

## TRƯỚC KHI QUÝ VỊ MANG THAI...

Có nhiều vấn đề quý vị cần cân nhắc. Quý vị cần biết gì và làm gì để chuẩn bị cho việc mang thai và làm cha mẹ?

Quý vị có thể tìm các thông tin hữu ích từ:

- Các dịch vụ kế hoạch hóa gia đình
- Sách chuẩn bị cho việc mang thai có tại thư viện, tiệm sách hay phòng mạch gần nhà quý vị
- Lớp thể dục
- Chương trình cai thuốc lá
- Chương trình dinh dưỡng và thực phẩm
- Trung tâm tư vấn và sức khỏe tinh thần
- Người lãnh đạo của một tổ chức tôn giáo
- Y tá và tư vấn viên của trường
- Chương trình cai nghiện ma túy/rượu bia
- Chương trình bảo hiểm y tế
- Phòng dịch vụ xã hội
- Sở y tế địa phương
- Bác sĩ, y tá, phòng mạch, bệnh viện hay các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác

Để biết thêm chi tiết, hãy liên lạc phòng y tế ở địa phương quý vị.

This information is in the public domain; duplication is encouraged. Authors: SFPA Project, Center for Health Training, Seattle; WA DOH Pub 930-102 (adapted). Translation brought to you by the Pregnancy Foresight Project, a March of Dimes community grant recipient.

## TRƯỚC KHI QUÝ VỊ MANG THAI



**ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT LÀ PHẢI CHUẨN BỊ VÀ ĐỀ PHÒNG**

## TỐT HƠN HẾT LÀ BẮT ĐẦU CHUẨN BỊ

*cho con quý vị ngay từ bây giờ, trước khi quý vị mang thai.*

*Có nhiều điều quý vị và bạn đời có thể làm để tạo điều kiện tốt nhất cho con mình ra đời.*

## QUÝ VỊ CÓ BIẾT LÀ...

Tất cả các bộ phận nội tạng quan trọng của đứa bé hình thành từ rất sớm. Phôi thai có thể mắc khuyết tật bẩm sinh trước khi người phụ nữ lỡ kỳ kinh và biết là mình có thai.

Quý vị có thể giảm rủi ro khuyết tật bẩm sinh cũng như các vấn đề sức khỏe trong thời kỳ mang thai bằng cách bảo vệ sức khỏe đúng cách trước và trong khi mang thai.



## THỜI GIAN

CHỌN THỜI GIAN MANG THAI LÀ MỘT ĐIỀU QUAN TRỌNG.

**Kế hoạch hóa gia đình.** Hoạch định cho tương lai quý vị là một điều quan trọng. Việc kế hoạch hóa gia đình giúp quý vị quyết định xem muốn có con hay không, khi nào có con, cũng như giúp quý vị sinh con khỏe mạnh. Nếu quý vị quan hệ tình dục, một điều quan trọng là phải dùng phương pháp ngừa thai cho đến lúc quý vị muốn có con. Và đừng quên dùng phương pháp ngừa thai sau khi sinh. Vì sức khỏe của quý vị và đứa bé, tốt hơn hết là nên chờ khoảng hai năm trước khi mang thai lại.

**Tuổi tác.** Phụ nữ nào sinh con ở độ tuổi dưới 18 và trên 34 thì có thể gặp vấn đề lúc mang thai nhiều hơn cũng như có xu hướng sinh con quá nhỏ hay quá sớm, khiến cho đứa bé không khỏe mạnh.

**Trước khi quý vị ngưng các biện pháp ngừa thai.** Hãy đi khám tổng quát và hỏi ý kiến của người cung cấp dịch vụ y tế ít nhất ba tháng trước khi quý vị muốn có thai. Quý vị cũng nên hỏi về việc dùng vitamin và axit folic.



## THÓI QUEN

CÁC THÓI QUEN CÓ THỂ ẢNH HƯỞNG ĐẾN VIỆC MANG THAI.

**Ăn uống.** Ăn uống bổ dưỡng và điều độ. Điều này quan trọng đối với sức khỏe quý vị và thai nhi. Việc ăn kiêng để sụt cân có thể gây hại. Nên giới hạn sử dụng chất caffeine.

**Axit folic và vitamin.** Tất cả phụ nữ từ 10 đến 50 tuổi nên dùng 400 mcg vitamin axit folic/ngày bằng cách lấy từ thức ăn/uống cũng như uống một viên vitamin mỗi ngày. Như vậy có thể giảm nguy cơ đứa bé mắc phải một số loại khuyết tật bẩm sinh nghiêm trọng liên quan đến não và cột sống.

**Tập thể dục.** Việc tập thể dục đều đặn sẽ giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn cũng như chuẩn bị cho cơ thể mang thai.

**Hút thuốc lá.** Việc quý vị hút thuốc lá hay thường bị tiếp xúc với khói thuốc có thể khiến quý vị sinh con quá nhỏ hay quá sớm làm cho đứa bé không được khỏe mạnh. Việc hút cần sa cũng có thể dẫn tới các vấn đề sức khỏe.

**Thuốc và ma túy.** Việc dùng ma túy bất hợp pháp hoặc thậm chí một số loại thuốc kê toa hay thuốc mua ở ngoài tiệm thuốc có thể dẫn tới việc sẩy thai, tổn hại não, nghiện ngập, hay thậm chí tử vong đối với đứa bé.

**Rượu bia.** Việc quý vị uống các loại rượu bia, chẳng hạn như bia, rượu vang, nước ngọt pha rượu và rượu mạnh, có thể dẫn tới hậu quả là con quý vị bị khuyết tật bẩm sinh, chứng chậm phát triển và thậm chí tử vong.

## SỨC KHỎE

TRƯỚC KHI QUÝ VỊ MANG THAI HÃY NÓI CHUYỆN VỚI BÁC SĨ HAY Y TÁ VỀ:

**Tình trạng y tế.** Các vấn đề y tế cần được điều trị trước khi mang thai, bao gồm bệnh tiểu đường, chứng động kinh, huyết áp cao, bệnh tim hay thận, viêm nhiễm, viêm gan hay thiếu máu.

**Chủng ngừa.** Hãy bảo đảm là quý vị đã được chủng ngừa đầy đủ. Việc chủng ngừa có thể ngăn ngừa một số bệnh chẳng hạn như sởi là nguyên nhân gây khuyết tật bẩm sinh.

**Sức khỏe gia đình.** Có người nào trong gia đình quý vị bị khuyết tật bẩm sinh, chậm phát triển tâm thần, hay mắc bệnh di truyền hay không? Một số căn bệnh và vấn đề sinh đẻ có thể di truyền trong gia đình. Các nghiên cứu di truyền học có thể giúp tránh các vấn đề di truyền.

**Các căn bệnh lây lan qua đường tình dục.** Quý vị hay bạn đời có thể mắc bệnh lây lan qua đường tình dục (tiếng Anh viết tắt là STD) mà không hề hay biết. Tất cả các bệnh STD chẳng hạn như bệnh mụn giộp, bệnh nhiễm chlamydia, giang mai và HIV/SIDA, có thể dẫn tới các vấn đề nghiêm trọng.

**Sức khỏe tinh thần.** Hãy nhờ giúp đỡ nếu quý vị bị đối xử hung bạo hay ngược đãi, bị căng thẳng quá mức, hay thấy mình không nhận được sự hỗ trợ thỏa đáng. Việc mang thai có thể dẫn tới các vấn đề tài chính cũng như làm gián đoạn việc học hay việc làm.



## SAU KHI QUÝ VỊ ĐÃ HOẠCH ĐỊNH..

**Mang thai.** Một phụ nữ bình thường chỉ có thể thụ thai trong khoảng thời gian ngắn là khoảng hai tuần trước kỳ kinh kế tiếp. Những phụ nữ không có kinh đều thì có thể thụ thai vào các thời điểm khác nhau trong chu kỳ kinh nguyệt. Hãy nói chuyện với bác sĩ hay nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị để biết quý vị dễ thụ thai nhất vào lúc nào.

**Thử thai** nếu quý vị cho là mình có thai hay nếu lỡ kỳ kinh. Thường thì các dấu hiệu mang thai trong thời kỳ đầu bao gồm vú bị đau và nở to hơn, đi tiểu thường xuyên hơn, buồn nôn và mệt mỏi.

**Chăm sóc trước khi sinh.** Một điều quan trọng là phải được tìm đến sự chăm sóc y tế càng sớm càng tốt cũng như trong suốt thời kỳ mang thai.

**Các mối nguy hiểm.** Nếu quý vị làm việc với một số kim loại và hóa chất nhất định, chẳng hạn như chì, sơn, thuốc rửa lò, thuốc diệt sâu bọ, xăng và khói xe thì có thể dẫn đến các vấn đề lúc mang thai cũng như làm hại đến thai nhi. Một số mối nguy hiểm khác bao gồm việc ăn thịt sống, tiếp xúc với phân mèo hoặc ở gần thú vật hay người mắc một số căn bệnh nhất định.

