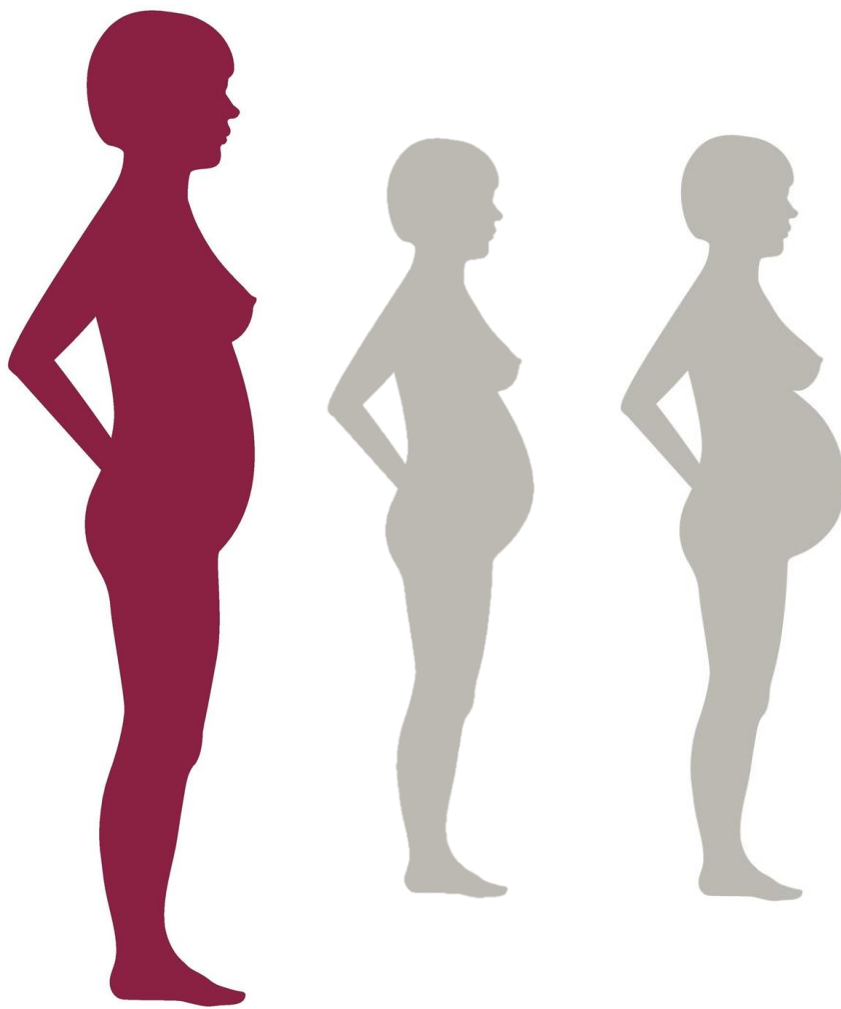


Những Điều Cần Biết Trong Thai Kỳ: Tuần 6-26



Chúng tôi mong được chăm sóc quý vị và hy vọng mọi chuyện đều tốt lành trong suốt thai kỳ của quý vị. Dưới đây là một số thông tin về thời điểm và địa điểm để quý vị gọi đến trong trường hợp cần thiết:

Dấu Hiệu Cảnh Báo Cấp Cứu

Nếu quý vị gặp phải bất kỳ triệu chứng nào sau đây, **vui lòng gọi tới phòng khám hoặc khoa Cấp Cứu Sản Khoa (OB Triage) 272-2460.**

- ⚠ Ra máu nhiều ở âm đạo
- ⚠ Đau bụng dưới dữ dội hoặc bị chuột rút
- ⚠ Đau hoặc rát khi đi tiểu
- ⚠ Nôn (ói mửa) nhiều
- ⚠ Sốt trên 101°F sau khi dùng thuốc Tylenol

Nội Dung Trong Cuốn Sách Đây

Chúc mừng quý vị đã mang thai! Giai đoạn đầu của thai kỳ là khoảng thời gian thú vị. Cuốn sách này sẽ cung cấp thông tin và lời khuyên cho quý vị để quý vị có thể sử dụng trong tuần 6-26 của thai kỳ.

Thăm Khám Tại Phòng Khám.....	4
Xét Nghiệm Di Truyền	4
Tự Chăm Sóc Trong Thai Kỳ	5
Ăn Uống và Nấu Nướng.....	5
Tăng Cân	5
Tập Thể Dục	6
Vitamin	6
Thói Quen Lành Mạnh.....	7
Sức Khỏe Tâm Thần và Tinh Thần	8
Du Lịch.....	8
Các Mối Nguy Hiểm trong Môi Trường	9
Các Cảnh Báo An Toàn Khác	10
Cho con bú sữa mẹ	11
Các Nguồn Lực Hỗ Trợ Thai Kỳ	12
Các Số Điện Thoại Quan Trọng.....	16



Được HLO
Chấp thuận
7/17
#P2016-719



Thăm Khám Tại Phòng Khám

Trong những lần thăm khám đầu tiên, chúng tôi sẽ:

- Xem tiền sử y tế của quý vị. Nhà cung cấp sẽ khám sức khỏe cho quý vị nếu cần.
- Dạy cho quý vị về sức khỏe và em bé đang phát triển.
- Làm xét nghiệm phòng thí nghiệm cho quý vị (chẳng hạn như xét nghiệm máu) và các xét nghiệm khác.
- Chuyển quý vị đến nhà cung cấp hoặc dịch vụ khác nếu quý vị cần đến.
- Khuyến khích bạn đời và các thành viên gia đình đi cùng quý vị trong mỗi lần thăm khám.

Xét Nghiệm Di Truyền

- Chúng tôi làm các xét nghiệm để biết liệu con quý vị có bị đột biến gen hay không, bao gồm cả Hội Chứng Down hoặc các vấn đề về phát triển cột sống của bé (dị tật cột sống).
- Chúng tôi có thể tìm thấy một số đột biến sau bằng cách siêu âm và xét nghiệm máu.
- Một số gia đình có nhiều nguy cơ hơn do tuổi tác hoặc lịch sử gia đình.
- Hãy hỏi nhà cung cấp của quý vị về các lựa chọn hoặc gọi điện đến khoa Di Truyền (Genetics) theo số 272-6611 để đặt lịch hẹn.



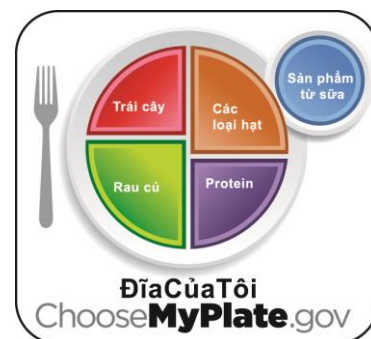
Tự Chăm Sóc

Ăn Uống và Nấu Nướng

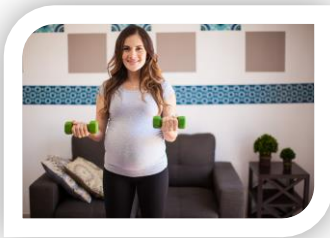
- ☑ Ăn uống đầy đủ và chọn thực phẩm tốt cho sức khỏe. Hầu hết các thai phụ chỉ cần ăn thêm 100-300 calo mỗi ngày để hỗ trợ sự phát triển của thai nhi. Chẳng hạn, nếu quý vị ăn 2 quả trứng và 2 chiếc bánh ngô thì quý vị sẽ có khoảng 300 calo. Một quả táo cỡ vừa và 2 muỗng canh bơ đậu phộng có khoảng 300 calo.
- ☑ Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm tươi hàng ngày, bao gồm cả rau, quả, chất đạm, ngũ cốc và sản phẩm từ sữa.
- ☑ Theo dõi khẩu phần ăn. Quý vị có thể sẽ ăn nhiều hơn quý vị cần. Đừng ăn cho hai người! Thêm 100-300 calo không nhiều đến mức đó.
- ✗ Tránh xa bánh rán, khoai tây chiên lát mỏng, đồ ăn nhanh, soda, bánh quy và kẹo. Thực phẩm kém bổ dưỡng và đồ ngọt không hỗ trợ sự phát triển của thai nhi.
- ✗ Không ăn cá có mức thủy ngân cao như cá mập, cá kiếm, cá thu hoàng hậu, cá kình, cá ngừ tươi hoặc đông lạnh hay cá biển sâu.
- ✗ Không ăn sữa và pho mát chưa tiệt trùng (thô). Vi khuẩn trong sữa và pho mát **chưa tiệt trùng** có thể nguy hiểm. Nếu sữa hoặc pho mát **được tiệt trùng** tức là vi khuẩn đã được loại bỏ.
 - Tránh xa các loại pho mát mềm như Queso Blanco hoặc Fresco, Feta hoặc Brie kiểu Mexico. Chúng thường chưa được tiệt trùng.

Nấu Ăn An Toàn

- ☑ Khi quý vị nấu nướng, hãy rửa tay và các đồ dùng để nấu thường xuyên.
- ☑ Rửa tất cả rau quả trước khi ăn.
- ☑ Để thịt sống xa các thực phẩm khác.
- ☑ Nấu thức ăn cho đến khi sôi nóng. Cát đồ ăn mà quý vị không ăn vào tủ lạnh hoặc tủ đá.
- ✗ Không được ăn thực phẩm **sống** như thịt, cá, động vật có vỏ cứng (hào hến, tôm cua) hoặc trứng.



Nếu quý vị đang phân vân không biết sữa hoặc pho mát đã được tiệt trùng hay chưa, hãy kiểm tra nhãn. Nếu nhãn cho biết “làm từ sữa được tiệt trùng” (“made from pasteurized milk”) hoặc “được tiệt trùng” (“pasteurized”), quý vị có thể ăn!



Tăng Cân

Hầu hết phụ nữ đều tăng từ 11-35 cân Anh trong thai kỳ. Số cân mà quý vị nên tăng phụ thuộc vào cân nặng của quý vị trước thai kỳ.

- Nếu quý vị bắt đầu ở số cân nặng hơn thì tốt hơn là quý vị không nên tăng cân nhiều.
- Trao đổi với nhà cung cấp của quý vị để biết quý vị nên tăng bao nhiêu cân.
- Chúng tôi có các chuyên gia dinh dưỡng hỗ trợ.

Tập Thể Dục

Tập thể dục hàng ngày sẽ giúp quý vị khỏe mạnh và cân đối, đồng thời giúp quý vị chuẩn bị sinh con.

- Hầu hết phụ nữ đều có thể tập các động tác nhẹ nhàng cho đến trung bình. Trao đổi với nhà cung cấp của quý vị trước khi bắt đầu một động tác thể dục mới.
- ☒ Cố gắng tập aerobic khoảng 2 tiếng rưỡi mỗi tuần. Các ví dụ về thể dục aerobic là:
 - Đi bộ
 - Bơi lội
 - Đạp xe (xe đạp thông thường hoặc xe đạp tại chỗ)
- ☒ Thử các bài tập tăng cường bằng cách sử dụng tạ nhẹ.
- ☒ Có thể tham gia các lớp học tiền sản hoặc lớp học yoga. Cho người hướng dẫn biết rằng quý vị đang mang thai.



Vitamin và Thực Phẩm Bổ Sung

Vitamin Tiền Sản

Vitamin tiền sản có chứa nhiều vitamin và khoáng chất hỗ trợ sức khỏe của quý vị và sức khỏe của thai nhi.

- ☒ Dùng vitamin tiền sản mỗi ngày. Chọn loại có axit folic, sắt và i ốt.
 - Nếu loại vitamin này khiến quý vị có cảm giác buồn nôn, quý vị có thể thử dùng trước khi đi ngủ. Quý vị cũng có thể thử các loại vitamin dạng nhai hoặc dạng kẹo dẻo.
 - Nếu quý vị bị nôn khi uống vitamin tiền sản, hãy dùng thực phẩm bổ sung axit folic để thay thế. Quý vị nên dùng 800 microgram axit folic mỗi ngày cho đến khi dạ dày của quý vị cảm thấy tốt hơn.

Omega-3

Omega-3 là loại chất béo trong cá. Các chất này rất quan trọng đối với sự phát triển của não và mắt thai nhi.

- ☑ Cố gắng ăn hai bữa cá có lượng thủy ngân thấp mỗi tuần. Một số ví dụ về cá có lượng thủy ngân thấp là cá trê, cá hồi, cá rô phi, cá mòi, cá com, và cá thịt trắng.
- ☑ Nếu quý vị không ăn cá, hãy dùng viên nang Dầu Cá (DHA) mỗi ngày.

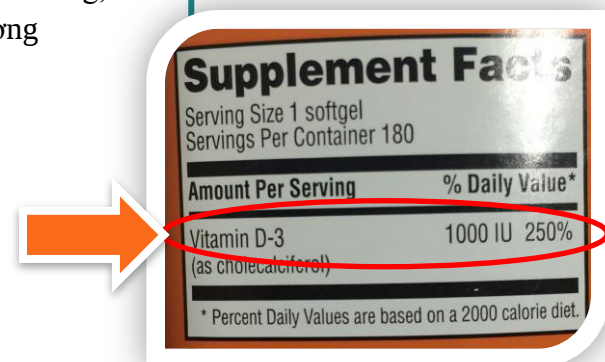
Vitamin D

Vitamin D là loại vitamin quan trọng giúp xương của quý vị và thai nhi phát triển chắc chắn, khỏe mạnh. Loại vitamin này cũng làm giảm nguy cơ gặp phải các vấn đề trong thai kỳ, chẳng hạn như tiểu đường thai kỳ, sinh non, và nhiễm trùng.

- Vitamin tiền sản thường không có nhiều vitamin D.
- Quý vị có thể bổ sung thêm vitamin D từ:
 - ánh nắng mặt trời.
 - thực phẩm có vitamin D, như cá, lòng đỏ trứng, nấm hương, gan bò hoặc gan bê và các thực phẩm được tăng cường Vitamin D.
 - thuốc viên vitamin D.
- Thông thường, lượng vitamin D nên dùng mỗi ngày là 600 - 4.000 IU. Kiểm tra nhãn để biết lượng vitamin D trong vitamin tiền sản hoặc thuốc viên vitamin D là bao nhiêu.

Sắt và Canxi

Hỏi nhà cung cấp của quý vị xem quý vị có cần bổ sung sắt hoặc canxi hay không.



Có 1.000 IU Vitamin D trên mỗi viên thuốc trong lọ thuốc này.



Luôn cài dây an toàn

Thói Quen Lành Mạnh

- ✗ Không uống rượu bia hoặc sử dụng các chất cấm. Nếu quý vị gặp phải vấn đề do không dùng thuốc, vui lòng trao đổi với chúng tôi.
- ✗ Không hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử. Tránh xa khói thuốc lá thụ động.
- ☑ Luôn cài dây an toàn
- ☑ Đánh răng mỗi ngày và thăm khám nha sĩ trong thời gian mang thai.
- ☑ Quý vị có thể quan hệ tình dục trong khi mang thai trừ khi nhà cung cấp của quý vị yêu cầu không làm vậy.
- ☑ Nghỉ ngơi và ngủ đủ.
- Chỉ uống **một cốc** đồ uống có cafein mỗi ngày. Những đồ uống có cafein bao gồm cà phê, soda và trà.
- Nếu quý vị đang bị lạm dụng, hãy cho nhà cung cấp của quý vị biết hoặc tìm trợ giúp. Lạm dụng có thể xảy ra về mặt thể chất, tài chính, bằng lời nói, cảm xúc hoặc tình dục.

Sức Khỏe Tâm Thần và Tinh Thần

Khoảng thời gian mang thai và sau sinh là những thời điểm đánh dấu sự thay đổi lớn. Mặc dù khoảng thời gian mang thai và sinh con thường là vui vẻ nhưng cũng có những lúc căng thẳng.

Sức khỏe tinh thần thực sự quan trọng. Dưới đây là một số điều cần biết về thai kỳ cũng như sức khỏe tâm thần và tinh thần.

- **Trầm cảm:** Phụ nữ có thể bị trầm cảm trong khi mang thai hoặc sau khi mang thai. Dưới đây là một số dấu hiệu chung về trầm cảm—
 - Cảm thấy xuống tinh thần, buồn nản, hoặc tuyệt vọng
 - Không mấy hứng thú hoặc vui thích khi làm việc gì
 - Nếu bất kỳ cảm giác nào sau đây làm phiền quý vị, hãy trao đổi với nhà cung cấp của quý vị.
- **Lo Lắng (Lo Nghi):** Lo lắng trong thai kỳ là điều bình thường. Nếu quý vị lo lắng nhiều đến mức khó ngủ, khó nghỉ hay khó thực hiện các hoạt động bình thường, hãy trao đổi với nhà cung cấp của quý vị.



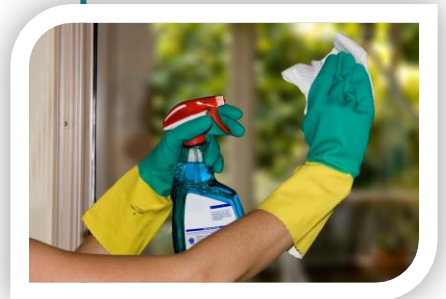
Du Lịch

Đi du lịch trước tuần thứ 36 của thai kỳ thường an toàn, miễn là không có biến chứng gì với thai kỳ của quý vị. Hãy hỏi nhà cung cấp nếu quý vị không biết chắc.

Các Mối Nguy Hiểm trong Môi Trường

Các Sản Phẩm Vệ Sinh

- ✗ Không dùng bất kỳ thứ gì có nhãn “độc hại”.
- ☑ Dùng các sản phẩm vệ sinh tự nhiên. Chúng có thể an toàn hơn.
- ☑ Đeo găng tay cao su dày và mở cửa sổ cũng như cửa ra vào để loại bỏ khí có mùi.



Các Sản Phẩm Làm Đẹp

Cửa Hiệu Làm Móng:

- Tránh xa các cửa hiệu làm móng khi quý vị đang mang thai. Hóa chất trong cửa hiệu làm móng có thể xả ra các khí nguy hiểm.
- Nếu quý vị không thể rời đi, hãy lại gần cửa sổ hoặc cửa ra vào đang mở để lấy không khí trong lành.

Các Sản Phẩm Làm Tóc:

- Thuốc nhuộm, các sản phẩm làm tóc lâu dài và thuốc dưỡng tóc thường an toàn. Một lượng hóa chất rất nhỏ có thể đi từ đầu vào cơ thể quý vị nhưng không có báo cáo nào cho thấy điều này có hại với quý vị hoặc con quý vị.
- Tốt nhất là tránh xa các sản phẩm này trong ba tháng đầu tiên (tuần 1-12).



Tránh xa các cửa hiệu làm móng.

Các Cảnh Báo An Toàn Khác

Bồn Tắm Nóng

Mặc dù tắm vòi và tắm bồn thường an toàn nhưng tốt nhất là nên tránh xa các bồn tắm nóng trong khi quý vị đang mang thai.

Nếu quý vị sử dụng bồn tắm nóng —

- ✗ Không bước vào bồn tắm nóng trên 101-102 độ
- ✗ Không ở trong bồn tắm nóng quá 10 phút
- ☑ Uống nhiều nước
- ⚠ Nếu quý vị thấy nóng, có thể quý vị phải ra khỏi bồn tắm nóng!

Sơn

Tốt nhất là không nên sơn trong khi quý vị đang mang thai. Nhờ người khác sơn hộ và đảm bảo có luồng khí tốt ở nơi quý vị đang sơn.

Nếu quý vị phải sơn —

- ✗ Không sơn lâu.
- Thử dùng loại sơn không có nhiều mùi. Loại sơn đó được gọi là sơn có VOC thấp hoặc không có VOC.

Mèo

Nếu quý vị lau chùi chỗ nằm của mèo hoặc sờ vào chỗ bần mà mèo đã nằm, quý vị có thể bị bệnh nhiễm ký sinh trùng.

Quý vị có thể tự bảo vệ mình khỏi bệnh nhiễm ký sinh trùng bằng cách thực hiện những việc sau:

- ☑ Nhờ một người **không** mang thai lau chùi hộp mèo nằm.
- ☑ Giữ mèo trong nhà.
- ☑ Đeo găng tay trong khi làm vườn.
- ☑ Rửa tay sạch bằng nước chảy và xà phòng sau khi chạm vào phân mèo hoặc làm vườn.
- ✗ Không đến gần mèo hoang.



Tốt nhất là nên tránh xa bồn tắm nóng



Cố gắng nhờ người khác lau chùi hộp mèo nằm

Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Cho con bú mẹ là cách tự nhiên và khỏe mạnh để nuôi con.

Sữa mẹ có **tất cả** nhu cầu của bé. Quý vị và con quý vị sẽ có lợi nhất từ việc cho con bú sữa mẹ khi bé được bú sữa mẹ 100%.

Chúng tôi tự hào rằng UNM đã giành được danh hiệu Bệnh Viện Thân Thiện Với Bé (Baby Friendly Hospital). Giải thưởng này có nghĩa là UNM cung cấp thông tin và dịch vụ hỗ trợ để giúp quý vị nuôi con bằng sữa mẹ!



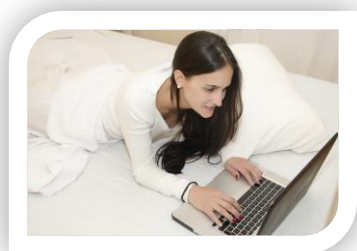
Các Nguồn Lực Hỗ Trợ Thai Kỳ

Các Trang Mạng Về Thai Kỳ

- Kết Nối Sinh Sản (Childbirth Connection): www.childbirthconnection.org
- Chia Sẻ với Phụ Nữ ACNM (ACNM Share with Women): www.midwife.org/Share-With-Women
- Text4baby: Đăng ký trên trang mạng www.text4baby.org hoặc quý vị có thể nhắn tin Baby đến số 511411 để nhận được tin nhắn miễn phí về thai kỳ và em bé
- March of Dimes: www.marchofdimes.com
- Phòng Khám Mayo (Mayo Clinic): www.mayoclinic.com/health/pregnancy-week-by-week/MY00331
- Thuốc và An Toàn trong Thai Kỳ (Medications and Safety during Pregnancy): www.safefetus.com/index.htm
- Trung Tâm Tài Nguyên Sức Khỏe Phụ Nữ Quốc Gia (National Women's Health Resource Center): www.healthywomen.org/ages-and-stages/pregnancy-and-parenting/pregnancy

Các Sách về Thai Kỳ

- **The Complete Book of Pregnancy and Childbirth** của Sheila Kitzinger
- **Pregnancy, Childbirth and the Newborn: The Complete Guide**, của Simkin, Whalley & Keppler
- **The Thinking Woman's Guide to a Better Birth**, của Henri Goer
- **Birthing from Within: An Extra-Ordinary Guide to Childbirth Preparation**, của Pam England và Rob Horowitz
- **The Birth Partner**, của Penny Simkin
- **Our Bodies, Ourselves: Pregnancy and Birth**, của Boston Women's Health Book Collective và Judy Norsigian
- **The Pregnancy Book: Month-by-Month**, của Martha Sears và William Sears
- **The Birth Book: Everything You Need to Know to Have a Safe and Satisfying Birth**, của William Sears và Martha Sears
- **Ina May's Guide to Childbirth**, của Ina May Gaskin
- **Fathering Right from the Start: Straight Talk about Pregnancy, Birth, and Beyond**, của Jack Heinowitz
- **When Survivors Give Birth: Understanding and Healing the Effects of Early Sexual Abuse on Childbearing Women**, của Penny Simkin và Phyllis Klaus



Các Trang Mạng về Ăn Uống và Tập Thể dục Lành Mạnh

- Dinh Dưỡng và Tập Thể Dục: www.womenshealth.gov/fitness-nutrition
- Thai Kỳ và Dinh Dưỡng: www.marchofdimes.org/pregnancy/eating-and-nutrition.aspx

Sách về Ăn Uống và Tập Thể Dục Lành Mạnh

- **Fit & Pregnant: The Pregnant Woman's Guide to Exercise**, của Joan Marie Butler
- **Exercising Through Your Pregnancy**, của James Clapp
- **Expect the Best: Your Guide to Healthy Eating Before, During, and After Pregnancy**, của The American Diabetes Association và Elizabeth Ward

Các Trang Mạng Về Giáo Dục Sinh Sản

- Giáo Dục Sinh Sản UNMH: hospitals.unm.edu/health/pt_ed/childbirth.shtml
- Nguồn Cảm Hứng Sinh Sản và Gia Đình- nguồn thông tin và các lớp học sinh sản tại địa phương: inspiredabq.com
- Mạng Lưới Sinh Sản ABQ: albuquerquebirthnetwork.org

Các Phòng Khám Sức Khỏe Tâm Thần và Số Điện Thoại

- **Journeys Clinic**
University of New Mexico Hospital, 4th Floor
Women's Health Center
Các buổi sáng thứ năm (505) 272-2245
- **UNM Perinatal Clinic: Transition to Parenting**
2400 Tucker NE, Family Practice Building 4th Floor
Albuquerque, NM 87131
(505) 272-6130
- **UNM Psychiatric Walk-In Clinic**
2600 Marble NE
Albuquerque, NM 87131
(505) 272-2800
- **Đường Dây Hỗ Trợ Khủng Hoảng và Tiếp Cận New Mexico:**
1 (855) NM CRISIS (662-7474)



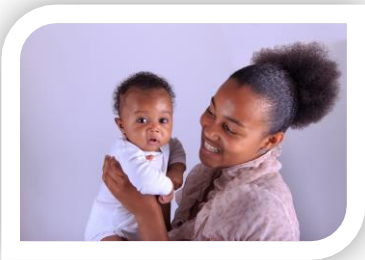
UNM cung cấp các lớp học giáo dục sinh sản miễn phí. Chúng tôi sẽ trao đổi thêm với quý vị về phần này sau trong thai kỳ của quý vị.

Các Trang Mạng về Sức Khỏe Tâm Thần

- Hỗ trợ hậu sản (sau sinh): www.postpartum.net
- Sức khỏe tâm thần của phụ nữ: womenshealth.gov/mental-health

Các Sách về Hậu Sản

- **The Year After Childbirth**, của Sheila Kitzinger
- **Mothering the New Mother: Women's Feelings and Needs after Childbirth, a Support and Resource Guide** của Sally Placksin
- **After the Baby's Birth: A Woman's Way to Wellness, A Complete Guide for Postpartum Women** của Robin Lim
- **The Baby Book: Everything You Need to Know About Your Baby from Birth to Age Two** của William Sears, Martha Sears, Robert Sears và James Sears
- **Your Amazing Newborn** của Marshall H. Klaus & Phyllis H. Klaus
- **Cesarean Recovery** của Chrissie Gallagher-Mundy



Ghi Chú Của Quý Vị

[illegible]

Các Số Điện Thoại Quan Trọng

- 272-2460: **Cấp Cứu** – Khoa Cấp Cứu Sản Khoa Bệnh Viện UNM (xem phần kế tiếp)
- 272-2245: University Center for Women's Health (tại Bệnh viện UNM)
- 925-CARE (925-2273): UNMH Women's Primary Care (đường Eubank)
- 272-2900: Westside Family Health
- 861-1013: Belen First Choice Clinic
- 865-4618: Los Lunas First Choice Clinic
- 248-7703: Albuquerque Indian Health

Nếu quý vị cần **cấp cứu hoặc nếu quý vị chuyển dạ, hãy gọi khoa Cấp Cứu Sản Khoa số 272-2460.**

Quý vị có thể gọi bất cứ lúc nào.

Khoa Cấp Cứu Sản Khoa là một khoa của bệnh viện với nhiệm vụ chăm sóc các thai phụ đang trong cơn chuyển dạ hoặc cần được cấp cứu. Khoa luôn mở cửa.

Khoa Cấp Cứu Sản Khoa nằm trên tầng 4 của Tòa Nhà Barbara & Bill Richardson (khu mới của bệnh viện).

Những Điều Cần Biết Về Khoa Cấp Cứu Sản Khoa

- Hãy gọi đến Khoa Cấp Cứu Sản Khoa trước khi tới theo số 272-2460. Có những trường hợp y tá có thể giúp quý vị ngay qua điện thoại.
- Nhân viên của Khoa Cấp Cứu Sản Khoa sẽ tiếp đón các bệnh nhân nặng nhất hoặc thai phụ đang chuyển dạ trước.
- Quý vị có thể ở cùng 2 người thân trong phòng cấp cứu.
- Hãy mang theo đồ ăn nhanh và đồ uống phòng khi quý vị phải chờ lâu.
- Các nhà cung cấp dịch vụ sẽ đưa hầu hết các bệnh nhân từ Khoa Cấp Cứu Sản Khoa sang Khoa Chuyển Dạ và Sinh Con khi họ thực sự chuyển dạ. Đây được gọi là “chuyển dạ tích cực” là khi cổ tử cung mở (giãn ra) khoảng 5-6cm.

Nếu quý vị không gặp trường hợp cấp cứu và không đang chuyển dạ, nhưng có thắc mắc, quan tâm, hoặc bị bệnh:

Gọi cho phòng khám của quý vị.

Khi phòng khám mở cửa — Hãy gọi cho phòng khám để nói chuyện với y tá hoặc để lại lời nhắn. Họ sẽ tìm cách gọi lại cho quý vị ngay trong ngày.

Vào ngày cuối tuần và khi phòng khám đóng cửa — Quý vị có thể gọi cho phòng khám và để lại lời nhắn trên đường dây y tá. Sẽ có người gọi lại cho quý vị trong giờ làm việc bình thường.

OB Triage

