

# Lớp Tiền Sản

## Phần 1: Ba Tháng Cuối Của Thai Kỳ



## Biên soạn chương trình:

Thomas Tri Quach, M.D., F.A.C.O.G.  
Thao Ngo, BSN, RN, PHN, IBCLC

## Thông tin liên lạc:

Thao Ngo  
Điện thoại: (714) 378-7833  
Email: [tngo7@memorialcare.org](mailto:tngo7@memorialcare.org)



# Chương Trình

1. Các giai đoạn của thai kỳ
2. Ý nghĩa của ngày dự kiến sinh
3. Giảm nguy cơ chuyển dạ sinh sớm
4. Những khó chịu trong thai kỳ cuối
5. Tập thể dục
6. Chủng ngừa
7. Cách đếm số lần vận động của bé
8. Nhiễm trùng GBS
9. Thảo luận với bác sĩ
10. Những việc cần làm trước khi đến bệnh viện

# Các Giai Đoạn Của Thai Kỳ

Tuần lễ 1

Tuần lễ 40

## Thai kỳ 1

**Tuần lễ 1 – Tuần lễ 12**

Thai kỳ quan trọng nhất cho sự phát triển của thai nhi

## Thai kỳ thứ 2

**Tuần lễ 13 – Tuần lễ 28**

“Thời kỳ trăng mật”  
Chuyển động ban đầu của bé  
Giới tính có thể được nhìn thấy  
Truy tầm tình trạng tiểu đường thai kỳ

## Thai kỳ thứ 3

**Tuần lễ 29 – Tuần lễ 40**

Phát triển 60% trọng lượng cơ thể  
Theo dõi và đếm số vận động của bé  
Khám thai thường xuyên hơn

# Ngày Dự Sinh

## 1. Dựa vào chu kỳ kinh nguyệt cuối cùng

### Thời gian mang thai trung bình

Ngày đầu tiên của chu kỳ  
kinh nguyệt cuối cùng

280 ngày hoặc  
40 tuần

- Cộng thêm 40 tuần
- Quy tắc Naegele:
  - “+” một năm
  - “-” 3 tháng
  - “+” bảy ngày



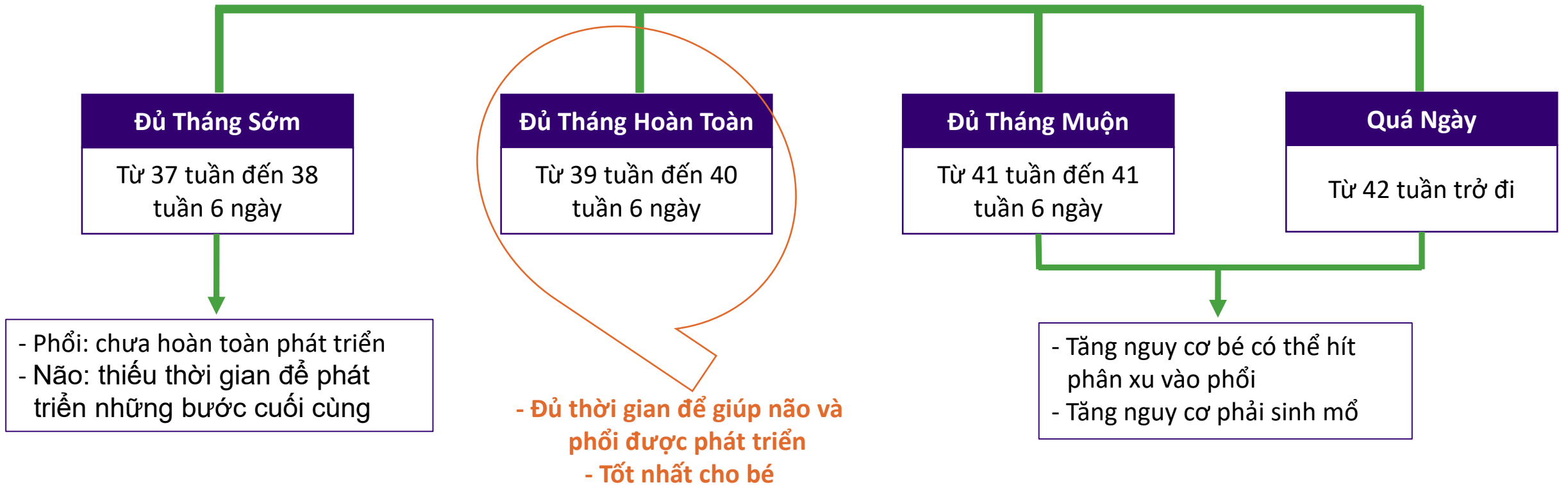
## 2. Dựa vào phương pháp siêu âm

# Ngày Dự Kiến Sinh Thực Sự Có Ý Nghĩa Gì?

- Không phải là ngày sinh thực sự của bé
- Ngày mà bác sĩ sẽ sử dụng như là 1 cột mốc để thực hiện những quyết định liên quan đến những thủ thuật y khoa
- Ngày dự kiến sinh chỉ là ngày dự đoán
- Em bé của quý vị sẽ chào đời khi bé sẵn sàng



# Thai Đủ Tháng - Tại Sao Lại Quan Trọng?



\* Hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin về những gì tốt nhất cho mẹ và bé

# Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Là Tốt Nhất Cho Con Của Quý Vị



Tại Trung tâm Y tế Orange Coast, nếu bé sinh trước 37 tuần, chúng tôi sẽ giúp quý vị lập một kế hoạch bú đặc biệt cho bé.

- Tất cả các bà mẹ được khuyến khích nuôi con bằng sữa mẹ cho dù bé được sinh ở tuần tuổi nào
- Rất nhiều dưỡng chất có trong sữa mẹ nhưng không có trong sữa công thức
- Những dưỡng chất có trong sữa mẹ dễ tiêu hóa và hấp thu tốt hơn so với những dưỡng chất trong sữa công thức
- Các chất dinh dưỡng trong sữa mẹ cũng như lượng sữa mà người mẹ có thể tạo ra sẽ thay đổi liên tục để thích ứng với nhu cầu đang phát triển của em bé



# Giảm Nguy Cơ Sinh Non

## Các yếu tố rủi ro

- Tiền sử sinh non
- Những vấn đề liên quan đến tử cung
- Thai kỳ có nhiều nguy cơ rủi ro
- Nhiễm trùng
- Những căng thẳng trong cuộc sống
- Tuổi tác của người mẹ
- Không rõ nguyên nhân

## Phòng ngừa

- Khám thai sớm, thường xuyên theo định kỳ
- Nếu bị nhiễm trùng nên được điều trị sớm
- Tự chăm sóc để tránh bị nhiễm trùng
- Cân bằng cuộc sống, giảm căng thẳng
- Không hút thuốc, uống rượu hoặc sử dụng ma túy
- Có một chế độ ăn uống lành mạnh và dinh dưỡng
- Và cuối cùng là uống nhiều nước

# Khi Nào Nên Liên Lạc Với Bác Sĩ Sản Khoa

- Chảy máu ở âm đạo
- Bị nóng sốt (nhiệt độ từ 100.4° F trở lên)
- Đau và rát khi đi tiểu
- Khó thở hoặc thở nhanh
- Đau đầu, đau ngực, đau vùng xương chậu, đau bụng, hoặc bị đau ở bất kỳ bộ phận nào của cơ thể
- Mờ mắt hoặc bị chóng mặt
- Sưng phù 1 cách đột ngột ở mặt và tay
- Nôn mửa hoặc tiêu chảy hơn hai lần một ngày
- Đau bụng như có kinh nguyệt, nhưng đau 1 cách bất thường và đau nhiều
- Vỡ nước ối, hoặc bị rỉ dịch
- Cử động của thai nhi bị giảm (ít hơn 10 cử động trong 2 giờ)



# Khi Nào Nên Đến Bệnh Viện

- Nước ối bị rò rỉ hoặc vỡ nước ối
- Chảy máu âm đạo
- Cử động của thai nhi bị giảm
- Các cơn co thắt :
  - Mỗi 10 phút hoặc ít hơn
  - Lặp lại nhịp nhàng
  - Kéo dài hơn 2 giờ đồng hồ



# Những Khó Chịu Ở Thai Kỳ Cuối

**Đau lưng**

**Ợ chua**



**Đi tiểu thường xuyên**

**Giãn tĩnh mạch**

**Mất ngủ**

**và nhiều hơn nữa. . .**

# Đau Lưng - Nguyên Nhân

## Thai kỳ thứ 1

- Tử cung bị kéo căng lớn ra
- Vị trí của tử cung nằm trong khung xương chậu

## Thai kỳ thứ 2

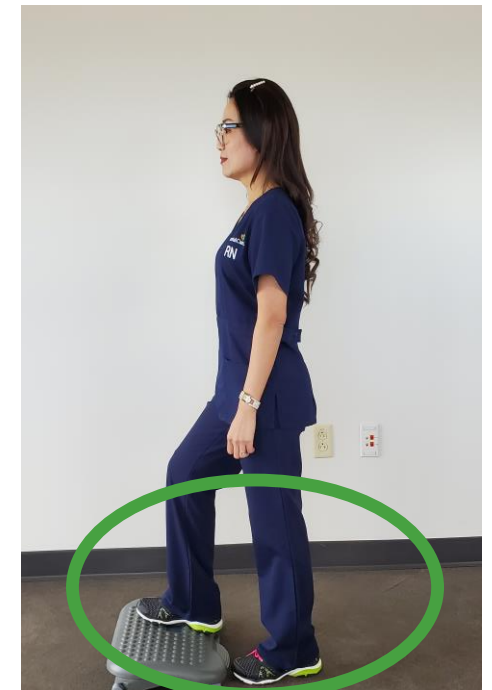
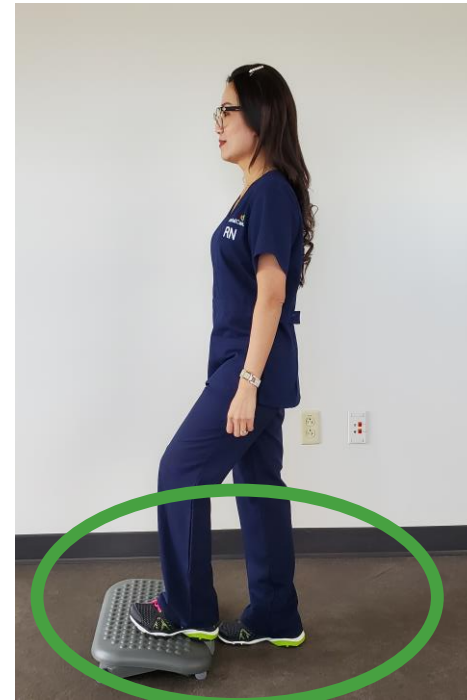
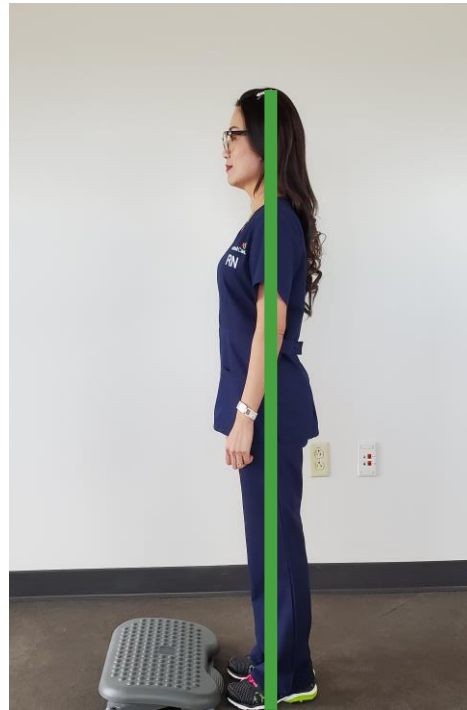
- Sự chèn ép của tử cung lên cột sống
- Tử cung dựa vào niệu quản bên phải

## Thai kỳ thứ 3

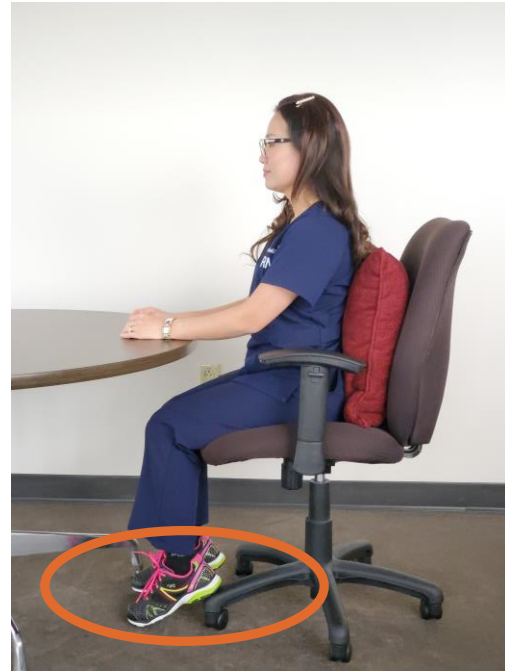
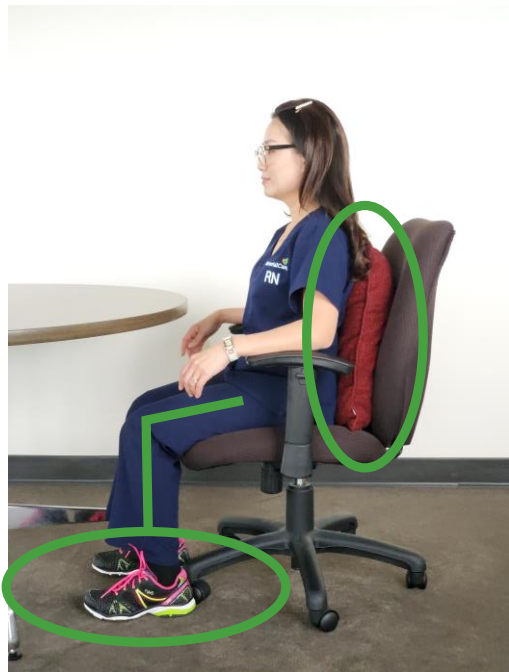
- Tử cung to và nặng hơn nhiều
- Các cơ bụng bị kéo căng
- Trục và tư thế của cột sống bị thay đổi

# Giảm Chứng Đau Lưng (Tư Thế Đứng)

- Giữ tư thế thẳng đứng
- Ngẩng đầu nhưng giữ cho cằm và vai được thẳng đứng
- Hóp bụng vào và đẩy xương chậu nhẹ về phía trước để giữ cho phần lưng dưới không bị cong
- Không nên đứng quá lâu
- Ngẩng đầu thẳng để đảm bảo rằng tai và phía giữa của vai phải thẳng hàng
- Giữ thẳng đầu gối, nhưng không đặt hai bàn chân quá gần nhau
- Sử dụng 1 bục nhỏ để đặt một chân lên



# Giảm Chứng Đau Lưng (Tư Thế Ngồi)



# Giảm Chứng Đau Lưng (Khi Nâng Vật Nặng)

- Tránh nâng bất cứ vật gì nặng
- Giữ thẳng lưng
- Cong đầu gối
- Đứng gần vật mà quý vị đang muốn lấy
- Dùng cơ chân
- Đừng nghiêng người về phía trước





# Nâng Hoặc Vác Vật Nặng

Trọng lượng tối đa có thể nâng hoặc vác

Việc nâng/vác		Tuần tuổi của thai nhi	
		< 20 tuần	> 20 tuần
Không thường xuyên		36 lbs.	26 lbs.
Thường xuyên, lặp đi lặp lại nhiều lần trong ngày	Tổng cộng > 1 giờ trong 1 ngày	18 lbs.	13 lbs.
	Tổng cộng < 1 giờ trong 1 ngày	30 lbs.	22 lbs.

# Ợ chua - Nguyên Nhân

- Khả năng di chuyển của đường tiêu hóa bị giảm
- Tử cung chèn ép lên dạ dày
- Axit từ dạ dày bị đẩy ngược lên thực quản



# Giảm ChứngỢ Chua Trong Thai Kỳ

- Chia các bữa ăn thành nhiều bữa ăn nhỏ
- Tránh uống nhiều nước trong khi ăn
- Không nằm khi vừa mới ăn xong
- Thuốc chống axit:
  - Trung hòa nồng độ axit: Calcium Carbonate, Tums, or Maalox  
Calcium tablets
  - Giảm việc sản xuất chất axit: Famotidine or Pepcid AC



# Suy Giãn Tĩnh Mạch - Nguyên Nhân

- Lưu lượng máu từ hai chân trở về tim bị giảm
- Một số van trong tĩnh mạch bị yếu đi
- Xảy ra ở chân, vùng ngoài âm đạo, xung quanh hậu môn

# Phòng Ngừa Suy Giãn Tĩnh Mạch

- Khi ngồi, không bắt chéo chân
- Tránh ngồi hoặc đứng quá lâu
- kê gối dưới chân khi ngủ
- Tập thể dục đều đặn
- Đối với chứng suy giãn tĩnh mạch ở chân:
  - Vớ y khoa giãn tĩnh mạch
  - Băng quấn

# Mất Ngủ Và Đi Tiểu Thường Xuyên - Nguyên Nhân

- Do đầu của em bé hoặc tử cung đè lên bàng quang
- Thường xuyên thức dậy vào ban đêm để đi tiểu
- Lo lắng
- Do em bé vận động nhiều quá
- Khó thở
- Trào ngược dạ dày thực quản



# Cải Thiện Giấc Ngủ

- Đi bộ và tập những bài tập thể dục nhẹ trong ngày
- Tránh uống nước trong vòng ba giờ trước khi đi ngủ
- Tránh uống cà phê vào buổi chiều
- Đi ngủ đúng giờ
- Giữ phòng ngủ được yên tĩnh
- Tắt tivi
- Để 1 chút ánh sáng hoặc đèn ngủ trong phòng tắm
- Giữ nhiệt độ trong phòng khoảng 72 độ
- Cài đặt hệ thống tắt nhạc tự động
- Dùng gối kê giữa hai chân và sau lưng



# Tập Thể Dục

Hãy vận động và tập thể dục đều đặn!

## Lợi ích của tập thể dục:

- Giảm cảm giác khó chịu
- Cải thiện lượng đường trong máu
- Giảm căng thẳng
- Giúp việc sinh nở được dễ dàng hơn

## Nếu quý vị đã tập thể dục trước khi mang thai:

- Tiếp tục tập thể dục ngoại trừ khi bác sĩ khuyên quý vị không nên.

## Nếu quý vị không tập thể dục thường xuyên trước khi mang thai

- Tham khảo ý kiến bác sĩ
- Đừng thử những bài tập thể dục mới
- Đi bộ là bài tập hiệu quả và đơn giản nhất

**3 bài tập phổ biến và cần thiết trong quá trình có thai: tập thở, tập Kegell và tập ngồi xổm.**



# Bài Tập Kegrel

Cơ sàn chậu hỗ trợ tử cung, bàng quang và ruột

Lợi ích:

## Trong thời gian mang thai:

- ✓ Giảm nguy cơ của 3 vấn đề thường gặp: són tiểu, mất kiểm soát về đường ruột, hoặc sa các cơ quan trong vùng chậu
- ✓ Sinh nở dễ dàng hơn

## Sau khi sinh:

- ✓ Các cơ sàn chậu khỏe hơn
- ✓ Giảm nguy cơ bị sa tử cung
- ✓ Kiểm soát bàng quang tốt hơn
- ✓ Các vết thương ở tầng sinh môn phục hồi nhanh chóng hơn

Phụ nữ nên tập Kegrel: trước khi mang thai, trong khi mang thai và sau khi sinh.

# Cách Tập Kegel

- Giống như động tác cố gắng ngừng tiểu khi đang đi tiểu
- Cần cảm nhận được đúng cơ sàn chậu để siết chặt
- Không tập Kegel trong lúc đang đi tiểu
- Thả lỏng các cơ ở vùng bụng, đùi, hông, và ngực

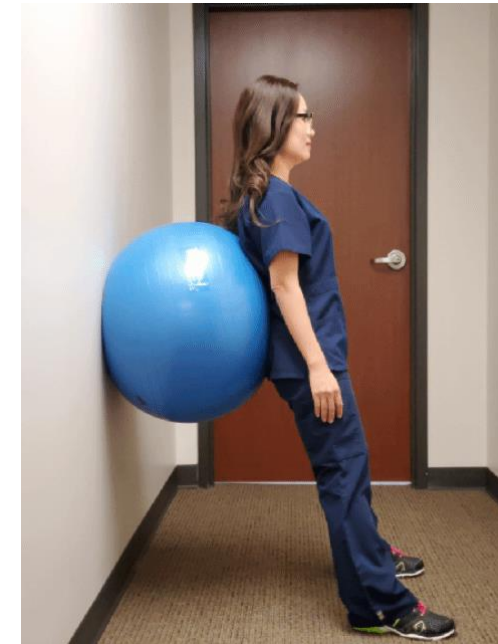
## Các bước:

- Siết chặt cơ sàn chậu trong 3 giây
- Thả lỏng cơ trong 3 giây
- Thực hiện lại các bước trên
- Thực hiện động tác này 10 lần liên tục, 2 đến 3 lần mỗi ngày

# Bài Tập Squats

Khi chuyển dạ, tập ngồi xổm giúp:

- Mở khung xương chậu
- Bé di chuyển xuống và nằm vào vị trí thuận lợi
- Rút ngắn thời gian chuyển dạ



# Tiêm Chủng Vaccine

## Vắc xin Tdap

- Giúp phòng ngừa bệnh ho gà
- Nên chích vắc xin từ tuần 27 đến 36 của thai kỳ
- Kháng thể của người mẹ được truyền qua cho bé, giúp bảo vệ bé trước khi chào đời
- Các thành viên trong gia đình cũng nên chủng ngừa

## Vắc xin cúm

- Giúp phòng ngừa bệnh cúm
- Chúng ta nên chủng ngừa vào cuối tháng 10 nếu có thể
- Những phương pháp phòng ngừa khác: rửa tay thường xuyên, đeo khẩu trang và tránh xa những nơi đông đúc

# Đếm Sự Vận Động Của Thai Nhi

- Bắt đầu từ tuần lễ thứ 26 - 28 của thai kỳ
- Chọn thời gian bé thường đạp nhiều nhất, tốt nhất là chọn cùng một thời điểm của mỗi ngày
- Ghi lại thời gian của lần chuyển động đầu tiên của bé
- Đánh dấu cho mỗi lần bé chuyển động
- Ghi lại thời gian của lần chuyển động thứ 10
- Ít nhất 10 lần chuyển động của bé trong vòng 2 giờ
- Đếm những cú đá, cuộn hoặc duỗi, nhưng không đếm tiếng nấc cục của bé



# Nhiễm Trùng Nhóm B - GBS

- Nhóm B Streptococcus, còn được gọi là nhiễm trùng Nhóm B
- Kiểm tra GBS ở âm đạo từ tuần lễ thứ 34 đến tuần lễ thứ 37 của thai kỳ
- Nếu kết quả dương tính, khi chuyển dạ người mẹ sẽ được tiêm kháng sinh qua đường tĩnh mạch để bảo vệ em bé
- Liệu kháng sinh đầu tiên nếu được tiêm ít nhất là 4 giờ đồng hồ trước khi sinh là tốt nhất.
- GBS không phải là bệnh lây truyền qua đường tình dục; cũng không liên quan đến bệnh viêm họng hạt
- Nếu quý vị có GBS dương tính, điều đó có nghĩa là quý vị là người đang mang mầm bệnh
- Không có triệu chứng
- Không thể phòng ngừa
- Có thể không bao giờ biến mất

# Thảo Luận Với Bác Sĩ

## Kế hoạch chuyển dạ và sinh con

- Những điều quý vị mong muốn
- Không phải là một bản hợp đồng
- Cần phải linh hoạt

## Các biện pháp tránh thai và kế hoạch hóa gia đình

## Cắt bao quy đầu cho bé trai

# Những Điều Cần Phải Làm Trước Khi Đến Bệnh Viện

- Tham gia các lớp học
- Tham quan bệnh viện
- Tìm hiểu giờ thăm viếng và những quy định của bệnh viện
- Đăng ký sẽ sinh ở bệnh viện
- Chọn bác sĩ nhi khoa cho bé
- Chọn người sẽ hỗ trợ quý vị lúc sinh
- Chuẩn bị những vật dụng cần mang vào bệnh viện khi sinh





Cảm ơn.