

Lớp Tiền Sản

Phần 2: Quá Trình Chuyển Dạ Và Sinh Con



Biên soạn chương trình:

Thomas Tri Quach, M.D., F.A.C.O.G.

Thao Ngo, BSN, RN, PHN, IBCLC

Thông tin liên lạc:

Thao Ngo

Điện thoại: (714) 378-7833

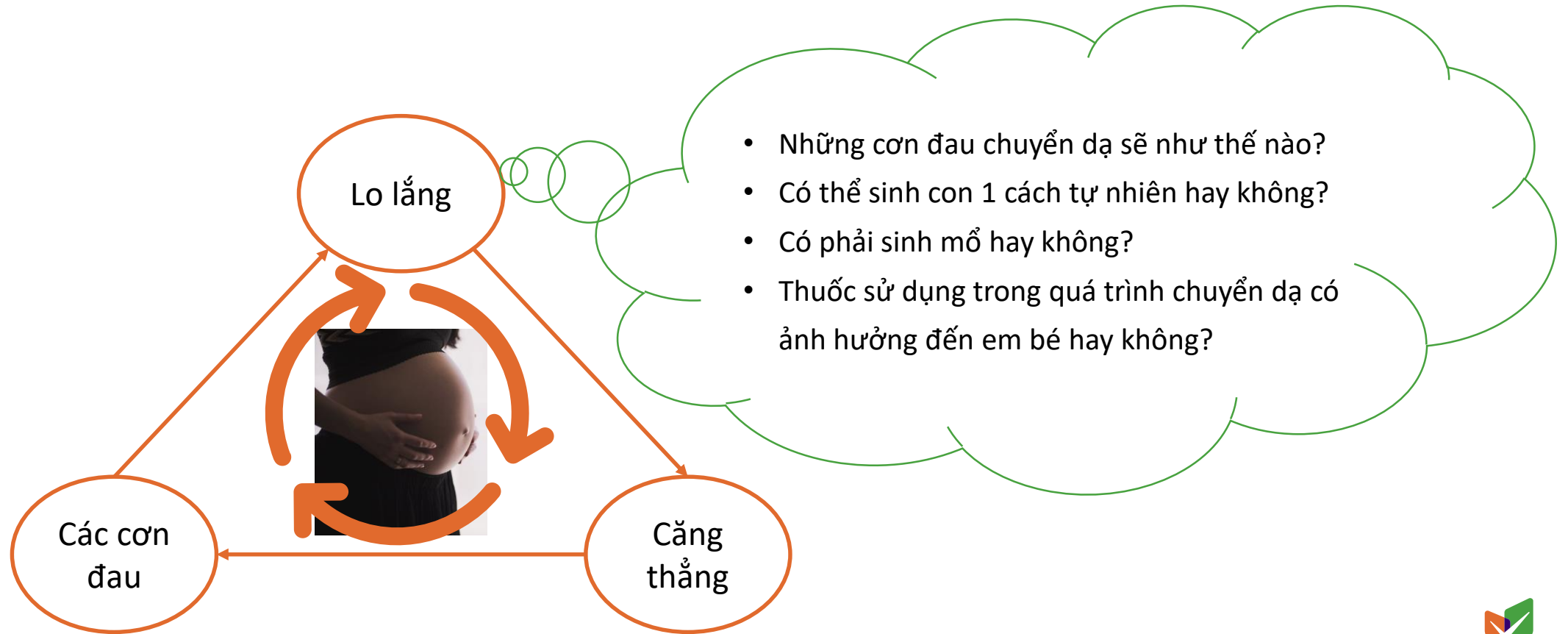
Email: tngo7@memorialcare.org



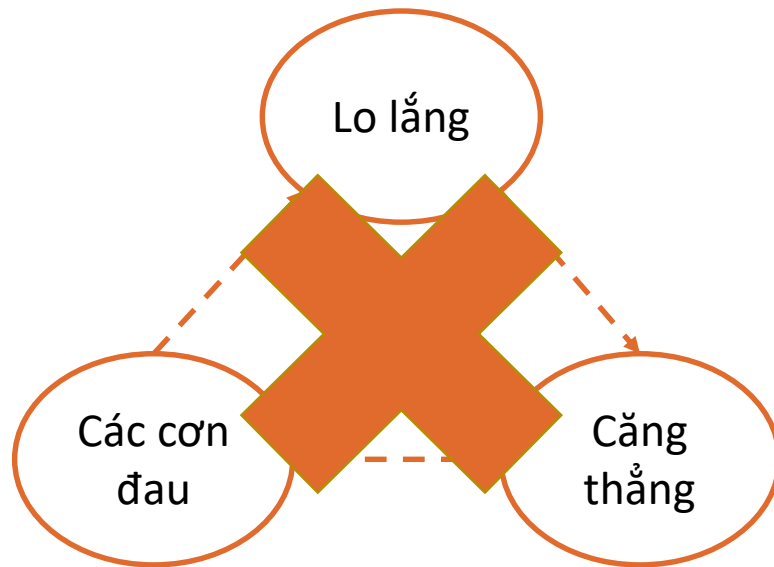
Chương Trình

1. Lo lắng - Căng thẳng - Các cơn đau
2. Dấu hiệu sắp chuyển dạ
3. Dấu hiệu thực sự chuyển dạ
4. Cách tính thời gian của các cơn co thắt
5. Điều gì đã kích hoạt quá trình chuyển dạ
6. Các giai đoạn chuyển dạ
7. Những tư thế chuyển dạ
8. Kỹ thuật giúp giảm đau
9. Các phương pháp hít thở
10. Tế bào máu cuống rốn

Lo Lắng - Căng thẳng - Các cơn đau



Cách Phá Vỡ Vòng Tuần Hoàn



- Tham gia các lớp học
- Tham quan bệnh viện

- Hiểu rõ quá trình chuyển dạ và sinh nở
- Tìm hiểu về các loại thuốc được sử dụng trong quá trình chuyển dạ và thuốc giúp giảm đau



**Quá trình chuyển dạ,
sinh nở thuận lợi và
an toàn**

Dấu Hiệu Sắp Chuyển Dạ

Cảm xúc

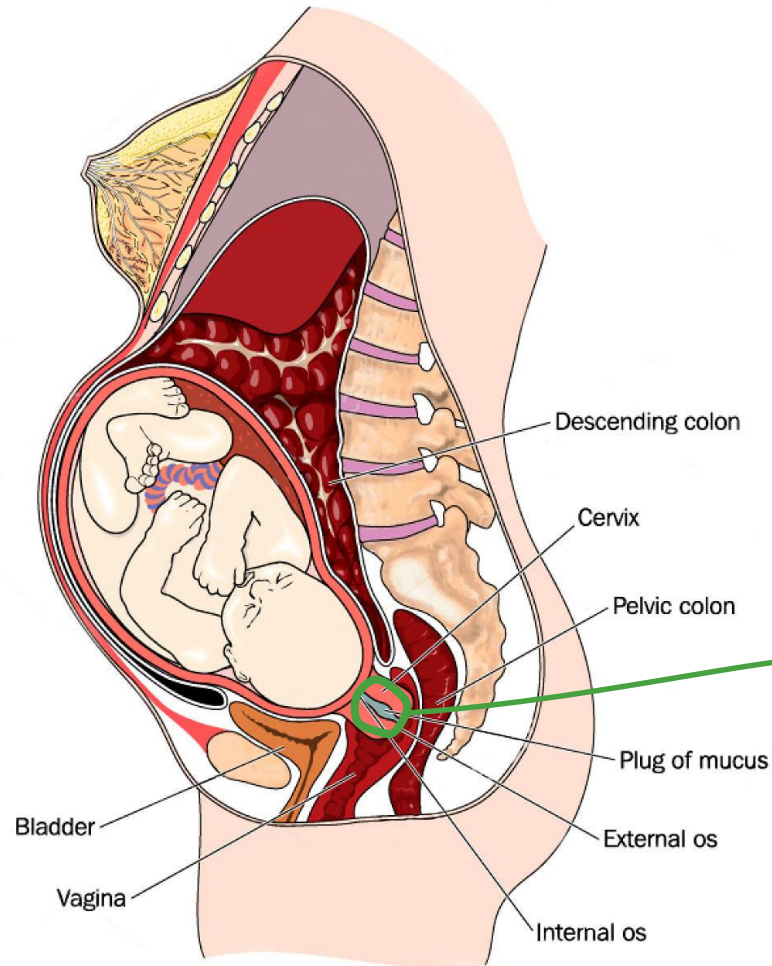
- "Làm tổ": thôi thúc muốn chuẩn bị nhà cửa, dọn dẹp và sắp xếp mọi thứ ngăn nắp

Thể chất

- Nút nhầy tiết ra ngoài
- Sa bụng dưới
- Giãn khớp
- Có các cơn co thắt tử cung Braxton Hicks

Dấu Hiệu Sắp Chuyển Dạ: Nút Nhầy Tiết Ra Ngoài

- 1 khối chất nhầy đặc và dày nằm ở cổ tử cung
- Chức năng
 - Che chắn cổ tử cung
 - Chứa các kháng khuẩn tự nhiên
 - Ngăn ngừa nhiễm trùng, ngăn chặn vi khuẩn, vi rút, và các nguồn lây nhiễm khác có thể đi vào bên trong tử cung
- Màu trong suốt, hoặc màu hồng
- Dính sền sệt



Dấu Hiệu Sắp Chuyển Dạ: Sa Bụng Dưới

- Em bé di chuyển xuống khung xương chậu
- Đầu của bé sẽ chèn ép bàng quang
- Việc đi lại khó khăn hơn
- Dễ thở hơn



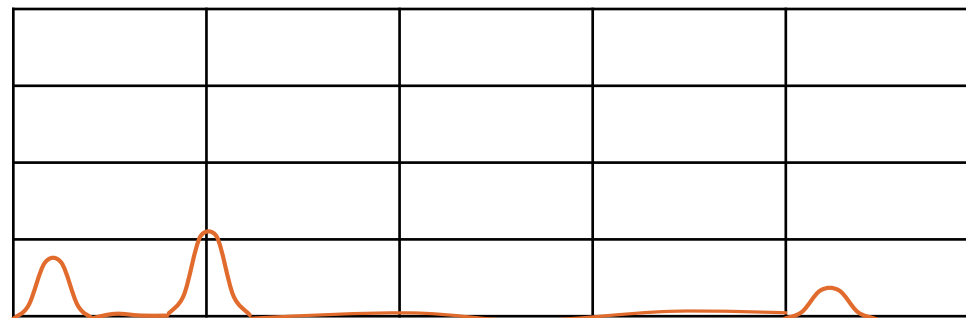
Dấu Hiệu Sắp Chuyển Dạ: Giãn Khớp

- Hormone Relaxin làm cho các dây chằng của khung xương chậu mềm và giãn ra
- Việc di chuyển không được vững vàng



Dấu Hiệu Sắp Chuyển Dạ: Các Cơ Co Thắt Braxton-Hicks

- Cơ co thắt chuyển dạ giả
- Cơ co thắt tập sự
- Xảy ra không thường xuyên, không thể đoán trước
- Cảm giác giống như đau bụng nhẹ khi có kinh



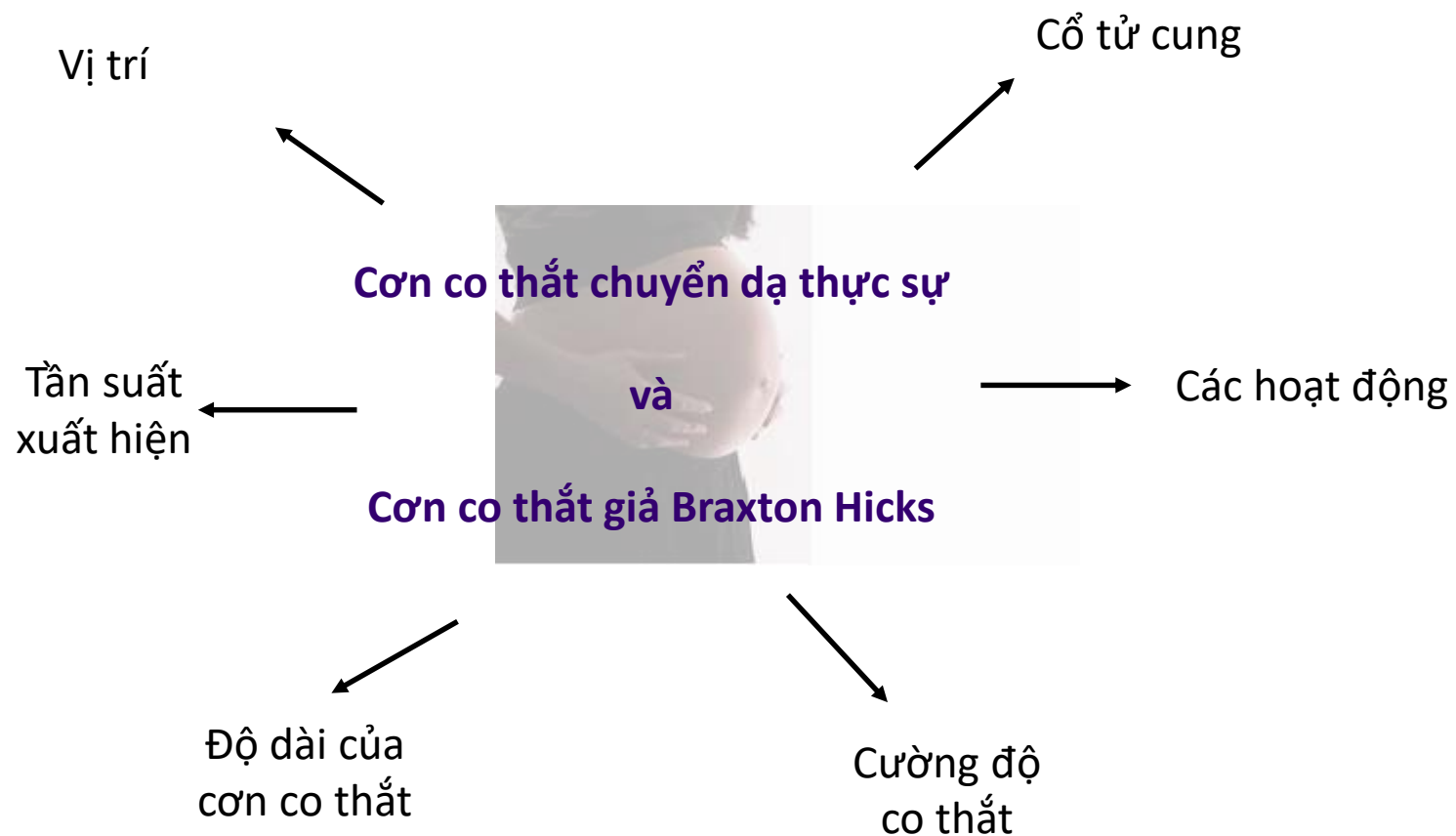
Dấu Hiệu Chuyển Dạ

Có ba dấu hiệu phổ biến:

- Có các cơn co thắt chuyển dạ thực sự
- Rò rỉ hoặc vỡ nước ối
- Chảy máu ở âm đạo



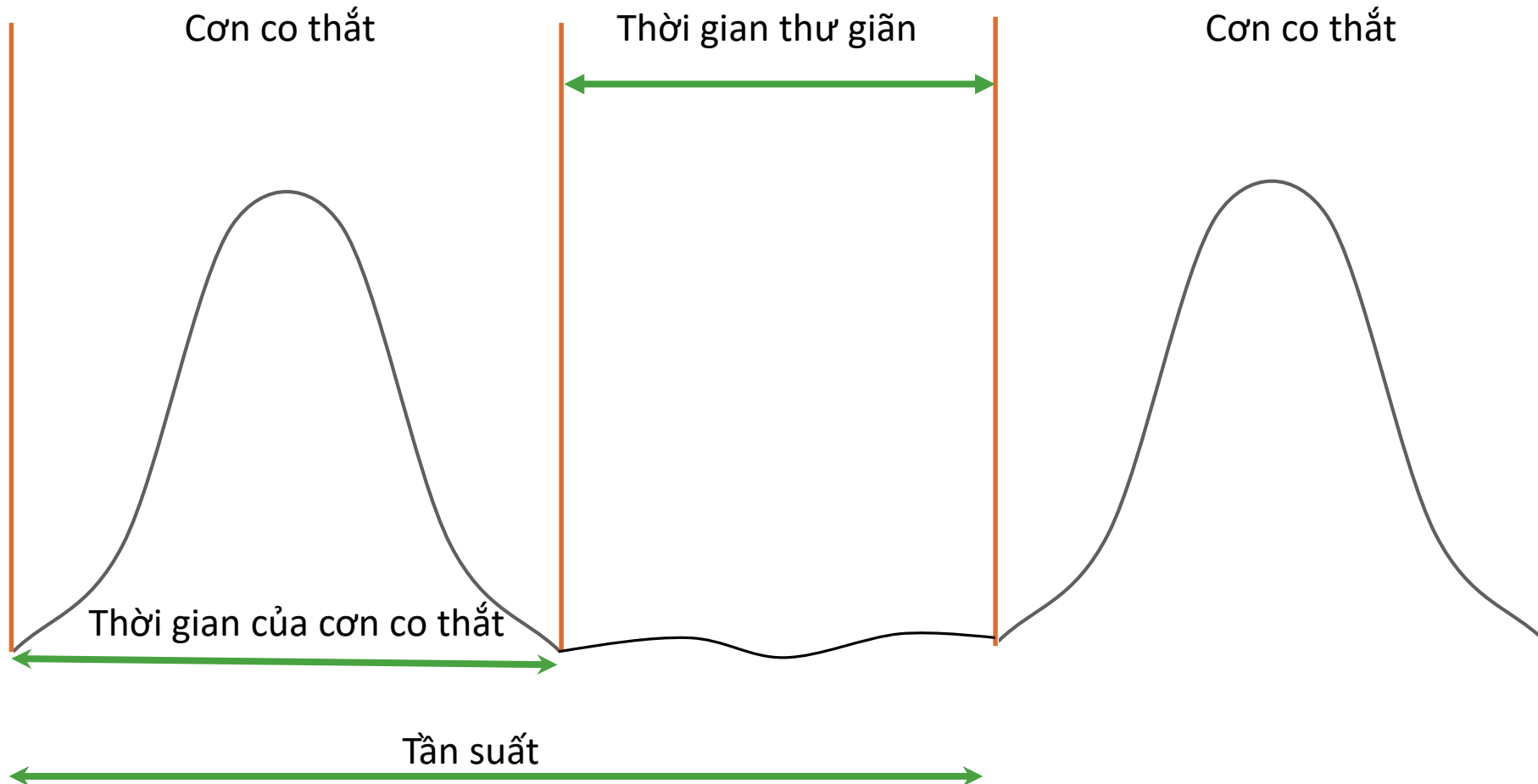
Cơ Co Thắt Chuyển Dạ Thực Sự



Sự Khác Biệt Giữa Cơ Co Thắt Chuyển Dạ Thật Và Cơ Co Thắt Giả Braxton Hicks

	Các cơn co thắt thật	Các cơn co thắt giả Braxton Hicks
Vị trí	Toàn bộ tử cung Bắt đầu ở phần dưới của lưng, di chuyển dần về phía trước bụng	Một phần của tử cung
Tần suất	Nhịp nhàng, đều đặn	Không đều đặn
Độ dài	Xuất hiện mỗi 3-5 phút Kéo dài 30-70 giây Theo thời gian sẽ kéo dài hơn, và xảy ra thường xuyên hơn	Theo thời gian, không xảy ra thường xuyên hơn Kéo dài khoảng vài giây Không theo 1 khuôn mẫu nhất định nào cả
Cường độ	Tăng dần theo thời gian	Không mạnh theo thời gian và có cường độ yếu
Các hoạt động	Không bị ảnh hưởng	Làm giảm cường độ và mức độ
Cổ tử cung	Làm xóa mở cổ tử cung	Không thay đổi cổ tử cung

Tính Thời Gian Của Các Cơ Co Thắt



Nước Ồi

Màu sắc

- Không màu, hoặc màu hồng
- Màu xanh: em bé đã thải phân xu trong bụng mẹ
- Màu vàng: nước tiểu
- Màu trắng hoặc vàng: dịch tiết ra từ âm đạo

Mùi

- Thường không có mùi, hoặc có mùi ngọt
- Mùi tanh: dấu hiệu bị nhiễm trùng âm đạo
- Nước tiểu thường có mùi amoniac

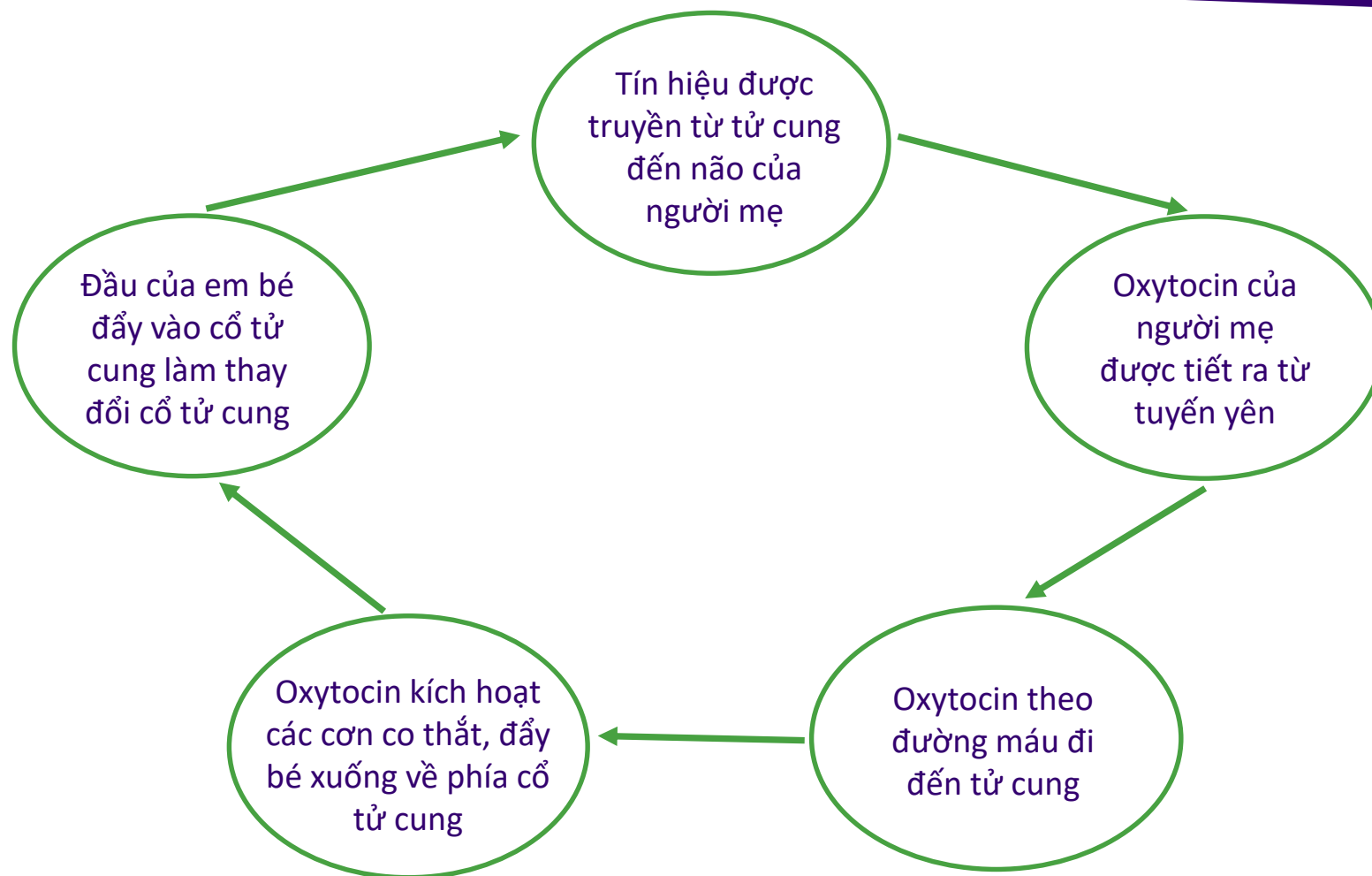
Số lượng

- Phun vọt ra ngoài
- Rò rỉ chậm

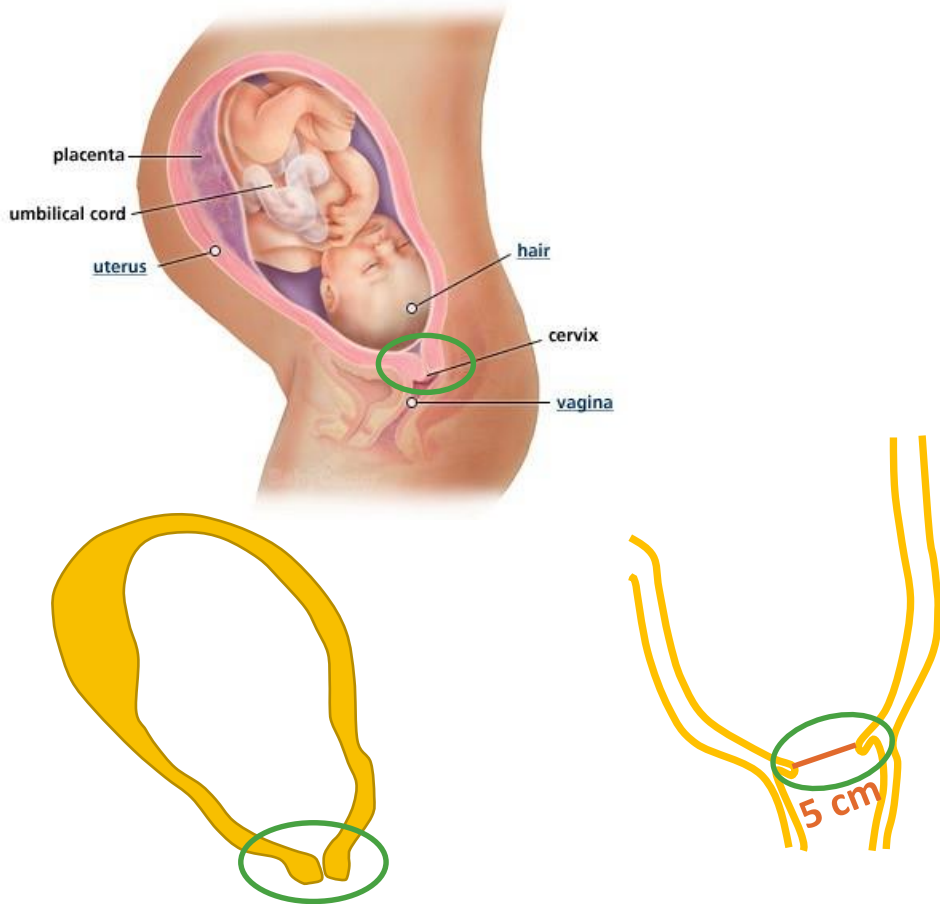
Khoảng thời gian

- Dịch vẫn tiếp tục bị rò rỉ
- Phải liên tục thay miếng lót băng vệ sinh

Điều Gì Đã Kích Hoạt Quá Trình Chuyển Dạ?



Độ Giãn Nở Và Độ Mỏng Của Cổ Tử Cung



Độ mỏng

- Quá trình cổ tử cung rút ngắn lại để mỏng dần ra
- Được đo dưới dạng % (từ 0% đến 100%)

Giãn nở

- Quá trình xoá mở cổ tử cung
- Được đo bằng centimet, từ 0 đến 10 cm

Các Giai Đoạn Chuyển Dạ

Giai đoạn
1

Cổ tử cung được xóa mỡ hoàn toàn

Giai đoạn
2

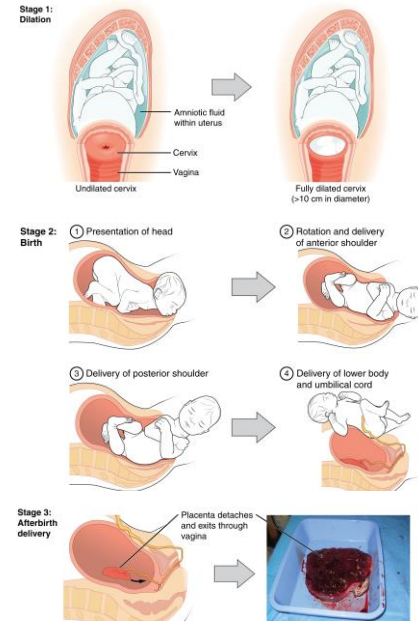
Rặn sinh em bé

Giai đoạn
3

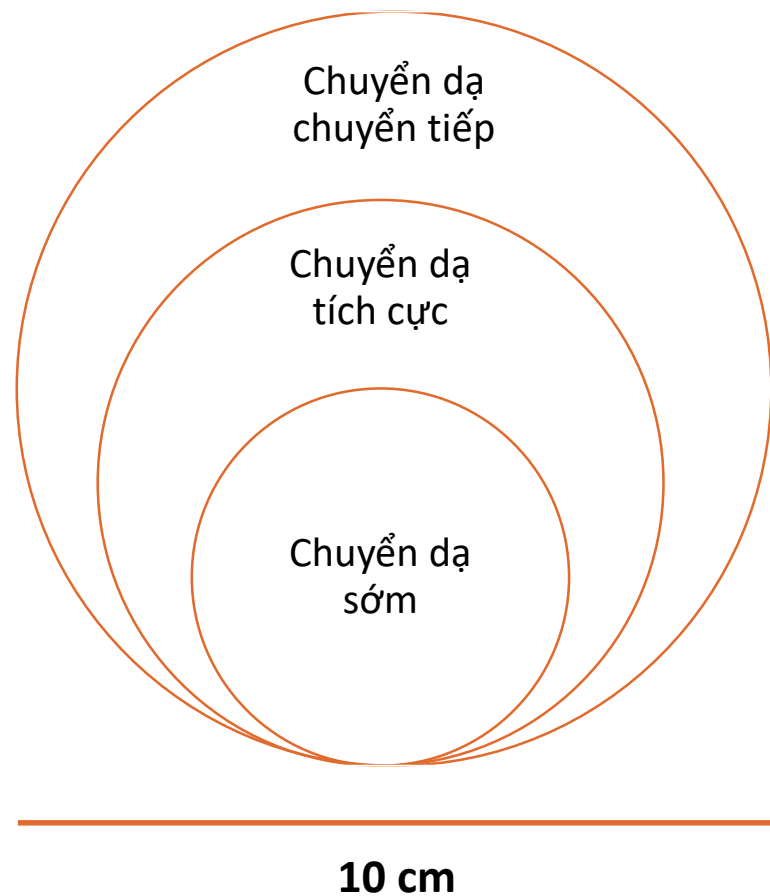
Sổ nhau thai

Giai đoạn
4

Hồi sức



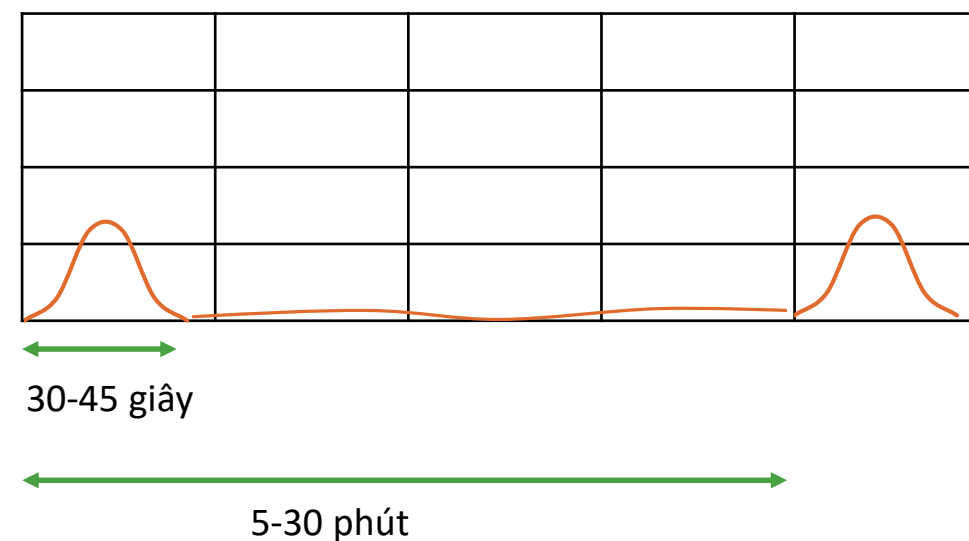
Giai Đoạn Đầu Tiên Của Quá Trình Chuyển Dạ



- Được chia thành 3 giai đoạn nhỏ tùy thuộc vào quá trình giãn nở của cổ tử cung
- Các cơn cơ thắt, mức độ khó chịu, và phương pháp giảm đau ở từng giai đoạn sẽ khác nhau
- Ở cuối giai đoạn này, cổ tử cung sẽ xoá mở hoàn toàn, mở rộng 10 cm
- Thời gian kéo dài của giai đoạn này
 - Nếu là em bé đầu lòng: 12-18 giờ
 - Nếu là con thứ: 6-8 giờ
- Em bé bắt đầu xoay người và di chuyển xuống gần âm đạo hơn

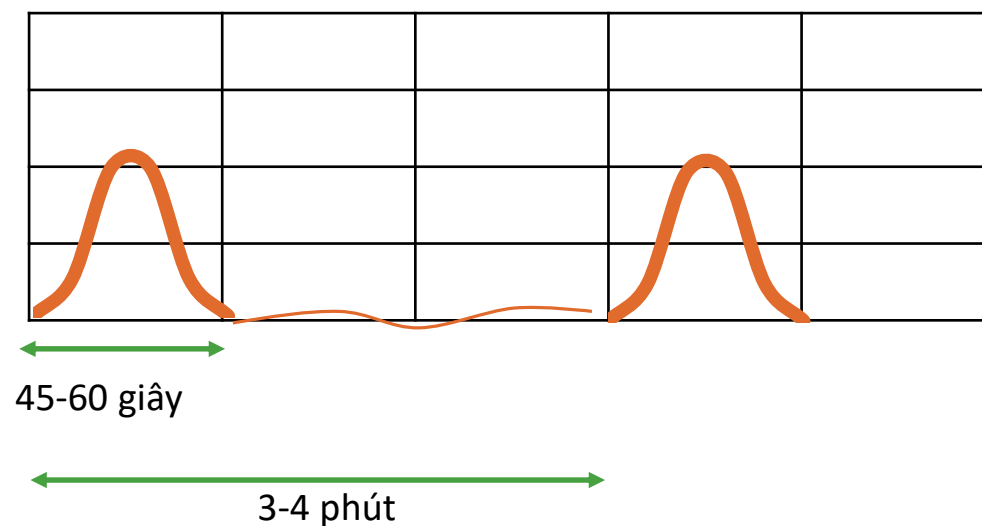
Giai Đoạn 1: Chuyển Dạ Sớm

- Có những cơn co thắt nhẹ
- Cổ tử cung giãn nở đến 4 cm
- Theo thời gian, các cơn co thắt sẽ có cường độ mạnh hơn, kéo dài hơn và xảy ra thường xuyên hơn
- Thời gian kéo dài của giai đoạn này thay đổi khác nhau cho tất cả phụ nữ mang thai
- Vẫn có thể sinh hoạt và hoạt động bình thường
- Cố gắng thư giãn
- Uống nhiều nước và ăn các bữa ăn nhẹ
- Người hỗ trợ có thể giúp tạo môi trường yên tĩnh và theo dõi thời gian của các cơn co thắt



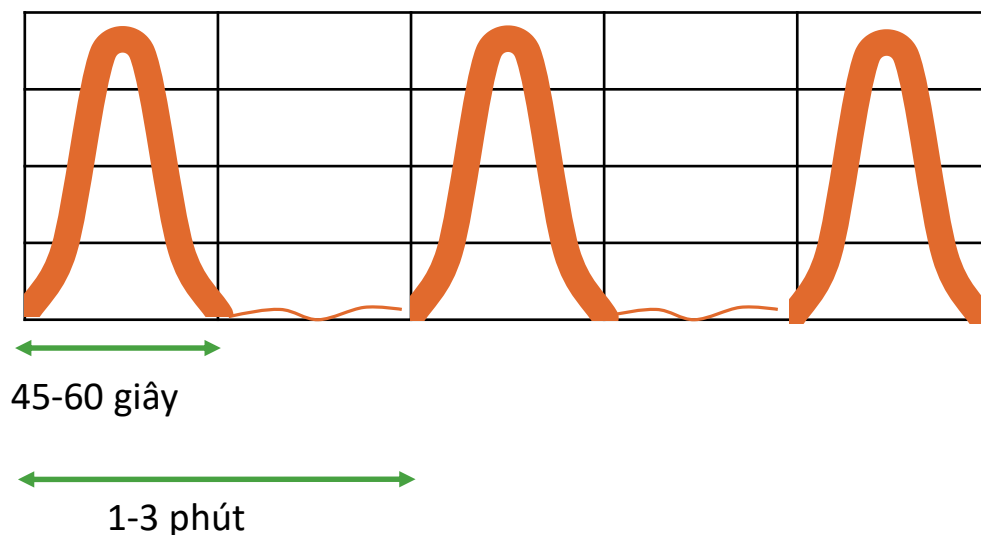
Giai Đoạn 1: Chuyển Dạ Tích Cực

- Các cơ co thắt có cường độ mạnh hơn
- Cổ tử cung sẽ giãn ra từ 4 cm đến 7 cm
- Theo thời gian, cường độ của các cơn co thắt sẽ ngày càng mạnh hơn, xảy ra thường xuyên hơn
- Kéo dài khoảng từ 4-8 giờ
- Có thể bị buồn nôn hoặc bị chuột rút ở chân
- Cảm nhận nhiều áp lực lên khung xương chậu và trực tràng
- Nước ối có thể bị vỡ
- Uống nước súp hoặc ăn những thực phẩm ở dạng lỏng, hoặc ngâm đá bào
- Người hỗ trợ có thể giúp quý vị thay đổi tư thế, sử dụng kỹ thuật hít thở và các biện pháp thư giãn giúp giảm những khó chịu từ những cơn co thắt



Giai Đoạn 1: Chuyển Dạ Chuyển Tiếp

- Giai đoạn khó chịu nhất
- Cổ tử cung sẽ giãn ra từ 7 đến 10 cm
- Giai đoạn ngắn nhất
- Có thể buồn nôn, bị run, hoặc thậm chí là bị ớn lạnh
- Cảm nhận nhiều áp lực hơn lên khung xương chậu và trực tràng
- Chỉ nên ngậm đá bào nếu cần
- Người hỗ trợ có thể giúp quý vị sử dụng các kỹ thuật thở, thay đổi các tư thế chuyển dạ, và hỗ trợ tinh thần



Các Tư Thế Trong Giai Đoạn Đầu Tiên Của Quá Trình Chuyển Dạ

Vận động nhẹ nhàng hoặc ngồi thẳng trong giai đoạn đầu của quá trình chuyển dạ có thể giúp:

- Quá trình chuyển dạ tiến triển nhanh
- Em bé có thể xoay người và di chuyển vào vị trí tối ưu

Các Tư Thế Trong Giai Đoạn Đầu Tiên Của Quá Trình Chuyển Dạ (Tiếp Theo)



Các Tư Thế Trong Giai Đoạn Đầu Tiên Của Quá Trình Chuyển Dạ (Tiếp Theo)



Các Tư Thế Trong Giai Đoạn Đầu Tiên Của Quá Trình Chuyển Dạ (Tiếp Theo)



Các Phương Pháp Hít Thở

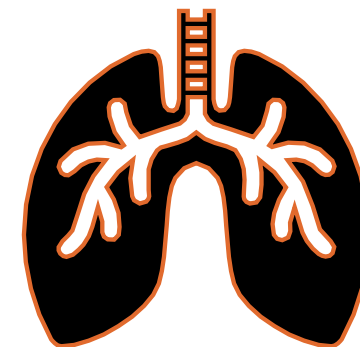
Lợi ích

- Tập trung vào quá trình chuyển dạ
- Đối phó với cơn đau tốt hơn
- Tăng cảm giác tự chủ
- Tăng hàm lượng oxy

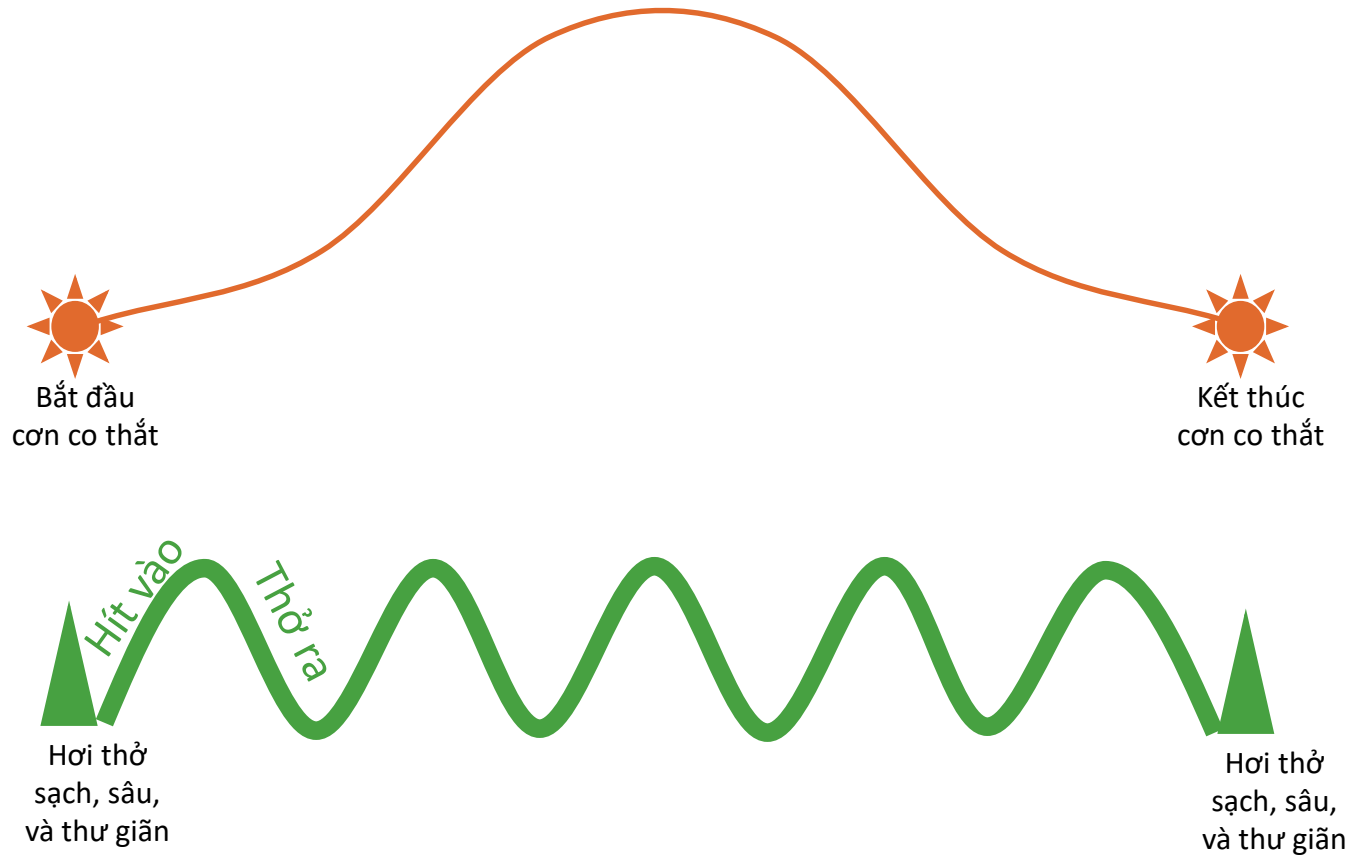
Các phương pháp hít thở

- Chậm và sâu
- Nhanh và nông
- Tổng hợp

Nên tập hít thở đều đặn trong thai kỳ

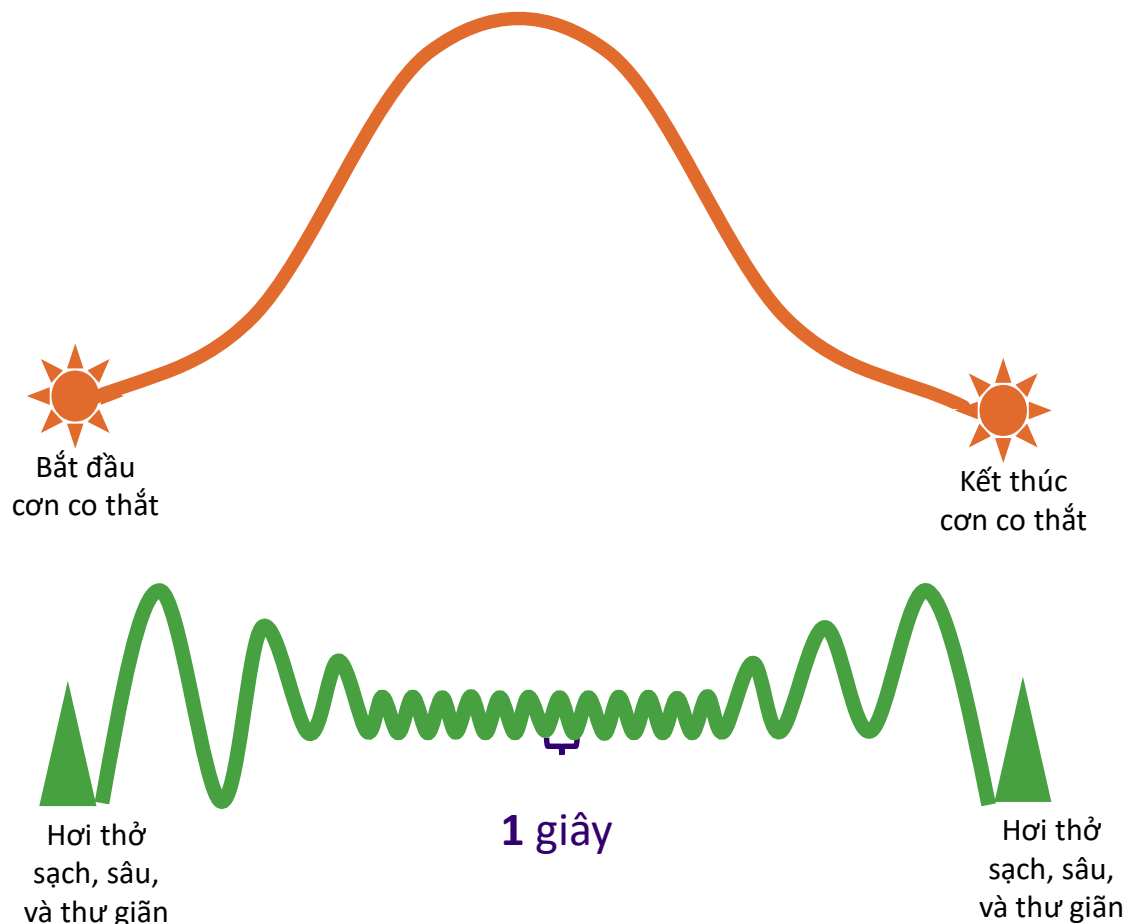


Phương Pháp Thở Chậm Và Sâu



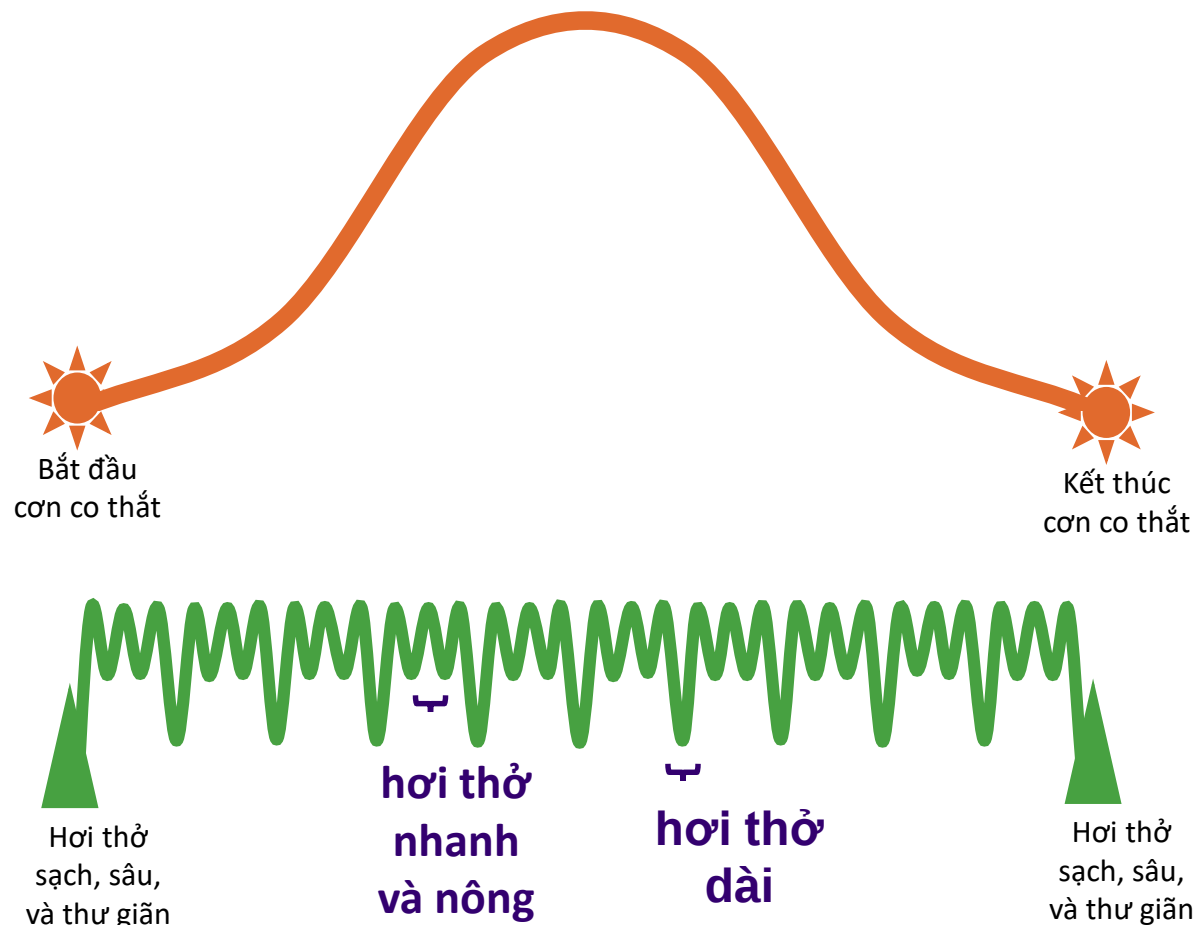
1. Khi cơn co thắt bắt đầu, hít vào 1 hơi thở sạch, thật sâu, và thư giãn
2. Hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng
3. Nhịp thở chậm rãi và đều đặn
4. Khi cơn co thắt kết thúc, kết thúc bằng 1 hơi thở sạch, thật sâu và thư giãn

Phương Pháp Thở Nhanh Và Nồng



1. Khi cơn co thắt bắt đầu, hít vào 1 hơi thở sạch, thật sâu và thư giãn
2. Hít vào từ từ bằng mũi và thở ra bằng miệng
3. Khi cơn co thắt trở nên mạnh hơn, tăng tốc hơi thở
4. Khi cường độ cơn co thắt giảm dần, thở chậm lại
5. Tốc độ của mỗi nhịp thở nông và nhanh kéo dài khoảng một giây
6. Khi cơn co thắt kết thúc, hít vào 1 hơi thật sâu và sau đó là 1 hơi thở dài

Phương Pháp Thở Tổng Hợp



1. Khi cơ co thắt bắt đầu, hít vào 1 hơi thở sạch và thư giãn
2. Tiếp theo, thở bằng miệng nhanh và nông 2, 3, 4 hoặc 5 lần với tốc độ nửa giây cho đến 2 giây cho mỗi nhịp thở. Số lần thở nhanh và nông là tùy thuộc vào quý vị
3. Sau đó thở ra một hơi dài
4. Lập lại bước 2 và 3 cho đến khi kết thúc cơ co thắt kết thúc
5. Khi cơ co thắt kết thúc, hít một hoặc hai nhịp thở thư giãn chậm và sâu kèm theo một tiếng thở dài.

Chuyển Dạ Kéo Dài

Định nghĩa

- Chuyển dạ kéo dài: Khi quá trình chuyển dạ bị ngừng lại hoặc khi cổ tử cung không thay đổi trong một khoảng thời gian nhất định

Nguyên nhân

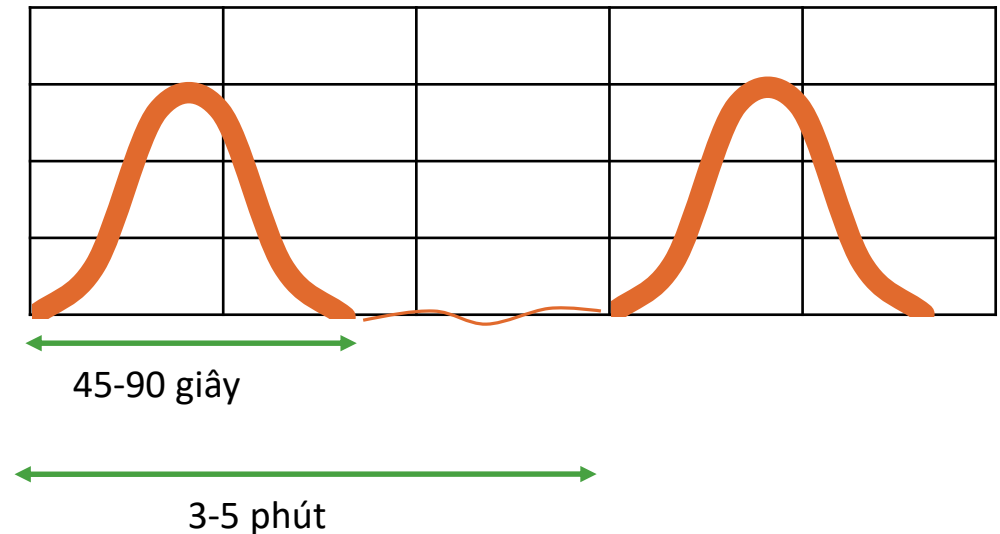
- Các cơ co thắt không đủ mạnh
- Vị trí của em bé không tối ưu

Các phương pháp tự nhiên giúp tăng cường quá trình chuyển dạ

- Đi dạo
- Thay đổi tư thế
- Đi tiểu
- Mát-xa

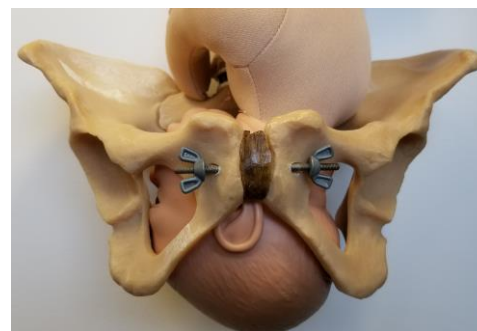
Giai Đoạn 2: Rặn Sinh

- Kéo dài từ 20 phút đến 2 giờ
- Cảm nhận nhiều áp lực hơn lên khung xương chậu và trực tràng
- Có cảm giác muốn rặn
- Chỉ nên ngậm đá bào nếu cần
- Người hỗ trợ: hỗ trợ tư thế và hỗ trợ tinh thần
- Giờ sinh của bé sẽ được tính khi toàn bộ cơ thể của bé được đẩy hết ra ngoài



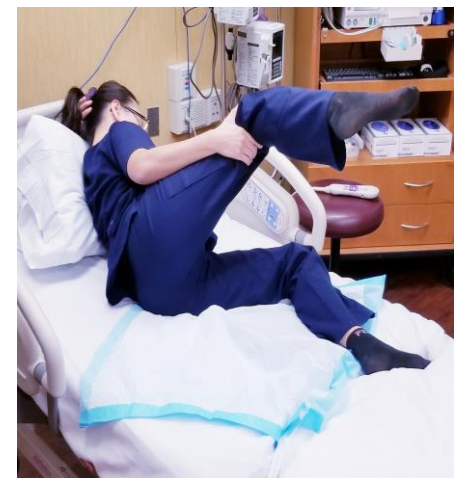
Giai Đoạn 2: Chuyển Dạ Xuống Thấp

- Quá trình tử cung co thắt để đưa em bé đi qua ống sinh, và xuống gần âm đạo
- Thời gian cho phép của quá trình chuyển dạ xuống thấp nằm trong khoảng 1 đến 2 giờ
- Hiệp hội các bác sĩ sản khoa của Mỹ khuyến cáo người phụ nữ mang thai nên bắt đầu rặn sinh khi cổ tử cung đã được xoá mở hoàn toàn
- Tùy thuộc vào tình trạng sức khỏe của thai nhi, nhịp tim của thai nhi, sức khỏe của mẹ và thời gian mà các bạn đã chuyển dạ sẽ quyết định thời điểm tối ưu để các bạn bắt đầu rặn sinh



Giai Đoạn 2: Tư Thế Rặn Sinh

Nếu quý vị sử dụng phương pháp gây tê ngoài màng cứng



Giai Đoạn 2: Tư Thế Rặn Sinh

Nếu quý vị không sử dụng phương pháp gây tê ngoài màng cứng



Giai Đoạn 2: Kỹ Thuật Hít Thở Khi Rặn Sinh

- Không tập kỹ thuật hít thở khi rặn sinh này ở nhà
- Quý vị chỉ nên sử dụng kỹ thuật này khi được hướng dẫn bởi y tá trong phòng sinh
- Khi cơn co thắt chưa bắt đầu, quý vị hít thở thoải mái, hít sâu vào bụng qua đường mũi
- Khi cơn co thắt bắt đầu, hít sâu vào và giữ nó trong khi rặn khoảng 7-10 giây
- Mục tiêu: rặn 3 lần cho từng cơn co thắt
- Sau khi kết thúc cơn co thắt, thở ra hết lượng không khí còn lại trong phổi và hít thở thoải mái để lấy sức chuẩn bị cho cơn co thắt tiếp theo

Lợi Ích Của Việc Tiếp Xúc Da Kề Da

Cho bé

- Ổn định nhịp tim và nhịp thở
- Duy trì thân nhiệt
- Phát triển não bộ
- Lượng đường trong máu ổn định
- Ít khóc
- Việc bú sữa mẹ thành công hơn
- Khả năng hấp thụ và tiêu hóa chất dinh dưỡng tốt hơn
- Tăng cân tốt hơn



Lợi Ích Của Việc Tiếp Xúc Da Kề Da (Tiếp Theo)

Cho người mẹ

- Kết chặt tình mẫu tử
- Việc nuôi con bằng sữa mẹ thành công hơn
- Tăng lượng sữa mẹ
- Ít chảy máu sau khi sinh
- Giảm nguy cơ trầm cảm sau khi sinh



Lợi Ích Của Việc Tiếp Xúc Da Kề Da (Tiếp Theo)

Cho người cha

- Kết chặt tình cha con
- Cảm giác tự tin hơn
- Cảm giác có thể bảo vệ và che chở cho bé được nhiều hơn
- Giúp thân nhiệt và nhịp tim của em bé ổn định

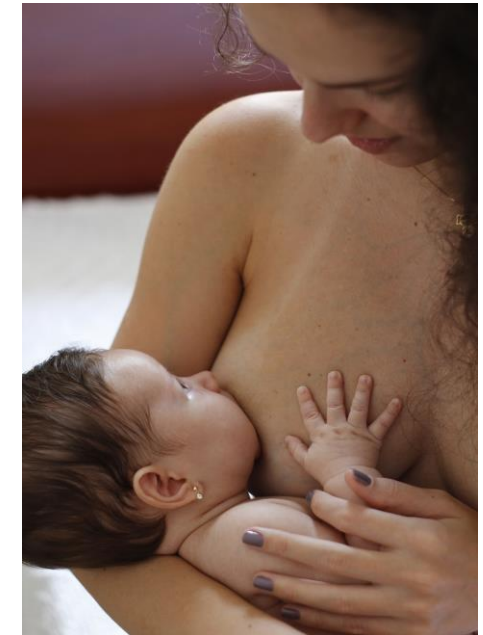


Giai Đoạn 3: Sổ Nhau Thai

- Bắt đầu sau khi em bé được sinh ra và kết thúc khi nhau thai tách khỏi thành tử cung và được đẩy ra ngoài
- Giai đoạn ngắn nhất trong tất cả các giai đoạn của quá trình chuyển dạ
- Có thể kéo dài từ vài phút đến khoảng 20 phút
- Run người hoặc rùng mình là tình trạng rất phổ biến
- Tiếp xúc da kề da với bé được khuyến cáo

Giai Đoạn Cuối Cùng: Phục Hồi

- Kéo dài khoảng 2-3 giờ đầu sau khi sinh
- Run người hoặc rùng mình là tình trạng rất phổ biến
- Sử dụng chăn ấm nếu cần thiết
- Cảm thấy nhẹ nhõm nhưng có thể cảm thấy rất mệt, như là bị kiệt sức
- Vẫn có cảm giác đau bụng từ các cơn co thắt hoặc từ vết khâu ở tầng sinh môn
- Đặt khăn lạnh ở tầng sinh môn sẽ giúp giảm sưng
- Có thể bắt đầu uống nước hoặc ăn một bữa ăn nhẹ
- Tiếp xúc da kề da và cho con bú sữa mẹ



Lợi Ích Của Việc Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Cho con bú trong những giờ đầu sau khi sinh giúp bé nhận được sữa non đầu tiên giàu kháng thể và nhiều chất dinh dưỡng

Lợi ích cho người mẹ khi nuôi con bằng sữa mẹ

- Tăng sự tự tin và gần gũi với bé nhiều hơn
- Giảm nguy cơ ung thư vú và ung thư buồng trứng
- Giảm cân sau khi sinh
- Tử cung co thắt và nhanh chóng trở về trạng thái trước khi mang thai
- Cơ thể phục hồi nhanh chóng hơn



Lợi Ích Của Việc Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ (Tiếp Theo)

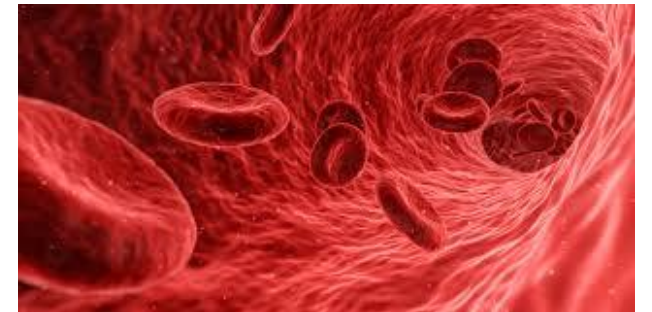
Cho bé

- Giảm nguy cơ nhiễm trùng như nhiễm trùng tai và đường hô hấp
- Giảm nguy cơ bị những tình trạng liên quan đến đường tiêu hóa như tiêu chảy, đau bụng, hoặc táo bón
- Giảm nguy cơ bị dị ứng và bệnh chàm
- Giảm nguy cơ hội chứng đột tử trong nôi
- Thông minh hơn
- Phòng ngừa hội chứng béo phì trong tương lai



Máu Cuống Rốn

- Máu cuống rốn là máu được lấy ra từ cuống rốn ngay sau khi sinh
- Nguồn cung cấp dồi dào tế bào gốc tạo máu
- Có thể được sử dụng để điều trị hơn 70 căn bệnh liên quan đến hệ thống miễn dịch, rối loạn di truyền, rối loạn thần kinh và một số bệnh ung thư như bệnh ung thu bạch cầu hoặc ung thư hạch
- Không thể sử dụng tế bào gốc của trẻ để điều trị các bệnh di truyền cho chính trẻ em đó
- Các mô của dây rốn cũng có các tế bào gốc
- Ngân hàng máu cuống rốn:
 - Ngân hàng công: có thể được sử dụng bởi bất kỳ ai phù hợp
 - Ngân hàng tư nhân: chỉ được sử dụng bởi những thành viên trong gia đình



Máu Cuống Rốn (Tiếp Theo)

Những bước cần thiết để lưu trữ tế bào gốc máu cuống rốn:

- Phải chọn ngân hàng lưu trữ máu cuống rốn và đăng ký trước khi các bạn đến bệnh viện để sinh con
- Mang bộ dụng cụ để thu thập máu cuống rốn đến bệnh viện khi chuyển dạ sinh
- Làm giấy chấp thuận
- Máu và mô cuống rốn được thu thập ngay sau khi em bé chào đời
- Quá trình lấy máu và mô cuống rốn hoàn toàn không làm đau hoặc gây bất kỳ khó chịu nào cho người mẹ hoặc em bé
- Vấn đề có thể xảy ra: không đủ máu để thu thập

Cảm ơn.