

Chăm Sóc Tiền Sản

Prenatal Care

Prenatal care is the health care you get while pregnant. Schedule a prenatal visit as soon as you think that you are pregnant. These visits help you have a healthy pregnancy and can help find problems before they become serious for you or your baby. Your doctor will want to see you about every 4 weeks for the first 6 months of pregnancy. You will need to see your doctor more often during the last three months of pregnancy.

This is a guide. If you have problems, the doctor may want to see you more often or do more tests.

What to Expect at Your Prenatal Visits

Your First Visit

Your first visit will be your longest visit. During this visit:

- Your height, weight and blood pressure are checked.
- Your blood is drawn to check for diseases and low iron levels.
- You will need to give a urine sample to check for infection, sugar and protein.
- You will be given a due date, an estimate of the day your baby will be born.
- You will be asked questions about you, your partner, family members, and medicines and herbs you are taking.
- Your doctor will do a physical exam including a pelvic exam with pap smear.

Chăm sóc tiền sản là dịch vụ chăm sóc sức khỏe mà quý vị sẽ nhận được trong quá trình mang thai. Sắp xếp một buổi thăm khám tiền sản ngay khi quý vị cho rằng mình đang mang thai. Những buổi thăm khám này giúp quý vị có thai kỳ khỏe mạnh và có thể giúp phát hiện các vấn đề trước khi chúng trở nên nghiêm trọng cho cả quý vị và thai nhi. Bác sĩ của quý vị sẽ muốn quý vị đến khám khoảng 4 tuần một lần trong 6 tháng đầu thai kỳ. Quý vị sẽ cần thăm khám bác sĩ thường xuyên hơn trong ba tháng cuối thai kỳ.

Đây là hướng dẫn. Nếu quý vị có vấn đề, bác sĩ có thể muốn quý vị đến khám thường xuyên hơn hoặc làm nhiều xét nghiệm hơn.

Quy Trình tại Các Buổi Thăm Khám Tiền Sản

Buổi Thăm Khám Đầu Tiên

Buổi thăm khám đầu tiên sẽ là buổi thăm khám mất nhiều thời gian nhất. Trong buổi thăm khám này:

- Quý vị sẽ được đo chiều cao, cân nặng và huyết áp.
- Quý vị sẽ được lấy máu để kiểm tra xem có bệnh lý và nồng độ sắt có thấp hay không.
- Quý vị sẽ cần lấy mẫu nước tiểu để kiểm tra tình trạng nhiễm trùng, nồng độ đường và protein.
- Quý vị sẽ được báo ngày dự sinh, là ngày dự kiến em bé chào đời.
- Quý vị sẽ được hỏi về bản thân, bạn đời, các thành viên trong gia đình, các loại thuốc và thảo mộc mà quý vị đang dùng.
- Bác sĩ sẽ khám sức khỏe cho quý vị, bao gồm cả khám vùng xương chậu với xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung.

- The doctor will tell you to start taking a prenatal vitamin with folic acid.
- Make an appointment for your next visit.

At All Prenatal Visits

- Your blood pressure, weight, urine and general health are checked.
- Your baby's heart rate and growth are checked.
- Other tests such as a blood test or an ultrasound may be done.
- Ask questions and share any concerns about yourself and your baby.

Tests

There are routine tests that are suggested for all women to monitor the health of you and your baby. Talk to your healthcare provider if you have any questions or concerns. Common tests include:

- **Blood tests check for:**
 - Blood type
 - A protein called Rh factor. This blood test checks to see if you are Rh positive or negative.
 - Iron level
 - Hepatitis B
 - Antibodies to show you are immune to German measles (rubella)
 - Antibodies to show you are immune to chickenpox (varicella)
 - Cystic fibrosis
 - Sickle cell anemia
 - Syphilis

- Bác sĩ sẽ yêu cầu quý vị bắt đầu uống vitamin và axit folic trước khi sinh.
- Hãy đặt lịch hẹn cho buổi thăm khám tiếp theo của quý vị.

Trong Tất Cả Các Buổi Thăm Khám Tiền Sản

- Quý vị sẽ được đo huyết áp, cân nặng, kiểm tra nước tiểu và khám sức khỏe tổng quát.
- Thai nhi sẽ được đo nhịp tim và kiểm tra sự phát triển.
- Có thể thực hiện các mục kiểm tra khác như xét nghiệm máu hoặc siêu âm.
- Hãy nêu thắc mắc và chia sẻ bất kỳ quan ngại nào về bản thân và thai nhi.

Các Xét Nghiệm

Có những xét nghiệm định kỳ được đề xuất cho mọi phụ nữ để theo dõi sức khỏe của quý vị và thai nhi. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có bất cứ thắc mắc hoặc mối lo ngại nào. Các xét nghiệm thông thường bao gồm:

- **Xét nghiệm máu kiểm tra:**
 - Nhóm máu
 - Một loại protein được gọi là yếu tố Rh. Xét nghiệm máu này kiểm tra xem quý vị mang Rh dương hay âm.
 - Nồng độ sắt
 - Viêm gan B
 - Các kháng thể cho thấy quý vị miễn dịch với bệnh sởi Đức (rubella)
 - Các kháng thể cho thấy quý vị miễn dịch với bệnh thủy đậu
 - Xơ nang
 - Thiếu máu hồng cầu hình lưỡi liềm
 - Bệnh giang mai

- HIV. Mothers can pass this infection to their babies during pregnancy, labor and breastfeeding. All pregnant women are encouraged to get this blood test. You may be asked to sign a consent form before the test. Test results are confidential.
- Some types of birth defects in your baby. This test is called a quad screen and is a group of blood tests that check for increased risk of some types of birth defects in your baby. This test includes an alpha fetoprotein (AFP) test. The quad screen is done between 15 and 20 weeks of pregnancy.
- **One-Hour Glucose Challenge or Glucose Screening** This test measures your body's response to glucose (sugar) to check for gestational diabetes. It is done for all pregnant women between 24 to 28 weeks of pregnancy. However, if you have certain risk factors your doctor may have you take the test earlier. To complete the test, you must drink a special soda that has a large amount of sugar. Then you will have your blood drawn in exactly one hour. If your test results are not normal, you may need a second test, a 3-hour glucose tolerance test (GTT).
- **Amniocentesis** - This test checks for genetic diseases and is often done between 15 and 20 weeks of pregnancy. The doctor puts a needle through the woman's abdomen to remove a small amount of amniotic fluid. The fluid is sent to a lab for testing.
- HIV. Người mẹ có thể truyền bệnh truyền nhiễm này sang cho con trong thai kỳ, khi chuyển dạ và cho con bú. Mọi thai phụ đều nên tiến hành xét nghiệm máu này. Quý vị có thể được yêu cầu ký phiếu chấp thuận trước khi xét nghiệm. Kết quả xét nghiệm được giữ bí mật.
- Một số loại dị tật bẩm sinh ở trẻ. Xét nghiệm này được gọi là sàng lọc trước khi sinh và là một nhóm xét nghiệm máu, kiểm tra xem có nguy cơ cao xảy ra một số loại dị tật bẩm sinh ở trẻ hay không. Trong đó bao gồm xét nghiệm an alpha fetoprotein (AFP). Sàng lọc trước sinh được thực hiện khi thai được 15 đến 20 tuần.
- **Xét Nghiệm Thử Glucose Sau Một Giờ hay Kiểm Tra Sàng Lọc Glucose** Xét nghiệm này đánh giá mức độ phản ứng của cơ thể với glucose (đường) để kiểm tra xem quý vị có mắc bệnh tiểu đường hay không. Xét nghiệm này được thực hiện cho mọi thai phụ khi thai được 24 đến 28 tuần. Tuy nhiên, nếu quý vị có một số yếu tố nguy cơ nhất định, bác sĩ của quý vị có thể cho quý vị xét nghiệm sớm hơn. Để hoàn tất xét nghiệm, quý vị phải uống một loại nước có ga đặc biệt chứa một lượng đường lớn. Sau đó, quý vị sẽ được lấy máu sau chính xác một giờ. Nếu kết quả xét nghiệm bình thường, quý vị có thể cần xét nghiệm thứ hai là xét nghiệm dung nạp glucose (glucose tolerance test, GTT) sau 3 giờ.
- **Chọc Ổi** - Xét nghiệm này kiểm tra xem có các bệnh về gen không và thường được thực hiện khi thai được 15 đến 20 tuần. Bác sĩ sẽ chọc kim qua bụng của thai phụ để lấy ít nước ối. Phần nước ối này được gửi tới phòng thí nghiệm để xét nghiệm.

- **Chorionic Villus Sampling (CVS)** - This test is an alternative to the amniocentesis test. A sample of cells is removed from the placenta to check for genetic diseases. This test can be done earlier in pregnancy (at 10 to 12 weeks), but the risks of this test are higher.
- **Group B Streptococcus (GBS)** - GBS is a common bacteria found in the vaginas of women. It can cause infection in the baby. This test involves swabbing the vagina and rectum, usually between 35 and 37 weeks of pregnancy.
- **Tests to monitor fetal health:**
 - Fetal Movement Count – This test is done at home. You lie on your side and count how long it takes your baby to have 10 movements.
 - Ultrasound – You will have at least 1 ultrasound during your pregnancy, often at 18 to 20 weeks of pregnancy. Your doctor may want to do more ultrasounds to check your baby's growth or condition.
 - Doppler Ultrasound – This test is done to check blood flow to the baby.
 - Non-Stress Test – This test measures the baby's heart rate in response to his or her movements. This test is painless and involves putting patches on the mother's abdomen.
 - Biophysical Profile – This test involves monitoring the baby's heart rate as well as doing an ultrasound.
 - Modified Biophysical Profile – This test involves monitoring the baby's heart rate as well as doing an ultrasound. Amniotic fluid is also checked.
 - Contraction Stress Test – This test measures the baby's heart rate when the uterus contracts.
- **Sinh Thiết Gai Nhau (Chorionic Villus Sampling, CVS)** - Đây là xét nghiệm thay thế cho xét nghiệm chọc ối. Một mẫu tế bào được lấy từ nhau thai để kiểm tra xem có mắc các bệnh về gen không. Xét nghiệm này có thể được thực hiện sớm hơn (khi thai được 10 đến 12 tuần) nhưng nguy cơ cao hơn.
- **Xét Nghiệm Liên Cầu Khuẩn Nhóm B (Group B Streptococcus, GBS)** - GBS là một vi khuẩn thường được phát hiện trong âm đạo phụ nữ. Vi khuẩn này có thể khiến thai nhi bị nhiễm khuẩn. Xét nghiệm này bao gồm phết tế bào âm đạo và trực tràng, thường khi thai được 35 đến 37 tuần.
- **Kiểm tra để theo dõi sức khỏe thai nhi:**
 - Đếm Cử Động Thai – Mục kiểm tra này được thực hiện tại nhà. Quý vị nằm nghiêng và tính thời gian thai có 10 cử động.
 - Siêu Âm – Quý vị sẽ được siêu âm ít nhất 1 lần trong suốt thai kỳ, thường khi thai được 18 đến 20 tuần. Bác sĩ của quý vị có thể muốn siêu âm nhiều lần hơn để kiểm tra sự phát triển và tình trạng của thai nhi.
 - Siêu Âm Doppler – Mục kiểm tra này được thực hiện để kiểm tra lưu lượng máu đến thai.
 - Kiểm Tra Không Căng Thẳng – Mục kiểm tra này đo nhịp tim thai phản ứng với cử động của thai nhi. Mục kiểm tra này không gây đau và thường đặt các đầu dò lên bụng người mẹ.
 - Hồ Sơ Sinh Lý – Mục kiểm tra này bao gồm theo dõi nhịp tim thai và siêu âm.
 - Hồ Sơ Sinh Lý Được Điều Chỉnh – Mục kiểm tra này bao gồm theo dõi nhịp tim thai và siêu âm. Ngoài ra còn kiểm tra nước ối.
 - Kiểm Tra Con Gò Tử Cung – Mục kiểm tra này đo nhịp tim thai khi tử cung co bóp.

At anytime during your pregnancy, call your doctor right away if:

- Your membranes or bag of water break or leak.
- You have any vaginal bleeding.
- You have cramping or contractions that occur more than 4 to 6 times in an hour.
- You notice a decrease in your baby's movement
- You have a headache that won't go away.
- You have vision changes, such as blurred, tunnel or double vision.

Tại bất kỳ thời điểm nào trong suốt thai kỳ, hãy gọi cho bác sĩ của quý vị ngay nếu:

- Màng ối hoặc túi ối bị vỡ hoặc rỉ nước.
- Quý vị bị chảy máu âm đạo.
- Quý vị bị chuột rút hoặc có cơn gò hơn 4 đến 6 lần trong một giờ.
- Quý vị nhận thấy thai nhi cử động ít hơn
- Quý vị bị nhức đầu dai dẳng.
- Quý vị bị rối loạn thị giác, như nhìn không rõ, tầm nhìn hình ống hoặc song thị.