

Khó chịu Thông thường Trong khi Mang thai

Common Discomforts During Pregnancy

Trong khi mang thai, em bé quý vị đang tăng trưởng và làm cho cơ thể quý vị thay đổi nhanh chóng. Những thay đổi này có thể gây cho quý vị đôi lúc thấy khó chịu.





Tập sách này sẽ cung cấp cho quý vị các mẹo vặt để giảm bớt sự khó chịu.

- Mỗi sự khó chịu dưới đây, quý vị sẽ thấy **danh sách các mẹo vặt** mà quý vị có thể làm theo cho cảm thấy dễ chịu.
- **Hộp màu đỏ bóng mờ** cho quý vị biết khi nào thì gọi bác sĩ.
- **Hộp màu xanh lá cây** cho quý vị biết nguyên nhân của sự khó chịu thông thường.

Khi nào thì gọi bác sĩ

Các nguyên nhân Thông thường

Trong tập sách này có gì?

	Nhức đầu.....	2
	Chóng mặt.....	2
	Nghẹt mũi và Chảy máu mũi.....	3
	Chảy máu nướu răng.....	3
	Nhiều nước bọt (nhỏ nước bọt).....	3
	Hụt hơi.....	4
	Ợ nóng.....	4
	Đau lưng.....	5
	Buồn nôn và ói mửa.....	6
	Đau háng, phía bụng dưới hay bên tử cung.....	6
	Các cơn đau thắt Braxton-Hicks.....	6
	Bón.....	7
	Trĩ.....	7
	Thường tiểu khi ho hay nhảy mũi.....	7
	Dịch âm đạo.....	7
	Chuột rút chân.....	8
	Giãn tĩnh mạch.....	8
	Mẩn da.....	9
	Vết rạn da.....	9
	Sự mệt mỏi.....	9
Vấn đề giấc ngủ.....	9	

Các số điện thoại quan trọng

Cấp cứu:

Gọi 911 hay 272-2460 (Phòng khám Phân loại bệnh Phụ sản).

Thắc mắc?

Gọi Bệnh xá

Viết số điện thoại bệnh xá.

Nhức đầu

Để làm cho bớt nhức đầu, thử những điều này:

- ☑ Nghi ngơi.
- ☑ Xoa bóp đầu và cổ.
- ☑ Tập những động tác xoay cổ.
- ☑ Uống trà bạc hà hay trà hoa cúc (chamomile).
- ☑ Uống 2-3 viên Tylenol loại thường hay 2 viên Tylenol loại mạnh.
- ✗ **Không uống** aspirin or Ibuprofen.
- ✗ **Không ăn bột ngọt** (thông dụng trong thực phẩm Trung Hoa).

Về việc nhức đầu xoang hay nghẹt mũi:

- ☑ Đặt một khăn ướt nóng trên mắt và trán.
- ☑ Dùng máy tạo độ ẩm.
- ☑ Hỏi bác sĩ có an toàn cho quý vị để uống Sudafed không. Nếu bác sĩ quý vị nói an toàn thì uống 1 viên Sudafed 30 mg mỗi 6 tiếng.

Gọi khoa Phân loại bệnh Phụ sản hay bệnh xá nếu bị nhức đầu rất nhiều, uống Tylenol mà không hết hay nó gây cho thay đổi thị lực của quý vị.

Chóng mặt

- ☑ Ăn một miếng trái cây hay uống một ít nước ép và ăn một ít chất đạm —sữa, phô mai, bơ đậu phộng hay quả hạt.
- ☑ Thay đổi tư thế một cách chậm rãi.
- ☑ Uống thêm chất lỏng cho tới khi nước tiểu màu trong hay vàng nhạt.
- ☑ Nếu quý vị thiếu máu (thấp mức chất sắt), nói chuyện với bác sĩ về việc điều trị.



Các nguyên nhân thông thường

- Mỏi mắt
- Nghẹt mũi hay tắc nghẽn xoang
- Sự thay đổi hóc-môn
- Sự mệt mỏi
- Căng thẳng
- Mất nước
- Đói bụng
- Áp huyết cao

- Đường huyết thấp
- Lượng chất sắt thấp (thiếu máu)
- Trong kỳ thai thứ 3, quý vị có thể bị chóng mặt nếu thay đổi tư thế một cách nhanh hay nằm ngửa .

Nghẹt và Chảy máu mũi

- ☑ Dùng máy làm độ ẩm hay máy làm bốc hơi.
- ☑ Dùng nước pha muối (saline) nhỏ mũi.
- ☑ Hỉ mũi nhẹ nhàng.
- ☑ Nếu bị chảy máu mũi, ngồi thẳng hay đứng và bóp sống mũi. Quý vị cũng có thể đắp nước đá lên mũi..
- ☑ Thoa lớp mỏng Vaseline vào trong mũi, đặc biệt khi đi ngủ.
- ☑ Ăn thêm chất Vitamin C (trái cây, bông cải xanh, cà-tô-mát/cà chua).
- ☑ Nếu quý vị bị dị ứng theo mùa, thử uống Benadryl, Zyrtec, or Claritin.

Chảy máu Nướu

- ☑ Dùng bàn chải đánh răng mềm.
- ☑ Dùng chỉ nha khoa mỗi ngày.
- ☑ Ăn thêm chất Vitamin C (trái cây, cà chua, bông cải xanh).
- ☑ Gặp nha sĩ thường xuyên để làm sạch răng. Điều này giúp cho nướu răng khỏe.

Nhiều Nước bọt (Nhỏ nước bọt)

- ☑ Nhai kẹo cao su.
- ☑ Ăn các bữa ăn nhỏ thường xuyên .



Các nguyên nhân thông thường

Trong khi mang thai, lượng hóc-môn của quý vị cao hơn. Điều này có thể gây ra:

- Sưng hay chảy máu mũi
- Sưng hay chảy máu nướu răng
- Nước bọt trong miệng nhiều hơn bình thường

Nếu nướu răng quý vị màu đỏ tươi, rất đau, và dễ bị chảy máu, có thể quý vị bị viêm nướu (một loại bệnh nướu nhẹ).

Hụt hơi

- ☑ Đứng hay ngồi thẳng.
- ☑ Đưa hai cánh tay thẳng sát tai qua khỏi đầu.
- ☑ Ngủ kê đầu trên 2-3 cái gối.
- ☑ Tập hít thở sâu chậm .
- ☑ Nếu quý vị bị thiếu máu (lượng iron thấp), nói với bác sĩ về điều trị.

Gọi Phòng khám Phân loại bệnh Phụ sản hay bệnh xá nếu hụt hơi nhiều đến nỗi không nằm xuống được.

Ợ nóng

- ☑ Ăn các bữa ăn nhỏ thường xuyên và ăn chậm.
- ☑ Uống chất lỏng giữa các bữa ăn thay vì chỉ uống lúc ăn.
- ☑ Nhai kẹo cao su trong 30 phút sau khi ăn.
- ☑ Uống nước ép đu đủ hay uống enzym gốc trái đu đủ (papaya enzymes).
- ☑ Uống Zantac 75-150 mg, 2 lần mỗi ngày.
- ☑ Ngậm thuốc viên Tums hay uống thuốc nước Maalox hoặc Mylanta (1-2 muỗng canh 1 tiếng sau khi ăn hay lúc đi ngủ).
- ✗ **Không** ăn nhiều quá mức.
- ✗ **Không** ăn thức ăn cay hay nhiều dầu mỡ như thức ăn làm sẵn từ nhà hàng.
- ✗ **Không** nằm xuống sau khi ăn.
- ✗ **Không** uống cà-phê hay hút thuốc lá.
- ✗ **Không** dùng bột nổi hay Alka-Seltzer.



Các nguyên nhân Thông thường

- **Sức ép:** Khi tử cung tăng trưởng, nó đặt sức ép lên phổi quý vị. Điều này có thể gây cho bị hụt hơi. (Nếu quý vị lên cân nhiều trong khi mang thai thì có thể bị hụt hơi nặng hơn.)
- **Thiếu máu** (thấp chất sắt)

Ợ nóng xảy ra khi van bao tử để axit trào lên thực quản (ống nối cổ họng với bao tử).

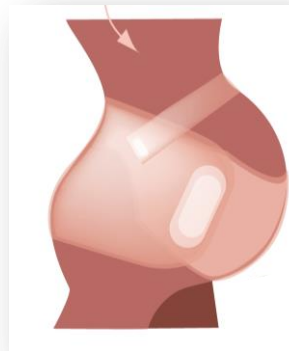
- **Sức ép:** Khi tử cung quý vị tăng trưởng, nó đẩy bao tử lên trên. Điều này có thể làm cho axit chảy vào thực quản.
- **Hóc-môn:** Quý vị có hóc-môn làm thư giãn cơ bắp trong khi mang thai gọi là progesterone. Hóc-môn này cũng làm van bao tử thư giãn.

Đau lưng

- ☑ Dùng nệm cứng.
- ☑ Tắm ngâm trong bồn nước ấm.
- ☑ Nhận xoa bóp lưng.
- ☑ Ngồi và đứng với tư thế tốt.
- ☑ Đắp miếng ấm hay chai nước nóng.
- ☑ Uống 2-3 viên Tylenol loại thương hay 2 viên Tylenol loại mạnh.
- ☑ Mặc áo ngực nâng tốt
- ☑ Khi ngồi lên từ vị trí nằm, lăn qua một bên đẩy người lên bằng bàn tay.
- ☑ Khi nâng cái gì lên, cong đầu gối xuống, không khom lưng.
- ☑ Đeo giày đế thấp hoặc không đế.
- ☑ Thử mang vành đai thai sản.

Tập các động tác cho phần lưng trên

- ☑ Xoay đầu.
- ☑ Nhún vai.
- ☑ Xoay tròn cánh tay.
- ☑ Tập yoga.



Vành đai thai sản

Tập các động tác cho thắt lưng

- ☑ Nằm xuống và đong đưa /xoay khung chậu tới lui.
- ☑ Chéo đầu gối qua lồng ngực.
- ☑ Bơi lội.
- ☑ Tập yoga tiền sản.



Chéo đầu gối qua ngực

Các nguyên nhân Thông thường

Sự tăng trưởng của tử cung có thể gây cho đau lưng:

- trung tâm trọng lực của quý vị chuyển về phía trước
- dây chằng nối thắt lưng tới tử cung có thể bị căng kéo

Điều này có thể bị tệ hơn nếu quý vị lên cân nhiều khi mang thai.

Gọi Phòng khám Phân loại bệnh Phụ khoa hay bệnh xá nếu quý vị bị đau 1 bên lưng, sốt, ớn lạnh, hay đau khi đi tiểu. Những điều này có thể là dấu hiệu nhiễm trùng thận.



Buồn nôn và Ói mửa

- ☑ Ăn bánh qui hay bánh mì nướng khô trước khi ra khỏi giường.
- ☑ Ăn chất đạm trong ngày và trước khi đi ngủ. Chất đạm lâu tiêu và giữ cho quý vị no.
- ☑ Uống chất lỏng giữa các bữa ăn thay vì trong lúc ăn.
- ☑ Uống trà bạc hà, trà gừng hay trà hoa cúc (chamomile).
- ☑ Ra ngoài có không khí trong lành và tập thể dục.



Đau ở Háng, Vùng bụng dưới, hay Phía bên của Tử cung

- ☑ Thử đắp miếng đệm sưởi ấm hay tắm ngâm trong bồn nước ấm.
- ☑ Nghi ngơi.
- ☑ Uống 2-3 viên Tylenol loại thương hay 2 viên Tylenol loại mạnh.
- ☑ Tập thể dục xoay vùng khung chậu.
- ☑ Khi nằm nghỉ để gối giữa hai chân và dưới bụng.
- ☑ Dùng vòng đai thai sản nếu cơ bắp bụng bị yếu.
- ☑ Cong tới qua bên đang bị đau.
- ✗ **Không** vận, nâng vật nặng hay thực hiện chuyển động bất thành linh.

Sự co thắt Braxton-Hicks

Sự co thắt Braxton-Hicks là những cơn co thắt của tử cung giúp cho cơ thể quý vị chuẩn bị cho chuyển dạ. Cơn co thắt không đều và không đau lắm. Khi gần đến ngày dự sinh, chúng giúp làm cho mềm cổ tử cung.

Để làm cơn co thắt Braxton-Hicks chậm lại hay dễ dàng hơn:

- ☑ Uống thêm chất lỏng hay ăn chút gì.
- ☑ Tắm ngâm trong bồn nước ấm.
- ☑ Nghi ngơi.
- ☑ Tập những động tác hít thở.
- ☑ Uống 2-3 viên Tylenol loại thương hay 2 viên Tylenol loại mạnh.

Gọi bác sĩ nếu quý vị đã thử những điều trong danh sách này khi quý vị mang thai ít hơn 35 tuần, và quý vị bị hơn 4-6 cơn co thắt trong một tiếng.

Các nguyên nhân Thông thường

- Hóc-môn thai kỳ
- Sự thay đổi cơ thể

- Dây chằng dính với tử cung của quý vị bị căng.
- Chuyển động bất ngờ (từ em bé hoặc từ quý vị) hay thay đổi vị trí có thể đặt sức ép lên sợi dây chằng dính liền với tử cung. Những cơn đau này có thể cảm nhận nhói và buốt.

Quý vị có thể có cơn co thắt Braxton-Hicks thường xuyên hơn nếu quý vị bị:

- Thiếu nước
- Áp lực
- Làm nhiều hoạt động thể chất.

Bón

- ☑ Uống 8-10 ly nước một ngày.
- ☑ Ăn thêm chất xơ—cám (bran), mận khô, quả sung, trái cây, rau cải, ngũ cốc và thóc gạo nguyên hạt.
- ☑ Tập thể dục thêm.
- ☑ Uống trà dược thảo ấm hay nước khi thức dậy. Việc này có thể làm cho hệ thống tiêu hóa năng động hơn.
- ☑ Đưa cao bàn chân lên một ghế đầu khi đi cầu.
- ☑ Nếu bác sĩ của quý vị đề nghị, uống bột chất xơ (Metamucil) với 8 ounces nước hay nước ép.
- ☑ Nếu bác sĩ quý vị đề nghị, uống thuốc Colace 100mg 1-2 lần một ngày để giúp làm mềm phân.
- ✗ **Không** uống thuốc nhuận trường khi chưa nói cho bác sĩ biết.



Trĩ

- ☑ Cố gắng ngăn ngừa bị bón (xem phần trên).
- ☑ Thử dùng miếng dán witch hazel hay muối Epsom nén trĩ.
- ☑ Tắm ngâm trong bồn nước ấm.
- ☑ Tập những động tác Kegel.
- ☑ Dùng bọc nước đá.
- ☑ Dùng kem hay thuốc nhét hậu môn Anusol hoặc kem Preparation H một ngày 3 lần.

Tiểu Thường xuyên hay Khi Nhảy mũi hoặc Ho

- ☑ Uống nước nhiều vào ban ngày, ít vào buổi tối.
- ☑ Tập thể dục Kegel.
- ☑ Lót băng mỏng.

Nói cho bác sĩ biết nếu quý vị tiểu bị đau.

Dịch Âm đạo

- ☑ Mặc quần lót cotton(vải).
- ☑ Lót băng mỏng.
- ✗ **Không** mặc quần bó chặt hay quần đùi.
- ✗ **Không** thụt rửa (rửa sạch bên trong âm đạo).

Nói cho bác sĩ biết nếu dịch âm đạo làm ngứa, rất hay có mùi.

Các nguyên nhân Thông thường

- Hóc-môn thai kỳ gây cho thức ăn di chuyển chậm tới ruột
- Thiếu nước
- Ít tập thể dục
- Uống thuốc chất sắt

- Sức ép từ tử cung
- Bón

- Khi tử cung quý vị tăng trưởng, nó ép bàng quang của quý vị. Điều này rất thông thường ở thai kỳ 1 và 3.
- Nhiễm trùng bàng quang

- Hóc-môn thai kỳ
- Dịch âm đạo có thể nhiều hơn trong thai kỳ cuối.

Chuột rút Chân

- ☑ Thẳng cẳng chân ra đưa ngón chân về phía đầu.
- ☑ Dùng miệng đệm sưng ầm.
- ☑ Xoa bóp chân quý vị.
- ☑ Tập thể dục.
- ☑ Ăn ít thịt biển chế và bớt uống nước ngọt có ga.
- ☑ Ăn thêm thức ăn có sữa (sữa, phô-mai, sữa chua) hay uống thuốc bổ sung can-xi.
- ☑ Mang giày thoải mái đế thấp.
- ☑ Nếu bị đau buốt, đổi tư thế hay nằm ở tư thế chéo đầu gối lên ngực trong vài phút .

Nói cho bác sĩ nếu quý vị có một chân bị nóng và đau khi sờ vào.

Giãn Tĩnh mạch

Giãn Tĩnh mạch là mạch máu bị sưng, vãn thường ở cẳng chân của quý vị. Quý vị thường thấy chúng dưới làn da.

- ☑ Ngồi thay vì đứng.
- ☑ Nằm nghỉ nghiêng một bên đưa chân lên.
- ☑ Mang vớ da nâng bụng thai phụ (vớ da tới đùi) trước khi ra khỏi giường.
- ☑ Đi bộ hay bơi lội.
- ✗ **Không** mặc vớ chặt tới đầu gối.
- ✗ **Không** ngồi chéo chân.
- ✗ **Không** đứng lâu.



Các nguyên nhân Thông thường

- Lên cân trong khi có thai
- Sự thay đổi trong tuần hoàn
- Áp lực trên các dây thần kinh và mạch máu tới chân. Áp lực này do thai nhi tăng trưởng.

Tĩnh mạch là mạch máu mà máu chảy về tim từ tay và chân. Máu trong tĩnh mạch chân của quý vị đang làm việc chống lại trọng lực. Giãn tĩnh mạch thông thường trong thai kỳ vì:

- Sự tăng trưởng của tử cung đè nén lên tĩnh mạch chân.
- Trong thai kỳ, quý vị có nhiều máu hơn trong cơ thể. Điều này làm cho máu chảy lên tim từ chân khó khăn.
- Hóc-môn thai kỳ gây cho thành tĩnh mạch máu thư giãn. Điều này làm cho máu chảy lên tim khó hơn.

Thâm da

Màu da bị thâm có thể xuất hiện trên mặt, ngực hay bụng quý vị. Nó nhạt bớt hay phai màu sau thai kỳ.

- Dùng kem chống nắng.
- Tránh ánh nắng mặt trời.
- Đội nón rộng vành.

Các vết rạn da

Quý vị có thể thấy các vết rạn da trên ngực, bụng, hông hay đùi. Chúng sẽ trở màu bạc sau thai kỳ.

- Cầm chắc quý vị ăn đủ chất đạm.
- Dùng kem hay dầu. Dầu không ngăn không bị vết rạn da nhưng làm ít thấy.

Mệt mỏi

Cảm thấy mệt mỏi trong thai kỳ đầu và cuối là thông thường.

- Tập thể dục cân bằng cộng nghỉ ngơi.
- Ngủ trưa.
- Nếu quý vị bị thiếu máu (thấp lượng chất sắt), nói với bác sĩ về điều trị.

Vấn đề Giấc ngủ

- Tập những động tác nhằm thư giãn.
- Tắm ngâm trong bồn nước ấm.
- Uống sữa ấm.
- Uống trà hoa cúc (chamomile) hay trà bạc hà.
- Đi xoa bóp.
- Ăn thực phẩm có thêm sinh tố B, như thóc gạo nguyên hạt.
- Dùng thêm gối cho dễ chịu.
- Ngủ trưa ban ngày.
- Không** ăn uống có chất caffeine (cà-phê, nước ngọt có ga, trà, kẹo sô-cô-la).
- Không** hút thuốc lá.
- Không** uống thuốc ngủ.



Các nguyên nhân Thông thường

Hóc-môn thai kỳ có thể làm thay đổi da quý vị. Ngay cả chúng có thể làm vài chỗ trong cơ thể đậm màu hơn.

Mô sẹo có thể thành hình vì da bị căng và giãn trong thai kỳ.

- Hóc-môn thai kỳ thay đổi trong thai kỳ đầu
- Đường huyết và áp huyết thấp hơn
- Thiếu máu (thấp lượng chất sắt)

- Đi tiểu thường xuyên
- Em bé năng động
- Khó tìm tư thế dễ chịu để ngủ
- Cảm thấy căng thẳng hay lo lắng