

Sinh Non

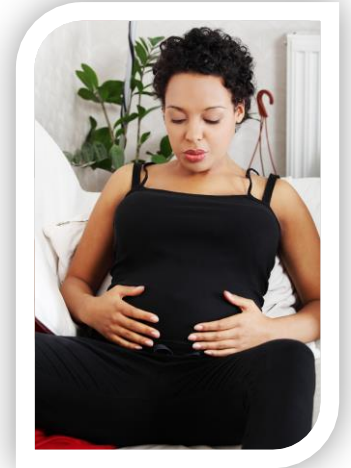
Preterm Labor

Hầu hết thai kỳ đều kéo dài 40 tuần. Nếu quý vị chuyển dạ trong khoảng tuần thứ 20 đến tuần thứ 37 của thai kỳ thì chúng tôi gọi đó là sinh non.

Gọi Cấp Cứu Sản Khoa số 272-2460 nếu:

- ⚠️ quý vị có bất kỳ dấu hiệu chuyển dạ sớm nào trong hơn một giờ (xem bên dưới dấu hiệu chuyển dạ sinh non).
- ⚠️ âm đạo của quý vị tiết ra bất kỳ chất lỏng nào hoặc rỉ máu.

Có thể ngăn ngừa sinh non bằng cách được chăm sóc sớm!



Dấu Hiệu Sinh Non Là Gì?

- **Có từ 4 cơn co thắt trở lên trong một giờ.**
 - Có một số cơn co thắt tử cung là bình thường. Các cơn co thắt này có thể xảy ra khi quý vị thay đổi tư thế, chẳng hạn như từ ngồi sang nằm.
 - Nhưng nếu quý vị có từ 4 cơn co thắt trở lên trong một giờ thì đây là dấu hiệu sinh non. Co thắt đều như vậy có thể gây nở cổ tử cung và em bé có thể ra đời sớm.
- **Đau nhức âm ỉ ở phần dưới thắt lưng.** Cơn đau có thể xuất hiện rồi biến mất hoặc có thể không dứt.
 - Xin nhớ, đau dưới thắt lưng là một phần bình thường và phổ biến khi mang thai khi em bé tăng trưởng.
 - Trong sinh non, đau lưng thường thay đổi đột ngột và thông thường mạnh và đau rồi hết.
- **Âm đạo tiết dịch (chất lỏng) mới hoặc khác với bình thường.**
 - Âm đạo tiết dịch nhiều hơn khi mang thai là bình thường.
 - Trong sinh non, sự thay đổi thường đột ngột và có thể như nước, chất nhầy hoặc máu như có kinh nguyệt.

Làm Thế Nào Để Biết Tôi Đang Có Cơn Co Thắt?

- Nằm xuống. Đặt đầu ngón tay lên đỉnh tử cung của quý vị.
- Nếu tử cung đang co thắt, quý vị sẽ cảm thấy bụng mình chật hoặc cứng trong cơn co thắt. Sau đó, quý vị sẽ cảm thấy bụng giãn ra hoặc mềm lại qua cơn co thắt.
- Co thắt chuyển dạ sớm có thể đau hoặc không đau.



Dấu Hiệu Sinh Non Là Gì? (tiếp theo)

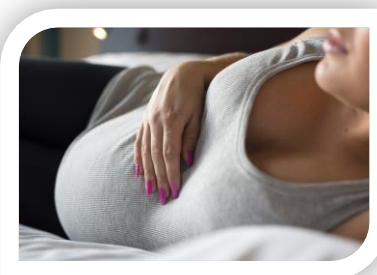
- **Co thắt** (giống như khi quý vị có kinh nguyệt) ở phần bụng dưới. Các cơn co thắt có thể xuất hiện rồi biến mất hoặc có thể không dứt. Quý vị có thể bị hoặc không bị tiêu chảy.
- **Bị tức vùng xương chậu** mà thay đổi đột ngột.
 - Bị tức vùng xương chậu có thể bình thường khi em bé to hơn.
 - Trong sinh non có thể cảm giác như em bé đẩy xuống hay cơn bị tức đến rồi đi. Thông thường xảy ra cùng với vài dấu hiệu khác liệt kê trên trang nhất.

Sinh Non Có Nguy Hiểm Không?

Khi có cơn co thắt sinh non thì tử cung thắt chặt và cổ tử cung có thể nở sớm hơn bình thường. Điều này có thể gây sinh non. Nếu sinh non, em bé có thể bị vấn đề về thở, ăn hay giữ ấm cơ thể. Đó là lý do tại sao để ý dấu hiệu sinh non là quan trọng.

Tôi Nên Làm Gì Nếu Có Dấu Hiệu Sinh Non?

- **Nằm nghiêng sang một bên.** Đặt một chiếc gối ở lưng để đỡ. Đừng nằm ngửa nhưng cũng đừng nghiêng quá nhiều về một bên.
 - Nằm ngửa có thể khiến các cơn co thắt xảy ra thường xuyên hơn.
 - Nếu quý vị nằm nghiêng quá nhiều về một bên, có thể quý vị sẽ không cảm nhận được các cơn co thắt.
- **Hãy uống một vài ly nước lớn** và đi đại thường xuyên. Đôi khi, mất nước có thể gây ra các cơn co thắt.
- **Thử tắm nước ấm.** Đôi khi, tắm nước ấm có thể giúp giãn cơ để các cơn co thắt chậm lại hoặc dứt hẳn.
- **Theo dõi các cơn co thắt trong một giờ.**
 - Đếm số phút kể từ khi **bắt đầu** một cơn co thắt cho **đến đầu** cơn co thắt tiếp theo. Số phút này sẽ cho quý vị biết mức độ thường xuyên cơn co thắt xảy ra.
 - Nếu quý vị bị 4 cơn co thắt trở lên trong 1 giờ thì đây là dấu hiệu sinh non. Xin gọi Cấp Cứu Sản Khoa số 272-2460.



Quý vị có biết?

Một số người có nguy cơ sinh non cao hơn — chẳng hạn như nếu quý vị sinh đôi hoặc nếu quý vị đã từng sinh non trước đây.

Hỏi bác sĩ xem quý vị có nguy cơ sinh non cao hơn không.