

*Mới
có thai –
khi
gặp
trắc
trở*

*Early pregnancy –
when things go wrong*

NSW DEPARTMENT OF HEALTH
73 Miller Street
North Sydney NSW 2060
Điện thoại (02) 9391 9000
Fax (02) 9391 9101
TTY (02) 9391 9900
www.health.nsw.gov.au

Tài liệu này có bản quyền. Có thể sao chép toàn bộ hoặc một phần của tài liệu này cho mục đích huấn luyện học tập nhưng phải bao gồm phần thừa nhận xuất xứ. Không được sao chép tài liệu này cho mục đích thương mại hoặc buôn bán. Việc sao chép cho các mục đích ngoài những điều đã nêu trên thì phải có văn bản cho phép của Bộ Y tế NSW.

© NSW Department of Health 2008
SHPN (PHCP) 080347
ISBN 978-1-74187-342-9

Muốn có thêm các bản sao của tài liệu này, xin liên lạc:
Better Health Centre –
Publications Warehouse
Locked Mail Bag 5003
Gladesville NSW 2111
Điện thoại (02) 9879 0443
Fax (02) 9879 0994

Muốn có thêm các bản sao của tài liệu này, có thể tải xuống từ mạng thông tin của Bộ Y tế NSW www.health.nsw.gov.au

Tháng Giêng 2009

Mới có thai – khi gặp rắc rối

MỤC LỤC

Mới có thai	4
Sẩy thai	5
Có thể ngăn ngừa việc sẩy thai hay không?	6
Tôi nghĩ là tôi đang bị sẩy thai – tôi nên làm gì?	7
Các loại sẩy thai	9
Không phải lỗi của bạn.....	12
Hỗ trợ lẫn nhau.....	13
Hướng tới tương lai.....	15
Các nơi liên lạc và giúp đỡ.....	16

Mới có thai

Ba tháng đầu khi có thai được gọi là tam cá nguyệt đầu tiên.

Trong tam cá nguyệt đầu tiên, thai nhi phát triển từ một nhóm tế bào cực nhỏ được hình thành sau khi thụ thai, sau sáu tuần lễ thì thành một phôi thai đang phát triển, và sau cùng trở thành một bào thai vào cuối tuần lễ thứ mười hai.

Trong suốt thời gian này, có nhiều thay đổi lớn lao xảy ra trong cơ thể của bạn. Đây là thời gian dễ bị sẩy thai nhất.

Trong tam cá nguyệt đầu tiên, cứ khoảng năm trường hợp có thai được xác nhận thì trong đó có một vụ sẩy thai.

Các triệu chứng nhẹ không luôn luôn dẫn tới việc sẩy thai, và nhiều phụ nữ tuy lo ngại về việc thai nghén của mình cũng sẽ có được em bé lành mạnh.

Tương tự, đa số các phụ nữ mà từng bị sẩy thai sẽ vẫn có thai thành công trong tương lai.

‘Khoảng một trong năm vụ có thai sẽ chấm dứt qua việc sẩy thai.’

Điều quan trọng nên nhớ là nhân viên y tế không ngăn chặn được một vụ sẩy thai sớm, nhưng họ có thể cung ứng cho bạn sự chăm sóc và hỗ trợ mà bạn có thể cần đến.

Chúng tôi mong rằng tập hướng dẫn này giúp bạn và người bạn đời của mình vượt qua quãng thời gian đầy bất trắc và xúc động này.

Sẩy thai

Từ ngữ sẩy thai dùng để chỉ việc mất em bé trong 20 tuần lễ đầu của thai kỳ.

Đa số các vụ sẩy thai xảy ra trong giai đoạn đầu của thai kỳ, phần nhiều là trong tam cá nguyệt đầu tiên.

Một em bé mà chết sau 20 tuần thai nghén (hoặc nặng hơn 400 gram) được xếp loại là chết khi sinh ra.

Có nhiều loại sẩy thai khác nhau, và sự hiểu biết các loại này sẽ giúp bạn hiểu những gì xảy đến cho cơ thể của mình. Xem trang 9 để biết thêm chi tiết.

‘Đa số các vụ sẩy thai xảy ra trong giai đoạn đầu của thai kỳ.’

Có thể ngăn ngừa việc sẩy thai hay không?

Cảm thấy tội lỗi và tự trách mình là những phản ứng rất phổ thông đối với việc sẩy thai.

Nhiều phụ nữ tự hỏi mình câu này – mình đã có thể ngăn chặn việc này khỏi xảy ra hay không?

Câu trả lời là không. Việc sẩy thai không có liên quan gì, hoặc chỉ có liên quan rất ít tới điều gì mà bạn đã làm.

Sự căng thẳng, làm việc và sinh hoạt thường lệ hàng ngày không được chứng tỏ có liên hệ gì tới việc sẩy thai.

Sẩy thai chỉ là phương cách tự nhiên của cơ thể để loại bỏ một cái thai không sống sót được.

Các nhân viên y tế không thể ngăn chặn việc sẩy thai khỏi xảy ra, nhưng họ có thể thẩm định xem bạn có gặp nguy cơ về vấn đề sức khoẻ nghiêm trọng hơn, chẳng hạn như biến chứng từ việc có thai ngoài tử cung.

Nữ hộ sinh, bác sĩ sản khoa, bác sĩ và các nhân viên y tế khác sẽ cũng có thể hỗ trợ bạn qua thời gian đầy xúc cảm này và trấn an bạn về những gì xảy ra trong lúc sẩy thai.

‘Việc sẩy thai không có liên quan gì, hoặc chỉ có liên quan rất ít tới điều gì mà bạn đã làm.’

Tôi nghĩ là tôi đang bị sảy thai – tôi nên làm gì?

Các dấu hiệu cảnh báo của việc sảy thai có thể gồm một hoặc tất cả các triệu chứng sau:

- > đau gắt ở bụng dưới
- > vọp bẻ
- > xuất huyết âm đạo

Nếu bạn nghĩ rằng mình đang bị sảy thai, nên:

- > gọi đến đường dây y tế trực tiếp của Úc (*healthdirect Australia*) qua số 1800 022 222 Một đường dây tư vấn và thông tin y tế của chính phủ, 24 giờ mỗi ngày
- > đến gặp bác sĩ địa phương

Nhận được sự chăm sóc

Có một số dịch vụ y tế tại NSW dành cho phụ nữ nào gặp khó khăn trong giai đoạn đầu của thai kỳ.

Nếu bạn nghi ngờ rằng mình đang bị sảy thai, hãy liên lạc đường dây y tế trực tiếp của Úc (*healthdirect Australia*) qua số 1800 022 222 bất cứ lúc nào vào ban ngày hoặc ban đêm, và họ sẽ thẩm định các triệu chứng của bạn và chỉ bạn tới dịch vụ tốt nhất, nếu cần.

Khi tìm sự chữa trị, người chăm sóc cho bạn sẽ cho bạn biết về các lựa chọn chữa trị, và trợ giúp bạn để có quyết định tốt nhất cho bạn.

Tùy các triệu chứng, bạn có thể nhận được các đề nghị sau:

- kiểm tra và thẩm định tổng quát
- dò siêu âm hoặc thử máu nếu cần
- giới thiệu để được chăm sóc theo dõi thích đáng
- hỗ trợ tinh thần liên tục.

Việc gì xảy ra tại bệnh viện?

Ban Cấp cứu Bệnh viện là nơi dành cho những người cần chăm sóc y tế khẩn cấp.

Nếu bạn có vấn đề gì trong những tháng đầu thai nghén, nên nhớ rằng các triệu chứng này đôi khi có thể dẫn đến các biến chứng thêm nữa đối với sức khỏe của chính bạn.

Ban Cấp cứu có đủ trang bị để đối phó với các biến chứng đáng kể và khẩn cấp, chẳng hạn như việc có thai ngoài tử cung.

Xếp theo Ưu tiên là gì?

Nếu bạn cần vào Ban Cấp cứu ở bệnh viện, khi mới đến bạn sẽ gặp một y tá phụ trách việc xếp ưu tiên (triage nurse).

Xếp ưu tiên là hệ thống xếp bệnh nhân theo thứ tự ưu tiên, để những người có tình trạng sức khỏe ngặt-nghèo nhất được chữa trị trước tiên.

Hầu hết những người đến Ban Cấp cứu là vì cơ thể bất an hoặc đau nhức ở mức độ đáng kể.

Nếu y tá nghi ngờ rằng bạn bị có thai ngoài tử cung, bạn có thể được gặp chuyên viên y tế mau lẹ hơn, so với trường hợp bị đau thắt nhẹ ở bụng dưới và xuất huyết âm đạo.

Bác sĩ và y tá hiểu rằng bất kỳ mối đe dọa nào đến cái thai cũng là điều gây lo buồn lớn lao, và họ sẽ đề nghị nhiều loại dịch vụ để giúp bạn một khi bắt đầu việc thăm định.

Trong thời gian đó, bạn nên cho nhân viên biết nếu có thay đổi gì về tình hình sức khỏe của mình, và cho y tá biết ngay nếu bạn cần vào phòng vệ sinh.

Các loại sẩy thai

Hiểm họa

Hiểm họa sẩy thai là khi cơ thể của bạn cho thấy các dấu hiệu là bạn có thể bị sẩy thai.

Bạn có thể bị xuất huyết một ít ở âm đạo hoặc đau ở bụng dưới trong một quãng thời gian khác nhau, đôi khi nhiều ngày hoặc nhiều tuần.

Trong lúc có hiểm họa sẩy thai, thường thì cổ tử cung của bạn vẫn đóng.

Hiểm họa có thể phát triển, sau cùng dẫn tới sẩy thai, hoặc giảm đi và bạn sẽ tiếp tục thai kỳ và sanh con mạnh khỏe.

Hiểm khi có điều gì mà bác sĩ, nữ hộ sinh hoặc bạn có thể làm được để bảo vệ cái thai của bạn.

Trong quá khứ, việc nằm nghỉ trên giường là điều được khuyến nghị, nhưng không có chứng cứ khoa học nào cho thấy việc đó giúp ích ở giai đoạn này.

Không tránh khỏi

Việc sẩy thai không tránh khỏi có thể xảy ra sau khi có hiểm họa sẩy thai, hoặc không có cảnh báo gì cả.

Thường có xuất huyết rất nhiều ở âm đạo và bụng dưới bị vọp bẻ dữ dội.

Trong khi sẩy thai, cổ tử cung mở ra và bào thai đang phát triển sẽ thoát ra theo huyết.

Hoàn tất

Việc sẩy thai hoàn tất khi tất cả các mô tế bào của cái thai thoát ra khỏi tử cung của bạn.

Việc xuất huyết âm đạo sẽ tiếp tục trong vài ngày sau khi sẩy thai, và thông thường là có những cơn đau thắt, tương tự như cơn đau kinh nguyệt dữ dội hoặc cơn đau khi sinh nở, khi tử cung loại các chất bên trong ra.

Nếu bị sẩy thai tại nhà hoặc nơi nào không có nhân viên y tế, bạn cần được bác sĩ kiểm tra để xác nhận xem việc sẩy thai đã hoàn tất chưa.

Chưa hoàn tất

Khi việc sẩy thai chưa hoàn tất, một số mô tế bào của thai còn nằm trong tử cung.

Có thể tiếp tục bị xuất huyết âm đạo và bị vọp bẻ ở bụng dưới vì tử cung tiếp tục tìm cách thải ra các chất bên trong.

Bác sĩ hoặc nữ hộ sinh sẽ cần thăm định xem có cần phải thực hiện một thủ tục ngăn gọn gọi là làm giãn cổ tử cung và nạo thai (thường gọi tắt là D&C) để loại ra các mô bào thai còn sót lại. Đây là một thủ tục y tế quan trọng được thực hiện trong phòng mổ.

Sẩy thai lưu

Khi việc sẩy thai bị lưu lại, em bé bị chết nhưng còn nằm trong tử cung.

Có thể có dịch chất màu hơi nâu tiết ra; và một số triệu chứng khi mới có thai, chẳng hạn như buồn nôn và mệt mỏi, có thể biến mất dần.

Không có các triệu chứng sẩy thai thông thường khác, như vọp bẻ và xuất huyết âm đạo. Bạn có thể không biết việc gì đã xảy ra cho em bé và sẽ choáng váng bởi sự mất mát này khi đi dò khám lần đầu hoặc lần kế, vì cái thai sẽ không có nhịp tim. Bạn nên gặp bác sĩ để thảo luận về các lựa chọn chữa trị.

Sẩy thai tái diễn

Một thiểu số phụ nữ bị ảnh hưởng do việc sẩy thai tái diễn (nghĩa là ba lần liên tiếp hoặc hơn).

Đây là một vấn đề hiếm khi xảy ra, và sẽ cần có chuyên gia theo dõi việc thai nghén trong tương lai.

Nếu đây là việc sẩy thai liên tiếp từ lần thứ ba trở lên của bạn, tốt nhất là nên thảo luận với bác sĩ để điều tra nguyên nhân.

Các loại thai nghén khác dẫn tới việc sảy thai gồm có:

Có thai ngoài tử cung

Có thai ngoài tử cung là khi phôi nằm trong ống dẫn trứng hoặc ở những nơi khác ngoài tử cung.

Khi có thai ngoài tử cung, bào thai thường không sống sót được.

Các triệu chứng mà bạn thường gặp phải khi có thai ngoài tử cung là đau quặn ở bụng dưới, xuất huyết âm đạo, cảm thấy yếu lả, ói mửa hoặc đau ở đầu một bên vai.

Nếu bạn bị các triệu chứng này, điều quan trọng là tìm sự chăm sóc y tế khẩn cấp.

Có thai không phôi

Đây là khi túi bào phát triển nhưng không có em bé bên trong.

Tình trạng này thường được tìm thấy trong lúc dò khám. Trong hầu hết các trường hợp, một phôi được thụ thai nhưng đã không phát triển và được thẩm hút lại vào tử cung ở giai đoạn rất sớm.

Bạn nên gặp bác sĩ để thảo luận các lựa chọn chữa trị.

Không phải lỗi của bạn

Nếu thai kỳ của bạn chấm dứt sớm và bất ngờ, bạn có thể trải qua nhiều xúc cảm khác nhau.

Cảm thấy quá sầu khổ, cô đơn, hoài nghi và giận dữ là những phản ứng thông thường khi bạn bị mất em bé.

Nhiều phụ nữ và người bạn đời cũng cảm thấy tội lỗi, nhưng điều quan trọng cần nhớ rằng việc sẩy thai là điều hiếm khi dính líu tới hành động của bạn.

Sự căng thẳng, làm việc và sinh hoạt hàng ngày không được chứng tỏ có liên hệ gì tới việc sẩy thai.

Tương tự, việc không thiết tha cho lắm với ý tưởng có con, cảm thấy e ngại về việc có thai hoặc làm quá nhiều công việc nhà cũng không phải là nguyên do thật sự hoặc có chứng minh của việc sẩy thai.

Trong nhiều trường hợp, việc sẩy thai sớm có liên quan tới sự mất quân bình về di truyền hoặc vấn đề về mặt phát triển của em bé đang lớn. Tuy nhiên, đối với

nhiều người, nguyên nhân cụ thể của việc sẩy thai sẽ không bao giờ được biết.

Điều quan trọng là bạn có được sự hỗ trợ và thông cảm cần đến để vượt qua thời gian khó khăn này. Bác sĩ hoặc bệnh viện của bạn có thể chỉ bạn tới chuyên viên tư vấn và các cơ quan hỗ trợ khác có kinh nghiệm trong việc giúp các bạn nam nữ đối phó với việc mất em bé.

‘Theo các nữ hộ sinh, câu thường được hỏi nhất sau một vụ sẩy thai là: “Tại sao việc này xảy ra?” Câu trả lời thông thường nhất là: “Không phải lỗi của bạn!”

Hỗ trợ lẫn nhau

Phụ nữ và người bạn đời của họ thường có các phản ứng rất khác nhau đối với việc sẩy thai.

Đối với phụ nữ, có sự gắn bó cảm xúc lập tức với em bé vì họ thường nhận được nhiều nhắc nhở thể chất về em bé khi cơ thể họ làm quen với giai đoạn đầu của việc có thai. Đối với người bạn đời, sự gắn bó thể chất và cảm xúc lập tức như vậy là điều ít xảy ra hơn.

Nhiều người đàn ông buồn khổ vì mất em bé, nhưng họ quan tâm nhiều hơn tới sự đau đớn và buồn khổ của người bạn đời của mình.

Một số phụ nữ có thể trở nên lạc lõng trong nỗi đau buồn của mình, hay khóc và cần trò chuyện về những gì họ đã trải qua. Có những người có thể khó thông hiểu các thay đổi nơi người bạn đời của mình sau khi bị sẩy thai, và các ảnh hưởng cảm xúc mà người bạn đời phải trải qua.

Trong thời gian này điều quan trọng cho người bạn đời là nên hỗ trợ càng nhiều càng tốt bằng cách kiên nhẫn và thể hiện sự thông cảm.

Người đàn ông có thể cảm thấy bị giằng xé giữa việc đối phó với cảm xúc riêng của mình và muốn hỗ trợ bạn đời của mình vượt qua sự mất mát và đau buồn của cô ấy.

“Để tôi cảm thấy đỡ hơn, tôi cần nói chuyện về việc đó. Để anh ấy cảm thấy đỡ hơn, anh ấy không nên nghe về việc đó.”

Các nhân viên xã hội và chuyên gia tâm lý báo cáo rằng ngay cả những người không cảm thấy rất gắn bó với đứa con chưa sinh ra đời của họ và có vẻ không buồn khổ quá mức khi mất con, cũng trải qua nhiều cảm xúc mãnh liệt sau khi bị sẩy thai.

Việc rất đau buồn khi mất con là cảm xúc bình thường. Tuy nhiên, nếu bạn hoặc người bạn đời có vẻ như bị trầm cảm thì điều quan trọng là nên gặp chuyên gia tư vấn để được hỗ trợ thêm.

“Tôi mất hứng thú trong mọi việc, tôi không muốn ra khỏi giường. Thảo luận với chuyên viên tư vấn đã thực sự giúp tôi hiểu được cảm xúc của mình và vượt qua”

Cảm giác lo âu, rất buồn rầu và đau khổ mà kéo dài hơn hai tuần thường được gọi là sự trầm cảm. Các triệu chứng trầm cảm sau khi sẩy thai thì khác nhau, nhưng thường gồm vài điều như sau:

- hay khóc
- khó ngủ
- cảm thấy vô vọng hoặc vô dụng
- không ăn hoặc ăn quá nhiều
- không thể đối phó với các công việc bình thường
- rút lui khỏi giao tiếp xã hội
- không hứng thú hoặc vui thích trong các sinh hoạt bình thường
- nghĩ đến việc tự tử hoặc làm hại bản thân
- trí nhớ kém cõi hoặc khó tập trung

Nếu bạn lo âu về chính mình hoặc người bạn đời của mình, hãy nói với nhân viên chăm sóc. Họ sẽ có thể giúp bạn liên lạc với chuyên viên tư vấn hoặc nhân viên xã hội có kinh nghiệm để hỗ trợ bạn vượt qua giai đoạn đau buồn này.

Hướng tới tương lai

Bạn và người bạn đời của mình có thể trải qua các cảm giác lẫn lộn khi nghĩ đến việc có thai trong tương lai.

Điều quan trọng là nên thảo luận với người bạn đời về cảm tưởng của mình. Một số người cần thời gian để vượt qua đau buồn trước khi cảm thấy sẵn sàng về mặt cảm xúc để 'thử lần nữa'. Đối với người khác thì câu hỏi có thể là, tôi có thể thử lần nữa hay không?

Xin nhớ là 95 phần trăm các phụ nữ nào từng bị sẩy thai một lần sẽ tiếp tục để có được một em bé lành mạnh. Có tới 75 phần trăm các phụ nữ nào mà đã bị sẩy thai từ ba lần trở lên cũng sẽ rất cuộc có thai và có em bé bình thường.

Trong khi các thống kê này có thể giúp làm yên tâm, một số phụ nữ vẫn e ngại, thậm chí khiếp sợ khi nghĩ đến việc có thai lần nữa.

Không có quy tắc cứng nhắc nào về việc khi nào thì đúng lúc để xét đến việc có thai lần nữa, nhưng điều hữu ích là tất cả phụ nữ nên đến gặp bác sĩ toàn khoa trước khi tìm cách thụ thai. Bác sĩ toàn khoa của bạn có thể khám tổng quát và giúp bạn trong việc thực hiện các thay đổi về lối sống hoặc chế độ ăn uống mà có thể hữu ích cho việc có thai trong tương lai.

'95 phần trăm các phụ nữ nào từng bị sẩy thai một lần sẽ tiếp tục để có được một em bé lành mạnh.'

