



Tôi đang có thai - Tôi phải làm gì?

Khi Nào Nên Gọi Bác Sĩ

Nên gọi bác sĩ ngay nếu bạn có:

- Máu, nước, hoặc chất lỏng tiết ra từ âm hộ.
- Chất tiết ra từ âm hộ có mùi hôi, làm nóng khó chịu hoặc ngứa ngáy.
- Bạn không thể nuốt thực phẩm hoặc nước uống.
- Vọp bẻ hoặc đau ngằm ngằm ở phần dưới của lưng.
- Cảm giác như là em bé đẩy xuống hoặc cuộn lên.
- Em bé không còn di động.
- Bạn thấy những đốm trước mắt hoặc mất mờ đi.
- Ban nóng, lạnh run, hoặc nhức đầu dữ dội.

Những Điều Nên Tránh

Có những điều có thể làm hại đến con bạn.

Đừng nên:

- Tắm nước nóng hoặc dùng bồn nước nóng hoặc tắm hơi.
- Dùng thuốc bột chứa phân mề (bạn có thể nhiễm bệnh).
- Dùng các loại cần sa ma túy như speed, pot hoặc cocaine.
- Hít chất sơn hoặc những chất hóa học dùng để chùi rửa.
- Dùng thuốc bạn mua ở tiệm.
- Hút thuốc, hoặc hít khói thuốc do người khác hút.
- Dùng thuốc từ một bác sĩ không biết là bạn có thai.
- Uống bia, rượu chai hoặc những loại rượu khác.
- Chụp quang tuyến X không cần thiết.

Hãy lấy hẹn để gặp bác sĩ ngay. Bác sĩ của bạn sẽ giúp bảo đảm bạn và đứa con đang lớn được mạnh khỏe. Nếu có trở ngại gì cũng sẽ được biết sớm. Bác sĩ sẽ thử nghiệm máu và nước tiểu của bạn. Bạn có thể được siêu âm để thấy con mình trên màn ảnh, được thử lượng đường trong máu để biết nếu bạn có lượng đường cao (tiểu đường trong thời kỳ thai nghén), và thử nhịp tim của em bé.

Đứa Con Đang Lớn Của Bạn

Con của bạn đang tăng trưởng nhanh.

Tam Cá Nguyệt đầu (Tháng 1 – 3)	Tam Cá Nguyệt giữa (Tháng 4 – 6)	Tam Cá Nguyệt cuối (Tháng 7 – 9)
Các bộ phận cơ thể đang được cấu tạo. Có nhịp tim. Cân nặng khoảng 1 ounce và dài khoảng 3-4 inch.	Có thể nghe tiếng của bạn. Di động và đạp. Cân nặng từ 1 đến 1 1/2 pound và dài khoảng 12-14 inch.	Mút tay. Phổi đang được cấu tạo. Cân nặng từ 6-9 pound và dài khoảng 20 inch.

Bạn Có Thể Đang Cảm Thấy Những Điều Sau:

Cơ thể của bạn sẽ thay đổi trong khi thai nhi tăng trưởng. Sau đây là một số những thay đổi và những gì bạn có thể cảm thấy.

Điều Gì?	Cảm Thấy Thế Nào?	Tôi Có Thể Làm Gì?
Buồn Nôn Buối Sáng	Bạn có thể buồn nôn và/hoặc ói mửa.	Ăn ít hơn trong các bữa ăn. Thực phẩm đơn giản như bánh quy giòn (crackers), trứng, bánh mì nướng và táo xay nhuyễn có thể giúp làm bớt buồn nôn.
Ợ Chua	Bạn có thể cảm thấy nóng ran ở phần trên của bao tử và ở ngực.	Ăn ít trong bữa ăn và tránh thực phẩm cay/nhiều dầu mỡ. Hỏi bác sĩ xem bạn có uống thuốc giảm ợ chua được không.
Đau Lưng	Bạn có thể cảm thấy đau lưng	Đừng nên đứng hoặc ngồi quá lâu. Nên nằm nghiêng với gối kẹp giữa hai đùi.
Táo Bón	Bạn có thể có phân cứng và khô, rất khó bài tiết.	Ăn thực phẩm có nhiều chất xơ. Uống thật nhiều nước. Đừng nên uống các loại thuốc thông tiểu tiện.
Trĩ	Bạn có thể có những tĩnh mạch bị sưng lên và đau đớn ở hậu môn. Những tĩnh mạch này có thể làm ngứa hoặc chảy máu.	Tránh bị táo bón và đừng ráng sức rặn nhiều khi đi tiêu. Tắm nước ấm, sau đó đắp nước đá có thể giúp.
Sưng Bàn Chân	Bạn có thể có nhiều chất lỏng hơn trong bàn chân và mắt cá.	Ngồi đưa hai chân lên. Không nên ăn mặn quá. Dùng thực phẩm ít chất muối (sodium).
Mệt Mỏi	Bạn có thể cảm thấy rất mệt.	Nghỉ ngơi nhiều hơn và cố gắng có những giấc ngủ ngắn trong ngày. Để người khác giúp bạn với những công việc thường ngày trong nhà.
Tính Khí Bất Thường	Bạn có thể cảm thấy rất vui trong phút chốc rồi ngay sau đó lại thấy rất buồn hoặc sợ hãi.	Nói chuyện với bạn bè, gia đình và bác sĩ về những cảm giác của bạn.

Ăn Uống Cho Hai Người

Con của bạn tùy thuộc vào bạn để lớn lên. Bạn sẽ cần phải lên cân khoảng 15-35 pound tùy vào khổ người của bạn. Nói chuyện với bác sĩ để biết lên cân cỡ nào là thích hợp nhất cho bạn. Ăn thực phẩm từ tất cả các nhóm thực phẩm:

NGŨ CỐC: Ít nhất 4 phần mỗi ngày, mỗi phần 1 ounce. Những thực phẩm này sẽ giúp bạn và con bạn có năng lượng. Hãy ăn: gạo lức, cốm (cereal), bột yến mạch (oatmeal), bánh mì, bánh quy giòn, mì Ý (pasta) và bánh tráng mềm (tortillas). Chọn hầu hết các phần ăn là ngũ cốc toàn phần. **XIN NHẮC:** 1 lát bánh mì cỡ khoảng 1 ounce.

RAU: Ít nhất 2 cup mỗi ngày. Những thực phẩm này sẽ giúp bạn và con bạn có chất xơ, Vitamin A và chất acid folic. Hãy ăn rau có màu xanh đậm và màu cam bóng: broccoli, rau dền, lettuce, cà rốt, và cà chua. **XIN NHẮC:** 1 cup bằng cỡ 1 trái banh quần vợt.

TRÁI CÂY: Ít nhất 1 cup mỗi ngày. Những thực phẩm này sẽ giúp bạn và con bạn có chất xơ, Vitamin C và chất acid folic. Hãy ăn: chuối, các loại dưa lớn, các loại dâu, táo và cam.

SỮA, YOGURT VÀ PHÔ MAI: Ít nhất 4 phần mỗi ngày, mỗi phần 1 ounce. Hãy dùng: sữa có chất béo thấp hoặc không có chất béo, yogurt, phô mai và kem. Nói chuyện với bác sĩ nếu bạn không thể ăn, hoặc không thích những thực phẩm này. Đừng ăn những phô mai mềm như feta, phô mai xanh (blue cheese), và một số phô mai Mềm. **XIN NHẮC:** 1 hộp nhỏ (carton) của yogurt cỡ chừng 1 cup. Một ounce của phô mai bằng cỡ 4 hạt lứt lắc chồng lên với nhau.

THỊT, THỊT GÀ, CÁ, ĐẬU KHÔ, TRỨNG VÀ CÁC LOẠI HỘT: Ăn 3 phần hoặc hơn mỗi ngày (ít nhất 5 ounce). Hãy ăn: thịt ít mỡ, thịt gà, thịt gà tây, trứng, đậu dài, đậu tròn, các loại hạt. Nấu thật kỹ tất cả các loại thịt và thịt gà vịt. Về cá: đừng ăn cá nhám (cá mập), cá kiếm, cá thu hoặc cá tile vì thịt của những loại cá này có nhiều chất thủy ngân. Bạn có thể ăn mỗi tuần không quá 12 ounce của những loại khác như tôm, cá hồi và cá bông lau. Loại cá thu albacore (white tuna) có nhiều chất thủy ngân hơn những cá thu trong hộp. Về cá này, bạn nên ăn mỗi tuần không quá 6 ounce. **XIN NHẮC:** Một phần thịt bằng cỡ một bộ bài tây.

ĐẦU ĂN: Dùng một ít mỗi ngày, khoảng 4-6 muỗng trà. Dùng đầu lỏng như đầu canola, dầu olive và dầu bắp. Giới hạn chất mỡ cứng như bơ và mỡ heo. **XIN NHẮC:** 1 muỗng trà bằng cỡ đồng tiền 25 xu.

UỐNG VITAMIN nào bác sĩ cho bạn uống. Bạn cần có 400mcg của folate (vitamin giúp não bộ và xương sống của con bạn) từ cốm, trái cây, rau hoặc qua thuốc viên. Folate còn được gọi là acid folic.

Bạn sẽ phải **GIỚI HẠN CHẤT KÍCH THÍCH CAFFEINE** trong thực phẩm của bạn. Caffeine là chất tìm thấy trong cà phê, trà, các nước ngọt cola, và sô cô la. Dùng mỗi ngày không quá 1-2 cup cà phê hoặc trà, 2 lon nước ngọt soda hoặc 1-2 thỏi sô cô la. **XIN NHẮC:** Nước ngọt cola và sô cô la có nhiệt lượng cao. Không nên

Chương trình **PHỤ NỮ, TRẺ SƠ SINH VÀ TRẺ EM (WIC)** có thể cung cấp thực phẩm tốt cho bạn và con bạn. Bạn có thể học được cách lựa chọn thực phẩm đúng. WIC cũng có thể giúp bạn biết về những dịch vụ sức khỏe và xã hội trong khu vực bạn đang sống. Hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn về chương trình WIC. Bạn cũng có thể gọi chương trình này tại số **1-888-942-2229**.

Tập Thể Dục

Tập thể dục 30 phút mỗi ngày có thể làm bạn cảm thấy khỏe hơn. Đi bộ hoặc bơi lội cũng là những hoạt động tốt.

Một vài động tác khác, còn được gọi là kegels, có thể làm mạnh các cơ bắp ở vùng xương chậu (những cơ bắp bạn dùng khi đi tiểu tiện). Tập bóp các cơ bắp này như thể bạn không cho nước tiểu tiết ra. Giữ nguyên vị thế, giãn cơ bắp ra và lặp lại 10 lần. Động tác này sẽ giúp bạn giữ được nước tiểu khỏi tiết ra và cũng chuẩn bị thân thể bạn cho việc sanh con.

Có những việc bạn không nên làm. Những việc này gồm những môn thể thao có thể làm bạn té, chẳng hạn như trượt băng. Bạn không nên bắt đầu một thể thao mới hoặc một chương trình thể dục vận động mạnh.

Sẵn Sốc cho Con Của Bạn

Những điều đầu tiên mà con bạn sẽ cần là những điều rất giản dị: thật nhiều tình thương và được cho ăn. Hãy cho con bạn thật nhiều tình thương bằng cách sờ đụng, ôm ấp, âu yếm vuốt ve và nói chuyện với nó.

Sữa mẹ là thực phẩm tốt nhất cho con bạn. Sữa mẹ:

- Giúp con bạn luôn khỏe mạnh.
- Giúp bạn được gắn bó tình thương với con bạn.
- Không tốn kém.
- Lúc nào cũng sẵn sàng - không cần làm ấm hoặc rửa bình sữa.
- Giúp người mẹ giảm cân.

Bạn nên nói chuyện với bác sĩ nếu cần giúp đỡ trong việc cho con bú sữa mẹ. Chương trình WIC có thể giải đáp các thắc mắc và giúp đỡ. Gọi WIC tại số 1-888-942-2229. Bạn cũng có thể gọi La Leche League tại số 1-800-525-3243. Một số phụ nữ không thể hoặc không muốn cho con bú sữa mẹ. Điều này cũng không sao, con của bạn cũng sẽ được mạnh khỏe.