

CHĂM SÓC CHUYỂN DẠ VÀ SINH CON

Điều gì sẽ xảy ra khi quý vị đến Khoa Chuyển Dạ và Sinh Nữ BMC

Khi quý vị đến Khoa Chuyển Dạ và Sinh Nữ BMC, quý vị sẽ được đăng ký ở quầy tiếp tân. Sau đó quý vị sẽ đến chỗ phân loại bệnh nhân. Phân loại bệnh nhân là nơi chúng tôi sẽ kiểm tra quý vị và con quý vị và giúp quý vị quyết định có nên ở lại bệnh viện hay không. Đôi khi khi chuyển dạ vừa mới bắt đầu, có thể quá sớm để quý vị ở lại bệnh viện. Nếu quý vị và con quý vị khỏe mạnh, quý vị có thể được đưa về nhà để chờ cho đến khi cơn chuyển dạ tiến triển.

Trong khi chuyển dạ, quý vị sẽ có một y tá chính và một nữ hộ sinh hoặc bác sĩ phụ trách chăm sóc quý vị và con quý vị. Quý vị cũng có thể được khám bởi các bác sĩ nội trú trong khi chuyển dạ. Sẽ có bác sĩ gây mê cho quý vị nếu quý vị muốn gây tê ngoài màng cứng trong khi chuyển dạ. Sinh viên y khoa, sinh viên hộ sinh hoặc sinh viên trợ lý bác sĩ cũng có thể giúp quý vị trong quá trình chuyển dạ.

Chúng tôi sẽ:

- Kiểm tra nhịp tim của em bé
- Kiểm tra độ mở cổ tử cung của quý vị
- Lấy máu để làm vài xét nghiệm
- Nếu quý vị được truyền dịch (không phải ai cũng cần được truyền dịch trong khi chuyển dạ)
- Thảo luận về các lựa chọn kiểm soát cơn đau của quý vị



Hầu hết các trường hợp mang thai và sinh nở không có biến chứng. Tuy nhiên, đôi khi một số vấn đề phát triển. Phần này sẽ trả lời một số câu hỏi của quý vị về các vấn đề phổ biến nhất. Chúng tôi trao đổi với tất cả

bệnh nhân về những vấn đề này và sẽ yêu cầu quý vị ký vào biểu mẫu trong đó xác nhận rằng quý vị hiểu những vấn đề này và đồng ý để chúng tôi giúp quý vị và con quý vị nếu có bất kỳ vấn đề nào xảy ra.

NHỮNG CÂU HỎI THƯỜNG GẶP VỀ NHỮNG VẤN ĐỀ HAY GẶP PHẢI TRONG QUÁ TRÌNH CHUYỂN DẠ

Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi cần bắt đầu hoặc kích thích chuyển dạ?

- Misoprostol, oxytocin (pitocin) và bóng nong cổ tử cung có thể được dùng để bắt đầu chuyển dạ.
- Misoprostol và pitocin là các loại thuốc tạo ra các cơn co thắt. Đôi khi chúng gây ra các cơn co thắt quá mạnh.
- Con quý vị sẽ có thời gian khó khăn trước những cơn co thắt mạnh. Nhà cung cấp của quý vị có thể thay đổi thuốc nếu quý vị hoặc con quý vị có vấn đề.
- Một quả bóng foley có thể giúp cổ tử cung của quý vị sẵn sàng để chuyển dạ bằng cách mở cổ tử cung rộng hơn.

Nếu quá trình chuyển dạ của tôi bị chậm lại thì sao?

- Những thứ có thể giúp tăng tốc chuyển dạ là thay đổi vị trí, nghỉ ngơi, hoặc bổ sung chất lỏng thông qua truyền dịch.
- Nhà cung cấp của quý vị có thể đề xuất chọc vỡ ối (thủ thuật chọc màng ối). Thủ thuật này được thực hiện bằng một cái móc nhỏ, giống như một chiếc kim móc. Thủ thuật này không gây đau. Mà có thể rút ngắn quá trình chuyển dạ của quý vị.
- Chúng tôi đề xuất dùng oxytocin (pitocin) (xem bên trên).
- Nhà cung cấp của quý vị có thể sử dụng một ống thông áp lực trong tử cung. Đây là một ống nhỏ mà nhà cung cấp có thể đặt vào bên trong tử cung quý vị để thăm dò các cơn co của quý vị mạnh như thế nào.
- Quý vị có thể cần sinh mổ (mổ đẻ) khi các phương pháp điều trị khác đã không có tác dụng.

(xem dưới đây)

Nếu có vấn đề với nhịp tim của con tôi thì sao?

- Những việc có thể giúp cho nhịp tim của con quý vị là thay đổi vị trí, hít thêm oxy qua mặt nạ hoặc nhận thêm chất dịch qua ven.
- Để giúp cho nhịp tim của con quý vị, nhà cung cấp có thể dùng cho dùng loại thuốc có thể khiến các cơn co thắt mạnh hơn.
- Trong một số trường hợp, nhà cung cấp của quý vị có thể sử dụng một Điện Cực Da Đầu Thai Nhi (FSE). Đây là một máy theo dõi nhỏ được đặt lên đầu em bé. Nó cung cấp thêm thông tin về nhịp tim của em bé.
- Quý vị có thể cần sinh mổ (mổ đẻ) khi các phương pháp điều trị khác đã không có tác dụng (xem dưới đây)

Quý vị sẽ làm gì nếu con tôi cần được lấy ra nhanh chóng?

- Phẫu thuật cắt tầng sinh môn. Đây là một đường rạch nhỏ trong âm đạo của quý vị để tạo thêm chỗ cho em bé được sinh ra. Hầu hết phụ nữ không cần phẫu thuật cắt tầng sinh môn. Phẫu thuật cắt tầng sinh môn có thể làm tăng nguy cơ khiến cho âm đạo bị rách sâu. Những vết rách sâu vào trực tràng có thể gây ra những vấn đề về nín xì hơi hoặc đại tiện.
- Kẹp Forcep hoặc bình hút chân không. Đây là những dụng cụ được đặt lên đầu em bé để giúp kéo em bé ra trong khi quý vị đang rặn đẻ, giúp em bé được sinh ra nhanh chóng. Hầu hết em bé đều ổn với kẹp Forcep hoặc bình hút chân không nhưng có một số rủi ro tiềm ẩn. Kẹp Forcep có thể làm thâm tím da của em bé, hoặc trong một số trường hợp hiếm gặp có thể làm

tổn thương dây thần kinh mặt của em bé. Bình hút chân không có thể gây sưng tấy trên da đầu em bé hoặc trong một số trường hợp hiếm gặp, làm tổn thương các mạch máu trên đầu của con quý vị. Kẹp Forcep hoặc bình hút chân không có thể làm tăng nguy cơ làm tổn thương các cơ bên trong xương chậu của quý vị,

- Sinh mổ (Mổ đẻ): Mổ đẻ là khi bác sĩ của quý vị cắt một đường cắt qua da và tử cung của quý vị để quý vị sinh em bé. Từ 15-35% các ca sinh là mổ đẻ. Một số ca mổ đẻ được lên kế hoạch trước khi chuyển dạ và một số ca mổ đẻ khác xảy ra trong quá trình chuyển dạ.

Một số lý do con quý vị cần được sinh mổ bao gồm:

- Con quý vị có vấn đề trong thai kỳ hoặc trong quá trình chuyển dạ.
- Quý vị ngừng chuyển dạ.
- Quý vị đã sinh mổ ở lần trước nên lần này cần sinh mổ lại.
- Con quý vị không nằm ở đúng vị trí.
- Quý vị có vấn đề về y tế.

Mổ đẻ có thể gây ra những vấn đề gì?

- Mất máu (xuất huyết)
- Nhiễm trùng
- Bị đau sau khi mổ đẻ
- Mô sẹo (vấn đề này có thể làm cho các phẫu thuật bụng khác khó thực hiện hơn)
- Các vấn đề hiếm gặp bao gồm:
 - Tổn thương bàng quang, ruột hoặc mạch máu
 - Để lại vết cắt nhỏ trên em bé của quý vị

- Cắt bỏ tử cung (phẫu thuật loại bỏ tử cung của quý vị) (1-2 trong số 1000 trường hợp)
- Tử vong (1 trên 10.000 trường hợp)

Tôi có thể sinh con qua đường âm đạo sau khi đẻ mổ không?

Trong rất nhiều trường hợp, quý vị vẫn có thể sinh con qua đường âm đạo. Mặc dù hiếm gặp (ít hơn 1 trên 100 trường hợp) nhưng vết sẹo trên tử cung của quý vị có thể bị rách trong khi chuyển dạ (vỡ tử cung). Quý vị có thể bị rách nhiều hơn nếu quý vị có nhiều hơn một lần đẻ mổ. Nữ hộ sinh hoặc bác sĩ của quý vị sẽ nói chuyện với quý vị về khả năng sẽ gặp phải các vấn đề trong lần mang thai tiếp theo.

Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi bị sốt trong khi chuyển dạ?

Nhiễm trùng trong tử cung có thể gây sốt. Nhà cung cấp của quý vị có thể đề xuất sử dụng một loại kháng sinh thông qua truyền tĩnh mạch (IV). Em bé của quý vị cũng có thể cần kháng sinh truyền qua tĩnh mạch (IV) sau khi sinh. Điều này xảy ra ở 2-3 trên 100 trường hợp sinh con qua đường âm đạo. Nhiễm trùng thường xảy ra hơn sau khi mổ đẻ và tất cả phụ nữ đều được nhận thuốc kháng sinh để ngăn ngừa nhiễm trùng.

Điều gì sẽ xảy ra nếu con tôi bị mắc kẹt khi sinh ra?

Khi đầu của đứa trẻ chui ra ngoài nhưng vai bị kẹt đằng sau xương mu của quý vị, đây là được gọi là đẻ khó do kẹt vai. Đây là một trường hợp khẩn cấp. Điều này xảy ra trong 2 trên mỗi 100 ca sinh. Nhà cung cấp của quý vị có thể yêu cầu quý vị thay đổi vị trí. Họ có thể cắt tầng sinh môn. Xương đòn của em bé có thể bị gãy trong khi sinh. Bao giờ cũng tốt hơn nếu quá trình này xảy ra tự nhiên. Đôi khi áp lực lên vai của em bé có thể làm đau một dây thần kinh trong cánh tay của con quý vị. Hầu hết các dây thần kinh sẽ trở nên tốt hơn nhờ trị liệu vật lý. Trong một số trường hợp hiếm gặp, có thể xảy ra tổn



NHỮNG CÂU HỎI THƯỜNG GẶP VỀ CÁC VẤN ĐỀ THÔNG THƯỜNG SAU KHI SINH

thương não hoặc tử vong khi em bé bị mắc kẹt trong một thời gian dài.

Điều gì sẽ xảy ra nếu âm đạo của tôi bị rách trong khi sinh?

- Rất nhiều người sinh con có các vết rách nhỏ trong âm đạo trong khi sinh.
- Đôi khi rách tầng sinh môn được đề xuất. (vui lòng xem phần trước)
- Nhà cung cấp của quý vị sẽ kiểm tra các vết rách âm đạo sau khi sinh con của quý vị được sinh ra.
- Quý vị có thể cần phải khâu để làm lành các vết rách. Các mũi khâu sẽ tự tiêu. Dùng một túi lạnh sẽ giúp đỡ bị đau nhức vào ngày đầu tiên.

Nếu tôi chảy máu quá nhiều thì sao?

- *Mát xa.* Nhà cung cấp của quý vị có thể xoa bóp tử cung của quý vị để giúp nó co bóp.
- *Oxytocin và các loại thuốc khác.* Những loại thuốc này có thể ngăn chặn tử cung khỏi bị chảy máu.
- *Nhau thai có thể bị mắc kẹt ở bên trong và nhà cung cấp của quý vị có thể cần phải tiếp cận bên trong tử cung để lấy ra.* Trường hợp này không hay xảy ra.
- *Nong và nạo.* Đây là phẫu thuật để lấy ra mô còn sót lại trong tử cung của quý vị sau khi sinh. Thủ thuật này có thể giúp cầm máu. Nong và

nạo có thể làm tăng nguy cơ nhiễm trùng và làm tổn thương tử cung, bàng quang hoặc ruột của quý vị.

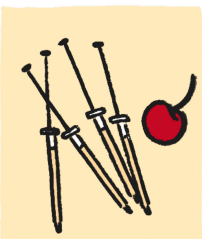
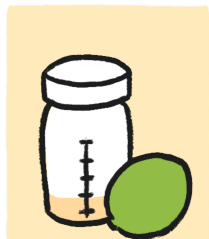
- *Truyền máu.* Đây là khi quý vị nhận máu mới để bù cho lượng máu đã mất. Cứ 4 trong mỗi 1.000 ca sinh cần truyền máu.
- *Cắt bỏ tử cung.* Là khi bạn bác sĩ cắt bỏ tử cung của quý vị để cầm máu. Rất ít trường hợp cần cắt bỏ tử cung (1-2 trường hợp trên 1.000 ca sinh nở).

Điều gì sẽ xảy ra nếu con tôi cần giúp đỡ sau khi sinh?

- Hầu hết trẻ sơ sinh bắt đầu tự thở sau khi sinh ra. Đôi khi trẻ sơ sinh cần thêm giúp đỡ, được gọi là hồi sức sơ sinh. Nhà cung cấp của quý vị có thể cung cấp oxy cho con quý vị qua mặt nạ hoặc đặt ống vào phổi (nội khí quản) để giúp con quý vị thở.
- Phân su là lần đại tiện đầu tiên của em bé. Em bé có thể thải phân su trong nước trước khi sinh. Nếu điều này xảy ra bác sĩ nhi khoa sẽ tức trực bên quý vị khi sinh em bé để đề phòng trường hợp em bé cần được giúp đỡ.
- Chúng tôi có các bác sĩ nhi khoa đặc biệt làm việc trong bệnh viện có thể chăm sóc em bé của quý vị trong trường hợp khẩn cấp.

Mục tiêu của chúng tôi là đảm bảo sự sinh nở an toàn nhất có thể cho quý vị và gia đình quý vị. Mặc dù hầu hết phụ nữ sinh con mà không gặp biến chứng lớn, chúng tôi không thể dự đoán việc sinh nở của quý vị sẽ diễn ra như thế nào và có thể có những kết cục bất ngờ. Tài liệu này nhằm thông báo cho quý vị về các biến my có thể xảy ra tại thời điểm sinh con. Quý vị đã có cơ hội để xem lại tài liệu này và hỏi nhà cung cấp các câu hỏi trước khi ký vào giấy chấp thuận cho chuyển dạ.

Cho Con Bú Sữa Mẹ

Ngày 1	Ngày 3	1 Tuần	1 Tháng	
				
5-7 ml (1-1.4 muỗng cà phê) Kích thước tương đương một quả anh đào	22-27 ml (.75-1 oz) Kích thước tương đương một cây cải Brussel	45-60 ml (1.5-2 oz) Kích thước tương đương một quả chanh xanh	80-150 ml (2.5-5 oz) Kích thước tương đương một quả trứng	

Illustrations by The Educated Birth/Cheyenne Varner

Bé Nên Bú Khi Nào Và Bú Bao Nhiêu?

Trẻ sơ sinh tiêu hóa sữa mẹ rất nhanh và cần bú thường xuyên - thông thường cứ mỗi 1 đến 2 giờ trong tuần đầu tiên. Đây là điều bình thường và giúp cơ thể quý vị sản xuất lượng sữa phù hợp.

- Cho bú theo nhu cầu: Hãy cho bé bú bất cứ khi nào bé có dấu hiệu đói. Có thể là mỗi giờ, mỗi 2 đến 3 giờ hoặc đôi khi lâu hơn. Hãy chú ý các dấu hiệu của bé và cho bé bú bất cứ khi nào bé muốn.
- Thời gian mỗi cữ bú: Trẻ sơ sinh có thể bú từ 10-30 phút mỗi lần. Đừng chỉ nhìn đồng hồ. Hãy quan sát các dấu hiệu của bé để biết khi nào bé đã bú no. Khi được 2 tuần tuổi, bé thường bú thừa hơn.

Làm Thế Nào Để Tôi Có Đủ Sữa?

Trong thời gian mang thai, quý vị có thể chuẩn bị cho việc cho con bú bằng cách vắt sữa non bằng tay. Đây là một kỹ thuật xoa bóp ngực. Hãy tìm hiểu cách thực hiện trong bài viết [Vắt Sữa Non Bằng Tay Trước Khi Sinh](#) trên Bump & Beyond.

Những Điều Quan Trọng Trong Những Giờ Và Những Ngày Đầu

- Sữa non là điều bình thường. Trong những ngày đầu, quý vị sẽ tiết ra từng giọt nhỏ loại "sữa đầu tiên" đặc và giàu dưỡng chất.
- Cho bé bú thường xuyên. Hãy cho bé bú ít nhất 8 đến 12 lần mỗi ngày (đôi khi nhiều hơn).
- Nếu bé không ngậm bắt vú được, hãy vắt sữa bằng tay từ 8 đến 10 lần mỗi ngày. Điều này đặc biệt quan trọng nếu quý vị sinh mổ hoặc gặp các vấn đề như tiểu đường, tiền sản giật hoặc băng huyết.
- Da kề da với bé. Đặt ngực và má trần của bé áp vào ngực trần của quý vị.
- Giờ đầu tiên rất quan trọng. Hãy duy trì tiếp xúc da kề da với bé trong ít nhất 60 phút sau sinh.
- Tránh dùng sữa công thức trừ khi bác sĩ của bé khuyến nghị.
- Sữa hiến tặng là sữa do một bà mẹ đang cho con bú tặng và đã được xử lý để bảo đảm an toàn. Hãy cân nhắc sử dụng sữa hiến tặng nếu bé cần bổ sung thêm sữa.

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

[Bắt Đầu Cho Con Bú Sữa Mẹ](#)
[Cách Cho Con Bú Và Giúp Bé Ngậm Bắt Vú Đúng](#)
[Cách Vắt Sữa Non Bằng Tay Trước Khi Sinh](#)

BOSTON
MEDICAL
CENTER



Bump & Beyond

Chào Mừng Bé Chào Đời

Những Điều Quý Vị Cần Biết Về Chăm Sóc Trẻ Sơ Sinh

Sau khi bé chào đời, quý vị và bé sẽ được chuyển đến một phòng hậu sản riêng. Tại đây, quý vị sẽ được hướng dẫn cách chăm sóc trẻ mới sinh và chăm sóc bản thân sau sinh. Các điều dưỡng hậu sản giàu kinh nghiệm sẽ giúp quý vị và bé chuẩn bị để xuất viện an toàn.

Thuốc Dành Cho Bé

Chúng tôi khuyến nghị ba loại thuốc cho trẻ sơ sinh:

- Tiêm vitamin K để phòng ngừa các vấn đề chảy máu
- Thuốc mỡ kháng sinh tra mắt để bảo vệ mắt
- Vắc-xin viêm gan B để phòng ngừa nhiễm trùng gan

Các Khám Nghiệm Và Xét Nghiệm Dành Cho Bé

Chúng tôi có thể chăm sóc con quý vị trong phòng của quý vị và thực hiện kiểm tra và xét nghiệm cho bé tại đó. Các kiểm tra và xét nghiệm này bao gồm:

- Sàng lọc rối loạn chuyển hóa sơ sinh và sàng lọc bilirubin theo quy định của tiểu bang: Máu sẽ được lấy một lần để thực hiện cả hai xét nghiệm.
- Kiểm tra thính lực
- Sàng lọc bệnh tim
- Tắm lần đầu: Khi bé được 12-24 giờ tuổi. Chúng tôi trì hoãn việc tắm để giúp bé giữ ấm và bảo đảm đường huyết duy trì trong phạm vi bình thường.
- Tháo kẹp dây rốn: Sau khi sinh 24 giờ.
- Cắt bao quy đầu: Khi bé được 12-24 giờ tuổi, đã đi tiểu ít nhất một lần và bú tốt. Thủ thuật này được thực hiện tại phòng khám trong Khu Hậu Sản.



DANH SÁCH NHỮNG VIỆC CẦN LÀM CỦA PHỤ HUYNH MỚI SINH

- Ghế Trẻ Em Trên Xe Hơi: Hãy mang ghế trẻ em trên xe hơi vào phòng của quý vị càng sớm càng tốt. Chúng tôi sẽ hướng dẫn cách đặt bé vào ghế một cách an toàn. Quý vị sẽ có thời gian thực hành và đặt câu hỏi. Nếu cần hỗ trợ hoặc có thắc mắc về việc mua ghế an toàn, hãy trao đổi với nhà cung cấp của quý vị.
- Giấy Khai Sinh: Một nhân viên sẽ đến phòng của quý vị để hỗ trợ hoàn tất các biểu mẫu giấy khai sinh. Vui lòng mang theo giấy tờ tùy thân do chính phủ cấp, chẳng hạn như bằng lái xe hoặc hộ chiếu, của một hoặc cả hai phụ huynh. Quý vị cũng có thể bắt đầu điền các biểu mẫu này trước khi đến BMC.
- Hẹn Khám Cho Trẻ Sơ Sinh: Hãy chọn một nhà cung cấp hoặc phòng khám cho con quý vị. Chúng tôi sẽ hỗ trợ sắp xếp buổi khám đầu tiên cho bé khi bé được từ 3 đến 5 ngày tuổi.
- Phương Tiện Về Nhà: Hãy bắt đầu lên kế hoạch cho chuyến đi về nhà của quý vị. Chúng tôi dự kiến quý vị và bé sẽ xuất viện trước 11 giờ sáng.

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

[Chuẩn Bị Về Nhà: Danh Sách Kiểm Tra Dành Cho Bé](#)

[Làm Giấy Khai Sinh Cho Bé](#)

[Các Kiểm Tra Và Xét Nghiệm Dành Cho Bé](#)

[An Toàn Khi Sử Dụng Ghế Trẻ Em Trên Xe Hơi](#)





THOẢI MÁI KHI CHUYỂN



Chúng tôi cung cấp cho quý vị nhiều lựa chọn để mang lại sự thoải mái trong quá trình chuyển dạ và sinh nở của bạn quý vị. Các lựa chọn này bao gồm các loại thuốc khác nhau hoặc các phương pháp tự nhiên (không dùng thuốc).

Giáo Dục Sinh Đẻ

Tham gia một lớp giáo dục sinh đẻ có thể giúp quý vị chuẩn bị cho quá trình chuyển dạ. Ngay cả khi quý vị định sử dụng thuốc khi quý vị chuyển dạ thì thật tốt nếu quý vị biết một số cách tự nhiên để đối phó với cơn đau chuyển dạ mà quý vị có thể sử dụng ở nhà khi bắt đầu chuyển dạ. Truy cập BMC.org/obstetrics/childbirth-education để tìm hiểu thêm và đăng ký một giáo dục sinh đẻ.

CHUYỂN DẠ TỰ NHIÊN (KHÔNG DÙNG THUỐC)

Mỗi người sinh con đối phó với cơn đau đẻ theo cách riêng của họ. Hiểu cơ thể của quý vị hoạt động như thế nào làm việc và cảm thấy thư thái, yêu đời, và được hỗ trợ sẽ giúp quý vị đối phó với quá trình chuyển dạ.

Kỹ thuật chuyển dạ tự nhiên mà quý vị có thể làm bao gồm:

- Thở giữa các cơn co thắt
- Dùng túi nước ấm hoặc túi đá chườm lên chỗ đau
- Đi bộ nếu có thể
- Thay đổi vị trí khi thấy khó đối phó

- Sử dụng bóng sinh
- Chọn một người hỗ trợ có thể giúp quý vị vượt qua các cơn co thắt. Hội nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc của quý vị thông tin về Chương Trình Birth Sisters nếu quý vị muốn được hỗ trợ thêm.
- Thủy liệu pháp/Bồn tắm
 - Thủy liệu pháp sử dụng ấm nước để giúp giảm đau. Quý vị có thể sử dụng vòi hoa sen hoặc một trong những bồn tắm chuyển dạ để giúp đối phó với cơn đau chuyển dạ. Các nghiên cứu y học cho thấy không có vấn đề gì với việc sử dụng bồn tắm trong quá trình chuyển dạ. Một số phụ nữ cảm thấy rất dễ chịu trong quá trình chuyển dạ và nó có thể giúp quý vị sử dụng thuốc giảm đau ít hơn trong khi chuyển dạ.

THUỐC VÀ SỰ THOẢI MÁI KHI CHUYỂN DẠ

Một số phụ nữ khi sinh chọn dùng thuốc giảm đau để đối phó với cơn đau khi chuyển dạ. Có ba loại thuốc: thuốc mê, oxit nitơ và thuốc gây mê.

Thuốc mê

Đây là loại thuốc được truyền qua đường tĩnh mạch của quý vị hoặc bằng cách tiêm.

Ưu điểm:

- Có thể giảm đau
- Làm quý vị cảm thấy thư giãn và buồn ngủ
- Có thể giúp quý vị ngủ giữa các cơn co thắt

Nhược điểm:

- Có thể không làm quý vị hết đau
- Đôi khi mọi người cảm thấy chóng mặt hoặc buồn nôn

Oxit nitơ “Khí và Không Khí”

Đây là một loại thuốc được hít qua một chiếc mặt nạ. Nó chỉ có tác dụng khi quý vị đang hít vào và tác dụng biến mất đi khi quý vị ngừng thở trong mặt nạ.

Ưu điểm:

- Có thể giảm đau
- Có thể khiến quý vị cảm thấy thư giãn hơn
- Quý vị có thể vẫn cảm thấy đau nhưng quý vị không bận tâm nhiều

Nhược điểm:

- Có thể không làm quý vị hết đau
- Đôi khi mọi người cảm thấy chóng mặt hoặc buồn nôn

Thuốc gây mê

Đây là một loại thuốc được cung cấp bởi bác sĩ gây mê (một bác sĩ được đào tạo đặc biệt để gây mê bằng thuốc) để làm tê liệt cơn đau đẻ. Trong khi chuyển dạ hoặc sinh mổ, gây mê có thể được thực hiện bằng ba (3) cách khác nhau:

1. Gây tê ngoài màng cứng: Đây là khi bác sĩ gây mê đặt một ống thông hoặc ống ở lưng của bạn. Thuốc giảm đau đi qua ống để làm tê liệt cơn đau trong quá trình chuyển dạ của quý vị. Quý vị nhận được nhiều thuốc giảm đau hơn qua ống nếu quý vị cần trong quá trình chuyển dạ. Sẽ mất khoảng 20 phút để cơn đau chấm dứt. Gây tê ngoài màng cứng là một cách phổ biến nhất để truyền thuốc giảm đau gây mê.

2. Gây tê tủy sống: Bác sĩ gây mê tiêm vào sau lưng quý vị một mũi thuốc giảm đau. Gây tê tủy sống làm tê liệt cơn đau chuyển dạ trong một khoảng thời gian ngắn và thường được sử dụng nhiều hơn cho ca đẻ mổ.

Ưu điểm:

- Gây tê ngoài màng cứng và gây tê



tủy sống giúp làm tê liệt hầu hết cơn đau chuyển dạ của quý vị.

- Đau ít hơn sẽ khiến quý vị cảm thấy thư giãn hơn

Nhược điểm:

- Gây tê ngoài màng cứng và gây tê tủy sống có thể khiến chân quý vị bị tê và nặng
- Những cách này có thể làm chậm tốc độ của các cơn co thắt và kéo dài thời gian rặn đẻ
- Chúng có thể gây đau đầu kéo dài trong vài ngày

3. Gây mê toàn thân: Trong một số trường hợp, bác sĩ gây mê sẽ phải cho quý vị dùng thuốc để khiến quý vị ngủ trong lúc phẫu thuật. Quý vị sẽ được luồn một ống vào cổ họng để giúp quý vị thở trong khi quý vị đang ngủ. Gây mê toàn thân không được thường xuyên sử dụng.

KHI NÀO HÃY GỌI TRỢ GIÚP



Nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu cảnh báo nào sau đây, hãy gọi đến số quý vị đã viết. Sau giờ làm việc của văn phòng, hãy gọi số **617.414.2000** hoặc ọi số mà nhà cung cấp đưa cho quý vị:

- Buồn nôn rất nặng kèm theo nôn mửa mà không hết.
- Đau hoặc rát khi đi tiểu.
- Đau bụng nhiều.
- Chảy máu âm đạo.
- Bị một cú đánh mạnh hoặc chấn thương vùng bụng.
- Ổn lạnh hoặc sốt hơn 100,4 độ F.
- Khó thở hoặc đau ngực.
- Con quý vị không chuyển động nhiều như trước.

- Dấu hiệu huyết áp cao (tiền sản giật):
 - Đau đầu dữ dội mà không khỏi.
 - Đau dữ dội ở bụng, đặc biệt là dưới xương sườn bên phải.
- Quý vị bị nhìn mờ hoặc thấy các tia sáng nhấp nháy.
 - Chuyển dạ sinh non (chuyển dạ trước 37 tuần):
 - Co thắt (bụng trở nên cứng) hơn 4 lần trong một giờ.
 - Đau quặn bụng như khi có kinh.
 - Đau âm ỉ vùng dưới lưng.
 - Âm đạo chảy máu hoặc chất dịch



Đếm cử động là những gì quý vị cần làm. Vừa quan trọng mà lại dễ dàng nữa!

Sau đây là cách dùng: Kể từ tam cá nguyệt thứ 3, hãy bắt đầu đếm.



Theo dõi cử động của bé bằng ứng dụng *Count the Kicks* MIỄN PHÍ hoặc trình đếm trên web. Hoặc truy cập CountTheKicks.org để tải xuống biểu đồ theo dõi cử động trên giấy.



Đếm cử động của bé mỗi ngày – tốt nhất là vào cùng một thời điểm. Cố gắng chọn thời điểm bé thường hoạt động.



Đo thời gian cần thiết để bé thực hiện 10 cử động và đánh giá cường độ cử động của bé.



Sau một vài ngày, quý vị sẽ bắt đầu tính ra thời gian trung bình để bé đạt được 10 cử động.



Hãy gọi ngay cho bác sĩ nếu quý vị nhận thấy sự thay đổi về cường độ cử động hoặc thời gian bé thực hiện 10 cử động.



Đừng trì hoãn!

Tải xuống ứng dụng *Count the Kicks* MIỄN PHÍ trên cửa hàng ứng dụng ngay hôm nay!

- Giúp quý vị theo dõi các kiểu cử động và cường độ cử động của bé
- Giúp quý vị LÊN TIẾNG nếu nhận thấy sự thay đổi trong các kiểu cử động bình thường của bé
- Thúc đẩy sự gắn kết từ đầu
- Giúp giảm lo lắng
- Có sẵn với hơn 20 ngôn ngữ
- CountTheKicks.org



TẢI XUỐNG ỨNG DỤNG