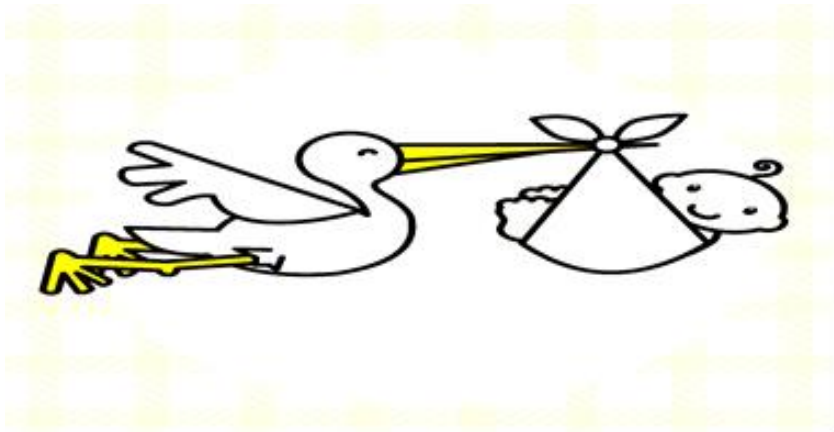




**KUST-ÖSTERBOTTENS SAMKOMMUN
FÖR SOCIAL- OCH PRIMÄRHÄLSOVÅRD**

FISC – K5

THỜI GIAN MANG THAI



Phụ lục

Mang thai	3
Quá trình mang thai	3
Các triệu chứng trong khi mang thai	4
Dinh dưỡng khi mang thai	7
Chất kích thích	9
Tập thể dục	10
Kiểm tra thai kỳ tại phòng khám thai sản	10
Chuẩn bị tổ ấm gia đình	13
Những lợi ích của gia đình trong quá trình mang thai và sinh nở.....	15
Dành cho gia đình có con nhỏ	15
Trợ cấp sản phụ	16
Tiền hộ sản.....	16
Quy định mức tiền hộ sản	17
Hai con trong vòng ba năm.....	17
Tiền phụ sản dành cho cha trong thời gian nghỉ chăm sóc con	18
Sinh viên hoặc lao động trong thời gian nghỉ hộ sản	18
Tiền phụ cấp trẻ em	19
Mức tiền trợ cấp.....	20

MANG THAI

Kết quả mang thai

Sự hình thành của một thai nhi có thể bắt đầu khoảng hai tuần sau khi ngày đầu tiên của kinh nguyệt, khi người phụ nữ đã rụng trứng. Thụ tinh xảy ra khi tinh trùng của người nam giới xâm nhập vào trứng của nữ giới. Một tinh trùng có thể tồn tại trong cơ thể của người phụ nữ từ 2-4 ngày. Tinh trùng của nam giới xác định giới tính của trẻ.

Quá trình mang thai

Quá trình mang thai thông thường diễn ra từ 37-42 tuần. Thời gian mang thai tính từ ngày đầu tiên của kỳ kinh lần cuối cùng. Ước tính ngày sinh của con bằng cách thêm 40 tuần (=9tháng và 7ngày) tính từ ngày đầu tiên của kỳ kinh nguyệt lần cuối. Hầu hết trẻ em được sinh ra trong thai kỳ từ tuần thứ 39 hoặc 40. Phụ nữ mang thai thường siêu âm thai nhi trước tuần thứ 20 trong thời gian mang thai, cùng lúc đó nếu cần thiết có thể kiểm tra dự đoán ngày sinh và kích cỡ của thai nhi.

Nhau thai

Nhau thai bắt đầu phát triển một vài ngày sau khi thụ tinh khi trứng bám vào trong thành tử cung. Chức năng cơ bản của nhau thai là điều cần thiết cho sự phát triển và tăng trưởng của bào thai. Nhau thai hoạt động như phổi, gan, ruột và thận, đồng thời cũng như một môi giới dinh dưỡng cho thai nhi trong của bụng mẹ. Qua dây rốn vận chuyển chất dinh dưỡng và ôxy từ nhau thai đến bào thai. Các mạch máu có trong dây rốn vận chuyển máu bào thai tới nhau thai để thêm ôxy vào và loại bỏ các chất thải tới dòng máu của mẹ. Trao đổi chất thông qua một màng mỏng. Sự tuần hoàn máu của mẹ và thai nhi rất gần nhau nhưng không thông nhất. Một nhau thai đầy đủ nặng khoảng 500-800 gram và có hình dạng như một chiếc đĩa. Nhau thai cũng loại bỏ các chất có hại cho thai nhi ví dụ như nítcôtin và rượu. Ngưng sử dụng thuốc lá và rượu! Không tự ý sử dụng thuốc men hoặc theo quyết định riêng của mình!(hỏi ý kiến bác sĩ hoặc y tá trước khi sử dụng thuốc)

Tử cung

Tử cung tăng trọng lượng trong thời gian mang thai từ 50-70 gram đến gần một kilôgam. Tử cung phát triển trong thời gian mang thai do thai nhi lớn dần lên. Sau khi mang thai được bốn tháng tử cung bắt đầu đưa lên từ xương chậu. Trong tuần thai kỳ thứ 16 nửa dưới tử cung và một nửa giữa rốn và đỉnh màng xương môi, trong tuần thai kỳ thứ 24 lên cao tới rốn và trong tuần thai lý thứ 36 nằm tại xương sườn cong.

Cử động của thai nhi

Người sinh con lần đầu thường cảm thấy thai nhi cử động thông thường từ tuần thứ 20-21 trong khi một số khác cảm nhận được trong khoảng tuần thứ 18. Lần đầu tiên thai nhi cử động có thể cảm thấy như là bong bóng hoặc như một cảm giác vuốt nhẹ, dần dần thai nhi sẽ cử động mạnh mẽ hơn hoặc cảm thấy rõ ràng như là những cú đập nhẹ hoặc đập đầy mạnh.

Các cơn co thắt

Biểu hiện của tử cung chuẩn bị cho việc sinh nở. Trong thời gian mang thai, thai phụ bắt đầu cảm thấy có các cơn co thắt. Ngay sau tuần thứ 20 đã cảm thấy co thắt ở phần bụng dưới và cảm thấy cứng bụng. Những cơn co thắt đầu tiên chỉ xảy ra trong một vài giây, nhưng khi đến cuối kỳ mang thai có thể xảy ra khoảng một nửa phút. Trong cuối thời kỳ thai nghén nhiệm vụ chính của các cơn co thắt là chuẩn bị cho tử cung trong việc sinh nở. Miệng của tử cung cũng bắt đầu mở nhẹ vào những tuần cuối của kỳ mang thai, những người phụ nữ sinh con đầu lòng tử cung mở nhỏ hơn những phụ nữ sinh con Ậ. Nếu những cơn co thắt xảy ra nhiều trong thời kỳ mang thai thì tốt nhất là liên lạc với văn phòng tư vấn sức khỏe phụ nữ trẻ em

Các thay đổi của sản phụ

Mặc dù mang thai là một việc đương nhiên của cơ thể là một trọng trách trên cơ thể của người phụ nữ. Tất cả mọi cơ quan trong cơ thể phải thích ứng với điều kiện mới. Trao đổi chất trong cơ thể trở nên nhanh hơn, hơi thở và tuần hoàn máu trở lên linh hoạt hơn, tử cung phát triển. Trong thời gian mang thai nhau thai tiết ra nhiều enzyme và hormone mà song song với sự thay đổi của thể vàng và trung tâm não. Những thay đổi lớn trong cơ thể cũng ảnh hưởng tới những bà mẹ mang thai dưới hình thức tính khí thất thường.

Thời gian mang thai ảnh hưởng tới các bà mẹ dưới các hình thức khác nhau: Một số có triệu chứng đau co thắt trong thời gian mang thai, trong khi một số khác không có. Một số vấn đề (ngén) của thai kỳ chủ yếu là xảy ra ở phần đầu của thai kỳ, nhưng cũng có một số khác bắt đầu có biểu hiện ngén vào giữa thai kỳ hoặc phần cuối của thai kỳ. Mặc dù các triệu chứng thai nghén khác trong thời kỳ mang thai nhưng đều có cảm giác lúng túng hoặc khó chịu trong thời gian này, những triệu chứng đó thường không có gì nguy hiểm cho thai nhi. Trong thời gian mang thai không nên dùng bất cứ loại thuốc gì cho riêng bạn, không dùng thuốc ngay cả khi mắc cảm lạnh thông thường. Một số loại thuốc gây tổn hại tới thai nhi. Một phụ nữ mang thai luôn luôn có trách nhiệm thông báo cho bác sĩ hoặc nha sĩ về việc mang thai của mình. Nên tránh chụp ảnh phóng xạ hoặc X-quang

Các triệu chứng trong khi mang thai

Mệt mỏi

Một số phụ nữ mang thai khỏe và giữ vững thể trạng, trong khi đó một số khác lại rất mệt mỏi

Nhiệt độ tăng

Trong thời gian đầu mang thai, nhiệt độ cơ thể của phụ nữ thường tăng một chút. Sốt nhẹ không cần điều trị. Mặt khác nên liên hệ với phòng khám thai hoặc bác sĩ nếu sốt tăng trong thời gian mang thai đầu và những tháng cuối



Nôn mửa và cảm giác nôn nao

Khoảng gần một nửa những bà mẹ mang thai bị buồn nôn hoặc nôn nao trong thời gian đầu mang thai, đặc biệt vào buổi sáng khi dạ dày trống rỗng. Chóng mặt khi bạn đứng dậy đồng thời kèm theo hoa mắt. Nôn nao có thể do ảnh hưởng của một số mùi vị, bởi cảm nhận về mùi vị và hương vị trở nên nhạy cảm trong khi mang thai. Việc buồn nôn thường kết thúc vào trong vòng ba tháng sau của thai kỳ. Bạn có thể thử giảm cảm giác buồn nôn bằng cách uống một ly nước hoặc ly nước ngọt trước khi bạn đứng dậy và ăn một chút ít gì đó. Có thể ăn bánh mì hoặc bánh quy giòn càng nhanh càng tốt sau khi bạn thức dậy ra khỏi giường. Cố gắng thức dậy từ từ và đi thật chậm khỏi giường. Buồn nôn cũng có thể đến bất ngờ trong ngày khi dạ dày của bạn trống. Để tránh buồn nôn thì tốt nhất bạn nên ăn nhiều bữa ăn nhẹ trong ngày. Ói mửa cấp tính là không bình thường trong thời gian mang thai. Nếu có hiện tượng đó hãy liên hệ với nhân viên văn phòng tư vấn sức khỏe.

Vú phát triển và bị đau

Vú phát triển và trở nên to hơn, có thể cảm thấy đau và thắt cứng ở bầu vú, bầu vú cũng có thể bắt đầu có sữa. Bầu vú lúc này rất nhạy cảm với cái lạnh cho nên cần được giữ ấm áp. Điều tốt nhất là các bạn nên tìm mua áo lót cho bú tốt vào cuối thai kỳ. Vào mùa đông bạn có thể dùng khăn len choàng để làm bảo hộ cho đôi vú của mình. Những bà mẹ mang thai tốt nhất không nên bơi ở chỗ nước lạnh. Bạn có thể mua kem bôi núm vú của mình ở tiệm thuốc để cho da ở vùng núm vú được chăm sóc, để sau này cho con bú được thuận tiện. Nếu núm vú nhỏ hoặc ẩn nội vào trong thì điều tốt nhất nên kéo căng chúng lên hàng ngày trước thời gian sinh nở vài tháng để dễ dàng việc cho con bú.

Huyết trắng tăng

Đó là điều bình thường với việc âm đạo tiết ra nhiều huyết trắng trong thời gian mang thai. Âm đạo có một vài điểm ngứa ngáy hoặc một mùi hôi tanh thì phải kiểm tra bởi vì đó có thể là biểu hiện cho triệu chứng viêm nhiễm. Vệ sinh vùng âm đạo tốt nhất chỉ sử dụng bằng nước, xà bông có thể làm gây kích ứng niêm mạc.

Máu lẫn huyết trắng

Trong thời gian mang thai không có kinh nguyệt bởi vì niêm mạc tử cung loại bỏ kinh nguyệt, là điều cần thiết cho sự phát triển của thai nhi. Khoảng một trong bốn người phụ nữ mang thai thì có một người có ít máu lẫn huyết trắng và thời gian đầu tiên khi họ bị mất kinh nguyệt. Huyết trắng tiết ra khi trứng đã thụ tinh gắn liền niêm mạc tử cung. Nếu ra máu nhiều và giống như kinh nguyệt thì đó có thể là dấu hiệu xảy thai. Liên hệ ngay tới bệnh xá nơi bạn cư ngụ hoặc bác sĩ ở phòng khám thai. Máu ra nhiều cùng với đau đặc biệt một bên bụng có thể là dấu hiệu của việc mang thai ngoài tử cung.

Nhu cầu tiểu tiện

Nhu cầu tiểu tiện vào thời kỳ đầu mang thai và đặc biệt là ngay trong thời điểm dừng kinh nguyệt, người phụ nữ mang thai cảm thấy một áp lực mơ hồ khó tả ở phần bụng dưới là một điều rất thường. Điều này là do những mạch máu mở rộng và lưu thông máu nhanh chóng. Nhu cầu tiểu tiện là một điều bình thường trong thời gian mang thai vào giai đoạn cuối, khi tử cung mở rộng gây lên việc đè vào bàng quang. Khi bào thai cử động cũng là nguyên nhân gây mắc tiểu không kiểm soát của người mẹ.

Đổ mồ hôi

Mồ hôi và một số sự trao đổi chất khác cũng tăng trong thời gian mang thai do vậy chúng ta phải cần trọng chú ý đến việc giữ vệ sinh sạch sẽ.

Ợ nóng

Đến cuối thai kỳ ợ nóng là một vấn đề thường gặp điều đó xảy ra bởi chất chua ở trong dạ dày tăng lên đưa đến thực quản. Ợ nóng có cảm giác như sự nóng rát ở thanh quản, phía sau xương ức hoặc ở phần trên của bụng. Thai phụ có thể giảm chứng ợ nóng bằng cách tránh ăn các loại thực phẩm nhiều gia vị hoặc thức ăn chiên bằng chất béo, đồng thời cà phê và chè(trà). Tại phòng khám thai bạn sẽ nhận được thông tin y tế chống ợ nóng và cách sử dụng an toàn. Sau khi sinh xong bạn sẽ hết triệu chứng ợ nóng.

Thiếu máu

Mệt mỏi có thể do thiếu máu, có nghĩa là các tế bào hồng cầu ở trong máu bị giảm, ngoài mệt mỏi ra, còn tái sắc (xanh xao), tức ngực và khó thở khi phải gắng sức đồng thời chóng mặt và có thể có những triệu chứng khác do thiếu máu. Hồng cầu trong máu thường giảm trong thời gian mang thai bởi lý do khối lượng máu tăng lên và theo nguyên tắc pha loãng. Có những trường hợp bác sĩ hoặc y tá nhắc nhở bạn sử dụng chất sắt bổ sung hoặc vitamin tổng hợp. Tập thể dục và ăn thêm vitamin C tạo điều kiện cho việc hấp thụ sắt.

Giãn tĩnh mạch

Giãn tĩnh mạch là sự mở rộng bề ngoài của các tĩnh mạch của các chi dưới (chân) mà có thể tăng hoặc phát triển trong khi mang thai do tử cung nhấn vào các tĩnh mạch. Để giảm nhẹ vấn đề này các bạn nên sử dụng tất nện(vớ nện hỗ trợ) mà bạn nên mang tất và trước khi bạn rời khỏi giường Cũng tốt hơn nữa là thư giãn đôi chân bằng cách nâng cao chân. Vào ban đêm bạn có thể đặt gối dưới chân bạn. Tránh dùng những đôi giày mà bó chặt chân hoặc giày cao gót. Bạn có thể thay đổi giày trong ngày để tạo sự thay đổi cho chân.

Chuột rút

Trong thời gian mang thai nhiều thai phụ bị tình trạng chuột rút cơ bắp. Phổ biến nhất là chứng chuột rút, tức là một cơn co đau đớn từ bắp chân hoặc bắp đùi vào ban đêm. Để chống lại việc bị chuột rút ở chân bạn nên duỗi chân ra giúp cho các cơ bắp đỡ bị co giật. Ví dụ như chuột rút chân, bạn có thể duỗi căng đầu gối của bạn ra, lấy ngón chân cái và kéo chân lên hoặc bám duy nhất bàn chân xuống giường. Bạn có thể mát xoa nhẹ nhàng vào cơ bắp bị co thắt, sử dụng túi lạnh bọc quanh phần chuột rút tác dụng như sơ cứu đầu tiên (ví dụ một gói rau quả để trong tủ đá lạnh). Ngoài ra nên giữ cho đôi chân ấm vào ban đêm có tác dụng chống chuột rút.

Táo bón và trĩ

Khi tử cung phát triển và thậm chí còn đè lên trực tràng và làm trĩ tăng lên. Tức là mở rộng các tĩnh mạch quanh hậu môn. Bởi vì trĩ táo bón dẫn đến trĩ, bạn nhớ chú ý đặc biệt đến chế độ ăn uống và tập thể dục. Táo bón sẽ giảm bởi loại thức ăn giảm chất xơ- bánh mì mọng mạch và ngũ cốc, trái cây và rau quả, đồng thời phải uống đầy đủ. Nếu cần thiết, thêm cám lúa mì và mầm lúa (vetegrodda) đồng thời nên ăn trái cây khô và thức ăn của bạn tạo điều kiện cho chức năng của đường ruột. Tập thể dục làm tăng chức năng đường ruột.

Đau lưng

Khi bụng phát triển thì làm cho bắp thịt ở lưng bị căng, đó là nguyên nhân gây nên đau lưng. Một tư thế tốt và hỗ trợ bởi cơ bụng (thực hiện động tác hít đẩy rốn căng về sau cột sống càng nhiều càng tốt trong thời gian mang thai) làm giảm đau. Dùng áo lót cho bú vừa vặn dành cho phụ nữ mang thai, dùng giày thấp làm giảm đau lưng. Sử dụng đệm phù hợp với lưng cũng như việc nghỉ ngơi thư giãn và mát xoa lưng giúp giảm căng cơ lưng. Phương pháp tập luyện nhẹ nhàng cho cơ bụng mang lại hiệu quả tốt, hãy hỏi chuyên gia hướng dẫn tại phòng tư vấn sức khỏe.

Sung tấy.

Sung tấy nhẹ là hiện tượng bình thường nếu không gây huyết áp cao hoặc bài tiết chất protein, albumin trong nước tiểu. Nếu trọng lượng tăng lên nhanh chóng (hơn 500g mỗi tuần ở một phụ nữ trung bình) hoặc ngứa nghiêm trọng của da, tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc tư vấn của y tá phòng khám thai. Sung và ngứa có thể là một triệu chứng của một bệnh gan trong tương lai (hiện tượng phụ sản).

Da sạm màu

Da có thể bị sạm đen trong thời kỳ mang thai, đặc biệt là phần núm vú và các cơ quan bên ngoài của bộ phận sinh dục. Một đường màu nâu thường xuất hiện trên bụng của thai phụ, và cả gương mặt có các nốt tàn nhang. Không có cách chữa thực sự cho việc da sạm đen, da sẽ trở lại bình thường sau khi sinh

Dạn nứt da ở thai sản

Phụ nữ mang thai có thể có những vết sẹo, hay còn gọi là dạn da trên ngực, bụng và đùi do các mô liên kết của da bị đứt khi da bị giãn ra. Khi mới đầu có thể thoa kem bôi da vào vết dạn da. Những đường màu đỏ trông giống như dấu hiệu căng da thường giảm đi sau khi sinh nở.

Dinh dưỡng khi mang thai

Trong thời gian mang thai cần một chế độ ăn uống tốt để duy trì sức khỏe của bà mẹ tương lai. Đảm bảo tăng trưởng và phát triển bào thai và ngăn ngừa các vấn đề về dinh dưỡng. Việc này giúp phục hồi sức khỏe nhanh hơn và hỗ trợ quá trình cho con bú sau khi sanh. Một người mẹ năng vận động và khỏe mạnh không cần bất kỳ sự thay đổi trong chế độ ăn uống của họ. Các chế độ ăn uống bổ sung trong khi mang thai lệ thuộc vào nhu cầu của từng cá nhân cùng với việc bổ sung chất sắt, acid folic, canxi hoặc vitamin tổng hợp được khuyến cáo sử dụng suốt thời kỳ mang thai và cho con bú. Không nên sử dụng chế phẩm có chứa vitamin A.

Lưu ý chế độ ăn uống hiện tại

Mỗi gia đình có một thói quen ăn uống cá nhân. Một phụ nữ mang thai phải được lưu ý và thận trọng và thay đổi chế độ ăn uống của họ khi cần thiết, vì nó ảnh hưởng đến cả bà mẹ và an sinh của em bé. Cả gia đình nên cẩn trọng về các loại chất béo và hàm lượng sử dụng. Việc này cũng lưu ý việc sử dụng hàm lượng muối và đường. Chế độ ăn uống được khuyến cáo của thai phụ là: **Sữa, các sản phẩm sữa chua và pho mát** những sản phẩm này là nguồn cung cấp quan trọng protein, canxi, và các chất dinh dưỡng khác. **Bánh mì và cháo mạch**, đặc biệt là khi chúng được làm bằng bột mì giàu khoáng chất và chất xơ. **Trong rau quả, trái cây chứa nhiều vitamin, khoáng chất và chất xơ.** Thịt và cá cung cấp protein cần thiết cho thai nhi. Sử dụng những sản phẩm có chất béo và hàm lượng muối thấp. Tránh sử dụng **thực phẩm làm từ gan** (thức ăn nội tạng gan động vật) trong thời gian mang thai bởi vì thực phẩm gan chứa vitamin A rất cao. Nên tránh ăn cá **Gàdda trong thời gian mang thai và**

cho con bú sữa mẹ vì loại cá này chứa hàm lượng thủy ngân cao. Nên tránh ăn cá muối, cá hun khói lạnh cũng như phó mát tươi, phó mát mốc, vì nguy cơ nhiễm vi trùng listeria.. Điều tốt nhất là uống thật nhiều trong thời gian mang thai và cho con bú. Nước là thức uống chống khát tốt nhất.



Nhu cầu dinh dưỡng trong thời gian mang thai

Trong ba tháng đầu mang thai nhu cầu dinh dưỡng của người mẹ không tăng đáng kể. Trong hai phần đầu của kỳ thai thứ ba nhu cầu năng lượng tăng lên như ăn thêm khoảng một ổ bánh mì, một ly sữa và trái cây. Thông thường việc giảm hoạt động thể chất của các bà mẹ mang thai, dẫn đến nhu cầu năng lượng giảm. Bà mẹ mang thai không cần ăn “cho hai” nhưng đa dạng và thường xuyên và đầy đủ. Thực đơn cho một bữa ăn hàng ngày là rất quan trọng cho phụ nữ mang thai. Mệt mỏi và buồn nôn là dấu hiệu cho thấy các bà mẹ nên nghỉ ngơi nhiều hơn và ăn uống điều độ hơn. Trong thời gian mang thai điều tốt nhất và hữu ích là nên ăn nhiều bữa nhỏ: Ăn sáng, ăn trưa và ăn tối đồng thời 2 – 4 bữa ăn nhẹ

Tăng cân

Trọng lượng của phụ nữ tăng trung bình khoảng 14-15kg trong suốt thời kỳ mang thai. Trọng lượng tăng là do tử cung, thai nhi, nước ối, nhau thai và sự phát triển vú, ngay cả lượng nước tích trữ trong cơ thể mẹ cùng với lượng máu tăng. Trong những tháng đầu tiên trọng lượng cơ thể có thể giảm. Tăng trọng lượng là việc phát triển riêng của từng cá nhân và cân nặng của thai phụ được kiểm soát khi các khuyến nghị về cân nặng được đưa ra. Điều quan trọng là theo dõi cân nặng, bởi cân nặng tăng ít thì có thể là dấu hiệu cho thấy thai nhi phát triển chậm. Ngược lại nếu cân nặng tăng quá nhanh làm ảnh hưởng mạnh mẽ đến cơ thể của bà mẹ. Việc tăng cân đột ngột cũng có thể là dấu hiệu cho việc quá nhiều chất lỏng tích tụ trong cơ thể. Tăng cân mạnh trong thời gian mang thai cũng cho thấy nhiều phụ nữ có nguy cơ bệnh tiểu đường thai kỳ, có nghĩa là một rối loạn chuyển hóa đường, do đó có thể dẫn đến thai nhi phát triển quá nhiều và các trẻ sơ sinh có chỉ số đường huyết thấp. Tăng cân mạnh trong thời gian mang thai thường gây ra bệnh béo phì cho phụ nữ sau khi sanh. Béo phì là một nguyên nhân gây nhiều bệnh mãn tính ở người lớn ví dụ như bệnh tiểu đường ở người lớn. Tác dụng tích cực đến cân nặng bằng cách ăn uống đầy đủ, lành mạnh và thể dục. Một thể trạng tốt cũng hỗ trợ các phụ nữ khi mang thai kiểm soát được cân nặng.

Chăm sóc răng và fluor (khoáng chất fluorit)

Người phụ nữ mang thai nên chăm sóc răng của mình cho chính mình và cho con của mình: Chồi răng của trẻ phát triển sớm nhất vào giai đoạn phôi thai. Các yếu tố cơ bản cần thiết cho sức khỏe răng miệng là fluor. Bằng cách sử dụng kem đánh răng hàng ngày có chứa giúp răng chắc khỏe. Trong trường hợp cần thiết các nha sĩ sẽ khuyên bạn nên sử dụng viên fluor. Đó trách nhiệm của các trung tâm y tế là bố trí chăm sóc răng cho phụ nữ mang thai.

Chất kích thích

Hút thuốc lá

Hút thuốc lá có hại cho cả mẹ và con dưới nhiều hình thức. Khói thuốc lá thường gây ra buồn nôn ở phụ nữ mang thai. Thuốc lá có chứa thành phần, nítcôtin và carbon monoxide hấp thụ vào máu của người mẹ, và được truyền qua nhau thai cho thai nhi làm cản trở chức năng của nhau thai. Ở cơ thể thai nhi lượng nítcôtin cao hơn người mẹ. Khi sinh con của bà mẹ hút thuốc lá thường nhỏ và cấu kính hơn con của bà mẹ không dùng thuốc lá. Dùng thuốc lá trong thời gian mang thai cũng làm ảnh hưởng tới một số yếu tố khác trong sự phát triển não bộ của thai nhi và phổi đồng thời làm tăng nguy hiểm trùng sau khi sanh. Các trạm y tế có tư vấn và trợ giúp để bỏ thuốc lá hoặc trên mạng (www.stumppi.fi). Trong thời gian mang thai bạn có thể sử dụng sản phẩm thay thế nítcôtin (trừ những băng dính nítcôtin) để hỗ trợ cho việc ngưng hút thuốc. Số điện thoại tư vấn 080 014 8484.

Rượu

Rượu là chất gây dị tật bẩm sinh. Khi người mẹ sử dụng rượu, rượu sẽ tiếp xúc thẳng vào bào thai bởi rượu được đưa qua nhau thai và được chuyển qua dây rốn đến thai nhi, nồng độ cồn trong máu của bào thai thậm chí còn cao hơn ở người mẹ. Nó đặc biệt nguy hiểm trong việc uất triển của thai nhi nếu người mẹ sử dụng rượu tới mức say. Trong thời gian đầu của thai kỳ thứ ba các cơ quan của thai nhi phát triển. Nếu người mẹ say rượu trong phần đầu của thai kỳ có thể gây dị tật thai nhi, như dị tật tim. Vì vậy người mẹ nên tránh uống rượu say khi biết mình có thể đang mang bầu. Sau khi kiểm tra chính thức có thai người mẹ không được phép sử dụng rượu. Rượu gây chậm phát triển bào thai trong suốt thời gian thai kỳ và bé có thể sinh ra với trọng lượng thấp. Hệ thần kinh trung ương của thai nhi có thể dễ dàng bị hư hỏng, trong hoàn cảnh xấu nhất còn có thể có gây khuyết tật. Bị ảnh hưởng của rượu ngay trong bào thai có thể gây khó khăn cho trẻ trong việc tập trung hoặc học tập, hoặc các vấn đề về sự phát triển ngôn ngữ.

Không thể có mức giới hạn cho việc sử dụng rượu trong thời gian mang thai. Tiêu thụ nhiều rượu trong thời gian mang thai làm tăng nguy cơ cho việc sảy thai. Nguy cơ khác ảnh hưởng sự phát triển nhau thai, chảy máu và nguy cơ lây nhiễm và sinh non. Sinh nở bằng phương pháp mổ cũng là phổ biến trong tổng số so với các ca khác. Các phòng khám thai sản và phòng khám A (www.a-klinikka.fi) cho phép hỗ trợ để ngừng uống rượu. Tìm hiểu trên trang www.droglanken.fi để biết thêm thông tin hiểu biết về rượu và ma túy khác cũng như các nhóm sinh hoạt trên mạng giúp bạn có một cuộc sống không rượu và ma túy.

Thuốc kích thích

Tất cả các chất ma túy thuốc kích thích chuyển qua nhau thai đến bào thai. Thuốc kích thích làm chậm phát triển ở thai nhi. Nhau thai có thể tách rời ra gây nên hiện tượng sinh non. Người mẹ có thể bỏ bê chính bản thân mình đồng thời điều kiện thể chất kém, hạn chế về chế độ ăn uống và nhiễm khuẩn do sử dụng ma túy có thể tăng thêm nguy cơ cho thai kỳ. Khi đứa trẻ sinh ra có thể có các triệu chứng cai nghiện và có các ảnh hưởng sau đó đến trẻ. Điều quan trọng là phụ nữ có thai sử dụng rượu hoặc ma túy nên tìm tới sự giúp đỡ càng sớm càng tốt tại phòng khám thai phụ. Cai nghiện chất nicotin thông qua trang mạng (www.irtihuumeista.fi) cung cấp thông tin về ma túy và nghiện ma túy và tác động của nó tới những người nghiện hoặc những gia đình có người nghiện. Tư vấn và hỗ trợ qua điện thoại hoặc email. www.ensijaturvakotienliito.fi = Nhà hộ sinh quốc gia chuyên về các vấn đề liên quan tới ma túy

và rượu kết hợp với hệ thống chăm sóc Pidä Kiinni. Số điện thoại giúp đỡ, gọi các ngày trong tuần 080090045.

Thuốc và tư vấn y tế

Trong thời gian mang thai, bạn không nên dùng bất kỳ loại thuốc hay các sản phẩm thuốc tự nhiên mà không thông qua tham vấn qua bác sĩ hoặc y tá. Bạn có thể hỏi về các loại thuốc có tác động lên thai nhi ở dịch vụ thông tin của HNS ký hình học (điện thoại 09-47176500, hàng ngày từ 9 giờ - 12 giờ) Dịch vụ thông tin ký hình học là một dịch vụ điện thoại miễn phí, có nhiệm vụ và trách nhiệm chính là để ngăn ngừa khuyết tật bẩm sinh. Với dịch vụ điện thoại bạn cũng có thể hỏi thêm về nhiễm trùng, bức xạ và các nguy cơ khác trong khi mang thai và cho con bú. Luôn nhớ thông báo về việc mang thai khi khám bác sĩ hoặc bác sỹ răng!

Tập thể dục

Việc chăm sóc sức khỏe thông qua tập thể dục và ra ngoài càng nhiều càng tốt là việc rất quan trọng. Phụ nữ mang thai có thể lực tốt giúp việc thúc đẩy tăng trưởng bào thai và sức khỏe. Thai phụ vẫn có thể tiếp tục hoạt động thể thao trước đó một cách bình thường cho đến kỳ cuối của thai kỳ. Mô liên kết được làm mềm và các điểm nặng thay đổi, điều này có thể làm cho các bà mẹ dễ bị đau lưng, tuy nhiên phụ nữ mang thai thường biết được hình thức thể dục thể thao nào phù hợp với mình. Để đảm bảo an toàn tránh việc nhảy cao, căng cơ hay chuyển động một cách bất ngờ. Không bơi lội ở khu vực nước lạnh (viêm nhiễm và nguy cơ con co thắt). Đi bộ nhẹ nhàng hàng ngày là một hình thức tập thể dục tốt cho phụ nữ mang thai. Làm việc nhà nhẹ cũng là hình thức chuyển động cần thiết. Những việc dọn dẹp nặng như công việc giặt thảm hoặc giữ thảm nặng cũng làm tăng nguy cơ sảy thai. Những chương trình tập luyện cá nhân sẽ được tư vấn riêng tại nơi khám thai sản địa phương. Các vận động viên thể thao mang thai nên trao đổi chương trình tập luyện của mình với bác sĩ.

Kiểm tra thai kỳ tại phòng khám thai sản

Trách nhiệm của phòng khám thai sản bảo vệ điều kiện an toàn, sức khỏe tốt nhất cho thai phụ và trẻ cũng như lối sống lành mạnh đồng thời giúp đỡ và hỗ trợ toàn bộ gia đình chuẩn bị cho sự ra đời của thành viên mới. Mục đích của phòng khám thai thúc đẩy sức khỏe của các cha mẹ tương lai, và mang lại hạnh phúc cũng như hỗ trợ trong sự phát triển của phòng khám đối với các bậc cha mẹ, để chuẩn bị cho cuộc sống gia đình và ngăn ngừa cũng như giải quyết vấn đề trong mối quan hệ vợ chồng. Cũng là một phần hoạt động tư vấn của trung tâm gia đình bao gồm ngay cả tư vấn sức khỏe cho người cha và hỗ trợ các bà mẹ khi sinh con.

Tại phòng khám thai thăm thai kỳ theo dõi bất kỳ rối loạn trong khi mang thai, ngăn ngừa những bất lợi có thể xảy ra, trong trường hợp cần thiết có thể gửi các bà mẹ lên tuyến trên để xét nghiệm và chữa trị tại phòng khám thai sản của bệnh viện hoặc phòng hộ sinh. Phòng khám thai và bệnh viện phụ sản cũng giúp đỡ trong việc sản phụ bị lo sợ hoặc trầm cảm liên quan tới việc sinh con ví dụ như gia đình đang mang cặp song sinh. Chăm sóc và giám sát các kỳ của thai kỳ và sinh nở dựa trên sự hợp tác chặt chẽ giữa các phòng khám thai và bệnh viện phụ sản.

Tại phòng khám thai có y tá hoặc nữ hộ sinh và một bác sĩ làm việc. Hình thức làm việc dưới dạng kiểm tra sức khỏe, xét nghiệm sàng lọc liên quan đến phụ sản, tư vấn và giải thích cá nhân, thăm gia đình và tư vấn chuẩn bị gia đình. Trong thời gian mang thai thông thường sản phụ gặp y tá hoặc nữ hộ sinh để kiểm tra sức khỏe tại phòng khám thai sản ít nhất từ 8 đến 9 lần. Bác sĩ xem xét và kiểm tra các sản phụ 1 đến 3 lần trong suốt thời kỳ mang thai. Khi đó thực hiện siêu âm và kiểm tra. Trong

trường hợp cần thiết gia đình có thể gặp nhà tâm lý học, hoặc chuyên gia dinh dưỡng, chuyên gia vật lý trị liệu hay nhân viên xã hội.

Cả hai cha mẹ đều được chào đón tới phòng tư vấn thai sản

Lần khám đầu

Chúng tôi dành rất nhiều thời gian cho buổi khám thai lần đầu tiên, thông thường từ 1 – 1 ½ giờ. Mục đích của các cuộc kiểm tra và phỏng vấn sức khỏe tại phòng khám thai là đánh giá tình trạng sức khỏe chung của phụ sản và thu thập thông tin và đánh giá thể trạng sức khỏe, thông tin về các yếu tố rủi ro. Tại lần khám thứ nhất sẽ thỏa thuận thời điểm thích hợp xét nghiệm máu để kiểm tra nhóm máu và những yếu tố liên quan đến Rhesus và hồng cầu, cũng như để loại trừ bệnh giang mai, mẫu nước tiểu của phụ sản dùng để kiểm tra chất đạm bạch albumin, lượng đường và vi khuẩn. Kiểm tra chiều cao và trọng lượng của phụ sản, huyết áp. Xét nghiệm HIV, viêm gan B, MRSA của thai phụ áp dụng đối với tất cả thai phụ mà không sinh tại Finland. Ngoài ra buổi khám còn hướng dẫn và tư vấn tùy vào từng cá nhân

Thai phụ sẽ nhận được kết quả siêu âm trong việc kiểm tra khiếm khuyết của thai nhi và nếu cần tới kiểm tra lại tại văn phòng tư vấn sức khỏe.

Kiểm tra sức khỏe toàn diện.

Các thai phụ mang thai của những gia đình chuẩn bị đón thành viên mới sẽ kiểm tra sức khỏe toàn diện vào tuần thai kỳ từ 13-18. Cả cha và mẹ đều tới buổi khám, vì mục đích mang lại kết quả tốt nhất cho cả cha mẹ và gia đình trong việc chào đón thành viên mới. Một y tá và một bác sĩ đảm nhiệm vai trò này.

Lần kiểm tra tiếp theo

Lần kiểm tra thai tiếp theo với y tá thường được thực hiện khoảng một tháng một lần vào thời đầu thai kỳ, vào từ đầu tuần thứ 28 của thai kỳ thì 2 tuần một lần, và từ tuần thứ 35 thì kiểm tra thai kỳ hàng tuần.

Tại phòng khám thai sản, y tá theo dõi trọng lượng của phụ sản, huyết áp và nồng độ đường trong nước tiểu. Tỷ lệ hồng cầu trong máu được kiểm tra nhiều lần trong suốt thời gian mang thai. Chỉ số tăng của trọng lượng được tính theo tuần, vì lý do trong việc tăng cân quá nhiều hay quá ít cũng có thể là dấu hiệu của sự rối loạn. Ngoài ra những biểu hiện sưng phù cũng được theo dõi. Y tá kiểm tra tìm thai và những khám nghiệm ngoại để kiểm tra vị trí bào thai. Nếu cần thiết, bác sĩ hoặc y tá có thể gửi phụ sản tới phòng thai sản bệnh viện để khám nghiệm thêm. Tại lần kiểm tra này, thảo luận về các vấn đề liên quan đến mang thai, sinh nở và việc nuôi dưỡng con cái giữa cha và mẹ.

Bạn có thể thảo luận tất cả mọi thứ liên quan đến việc mang thai với bác sĩ và y tá, và ngay cả bệnh trầm cảm vấn đề liên quan đến gia đình và những nỗi lo lắng. Trong trường hợp cần thiết bạn có thể nhận được sự giúp đỡ của nhân viên xã hội hoặc nhà tâm lý học hay chuyên gia y tế.

Cần thiết theo dõi thêm

Việc theo dõi tích cực trong suốt thai kỳ gồm một số trường hợp bổ sung sau:

- Thai phụ bị bệnh mãn tính
- Mang nhiều phôi thai cùng một lúc

- Huyết áp tăng và chất đản bạch albumin tăng tiêu (tiền sản giật, tức là chứng máu bị độc đòi hỏi phải được bác sĩ điều trị)
- Ngứa và vàng da (khả năng rối loạn chức năng gan trong thời kỳ mang thai)
- Phát triển bất thường trong tử cung
- Nhiễm trùng gây ảnh hưởng tới thai nhi
- Vượt quá ngày sinh dự đoán

Kiểm tra sàng lọc.

Siêu âm và xét nghiệm huyết thanh, xét nghiệm nước ối và kiểm tra nhau thai là tất cả các bước khám thai trong khuôn khổ tự phụ sản lựa chọn, với mục tiêu là để tìm ra những bất thường trong sự phát triển của bào thai và nhiễm sắc thể. Mục đích của kiểm tra sàng lọc là tìm ra kịp thời những nguy cơ cao mắc bệnh hoặc những bất thường ở thai nhi, hay các vấn đề liên quan tới sức khỏe, mà cần được điều trị sớm và lựa chọn nơi chữa trị phù hợp. Hầu hết tất cả các trẻ em sinh ra phát triển bình thường và được sinh ra mà không có dị tật hoặc bệnh tật nghiêm trọng.

Kết quả cho thấy nguy cơ cao không có nghĩa là trẻ sẽ hiển nhiên mắc bệnh hoặc dị tật. Tất cả các dị tật không thể hoàn toàn tìm thấy thông qua việc kiểm tra sàng lọc và không có một việc kiểm tra nào đảm bảo rằng trẻ sinh ra hoàn toàn khỏe mạnh. Ngay trước khi khám sàng lọc nên chuẩn bị trước những khả năng không mong muốn có thể xảy ra trong cuộc kiểm tra, đồng thời ý kiến riêng của mình về việc quyết định huy bỏ việc mang thai và dị tật bẩm sinh của đứa trẻ.

Các địa phương tổ chức cho những cư dân của mình dựa đúng theo chọjung trình kiểm tra quốc gia theo như sau (dành cho phụ sản).

a) Kiểm tra siêu âm định kỳ cho tất cả những phụ sản trong phần đầu của thai kỳ vào tuần thứ 10 -13 sẽ được thực hiện qua cửa mình hoặc bên ngoài của phần bụng

b) Điều tra về nhiễm sắc thể được thực hiện ngay thông qua sự kết hợp kiểm tra sàng lọc trong thời gian đầu khi mang thai (kiểm tra sàng lọc máu vào tuần thai kỳ thứ 8 -11 và đo vòng cổ cùng việc kiểm tra siêu âm tổng thể vào tuần thai 11 hoặc 15)

c) Kiểm tra siêu âm cho việc điều tra các bất thường về đại cương cơ thể trong tuần thai thứ 18 – 21 hoặc sau tuần thai thứ 24.

Những phụ nữ thuộc nhóm cao tuổi có rủi ro cao trong việc biến đổi nhiễm sắc thể. Đối với các phụ nữ mà kết quả cho thấy có nguy cơ cao sẽ có khả năng được yêu cầu kiểm tra nước ối và nhau thai. Việc khám nghiệm là hoàn toàn tự nguyện, không bắt buộc, nhưng phải được thực hiện trước tuần thứ 24 của thai kỳ, bởi sau khi khám xét, cha mẹ phải có quyết định về việc bỏ thai áp trong những trường hợp bào thai được xác định là có dấu hiệu căn bệnh nặng hoặc tàn tật nặng.

Khám định kỳ sau sinh tuần thứ 5-12

Sau khi sinh bà mẹ thuộc về bên tư vấn bà mẹ và được chuyển tới khám sau khi sinh. Qua trình khám sau sinh gồm có y tá và bác sĩ kiểm tra phục hồi sức khỏe sau kỳ mang thai và sau sinh bên cạnh đó thảo luận về những thay đổi cuộc sống khi em bé ra đời. Trong quá trình khám bác sĩ phụ khoa sẽ

kiểm tra các yếu tố ảnh hưởng sau sinh. Cuối cùng là việc thảo luận phương pháp tránh thai. Người mẹ sẽ nhận được giấy chứng nhận khám sau sinh, giấy chứng nhận cần trong việc được hưởng **phụ cấp nuôi con**. Giấy chứng nhận nộp cho văn phòng phúc lợi xã hội (Kela). Muộn nhất là trước 12 tuần sau sinh.

Song song với việc thăm khám sẽ đặt ra phương pháp tránh thai cần thiết. Những tế bào trứng đầu tiên có thể chín và rụng ngay trước khi lần kinh nguyệt đầu tiên do vậy mà sản phụ phải tránh thai ngay lần đầu tiên sinh hoạt sau khi sinh. Khi cho con bú sữa mẹ thường không có kinh nguyệt, nhưng việc cho con bú không không được cho là cách phòng tránh thai tuyệt đối.

Việc tránh thai được khuyến khích trong thời gian cho con bú là bao cao su, vòng, và thuốc tránh thai mà trong thành phần của chúng chỉ chứa progesterone và diệt trùng bởi nó không gây ảnh hưởng đến lượng sữa mẹ và không có những ảnh hưởng đến em bé. Bạn nên cân nhắc việc triệt sản vì sau khi triệt sản bạn sẽ không thể thay đổi được.

Bao cao su bảo vệ tử cung tránh nhiễm trùng và nó là một phương pháp tránh thai tốt nhất sau khi sinh, các niêm mạc rất mỏng còn đau nhức và thường cần dùng chất bôi trơn trong những tháng đầu sau khi sinh. Những người bị dị ứng cao su nhân tạo khác thường có thể mua bao cao su polyurethane tại các tiệm thuốc.

Vòng tránh thai chữ T, trong trường hợp đặc biệt có thể đặt ngay sau khi sinh (10- 30 phút sau khi nhau thai rụng) tuy nhiên tốt nhất là sau khi khám định kỳ sau sinh vì khi đó vòng sẽ được đặt ở đúng vị trí. Vòng cũng có thể đặt sau đó mặc dù người mẹ vẫn chưa có kinh nguyệt vì cho con bú. Khi đó bạn nên thử nghiệm thai trước khi bạn đặt vòng tránh thai. Vòng tránh thai có tác dụng tránh thai trong vòng 5 năm

Thuốc tránh thai là viên thuốc nhỏ có chứa chất **progesterone**. Thuốc hormone con nhộng được đặt dưới da, vòng hormone, đồng thời tiêm thuốc tránh thai với hormone thể vàng progesterone. **Vòng hormone** tránh thai có lợi thế là nó làm tác động vào khu vực chính và chỉ có một lượng hormone nhỏ được tự do lưu thông trong máu. Những thuốc viên tránh thai thông thường (thuốc tránh thai tổng hợp) có chứa ngoài progesteron và cả estrogen, là chất làm giảm sự sản xuất sữa mẹ.

Các chất hóa học diệt tinh trùng, bọt - p và băng- p có thể gây kích ứng niêm mạc. Kích thích cơ hoành thường thay đổi sau khi sinh do vậy bạn nên kiểm tra lần nữa lại. Bọt- P bắt buộc dùng chung với màng chắn bao cao su.

Sau khi khám định kỳ sau sinh cùng việc tìm ra phương pháp tránh thai sau sinh (không cần tránh thai đối với cả hai)



Chuẩn bị tổ ấm gia đình

Tại tất cả các phòng khám thai ở Phần lan tổ chức phương thức chuẩn bị cho các cha mẹ tương lai trong thời gian sinh nở, lúc sanh và cách nuôi dạy con. Chuẩn bị cho tổ ấm gia đình thường bắt đầu

trong tuần thứ 20 – 30 và cha mẹ tới ít nhất từ 4 đến 5 lần, nên đến cả sau khi sanh. Chuẩn bị gia đình tương lai hướng dẫn về sinh nở và những chuẩn bị trước cho việc sinh nở đồng thời cũng chỉ dẫn việc cho bú sữa mẹ và cách chăm sóc trẻ sơ sinh, và trẻ em dưới sự hướng dẫn của y tá hay một chuyên viên trong ngành xã hội và y tế. Cùng chung với những gia đình cha mẹ tương lai khác họ được hướng dẫn cách chăm sóc trẻ em, và cũng thảo luận những vấn đề về cuộc sống gia đình con nhỏ thường ngày, tiền trợ cấp sản phụ và mối quan hệ vợ chồng, Tìm hiểu về các dịch vụ và lợi ích cho gia đình đồng thời gia đình cũng có thể thảo luận những vấn đề khác mà cha mẹ nêu ra. Việc sắp xếp chuyển thăm tới bệnh viện phụ sản cũng nằm trong khuôn khổ của việc chuẩn bị trước khi sinh.

Trong công tác chuẩn bị gia đình cùng kèm theo việc chuẩn bị sinh nở, mục đích chính mang lại thông tin và hướng dẫn cụ thể, để các cha mẹ biết rõ về những câu hỏi mình sẽ đặt ra. Giúp chuẩn bị về thể chất và tinh thần của sản phụ. Điều quan trọng nhất ở đây là sản phụ cảm thấy là mình chủ động trong việc sinh nở và điều này nhằm mang lại những trải nghiệm tích cực.

Để có thể chuẩn bị và sắp xếp tốt trong quá trình sinh nở điều cần thiết ở cả cha mẹ là thông tin về biện pháp sinh nở và những quá trình thực hiện và kiểm soát cơ thể. Quá trình sinh nở là một việc vất vả và đòi hỏi nhiều sức lực của sản phụ.. Hãy tự làm giảm các cơn đau co thắt bằng cách thư giãn cơ thể và hít sâu hơi vào phổi không nên gồng cứng cơ thể, tạo điều kiện thật thoải mái thì người mẹ sẽ có thể cảm thấy dễ chịu hơn. Dựa vào sự chuẩn bị chu đáo cho các điều kiện cần thiết và phương pháp tốt cho khi sinh nở cũng góp phần tích cực trong việc sinh nở

Người cha hoặc bất cứ ai có quyền tham gia hay không tham gia trong quá trình sinh nở. Nhưng quyết định cuối cùng phải được người cha đưa ra trong việc tham gia hay không trong quá trình sinh nở của người vợ. Sản phụ cũng có thể có người thân của mình hoặc một người phụ giúp khi sinh nở (doula). Quyết định càng sớm càng tốt là việc rất cần thiết.

Tư vấn sức khỏe cho cha

Tất cả các cha (ba) đều được hân hạnh tới thăm và làm quen với phòng chăm sóc sức khỏe và tham gia vào việc chuẩn bị cho gia đình tương lai. Người cha tham gia, bàn luận về việc mang thai với các quan điểm của nam giới. Bởi em bé là kết nối giữa cha và mẹ và điều hiển nhiên là cha mẹ có trách nhiệm trong việc nuôi dạy và chăm sóc em bé. Người cha có một điều kiện tốt để thể thực hiện chức năng của mình trong khi người mẹ có thời gian để nghỉ ngơi. Cuộc sống gia đình thường trở lên hoàn thiện hơn rất nhiều khi mà cả hai cha mẹ có trách nhiệm chăm sóc em bé. Ngay cả khi người cha muốn chăm sóc và tham gia vào việc chăm sóc vợ con trong thời gian sinh nở nhưng để đạt được điều đó không phải là việc dễ dàng. Việc phải thay đổi cuộc sống hiện tại là việc khó khăn để phù hợp với điều kiện cuộc sống mới của em bé.

Phòng tư vấn và chăm sóc sức khỏe có trách nhiệm giúp đỡ và tư vấn cho cha mẹ để mang lại bức tranh hiệu quả và trung thực về quá trình sinh con và tạo mối liên hệ vững chắc giữa cha và mẹ. Văn phòng tư vấn hỗ trợ và hướng dẫn người cha dưới mọi hình thức nhằm giúp người cha trong việc hỗ trợ cho vợ của mình khi sinh con và chăm sóc con cùng với vợ. Một số văn phòng chăm sóc sức khỏe sắp xếp các buổi họp mặt và thảo luận riêng cho các ông bố tương lai. Tại các cuộc họp mặt thảo luận về những vấn đề bồn phận của người cha và trao đổi kinh nghiệm riêng giữa những người cha tương lai

Cha mẹ phải lựa chọn thời gian thích hợp và cùng có mặt ở nhà khi nhân viên chăm sóc tư vấn sức khỏe tới thăm gia đình.

Những lợi ích của gia đình trong quá trình mang thai và sinh nở



Dành cho gia đình có con nhỏ

Khi bạn trở thành cha mẹ, bạn được hưởng lợi ích gia đình từ bảo hiểm xã hội và dựa đúng theo luật lao động dành cho các gia đình khác nhau

Hưởng trợ cấp gia đình từ bảo hiểm xã hội (FPA) gồm có

- Trợ cấp sản phụ (moderskapsunderstöd), thùng hàng dành cho sản phụ, hoặc có thể nhận được một khoảng tiền tương ứng thùng hàng, do sản phụ tự lựa chọn
- Tiền trợ cấp cha mẹ trợ cấp cho mẹ (moderskaps), trợ cấp cho cha (faderskap) và tiền trợ cấp cho phụ huynh được thanh toán trợ cấp cho người mẹ hoặc người cha, điều đó tùy thuộc vào ai là người chăm sóc em bé. Ngoài ra người cha còn có thể nghỉ một tháng ở nhà để chăm con tháng nghỉ của cha (pappamånad). Nếu bạn nhận được tiền lương của chủ doanh nghiệp của bạn trong thời gian nghỉ sau sinh của cha, mẹ hoặc nghỉ cả cha lẫn mẹ thì FPA sẽ trả tiền trợ cấp nghỉ phụ sản tới người chủ doanh nghiệp của bạn
- Phụ cấp trẻ em (barnbidrag) trợ cấp dành cho thiếu nhi đến khi đủ 17 tuổi
- Trợ cấp chăm sóc trông con tại nhà hoặc gửi trẻ tư nhân, hoặc những nơi không thuộc bên nhà trẻ của địa phương tổ chức
- Tiền trợ cấp nhận con nuôi cùng chung với nhận con nuôi theo tiêu chuẩn quốc tế
- Những trợ cấp khác khi trẻ em bị bệnh
- Cha mẹ nuôi được nhận các tiêu chuẩn trợ cấp như những người cha mẹ ruột

Một trong những điều kiện để nhận được trợ cấp cho gia đình có con nhỏ là gia đình đã sống ở Phần

Lan trước ngày ra đời dự tính của em bé là 180 ngày và điều đó tác động đến họ được hưởng trợ

cấp xã hội ở Phần lan, để biết thêm thông tin hãy truy cập Fpa.fi (flyttning)



Trợ cấp sản phụ (morderskapsunderstöd)

Khi bạn làm mẹ và đang sinh sống ở Phần lan bạn có quyền nhận trợ cấp sản phụ khi mà bạn đã mang thai ít nhất là 154 ngày và đã được kiểm tra sức khỏe trước tháng thứ năm của thai kỳ. Bạn cũng có quyền nhận trợ cấp sản phụ nếu bạn nhận con nuôi dưới 18 tuổi

Bạn có thể lựa chọn một trong hai, một là nhận một thùng đồ sản phụ (moderskapspackningen) hoặc một số tiền tương ứng miễn thuế mà được thanh toán một lần là 170 euro.

Thùng đồ sản phụ gồm có quần áo trẻ em và những sản phẩm chăm sóc trẻ em bao gồm:

- Áo sơ mi, quần, quần áo liền, quần áo mềm mại, mũ và quần áo có yếm, tất, vớ v.v.
- Khăn tắm, vỏ ga giường, vỏ chăn, chăn(mền) túi ngủ, tã vải v.v.
- Đệm, miếng dái lót khi chăm sóc em bé, lọọc chải đầu, đồ chơi, quyển sách chỉ hình, kéo cắt móng tay, băng vệ sinh, túi cao su v.v.

Tiền viện trợ năm 2018 là 170 euro dành cho một trẻ em. Nếu cùng một lúc bạn sẽ sinh nhiều còn thì bạn sẽ nhận được tiền trợ cấp sản phụ cao hơn. Dành cho đứa trẻ thứ hai bạn nhận được phụ cấp sản phụ gấp đôi, dành cho đứa trẻ thứ ba vvv.

Ví dụ sinh đôi thì được kết hợp tổng trợ cấp sản phụ. Ngoài ra nếu bạn sinh đôi thì nhận được ba thùng đồ sản phụ hoặc 510 euro (dành cho em bé đầu thứ nhất 170 euro và em bé thứ hai là 2 x 170 ơ rô) Nếu bạn sinh ba bạn sẽ nhận được sáu thùng đồ sản phụ hoặc 1020 euro (170euro + 2 x 170euro + 3 x 170euro). Bạn cũng có thể lựa chọn nhận các thùng đồ sản phụ hoặc nhận tiền sản phụ. Đó là việc xin trợ cấp sản phụ.

Điền đơn xin trợ cấp ứng dụng trực tuyến www.fpa.fi/etjanst

- Hoặc trong mẫu giấy đơn Sv9r phụ cấp hộ sản cho mẹ hoặc phụ cấp sản cho cha theo mẫu đơn giấy SV29r
- Gửi kèm theo phụ lục giấy chứng nhận của phòng khám thai về thai kỳ đã 154 ngày và bạn đã được khám kiểm tra định kỳ thai trước tháng thứ năm của thai kỳ.
- Gửi đơn xin trợ cấp tới FPA trước hai tháng kể từ ngày dự sinh
- Cha mẹ nuôi gửi kèm theo giấy chứng nhận phụ lục chứng nhận cho rằng em đứa trẻ đã được chỉ định/và nơi chăm sóc SV94r
- Từ dịch vụ khách hàng của PFA bạn sẽ thấy các đơn từ của bạn đã được xử lý và khi nào được cấp trả
- Nếu bạn sống ở Åland, xin hỗ trợ sản phụ từ địa phương của mình

Thùng đồ thai sản sẽ được gửi qua bưu điện, nếu bạn nhận tiền thì sẽ đợ^dợc trả vào tài khoản ngân hàng của bạn

Tiền hộ sản (moderskapspenning)

Bạn có thể nghỉ sản phụ sớm nhất là 50 ngày và muộn nhất là 30 ngày trước ngày dự sinh. Ngày thường là những ngày từ thứ hai đến thứ bảy trừ những ngày lễ.

Bạn có thể tự lựa chọn khi nào bạn bắt đầu nghỉ thai sản của mình

Trong thời gian nghỉ sản phụ bạn nhận được tiền hộ sản (moderskapspenning) trong vòng 105 ngày thường tương đương khoảng 4 tháng

Bạn nhận được hưởng trợ cấp thai sản, khi bạn có đầy đủ bảo hiểm xã hội an sinh ở Phần lan và đã sinh sống ở Phần lan ít nhất là 180 ngày trước ngày dự kiến sinh con và thai kỳ của bạn đã và đang được ít nhất 154 ngày

Nếu bạn nhận được lương trong thời gian bạn nghỉ thai sản, thì FPA sẽ trả tiền lương tính theo ngày của bạn cho chủ doanh nghiệp. Cũng như tiền tăng hộ sản trả tới người chủ doanh nghiệp của bạn cho những ngày thường của 56 ngày đầu.

Nếu con của bạn sinh non sớm hơn thời gian dự kiến 30 ngày thì bạn bắt đầu nhận tiền hộ sản vào ngay sau ngày bạn sinh con. Tiền trợ cấp hộ sản vẫn được thanh toán bình thường cho 105 ngày. Nhưng thời gian tiếp theo của tiền phụ cấp phụ huynh "föräldradagpenning" được kéo dài bằng những ngày thường mà đã được tính toán từ trước đây với thời gian tiền hộ sản của người mẹ

Nếu bạn có một công việc mang tính nguy hiểm, nơi đó bạn tiếp xúc với chất độc hoặc những bệnh truyền nhiễm, bạn có thể nhận được tiền hộ sản đặc biệt.

Quy định mức tiền hộ sản (Moderskapspenningstorlek)

Trong trợ cấp tiền hàng ngày tính dựa theo tiền thu nhập dựa trên lần tính thuế năm cuối. Trong tiền thu nhập tính gồm có. Tiền lương thu nhập và những thu nhập nhất định.

Khoản thu nhập cho tiền hộ sản, tiền hộ sản đặc biệt, tiền trợ cấp cho cha và tiền trợ cấp phụ huynh được tính toán chung cùng một cách.

Số tiền lương trợ cấp cũng dựa theo, nếu bạn đã làm việc, là học sinh, đã bị nghỉ ốm (bệnh) hoặc là người thất nghiệp chờ việc. Khoản tiền trợ cấp ít nhất là 24,64 euro/ngày thường.

Bạn có thể tính thử tiền phụ mẫu của mình với chương trình tính toán có sẵn trực tuyến www.fpa.fi/berakningar, tính thử bạn sẽ nhận được bao nhiêu tiền trợ cấp và trong bao lâu.

Phụ cấp được tính toán dựa theo cùng một yếu tố cơ bản khi bạn chuyển đổi từ tiền phụ cấp hàng ngày sang phụ cấp hàng ngày. Ví dụ như chuyển tiền trợ cấp của mẹ sang trợ cấp phụ huynh, tiền trợ cấp phụ huynh được tính toán dựa theo những thu nhập trong thời gian trợ cấp tiền hộ sản, không phụ thuộc vào tiền thu nhập của người mẹ trong thời gian này tăng hay giảm.

Hai con trong vòng ba năm

Nếu bạn có hai con trong khoảng thời gian ba năm bạn có thể thay đổi trợ cấp tiền phụ mẫu, được tính toán dựa trên những số tiền căn bản mà là cơ sở cho lần tiền trợ cấp phụ mẫu lần trước. Khi đó bắt buộc ngày dự tính sanh nở của đứa con thứ hai phải trước ngày đứa con đầu được tròn ba tuổi. Quy luật này áp dụng cho cả những cha mẹ nhận con nuôi mà nhận thêm con mới để chăm sóc trong vòng ba năm

Các khoản thu nhập được sử dụng như một cơ sở tính toán cho thời gian tiền phụ cấp gia đình, và cũng được sử dụng những dữ liệu trên cho tiền trợ cấp gia đình lần nữa (khi sanh con thứ hai trong vòng 3 năm, tiền thu nhập điều chỉnh theo khởi nhập đầu năm và tiền thu nhập hàng tháng của năm ngoái).

Tiền phụ sản dành cho cha trong thời gian nghỉ chăm sóc con

Khi làm cha bạn được quyền hưởng kỳ nghỉ dành cho cha chung cùng vợ ở nhà để chăm sóc con (Pappaledighet) từ 1 – 18 ngày. Bạn có thể lấy những ngày nghỉ của mình trong mọi lúc trong thời gian nghỉ hộ sản hoặc thời gian phụ mẫu, hoặc sau khi sinh em bé. Những ngày nghỉ của bạn được lấy tối đa làm bốn kỳ

Bạn nhận được tiền phụ sản dành cho cha tại văn phòng bảo hiểm phúc lợi xã hội (FPA). Người vợ nhận tiền trợ cấp bình thường cho thời gian hộ sản hoặc tiền phụ mẫu. Một điều kiện bắt buộc để được hưởng tiền phụ sản (dành cho cha nghỉ chăm sóc vợ con) là bạn không đi làm hoặc là sinh viên trong thời gian nghỉ trông con. Nếu bạn nhận được tiền phụ cấp sinh viên, thì nó sẽ làm ảnh hưởng đến việc nhận tiền trợ cấp nghỉ dành cho cha trong khi bạn chăm sóc con của bạn mặc dù bạn là sinh viên. Điều kiện tối đa để đạt được nữa là bạn phải đã sống ở Phần Lan ít nhất là 180 ngày trước ngày dự kiến sinh nở

Đề đủ điều kiện nhận tiền trợ cấp cha thì tối thiểu nữa là bạn phải sống chung với người mẹ của em bé cùng một hộ. Nhưng cũng có trường hợp đặc biệt mà bạn có thể nhận được tiền trợ cấp nghỉ trông con, mặc dù bạn và mẹ của em bé sống ở địa chỉ khác nhau, nếu các bạn có đăng ký kết hôn và sống ở địa chỉ khác nhau ví dụ như phụ thuộc vào hoàn cảnh làm việc. Nếu các bạn không sống chung cùng hộ bởi lý do gia đình, thì cha của em bé không thể nhận được tiền trợ cấp phụ sản.

Chế độ nghỉ phụ sản dành cho cha cũng có hiệu lực cả với những cha nhận con nuôi. Cha mẹ sống chung cũng có thể nhận tiền trợ cấp phụ sản

Bạn nên thông báo cho nhà chức trách nơi bạn làm việc trước hai tháng về việc nghỉ phụ sản của bạn. Nếu bạn nghỉ ngắn hơn 12 ngày thì bạn cũng có thể thông báo trước với chủ cơ sở làm việc trước một tháng

Tháng nghỉ của cha (pappamånad)

Ngoài 18 ngày thường tháng nghỉ của cha thì bạn được hưởng cả một tháng nghỉ của cha (pappamånad), khi đó bạn lấy ít nhất 36 ngày thường cuối của thời gian nghỉ phụ sản. Người cha phải lấy hết ngày phép nghỉ của cha trước khi trẻ được 2 tuổi. Nghỉ trợ cấp dành cho cha được chia ra ít nhất làm hai kỳ

Sinh viên hoặc lao động trong thời gian nghỉ hộ sản

Bạn có thể làm việc trong thời gian bạn nghỉ hộ sản, và nhận được tiền trợ cấp nhật bổng từ FPA. Khi đó bạn nhận được tiền trợ cấp nhật bổng hộ sản mức bình thường 24,64 euro cho những ngày bạn đi làm. Nhưng nếu bạn đi làm vào những ngày chủ nhật, thì không ảnh hưởng tới tiền nhật bổng hộ sản của bạn, bởi vì tiền trợ cấp chỉ phụ cấp cho bạn vào những ngày thường

Nếu bạn là sinh viên mà có con trong thời gian đi học và nhận được tiền trợ cấp học bổng từ FPA, thì ngoài nhận tiền trợ cấp học bổng bạn còn nhận được tiền nghỉ phụ mẫu 24,64 euro/ngày

Nếu bạn không nhận tiền trợ cấp học bổng trong thời gian học mà trong cùng thời điểm đó bạn có tiền lương thu nhập lao động khác, thì lúc đó tiền phụ mẫu sẽ được tính trả theo mức lương thu nhập của bạn. Nếu bạn được tiền trợ cấp hộ sản và khi đó bạn bắt đầu đi làm hoặc đi học, hãy thông báo với FPA để không có những vấn đề về việc chậm trễ. Khi đó thì FPA trả tiền trợ cấp đúng cho bạn và bạn không phải gặp rắc rối về việc nhận dư thừa tiền phụ cấp.

Trong thời gian chuẩn bị cho nghỉ hộ sản (31 – 50 ngày thường trước thời gian dự kiến sinh con) bạn không thể đi làm hoặc đi học mà vẫn nhận được tiền hộ sản cùng một lúc)

Sinh viên

Mức tiền trợ cấp dành cho sinh viên được tính theo mức lương thu nhập hoặc tiền trợ cấp học bổng. Nếu bạn nhận được tiền trợ cấp học bổng trong bốn tháng trước khi thời gian nghỉ phụ mẫu được dự tính lúc đó tiền trợ cấp được tính dựa theo căn bản của tiền trợ cấp học bổng. Tiền trợ cấp gần bằng tiền phụ cấp học bổng, điều đó muốn nói rằng ít nhất 1/25 của tiền trợ cấp học bổng. Tiền hộ sản và tiền phụ sản và tiền trợ cấp phụ huynh luôn luôn được thanh toán trợ cấp ít nhất là 24,64euro / ngày thường

Thất nghiệp (nghỉ chờ việc)

Nếu bạn nhận được trợ cấp tiền lương thất nghiệp, tiền trợ cấp học bổng, hoặc tiền trợ cấp lương cho thời gian hỗ trợ đào tạo tìm kiếm việc làm trong thời gian 4 tháng trước khi thời gian nghỉ để bắt đầu, thì tổng số tiền trợ cấp là ít nhất 86% của số tiền trợ cấp ngày đã trả. Nếu trợ cấp thất nghiệp hoặc hỗ trợ đào tạo đã bao gồm một tài khoản doanh thu tăng thêm ngoài các phần cơ bản, thì được chấp nhận tính theo phần thu nhập dựa theo quy tắc chính.

Người mẹ bị ốm (mẹ bị bệnh)

Nếu bạn bị bệnh, và không thể chăm sóc con của bạn được vì lý do bệnh tật, có những trường hợp có thể trả tiền trợ cấp phụ mẫu sang cho cha. Người cha có thể nhận được tiền trợ cấp sau khi đã bị khấu trừ (trong chín ngày thường). Tiền trợ cấp phụ mẫu được thanh toán cho cha sẽ không giảm đi ngày nào mà vẫn trả theo đúng tiền hộ sản đã được tính. Người cha nhận được trợ cấp dựa theo mức thu nhập của mình. **Räkna själv (hãy tự tính cho mình)** với sự trợ giúp của chương trình tính toán bạn sẽ ước tính được số tiền phụ mẫu của mình.



Tiền phụ cấp trẻ em (barnbidrag)

FPA trả tiền phụ cấp trẻ em cho trẻ em sinh sống ở Phần Lan cho tới khi tròn 17 tuổi. FPA bắt đầu thanh toán tiền trợ cấp trẻ em ngay sau khi đứa trẻ sinh ra đời (hoặc được sửa đổi tiền trợ cấp trẻ em, ví dụ đồng lúc với việc chuyển đổi tới Phần lan). Tiền trợ cấp trẻ em được thanh toán và trả vào cuối tháng.

- Khi đứa trẻ tròn 17 tuổi hoặc
- Khi đứa trẻ chuyển ra nước ngoài cùng với cha mẹ
- Khi đứa trẻ bắt đầu từ tháng sau, sẽ nhận được tiền trợ cấp khuyết tật mà dựa đúng theo luật lệ của bảo hiểm phúc lợi xã hội (bảo hiểm lương hưu quốc gia)

Mức tiền trợ cấp

Tiền trợ cấp trẻ em được tính theo số trẻ em trong gia đình ,euro/ tháng 2018

Tiền trợ cấp dành cho đứa trẻ thứ nhất	94,88 €
Tiền trợ cấp dành cho đứa trẻ thứ hai	104,84 €
Tiền trợ cấp dành cho đứa trẻ thứ ba	133,79 €
Tiền trợ cấp dành cho đứa trẻ thứ tư	153,24 €
Tiền trợ cấp dành cho đứa trẻ thứ năm và nhiều hơn nữa	172,69 €

Tiền trợ cấp trẻ em được tính sắp xếp theo số lượng trẻ em trong gia đình. Sự tính toán chia dần chi phụ thuộc vào những trường hợp mà tất cả tiền trợ cấp con đều được tính trả cho cùng một người. Ví dụ nếu có hai con mà được nhận trợ cấp trẻ em và một trẻ em đã tròn 15 tuổi, và nhận được tiền trợ cấp trẻ bản thân, thì gia đình đó nhận tiền trợ cấp trẻ em với sự sắp xếp mức độ tăng dần tính từ trẻ thứ hai.

Nguồn tin: Stake (2007); Vi väntar barn (chúng tôi chờ sinh con), sách hướng dẫn quá trình chờ sinh con và cách chăm sóc. www.fpa.fi Những lợi ích của gia đình trong quá trình mang thai và sinh nở