễn ra nhanh chóng.
 - quý vị sống ở xa bệnh viện.
- Cũng cần gọi nếu “túi ối” của quý vị vỡ ra.
 - Cho chúng tôi biết nếu chất dịch có màu vàng, xanh lục, hoặc màu nâu (như em bé đại tiện bên trong).
 - Cho chúng tôi biết nếu quý vị dương tính với GBS (có Liên Cầu Khuẩn Nhóm B Beta). Xem Trang 4 để biết thêm thông tin về GBS.



Cách Tính Thời Gian Từng Cơn Co

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



Không Chắc Liệu Túi ối Đã Vỡ Hay Chưa?

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

- Đặt một miếng băng vệ sinh 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 rỉ ra chân quý vị hay không.
- Đi lại xung quanh trong khoảng một giờ. Nếu quý vị bị 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 của quý vị. Điều này khiến quý vị có nguy cơ nhiễm trùng cao hơn.

Nếu quý vị cho rằng ối đã vỡ, hãy yêu cầu nhà cung cấp chỉ khám âm đạo khi tuyệt đối cần thiết. Việc này giúp bảo vệ quý vị và con quý vị khỏi nhiễm trùng.

Trường Hợp Cần Đến Bệnh Viện:

- ⚠️ 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 liên hồi bên dưới xương sườn ở hông phải.
- ⚠️ 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 quý vị.
- 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. Nghỉ ngơi hoàn toàn nếu có thể.
- Đi lại hoặc di chuyển xung quanh nhưng nên giữ sức cho lúc sinh con khi các cơn co thắt trở nên mạnh hơn.
- Cố gắng tự phân tán tư tưởng. Xem phim, nấu ăn sau khi từ bệnh viện về nhà, 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 giữ nước và có thể cung cấp năng lượng cho quý vị. Cố gắng uống ít nhất 8 aoxơ 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. Chuyển dạ mất rất nhiều năng lượng.
 - ✗ **Không** ăn đồ ăn rất khó tiêu, có nhiều dầu mỡ.
- Đừng hoảng sợ! Quý vị có thể làm được việc này. Cơ thể quý vị được cấu tạo cho việc này. Quý vị mạnh mẽ!



Uống nhiều nước và chất lỏng

Những Thứ Cần Mang Đến Bệnh Viện

Những Thứ 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 cho quý vị)
- Máy ảnh hoặc điện thoại để chụp ảnh (đừng quên bộ sạc!)
- Kính, 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, bàn chải đánh răng, kem đánh răng, dầu gội đầu
- Nếu quý vị phải kích thích 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 Thứ 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 em bé — áo, mũ, tất, chăn, nôi ngủ, bộ quần áo giày mũ
- Ghế ngồi xe hơi cho trẻ sơ sinh



Mang theo bàn chải đánh răng, lăn khử mùi, kem đánh răng và các sản phẩm dành cho tóc



Những Điều Cần Biết Về Con Đau Trong Khi Sinh

Sinh con đau đến mức nào?

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

- Mỗi người có mức đau khác nhau.
- Kiểu đau và mức đau của quý vị thay đổi trong khi quý vị chuyển dạ.

Tại sao chuyển dạ lại đau?

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 gập lại, quý vị có thể cảm thấy đau như một cơn co thắt mạnh.
- Khi cổ tử cung và âm đạo giãn và mở ra, quý vị có thể cảm thấy một cơn đau kéo căng, nóng rát.

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. Biết điều quý vị mong muốn 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.

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.

Đối Phó Với Con Đau Mà Không Dùng Thuốc

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:

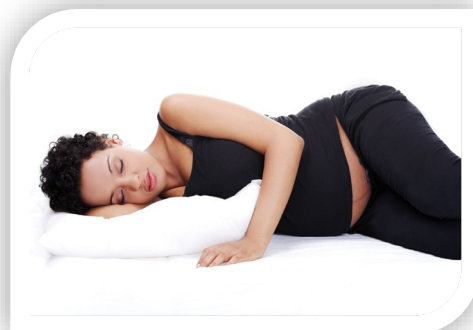
- Biết điều sẽ xảy ra.
- Hãy tin vào chính mình!
- Có được sự hỗ trợ về cảm xúc và hướng dẫn trong khi quý vị chuyển dạ.

Tôi có thể làm gì trước khi chuyển dạ?

- **Năng động** trong toàn bộ thai kỳ. Tập thể dục thường xuyên sẽ giúp quý vị mạnh mẽ để vượt cạn thành công.
- Tham gia **các lớp học về sinh sản**. Càng biết nhiều, quý vị càng ít sợ. Nỗi sợ khiến cơn đau của quý vị đau hơn.
- Có **người hướng dẫn hoặc người hỗ trợ sinh con**. 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 trong khi bắt đầu chuyển dạ?

- Khi quý vị bắt đầu chuyển dạ, hãy cố gắng nghỉ ngơi hoặc ngủ. Giữ sức cho thời điểm chuyển dạ khó khăn hơn.
- Trong giai đoạn chuyển dạ sớm, hãy đi dạo hoặc nhún nhảy. Càng vận động nhiều, quý vị càng ít đau.
- 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.



Hãy tin vào chính mình!
Quý vị có thể làm được điều đó!

Tôi có thể làm gì trong giai đoạn chuyển dạ tích cực?

Hãy tìm nhịp của quý vị. Những phụ nữ làm tốt thường nghỉ ngơi giữa các cơn co thắt hoặc vận động để giúp đối phó với cơn đau co thắt. Mỗi người đều có nhịp riêng. Quý vị có thể:

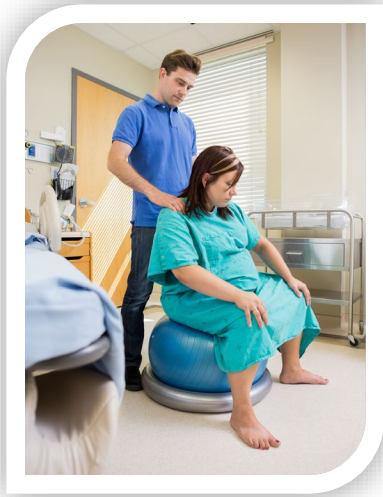
- Nghỉ ngơi giữa các cơn co thắt bằng cách ngồi yên hoặc đu đưa nhẹ nhàng.
- Tập trung hít thở tự nhiên. Biết cách thở sẽ giúp quý vị thư giãn.
- Thay đổi tư thế thường xuyên.
- Dùng ngón tay gõ ra tiếng ồn. Quý vị có thể kêu van, âm ừ, hoặc nói đi nói lại các từ ngữ an ủi động viên khi trải qua mỗi cơn co thắt.
- Thử sử dụng bóng sinh nở.
- Tắm vòi sen hoặc tắm bồn để giúp cơ thể quý vị thư giãn.
- Hãy tin rằng quý vị có thể làm được điều đó. 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 và sau đó giúp quý vị trong từng chặng.
- Xoa bóp lưng cho quý vị hoặc nắm tay quý vị nhẹ nhàng.
- Mang đá bào, nước, hoặc nước ép đến cho quý vị.
- Giúp quý vị thay đổi tư thế và đỡ cơ thể quý vị.
- Giảm bớt ánh sáng và phát nhạc nhẹ.
- Đắp khăn lạnh vào trán quý vị.
- Đắp khăn ấm vào vùng thắt lưng hoặc bụng quý vị.
- Giải thích chi tiết về các cơn co thắt cho quý vị, hỗ trợ các vận động và tiếng ồn của quý vị.
- Động viên quý vị!

Nhà cung cấp của tôi có thể làm gì trong khi tôi chuyển dạ?

- Trả lời câu hỏi của quý vị.
- Kiểm tra tiến trình của quý vị rồi đưa ra chỉ dẫn và hỗ trợ.
- Nói về thuốc giảm đau nếu quý vị muốn.



Dùng Thuốc Để Giảm Đau

Các thuốc giảm đau phổ biến nhất là:

- **Thuốc giảm đau truyền qua tĩnh mạch:** thuốc giảm đau tiêm vào tĩnh mạch của quý vị
- **Thuốc gây mê (khí tê):** một loại khí mà quý vị hít vào thông qua một chiếc mặt nạ để giảm cơn đau chuyển dạ
- **Gây tê ngoài màng cứng:** một ống nhỏ được đưa vào phần dưới của lưng để cho thuốc làm giảm cơn đau khi quý vị chuyển dạ.

Ưu điểm và khuyết điểm của thuốc giảm đau truyền qua tĩnh mạch là gì?

Ưu Điểm:

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

Nhược Điểm:

- 👎 Thuốc giảm đau truyền qua tĩnh mạch không có tác dụng lâu. Thuốc này thường giảm đau trong khoảng từ 20 đến 90 phút.
- 👎 Thuốc này có thể gây ngứa hoặc buồn nôn (cảm giác như quý vị sắp ói ra).
- 👎 Có thể khiến quý vị cảm thấy thực sự “không tỉnh táo” hoặc buồn ngủ.
- 👎 Nếu quý vị được dùng thuốc giảm đau truyền qua tĩnh mạch gần thời gian quý vị sinh con thì em bé có thể bị khó thở hay khó bú sữa mẹ ngay sau khi sinh. Nếu quý vị dùng nhiều thuốc giảm đau truyền qua tĩnh mạch trong khi chuyển dạ thì nguy cơ này tăng lên.
- 👎 Thuốc này không làm quý vị hết đau hoàn toàn hay làm cơ thể quý vị tê nhưng có thể làm cho những những cơn chuyển dạ ít đau hơn.



Thuốc mê tiêm tĩnh mạch

Khí nitơ oxít là gì?

Khí nitơ oxít (cũng được gọi là khí cười) giúp giảm đau trong khi chuyển dạ. Quý vị đeo mặt nạ vào và hít khí này trước khi cơn đau để bắt đầu.

- ☑ Được dùng khí nitơ oxít trước khi gây tê ngoài màng cứng.
- ✗ Không được dùng chung với thuốc giảm đau truyền qua tĩnh mạch.
- ✗ Không được dùng nếu quý vị thiếu vitamin B-12.

Ưu Điểm

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

Nhược Điểm:

- 👎 Có thể bị buồn ngủ, chóng mặt hay dễ mất thăng bằng trong khi đang dùng khí nitơ oxít.
- 👎 Có thể bị buồn nôn hay ói.
- 👎 Khí nitơ oxít không làm quý vị hết đau hay khiến cơ thể quý vị bị tê cứng nhưng nó có thể làm cho những cơn đau để ít đau hơn.



Khí gây mê

Gây tê ngoài màng cứng là gì?

Trong thủ thuật gây tê ngoài màng cứng, có ống thông nhỏ vào phần dưới của lưng và dẫn thuốc tê đến dây thần kinh. Điều này làm giảm đi cơn đau khi chuyển dạ. Gây tê ngoài màng cứng làm tê vùng bụng cũng như đôi chân.

Bác sĩ gây tê ngoài màng cứng cho tôi như thế nào?

Bác sĩ chuyên khoa gây mê sẽ bàn với quý vị để tìm hiểu về bệnh sử và thai kỳ hiện tại trước khi gây tê ngoài màng cứng cho quý vị. Nếu quý vị cùng bác sĩ quyết định tiến hành gây tê ngoài màng cứng:

- Quý vị sẽ ngồi ở một bên giường hoặc nằm nghiêng và co người lại.
- Bác sĩ sẽ làm tê da và sau đó sẽ đặt một ống thông vào phần dưới của lưng quý vị giữa những xương của cột sống.
- Bác sĩ sẽ đưa thuốc gây tê vào qua ống thông để quý vị được thoải mái trong khi chuyển dạ.
- Một chiếc máy bơm sẽ được nối với ống thông để đưa thêm thuốc tê vào trong khi chuyển dạ.

Sau khi ống thông truyền thuốc tê được đặt vào, y tá sẽ đưa ống thông tiêu vào bàng quang quý vị để dẫn nước tiểu ra trong khi chuyển dạ. Có nguy cơ nhỏ bị nhiễm trùng khi có ống thông tiêu 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.

Gây tê ngoài màng cứng hiệu quả đến mức độ nào?

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

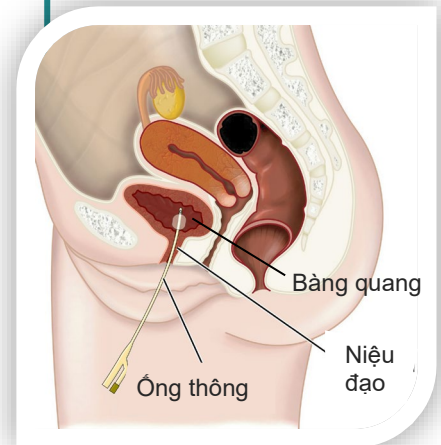
- Mất 15 đến 20 phút kể từ khi tiêm thuốc gây tê ngoài màng cứng mới giảm đau do chuyển dạ gây ra.
- Nhiều người thấy thoải mái đến mức họ có thể nói chuyện, xem ti vi hoặc ngủ.
- Khoảng 1 trong 100 người có thể cần điều chỉnh hay đặt lại ống thông gây tê ngoài màng cứng nếu thấy nó chưa có hiệu quả.

Lợi ích của gây tê ngoài màng cứng là gì?

- Là phương pháp hiệu quả nhất để giảm đau khi chuyển dạ.
- Có thể giúp cho quý vị nghỉ ngơi và thư giãn.
- Nếu thời gian chuyển dạ kéo dài, gây tê ngoài màng cứng có thể giúp cho cổ tử cung nở ra nhanh hơn.
- Em bé bị ảnh hưởng thuốc ít hơn so với thuốc giảm đau truyền qua tĩnh mạch.
- Nếu quý vị cần sinh mổ, gây tê màng cứng giúp quý vị bị tê đi để làm phẫu thuật.



Gây tê ngoài màng cứng



Ống thông sẽ rút nước tiểu khỏi bàng quang của quý vị.

Có rủi ro khi gây tê ngoài màng cứng không?

Tác Dụng Phụ Phổ Biến Khi Gây Tê Ngoài Màng Cứng

- Có thể giảm huyết áp.
- Có thể gây ngứa.
- Có thể bị nôn hoặc ói.
- Quý vị có thể bị sốt trong khi chuyển dạ khiến quý vị và em bé phải làm thêm xét nghiệm.
- Có thể bị vết bầm tím nhỏ tại chỗ đặt ống thông vào.
- Quý vị có thể cần thuốc để làm cho cơ co thắt mạnh hơn.
- Có thể khó cảm nhận được các cơ co thắt khi quý vị cần rặn. Nếu vậy, rặn có thể tốn thời gian hơn. Nếu quý vị khó rặn, có khả năng đội chăm sóc phải sử dụng máy hút đặc biệt để giúp kéo em bé ra.

Nguy Cơ Hiếm Gặp Khi Gây Tê Ngoài Màng Cứng

- Có nguy cơ nhỏ bị nhiễm trùng hay chảy máu (1 trong 1 triệu người).
- Ống thông có thể trượt vào tĩnh mạch hoặc dịch cột sống trong lưng. Điều này có thể khiến cho quý vị bị khó thở nếu bị tê quá nhiều.
- Có nguy cơ nhỏ là dây thần kinh hoặc mô sẽ bị tổn hại (1 trong 20,000 người) khiến quý vị bị tê, ngứa ran hoặc dây thần kinh vẫn không hoạt động (liệt) ngay cả sau khi thuốc gây tê ngoài màng cứng đã tan hết.
- Có thể bị nhức đầu sau khi sinh con phải được điều trị trước khi quý vị xuất viện.
- Em bé có thể gặp khó khăn khi ngậm núm vú mẹ.

Tôi nên biết gì nữa về phép gây tê ngoài màng cứng?

- Gây tê ngoài màng cứng không làm tăng nguy cơ cần sinh mổ.
- Gây tê ngoài màng cứng không gây ra chứng đau lưng lâu dài.
- Khi gây tê ngoài màng cứng, chân quý vị sẽ bị tê và ngứa ran, cho nên quý vị không thể đi được. Quý vị có thể di chuyển trên giường (tay và đầu gối, ngồi dậy) để vào tư thế thoải mái trong khi chuyển dạ và rặn.

Các Câu Hỏi Thường Gặp

1. Tôi có thể đi cùng bao nhiêu người trong khi chuyển dạ?

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

Trong mùa cúm (đầu mùa đông cho đến hết mùa xuân), anh chị của em bé thường được thăm ở Khoa Phụ Sản hoặc Khoa Hậu Sản (sau sinh) với điều kiện các em không cảm thấy bệnh.

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

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

- quý vị bị mất nước (do nôn hoặc không thể uống nhiều chất lỏng)
- quý vị cần 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 quý vị được tiêm I.V., đôi khi quý vị có thể có “cồng tiếp cận tĩnh mạch”, tức là quý vị không được nối với túi hoặc bơm I.V. 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 khoa Cấp Cứu Sản Khoa hoặc phòng 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 (kích thích chuyển dạ)
- chúng tôi có mối lo ngại về con quý vị

Nếu những trường hợp này không áp dụng với quý vị và quý vị cũng như con quý vị đều khỏe mạnh thì chúng tôi sẽ kết nối quý vị với máy theo dõi mỗi lúc một lần chứ không phải toàn thời gian.

Những thuật ngữ cần biết

- **Cắt tầng sinh môn:** một vết cắt nhỏ để làm cho âm đạo của quý vị mở rộng hơn
- **Hậu sản:** khoảng thời gian sau sinh



Máy theo dõi sẽ có hình dạng như sau.



4. Tôi sẽ bị cắt tầng sinh môn chứ?

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

5. Tôi sẽ ở lại bệnh viện sau khi sinh trong bao lâu?

- Nếu quý vị 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 quý vị có gặp bất kỳ vấn đề y tế nào hay không.
- Nếu quý vị mới lần đầu làm mẹ hoặc nếu quý vị cần trợ giúp về việc cho con bú sữa mẹ, chúng tôi khuyên quý vị nên ở lại bệnh viện khoảng 2 ngày.
- Nếu quý vị sinh mổ, quý vị có thể ở lại bệnh viện từ 3-4 ngày.

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

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

Nếu quý vị sinh mổ, con quý vị 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 dành thời gian nghỉ ngơi sau sinh cho bệnh nhân và con của họ khi họ ở khu vực hậu sản.

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

Người thăm viếng có thể vào từ 5g00 đến 9g00 sáng và 12g00 trưa đến 10g00 tối.

8. Em bé của tôi sẽ trải qua những điều trị và xét nghiệm nào tại bệnh viện?

Sau khi em bé sinh ra, giới bác sĩ đề nghị:

- Thuốc mỡ bôi mắt để bảo vệ không bị nhiễm trùng
- Chích thuốc bổ vitamin K để bảo vệ không bị chảy máu quá nhiều
- Chích ngừa bệnh viêm gan siêu vi B
- Xét nghiệm máu để xem lại em bé có vấn đề về di truyền

9. Khi nào tôi sẽ gặp bác sĩ gia đình sau khi sinh con?

Chúng tôi khuyến khích quý vị lên lịch thăm khám 2 lần trong những khoảng thời gian sau:

- 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 việc sinh con của quý vị và những việc đã diễn ra sau khi sinh. Chúng tôi cũng sẽ trao đổi về biện pháp tránh thai. Nếu quý vị muốn dùng vòng tránh thai thì quý vị có thể đặt vòng vào lần thăm khám lúc 6 tuần.

Cho con bú sữa mẹ — Quý vị có thể làm được!

Tất cả mọi người ở UNM đều muốn giúp 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 Của Bộ Phận Hỗ Trợ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ của chúng tôi theo số 272-MILK (272-6455). Đường dây nóng này dành cho y tá, bác sĩ, và bệnh nhân để 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 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 mạng của chúng tôi: <http://hospitals.unm.edu/women/maternity/breastfeeding.shtml>
 - Quý vị có thể lấy hẹn tại Phòng khám Nuôi con Bằng Sữa Mẹ Ngoại trú của Bệnh Viện UNM qua số điện thoại 272-0480.
- **La Leche League of Albuquerque**
 - Để sử dụng Tiếng Anh, hãy gọi đường dây trợ giúp của họ theo số 505-821-2511. Để sử dụng Tiếng Tây Ban Nha, hãy gọi Cindy theo số 505-867-1789. Những số điện thoại này luôn sẵn sàng trợ giúp 7 ngày một tuần, từ 9 giờ sáng - 7 giờ tối.
 - Gửi email cho họ theo địa chỉ albuquerque11@gmail.com
 - Truy cập trang Facebook của họ: www.facebook.com/groups/AlbuquerqueLLL
 - Truy cập trang mạng của họ: www.lalecheleague.org
- **Nhóm Hỗ Trợ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ và Người Mới Làm Mẹ (Breastfeeding and New Mom Support Group):** Gặp gỡ vào các buổi sáng Thứ Tư, từ 10 giờ sáng - 12 giờ trưa (trừ các ngày lễ) tại Trung Tâm Sinh Đẻ Dar A Luz (Dar A Luz Birth Center)
- **B.F.F. (Mạng Lưới Bạn Bè Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ)**
 - Thứ Tư, từ 5 giờ chiều - 6 giờ 30 tối tại Trung Tâm Sức Khỏe Trẻ Nhỏ (Young Children's Health Center) (306 San Pablo SE)
 - Truy cập trang Facebook của họ: <http://www.facebook.com/BFFnetwork>
- **Đội Ngũ Hỗ Trợ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ của UNM (UNM Breastfeeding Taskforce):** www.breastfeedingnewmexico.org
- **Bác Sĩ Jack Newman:** www.drjacknewman.com
- www.breastfeedingbasics.com
- www.kellymom.com

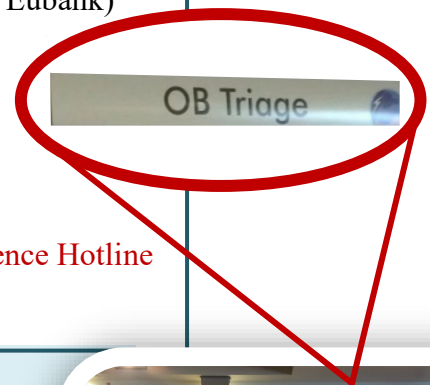


Máy bơm sữa

Quý vị có thể nhận được máy hút sữa chạy bằng điện và một số vật dụng để hút sữa qua bảo hiểm y tế của mình. Hãy gọi đến công ty bảo hiểm của quý vị hoặc Medicaid để biết thêm thông tin.

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
- **1-800-773-3645: New Mexico Coalition Against Domestic Violence Hotline**
- **247-4219: S.A.F.E. House (trường hợp bị bạo lực gia đình)**



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

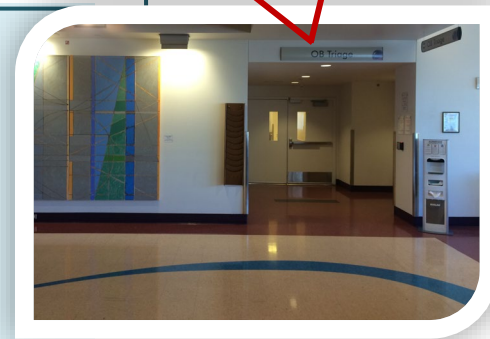
Quý vị có thể gọi bất cứ lúc nào.

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.