

# KHI NÀO NÊN GỌI ĐIỆN THOẠI CHO BỆNH VIỆN

## LỜI KHUYÊN DÀNH CHO PHỤ NỮ MANG THAI THỜI KỲ CUỐI



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

Đôi khi trong thời kỳ mang thai cuối, những thay đổi có thể xảy ra có thể khiến một số phụ nữ lo lắng. Quý vị có thể nêu đa số mối lo ngại này và thảo luận trong cuộc hẹn tại phòng khám của quý vị, tuy nhiên, có một số mối lo ngại quý vị nên thảo luận với nữ hộ sinh càng sớm càng tốt.

### Khi nào tôi nên gọi điện thoại cho bệnh viện?

Quý vị nên liên lạc với bệnh viện nếu bất kỳ triệu chứng nào dưới đây xảy ra với mình:

- Nếu bị vỡ ối (tình trạng này có thể xảy ra trước hoặc sau khi cơn co thắt chuyển dạ bắt đầu).
- Nếu bị ra máu âm đạo không trộn lẫn với chất nhầy. Ra máu âm đạo với nhiều chất nhầy được gọi là 'biểu hiện' và là dấu hiệu cho thấy tiến trình chuyển dạ đang tiến triển bình thường. Quý vị cũng có thể có 'biểu hiện' nếu quý vị đã trải qua thủ thuật khám âm đạo trong lúc nhập viện.
- Nếu các cơn co thắt xảy ra đều đặn, kéo dài hơn 30 giây và cách nhau không quá 5 phút
- Nếu quý vị cảm thấy sợ hoặc phân vân về những gì đang xảy ra
- Nếu quý vị cần thuốc để kiểm soát cơn đau.
- Nếu quý vị không cảm thấy em bé chuyển động.

### Tôi nên gọi điện thoại cho ai?

Muốn nói chuyện với nữ hộ sinh tại bệnh viện về bất kỳ mối lo ngại nào nêu trên, quý vị nên gọi số

- **(03) 8345 3635 (Parkville patients)**
- **(03) 9076 1245 (Sandringham patients)**

Đừng gọi số điện thoại này để hỏi những câu hỏi thông thường.

### Có phải tôi đang chuyển dạ không?

Không có gì lạ khi một số phụ nữ sẽ nhập viện nhiều hơn một lần trước khi thực sự chuyển dạ, đặc biệt nếu mang thai đứa con đầu lòng.

Đôi khi chuyển dạ sớm được gọi là giai đoạn chuyển dạ ngầm, hoặc chuyển dạ trước. Nếu sinh con lần đầu, tình trạng chuyển dạ trước có thể kéo dài trong vài giờ, vài ngày hoặc vài tuần.

Các cơn co thắt bất thường mà quý vị có thể cảm thấy trong thời gian này đang làm cho cổ tử cung mềm ra và mỏng ra, sẵn sàng để mở rộng thêm nữa. Hầu hết phụ nữ trải qua các cơn co thắt tương tự như cơn đau kinh nguyệt không liên tục.

### Khi nào tôi nên đi đến bệnh viện?

Theo kết quả công trình nghiên cứu, chúng tôi biết đối với phụ nữ và em bé đủ tháng, nơi tốt nhất để trải qua giai đoạn chuyển dạ là ở nhà. Vâng, đủ tháng, có nghĩa là thai của quý vị được hơn 37 tuần và quý vị và em bé đều khỏe mạnh.

Nếu quý vị đã nhận được bất kỳ thông tin khác liên quan đến hoàn cảnh riêng của mình, xin quý vị hãy làm theo các hướng dẫn cụ thể đó.

Ở nhà, quý vị hoàn toàn tự do trong môi trường của mình. Quý vị có thể ăn, ngủ và di chuyển quanh tùy ý quý vị.

Hãy làm theo nhu cầu của cơ thể của mình và thực hiện những gì quý vị cảm thấy theo bản năng là phù hợp với mình. Xin nhớ rằng trải nghiệm của quý vị hoàn toàn là trải nghiệm của riêng quý vị.

GIẢI ĐOẠN CHUYỂN DẠ	CẢM NHẬN	NHỮNG SỰ VIỆC DIỄN RA	CÁC GỢI Ý HỮU ÍCH
<p><b>Chuyển dạ sớm</b></p> <p>Cổ tử cung bắt đầu mỏng dần</p> <p>Co thắt nhẹ, không thường xuyên, ngắn</p> <p>Có thể kéo dài một vài ngày</p>	<p>Vui mừng, lo lắng</p> 	<p>Niêm mạc nhuộm máu</p> <p>Đau lưng</p> <p>Đau bụng dưới (như đau kinh nguyệt)</p> <p>Đôi khi tiêu chảy</p> <p>Đôi khi bị vỡ ối</p> <p>Quý vị có thể cảm thấy mệt</p>	<p>Sinh hoạt như thường lệ</p> <p>Di chuyển loanh quanh, giữ cho mình bận rộn</p> <p>Nghỉ ngơi nếu cần</p>
<p><b>Giai đoạn 1: giai đoạn đầu (8-16 tiếng)</b></p> <p>Cổ tử cung giãn (mở) ra từ 0–4cm</p> <p>Các cơn co thắt xảy ra đều đặn, cách nhau 5–20 phút, kéo dài 20–40 giây</p>	<p>Vui mừng, lo lắng</p> 	<p>Quý vị có thể cảm thấy mệt</p> <p>Niêm mạc nhuộm máu</p> <p>Đau lưng</p> <p>Đau bụng dưới (như đau kinh nguyệt)</p> <p>Đôi khi tiêu chảy</p> <p>Đôi khi bị vỡ ối</p>	<p>Tiếp tục ăn và uống (ít nhưng thường xuyên)</p> <p>Di chuyển loanh quanh, giữ cho mình bận rộn</p> <p>Nghỉ ngơi nếu cần</p> <p>Đi tiểu mỗi hai tiếng</p> <p>Bấm giờ các cơn co thắt (từ lúc bắt đầu đến lúc cơn kế tiếp bắt đầu)</p> <p>Gọi điện thoại cho bệnh viện</p>
<p><b>Giai đoạn 1: giai đoạn hoạt động (3-5 tiếng)</b></p> <p>Cổ tử cung giãn ra 4–8cm</p> <p>Các cơn co thắt cách nhau 3–7 phút, kéo dài 50–60 giây</p>	<p>Trở nên mệt lử, bồn chồn</p> 	<p>Co thắt, mạnh mẽ và đều đặn</p> <p>Đau bụng dưới dữ dội</p> <p>Có thể vẫn bị đau lưng</p> <p>Hoàn toàn tập trung vào chuyển dạ</p> <p>Phụ thuộc vào người trợ giúp</p> <p>Niêm mạc nhuộm máu</p> <p>Ối có thể vỡ</p>	<p>Hít thở sâu</p> <p>Tập trung</p> <p>Tắm nước nóng hoặc chườm túi nóng</p> <p>Thay đổi tư thế</p> <p>Nghỉ ngơi giữa các cơn co thắt</p> <p>Nhâm nhi chất lỏng/hút đồ ngọt</p>
<p><b>Giai đoạn 2: rặn (1/2-2 tiếng)</b></p> <p>Cổ tử cung giãn ra hoàn toàn (10cm)</p> <p>Các cơn co thắt cách nhau 2–5 phút, kéo dài 60–90 giây</p>	<p>Cố gắng cật lực</p> 	<p>Co thắt bớt thường xuyên</p> <p>Bớt đau, sức ép tăng</p> <p>Cảm thấy rất muốn rặn</p> <p>Cảm thấy căng ra, nóng rát khi đầu em bé di chuyển xuống</p>	<p>Rặn theo các cơn co thắt (sử dụng kiếng/gương)</p> <p>Nghỉ ngơi giữa các cơn co thắt</p> <p>Sử dụng khăn vải nỉ mát hoặc xịt nước lên mặt và cổ</p> <p>Lắng nghe người trợ giúp.</p> <p>Quý vị có thể cần phải thở hào hển trong khi cảm thấy rất muốn rặn để đầu em bé ra chậm lại</p>

**BÃI MIỄN TRÁCH NHIỆM** Từ thông tin này chỉ cung cấp thông tin tổng quát. Muốn được tư vấn cụ thể về em bé hoặc nhu cầu chăm sóc sức khỏe của mình, quý vị nên hỏi chuyên viên y tế của quý vị. Bệnh viện Phụ Sản không chịu bất kỳ trách nhiệm nào đối với mọi mất mát hoặc thiệt hại phát sinh từ sự phụ thuộc của quý vị vào từ thông tin này thay vì gặp chuyên viên y tế. Nếu quý vị hoặc em bé cần được chăm sóc y tế khẩn cấp, xin quý vị liên lạc với khoa cấp cứu gần nhất. © Bệnh viện Phụ Sản 2017