TRUNG TÂM Y TẾ QUẢNG XƯƠNG

 **TRẠM Y TẾ XÃ QUẢNG NINH**

 *Quảng Ninh, ngày 12 tháng 03 năm 2025*

**BÀI TRUYỀN THÔNG VỀ CÁC BIỆN PHÁP CHĂM SÓC**

**THAI PHỤ SUỐT THAI KỲ KHOA HỌC, KHỎE MẠNH**

*Kính thưa toàn thể nhân dân!*

Cách chăm sóc thai phụ là vấn đề nhận được rất nhiều sự quan tâm, không chỉ ở các ông bố bà mẹ tương lai, mà còn là cả gia đình và xã hội nhỏ xung quanh mẹ và bé. Ngay từ khi những [dấu hiệu có thai](https://procarevn.vn/dau-hieu-co-thai-6412/) xuất hiện, việc chăm sóc thai phụ cần được thực hiện ngay, nhằm duy trì một thai kỳ khỏe mạnh và đảm bảo cho sức khỏe của mẹ cũng như của bé sau này.

Trạm y tế khuyến cáo người dân hãy cùng tham khảo kiến thức và cách chăm sóc thai phụ theo hướng dẫn từ Bộ Y tế như sau:

**1. Khám thai định kỳ cho thai phụ**

Trong 3 tháng đầu (tính từ ngày đầu kinh cuối đến 13 tuần 6 ngày), thai phụ cần đi khám 2 lần để xác định tình trạng mang thai, tính ngày dự sinh và làm một số xét nghiệm để đánh giá sức khỏe của cả mẹ và bé.

Khám lần đầu: trễ kinh 2 – 3 tuần

Khám lần 2 lúc thai: tuần 11 – 13 tuần.

Trong đó mốc khám thai quan trọng cần nhớ đi khám sàng lọc dị tật thai nhi là tuần thứ 12.

Trong 3 tháng giữa thai kỳ (tính từ tuần 14 đến 28 tuần 6 ngày), thai phụ cần đi khám thai đều đặn ít nhất mỗi tháng 1 lần. Nếu có biểu hiện bất thường như ra máu, đau bụng thì nên đi khám bác sĩ. Và đừng quên mốc [khám thai tuần thứ 22](https://hongngochospital.vn/kham-thai-tuan-22-gom-nhung-gi/) để xét nghiệm, sàng lọc dị tật thai nhi.

Đến 3 tháng cuối của thai kỳ (tính từ tuần 28 đến tuần 40) các mẹ đến tái khám theo lịch sau:

Tuần 29 – 32: khám 1 lần

Tuần 32 – 35: 2 tuần khám 1 lần

Tuần 36 – 41: 1 tuần khám 1 lần.

Trong trường hợp thai phụ có các dấu hiệu bất thường như đau bụng, xuất huyết, ra nước ối,… nên đến bệnh viện để thăm khám ngay.

**2. Chế độ dinh dưỡng**

Chăm sóc sức khỏe cho mẹ bầu muốn mẹ khỏe, con phát triển toàn diện thì chế độ dinh dưỡng rất quan trọng. Do vậy dù mới mang thai hay mang thai ở giai đoạn nào mẹ bầu cũng cần đảm bảo dinh dưỡng cân đối, đủ chất hàng tháng. Dưới đây là những thực phẩm nên ăn, nên kiêng các mẹ nên tìm hiểu để chăm sóc thai kỳ tốt.

Thực phẩm nên ăn, nên uống

Ngay từ đầu thai kỳ, mẹ bầu nên bổ sung các thực phẩm dinh dưỡng để tăng cường sức khỏe và giúp thai nhi phát triển tốt như:

 - Thực phẩm giàu vitamin A: cà chua, cà rốt, khoai lang, bí ngô, đu đủ…

 - Thực phẩm giàu vitamin nhóm B: thịt nạc và các loại hạt ngũ cốc,…

 - Thực phẩm giàu sắt: thịt đỏ nạc, trứng gà, thịt gia cầm, các loại rau xanh. Quả nho, quả chuối, …

 - Thực phẩm giàu acid folic: bông cải xanh, bí đao, các loại hạt ngũ cốc,…

 - Thực phẩm giàu canxi, vitamin D: sữa và các thực phẩm từ sữa, quả kiwi, chuối, ngũ cốc, tôm, cua….

 - Bổ sung DHA: cá biển, cá hồi, lòng đỏ trứng, ngũ cốc,…

 - Thực phẩm giàu kẽm: thịt đỏ, thịt gia cầm, các loại hạt đậu, các thực phẩm từ sữa, bánh mì, trứng gà, …

 - Thực phẩm giàu đạm: đậu nành, bông cải xanh, quả bơ,…

 - Các loại trái cây: Chuối, đu đủ chín, nho, táo, dâu tây, cam, bưởi,…

 - Bổ sung thuốc uống vitamin, khoáng chất, canxi theo hướng dẫn bác sĩ.

 - Uống sữa dành cho bà bầu.

 Chế độ dinh dưỡng đa dạng sẽ giúp chăm sóc sức khỏe cho mẹ bầu khỏe hơn

 Thực phẩm nên kiêng ăn, kiêng uống

 Trong quá trình mang thai, mẹ bầu nên kiêng ăn các thực phẩm sau:

 - Đồ tái sống.

 - Cá chứa hàm lượng thủy ngân cao như: cá thu, cá ngừ, cá kiếm,…

 - Thức ăn cay nóng, gây táo bón…

 - Thực phẩm chế biến sẵn, đóng hộp.

 - Bia rượu, đồ uống chứa cồn

 - Nước ngọt, nước có ga.

 - Thực phẩm chiên rán nhiều dầu mỡ

 - Hạn chế ăn các loại trái cây có tính hàn như: dứa, nhãn, vải,…(mẹ bầu chỉ nên ăn một lượng ít).

**3.Vệ sinh thân thể**

Mẹ bầu cần chú ý tắm rửa sạch sẽ bằng nước ấm, hạn chế tắm bằng nước lạnh. Nên pha vài giọt dầu tràm vào nước tắm khi trời lạnh.

Vệ sinh vùng kín sạch sẽ hằng ngày bằng dung dịch vệ sinh phụ nữ phù hợp. Mẹ bầu cần rửa sạch bầu ngực, vệ sinh núm ti bằng khăn mềm. Nên thay áo ngực khi đổ mồ hôi, nhất là vào mùa hè nắng nóng. Ngoài ra, cần giặt giũ quần áo sạch sẽ, phơi khô ráo. Mặc quần áo rộng rãi và thoải mái.

**4.Chế độ sinh hoạt, nghỉ ngơi**

 - Có chế độ sinh hoạt, nghỉ ngơi phù hợp để có sức khỏe và tinh thần tốt. Nên có lối sống lành mạnh, hạn chế căng thẳng, mệt mỏi và suy nghĩ nhiều.

 - Tránh làm việc quá sức hay mang vác nặng.

 - Môi trường sống của mẹ bầu cần trong lành, sạch sẽ, không có khói độc hay các chất gây hại.

Khi có thai nên tránh phải đi xa. Nếu bắt buộc phải đi thì nên chọn phương tiện nào an toàn, êm, ít xóc nhất.

**5. Chế độ tập luyện**

Có một chế độ tập luyện phù hợp sẽ giúp mẹ bầu khỏe mạnh và sinh con dễ dàng hơn. Tập thể dục có rất nhiều lợi ích như giúp tinh thần thoải mái, cải thiện giấc ngủ, cải thiện tình trạng táo bón….Từ đó giúp chăm sóc sức khỏe cho bà bầu có đề kháng tốt để bảo vệ thai nhi khỏe hơn.

Nên tập môn thể thao nhẹ nhàng như đi bộ, tập yoga…. Mẹ bầu cần khởi động kỹ trước khi tập luyện. Không tập luyện quá sức và phải bổ sung đủ nước và lượng calo cần thiết cho cơ thể. Mẹ bầu nên duy trì chế độ tập luyện thường xuyên để có hiệu quả tốt nhất.

**6. Chế độ làm việc khoa học**

Trong quá trình mang thai, nên làm việc phù hợp với sức khỏe và khả năng của bản thân, cần sắp xếp lịch làm việc và lịch nghỉ ngơi hợp lý. Mẹ bầu không nên làm việc quá sức, không nên thức khuya.

Trong quá trình làm việc, nếu có dấu hiệu mệt mỏi, chóng mặt, buồn nôn, đau bụng,.. hãy đi khám. Trong tháng cuối của thai kỳ nên nghỉ ngơi nhiều hơn để sinh con khỏe mạnh.

**7. Dấu hiệu nguy hiểm nên đi bác sĩ**

Nếu thai phụ có những dấu hiệu sau đây cần liên hệ ngay với bác sĩ để tránh trường hợp gây nguy hiểm cho cả mẹ và bé:

- Cảm, sốt trong quá trình mang thai nên đi khám bác sĩ. Tránh tự mua thuốc uống ảnh hưởng đến em bé trong bụng.

- Chảy máu trong quá trình mang thai dễ dẫn đến dọa sảy thai.

- Đau bụng dữ dội.

- Dịch âm đạo tiết bất thường.

- Nhức đầu, choáng ngất, chóng mặt, tăng huyết áp, co giật.

- Bị nhiễm các bệnh tình dục khi mang thai như HIV, giang mai, viêm vùng kín nặng,…

- Thai nhi không có [tim thai](https://hongngochospital.vn/sieu-am-tim-thai-la-gi/) hay thiếu vận động.

- Xuất hiện các dấu hiệu sinh sớm hay thai quá ngày sinh.

Khi gặp những dấu hiệu trên bạn nên liên hệ với bác sĩ để được tư vấn và điều trị kịp thời, đúng cách. Tránh việc tự ý điều trị vì có thể gây nguy hiểm đến tính mạng của cả mẹ và bé.

**8. Những điều kiêng kỵ khi mang thai**

Trong quá trình mang thai, mẹ bầu kiêng những điều dưới đây để có một thai kỳ khỏe mạnh, tránh ảnh hưởng đến thai nhi:

- Chế độ ăn uống, tập luyện thiếu khoa học

- Hạn chế đi xa để đảm bảo an toàn cho mẹ và bé.

- Không bưng bê vật nặng trước bụng

- Không nên giơ 2 tay lên cao.

- Không đi nhanh, leo cao hay đi cầu thang nhiều.

- Không đi giày cao gót, không mặc quần áo chật

- Không được tự ý dùng thuốc chữa bệnh khi chưa có chỉ định của bác sĩ.

- Không tự ý xông hơi bằng thuốc bắc theo dân gian.

- Tránh xa hóa chất độc hại, không dùng nước hoa xịt cơ thể.

- Không tiếp xúc với chó, mèo.

**9. Những trường hợp thai nghén có nguy cơ cao**

 Các nhóm thai phụ có nguy cơ cao gồm:

- Thai phụ dưới 16 tuổi – trên 35 tuổi, thai phụ quá béo hoặc quá gầy  hoặc thai phụ có những vấn đề về tử cung. Những thai phụ này có thể bị sảy thai, dọa sảy thai, sinh non, tỷ lệ thai dị tật cao…

- Thai phụ mắc một số bệnh như: tăng huyết áp, bệnh thận, bệnh tim, các bệnh ác tính, các bệnh mãn tính, bệnh di truyền, bệnh đông máu, thiếu máu,… Những bệnh này sẽ gây nguy hiểm đến tính mạng của cả mẹ và bé.

- Thai phụ có tiền sử thai sản như: [tiền sản giật](https://hongngochospital.vn/tien-san-giat-trong-nhung-thang-cuoi-cua-thai-ky/), sảy thai nhiều lần, [sinh non](https://hongngochospital.vn/nguyen-nhan-va-dau-hieu-sinh-non/), thai dị dạng,… cần chú ý làm theo chỉ dẫn của bác sĩ để có một thai kỳ an toàn.

**10. Chuẩn bị sắp sinh**

Khi gần đến ngày dự sinh, thai phụ cần duy trì tinh thần thoải mái, vận động nhẹ nhàng để sinh con dễ hơn. Cần chuẩn bị sẵn các đồ đạc cần thiết cho cả mẹ và bé trong trường hợp thai phụ có dấu hiệu sinh sớm hơn ngày dự sinh. Gia đình nên đồng hành cùng thai phụ trong cả quá trình mang thai và sau sinh. Nếu vào tháng cuối của thai kỳ, thai phụ có những dấu hiệu bất thường, cần nhập viện để bác sĩ thăm khám tránh rủi ro cho cả mẹ và bé.

*Trân trọng cảm ơn*

 **TRƯỞNG TRẠM XÁC NHẬN ỦY BAN NHÂN DÂN XÃ**

 **Lê Thị Nhung**