



CÁC GIAI ĐOẠN CHO EM BÉ

Em Bé Sắp Ra Đời!

Quý vị đã nghe tất cả mọi câu chuyện. Dì của quý vị đã sinh con trên đường tới bệnh viện. Bạn của quý vị đã sinh con trong nhà tắm. Sự thật là, quý vị có rất nhiều thời gian để chuẩn bị, nhất là nếu đây là đứa con đầu tiên của quý vị.

Hầu hết phụ nữ mang thai đều trải qua đau đẻ thực tập (cũng được gọi là đau đẻ giả bộ) trước khi họ trải qua đau đẻ thực sự. Học cách để biết khi nào là đau đẻ thực sự và khi nào là đau đẻ thực tập.

Các dấu hiệu ĐAU ĐẸ THỰC SỰ:

- Co bóp càng lúc càng mạnh hơn, nhất là lúc quý vị đi bộ. Quý vị có thể cảm thấy co bóp khắp vùng bụng và lưng dưới của quý vị.
- Các cơn co bóp xảy ra thường và gần nhau hơn. Chúng xảy ra cứ mỗi 5 – 10 phút.
- Chất dịch màu hồng hay đỏ chảy ra từ âm đạo của quý vị.
- Túi nước ối của quý vị có thể bị bể. Nó có thể là một tia nước chậm hay bắn ra đột ngột, như lúc quý vị tiểu!

Gọi bác sĩ hay bà mụ của quý vị ngay lập tức nếu quý vị có bất cứ một trong những dấu hiệu này. Họ sẽ cho quý vị biết điều cần làm.

Một số dấu hiệu ĐAU ĐẸ THỰC TẬP là:

- Các cơn co bóp không xảy ra thường và không gần nhau hơn.
- Các cơn co bóp biến mất lúc quý vị đổi vị trí.
- Các cơn co bóp được cảm nhận thường nhất là ở phía trước bụng quý vị.

Tự chăm sóc mình

- Chuẩn bị túi đồ để vào bệnh viện ít nhất một tháng trước ngày dự sinh em bé của quý vị.
- Thực tập bằng các phương cách khác nhau để thư giãn và giảm đau trước ngày trọng đại này. Quý vị không bao giờ biết được điều gì sẽ có ích khi thời điểm đến.
- Ghi danh vào một lớp học sinh con. Gọi Alliance tại **510-747-4577** để tìm một lớp học gần quý vị.



Việc đau đẻ bắt đầu
tiến trình sinh nở. Nghĩa
là em bé của quý vị
sẽ sớm chào đời!

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.