

Xử trí khi chuyển dạ

Điều gì xảy ra với cơ thể tôi khi chuyển dạ và sinh đẻ



Bắt đầu chuyển dạ (5 đến 24 giờ) Nghỉ ngơi, ăn và uống một chút gì đó. Hít thở chậm trong các cơn co thắt và thả lỏng. **Cổ tử cung mở 0 đến 4 centimet**



Chuyển dạ giai đoạn tích cực (3 đến 6 giờ) Thay đổi tư thế của bạn. Điều này có thể là đi tắm ngồi trên ghế hoặc quỳ chống tay và đầu gối và dùng sức đưa cơ thể nhẹ nhàng tới lui.

Cổ tử cung mở 4 đến 8 centimet



Giai đoạn chuyển tiếp (10 đến 60 phút) Đây là giai đoạn chuyển dạ rất căng thẳng nhưng không kéo dài lâu lắm. Bạn có cần được hỗ trợ thêm trong giai đoạn chuyển dạ này.

Cổ tử cung mở 8 đến 10 centimet



Giai đoạn Rặn và Sinh (5 phút đến 3 giờ) Rặn sinh trong một tư thế thoải mái. Thở ra bằng miệng hoặc thở nhanh và nông khi đầu của bé đã bắt đầu ra. Điều này sẽ giúp ngăn ngừa nguy cơ rách âm đạo. **Thai nhi di chuyển ra khỏi tử cung, qua âm đạo và ra khỏi cơ thể bạn.**

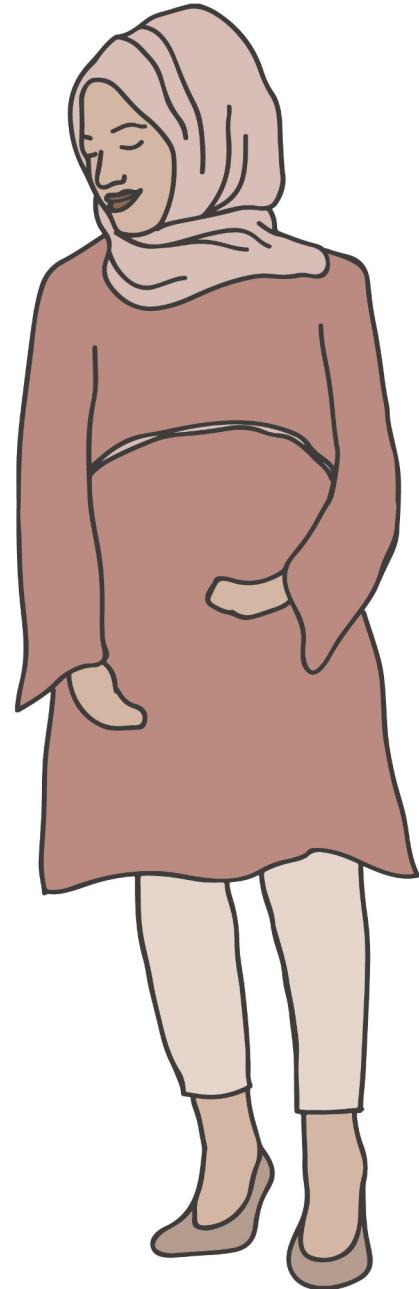


Xổ nhau thai (5 đến 30 phút) Các cơn co thắt rất nhẹ. Âm đạo của bạn có thể bị đau rát. Bạn có thể cảm thấy run rẩy và lạnh. **Nhau thai di chuyển ra khỏi tử cung, qua âm đạo và ra khỏi cơ thể bạn.**

Dấu hiệu của chuyển dạ là gì?

Bạn có thể có số dấu hiệu này trước khi chuyển dạ:

- Lượng nhỏ dịch nhầy màu hồng nhạt hoặc hơi nâu ra từ âm đạo
- Thai nhi di chuyển xuống vùng xương chậu. Có thể cảm thấy hơi áp lực đè ép ở bụng hoặc lực ép nhiều hơn ở bàng quang.
- Tiêu chảy
- Các cơn gò hoặc co thắt nhẹ. Có cảm giác như khi bạn bị đau bụng kinh.
- Đau lưng dưới
- Có thể vỡ nước ối.
Có thể chảy nhiều hoặc rỉ dịch từ âm đạo (bạn có thể chuyển dạ mà không vỡ nước ối).





Khi nào tôi nên gọi cho bác sĩ của tôi?

Hãy gọi cho phòng khám của bạn trong giờ hành chính.

Sau giờ hành chính, hãy gọi 617.414.2000

hoặc số điện thoại mà bác sĩ của bạn đã cung cấp nếu:

- Bạn bị vỡ nước ối. Hãy gọi ngay cả khi bạn không có cơn co thắt
- Bạn có những cơn co thắt thường xuyên và đau đớn: 4-5 phút trong một giờ nếu là con so (con đầu tiên) và 5-8 phút trong một giờ nếu không phải con so. Hãy gọi nếu bạn không chắc chắn về thời gian.
- Bạn bị chảy máu âm đạo
- Con của bạn không di chuyển nhiều như trước



Bạn có thể làm gì khi mới bắt đầu chuyển dạ để ứng phó việc chuyển dạ và quá trình sinh nở



Vào ban đêm, hãy nằm trên giường và nghỉ ngơi



Lắng nghe nhạc êm dịu hoặc tập các bài thiền hỗ trợ sinh sản



Nói chuyện với bạn bè



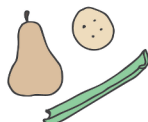
Kiểm việc gì đó để làm! Tìm việc gì đó để làm để đừng lo nghĩ càng lâu càng tốt



Uống nhiều nước



Đi lại nếu có thể



Ăn món gì đó và đồ ăn nhẹ



Hãy thử tắm bồn nước ấm, tắm vòi sen hoặc dùng một chai nước nóng để chườm



Chườm túi chườm ấm hoặc lạnh ở chỗ đau



Nhờ người mát-xa cho bạn



Thay đổi tư thế của bạn



Thử dùng liệu pháp mùi hương



Nhờ chồng của bạn, Chị em Hỗ trợ sinh sản hoặc người hỗ trợ khác giúp đỡ bạn



Ở nhà chừng nào có thể



Tập trung vào hơi thở



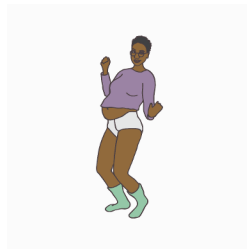
Gọi cho bác sĩ để được tư vấn

Mẹo nhỏ để giảm đau

Cách giảm đau tự nhiên



Vào bồn tắm hoặc xả nước vòi sen lên người



Di chuyển, đi lại, khiêu vũ, thay đổi tư thế



Ngồi trên quả bóng tập dành riêng cho mẹ bầu

Hãy thử những mẹo này

- Chườm túi chườm ấm hoặc lạnh
- Tự thôi miên
- Hít thở sâu và tập trung
- Mát-xa

Môi trường



Bật nhạc bạn thích



Xông tinh dầu



Chườm ấm hoặc mát

Hãy thử những mẹo này

- Xem tivi hoặc phim ảnh để khuây khỏa
- Tắt đèn
- Giảm âm lượng

Các loại thuốc ở bệnh viện



Thuốc tiêm truyền tĩnh mạch



Thuốc mê (còn gọi là Khí cười)



Thuốc gây tê ngoài màng cứng

Tinh thần



Tìm sự giúp đỡ từ người hỗ trợ sinh nở của bạn



Gọi cho chị em hỗ trợ sinh sản của bạn hoặc Doula