

Hãy làm việc cùng nhau để giúp cho quá trình mang thai của bạn an toàn hơn



Vietnamese / Tiếng Việt

Tập sách thông tin này nói về việc ngăn ngừa thai chết lưu. **Chúng tôi nói chuyện với mọi người về những điều này.** Nói chuyện về những cách để giảm nguy cơ thai chết lưu là một điều bình thường trong việc chăm sóc thai kỳ – cũng giống như nói chuyện về những cách giúp mẹ bầu khỏe mạnh là một điều bình thường của việc chăm sóc thai kỳ.

Tình trạng này không phổ biến, nhưng đôi khi em bé sẽ qua đời trước khi bé sinh ra. Khi điều này xảy ra sau 20 tuần mang thai, chúng ta gọi đó là thai chết lưu.

Không phải lúc nào chúng ta cũng biết tại sao một em bé qua đời trước khi sinh. Không phải lúc nào cũng có thể ngăn ngừa thai chết lưu. Tuy nhiên, có một số điều bạn có thể làm trong thai kỳ để giúp giảm nguy cơ thai chết lưu. Các chuyên gia y tế của bạn sẽ nói chuyện với bạn về những điều này tại mỗi cuộc hẹn khám thai của bạn.



Safer Baby
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

Tài liệu này bao gồm thông tin về **5 điều mà bạn có thể làm để giúp giảm nguy cơ thai chết lưu:**

1 Giảm sự tiếp xúc của bạn và con bạn với khói thuốc lá



2 Làm việc cùng với các chuyên gia y tế của bạn để kiểm tra sự tăng trưởng của bé



3 Tìm hiểu cử động của bé và hãy cho chuyên gia y tế của bạn biết nếu sự cử động của bé ngưng hoặc chậm lại



4 Nằm nghiêng khi ngủ khi thai của bạn được 28 tuần



5 Nói chuyện với nữ hộ sinh hoặc bác sĩ của bạn về thời điểm tốt nhất để sinh em bé của bạn



Một trong những điều tốt nhất bạn có thể làm để giúp bé khỏe mạnh trong thai kỳ là đi đến các cuộc hẹn khám thai. Các cuộc hẹn khám thai là cơ hội để bạn và các chuyên gia y tế của bạn kiểm tra sức khỏe toàn diện của bạn và em bé. Luôn có các dịch vụ thông dịch miễn phí cho phụ nữ và gia đình họ.

Hãy gọi cho nữ hộ sinh hoặc bác sĩ nếu bạn cảm thấy có gì đó không ổn hoặc nếu bạn lo lắng về em bé của mình. Đừng nghĩ rằng bạn đang làm mất thời gian của bất cứ ai. Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn luôn sẵn sàng để hỗ trợ bạn.

Môi trường lành mạnh giúp bé của bạn phát triển tốt và khỏe mạnh

Em bé của bạn có thể phát triển tốt và khỏe mạnh trong suốt thai kỳ nhờ một cơ quan đặc biệt gọi là nhau thai. Nhau thai bắt đầu phát triển trong thời kỳ đầu của thai kỳ và tiếp tục hỗ trợ sự tăng trưởng và phát triển của em bé cho đến khi sinh. Qua nhau thai em bé của bạn nhận được chất dinh dưỡng/thức ăn và oxy/không khí trong lành. Nhau thai cũng loại bỏ chất thải/không khí cũ của em bé.

Có thể hữu ích khi hiểu cách em bé của bạn phát triển trong thai kỳ giống như cách một khu vườn phát triển tốt và khỏe mạnh. Để phát triển tốt và khỏe mạnh, khu vườn cần một môi trường lành mạnh. Nước ngọt, không khí trong lành, thức ăn từ mặt trời và đất, tất cả đều phối hợp với nhau để hỗ trợ cây non phát triển cao lớn và khỏe mạnh.

Giống như cây non trong vườn, em bé của bạn cần không khí trong lành và thức ăn phù hợp qua nhau thai để phát triển tốt và khỏe mạnh.

Nhau thai rất quan trọng đối với sức khỏe và sức khỏe toàn diện của bé. Tuy nhiên, có một số điều có thể khiến nhau thai khó hoạt động tốt hơn trong thai kỳ, điều này có thể khiến em bé của bạn khó phát triển tốt và khỏe mạnh hơn.



Nhiều vấn đề được thảo luận trong tập sách này là về việc giúp nhau thai của bạn hoạt động tốt trong thai kỳ, và do đó giúp em bé của bạn phát triển tốt và khỏe mạnh.





Giảm sự tiếp xúc với thuốc lá của bạn và con bạn

Không khí trong lành giúp bé phát triển tốt và khỏe mạnh.

Tất cả các hình thức hút thuốc đều có thể gây hại cho bạn và em bé trong thai kỳ, bao gồm khói từ thuốc lá điếu, shisha, thuốc lá điện tử/vaping và xì gà.

Nếu bạn hút thuốc, bỏ hút thuốc là điều an toàn nhất cho bạn và em bé của bạn. Bỏ hút thuốc bất cứ lúc nào trong thai kỳ của bạn đều có thể giúp bạn và em bé của bạn.

Nếu bạn sống cùng hoặc gần những người khác hút thuốc, điều này có thể gây hại cho bạn và em bé của bạn, đặc biệt nếu bạn ở trong những không gian nhỏ như ô tô hoặc trong nhà khi họ đang hút thuốc.

Ngay cả khi bạn không hút thuốc, việc ở gần khói thuốc của người khác (từ thuốc lá điếu, shisha, thuốc lá điện tử và xì gà) có thể gây hại cho bạn và em bé bạn. Bạn có thể giúp bản thân và em bé của mình bằng cách không gần những người đang hút thuốc.

Khói từ bất kỳ hình thức hút thuốc nào cũng làm giảm lượng máu và oxy có thể đi đến em bé của bạn.

Khói thuốc lá có thể làm tăng cơ hội:

- Sảy thai hoặc thai chết lưu
- Em bé sinh sớm (trước 37 tuần của thai kỳ)
- Em bé sinh thiếu cân
- Em bé khó thở khi sinh ra
- Em bé chết đột ngột trong thời kỳ sơ sinh mà không rõ nguyên nhân

Tôi có thể lấy thêm thông tin ở đâu?

Bạn có thể nói chuyện với bác sĩ hoặc nữ hộ sinh của mình về việc hút thuốc trong thai kỳ, kể cả đến đâu để được giúp đỡ nếu bạn hút thuốc và muốn ngưng. Có một dịch vụ hỗ trợ miễn phí trên toàn quốc dành cho những người muốn bỏ hút thuốc được gọi là Quitline.

Bất kỳ ai muốn bỏ hút thuốc, kể cả bạn và những người hỗ trợ bạn, đều có thể gọi cơ quan này để được giúp đỡ.

Những người cần thông dịch viên có thể truy cập Quitline bằng một số cách. Họ có thể:

- Gọi Quitline và yêu cầu họ gọi lại với một thông dịch viên bằng ngôn ngữ ưa dùng của bạn
- Nhờ một người bạn hoặc thành viên gia đình cảm thấy tự tin nói tiếng Anh gọi điện cho Quitline và sắp xếp cuộc gọi lại với một thông dịch viên
- Yêu cầu chuyên gia y tế của họ điền một mẫu đơn giới thiệu trực tuyến của Quitline để nhân viên Quitline có thể gọi với thông dịch viên phù hợp trên đường dây để giúp bạn.

Quitline - 13 78 48
www.quit.org.au





Sự tăng trưởng của bé

Các cuộc hẹn khám thai là cơ hội để bạn và các chuyên gia y tế của bạn kiểm tra sức khỏe toàn diện của bạn và em bé. Điều này bao gồm sự tăng trưởng của bé. Từ tuần 24 của thai kỳ, các chuyên gia y tế sẽ kiểm tra sự tăng trưởng của bé bằng cách đo vòng bụng của bạn bằng thước dây.

Đi khám thai thường xuyên sẽ cho chúng ta nhiều cơ hội hơn để kiểm tra sức khỏe và sự tăng trưởng của em bé.



Một số em bé có nhiều khả năng gặp khó khăn trong việc tăng trưởng hơn những em bé khác. Nếu các chuyên gia y tế của bạn nhận ra các dấu hiệu cho thấy em bé của bạn có thể đang lớn chậm hoặc họ nghĩ rằng em bé của bạn có nhiều khả năng bị sinh ra nhẹ cân hơn những bé khác, họ có thể khuyên bạn nên siêu âm thường xuyên trong thai kỳ để đo em bé của bạn theo thời gian.

Việc phát hiện những em bé đang gặp khó khăn trong việc tăng trưởng giúp chúng tôi giảm trường hợp thai chết lưu.

Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi hoặc lo lắng nào về sự phát triển của em bé, bạn có thể nói chuyện với nữ hộ sinh hoặc bác sĩ của mình.





Sự cử động của em bé

Cũng giống như chúng ta, sự cử động của con bạn có thể là một dấu hiệu cho biết bé đang cảm thấy thế nào. Khi chúng ta khỏe, chúng ta năng động và tràn đầy năng lượng. Nhưng khi bị ốm hoặc cảm thấy không khỏe, chúng ta không di chuyển nhiều như khi chúng ta cảm thấy khỏe. Nếu em bé của bạn không khỏe hoặc đang gặp khó khăn trong việc tăng trưởng, bé cũng có thể cử động ít hơn bình thường.

Đây là lý do tại sao việc bạn tìm hiểu thói quen cử động của bé là điều quan trọng.

Mỗi em bé đều khác nhau. Một số bé cử động nhiều trong ngày, trong khi những bé khác có thể năng động nhất vào những thời điểm cụ thể trong ngày, chẳng hạn như sau bữa ăn hoặc vào ban đêm.

Một số em bé năng động hơn những em khác và không có số lần cử động bình thường cho em bé. Đây là lý do tại sao việc bạn dành một ít thời gian để tìm hiểu về em bé của **bạn** và sự cử động của bé là điều quan trọng.



Có thể hữu ích khi nghĩ đến cử động của em bé theo một thói quen. Ví dụ, một phụ nữ có thể báo rằng con của cô ấy năng động nhất sau các bữa ăn và vào buổi tối khi cô ấy đi ngủ. Chúng tôi gọi đây là thói quen của em bé – có những thời điểm trong ngày em bé thường năng động và có những thời điểm trong ngày em bé thường ít năng động hơn.

Làm thế nào để tôi biết các thói quen cử động của con tôi?

- Chọn một thời điểm trong ngày bé của bạn thường là năng động
- Tìm một nơi yên tĩnh để bạn có thể thư giãn và tập trung vào em bé
- Dành thời gian để tìm hiểu sự cử động của bé. Bạn để ý thấy gì? Sự cử động mạnh thế nào? Bạn cảm thấy nó như thế nào?

Thói quen này cần tiếp tục cho đến khi em bé của bạn ra đời.

Làm thế nào để tôi có thể nhận ra thói quen cử động của con tôi đã thay đổi?

- Khi bạn để ý thấy con của bạn cử động ít hơn bình thường
- Bạn nhận thấy cử động của bé không mạnh như trước đây
- Bạn cảm thấy có điều gì đó không ổn

Không ai hiểu con bạn hơn chính bạn.



Tôi phải làm gì nếu nhận thấy cử động của con tôi ngưng hoặc chậm lại hoặc tôi cảm thấy lo lắng?

Phụ nữ thường cảm thấy lo lắng về em bé của mình ở một lúc nào đó trong thai kỳ. Không phải lúc nào cảm thấy lo lắng cũng có nghĩa là có điều gì đó không ổn. Tuy nhiên, đôi khi cử động của bé thay đổi vì bé không khỏe hoặc đang gặp khó khăn trong việc tăng trưởng. Những em bé không khỏe hoặc gặp khó khăn trong việc tăng trưởng có nguy cơ bị chết lưu cao hơn những em bé khác.

Để giúp chúng tôi xác định khi nào em bé không khỏe hoặc đang gặp khó khăn trong việc tăng trưởng, chúng tôi yêu cầu mọi phụ nữ mang thai hãy tìm hiểu về cử động của con mình. Chúng tôi cũng yêu cầu tất cả phụ nữ hãy liên hệ với các chuyên gia y tế của họ nếu bất cứ khi nào nhận thấy cử động của con mình ngưng hoặc chậm lại.



Nếu bất cứ khi nào bạn nhận thấy cử động của con mình ngưng hoặc chậm lại, **xin đừng trì hoãn việc liên hệ với các chuyên gia y tế của bạn.** Họ sẽ rất vui khi bạn liên lạc và họ sẽ lắng nghe những lo lắng của bạn. Họ sẵn sàng giúp bạn bất cứ lúc nào, ngày hay đêm.

Kế tiếp việc gì sẽ xảy ra?

Chuyên gia y tế của bạn có thể mời bạn đến bệnh viện để họ có thể kiểm tra sức khỏe toàn diện của em bé. Họ có thể kiểm tra sức khỏe em bé bằng nhiều cách, bao gồm:

Chụp cắt lớp tim (CTG). Chụp cắt lớp tim CTG bao gồm đặt hai dây đeo bằng thun quanh bụng của bạn để đo nhịp tim của bé và cơn gò chuyển dạ (nếu bạn có) qua thời gian. Các chuyên gia y tế của bạn cũng sẽ đo bụng của bạn để xem sự tăng trưởng của bé và em bé của bạn đang nằm ở tư thế nào.

Siêu âm. Siêu âm có thể giúp các chuyên gia y tế của bạn đo sự tăng trưởng của em bé một cách chính xác hơn cũng như kiểm tra nhịp tim và lưu lượng máu của bé.

Kiểm tra sức khỏe của Mẹ.

Các chuyên gia y tế của bạn cũng có thể đánh giá sức khỏe toàn diện của bạn bằng cách kiểm tra huyết áp, nhiệt độ, mạch và đôi khi cần bạn làm một xét nghiệm máu





Nằm nghiêng khi ngủ

Em bé của bạn có thể phát triển tốt và khỏe mạnh vì bé nhận được oxy và chất dinh dưỡng từ máu của bạn qua nhau thai. Do đó, khả năng tiếp cận oxy và chất dinh dưỡng của em bé phụ thuộc vào dòng máu chảy đều qua nhau thai.

Nếu bạn nằm ngửa khi ngủ sau 28 tuần của thai kỳ (khi em bé của bạn bắt đầu lớn hơn) thì lượng máu đến được nhau thai sẽ ít hơn.

Bạn có thể giúp con mình phát triển tốt và khỏe mạnh bằng cách nằm nghiêng khi ngủ từ 28 tuần của thai kỳ. Thực ra, nghiên cứu mới đã cho thấy rằng nằm nghiêng khi ngủ từ 28 tuần sẽ giảm một nửa khả năng thai chết lưu xảy ra so với nếu bạn thường xuyên nằm ngửa khi ngủ.

Bạn có thể nằm nghiêng bên trái hoặc bên phải – bên nào mà bạn cảm thấy thoải mái hơn. Phụ nữ thường nằm nghiêng khi ngủ và khi thức giấc thì họ nằm ngửa. **Nếu điều này xảy ra, đừng lo lắng!**

Điều quan trọng là bắt đầu mỗi giấc ngủ với tư thế nằm nghiêng. Nếu bạn thức giấc trong tư thế nằm ngửa, điều đó không sao cả, cứ lăn người sang tư thế nằm nghiêng.



Bây giờ hãy nói chuyện về thời điểm sinh

Phần này chứa thông tin giúp bạn trao đổi với nữ hộ sinh hoặc bác sĩ về thời điểm tốt nhất để sinh em bé.

Khi nào thì con tôi sẽ chào đời?

Ngày sinh dự kiến hoặc ngày dự sinh của bé thường là 40 tuần sau ngày đầu tiên của kỳ kinh cuối cùng của bạn. Tuy nhiên, đôi khi nó được tính dựa vào cuộc siêu âm sớm nhất của bạn.



- Hầu hết phụ nữ (khoảng 90%) sinh con **trong khoảng 37 đến 42 tuần** và được gọi là sinh **đủ tháng**.
- **Trước 37 tuần** được gọi là **sinh thiếu tháng**.
- **Từ 37 tới 38 tuần** (+6 ngày) được gọi là **đủ tháng sớm**.
- **Từ 42 tuần trở đi** được gọi là **thai quá ngày**.

Trong nhiều trường hợp mang thai, thời điểm sinh được quyết định khi quá trình chuyển dạ của bạn bắt đầu. Sinh con gần ngày dự sinh thường là tốt nhất cho sự phát triển của em bé. Tuy nhiên, đôi khi em bé cần được sinh ra vào thời điểm sớm hơn và tình trạng này được gọi là **sinh con theo kế hoạch**.

Sinh con theo kế hoạch là gì?

Sinh con theo kế hoạch là khi mẹ bầu sinh con của mình vào một thời điểm cụ thể thay vì chờ cho tới khi họ chuyển dạ để sinh con. Điều này

thường được thực hiện bằng quá trình giục chuyển dạ hoặc, sinh mổ nếu cần thiết. Tuy nhiên, nếu đã quyết định sinh con theo kế hoạch thì việc chọn đúng thời điểm là vô cùng quan trọng.

Mỗi tuần đều quan trọng

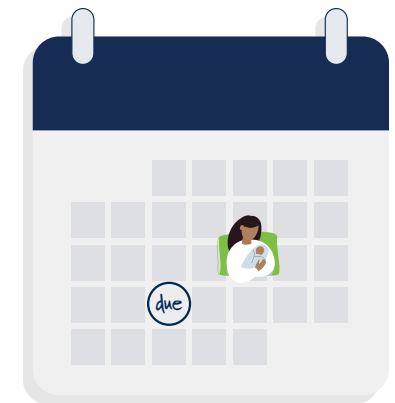
Em bé của bạn vẫn còn đang lớn, vẫn đang phát triển và cứng cỏi hơn cho đến 39-40 tuần. Mỗi tuần em bé sinh ra sớm có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của bé. Đôi khi bạn có thể hỏi và điều này cũng hợp lý là 'tại sao phải đợi đúng tháng?', đặc biệt nếu có bất kỳ mối quan ngại nào. Thực tế là việc sinh thiếu tháng (thậm chí gần 37 tuần) và trong thời kỳ đủ tháng sớm (37-38 tuần [+6 ngày]) có thể dẫn đến khả năng cao hơn là trẻ sẽ gặp phải một số trường hợp như khó khăn trong học tập ở trường và/hoặc các vấn đề về hành vi. Cân bằng giữa lợi ích và rủi ro thực sự quan trọng khi quyết định thời điểm sinh.

Khi nào có thể cân nhắc sinh con theo kế hoạch?

Lý do chính khiến phụ nữ sinh con theo kế hoạch là để giảm nguy cơ xảy ra các vấn đề cho họ hoặc con của họ, bao gồm cả thai chết lưu. Khả năng thai chết lưu cao hơn một chút trong giai đoạn sau của thai kỳ và thậm chí còn cao hơn khi thai quá ngày (trên 42 tuần).

Đối với những phụ nữ mắc bệnh (ví dụ: tiểu đường hoặc huyết áp cao), hoặc nếu có biến chứng khi mang thai (ví dụ: lo lắng về sự tăng trưởng của em bé), họ có thể được khuyến nghị nên sinh con theo kế hoạch. Các yếu tố khác làm tăng nguy cơ thai chết lưu ở phụ nữ bao gồm họ lớn tuổi hơn, thừa cân (có chỉ số khối cơ thể hoặc BMI cao), sinh con đầu lòng, thụ thai bằng IVF và tiếp tục hút thuốc, sử dụng ma túy hoặc uống rượu trong suốt thai kỳ.

Phụ nữ từ một số nhóm văn hóa hoặc sắc tộc, bao gồm phụ nữ Thổ dân và Dân đảo Torres Strait, và phụ nữ sinh ra ở Châu Phi Hạ Sahara hoặc Nam Á, có nguy cơ thai chết lưu cao hơn một chút.



Nếu bạn có bất kỳ yếu tố nào trên đây, điều đó KHÔNG có nghĩa là thai chết lưu sẽ xảy ra đối với bạn. Nữ hộ sinh hoặc bác sĩ của bạn sẽ giải thích khả năng thai chết lưu đối với bạn và thảo luận với bạn các lựa chọn về thời điểm sinh con và liệu bạn hoặc con bạn có cần được theo dõi sát hơn hay không. Nếu khả năng thai chết lưu là rất thấp, nữ hộ sinh hoặc bác sĩ thường khuyên bạn cứ đợi em bé ra khi bạn bắt đầu chuyển dạ.

Thảo luận và quyết định điều gì là tốt nhất cho bạn và em bé

Không phải lúc nào cũng dễ dàng để quyết định xem bạn nên sinh con theo kế hoạch hay đợi cho đến khi em bé chào đời. Điều quan trọng là phải biết những lợi ích và rủi ro của cả hai lựa chọn cho bạn và con bạn. Điều quan trọng nữa là hãy nghĩ đến các vấn đề liên quan đến niềm tin, giá trị và sở thích của riêng bạn. Nữ hộ sinh hoặc bác sĩ của bạn sẽ thảo luận những điều này với bạn, trả lời các câu hỏi và hỗ trợ bạn đưa ra quyết định tốt nhất. Quá trình này được gọi là cùng đưa ra quyết định.

Mỗi thai kỳ đều khác nhau Quyết định về thời điểm sinh con cần được xem xét theo niềm tin và sở thích của riêng bạn, đồng thời sự cân bằng giữa lợi ích sức khỏe cho bạn và con bạn với bất kỳ rủi ro cụ thể nào đối với thai kỳ của bạn.



Hãy nhớ

Hãy nhớ rằng mỗi thai kỳ đều khác nhau và khả năng thai chết lưu là rất thấp. Tuy nhiên, điều quan trọng là bạn phải được thông báo, và các biện pháp giảm rủi ro cho bạn được thực hiện. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nữ hộ sinh của bạn về việc làm thế nào để có một thai kỳ an toàn và khỏe mạnh.

Những điều bạn có thể làm để giảm nguy cơ thai chết lưu bao gồm:



Đối với những phụ nữ hút thuốc, hãy tìm sự giúp đỡ để ngưng hút thuốc càng sớm càng tốt.



Tham dự tất cả các cuộc hẹn để sức khỏe của bạn và sự tăng trưởng của em bé được theo dõi.



Hãy để ý đến các cử động của em bé và báo cho các chuyên gia y tế của bạn biết nếu các cử động của em bé ngưng hoặc chậm lại.



Nằm nghiêng khi ngủ từ 28 tuần trở đi.



Cân bằng giữa lợi ích và rủi ro là điều thực sự quan trọng khi quyết định thời điểm sinh.

Để truy cập thêm thông tin và video được dịch sẵn, hãy truy cập saferbaby.org.au

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



Gới thiệu về cuốn sách này

Các tài liệu này đã được các cộng đồng phối hợp thiết kế.