

Hướng Dẫn Cho Người Sử Dụng Cách Sinh Sản Tùy Thích

Birth Preferences User's Guide (Vietnamese)

Hướng dẫn này có nghĩa là giúp quý vị điền vào biểu mẫu Cách Sinh Sản Tùy Thích của quý vị. Chúng tôi khuyến khích quý vị thảo luận biểu mẫu đơn này với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc của quý vị tại một trong các lần khám tiền sản của quý vị, cũng như bất kỳ câu hỏi nào quý vị có về nó hoặc về hướng dẫn này.

Giới thiệu về tôi / chúng tôi: Sử dụng phần này để cho nhóm chăm sóc của quý vị biết một chút về quý vị, chẳng hạn như đây có phải là đứa con đầu lòng của quý vị không, hoặc quý vị có những đứa con khác, loại công việc quý vị làm, thông tin quá khứ về thai này, những thể loại giải trí quý vị thích, v.v. .

Nhóm hỗ trợ chuyển dạ (tên và mối quan hệ): Liệt kê ở đây những người sẽ hỗ trợ quý vị trong lúc quý vị chuyển dạ, chẳng hạn như chồng/bạn đời, anh chị em ruột, nữ trợ sản (doula), v.v ...

Hy vọng cho sự sinh sản này: Trong phần này bao gồm những hy vọng chung bạn có, cho kinh nghiệm lần sinh này.

Mối lo ngại về lần sinh sản này: Bao gồm những mối lo lắng hoặc những lo sợ mà quý vị có thể có về sự sanh đẻ của mình.

Kiểm soát cơn đau

- Gây tê cột sống ngoài màng cứng (epidural) là sự tiêm một liều thuốc tê vào khoảng trống xung quanh các dây thần kinh cột sống ở thắt lưng. Nó gây tê khu vực trên và dưới điểm tiêm và thường lấy đi phần lớn mức đau chuyển dạ.
- Thuốc giảm đau có chất gây buồn ngủ cũng có thể được truyền qua một ống ghim vào tĩnh mạch (IV) để làm giảm bớt cảm giác đau chuyển dạ.
- Đặc biệt nếu quý vị chọn sinh con mà không dùng thuốc giảm đau, dù một thời gian ngắn hoặc suốt cả thời gian chuyển dạ của quý vị, quý vị có thể tìm thấy các biện pháp theo phương cách tự nhiên hữu ích để giúp bạn thoải mái.
- Dưới đây là Thước Đo Kiểm Soát Đau Penny Simkin. Quý vị có thể chọn số để nói lên cảm xúc của quý vị về mức độ đau trong lúc chuyển dạ. Quý vị cũng có thể chọn một từ mã (code word) để cảnh báo những người chăm sóc của mình là bây giờ quý vị muốn thuốc giảm đau.

Thước Đo Kiểm Soát Đau Tùy Chọn được phát triển bởi Penny Simkin, PT. Sau đây là thước đo cơn đau chuyển dạ:

Number Số	What it means Ý nghĩa của số
+10	Mong muốn cảm thấy không có gì: muốn được gây tê/mê trước khi bắt đầu chuyển dạ.
+9	Sợ đau; thiếu tự tin rằng tôi có thể cam chịu được; phải phụ thuộc vào nhân viên bệnh viện để giảm đau.
+7	Nhất định mong muốn cho gây tê/mê ngay khi chuyển dạ và được bác sĩ cho phép, hoặc trước khi cơn chuyển dạ trở nên đau đớn.
+5	Mong muốn cho gây tê cột sống ngoài màng cứng (epidural) trước khi chuyển biến (7-8 cm). Sẵn sàng để đối phó cho đến khi đó, có thể dùng thuốc.
+3	Mong muốn sử dụng thuốc giảm đau, nhưng càng ít càng tốt. Sinh con tự nhiên không phải là mục tiêu.
0	Không có ý kiến hay sở thích.
-3	Muốn tránh dùng thuốc giảm đau, nhưng chỉ khi thời gian chuyển dạ ngắn hoặc dễ.
-5	Mạnh mẽ chọn tránh thuốc giảm đau nhưng sẽ chấp nhận nó cho cơn chuyển dạ khó khăn.
-7	Rất mạnh mẽ mong muốn cho sinh con tự nhiên, để có một cảm giác hài lòng cá nhân cũng như để có lợi cho em bé.
-9	Muốn thuốc bị từ chối bởi nhân viên bệnh viện, ngay cả khi tôi yêu cầu
-10	Sẽ không dùng thuốc ngay cả khi sinh mổ.

Chuyển dạ và sinh nở

- Giám sát nhịp tim của con quý vị được thực hiện trong quá trình chuyển dạ để đảm bảo rằng nó vẫn ở mức bình thường. Có một số tùy chọn cho việc này được thực hiện như thế nào tùy thuộc vào tình trạng mang thai của quý vị:
 - Thính chẩn (nghe) nhiều đợt có thể là một lựa chọn nếu thai quý vị và việc chuyển dạ không phức tạp
 - Giám sát thai nhi điện tử liên tục được thực hiện cho thai kỳ **có** một số yếu tố nguy cơ.
 - Giám sát di động (không dây) đôi khi có thể được thực hiện với sự theo dõi liên tục hoặc gián đoạn để cho phép quý vị di chuyển xung quanh.
(over)(sang trang)
- Nối ống dây vào tĩnh mạch của quý vị để cho thuốc, việc này được thực hiện thường xuyên cho an toàn (còn gọi là Khóa Hep-Lock hoặc Saline). Điều này có thể được kết nối với dây truyền dịch vào tĩnh mạch nếu cần thiết.
- Các tư thế rặn sanh khác nhau có thể là một lựa chọn.
- Một số phụ nữ thích dùng gương để xem đầu của em bé khi nó xuất hiện.
- Một số phụ nữ thích chạm vào đầu em bé khi nó được sinh ra.
- Việc cho dùng thuốc Pitocin (Oxytocin) thường xuyên sau khi sinh em bé đã được chứng minh là giảm nguy cơ chảy máu nhiều sau sinh.
- Thông thường, quý vị có thể có một người hỗ trợ bên cạnh quý vị trong phòng mổ. Theo ý/quyết định của bác sĩ gây tê/mê, một nữ trợ sản (doula) cũng có thể ở bên cạnh quý vị.

Sau khi em bé của quý vị được sinh ra

- Chúng tôi khuyến khích quý vị cho con bú sữa mẹ vì nhiều lợi ích sức khỏe cho quý vị và con quý vị, nhưng có thể có những mong muốn khác hoặc lý do thể trạng khác tại sao điều này có thể không phải là tốt nhất cho quý vị. Mọi lo ngại với việc cho con bú sữa mẹ có thể bao gồm các ca phẫu thuật vú trước đó, khó khăn cho bú trước kia hoặc núm vú ngược
- Vitamin K, thuốc mỡ bôi mắt và thuốc chủng ngừa viêm gan B thường được cung cấp cho em bé để giúp tránh chảy máu hoặc nhiễm trùng.
- Chúng tôi khuyến khích quý vị hoặc bạn đời của quý vị tắm cho em bé trong khi ở trong bệnh viện. Trong một số trường hợp, điều này sẽ cần được thực hiện bởi một y tá.

Máu dây rốn

- Kẹp dây rốn trễ có nghĩa là nhân viên y tế của quý vị chờ đợi để kẹp dây rốn của em bé, việc này cho phép nhiều máu từ nhau thai chảy vào em bé sau khi sinh.
- Quý vị có thể chọn hiến máu dây rốn của em bé mình hoặc cho ngân hàng để sử dụng cá nhân.
- Người chồng/bạn đời hoặc người hỗ trợ khác có thể cắt dây rốn của em bé.

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc em bé

- Liệt kê thông tin về bác sĩ nhi khoa, bác sĩ gia đình, chuyên viên y tá hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác mà bạn chọn để chăm sóc sức khỏe cho em bé của bạn.

