



**KUST-ÖSTERBOTTENS SAMKOMMUN
FÖR SOCIAL- OCH PRIMÄRHÄLSOVÅRD**
FISC-K5

Chính sách của vùng ven biển Ostrobotnia về chăm sóc sức khỏe và xã hội
FISC-K5

SINH CON



Vietnami/vietnamesiska

Mục lục

Kế hoạch chuẩn bị cho việc sinh nở	3
Người cha bên cạnh khi vợ sanh	3
Một sinh nở bình thường	3
Khi bắt đầu chuyển dạ sinh con	3
Những phụ kiện cần thiết khi ở bệnh viện	4
Thời điểm đi bệnh viện	5
Tới bệnh viện	5
Giai đoạn mở	5
Giãn dẻ	6
Giai đoạn em bé đã ra đời	6
Sinh con với máy hút thai (sugklocka)	7
Phương pháp sinh nở bằng phẫu thuật(Kejsarsnitt)	7
Giảm đau	8
Giảm đau mà không cần thuốc	8
Thuốc giảm đau được tiêm vào cơ bắp hoặc tiêm vào tĩnh mạch	9
Nitơ oxít (không khí thở)	9
Những phương pháp gây tê	9
Thôi miên	10

Kế hoạch chuẩn bị cho việc sinh con

Trong những năm gần đây thì việc sinh con là một việc được nhấn mạnh và chú ý một cách đặc biệt. Khi sinh nở ở bệnh viện luôn cố gắng tạo môi trường trạng thái gia đình yên tĩnh và dành cho người mẹ càng nhiều càng tốt trong không gian để tập chung vào việc sinh nở. Ngay trong cả khi sanh con mục đích chính của bệnh viện là được thảo luận trước với gia đình về các tùy chọn khác nhau và những mong muốn và suy nghĩ về việc sinh nở. Ngay cả trong thời gian sinh con họ cũng thảo luận với gia đình về những cơ hội và những tùy chọn biện pháp khác nhau để tạo điều kiện tốt cho việc sinh nở. Điều quan trọng là chuẩn bị cho việc sinh nở nhưng cũng bao gồm nhiều quyết định mà phải theo tình hình thực tế mà quyết định.

Ở bệnh viện có nhiều các loại ghế hoặc bàn sinh nở khác nhau, ghế ngồi đung đưa, và hồ nước nhỏ. Người mẹ có thể có nhiều lựa chọn khác nhau, các nhân viên y tá sẽ giới thiệu và hướng dẫn và giúp đỡ bạn lựa chọn. Người sản phụ có thể di động một cách thoải mái trong thời gian sanh nở, cô có thể lựa chọn cách sinh nở và các nhân viên y tế có thể thảo luận chung về những tùy chọn giảm đau khác nhau với sản phụ

Người chồng bên cạnh khi vợ sanh

Trách nhiệm của người chồng (hoặc một người giúp đỡ nào đó, doulas) trong khi vợ sanh là giúp đỡ và hỗ trợ và giúp đỡ về mặt tinh thần. Bởi vì thường một lần sinh nở kéo dài nhiều giờ nên việc giúp đỡ và hỗ trợ là rất quan trọng. Chồng có thể giúp vợ xoa lưng khi vợ đau, phục vụ đồ uống hoặc lau mồ hôi và giúp vợ thư giãn

Khi người cha nhìn đứa con của mình chào đời thì tình cảm với con của mình bắt đầu ngay giây phút đó, sau khi trẻ sơ sinh nằm trên vú của người mẹ và tìm kiếm tình cảm cha mẹ. Khi đứa trẻ mở mắt chào đời và hướng mắt về những khuôn mặt mà gần gũi thân thiết một tình cảm mạnh mẽ giữa trẻ sơ sinh và cha mẹ” sở hữu”. Em bé cũng thấy gần gũi hơn nữa khi mà cha của em đã tự mình tham gia vào việc chào đời của em. Những người cha đã có mặt khi sinh con đã mô tả kinh nghiệm một tuyệt vời trong cuộc đời của họ

Một sinh nở bình thường

Theo định nghĩa của thế giới về câu hỏi sinh nở, khi mang thai ít nhất được 22 tuần hoặc khi mà thai nhi đã nặng ít nhất là 500 gram. Thời gian đầy đủ cho thai kỳ kéo dài 37 tuần, và quá ngày nếu thai kỳ kéo dài quá 42 tuần.

Người ta thường chia việc sinh nở ra làm ba giai đoạn, giai đoạn mở đầu, giai đoạn giãn để bắt đầu đau đẻ với những nỗi đau đớn hoặc vỡ nước ối. Một ca sinh nở bình thường gần như là tự động hoạt động mà không cần can thiệp vào bất cứ cách nào đáng kể. Trong khi sanh người ta theo dõi chặt chẽ cả mẹ lẫn thai nhi, để biết được ngay bất kỳ những gì xáo trộn. Ở Phần lan việc hầu hết mọi người sinh con đều sinh ở trong bệnh viện, bởi vì việc sinh nở thường cũng có thể xảy ra rủi ro, Các nữ hộ sinh chăm sóc những ca đẻ bình thường. Nếu cần thiết các biện pháp đặc biệt khi sanh nở, thì có một bác sĩ. Những tình huống này bao gồm cho các trường hợp sau: Sinh đôi, sinh ngược, thì cần có máy hút con ra khỏi bụng mẹ và kim

Khi bắt đầu chuyển dạ sinh con

Lý do bắt đầu dẫn đến đau đẻ thì vẫn chưa rõ. Cổ tử cung kéo co thắt trong suốt thời gian mang thai, nhưng trong những tuần cuối của thai kỳ là tăng co thắt và làm căng cổ tử cung lên. Thông thường trước khi sanh thường đau thắt trong một vài giờ, đó không có nghĩa là bắt đầu sinh, chắt

nhờn lẫn máu, tách ra khỏi cửa tử cung thường từ 1 -7 ngày trước khi bắt đầu sinh. Các cơn co thắt bắt đầu dao động thường xuyên và chúng xuất hiện ít nhất 10 phút một lần và dần dần tăng lên thì đó chính là việc chuyển dạ sanh nở. Trong các cơn co thắt tử cung và cảm thấy khó tập trung và đau đớn, trong thời gian đau đớn này sẽ làm cổ tử cung ngắn lại và mở ra, trong ngữ cảnh này có thể có chất nhờn lẫn máu.

Việc sinh nở cũng có thể bắt đầu bằng những báo hiệu ví dụ những vỡ nước ối, một là rỉ nước ối hoặc đột ngột vỡ ối mạnh. Nếu cần thiết thì cũng có thể bắt đầu sanh nở bằng những giọt thuốc nước.

Nếu nước ối ra ít một ít một trong ban đêm và không có màu và cũng không có bị những cơn đau thắt, thì sản phụ có thể đi tới bệnh viện vào buổi sáng ngày hôm sau. Nếu nước ối mà là màu xanh lục thì có nghĩa là thai nhi đã thải chất từ ruột vào nước ối, Khi đó bạn lập tức phải đi ngay tới bệnh viện. Bạn không cần phải đi xe cứu thương đến bệnh viện khi mà nước ối đã vỡ. Nếu bạn đã có một thỏa thuận với bệnh viện về việc phẫu thuật đẻ và thường xuyên có những cơn co thắt và đã vỡ nước ối thì yêu cầu bạn đi ngay tới bệnh viện để có thể đánh giá mức độ tình trạng để có thể thực hiện việc khẩn.

Các bạn phải dự tính và chuẩn bị trước có thể là một chuyến đi dài và có thể có những điều kiện gây khó khăn cho việc đi tới bệnh viện. Nếu để trước đã nhanh chóng thì bạn cũng có thể chuẩn bị cho lần này cũng tương tự.

Khi gần ngày dự tính sanh nở yêu cầu cha hoặc người giúp đỡ không được ở xa hơn một cuộc gọi điện thoại

Những phụ kiện cần thiết khi ở bệnh viện

Chuẩn bị một túi sẵn sàng với những đồ dùng mà bạn cần thiết tại bệnh viện. Nếu bạn muốn bạn có thể mang theo áo choàng riêng của mình và quần áo ngủ của bạn ở tại bệnh viện

Mang theo bao gồm

- Thẻ khám thai hiện tại và thẻ khám thai trước đây nếu có
- Những đơn đã được điền của văn phòng tư vấn thai nghén
- Thẻ FPA
- Những đồ dùng vệ sinh cá nhân ví dụ như bàn chải răng, lăn lách, kem thoa người, lược chải đầu v.v
- Áo lót cho con bú

Khi bạn được xuất viện thì bạn cần có tiền để trả tiền lệ phí nếu bệnh viện của bạn đã đổi sang cơ chế gửi lệ phí viện sau khi bạn ra viện, ngoài ra thì cũng không cần mang theo số tiền lớn, cũng như những vật có giá trị khác như đồng hồ và đồ trang sức cách tốt nhất là nên để ở nhà.

Các đồ phụ kiện cần cho việc xuất viện về nhà cũng có thể là người cha hoặc người hộ giúp việc mang tới bệnh viện cho bạn trước một ngày khi bạn xuất viện.

Trẻ sơ sinh cần có

- Quần áo lót (ví dụ như quần áo liền)
- Áo và áo liền quần (hoặc áo liền quần)
- Mũ và túi ngủ, khi thời tiết lạnh cần có một áo khoác bằng len, nhe hoặc hơi gầy để phủ qua em bé
- Trẻ sơ sinh cần một ghế trẻ em dùng để ngồi xe hơi, nếu bạn đi bằng xe hơi

Điều tốt nhất là các bạn nên mua những tã nhỏ cho trẻ sơ sinh và mua thật nhiều những băng vệ sinh to cho sản phụ bởi vì sau khi sinh xong thường ra rất nhiều máu

Thời điểm đi bệnh viện?

Một sản phụ sinh con đầu lòng cần đi bệnh viện, khi

- Các cơn co thắt cứ lần lượt lặp đi lặp lại 5 -10 phút một lần
- Mỗi lần đau kéo dài 45 giây một lần
- Những cơn co thắt kéo dài trong hai giờ đồng hồ



Một sản phụ sinh con đã cần đi bệnh viện sớm ngay khi:

- Các cơn co thắt thường xuyên lặp đi lặp lại và
- Và được diễn ra trong khoảng 30 giây một lần

Chú ý đi ngay tới bệnh viện khi lúc bị ra máu lẫn chất nhớt và đau đớn dữ dội. Nếu nước ối đã ra và trẻ bị nằm ngược thì yêu cầu bạn tới bệnh viện với tư thế nằm.

Tới bệnh viện (nhập viện)

Khi bạn tới bệnh viện thì các nhân viên đỡ đẻ sẽ hỏi lý do bạn tới bệnh viện và sẽ hỏi thẻ khám thai của bạn. Họ sẽ lấy hồ sơ y tế của sản phụ từ nơi lưu trữ hồ sơ của bệnh nhân. Họ sẽ kiểm tra huyết áp của sản phụ và kiểm tra chất protein và chất đường ở trong nước tiểu. Sau đó hộ sinh thực hiện tra nội bộ và ngoại. Khi mà kiểm tra ngoại thì biết được tình trạng sức khỏe của trẻ sơ sinh, vị trí, kích thước và tình trạng hiện tại. Khi kiểm tra nội thì cho biết được giai đoạn sinh nở ở giai đoạn nào: Và cổ tử cung mở được bao nhiêu, và chiều cao của phần cửa mình (thường thì là đầu).

Người ta thường chia sinh nở ra làm ba giai đoạn, giai đoạn, giai đoạn mở, giai đoạn giãn đẻ, và giai đoạn sau khi sanh. Một sản phụ sanh con đầu lòng có thời gian đau bụng đẻ và sanh con khoảng từ 6 -20 giờ đồng hồ, một người sanh con đã đau đẻ khoảng từ 3 -12 giờ đồng hồ. Sinh nở có thể rất vất vả cho một số phụ sản, nhưng ngược lại cũng có những trẻ sơ sinh được sanh ra một cách nhanh chóng.

Nữ hộ sinh là một chuyên gia có chuyên môn cao mà bạn có thể tin tưởng. Trong suốt thời gian sanh con bạn có thể thảo luận với nữ hộ sinh về những quan điểm, mong muốn của bạn và cảm xúc. Bà đỡ cung cấp tư vấn, hỗ trợ và khuyến khích cả cha và mẹ hoặc người hỗ trợ. Ở đó chúng ta cùng nhau hợp tác cố gắng tìm vị trí và cung cách thích hợp nhất cho tình hình hoàn cảnh, và đồng thời cung cấp giải pháp giảm đau và tạo các điều kiện tốt cho việc sinh nở.

Giai đoạn mở

Giai đoạn mở cổ tử cung có thể kéo dài trong vài giờ, nhưng có sự khác biệt lớn. Khi giai đoạn mở đã bắt đầu, khi các cơ co thắt bắt đầu xảy ra thường xuyên và cổ tử cung đã mở tới 4 – 5cm. Cổ tử cung mở hoàn toàn hết cỡ đến 10cm, trong thời gian mở, đầu hoặc mông đít, sẽ chuyển thấp xuống khu vực xương chậu. Đối với phụ sản thì giai đoạn này kéo dài đến khoảng 8 – 9 giờ đồng hồ, phụ sản sinh con đã thì giai đoạn này mất ít thời gian hơn. Sau khi đường dẫn cổ tử cung biến mất thì lúc đó cổ tử cung mở trung bình 1 -2 cm/1 giờ. Nếu cơ đau co thắt không đủ mạnh để cho cổ tử cung của bạn mở thì bạn có thể cung cấp bằng cách cho phụ sản oxytocin (hormone có tác dụng cho cổ tử cung mở) ở dạng nhỏ giọt.

Trong giai đoạn mở cổ tử cung thì nữ hộ sinh kiểm tra và theo dõi tình trạng của cổ tử cung, vị trí nằm trong trạng thái chuẩn bị sanh của em bé và kiểm tra áp huyết của phụ sản khoảng 1 – 2 giờ đồng hồ một lần. Tình trạng sức khỏe của em bé thường được theo dõi bằng các thiết bị kỹ thuật (ctg, kardiokografi- thiết bị này theo dõi cường độ tim của em bé và sự co thắt ở cổ tử cung) và đồng thời lắng nghe những nhịp tim trên phần ngoài của bụng. Người ta cũng gắn một điện cực ở đầu em bé, với sự hỗ trợ đó họ có thể có được một biểu đồ về những sự đau đớn co thắt và nhịp tim của em bé. Người ta theo dõi kiểm tra màu sắc nước ối, số lượng và mùi. Nếu cảm thấy cần thiết thì họ cũng kiểm tra sức khỏe của em bé với siêu âm xét nghiệm, xét nghiệm máu, hoặc ghi âm giám sát, ngoài còn kiểm tra nhịp tim bằng âm thanh điện tâm đồ EKG (tức là điện tâm đồ- elektrokardiografi). Trong lúc sanh đẻ thì giai đoạn mở cổ tử cung cho sản phụ có thể tạo điều kiện dễ dàng hơn, qua việc thúc đẩy cho cổ tử cung thư giãn. Nếu sản phụ di chuyển đi lại hoặc đứng thẳng thì tạo điều kiện nhanh chóng cho việc mở cổ tử cung. Phụ sản cũng phải đảm bảo đi tiểu thường xuyên để bàng quang không có chứa nhiều nước tiểu để gây phức tạp khi sanh con.

Theo những bà mẹ cho biết thì cha hoặc người giúp hỗ trợ cần phải có mặt trong giai đoạn này để khuyến khích và giúp cho phụ sản bình tĩnh và hỗ trợ phụ sản bằng cách ví dụ mát xa cho phụ sản và đưa nước cho sản phụ uống. Những cơn đau của phụ sản sẽ có thể giảm nhẹ hơn.

Giãn đẻ

Bắt đầu giãn đẻ khi cổ tử cung đã mở hoàn toàn và đầu của trẻ đã ra đúng vị trí. Có những sản phụ đã giãn đẻ sớm hơn ngay từ lúc đầu, nhưng theo các hộ sinh thì nên tránh giãn đẻ quá sớm mà hãy làm theo hướng dẫn của hộ sinh để tránh việc mất thì giờ trong lúc sanh đẻ và mép thành của cổ tử cung bị sưng lên. Điều này được cho là giai đoạn khó khăn và đau đớn nhất trong giai đoạn sanh con. Nhưng điều rất là may mắn là nó khôn kéo dài. Trong phòng sinh thì mọi người có gắng giữ bình tĩnh và một bầu không khí tôn trọng sự ra đời. Không nên có tiếng ồn ào và tránh ánh sáng mạnh.

Khi phụ sản cần giãn mạnh mẽ, thì phụ sản có thể kịp thời giãn trong 3 -5 lần cơn co thắt và hít hơi thở nhanh ở giữa thời gian đó. Những lúc giãn đẻ sẽ dựa vào cảm giác co thắt của phụ sản. Khi đầu của em bé bắt đầu ra tới môi hội âm thì điều quan trọng để tiến hành thận trọng và lắng nghe chỉ dẫn của nữ hộ sinh. Bà đỡ theo dõi sự kéo dài của môi hội âm và sự xuất hiện đầu của em bé, và xác định phải cần làm gì để tránh làm rách mô của hội âm (môi). Phẫu thuật hội âm môi (nốt rạch khi sanh con) chỉ sử dụng cho ¼ phụ sản

Bà đỡ mong muốn những phụ sản hãy giãn thật dài để cẩn thận giúp cho đầu của em bé được thò ra khỏi miệng tử cung. Sau đó thì giúp lần lượt vai của trẻ ra một, sau đó thì người mẹ lại giãn thêm một chút nữa là em bé ra đời. Một thời gian cho giai đoạn giãn đẻ cho phụ sản sanh con đầu lòng là khoảng 20 – 30 phút, và cho phụ sản sanh con dạ là khoảng 10 phút.

Hầu hết các bà mẹ tại Phần Lan sanh con của họ trong tư thế nửa ngồi, nhưng bạn cũng có thể lựa chọn những vị trí khác nhau và những phương tiện hỗ trợ, ví dụ như ghế dành cho sinh nở. Sản phụ thường thảo luận chung cùng với hộ sinh về vị trí tư thế phù hợp nhất cho sản phụ.

Giai đoạn em bé đã ra đời (ngay sau khi đẻ xong)

Ngay sau khi em bé được sinh ra người phụ sản nhận được một mũi tiêm oxytocin để làm giảm sự đau đớn ở cổ tử cung. Cách cơn co thắt thường tách nhau thai sau khoảng 5 -10 phút. Nhau thai được rời ra bằng cách áp dụng kéo nhẹ nhàng ở dây rốn và bấm vào cổ tử cung. Đồng thời cũng loại bỏ các màng bào thai. Các bà đỡ kiểm tra nhau thai và màng, niêm mạc, đồng thời cân đo và kiểm tra chúng. Nếu nhau thai không tự ra được thì hộ sinh sẽ cố để tách nó bằng cách nhấn vào tử cung và kéo rốn. Đôi khi thì nhau thai phải tách bằng tay, khi đó được thực hiện dưới hiện thức gây mê

hoặc một thuốc tê có hiệu lực. Vết thương phẫu thuật và những trường hợp cần khâu, may có thể gây mê tại khu vực

Mẹ và em bé phải ở trong phòng sinh để quan sát khoảng hai giờ đồng hồ trước khi họ được chuyển đến khu chăm sóc

Sinh con với máy hút thai (sugklocka)

Sự ra đời của bào thai tiêu chuẩn đầu (vị trí bào thai bình thường), nếu cần thiết thì họ có thể tăng nhanh với việc sử dụng máy hút thai hoặc kim. Kim hiện nay rất ít khi được sử dụng. Máy hút thai là một thiết bị mà được dính chặt vào đầu của em bé với hơi áp lực và có lợi ích cho việc kéo bào thai rơi thấp xuống cổ tử cung.

Họ sử dụng máy hút thai trong khoảng 5 – 7 phần trăm của tất cả các lần sinh nở. Sử dụng máy hút thai không có hại cho em bé.

Mọi trường hợp bình thường cho việc sinh nở, máy hút thai được sử dụng khi cuộc sinh nở đó đã bị tạm ngưng lại, nếu phụ sản bị kiệt sức hay do một lý do bệnh tật căn bản nào đó(ví dụ bị bệnh tim), và để tránh những áp lực đáng kể để giảm đỡ. Họ cũng có thể sử dụng máy hút thai cho trường hợp khẩn cấp đột ngột khi cổ tử cung đã mở hoàn toàn.

Để sử dụng máy hút thai khi mà miệng của cổ tử cung đã mở hoàn toàn và đầu của bào thai đã giảm xuống rất thấp. Trước khi xem xét phẫu thuật thì phải kiểm tra cẩn thận phần xương chậu. Phẫu thuật vết mổ của hội âm để mở rộng âm đạo và do đó tạo điều kiện dễ dàng trong thời gian sanh con hoặc phẫu thuật môi âm đạo thường hoàn thành tốt. Thông thường thì sử dụng máy hút thai dạng hơi nhẹ, mềm. Khi mà đầu của đứa trẻ được sinh ra, thì phải loại bỏ máy hút thai ngay lập tức, và sự sinh nở lại được thực hiện và chăm sóc như cách thông thường. Máy hút thai dạng hơi mạnh, cứng cũng có thể sử dụng, nhưng khi đó yêu cầu áp lực hơi gây ra 6 -8 phút trước khi sử dụng máy hút thai nhi.

Phương pháp sinh con bằng phẫu thuật (Kejsarsnitt)

Tại Phần Lan thực hiện bằng phương pháp mổ khoảng mỗi sáu phụ sản thì có một người phải mổ khi đẻ. Vấn đề nghiêm trọng (biến chứng nguy hiểm) chỉ xảy ra 1 phần trăm trong tất cả các cuộc sinh nở, Nhưng trong khi sinh nở bằng phương pháp mổ (phẫu thuật) thì có gặp nhiều biến chứng hơn sinh nở thường. Trong nhiều tình huống thì việc phẫu thuật cho sinh nở đã cứu được rất nhiều mạng sống và sức khỏe, và cũng vì căn bệnh của người mẹ mà đôi khi hữu ích.

Khoảng một nửa số phẫu thuật sinh nở đã được lên kế hoạch trước, nghĩa là làm hợp đồng với bên phẫu thuật trước, nhưng vẫn có những phẫu thuật phải thực hiện ngoài ý muốn bởi vì có các biến chứng xảy ra trong thời gian sinh nở. Phẫu thuật được thực hiện trong thời gian sinh nở, thường thực tế nghi ngờ sức khỏe của em bé xấu đi hoặc việc sanh nở có chiều hướng xấu, sẽ không thực hiện được. Nếu sức khỏe của em bé bị giảm sút nhanh chóng thì phải bắt buộc thực hiện mổ cấp cứu nhanh chóng để em bé được sinh ra theo một cách có thể nhanh chóng nhất. Lý do cho các hoạt động chuẩn bị trước cho phẫu thuật, là nhau thai ở vị trí bất thường, em bé có kích thước lớn, tăng trưởng bị cản trở hoặc sản phụ đã bị phẫu thuật trong lần sinh con trước đây hoặc sản phụ có những căn bệnh khác.

Phẫu thuật được thực hiện trong việc gây mê hay gây tê cứng dây thần kinh cột sống hoặc sự gây mê liệt cơ. Bạn chọn cách gây mê an toàn nhất cho sản phụ và em bé, Trong phẫu thuật khẩn thì thực hiện việc đó một cách nhanh chóng nhất. Trong phẫu thuật thì được phẫu thuật bụng của sản phụ và đường tử cung để đưa em bé ra ngoài. Nhau thai và loại bỏ màng thai được làm chung theo

một cách đó. Một phẫu thuật cho sản phụ thời gian khoảng từ 30 -45 phút. Sử dụng cách gây tê (gây tê khu vực) thì các bà mẹ có thể vẫn tỉnh táo và được tận hưởng sự ra đời của con mình.

Phải mất nhiều thời gian cho sản phụ để hồi phục sức khỏe sau khi sinh nở bằng phẫu thuật hơn là sản phụ sinh nở bằng đường âm đạo của mình, bởi vì mổ được tiến hành với một phẫu thuật lớn tổng thể cũng với sự sinh nở. Những người trải qua phẫu thuật sinh nở thì thường có thể dậy đi lại sau khi đã phẫu thuật khoảng 24 giờ đồng hồ, và có thể về nhà dựa theo tình trạng sức khỏe của mẹ và em bé. Những chỉ khâu trên vết thương có thể tháo gỡ khoảng sau 1 tuần.

Trong những tuần tiếp theo sau khi phẫu thuật sản phụ cần được giúp đỡ với công việc nhà bởi vì sản phụ không được mang đồ nặng hơn trọng lượng cân của em bé. Sản phụ phải thật thận trọng khi mà cô đã bắt đầu tập thể dục lại và những công việc nhà để cho những vết thương được lành, một cách đúng cách. Có những di chuyển và hoạt động cũng có thể làm đau đớn hoặc khó khăn. Tập thể dục nhẹ nhàng và chuyển động nhẹ là một cách phụ hồi sức khỏe tốt nhất.

Mặc dù sản phụ đã sinh con bằng phẫu thuật nhưng cô vẫn có thể sinh con sau này bình thường bằng cổ tử cung. Thường nhắc nhở và đề nghị rằng sau khi sinh con bằng phương pháp mổ nên đợi ít nhất một năm trước khi mang thai lần tiếp theo, để cho tử cung có thời gian làm lành những vết thương của chúng. Sau khi đã sinh hai lần với phương pháp mổ thì việc sinh con lần sau bằng tử cung âm đạo thì rất khó có thể thực hiện được .

Giảm đau

Phụ nữ có kinh nghiệm về đau đẻ bằng nhiều cách khác nhau. Nỗi đau của người sản phụ và mệt mỏi những cũng có sự sợ hãi vô minh. Con người sợ tất cả mọi thứ mà ta chưa biết và rằng cô ta chưa có kinh nghiệm và trong những hoàn cảnh đó dẫn đến sợ hãi đau đớn và có cảm giác bất an. Trong việc chuẩn bị cho sinh nở có cho rất đầy đủ thông tin để giúp những sản phụ giảm những đau đớn và sợ hãi và cảm thấy bất của mình đi. Sự lựa chọn cách giảm đau được bác sĩ nơi phòng hộ sản và bà đỡ cùng với gia đình chọn lựa để tránh những khả năng bất tiện cho sản phụ và em bé.

Những bắt đầu đau đớn khi chuẩn bị sanh là dấu hiệu cho thấy sự chuyển dạ bắt đầu. Đau là bởi các cơ bắp kéo dài khi mà đầu của em bé dờn sâu xuống phần dưới đẻ sanh. Ở giai đoạn giãn thì cần phải giãn mạnh hơn là sự đau đớn. Trong giai đoạn sau (tức là khi nhau thai được lấy ra) thường nhẹ con đau hơn rất nhiều.

Giảm đau mà không cần thuốc

Điều khởi đầu cho tất cả những cơn đau là chuẩn bị sanh con. Một lần biết về sinh con giúp cho phụ nữ giữ bình tĩnh cho đau đớn. Thư giãn và kỹ thuật hít thở trong các giai đoạn sanh con sẽ giúp cho bạn rất nhiều. Các kỹ thuật hít thở và thư giãn là phương pháp giảm đau tốt nhất vì nó không có tác động tiêu cực đến em bé.

Một hơi thở nhịp nhàng sẽ làm giảm căng cơ, tiết kiệm năng lực của sản phụ và giúp tăng sự tập trung. Bạn có thể dùng âm nhạc, gối, ghế túi, ghế đung đưa hoặc một quả bóng để hỗ trợ trong thư giãn. Nhiều sản phụ được trợ giúp bởi nước ấm hoặc bao nóng quấn vào người để cho các cơ bắp được giãn. Trong giai đoạn đầu mở bạn có thể tắm phần hông đùi và phần bụng hoặc đi tắm. Bạn khôn nên đi tắm nếu bạn đã bị vỡ nước ối trước đó 24 giờ đồng hồ hoặc đã phát hiện ra những gì không bình thường trong lúc sanh con.

Đau đớn khi sinh nở cũng có thể được giảm đau qua bọt rộp dưới da vô trùng, có nghĩ là tiêm nước vô trùng trong da. Nó có chức năng giống như châm cứu và làm tăng bài tiết endorphins (là một

hormone để giảm sự đau đớn) của sản phụ. Đó là thuốc giảm đau chính của cơ thể mà có tác dụng trong khoảng 1-2 giờ đồng hồ.

Trong thời gian sinh con tốt nhất là nên tìm kiếm vị trí khác nhau để cảm thấy có thể được thoải mái. Qua việc đung đưa háng mông của mình cũng làm giảm những áp lực vào dưới đáy lưng, Nhưng nó cũng giúp kiểm soát những đau đớn mà lý do chính là những cơn co thắt gây lên.

Người cha hoặc người hỗ trợ phụ giúp có thể giúp bạn giảm đau bằng cách xoa bóp vào những vùng đau đớn trong các cơn co thắt.

Thuốc giảm đau được tiêm vào cơ bắp hoặc tiêm vào tĩnh mạch

Đau đẻ có một chức năng, chức năng đó chính là việc thông báo cho sản phụ biết về quá trình sinh nở. Khoảng năm người phụ nữ có cảm giác đau đớn mạnh mẽ trong khi sinh nở và họ muốn có được sử dụng hình thức giảm đau. Nếu cần thiết thì sản phụ có cơ hội để dùng thuốc giảm đau có hiệu quả. Nhưng bất lợi của thuốc giảm đau là nó ngấm nhanh chóng qua nhau thai và đi tới dòng máu của em bé. Nếu việc sinh nở xảy ra trong vòng 2 -3 giờ đồng hồ sau liều cuối cùng của thuốc giảm đau, thì có nguy cơ là những thuốc giảm đau đó có thể làm bại liệt đường hô hấp của trẻ sơ sinh. Vì lý do trên mà các y tá không muốn cho sản phụ dùng thuốc giảm đau vào giai đoạn cuối của sinh nở.

Nitơ oxít (khí ôxy)

Một hỗn hợp các nitơ và ôxy có thể quản lý sản phụ an toàn trong suốt giai đoạn mở cổ tử cung bởi vì khí giúp cho việc lưu thông máu. Hỗn hợp này được hít qua mặt nạ vào những thời điểm tùy theo các cơn co thắt. Hiệu lực của nó rất chậm vì thế là tốt nhất nên thở trước những cơn đau. Phương pháp này là an toàn và hiệu quả cho cả mẹ lẫn thai nhi.

Những phương pháp gây tê

Gây mê ngoài màng cứng (Epiduralbedövning được tiêm khi sinh nở để làm giảm đau ở cổ tử cung): là hiệu quả nhất và an toàn nhất thuộc chọn bỏ dây thần kinh. Làm tê phần đầu cột sống loại bỏ hoàn toàn việc đau đớn của giai đoạn mở. Thuốc gây tê được tiêm vào khu vực dây thần kinh cột sống và thông qua một ống nhỏ mà có thể đổ thêm chất thuốc vào trong suốt thời gian sinh nở. Phương pháp này đòi hỏi có sự thực hiện của bác sĩ gây mê nên không có ở tất cả các bệnh viện.

Gây mê cột sống (gây tê cột sống): là một phương pháp sử dụng hiệu quả trong các đau đớn gây gớm và những cuộc sinh nở nhanh chóng. Là một liều thuốc giảm đau đầy đủ. Gây mê cột sống cũng được cung cấp bởi một bác sĩ gây mê.

Bác sĩ khoa sản có thể cung cấp **gây mê cổ tử cung** cùng với việc kiểm tra nội và gây mê có hiệu nghiệm khoảng hơn 1 giờ đồng hồ.

Rất hiếm khi phát sinh các biến chứng liên quan tới gây mê. Tiêm vào lưng có thể có hiệu ứng phụ cho việc đau lưng tại nơi đã bị tiêm, và đôi khi có những cơn đau đầu ghê gớm. Mọi người cho rằng vết lỗ để lại sau khi tiêm vào màng chất lỏng bao quanh cột sống là nguyên nhân cơ bản của các cơn đau. Khi chăm sóc khẩn cấp, bệnh nhân nên uống nhiều nước, uống thuốc giảm đau, nghỉ ngơi và dành nhiều thời gian trong phòng tối. Nếu nhức đầu không cải thiện tốt hơn thì nên liên lạc với bác sĩ gây mê để đánh giá tình hình. Nếu cần thiết bạn có thể làm một bản nẹp máu, điều đó muốn nói là y tá chích máu của bệnh nhân gần khu vực chích gây tê. Khi máu đông tụ lại tạo thành một “miếng vá” của lỗ kim lại phía sau, do đó làm cho đau đầu được dễ chịu hơn.

Thuốc làm gây tê chuyên qua nhau thai và có thể làm cho nhịp tim của thai nhi chậm hơn. Và nó có thể tạm thời làm giảm lưu thông máu trong cổ tử cung và nhau thai, điều đó có thể làm cho thai nhi

có nguy cơ bị thiếu ôxy. Do những rủi ro này có thể xảy ra nên thai nhi phải khỏe mạnh trước khi gây mê có nghĩa là dựa theo đánh giá bằng biểu đồ đường cong của nhịp tim của thai nhi. Việc sử dụng gây mê yêu cầu phải theo dõi chăm sóc cẩn thận cả thai nhi và sản phụ.

Thôi miên

Ở Phần Lan không sử dụng phương pháp thôi miên hoặc đề nghị thường là phương pháp giảm đau. Cả hai phương pháp này đều là vô hại cho em bé được sinh ra. Thôi miên gặp thành công lớn nếu người làm thôi miên đó có mặt tại lúc sinh nở. Họ phải có hợp đồng trước với bệnh viện về việc sử dụng phương pháp thôi miên