

Nếu quý vị vẫn thấy lo lắng nên liên lạc với bác sĩ của mình ngay lập tức. Không bao giờ chờ đến ngày hôm sau.

Tốt hơn hết không nên trì hoãn việc liên lạc với bác sĩ. Trong đa số trường hợp, bác sĩ hay y tá hộ sản sẽ kiểm tra nhịp tim của thai nhi, và sẽ cho quý vị biết là các thử nghiệm về thai nhi đều bình thường. Tuy nhiên trong một số rất ít trường hợp, không cảm nhận được cử động của thai nhi chính là dấu hiệu duy nhất biết được trước khi thai nhi bị chết trong bụng mẹ.

Quý vị cần liên lạc ngay với khoa sản hoặc bác sĩ của quý vị:

- Nếu thai nhi của quý vị không cử động cả ngày. Nếu điều này xảy ra xin liên lạc ngay với bác sĩ bất kể là ngày hay đêm. Không nên chờ đến ngày hôm sau.
- Nếu thai nhi của quý vị cử động ngày càng ít đi trong ngày và quý vị cảm thấy thai nhi cử động quá ít so với bình thường.

Chúng tôi mong là những thông tin này có thể giúp quý vị biết và hiểu rõ hơn về ý nghĩa của sự cử động của thai nhi.

Muốn biết thêm chi tiết về sự cử động của thai nhi, xin quý vị hỏi bác sĩ sản khoa hay y tá hộ sản, hay muốn có thêm thông tin (bằng tiếng Anh) xin vào:
www.stillbirthalliance.org.au/guideline4.htm.

Cám ơn

Tờ rơi này được những nhà nghiên cứu của Liên minh Úc Đại Lợi và Tân Tây Lan về Thai chết (ANZSA) soạn thảo từ năm 2010 và cập nhật lần cuối vào năm 2012 với sự tham khảo ý kiến của các tổ chức thành viên trong Liên minh ANZSA, và Trung tâm Chăm sóc Bà mẹ và Trẻ Sơ sinh của tiểu bang Queensland.

Liên minh ANZSA cảm ơn Viện Nghiên cứu Y khoa Mater đã hỗ trợ Trung tâm phối hợp của Liên minh và Tổ chức Mater tạo điều kiện thuận lợi cho hoạt động của Liên minh ANZSA.

Australian and New Zealand Stillbirth Alliance

Email: info@stillbirthalliance.org.au

Web: www.stillbirthalliance.org.au

ANZSA là tổ chức khu vực của Liên minh Thế giới về Thai chết (www.stillbirthalliance.org)

Trung tâm phối hợp của Liên minh ANZSA, Viện nghiên cứu y khoa Mater, Brisbane QLD Australia (research.mater.org.au)

research.mater.org.au

Thai kỳ

Cử động của thai nhi và ý nghĩa của việc này



'Pregnancy – Your Baby's Movements And What They Mean'
Vietnamese

Thai kỳ - cử động của thai nhi và ý nghĩa của việc này

Tờ rơi này cung cấp thông tin về ý nghĩa của cử động thai nhi trong thai kỳ. Tờ rơi còn cung cấp một số hướng dẫn về cách kiểm tra sức khỏe của thai nhi bằng cách theo dõi cử động của bé.

Thai nhi của quý vị đang làm gì trong bụng mẹ?

Cảm nhận được cử động thai nhi khi đang mang thai là một niềm phấn khởi cho bất cứ người mẹ nào. Thai nhi sẽ cử động trong suốt thời gian quý vị mang thai. Quý vị bắt đầu cảm nhận được cử động của thai nhi khi mang thai được từ **16 đến 22 tuần**. Thoạt tiên quý vị chưa thể cảm nhận được cử động của thai nhi một cách thường xuyên. Tuy nhiên khi thai nhi phát triển, cử động sẽ trở nên rõ rệt và quý vị sẽ bắt đầu cảm nhận được những cử động thường xuyên hơn. Quý vị sẽ không cảm nhận được những cử động nhỏ của thai nhi, ví dụ như khi bé mút ngón tay, xòe bàn tay hoặc duỗi bàn chân. Quý vị sẽ cảm nhận được khi bé đá chân hoặc cuộn người hoặc nấc cụt. Tất cả những cử động này càng rõ ràng hơn trong những tháng cuối cùng của thai kỳ và quý vị sẽ cảm nhận được cho đến lúc chuyển bụng.

Cử động của thai nhi có liên quan như thế nào đến sức khỏe của bé?

Thông thường, một thai nhi cử động đều đặn là một thai nhi khỏe mạnh. Một số bà mẹ có thể

không cảm nhận thai nhi cử động rõ rệt bằng những bà mẹ khác, mặc dù thai nhi vẫn khỏe mạnh. Những người mẹ có thể trạng to lớn hoặc có lá nhau bám ở mặt trước của tử cung thường khó cảm nhận được sự cử động rõ rệt của thai nhi.

Thai nhi cử động như thế nào là tốt? Quý vị có nên đếm cử động của thai nhi không?

Theo dõi cử động của thai nhi mỗi ngày là một thói quen tốt trong suốt thời gian mang thai. Không nhất thiết cần phải ghi rõ cử động thai nhi vào nhật ký dù một số bà mẹ có thể muốn làm như thế.

Chúng tôi đề nghị từ lúc thai được **28 tuần** (tức trong 3 tháng cuối) trở đi, quý vị nên dành thời gian để theo dõi cử động của thai nhi mỗi ngày. Hầu hết thai nhi cử động nhiều vào buổi sáng và buổi tối.

Khi thai nhi thức giấc quý vị cần tập cách cảm nhận cử động của thai nhi. Quý vị sẽ theo dõi được cử động của thai nhi tốt nhất là khi quý vị thư giãn lúc nằm hoặc ngồi nghỉ. Quý vị ít cảm nhận được cử động của thai nhi khi đứng, đi lại hoặc đang bận làm việc.

Có phải thai nhi của quý vị ít cử động trước khi quý vị chuyển bụng?

Không có lý do nào cho rằng thai nhi sẽ cử động ít đi trong những tuần lễ cuối của thai kỳ. Cần lưu ý là thai nhi vẫn tiếp tục cử động trong suốt thời gian mang thai.

Có phải thai nhi khỏe mạnh cử động suốt cả ngày?

Cho dù những thai nhi khỏe mạnh cũng không cử động liên tục suốt cả ngày. Thai nhi khỏe mạnh cũng có những lúc nằm yên hoặc có những giai đoạn ngắn ngủi trong bụng mẹ. Trước khi ra đời, thai nhi cũng có những chu kỳ thức và ngủ giống như bé sơ sinh vậy.

Cho dù những thai nhi khỏe mạnh cũng không cử động liên tục suốt cả ngày. Thai nhi khỏe mạnh cũng có những lúc nằm yên hoặc có những giai đoạn ngắn ngủi trong bụng mẹ. Trước khi ra đời, thai nhi cũng có những chu kỳ thức và ngủ giống như bé sơ sinh vậy.

Quý vị cần làm gì khi lo ngại về cử động của thai nhi?

Nên luôn luôn lưu ý cử động bình thường chính là dấu hiệu cho thấy thai nhi vẫn khỏe - khi thai nhi khỏe mạnh thức giấc, bé thường cử động ít nhất 10 lần trong hai tiếng đồng hồ. Quý vị cần lưu ý nếu cảm thấy thai nhi cử động ít đi trong ngày.

Nếu quý vị cảm thấy thai nhi cử động ít đi, việc đầu tiên là quý vị tìm một chỗ yên tĩnh để ngồi nghỉ và tập trung theo dõi cử động của thai nhi.