



# Ứng phó với những nỗi bực dọc thông thường của thai kỳ

## Chứng buồn nôn buổi sáng

Mặc dù buồn nôn là cảm giác bình thường vào buổi sáng và ở những giai đoạn đầu của thai kỳ, cảm giác buồn nôn có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong ngày, hoặc ở bất cứ giai đoạn nào của thai kỳ. Cảm giác buồn nôn thường bắt đầu ở tuần thứ sáu và đến tuần thứ 14 đến 16 thì sẽ ổn định. Nguyên do chứng buồn nôn chưa được rõ, nhưng nó được liên kết với sự thay đổi lượng nội tiết tố trong thai kỳ.

Các đề nghị sau đây có thể giúp quý vị:

- ăn các bữa ăn nhỏ và ăn gì chút chút thường xuyên; cảm giác trống rỗng hay đói có thể làm tệ hơn chứng buồn nôn
- hãy dùng nhiều thứ có nước để tránh bị thiếu nước; thử dùng nước ngọt pha, nước trái cây, súp, đá cây hay thạch, nước chanh, nước gừng, sôđa hay nước khoáng
- tránh những thứ có thể gây sự buồn nôn như: các thức ăn béo hoặc nhiều dầu mỡ và thức ăn có mùi vị nồng, cà phê, trà, rượu hay hút thuốc lá
- các sự cử động thành linh như leo nhanh ra khỏi giường hay mau mau đi tắm cũng có thể làm quý vị thấy buồn nôn
- nghỉ ngơi nhiều vì chứng buồn nôn thường tệ hơn khi mệt mỏi.

Nếu không điều gì quý vị làm có hiệu quả, quý vị thấy kiệt sức, hoặc quý vị ói và sệt cân, hãy đến gặp bác sĩ hay bà mẹ của mình. Có các thứ thuốc giúp kiểm chế chứng buồn nôn buổi sáng và an toàn để dùng trong thai kỳ.

## Táo bón

Nội tiết tố trong thai kỳ có thể làm chậm đi các cơ ruột gây nên sự táo bón ở một số phụ nữ. Làm những điều này sẽ có lợi:

- đảm bảo trong chế độ ẩm thực có thức ăn gồm nhiều chất xơ, thí dụ như trái cây và rau cải tươi, bánh mì làm từ bột chưa rây và ngũ cốc ăn sáng, trái cây khô, quả hạch và rau đậu
- dùng một chất bổ sung như psyllium
- uống nhiều nước lạnh và các thứ có nước
- tập thể dục đều đặn.

Nên tránh dùng thuốc nhuận tràng trừ khi đã bàn với bác sĩ hay bà mẹ.

Các thuốc viên chất sắc đôi lúc cũng làm cho quý vị táo bón – hãy hỏi bác sĩ xem có thể đổi qua dùng một loại khác.

## Thèm ăn

Một số phụ nữ sẽ cảm thấy thèm ăn trong thai kỳ. Chúng ta không rõ lắm về lý do của nó, nhưng thú vị là sự thèm thường là đối với thức ăn mà dường như chúng ta cần, như sữa (trong thai kỳ chúng ta cần nhiều chất với hơn), hoặc cà chua và cam (nhu cầu chất sinh tố C tăng gấp đôi trong thai kỳ). Một số phụ nữ khác có thể thèm những thứ không phải thức ăn như đá phấn hay đất sét.

## Vị giác thay đổi và tránh ăn

Đôi lúc phụ nữ cảm thấy thức ăn có mùi vị khác hay họ không muốn ăn một số thức ăn như trà, cà phê và thịt. Thai kỳ càng phát triển sẽ giúp ổn định tình trạng này vì vậy nếu thấy khó ăn các thức ăn nào đó quan trọng cho chế độ ẩm thực, có thể quý vị muốn thử ăn lại các thứ này một thời gian sau trong thai kỳ.

## Ợ chua

Nguyên do sự ợ chua một phần là do nội tiết tố thay đổi, và sau này do em bé càng lớn đè lên bụng của quý vị. Ợ chua là một cảm giác nóng ở trong ngực, kèm theo vị của chất dịch đắng trong miệng. Làm những điều này sẽ giúp:

- ăn nhiều các bữa ăn nhỏ thường xuyên và ăn chậm
- tránh các thức ăn dầu mỡ, chiên hoặc nhiều gia vị
- ngủ ở vị thế nửa thẳng người với nhiều gối để tựa
- uống một ly sữa thỉnh thoảng trước khi ăn
- tránh uống trong bữa ăn.

Nếu các biện pháp này không giúp ích được, bác sĩ có thể kê một loại thuốc kháng axit.

## Mệt mỏi và khó ngủ

Hầu hết phụ nữ mang thai đều trải qua kinh nghiệm khó ngủ ở giai đoạn sau của thai kỳ. Ở giai đoạn này, giấc ngủ dễ bị quấy rối bởi những lần phải đi phòng vệ sinh, sự ợ chua, bé đạp hay cảm giác bực dọc khi nằm. Trong hai tháng sau cùng, một số phụ nữ có thể vì lo lắng chuyện sinh nở hoặc vai trò làm cha mẹ họ có những giấc chiêm bao gây bối rối hoặc các cơn ác mộng.

Để ngủ an giấc hãy thử:

- nằm nghiêng một bên, kê một cái gối dưới bụng và một cái nữa giữa hai chân
- nghỉ ngơi trong ngày



## Ứng phó với những khó khăn thông thường của thai kỳ

- tránh dùng các thứ gây kích thích như trà, cà phê và rượu trước khi đi ngủ
- chỉ lên giường khi nào quý vị thấy mệt mỏi
- tập thể dục, như đi bộ, vào buổi chiều hay chiều tối
- làm những việc giúp thư giãn trước khi đi ngủ như ngâm mình trong bồn tắm, nghe nhạc, xoa bóp hoặc thiền.

### Bệnh trĩ (Lòi dom)

Đây là những tĩnh mạch xung quanh trực tràng và hậu môn (đường thông ngã sau) có thể gây ngứa ngáy, nhức và đau. Lòi dom có thể chảy máu nhẹ và gây khó chịu khi đi vệ sinh. Nguyên do có thể là táo bón và hoặc sức đè của đầu em bé.

Làm những điều này sẽ có lợi:

- trong chế độ ẩm thực nên bao gồm thứ có nhiều chất xơ, thí dụ như trái cây và rau cải tươi, bánh mì làm từ bột chưa rây và ngũ cốc ăn sáng
- tránh đứng thời gian lâu
- tránh gắng sức khi ngồi trên bồn cầu
- nếu cơn đau kéo dài hãy nói chuyện với bà mẹ hay bác sĩ của quý vị để tìm một loại thuốc mỡ hay thuốc đạn thích hợp.

### Nấm candida ở âm đạo

Hầu hết mọi phụ nữ đều có nhiều chất dịch ở âm đạo hơn trong thai kỳ. Nếu chất dịch có mùi hôi, làm đau, ngứa hoặc hơi có màu, có thể quý vị bị một nhiễm trùng loại âm đạo. Loại nhiễm trùng thông thường nhất là nhiễm nấm candida. Quan trọng là quý vị đến gặp bác sĩ để bắt đầu được điều trị.

### Đi tiểu luôn (cần đi tiểu thường)

Ở giai đoạn đầu của thai kỳ, sự đi tiểu thường xuyên là do sự thay đổi của nội tiết tố, nhưng ở giai đoạn sau, điều này có thể là vì bé lớn ra và đè lên bàng quang của quý vị. Ở giai đoạn cuối của thai kỳ có thể quý vị thấy khó khăn tiểu ra hết mỗi khi đi.

Vài tuần cuối của thai kỳ quý vị có thể 'són ra' ít nước tiểu khi ho, hắt xì hay nâng vật gì lên. Quý vị có thể bàn với bà mẹ hay bác sĩ về các thể dục sàng chậu.

Nếu thấy đau hay rát khi tiểu, điều này có thể là quý vị bị nhiễm trùng vì vậy hãy đến gặp bác sĩ.

### Vọp bẻ

Bắp thịt bị rút lại ở bàn chân, cẳng hoặc đùi là điều bình thường trong thai kỳ, đặc biệt là vào ban đêm. Nguyên do vọp bẻ không được rõ. Kết quả các cuộc nghiên cứu cho thấy dùng các chất với bổ sung không làm tình trạng tốt hơn hay bớt vọp bẻ.

Để giúp bắp thịt bớt co thắt/rút lại hãy:

- xoa bóp và làm giãn phần chân tay hay bắp thịt đang bị vọp bẻ có thể làm dịu đi.

### Sưng mắt cá chân, chân và ngón tay

Tám mươi phần trăm phụ nữ có thai sẽ trải qua chứng sưng này. Khi mang thai các mô trong cơ thể có thêm chất dịch và một số chất dịch này tụ tập nơi chân, đặc biệt là ở giai đoạn cuối của thai kỳ. Nếu quý vị đứng thời gian lâu, đặc biệt là khi thời tiết nóng, chất dịch có thể làm sưng mắt cá chân và bàn chân. Thường thì đến cuối ngày chỗ sưng sẽ tệ hơn và xẹp xuống vào ban đêm lúc quý vị ngủ.

Hãy cho bác sĩ hay bà mẹ biết nếu:

- tình trạng sưng không chỉ là sưng nhẹ
- nghỉ ngơi không làm cho bớt sưng
- quý vị thấy những chỗ khác trên người bị sưng.

Để cho bớt sưng:

- tránh đứng lâu
- nghỉ ngơi thường và đưa chân lên cao
- mang giày thoải mái/không bó chặt bàn chân.

Sưng có thể là triệu chứng của bệnh máu cao hoặc tiền sản giật.



# Ứng phó với những khó khăn thông thường của thai kỳ

## Đau lưng

Hầu hết phụ nữ đều trải qua kinh nghiệm đau lưng một lúc nào đó trong thai kỳ. Các nguyên do gồm có tư thế quý vị thay đổi khi bé phát triển và sự thay đổi của nội tiết tố dẫn đến tình trạng nới lỏng các dây chằng và sự giữ nhiều chất dịch hơn trong các mô. Đau lưng thường tệ hơn về đêm góp phần trong việc làm cho khó ngủ, đặc biệt là ở giai đoạn sau của thai kỳ.

Để ngăn ngừa và làm dịu bớt cơn đau lưng:

- tránh nâng vật nặng và làm việc nhà
- tránh đứng lâu
- nghỉ ngơi thường và đưa chân lên cao
- lưu ý đến tư thế của mình
- khi ngồi dùng các chiếc ghế có phần tựa lưng thoải mái.

Liên lạc Khoa Vật Lý Trị Liệu qua số (03) 8345 2000 để biết các bài thể dục ngăn ngừa và làm dịu bớt chứng đau lưng.

## Cảm giác thấy muốn ngất

Một số phụ nữ sẽ kinh nghiệm qua cảm giác thấy muốn ngất. Quý vị rất có khả năng có cảm giác thấy muốn ngất nếu đứng lên nhanh từ một chiếc ghế hay từ bồn tắm nóng hoặc đứng lâu quá. Khi vừa thấy muốn ngất hãy ngồi hay nằm xuống ngay. Ở giai đoạn cuối của thai kỳ, nằm ngửa có thể làm cho quý vị thấy muốn ngất; nằm nghiêng một bên quý vị sẽ thấy đỡ. Liên lạc với bác sĩ hay bà mẹ nếu quý vị thường bị cảm giác choáng váng hay muốn ngất.

## Ngứa

Khi bé phát triển, lớp da nơi bụng dưới của quý vị bị căng hơn và có thể làm cho bị ngứa. Điều này thông thường trong thai kỳ. Tuy nhiên, hãy liên lạc với bác sĩ hay bà mẹ nếu tình trạng ngứa kéo dài vì đó có thể là dấu hiệu của một vấn đề nghiêm trọng hơn. Có thể bác sĩ sẽ cho làm các thử nghiệm hay kê thuốc.

## Da

Thai kỳ có thể thay đổi sắc thái và màu của da, nguyên do là vì nội tiết tố của thai kỳ. Lượng máu có thêm tuần hoàn khắp cơ thể có thể làm cho màu da quý vị 'hồng hào' nhưng đối với một số phụ nữ điều này có thể tạo nên các đốm đỏ, mụn trứng cá có thể tệ hơn và có chỗ trên da có thể trở nên khô và có vảy và quý vị có thể thấy sự nhiễm sắc tố sẫm hơn trên mặt.

Các thay đổi sắc tố da ảnh hưởng hầu hết mọi phụ nữ, đặc biệt là ở những chỗ trên người đã có sắc tố như nốt ruồi, tàn nhang và núm (núm vú) trên vú. Cơ quan sinh dục, phía trong của đùi, ngay dưới mắt và ở nách cũng có thể trở nên đậm hơn. Một đường sẫm có thể hiện lên chạy dọc xuống ở giữa bụng ở một số phụ nữ. Đường này gọi là vết nhăn đen. Ánh nắng mặt trời ảnh hưởng những chỗ da đã sẫm nhiễm sắc tố nặng hơn và nhiều phụ nữ thấy da họ dễ rám hơn trong thai kỳ. Cho dù sau khi sinh da nhiễm nặng sắc tố vẫn đậm một thời gian lâu nhưng sẽ từ từ phai đi và biến mất.

## Nám da mặt

Nám da mặt là một dạng nhiễm sắc tố đặc biệt còn được gọi là mặt nạ trong thai kỳ, là những mảng nám trên sống mũi, má và cổ. Một số phụ nữ da đen sẽ có các mảng với màu nhạt hơn trên mặt và cổ họ. Những mảng này sẽ bắt đầu phai đi sau khi bé ra đời. Quý vị có thể dùng mỹ phẩm để che những mảng này.

## Vết da căng

Khoảng 90 phần trăm phụ nữ bị vết da căng. Những vết này thường thấy khắp ở bụng dưới, mặc dù nó có thể ảnh hưởng đến đùi, bên hông vú và phần trên của cánh tay. Lên cân qua thời gian làm cho lớp da căng ra tuy không bị rách. Mặc dù các sọc đỏ rất dễ thấy trong thai kỳ, sau khi sinh, chúng sẽ phai đi và trở thành các sọc có màu mờ trắng bạc. Quý vị không thể xoa thứ gì để ngăn ngừa vết da căng.



# Ứng phó với những khó khăn thông thường của thai kỳ

the women's  
the royal women's hospital  
victoria australia

## Đến đâu để có thêm thông tin

### Royal Women's Hospital

Góc đường Flemington Rd và Grattan St  
Parkville VIC 3052  
ĐT: (03) 8345 2000

**Các tờ dữ kiện có liên quan:** Tập thể dục sản chậu  
Các thông tin khác về thai kỳ và các tờ dữ kiện có trên  
trang mạng của the Women's tại: [www.thewomens.org.au](http://www.thewomens.org.au)

#### Khước từ trách nhiệm

The Royal Women's Hospital (bệnh viện Phụ Nữ Royal) không chấp nhận bất cứ trách nhiệm nào đối với bất cứ ai cho thông tin và sự cố vấn (hoặc cho sự sử dụng thông tin hay sự cố vấn) được cung cấp trong tờ dữ kiện này hoặc được kết hợp vào qua sự tham khảo. Chúng tôi cung cấp thông tin với điều kiện là tất cả những ai tìm đến và sử dụng thông tin, có trách nhiệm đánh giá tính xác thực cũng như tính có liên quan của thông tin. Chúng tôi khuyến khích phụ nữ nên bàn các nhu cầu về sức khoẻ với một chuyên viên y tế. Nếu có các quan ngại về sức khoẻ của mình, quý vị nên tìm đến sự cố vấn từ cơ quan cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khoẻ của mình hoặc nếu cần chăm sóc khẩn cấp quý vị nên đến Khoa Cấp Cứu của một bệnh viện gần nhất.

© The Royal Women's Hospital, May 2008