



Khi nào cần gọi cho bệnh viện: lời khuyên vào giai đoạn cuối thai kỳ

Vào giai đoạn cuối của thai kỳ, cơ thể bạn sẽ bắt đầu chuẩn bị cho việc sinh nở. Bạn có thể nói về những thay đổi này tại cuộc hẹn khám tiếp theo của mình, nhưng nên thảo luận một số thay đổi với hộ sinh hoặc bác sĩ càng sớm càng tốt.

Khi nào bạn nên gọi cho bệnh viện?

Từ tuần thai thứ 37, hãy gọi chúng tôi theo số **(03) 8345 3635** nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nào sau đây:

- nước ối (túi dịch xung quanh em bé) vỡ - điều này có thể xảy ra trước hoặc sau khi các cơn co bóp chuyển dạ bắt đầu
- bạn có những cơn co thắt đều đặn kéo dài hơn 30 giây và cách nhau dưới 5 phút, hoặc bạn có 3 cơn co thắt trong 10 phút
- bạn cần giúp đỡ phó với cơn đau chuyển dạ.

Khi nào bạn nên đến khoa cấp cứu?

Nếu bạn có bất kỳ điều nào sau đây, hãy đến thẳng **khoa cấp cứu** của chúng tôi:

- chảy máu từ âm đạo mà không có chất nhầy. Nếu máu có chất nhờn, đây được gọi là 'show' (dấu hiệu khởi phát) và thường có nghĩa là quá trình chuyển dạ đang tiến triển bình thường
- bạn cảm thấy cử động của em bé thay đổi, hoặc bạn không cảm thấy em bé cử động
- bạn đã được bệnh viện chỉ dẫn cụ thể để đến khoa cấp cứu
- đau bụng không giống như cơn chuyển dạ
- sốt
- cảm giác buồn nôn nặng hoặc ói mửa
- đau đầu liên tục hoặc mờ thị lực
- bất kỳ triệu chứng đáng lo ngại nào khác.

Bạn nên gọi cho ai?

Nếu bạn dự định sinh con tại Bệnh viện Women's và cần nói chuyện với hộ sinh về bất kỳ vấn đề nào trong số này, hãy gọi:

(03) 8345 3635

Xin đừng gọi số này cho những câu hỏi chung.

Bạn có đang trong cơn chuyển dạ không?

Trong giai đoạn đầu chuyển dạ (còn gọi là giai đoạn tiềm ẩn), cơ thể của bạn bắt đầu chuẩn bị cho việc sinh con. Nếu đây là đứa con đầu của bạn, quá trình chuyển dạ sớm có thể kéo dài vài giờ hoặc thậm chí vài ngày.

Trong thời gian này, bạn có thể cảm thấy những cơn co thắt không đều. Chúng giúp làm mềm và mỏng cổ tử cung của bạn, để cổ tử cung có thể mở ra nhiều hơn.

Nhiều người nói rằng cơn co thắt giống như cơn đau hành kinh hoặc chuột rút.

Khi nào bạn nên đến bệnh viện?

Bạn có thể cần phải đến bệnh viện hơn một lần trước khi quá trình chuyển dạ của bạn hoàn toàn được thiết lập. Điều này không có gì lạ, đặc biệt nếu đây là đứa con đầu lòng.

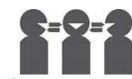
Tuy nhiên, nghiên cứu cho thấy rằng nếu bạn và em bé đều khỏe mạnh và thai kỳ của bạn đủ tháng (hơn 37 tuần), thì tốt nhất là ở nhà trong giai đoạn này của quá trình chuyển dạ.

Tại nhà, bạn có thể tận hưởng sự thoải mái trong không gian riêng của mình. Bạn được tự do ăn, ngủ và di chuyển theo ý thích.

Nhưng nếu bạn đã nhận được chỉ dẫn cụ thể cho hoàn cảnh cá nhân của mình, xin hãy làm theo những chỉ dẫn đó.

Hãy lắng nghe cơ thể và làm những gì cảm thấy đúng với bạn. Trải nghiệm của bạn là của riêng bạn.

Bạn cần thông dịch viên?



Interpreter

Bạn có thể yêu cầu có thông dịch viên nếu cần.

Giai đoạn hoặc thời kỳ chuyển dạ	Cảm giác	Triệu chứng có thể có	Những việc có thể giúp ích
Trước chuyển dạ - Cổ tử cung có thể bắt đầu mỏng dần - Cơ co bóp có thể bắt đầu hoặc chưa. Thường không đều, nhẹ, và ngắn. Có thể đến và đi trong vài ngày.	Háo hức, hồi hộp 	- Dịch nhầy âm đạo có chút máu - Đau lưng - Đau nhẹ, như đau bụng kinh - Phân lỏng - Vỡ nước ối - Cảm giác mệt mỏi.	- Tiếp tục làm các hoạt động bình thường - Di chuyển và giữ cho mình bận rộn - Nghỉ ngơi nếu cần - Uống nhiều nước - Ăn bình thường nếu được
Giai đoạn 1: thời kỳ tiềm ẩn Thường là giai đoạn dài nhất. - Cổ tử cung mở từ 0 đến 5 cm - Cơ co bóp trở nên đều hơn, khoảng 2 đến 3 lần trong 10 phút.	Háo hức, hồi hộp 	- Cảm giác mệt mỏi - Dịch nhầy âm đạo có chút máu - Đau lưng - Đau thường xuyên hơn và mạnh hơn - Phân lỏng - Vỡ nước ối.	- Tiếp tục ăn và uống thường xuyên mỗi lần một ít - Di chuyển và giữ cho mình bận rộn - Nghỉ ngơi nếu cần - Đi tiểu ít nhất 2 giờ một lần - Tính thời gian các cơn co bóp - từ khi bắt đầu cho đến khi kết thúc cơn co bóp. - Gọi bệnh viện.
Giai đoạn 1: thời kỳ bắt đầu chính thức Thường ngắn hơn thời kỳ tiềm ẩn. - Cổ tử cung mở từ 5 đến 10 cm - Các cơn co bóp trở nên mạnh và thường xuyên hơn, với khoảng 3 đến 4 lần trong 10 phút, và kéo dài từ 50 đến 60 giây mỗi lần.	Trở nên mệt mỏi, không yên 	- Đau mạnh hơn - Đau lưng - Hoàn toàn tập trung vào quá trình chuyển dạ - Nhu cầu hỗ trợ tăng - Dịch nhầy âm đạo có chút máu - Vỡ nước ối.	- Sử dụng kỹ thuật thở sâu và thư giãn - Tập trung - Tắm vòi sen hoặc bồn - nếu an toàn - hoặc sử dụng túi nhiệt - Thay đổi tư thế - Nghỉ ngơi giữa các cơn co bóp - Uống nước ngụm nhỏ hoặc mút ngậm kẹo - Cân nhắc đến bệnh viện.
Giai đoạn 2 Có thể kéo dài đến 3 giờ, tùy thuộc vào khả năng đẩy em bé ra của bạn và sức khỏe của bé. - Cổ tử cung đã giãn nở hoàn toàn – 10 cm 2 đến 5 cơn co bóp trong một khoảng thời gian 10 phút, kéo dài từ 60 đến 90 giây.	Làm việc cật lực 	- Các cơn co bóp trở nên thưa dần - Đau ít dữ dội hơn - Áp lực ở dưới gia tăng - Cảm giác mạnh muốn rặn/đẩy ra - Cảm giác kéo giãn hoặc rát khi đầu của em bé di chuyển xuống.	- Lắng nghe những thôi thúc tự nhiên của cơ thể - Rặn cùng với cơn co bóp - sử dụng gương nếu cần - Nghỉ ngơi giữa các cơn co bóp - Sử dụng miếng vải mát hoặc xịt mát lên mặt và cổ - Lắng nghe những người hỗ trợ bạn - Nếu thấy có cảm giác rất muốn rặn, hãy thử thở hỗn hển. Điều này có thể giúp làm chậm quá trình đẩy đầu của em bé ra. - Bạn nên ở bệnh viện trong giai đoạn này.

Thông tin này chỉ là hướng dẫn chung. Trải nghiệm chuyển dạ của mỗi người là riêng biệt.

Bãi miễn trách nhiệm: Tờ rơi này chỉ mang tính chất thông tin chung. Để được tư vấn cụ thể về nhu cầu chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc con bạn, bạn nên tìm kiếm lời khuyên từ chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Bệnh viện Phụ sản Hoàng gia không chịu trách nhiệm cho bất kỳ tổn thất hoặc thiệt hại nào phát sinh do bạn dựa vào tờ rơi này thay vì đi khám chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Nếu bạn hoặc con bạn cần được chăm sóc y tế khẩn cấp, vui lòng liên hệ với khoa cấp cứu gần nhất.
 © The Royal Women's Hospital 2025.