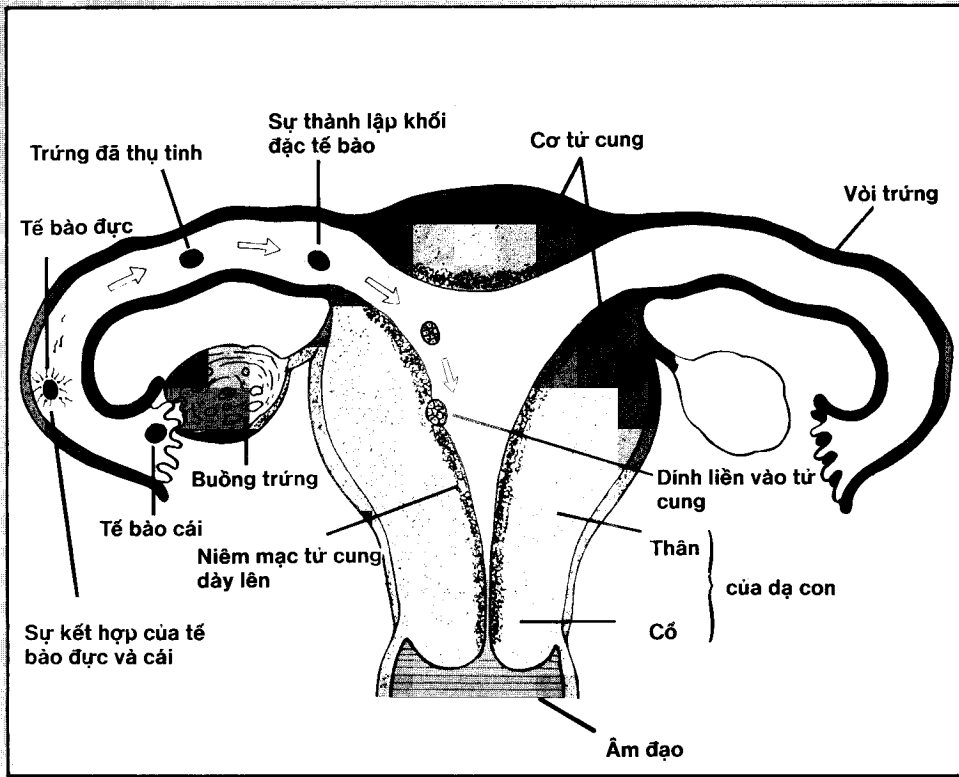


Các Giai Đoạn của THAI KỲ và SỰ LÂM BỒN

Stages of Pregnancy and Labour

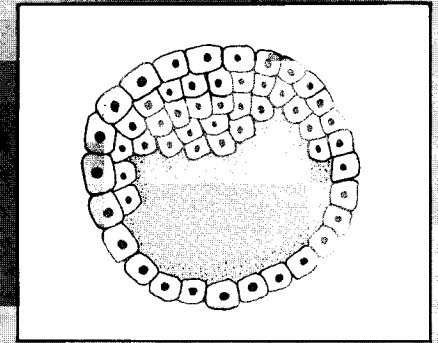
Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.

REVIEWED
November 2001
NSW Multicultural Health Communication Service



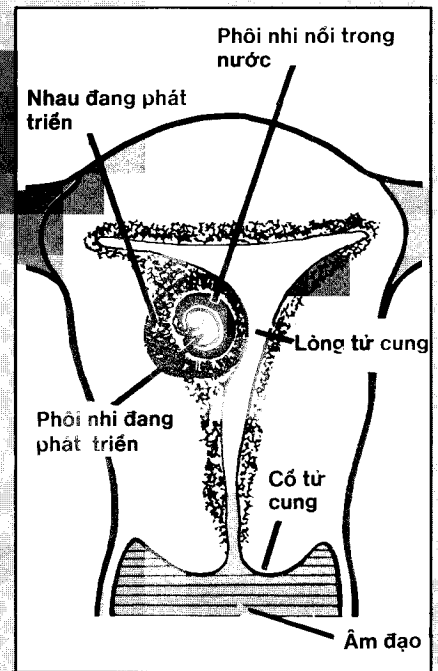
Sơ đồ 1: Sự thụ tinh của noãn bào và sự đậu sào trong lòng tử cung.

Diagram 1: Fertilization of female egg cell and attachment to womb.



Sơ đồ 2: Sự phát triển ban đầu - Khối tế bào.

Diagram 2: Early development - ball of cells.



Sơ đồ 3: Thai kỳ được 6 tuần lễ.

Diagram 3: 6 weeks' pregnancy.

Thai kỳ bắt đầu bằng sự thụ thai.

Sự kiện này xảy ra khi 1 noãn bào, hay trứng, rụng từ buồng trứng của người phụ nữ, vào khoảng giữa của 2 kỳ kinh nguyệt, được thụ tinh bởi tinh trùng, thường thường xảy ra ở đầu ngoài của vòi trứng Fallop (sơ đồ 1).

Trứng đã thụ tinh được di-chuyển xuống vòi trứng và sẽ dính vào vách tử cung. Sự kiện này thường xảy ra vài ngày trước ngày kinh kỳ ước đoán kế tiếp, và nó làm cho mất kinh. Đôi khi có kinh ít hay ngay cả 1 kinh kỳ bình thường cũng có thể xảy ra.

Nếu bạn nghĩ rằng bạn có thai, bạn nên đi thăm Bác-Sĩ ngay để biết chắc chắn. Bác-Sĩ sẽ khám và bàn luận về những việc bạn nên hay là không nên làm. Bác-Sĩ cũng sẽ hướng dẫn bạn về mọi vấn đề, cũng như những mối lo âu bạn có thể có.

Sự hỗ trợ của người cha của em bé/hoặc một người bạn của gia-đình có thể là sự an ủi và giúp đỡ lớn lao trong lúc thai nghén lâm bồn và sinh nở.

Bạn có thể tính được phỏng chừng lúc nào em bé sẽ chào đời bằng cách cộng thêm 9 tháng 10 ngày vào ngày đầu tiên của kỳ kinh-nguyệt chót.

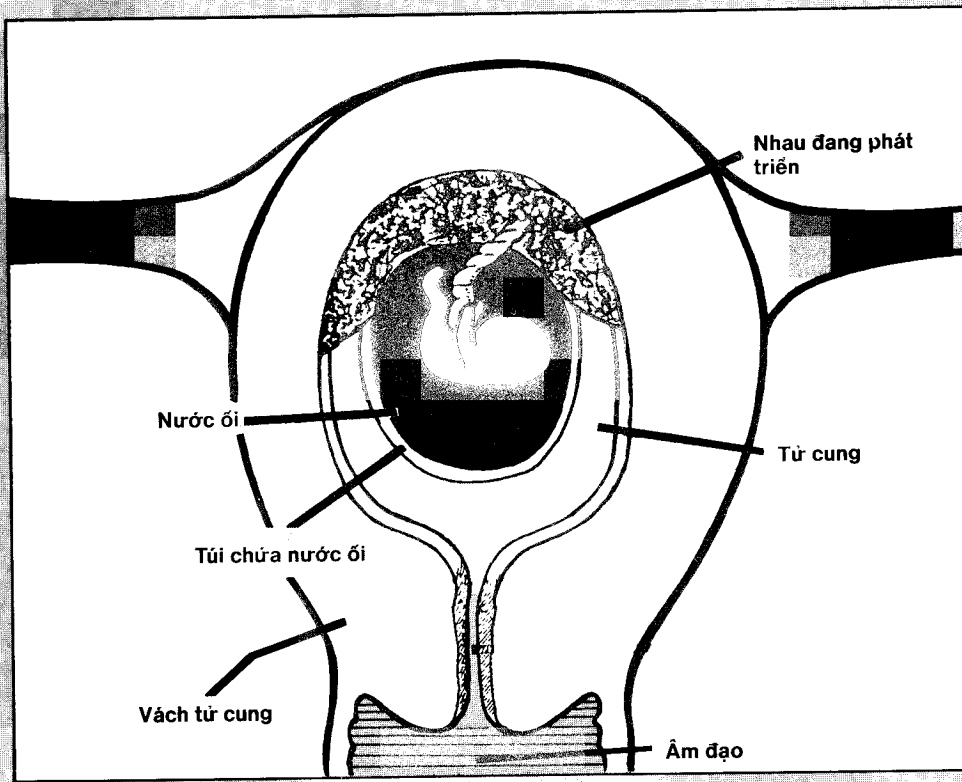
Ngay sau khi thụ tinh, trong lúc di chuyển dần xuống trong vòi Fallop trứng tự phân chia thành 2 tế bào rồi cứ tiếp tục phân chia, kết quả là khối đặc của các tế bào được thành lập. Lúc vào tử cung khối tế bào này (phôi) sẽ dính sát vào vách bên của tử cung.

Một khi khối tế bào được dính sát vào (đậu sào) phần mô ở chung quanh nó bắt đầu sản xuất các kích-tố và làm cho thai kỳ tiến triển.

Phần mà khối tế bào dính sát với tử cung sẽ trở thành lá nhau và nó cũng được nối liền với rốn của thai nhi bởi cuống rốn. Cuống rốn này mang đến cho thai nhi qua lá nhau chất dinh dưỡng và dưỡng khí từ máu của người mẹ. Nó cũng đào thải những chất phế thải từ thai nhi qua lá nhau để vào cơ thể người mẹ.

Lúc mới có thai, người mẹ có thể cảm thấy mệt, xuống tinh thần, hay cáu kỉnh, một số bà mẹ cảm thấy buồn nôn hay "khó chịu trong bụng". Hiện tượng này được gọi là bệnh vào lúc mỗi buổi sáng, nhưng nó cũng có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong ngày hay cả ban đêm. Nhưng sự rối loạn này thường thường nhẹ và sẽ chấm dứt sớm. Chúng gây nên bởi những sự thay đổi xảy ra trong cơ thể của người mẹ.

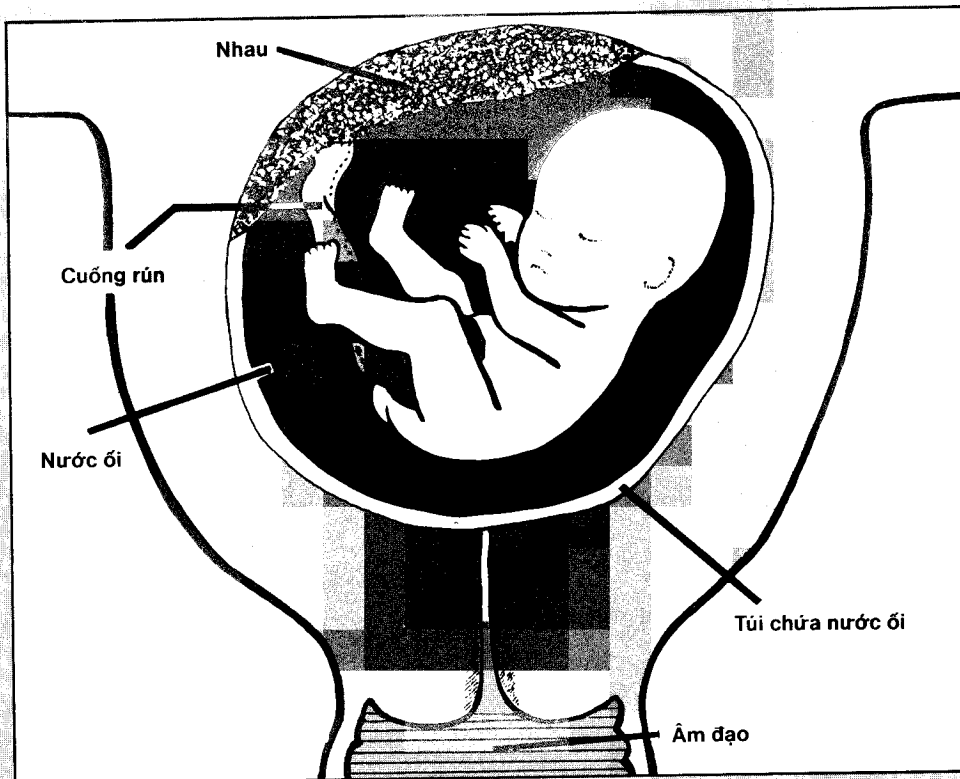
Buồng trứng	(Ovary)	Cơ quan sản xuất ra trứng hay tế bào cái.	Phôi thai	(Embryo)	Khối tế bào được thành lập ở giai đoạn đầu của thai kỳ.
Noãn hay trứng	(Ovum or egg)	Tế bào cái.	Kích tố	(Hormone)	Chất điều khiển một phần cơ năng con người.
Tinh trùng	(Sperm)	Tế bào đực.	Lá nhau	(Placenta)	Rau.
Sự thụ tinh	(Fertilization)	Sự thụ thai, sự kết hợp của tế bào đực và tế bào cái.	Cuống rốn	(Umbilical cord)	Phần mô nối liền lá nhau với rốn em bé.
Vòi Fallop	(Fallopian tube)	Ống nối liền buồng trứng với tử cung.			
Tử cung	(Uterus)	Dạ con.			



Sơ đồ 4: Thai kỳ được 12 tuần lễ.
Diagram 4: 12 week's pregnancy.

Sơ đồ 3, 4, và 5 cho thấy sự tăng trưởng của bào thai khoảng từ 6 đến 16 tuần lễ. Lá nhau, cuống rốn, và lớp ngoài của khối tế bào được nhìn thấy rõ ràng. Lớp ngoài này sẽ tạo nên một túi bọc chung quanh bào thai và được gọi là túi nước ối. Túi này chứa 1 dung dịch (thường được gọi là nước) để bảo vệ bào thai trong lúc nó lớn lên ở trong lòng tử cung.

Vào khoảng tuần lễ thứ 20 sau khi thụ tinh, thai nhi (bây giờ được gọi là phôi thai) bắt đầu cử động. Những cử động đầu tiên được cảm thấy như là những cái vẩy nhẹ được gọi là "thai máy". Sự ghi nhận lúc những cử động này xảy ra lần đầu là quan trọng bởi vì chúng thường xảy ra vào khoảng giữa của thai kỳ và chính nó cũng là 1 cái mốc để quyết định ngày tháng có đúng không.

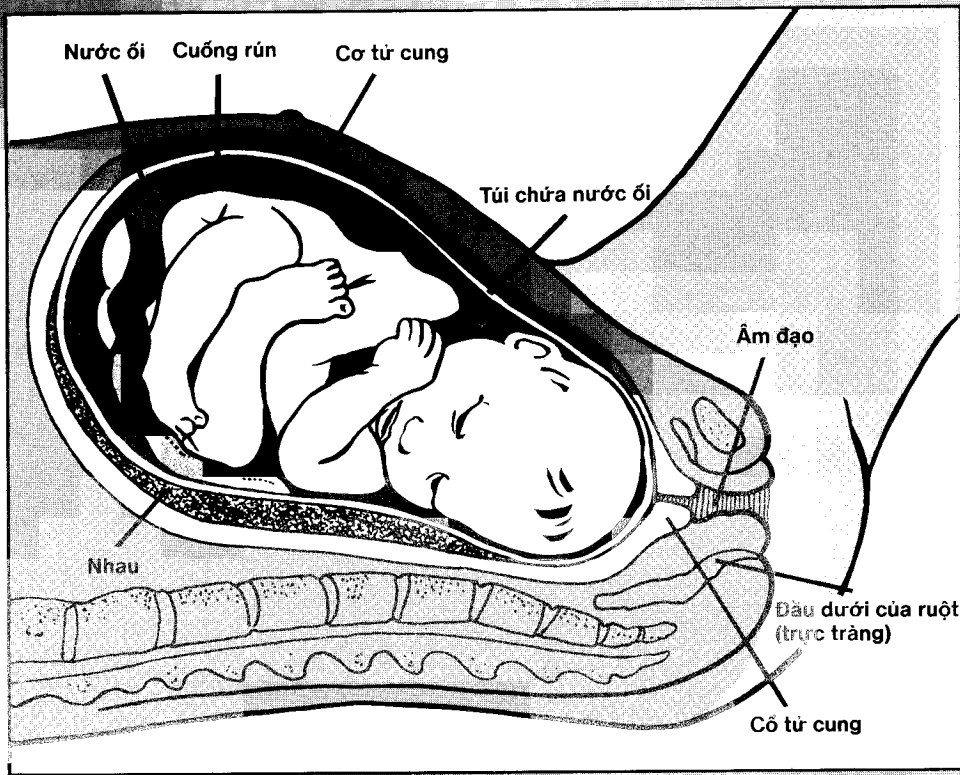


Sơ đồ 5:
Thai kỳ được 16 tuần lễ.
Diagram 5: 16 week's pregnancy.

Lúc đầu chúng rất yếu có thể nhầm lẫn với hơi, nhưng rồi cường độ tăng dần với sự lớn lên của thai nhi.

Lúc thai máy, phân cao nhất của tử cung ở vào khoảng ngang rốn của người mẹ. Tử cung lớn dần khi thai nhi tăng trưởng; vào khoảng tuần lễ thứ 40 của thai kỳ, nó hầu như choán trọn lòng bụng. Lúc này thai nhi đã sẵn sàng để sinh ra và người mẹ được gọi là đã đến kỳ sanh.

Nước ối (Amniotic fluid)	Dung dịch mà thai nhi nằm trong đó. Nước.
Túi ối (Amniotic sac)	Bao chứa nước ối và thai nhi.
Bào thai (Foetus)	Tên dùng để chỉ thai nhi sau 10 tuần lễ.
Thai máy (Quickening)	Những cử động đầu tiên của thai nhi.
Bụng (Abdomen)	
Đủ tháng (Term)	Sau 37 tuần lễ.
Âm đạo (Vagina)	



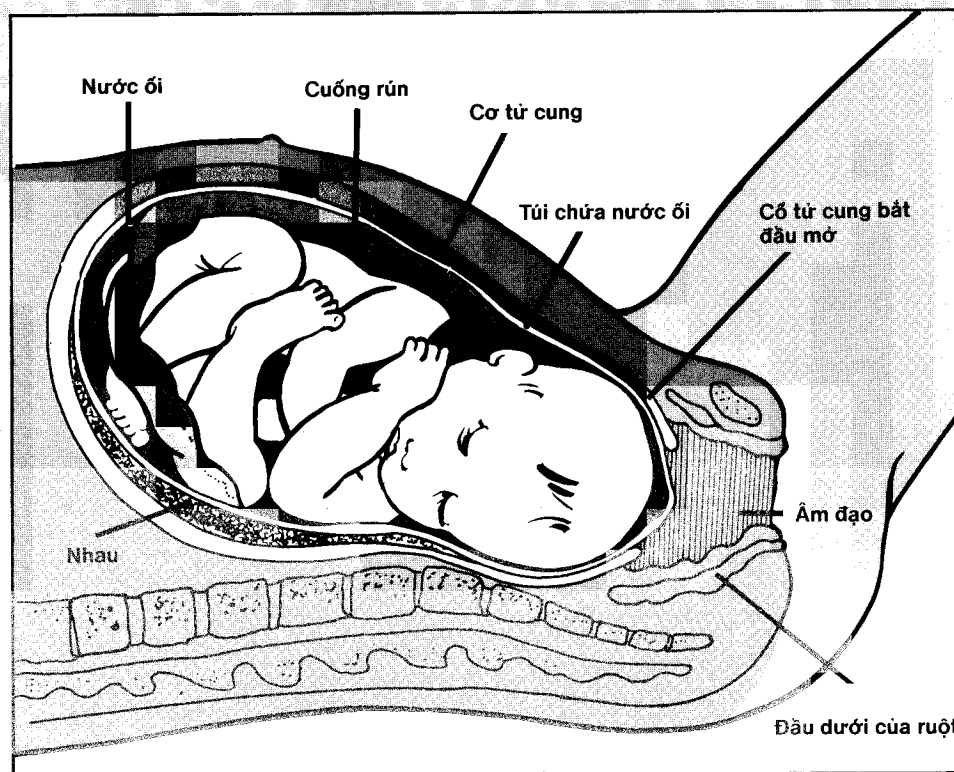
Sơ đồ 6: Thai kỳ được 40 tuần lễ.

Diagram 6: 40 week's pregnancy.

Sơ đồ 6 cho thấy thai nhi trong thời kỳ cuối của thai kỳ. Ghi nhận lớp cơ dày (phía dưới đầu em bé) được gọi là cổ tử cung. Trong thai kỳ lớp cơ này vẫn co thắt để khép kín lòng cổ tử cung. Trong cổ tử cung thường chứa 1 chất giống như thạch tạo thành 1 nút chặn.

Khi sự lâm bồn bắt đầu, cổ tử cung dần nở từ từ do kết quả của sự co thắt bắp thịt của tử cung (sơ đồ 7). Sự co thắt này bắt đầu không đều đặn và xảy ra với các khoảng cách độ 20 tới 30 phút. Chúng giống như sự co thắt của dạ dày, đôi khi kèm với đau lưng. Vì cổ tử cung mở rộng, nút chặn bằng chất giống như thạch sẽ bong ra và di chuyển xuống âm đạo, và sẽ dính vào đồ lót hay rơi vào cầu tiêu lúc đi tiểu tiện. Nó thường có dính 1 chút máu, và khi nó xuất hiện thường được gọi là "thấy dấu sanh". Đây là một triệu chứng khá xác thực cho thấy sự lâm bồn đã bắt đầu.

Trong lúc lâm bồn, nhịp tim thai nhi được theo dõi đều đặn và người mẹ cũng được khám ở bên trong để biết sự tiến triển của sự lâm bồn. Người mẹ cũng chỉ được phép uống 1 ít nước mà thôi.



Sơ đồ 7: Cuối giai đoạn 1 của sự lâm bồn.

Diagram 7: First stage of labour.

Trong giai đoạn 1 của sự lâm bồn, các cơn gò trở nên mạnh hơn thường xuyên và đều đặn hơn cho đến khi cổ tử cung được mở hoàn toàn. Nghi ngơi và cách tập thở được huấn luyện trong các khóa học trước khi sanh sẽ rất hữu ích trong thời gian này.

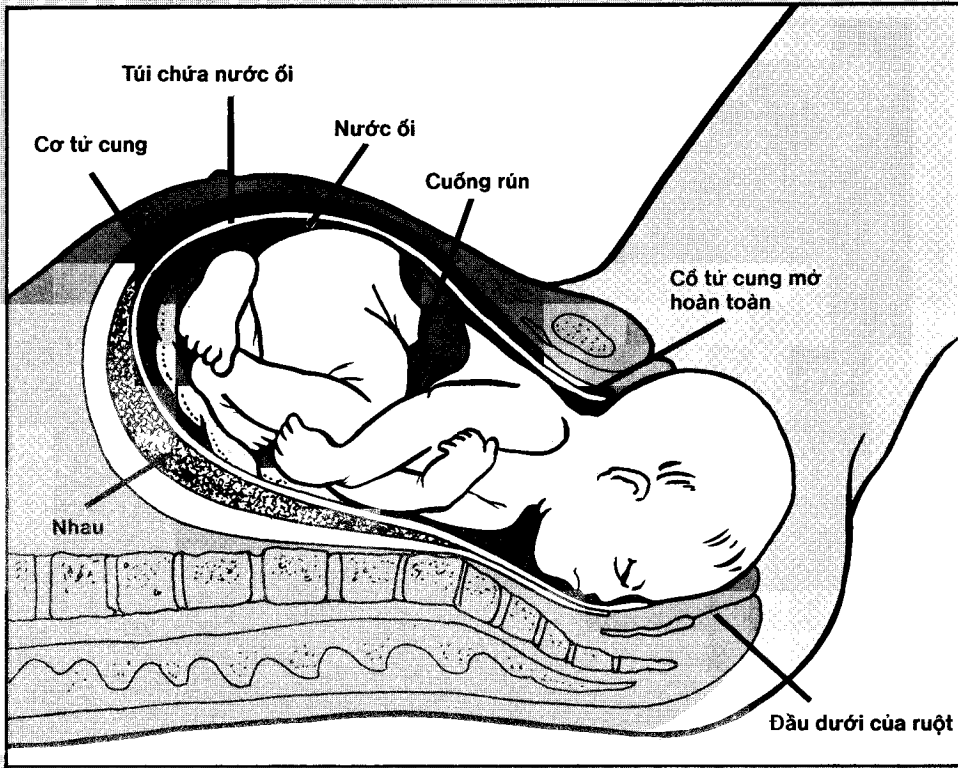
Một đôi khi, người sản phụ cần đến thuốc chống đau trong giai đoạn này. Một phương thuốc có sẵn là hỗn hợp chất hơi và không khí được hít thở qua mặt nạ do chính tay sản phụ cầm lấy. Thuốc chích giảm đau cũng có thể được dùng. Thỉnh thoảng một liều nhỏ thuốc tê tại chỗ được chích vào gốc dây thần kinh của tử cung. Cách này làm giảm đau và được gọi là gây tê tủy sống.

Vì cổ tử cung được dần nở, túi chứa nước ối sẽ phình ra ở phía trước đầu của thai nhi. Túi này thường bị vỡ ngay khi cổ tử cung được mở hoàn toàn, nhưng nó cũng có thể vỡ sớm hơn đôi khi ngay cả lúc chưa bắt đầu lâm bồn. Cũng có lúc túi này không bé cho đến khi đầu thai nhi được sanh ra ngoài.

Giai đoạn hai của sự lâm bồn bắt đầu ngay lúc cổ tử cung được mở hoàn toàn. Lúc bắt đầu giai đoạn 2, người sản phụ cảm thấy muốn rặn. Trong giai đoạn này thai nhi sẽ vượt qua âm đạo (sơ đồ 8), và để phụ giúp thêm người sản phụ sẽ hít vào thật sâu, làm co các bắp thịt ở bụng và rặn như lúc đi tiêu.

Sự nghỉ ngơi xả hơi giữa các cơn gò cũng rất quan trọng.

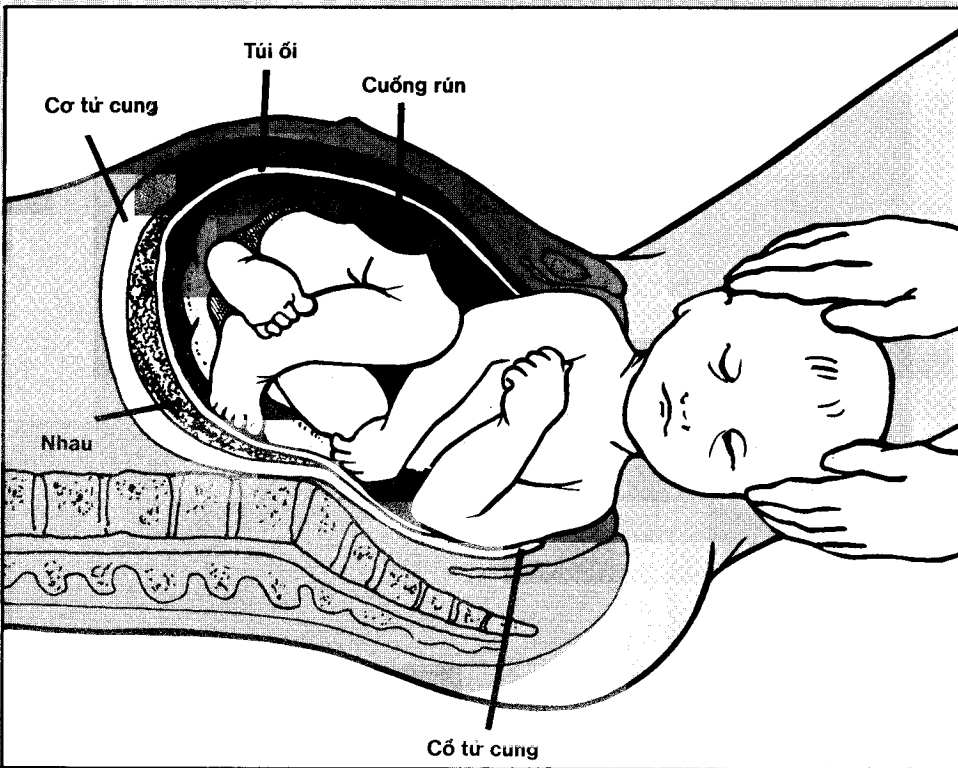
Cổ tử cung	(Cervix)	Cổ dạ con.
Sự co thắt	(Contraction)	Sự kéo căng bắp thịt tử cung - có thể làm đau đớn.
Sự khám trong	(Internal examination)	Bác sĩ hay hộ sinh cho một ngón tay vào âm đạo hay hậu môn.



Sơ đồ 8: Cuối giai đoạn 2 của sự lâm bồn.

Diagram 8: Late second stage of labour.

Sơ đồ 8 cho thấy lúc cuối giai đoạn 2 với đỉnh đầu của thai nhi đã bán phần ở ngoài âm đạo. Lúc này đầu em bé được gọi là “bao quanh đỉnh đầu”. Sự sanh cái đầu của thai nhi được thực hiện cách nhẹ nhàng do Bác-Sĩ hay người Hộ Sinh để cho da người sản phụ dần nở từ từ. Người mẹ có thể tiếp giúp bằng cách hít những hơi thở ngắn như đã được huấn luyện trước, cho tới khi cái đầu em bé được sanh ra.



Sơ đồ 9: Hai vai sẵn sàng để sanh ra.

Diagram 9: Shoulders ready for delivery.

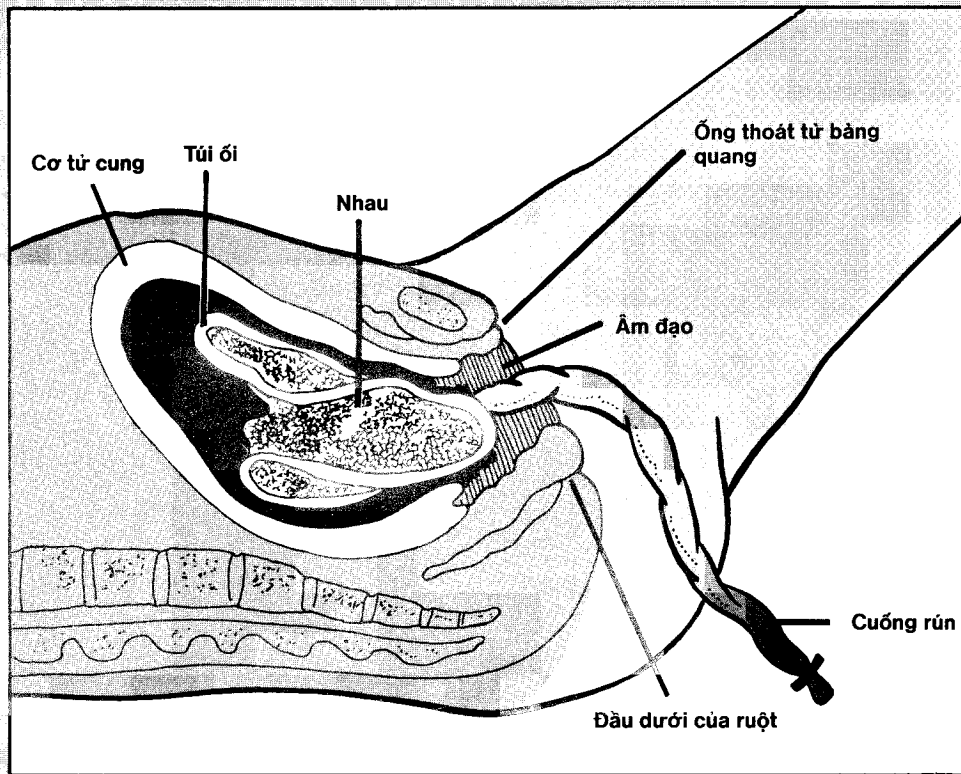
Sơ đồ 9 cho thấy cái đầu của thai nhi đã hoàn toàn ở ngoài âm đạo. Cái đầu đã được sanh ra và nó sẽ quay về 1 bên trong lúc 2 vai đi xuống dần trong âm đạo, và trong vòng vài phút em bé sẽ được sinh ra.

Lúc này người sản phụ được chích một mũi thuốc. Kết quả là tử cung sẽ co thắt thêm nữa và đẩy lá nhau ra.

Ngay sau khi sanh, em bé được mang nhãn hiệu có ghi tên của người mẹ. Và nhãn hiệu này sẽ ở trên người em bé cho tới khi bé được xuất viện. Lúc sanh em bé thường có màu hơi xanh tái một chút, nhưng sau khi khóc nó sẽ trở nên hồng hào.

Lúc sanh, cống rún có mạch đập cùng một nhịp với tim thai nhi bởi vì cho tới lúc ấy thai nhi vẫn lệ thuộc vào máu chạy qua cống rún để cung cấp dưỡng khí và chất nuôi dưỡng. Bây giờ thai nhi có thể tự thở và có thể bú. Như vậy ngay khi có động tác thở đầu tiên, mạch ở cống rún ngưng đập. Sau đó nó được cột và cắt rời mà không có đau đớn gì cho người mẹ cũng như đứa trẻ.

Em bé sơ sinh thường có một lớp trơn màu trắng bao phủ (được gọi là vernix), chính lớp này đã bảo vệ da của em bé lúc còn ở trong lòng tử cung và giúp cho em bé sanh ra dễ dàng hơn.



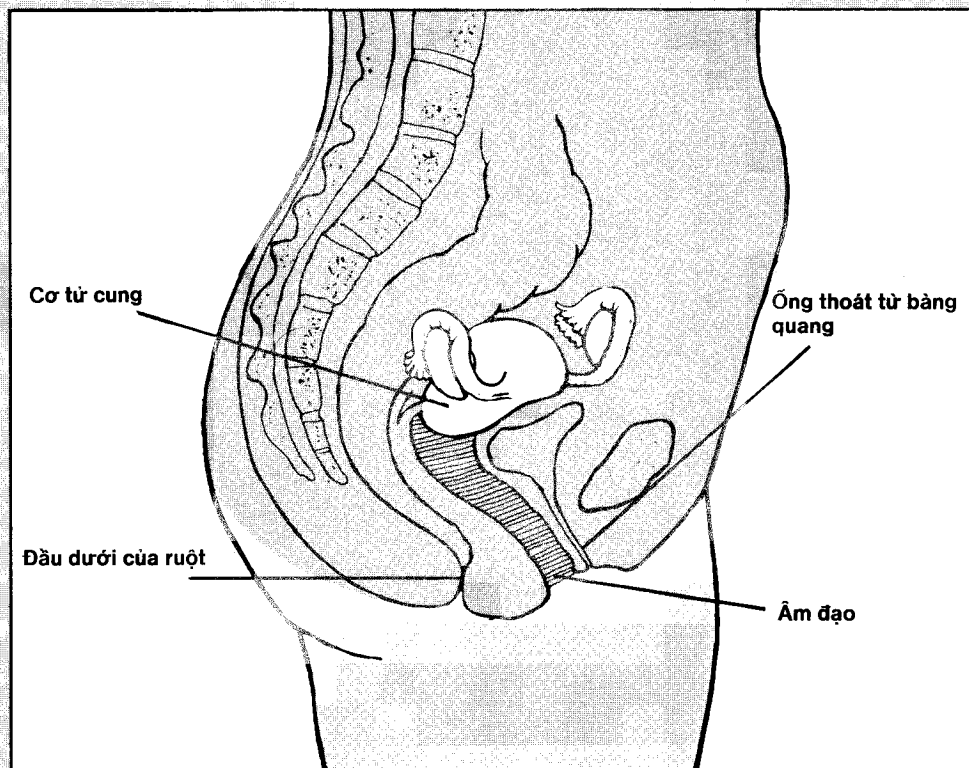
Sau vài phút, tử cung sẽ co thắt lại. Đây là giai đoạn thứ 3 của sự lâm bồn. Trong giai đoạn này lá nhau được tách rời ra và đẩy xuống từ tử cung; sau đó người mẹ rặn để đưa nó ra ngoài. Khi sự kiện này xảy ra, việc sinh nở đã hoàn tất.

Phần sơ lược này không nhắc tới tất cả các vấn đề mà các phụ huynh và Bác-Sĩ muốn nói tới về cách lâm thể nào thai nhi được sinh ra. Nó cũng bỏ sót những biến chứng có thể xảy ra ở bất cứ giai đoạn nào, cũng như là những điều gì nhân viên của bệnh viện sẽ làm. Nhưng vấn đề quan trọng này sẽ được bàn thảo với Bác-Sĩ của bạn và bất cứ ai liên hệ đến sự chăm sóc của bạn.

Người cha có thể là nguồn giúp đỡ và an ủi trong lúc có thai và đặc biệt là lúc lâm bồn. Nếu cha mẹ muốn, các Bác-Sĩ và Y-Tá của bệnh viện cũng rất vui vẻ cho người cha được ở lại trong suốt lúc lâm bồn và sinh sản.

Sơ đồ 10: Giai đoạn 3 – Sự sinh lá nhau và túi nước.

Diagram 10: Third stage of labour – delivery of afterbirth and sac.



Tử cung sẽ trở lại kích thước bình thường của nó trong vòng 6 tuần lễ sau khi sanh. Phần trầy lớn ở trong lòng tử cung khi lá nhau tróc ra sẽ lành rất nhanh. Một khi hết ra máu, tiến trình đã hoàn tất. Nên kiêng giao hợp cho đến khi hết ra máu.

Có những bấp thít bị dẫn rất nhiều trong lúc thai kỳ và lâm bồn, đặc biệt là những bấp thít ở bụng và sản chậu (âm đạo). Nên tập thể dục để giúp những bấp thít này trở về trạng thái bình thường. Đối với bụng, hoặc là ngồi dậy, hay dợ chân lên; đối với sản chậu, động tác làm căng bấp thít mỏng rất tốt.

Trung tâm Y-Tế Cộng-Đồng địa phương, Trung tâm Y-Tế nhi đồng hay Bệnh-Viện Bảo-Sanh có thể cung cấp cho bạn những ấn phẩm khác của Bộ-Y-Tế Tiểu-Bang N.S.W. miễn phí và chúng sẽ cho bạn biết thêm về việc có con và chăm sóc chúng.

Liên lạc:

hoặc hãy xem mục Health Department hay public hospitals trong cuốn niên giám điện thoại. Mục Health department ở phần đầu của cuốn điện-thoại niên giám trong mục New South Wales Government.

Sơ đồ 11: Trở lại bình thường.

Diagram 11: Returning to normal.