

Chúc Mừng Quý Vị và Chào Mừng Đến Với Khoa Sản Phụ Khoa của Boston Medical Center

Cảm ơn quý vị đã lựa chọn Boston Medical Center (BMC) để chăm sóc quý vị trong suốt thai kỳ và quá trình sinh nở. Chúng tôi muốn quý vị có được trải nghiệm tốt nhất có thể.

Tôi nên mong đợi điều gì trong các lần thăm khám?

- Quý vị sẽ thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe mỗi tháng một lần cho đến khi thai được 7 tháng.
- Sau đó, quý vị sẽ được khám mỗi 2 tuần một lần cho đến tháng cuối của thai kỳ.
- Vào giai đoạn cuối thai kỳ, quý vị sẽ được khám hằng tuần cho đến khi sinh em bé.
- Quý vị cần đến tất cả các cuộc hẹn thăm khám. Nếu không thể đến đúng hẹn, vui lòng gọi cho văn phòng theo số 617.414.2000 để sắp xếp lại lịch hẹn.

Tôi có những lựa chọn dịch vụ chăm sóc trước sinh nào?

Chăm sóc trước sinh theo nhóm (CenteringPregnancy): Quý vị sẽ gặp nữ hộ sinh hoặc bác sĩ cùng với những người đang mang thai khác để trao đổi về thai kỳ khỏe mạnh, quá trình sinh nở và giai đoạn sau sinh. Quý vị cũng sẽ có thời gian riêng với nhà cung cấp để nghe nhịp tim của em bé và trao đổi riêng tư về những lo ngại của mình. Chăm sóc trước sinh theo nhóm giống như tham gia lớp học giáo dục sinh sản và nhận dịch vụ chăm sóc trước sinh cùng một lúc.

Nữ hộ sinh điều dưỡng được chứng nhận là các điều dưỡng thực hành nâng cao, được đào tạo chuyên sâu về thai kỳ, sinh nở và sức khỏe phụ nữ. Nữ hộ sinh tập trung vào các phương pháp tiếp cận tự nhiên và ít can thiệp đối với thai kỳ và sinh nở. Họ cung cấp hỗ trợ về mặt tinh thần, giáo dục sức khỏe và chăm sóc y tế cho những thai kỳ khỏe mạnh. Quý vị có thể cân nhắc lựa chọn nữ hộ sinh nếu quý vị mong muốn cách tiếp cận ít can thiệp và thai kỳ của quý vị thuộc nhóm nguy cơ thấp.

- Bác sĩ sản phụ khoa (OB/GYN) là các bác sĩ y khoa chuyên về thai kỳ, sinh nở và sức khỏe phụ nữ. Họ được đào tạo để chăm sóc cả những thai kỳ thông thường lẫn những thai kỳ có vấn đề sức khỏe cần lưu ý. Họ đỡ đẻ và có thể thực hiện các thủ thuật phẫu thuật, chẳng hạn như sinh mổ (mổ lấy thai), khi cần thiết. Họ cũng chăm sóc quý vị sau khi bé chào đời và có thể điều trị các vấn đề phụ khoa. Quý vị có thể chọn bác sĩ sản phụ khoa nếu muốn được chăm sóc bởi một bác sĩ chuyên khoa có thể xử lý mọi nhu cầu y tế hoặc phẫu thuật trong suốt thai kỳ và quá trình sinh nở của mình.
- Bác sĩ y khoa về Bà Mẹ và Thai Nhi (MFM) là các bác sĩ y khoa được đào tạo chuyên sâu bổ sung về các thai kỳ nguy cơ cao. Những bác sĩ này là chuyên gia trong việc chăm sóc người mang thai có các vấn đề sức khỏe (chẳng hạn như bệnh tiểu đường) hoặc những thai kỳ phức tạp (chẳng hạn như mang song thai hoặc thai nhi có vấn đề về tăng trưởng). Các bác sĩ chuyên khoa MFM thường phối hợp với nữ hộ sinh, bác sĩ sản khoa hoặc bác sĩ y học gia đình của quý vị để đưa ra tư vấn chuyên môn trong suốt thai kỳ. Trong một số trường hợp phức tạp, họ cũng có thể trực tiếp đỡ đẻ. Quý vị có thể được giới thiệu đến thăm khám với bác sĩ MFM nếu thai kỳ của quý vị có nguy cơ y khoa cao hơn hoặc nếu bác sĩ hay nữ hộ sinh của quý vị muốn nhận được hướng dẫn chuyên môn cho việc chăm sóc của quý vị.

Trong quá trình chăm sóc trước sinh, quý vị cũng có thể được chăm sóc bởi y tá hành nghề (NP), là những điều dưỡng thực hành nâng cao được đào tạo về sức khỏe phụ nữ, và trợ lý bác sĩ (PA), là các chuyên viên lâm sàng được cấp phép hành nghề để cung cấp dịch vụ chăm sóc sản phụ khoa.

Các chuyên viên này phối hợp với bác sĩ để cung cấp dịch vụ chăm sóc trước sinh, sau sinh và chăm sóc phụ khoa thông thường. Nếu quý vị có vấn đề về thai kỳ hoặc sức khỏe mang tính phức tạp hoặc cần được chăm sóc chuyên khoa, họ sẽ phối hợp với bác sĩ để bảo đảm quý vị nhận được sự chăm sóc phù hợp vào đúng thời điểm.

BOSTON
MEDICAL
CENTER



Bump & Beyond

Chào mừng quý vị đến với Boston Medical Center

Ai sẽ chăm sóc tôi khi sinh?

Các bác sĩ sản khoa (OB), nữ hộ sinh và bác sĩ y học gia đình của chúng tôi phối hợp làm việc tại Khoa Chuyển Dạ và Sinh để cung cấp dịch vụ chăm sóc chất lượng cao cho quý vị và em bé.

- Hãy cho chúng tôi biết nếu quý vị muốn được chăm sóc bởi bác sĩ sản khoa, nữ hộ sinh hoặc bác sĩ y học gia đình.
- Nếu quý vị có vấn đề y tế nghiêm trọng, chúng tôi sẽ đề xuất một bác sĩ sản khoa (OB) hoặc bác sĩ Y Khoa về Bà Mẹ và Thai Nhi (MFM).
- Nếu quá trình chuyển dạ của quý vị có nguy cơ thấp, thì quý vị có thể được chăm sóc bởi nữ hộ sinh hoặc bác sĩ gia đình.
- Các bác sĩ nội trú (những bác sĩ đã hoàn thành chương trình đào tạo y khoa và chuyên sâu về sản khoa, y học gia đình hoặc y học cấp cứu) cùng các sinh viên cũng tham gia chăm sóc quý vị dưới sự giám sát để bảo đảm chất lượng chăm sóc cao.
- Các bác sĩ chuyên về sơ sinh luôn sẵn sàng chăm sóc những trẻ gặp biến chứng hoặc sinh non tại Phòng Chăm Sóc Tích Cực cho Trẻ Sơ Sinh (NICU).

Tôi sẽ sinh em bé ở đâu?

Khoa Chuyển Dạ và Sinh nằm tại Boston Medical Center, 850 Harrison Ave, ở tầng 4 của tòa nhà Yawkey.

Quý vị có thể sắp xếp tham quan trước khi sinh em bé.

Làm cách nào để liên hệ với nhà cung cấp của tôi?

Nếu cần liên hệ với nhà cung cấp của mình trong giờ làm việc thông thường, vui lòng gọi cho phòng khám theo số 617.414.2000.

Ngoài giờ làm việc: Vào thứ Bảy, Chủ Nhật và ngoài giờ làm việc, tổng đài sẽ chuyển cuộc gọi của quý vị đến Khoa Chuyển Dạ và Sinh.

Nếu quý vị được chăm sóc bởi nữ hộ sinh, quý vị có thể gọi 617.414.5498 để liên hệ với nữ hộ sinh trong ca trực.

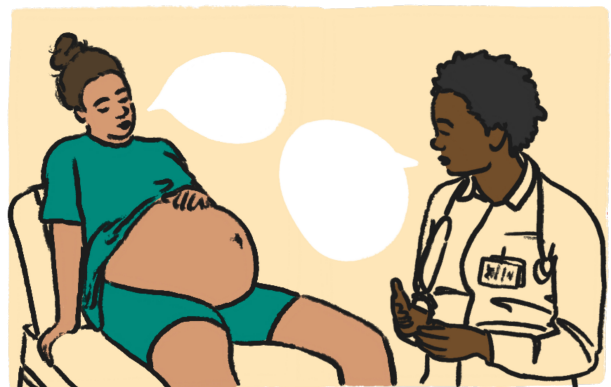
Hãy tìm đọc các bài viết hữu ích khác trên Bump & Beyond:

[Khám Thai: Theo Dõi Sức Khỏe Của Quý Vị và Sự Phát Triển Của Bé](#)

[Tìm Hiểu Khoa Chuyển Dạ Và Sinh Trực Tiếp Hoặc Trực Tuyến](#)

[Siêu Âm Để Theo Dõi Sự Phát Triển Của Bé](#)

[Các Câu Hỏi Thường Gặp Về Chuyển Dạ Và Sinh](#)



BOSTON
MEDICAL
CENTER



Bump & Beyond

Buồn nôn và nôn ói khi mang thai

Nôn mửa và buồn nôn là hiện tượng phổ biến trong thai kỳ. Chúng đặc biệt phổ biến trong tam cá nguyệt đầu tiên (3 tháng đầu) của thai kỳ. Nồng độ hormone tăng có thể đóng vai trò gây ra các triệu chứng này. Thường được gọi là "ốm nghén", buồn nôn và nôn có thể xảy ra trong bất kỳ thời gian nào trong ngày. Phần lớn các cơn buồn nôn và nôn ói không có hại và không có nghĩa là em bé của quý vị bị bệnh. Khi nôn ói và buồn nôn trở nên nghiêm trọng, chúng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị. Điều quan trọng là quý vị phải nói chuyện với nhà cung cấp của mình nếu tình trạng buồn nôn và nôn ói làm ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của quý vị.

NHỮNG BIỆN PHÁP CÓ THỂ GIÚP ÍCH?

Thay đổi lối sống

- Nghỉ ngơi nhiều.
- Tránh các mùi làm quý vị khó chịu.
- Ăn năm hoặc sáu bữa nhỏ mỗi ngày thay vì ăn ba bữa lớn.
- Ăn một vài chiếc bánh quy giòn trước khi quý vị ra khỏi giường vào buổi sáng. Điều này có thể giúp làm dịu dạ dày của quý vị.
- Ăn những món ăn nhẹ giàu protein (như một ly sữa hoặc một cốc sữa chua) trong ngày.
- Tránh thức ăn cay và thực phẩm nhiều chất béo.
- Uống đủ nước. Uống từng ngụm nhỏ chất lỏng suốt cả ngày hoặc ngâm đá vụn.

Các biện pháp điều trị

Đôi khi người mẹ mang thai cần giúp đỡ nhiều hơn để cảm thấy dễ chịu hơn. Có các biện pháp điều trị có sẵn tại nhà thuốc địa phương của quý vị. Quý vị có thể mua không cần đơn:

- Viên gừng: Gừng có thể giúp làm dịu dạ dày. Uống 250 mg bằng đường uống mỗi sáu (6) giờ khi cần để giảm triệu chứng.

- SeaBands: Hoạt động bằng cách tạo áp lực lên một điểm nhất định trên cổ tay. Người ta cho rằng điều này có thể giúp giảm buồn nôn và nôn ói.
- Vitamin B6: Loại vitamin này có thể giúp giảm buồn nôn khi mang thai. Uống 25 mg bằng đường uống mỗi 4 đến 6 giờ khi cần để giảm triệu chứng.
- Doxylamine (còn gọi là Unisom): Đây là thuốc hỗ trợ giấc ngủ nhưng cũng có thể giúp phụ nữ mang thai điều trị buồn nôn và nôn ói một cách an toàn. Uống 12 mg bằng đường uống mỗi 12 giờ khi cần. Nếu mua Unisom, quý vị hãy bỏ đôi viên thuốc. Thuốc này có thể gây buồn ngủ.

Phòng ngừa mất nước

Buồn nôn và nôn ói khiến cơ thể mất nước. Nếu quý vị buồn nôn và nôn ói, có một số cách giúp quý vị không bị mất nước:

- Uống nước
- Uống đồ uống thể thao có chất điện giải
- Ăn đá bào

Gọi cho nhà cung cấp của quý vị theo số 617.414.2000 hoặc đến phòng cấp cứu nếu quý vị có những dấu hiệu mất nước sau:

- Lượng nước tiểu ít và nước tiểu có màu tối
- Quý vị không thể giữ được chất lỏng trong cơ thể
- Quý vị bị chóng mặt hoặc ngất xỉu khi đứng lên
- Tim quý vị đập nhanh
- Quý vị nôn ra máu
- Đau vùng bụng trên hoặc đau phía sau xương ức không thuyên giảm

BOSTON
MEDICAL
CENTER



Bump & Beyond

Các loại thuốc an toàn khi mang thai

Có nhiều loại thuốc an toàn để sử dụng trong thai kỳ. Dưới đây là danh sách một số khó chịu thường gặp khi mang thai cùng với các loại thuốc không kê đơn và biện pháp hỗ trợ có thể sử dụng an toàn.

Dị Ứng

- Claritin, Benadryl, Dimetapp, Zyrtec
- Thuốc nhỏ mắt Visine hoặc Naphcon-A

Nghẹt Mũi hoặc Tắc Mũi (do Cảm Lạnh)

- Sudafed (pseudoephedrine)
- Robitussin
- CF, Tavist D, thuốc xịt mũi Ocean Mist (dung dịch nước muối sinh lý), thuốc xịt mũi 4-Way Nasal

Không được sử dụng: Alka-Seltzer Cold & Flu

Táo Bón

- Citrucel, Colace, Fibercon
- Fiberall, Metamucil
- Nước ép mận; mận khô, mơ khô hoặc các loại trái cây hạch khác

Ho

- Robitussin hoặc Robitussin DM
- Mucinex Cough (guaifenesin)
- Chloraseptic/Cepacol

Tiêu chảy

- Thử chế độ ăn BRAT: chuối, cơm, sốt táo và bánh mì nướng.
- Quý vị có thể dùng một liều Imodium. Nếu triệu chứng không cải thiện, hãy liên hệ với nhà cung cấp của quý vị.
- Hãy gọi hoặc đến khám nếu quý vị bị sốt hoặc nếu các triệu chứng không cải thiện sau 2-3 ngày.

Aspirin

- Nhà cung cấp của quý vị có thể khuyến nghị dùng aspirin liều thấp (81 mg) hằng ngày bắt đầu từ tuần thai thứ 12 để giúp phòng ngừa tăng huyết áp trong thai kỳ. Điều này an toàn cho cả quý vị và em bé.

Ợ Chua, Khó Tiêu, Đầy Hơi

- Tums, Maalox, Gas-X, Mylanta (an toàn sau 12 tuần đầu của thai kỳ)
- Tagamet, Zantac Acid, Gaviscon
- Pepcid hoặc Pepcid AC
- Không được sử dụng: Pepto-Bismol, Roloids, Kaopectate, or Alka-Seltzer

Hemorrhoids

- Preparation H
- Anusol cream
- Miếng đệm Tucks; miếng đệm chứa cây phi

Mất Ngủ (Khó Ngủ)

- Benadryl
- Tylenol PM (không vượt quá liều lượng khuyến nghị)
- Unisom

Buồn Nôn

- Nửa (½) viên Unisom kết hợp với vitamin B6
- Ăn các bữa nhỏ, thường xuyên
- Đồ uống ướp gừng, gừng, trà gừng
- Vitamin B6
- Vòng đeo Sea-Bands (một hình thức bấm huyệt đeo ở cổ tay)
- **Hãy đi khám với nhà cung cấp nếu quý vị không thể uống nước hoặc các chất lỏng khác mà không bị nôn trong hơn 24 giờ.**

Đau Nhức (Bao Gồm Đau Đầu)

- Tylenol (acetaminophen) để giảm các cơn đau nhức nhẹ hoặc đau đầu
- Tylenol Extra Strength: uống 2 viên mỗi 4 giờ (không quá 8 viên trong vòng 24 giờ)
- Không được sử dụng: Advil hoặc Aleve, trừ khi nhà cung cấp của quý vị có chỉ định khác

BOSTON
MEDICAL
CENTER



Bump & Beyond

Bump & Beyond



Illustrations by The Educated Birth/Cheyenne Varner

Pregnancy. Birth. Baby.

You have questions. We have answers.
Stay informed at the BMC Bump &
Beyond website!



To add a website URL to your iPhone's home screen:

1. Open a browser and type in bmc.org/bump-beyond or scan the QR code.
2. Tap the Share button, which looks like a square with an arrow pointing out of the top at the bottom of the screen.
3. Scroll down and tap Add to Home Screen
4. Tap Add to add Bump & Beyond to your home screen.

To add a website to your Android home screen:

5. Open a browser and type in bmc.org/bump-beyond or scan the QR code.
6. Tap the menu icon (three dots in the upper right-hand corner).
7. Tap Add to Home Screen.
8. Bump & Beyond will be added to your home screen.

**BOSTON
MEDICAL** CENTER