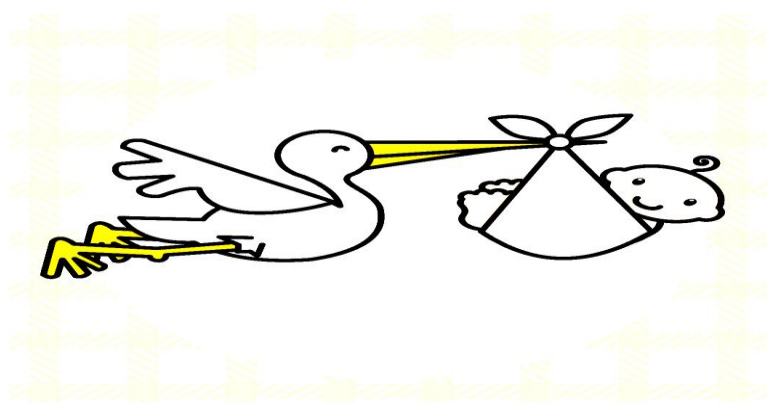




**KUST-ÖSTERBOTTENS SAMKOMMUN  
FÖR SOCIAL- OCH PRIMÄRHÄLSOVÅRD**  
FISC - K5

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

*THỜI GIAN MANG THAI*



Vietnami/vietnamesiska

## Phụ lục

Mang thai	3
Quá trình mang thai	3
Các triệu chứng trong khi mang thai	4
Dinh dưỡng khi mang thai	7
<b>Chất kích thích</b>	<b>8</b>
Tập thể dục	10
Kiểm tra thai kỳ tại phòng khám thai sản	10
Chuẩn bị tổ ấm gia đình	13
Lợi ích gia đình liên quan đến mang thai và sinh con	15
Dành cho gia đình có con nhỏ	15
Trợ cấp sản phụ	15
Tiền hộ sản	16
Quy định số tiền hộ sản	17
Hai con trong vòng ba năm	17
Tiền phụ sản dành cho cha trong thời gian cha nghỉ ở nhà chăm sóc con	17
Sinh viên hoặc làm việc trong thời gian nghỉ hộ sản	18
Tiền phụ cấp trẻ em	19
Mức tiền trợ cấp	19

## **MANG THAI**

### **Kết quả mang thai**

Sự hình thành của một đứa trẻ 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 đạt tới trứng của nữ giới. Một tinh trùng có thể tồn tại trong cơ thể của người phụ nữ từ 2-4 ngày. Đó là tinh trùng của con người xác định giới tính cho đứa trẻ.

### **Quá trình mang thai**

Sự mang thai thông thường diễn ra từ 37-42 tuần hay khoảng 9 tháng. Thời gian mang thai tính từ ngày đầu tiên của kỳ kinh lần cuối cùng. Ước tính ngày sinh nhật của con bằng cách thêm 40 tuần (=9tháng và 7ngày) đến ngày đầu tiên của kinh nguyệt lần cuối. Hầu hết trẻ em được sinh ra trong thời gian mang thai 39 tuần hoặc 40. Nếu chu kỳ kinh nguyệt bất thường, thì không thể xác định thời gian dự kiến sinh nở bằng chu kỳ kinh nguyệt. Ngoài ra nhiều phụ nữ khi mang thai tiết máu âm đạo sớm, thì tốt nhất người phụ nữ mang thai đó nên thăm thai thời kỳ đầu của mình bằng cách siêu âm thai nhi trước tuần thứ 20 của thai kỳ, nếu cần thiết, xác định thời gian sinh nở dựa theo kiểm tra kích thước của thai nhi. Nếu kiểm tra soi siêu âm và thời gian kinh nguyệt chênh lệch nhau hơn một tuần, thì thời gian mang thai sẽ dựa theo kết quả kiểm tra siêu âm. Thời gian mang thai được thiết lập đầy đủ nhiều tuần và nhiều ngày, ví dụ như 35 + 4, khi đó thì có thể gọi là mang thai 36 tuần. nên nhớ rằng ngày dự kiến sinh thì không bao giờ chính xác tuyệt đối, hầu hết các trường hợp sinh nở đều có thể bắt đầu trước hoặc sau hai tuần theo thời gian dự kiến

### **Nhau thai**

Nhau thai bắt đầu phát triển một vài ngày sau khi thụ tinh khi mà trứng bám vào trong thành tử cung. Chức năng bình thường 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. Mẹ và máu thai nhi gần nhau qua nhau thai, nhưng họ không thông nhất. Một nhau thai đầy đủ nặng khoảng 500-800 gram và có hình dạng như một đĩa. Nhau thai cũng loại bỏ các chất có hại cho thai nhi ví dụ như nicôtin và rượu. **Ngưng sử dụng thuốc lá và rượu! Không 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 bởi vì đứa trẻ lớn dần lên. Sau khi mang thai được bốn tháng thì tử cung bắt đầu lên từ xương chậu. Trong thời kỳ 16 tuần mang thai thì tử cung nửa dưới và một nửa giữa rón và dính màng xương môi, trong tuần 24 cao ở rón và trong tuần 36 ở xương sườn cong.

### **Cử động của thai nhi**

Một cử động đầu tiên của thai nhi thường bắt đầu cảm thấy thai nhi cử động trong thời gian mang thai 20 – 21, ngoài ra người sinh con dạ thì có cảm giác thai nhi cử động vào tuần 18. Lần đầu tiên thai nhi cử động có thể cảm thấy như là bóng bóng hoặc như một cảm ứng vuốt ve, 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**

Tử cung chuẩn bị cho việc sinh nở. Trong thời gian mang thai phụ thai bắt đầu cảm thấy có các cơn co thắt. Điều đó là và cảm thấy bụng cứng hơn. Những cơn co thắt chỉ xảy ra trong một vài giây, nhưng khi đến cuối kỳ mang thai có thể xảy ra khoảng một nửa phút. Các cơn co thắt đó chính là việc chuẩn bị cho tử cung để 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 dạ. Nếu những cơn co thắt xảy ra trong thời kỳ mang thai thì tốt nhất là liên lạc với văn phòng bảo vệ phụ nữ trẻ em

### **Các thay đổi của các sản phụ**

Mặc dù mang thai là một việc đương nhiên của cơ thể là một áp suất trên cơ thể của người phụ nữ. Tất cả mọi cơ quan trong cơ thể phải thích ứng với hoàn cảnh mới. Trao đổi chất trong cơ thể trở nên nhanh hơn, hơi thở và lưu thông máu trở lên hiệu quả hơn, tử cung phát triển. Trong thời gian mang thai nhau thai tiết ra nhiều enzyme và hormone mà cùng chung quy định thay đổi với hormone và trung tâm não. Những thay đổi lớn trong cơ thể cũng ảnh hưởng tới những bà mẹ tương lai trong các hình thức khí chất thất thường

Thời gian mang thai ảnh hưởng tới các bà mẹ bằng những cách khác nhau: Một số triệu chứng và đau cơ thắt trong thời gian mang thai, người mang thai khác chỉ có. Một số vấn đề (ngén) của thai kỳ chủ yếu là kết hợp phần đầu của thai kỳ, những cũng có những người khác thì nói chung bắt đầu có biểu hiện ngén vào giữa thai kỳ hoặc phần thời gian sau này của thai kỳ. Mặc dù các triệu chứng khác nhau liên quan đến mang thai có thể cảm thấy lúng túng hoặc khó chịu trong thời gian mang thai, những triệu chứng đó thường không có gì nguy hiểm cho em bé. Trong thời gian mang thai không nên dùng bất cứ loại thuốc gì cho riêng bạn. không dùng thuốc ngay cả 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 để họ cẩn thận tránh trong việc thử nghiệm và điều trị. 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 phù hợp với hình thức tốt nhất của mình, trong khi đó thì những người khác rất mệt mỏi trong thời gian mang thai đầu và những tháng cuối. Điều tốt nhất là nên cố gắng nghỉ ngơi, nếu có thể có điều kiện thì nên nghỉ ngơi trong giữa ngày làm việc. Nếu mệt mỏi kéo dài trong một vài tuần thì bạn nên thảo luận với bác sĩ hoặc y tá tại nơi khám thai địa phương của mình.

#### **Nhiệt độ tăng**

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



### **Buồn nôn và sự nôn lao**

Khoảng gần một nửa những bà mẹ tương lai bị buồn nôn hoặc nôn lao trong thời gian đầu mang thai, đặc biệt vào buổi sáng khi mà dạ dày không chứa đồ. Chóng mắt khi bạn đứng dậy kèm theo đồng thời là hoa mắt nữa. Nôn lao có thể liên kết với một số mùi vị, bởi vì mùi vị và hương vị trở nên thơm nhạy cảm trong khi mang thai. Việc buồn nôn thương kết thúc vào sau khi trong vòng ba tháng của thai kỳ. bạn có thể thử để giảm 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 nên 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 nặng là không bình thường trong thời gian mang thai. Nếu điều đó xảy ra bạn phải liên hệ với bác sĩ.

### **Vú phát triển và bị đau**

Vú phát triển và trở nên to hơn, bầu vú có thể cảm thấy đau và thắt cứng và bầu vú cũng có thể bắt đầu có sữa. Bầu vú lúc này rất nhạy cảm với lạnh cho nên cần giữ chúng ấm áp. Điều tốt nhất là các bạn nên tìm mua áo lót tốt dành cho phụ nữ mang thai ngay 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 tương lai 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 tốt, để sau này cho con bú được dễ dàng hơn. 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 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 thì 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

### **Đi tiểu nhiều hơn**

Vào thời gian khi mới mang thai và đặc biệt là ngay trong thời gian dừng kinh nguyệt, là một điều rất thường người phụ nữ mang thai cảm thấy một áp lực mơ hồ khó tả ở phần bụng dưới. Điều này là do những mạch máu mở rộng và lưu thông máu nhanh chóng. Sự buồn đi tiểu là một điều bình thường trong thời gian mang thai vào giai đoạn cuối, khi tử cung mở rộng thì nằm đè lên bàng quang. Khi bào thai cử động cũng có thể là lý do tiết niệu ở người mẹ

### **Đổ mồ hôi**

Mồ hôi cũng tăng trong thời gian mang thai đồng thời những sự trao đổi chất trong cơ thể cũng tăng lên. Do vậy chúng ta phải chú ý đến sự 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 tăng lên đi vào đến thực quản. Ợ nóng có cảm giác như một nóng rát ở thanh quản, phía sau xương ức hoặc ở phần trên của bụng. Bạn có thể giảm chứng ợ nóng bằng cách tránh ăn các loại thực phẩm nhiều gia vị hoặc thức ăn chiên trong chất béo, đồng thời cà phê và chè(trà). Tại phòng khám thai bạn sẽ nhận được thông tin về y học chống ợ nóng và cách sử dụng an toàn.Sau khi sinh xong bạn sẽ hết triệu chứng ợ nóng

## **Thiếu máu**

Một mồi có thể do thiếu máu, có nghĩa là các tế bào hồng cầu ở trong máu bị giảm,ngoài một mồi ra,còn tái sắc(xanh xao),đánh trống 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 bổ dưỡng. Tập thể dục và ăn thêm vitamin C tạo điều kiện cho việc hấp thụ sắt

## **Giãn tĩnh mạch**

Giãn tĩnh mạch là một mở rộng của các tĩnh mạch bề ngoài của các chi dưới 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 nén(vớ nén stödstrumpor) mà bạn nên mang tất và trước khi bạn rời khỏi giường.cũng tốt nữa là bạn nên nghỉ ngơi đôi chân của mình vào ban ngày bằng cách nâng đôi chân của mình lên cao.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 cung cấp cho đôi chân bạn một sự thay đổi

## **Chuột rút(Gút)**

Trong thời gian mang thai nhiều phụ nữ 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 chuột rút ở chân thì bạn nên duỗi chân ra thì sẽ 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 sa nhẹ nhàng vào cơ bắp bị co thắt, Một gói lạnh bọc quanh phần chuột rút cũng giúp như một sơ cứu đầu tiên (ví dụ một gói rau quả để trong tủ đá lạnh). Điều có tác dụng phòng chống chuột rút nữa là nên giữ cho đôi chân ẩm vào ban đêm.

## **Táo bón và trĩ**

Khi tử cung phát triển và thậm chí còn đè lên trực tràng và tăng sự căng lên của trĩ. Tức là mở rộng các tĩnh mạch quanh hậu môn. Bởi vì tử 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 mồi 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 đang phát triển thì làm cho bắp thịt ở lưng bị căng thẳng, thường có những biểu hiện đau lưng. Một thái độ đứng tốt và hỗ trợ bởi cơ của bụng (rốn căng đầy hít về sau cột sống thực hiện càng nhiều càng tốt trong thời gian mang thai) làm giảm đau. Dùng áo lót vừa vặn dành cho phụ nữ mang thai, dùng giày thấp làm giảm đau lưng. Điều rất tốt nếu bạn ngủ trên tấm nệm mà có được tạo ra vừa vặn với hình dáng của lưng nhưng đồng thời có nhu cầu tất yếu về việc trợ giúp. Việc co cơ bắp ở lưng sẽ giảm dần nếu bạn mát xa nhẹ nhàng và nghỉ ngơi. Một tập luyện

nhẹ nhàng cho cơ bắp bụng luôn được đưa ra. Tại văn phòng chăm sóc bà mẹ và trẻ em bạn có thể yêu cầu chương trình tập luyện.

### **Sung**

Sung nhẹ là một việc bình thường nếu nó không gây ra huyết áp cao hoặc bài tiết chất protein, albumin trong nước tiểu. Nếu trọng lượng tăng lên nhanh chóng (hơn 500g mỗi tuần cho một phụ nữ trung bình) hoặc ngứa nghiêm trọng của da xảy ra, 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

### **Da sạm màu**

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

### **Khiếm khuyết ở da trong thời gian mang thai**

Phụ nữ mang thai có thể có những vết sẹo, hay còn gọi là đạn da mang thai trên ngực, bụng và đùi khi da khiếm khuyết của mô liên kết ở da kéo dài ra. Khi mới đầu có thể thoa kem bôi da vào vết đạn 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 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 dinh dưỡng. Điều đó cũng làm phục hồi sức khỏe nhanh hơn và hỗ trợ cho việc cho con bú sau khi sanh. Một người mẹ linh hoạt 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 thì lệ thuộc vào nhu cầu cá nhân với việc bổ sung chất sắt, acid folic folsyra hoặc canxi hoặc vitamin tổng hợp và khoáng chất chỉ hỗ trợ cho các chế độ ăn uống một chiều. Không nên sử dụng chế phẩm có chứa vitamin A.

### **Tôn trọng chế độ ăn uống hiện tại**

Mỗi gia đình có một thói quen ăn uống cá nhân. Một phụ nữ mang thai phải được chú ý cẩn thận và có thể thay đổi chế độ ăn uống của họ, vì nó ảnh hưởng đến cả bà mẹ và an sinh của em bé. Cả gia đình nên cân trọng về các loại chất béo và những số lượng sử dụng. Điều này cũng áp dụng cho muối và đường. Chế độ ăn uống của một bà mẹ trong tương lai là: **Sữa, các sản phẩm sữa chua và phó mát** những sản phẩm này là nguồn quan trọng của protein, canxi, và các chất dinh dưỡng khác. **Bánh mì và cháo**, đặc biệt là khi chúng được làm bằng bột mì giàu khoáng chất và chất xơ. Trong **rau quả, trái cây và quả có vitamin, khoáng chất và chất xơ**. Từ **thịt và cá** bạn nhận được chất protein cho thai nhi. Sử dụng những sản phẩm có chất béo và hàm lượng muối thấp. Tránh sử dụng thực phẩm 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 **Gädda trong thời gian mang thai và thời gian cho con bú sữa mẹ** vì loại cá này chứa hàm lượng thủy ngân cao. Nên tránh ăn những sản phẩm gói cá ngâm dấm và cá mướng lạnh trong những bao bì chân không, cũng như không nên ăn phó mát tươi và phó mát mốc xanh, nó có thể có nguy cơ cho vi trùng listeria. Cũng nên tránh không dùng quá nhiều: **Muối, Đường và chất béo**. Điều tốt nhất là uống thật nhiều trong thời gian mang thai và thời gian cho con bú. Nước lạnh hoặc nước ngọt được pha loãng từ nước trái cây là thức uống chống khát tốt nhất.



### **Nhu cầu dinh dưỡng trong thời gian mang thai**

Trong ba tháng đầu mang thai không làm tăng nhu cầu dinh dưỡng đáng kể của người mẹ. Trong hai phần ba thứ hai của thai kỳ tương ứng nhu cầu năng lượng lên thêm khoảng một kẹp bánh mì, một ly sữa và trái cây. Thông thường thì làm giảm hoạt động thể chất của các bà mẹ tương lai, dẫn đến năng lượng giảm. Bà mẹ tương lai không cần ăn “cho hai” nhưng đa dạng thường xuyên đủ. Một mô hình bữa ăn thường xuyên 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 hơn và ăn uống điều độ hơn. Trong thời gian mang thai điều tốt nhất và bổ 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 12,5 kg trong khi mang thai. Trọng lượng tăng là do tử cung, thai nhi, nước ối, nhau thai và sự phát triển vú, nhưng còn về chất lỏng được thu nhập trong cơ thể người mẹ. Trong những tháng đầu tiên, thậm chí có thể giảm trọng lượng. Sự phát triển trọng lượng là việc phát triển riêng của cá nhân và khi các khuyến nghị cho trọng lượng thai cho người mẹ dựa vào tải khoản trọng lượng bắt đầu. Điều quan trọng là theo dõi cân nặng, bởi vì nếu tăng cân ít thì có thể là dấu hiệu cho thấy thai nhi phát triển chậm. Ngược lại nếu tăng cân quá nhanh làm ảnh hưởng căng thẳng đến cơ thể của bà mẹ. Một sự tăng cân đột ngột cũng có thể là dấu hiệu cho việc quá nhiều chất lỏng tụ lại ở 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 rằng các trẻ sơ sinh có một lượng đường trong máu thấp. Tăng cân mạnh trong thời gian mang thai thường gây ra bệnh béo phì cho phụ nữ sau khi sinh. Béo phì là một yếu tố nguy cơ cho nhiều bệnh mãn tính ví dụ như bệnh người lớn khởi phát tiểu đường. Bạn có thể hỗ trợ giảm tăng cân qua chế độ ăn uống lành mạnh và tập thể dục điều độ. Một tâm 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 vì mình và cho con: Chồi răng của trẻ phát triển sớm nhất vào giai đoạn phôi thai. Các dấu vết nguyên tố cần thiết cho sức khỏe răng miệng, fluor. Bằng cách sử dụng kem đánh răng fluor tăng cường cho răng bạn hàng ngày. Nếu cần thiết các nha sĩ sẽ khuyên bạn nên sử dụng viên fluor. 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 bằng nhiều cách. Khói thuốc lá thường gây ra buồn nôn ở phụ nữ mang thai. Hút thuốc lá có thành phần, nítcôtin và carbon monoxide hấp thụ vào máu của người mẹ, và được truyền qua nhau thai cho em bé, là 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 những thứ khác, sự phát triển não bộ của thai nhi và phối đồng thời làm tăng nguy cơ đưa trẻ bị nhiễm trùng sau khi sinh. Các trạm y tế có tư vấn và trợ giúp để bỏ thuốc lá hoặc trên mạng ([www.stumpfi.fi](http://www.stumpfi.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 lá

## **Rượu**

Rượu là chất gây dị tật bẩm sinh. Khi người mẹ sử dụng rượu sẽ tiếp xúc bao gồm bào thai bởi vì thâm nhập vào 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 cho thai nhi phát triển nếu người mẹ sử dụng rượu để gây 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 mà biết là cô ấy có thể đang mang bầu. Sau khi kiểm tra chính thức là có thai thì 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 sơ sinh thấp. Hệ thần kinh trung ương của thai nhi có thể dễ dàng bị hư hỏng, trong hoàn cảnh xấu nhất con có thể có khuyết tật phát triển. Rượu làm thiệt hại trong tử cung có thể gây ra bé có vấn đề khó khăn với việc tập trung hoặc học tập, hoặc các vấn đề về sự phát triển ngôn ngữ

Người ta không thể có 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 ảnh hưởng sự phát triển nhau thai, chảy máu và nguy cơ lây nhiễm là những yếu tố đồng thời có thể dẫn tới nguy cơ xả sớm của nhau thai. Sinh nở bằng phương pháp mổ cũng là phổ biến của những người dùng nặng hơn so với những người khác. Các phòng khám thai sản và phòng khám A ([www.a-klinikka.fi](http://www.a-klinikka.fi)) cho phép hỗ trợ để ngừng uống rượu, cũng như A- klinikka điện thoại 09-6220290 và nhóm AA ([www.suomenaa.fi](http://www.suomenaa.fi))

## **Ma túy**

Tất cả các thuốc chuyển qua nhau thai đến bào thai. Thuốc gây chậm phát triển ở thai nhi. Nhau thai có thể tách rời ra tạo thành sinh non. Người mẹ có thể bỏ bê chính bản thân mình đồng thời có điều kiện thể chất giảm, 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 đưa trẻ sinh ra có thể có các triệu chứng và sau đó sẽ làm ảnh hưởng đến em bé. Điều quan trọng là một phụ nữ có thai mà sử dụng rượu hoặc ma túy nên tìm những sự giúp đỡ cai nghiện càng sớm càng tốt trong các tình huống như phòng khám thai sản. Cấp cứu ma túy Huumeambulanssi key ([www.huumeambulanssi.fi](http://www.huumeambulanssi.fi)) sẽ cung cấp trợ giúp trong các hình thức thảo luận và tư vấn về các vấn đề khác nhau liên quan đến lạm dụng thuốc và dịch vụ khẩn cấp cũng cho biết làm thế nào để tìm sự giúp đỡ. Từ hiệp hội Cai nghiện ([www.irtihuumeista.fi](http://www.irtihuumeista.fi)) cung cấp thông tin về ma túy và nghiện ma túy và tác động của nó đối với những người nghiện hoặc những gia đình có người nghiện. Tư vấn và hỗ trợ sẵn có qua điện thoại hoặc email

## **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 tham vấn qua bác sĩ hoặc y tá. Bạn có thể hỏi về các loại thuốc có hại 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 sứ mệnh 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.

## **Tập thể dục**

Điều quan trọng là bạn chăm sóc sức khỏe của mình thông qua tập thể dục và nên ra ngoài được càng nhiều càng tốt. người phụ nữ mang thai có thể lực tốt cũng sẽ thúc đẩy tăng trưởng bào thai và sức khỏe. Bạn có thể tiếp tục hoạt động thể thao trước đó một cách bình thường cho đến phần sau cuối của thai kỳ. Mô liên kết làm mềm và sự nhản mạnh thay đổi, và điều này có thể làm cho các bà mẹ dễ bị đau lưng, nhưng phụ nữ mang thai thường biết được những loại thể dục thể thao nào phù hợp với mình. Để an toàn vẫn có lý do để tránh như vậy bao gồm nhảy, được kéo dài

người hoặc những yêu cầu chuyển động cơ thể bất ngờ. Không bơi lội ở khu vực nước lạnh (viêm nhiễm và nguy cơ 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 cung cấp cho các 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. Phụ nữ có thai mà là vận động viên thể thao nên trao đổi chương trình tập luyện của mình với bác sĩ

### **Kiểm tra thai kỳ tại phòng khám thai sản**

Phòng khám thai sản có nhiệm vụ bảo vệ phụ nữ mang thai an toàn và sức khỏe tối ưu của trẻ và lối sống lành mạnh để đồng thời giúp đỡ và hỗ trợ toàn bộ gia đình và chuẩn bị cho sự ra đời của thành viên mới trong gia đình. Phòng khám thai nhằm thúc đẩy sức khỏe của cha mẹ tương lai, và nỗ lực tiến bộ và hỗ trợ của mình với cha mẹ, để chuẩn bị cho cuộc sống gia đình và ngăn ngừa, giải quyết vấn đề tiềm năng trong các mối quan hệ. Là một phần của hoạt động tư vấn gia đình làm trung tâm bao gồm tư vấn sức khỏe cho người cha trong khi hỗ trợ các bà mẹ khi sinh con.

Tại phòng khám thai thăm thai kỳ và họ theo dõi bất kỳ xáo trộn trong khi mang thai, ngăn ngừa những bất lợi có thể xảy ra, nếu cần thiết thì họ có thể gửi các bà mẹ lên tuyến trên để xét nghiệm và chữa bệnh tại phòng khám của bệnh viện hoặc phòng hộ sinh. Phòng khám thai và bệnh viện phụ sản cũng giúp đỡ nếu sản phụ có vấn đề bị trầm cảm hoặc lo sợ khi sinh con hoặc ví dụ 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 hoặc nữ hộ sinh và một bác sĩ làm việc. Họ làm việc ở các phòng khám thai sản và kiểm tra sức khỏe, sàng lọc xét nghiệm 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 bình thường thì sản phụ đi gặp y tá hoặc nữ hộ sinh để kiểm tra sức khỏe, tại phòng khám thai sản từ 12 đến 15 lần. Một bác sĩ xem xét và kiểm tra các sản phụ 2 đến 3 lần trong thời gian mang thai. Hầu hết các trung tâm y tế cung cấp cơ hội cho các bà mẹ siêu âm thường được thực hiện trong thời gian mang thai 12 tuần – 16 tuần. Nếu cần thiết gia đình có thể được gặp nhà tâm lý học, hoặc nhà dinh dưỡng, nhà vật lý trị liệu hay nhân viên xã hội.

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

#### **Lần đầu tiên thăm phòng thai sản**

Chúng tôi dành rất nhiều thời gian cho buổi thăm thai lần đầu tiên, thường thường là 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 có được thông tin và các yếu tố nguy cơ có thể. Tại lần thứ nhất thăm thai là một xét nghiệm máu để xác định nhóm máu, những yếu tố Rhesus và hồng cầu, cũng như để ngoại trừ bệnh giang mai, mẫu nước tiểu của phụ sản là kiểm tra cho số lượng đường và vi khuẩn. Kiểm tra chiều cao và trọng lượng của phụ sản và đo huyết áp. Với sự đồng ý của phụ sản cũng có thể thử nghiệm kháng thể HIV và viêm gan, Ngoài ra còn nhiều sự hướng dẫn tùy theo hoàn cảnh cá nhân và tư vấn

Tại lần khám bác sĩ đầu tiên của thai kỳ, Bác sĩ sẽ thực hiện phần khám nội. Việc khám đó tập trung vào kích thước của tử cung tương đương với ước tính của thời gian thai kỳ, và đồng thời kiểm tra vị trí của tử cung.

Bạn hãy mang theo **thẻ tiêm phòng** cũ của bạn nếu bạn còn có. Chúng tôi đặc biệt quan tâm đến việc nếu bạn đã được tiêm vắc xin hoặc đã bị lên sởi hay thủy đậu hoặc đã bị quai bị từ nhỏ

### **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. Và vào từ đầu tuần thứ 28 của thai kỳ thì 2 tuần một lần, và từ tuần thứ 35 thì kiểm tra thai kỳ mỗi tuần.

Tại phòng khám thai sản y tá theo dõi trọng lượng của phụ sản, áp huyết và sự hiện diện của đường trong nước tiểu. Hồng cầu ở trong máu được kiểm tra trong thời gian thai kỳ. Trọng lượng gia tăng được tính toán theo tuần, kể cả khi tăng cân quá nhiều hay quá ít cũng có thể là dấu hiệu của rối loạn. Ngoài ra nhưng biểu hiện sưng cũng được theo dõi. Y tá kiểm tra tim 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 cha mẹ tương lai với mẹ và cha.

Với bác sĩ và y tá sức khỏe bạn có thể thảo luận tất cả mọi thứ liên quan đến mang thai, và cả bệnh trầm cảm nữa, gia đình khó khăn và những nỗi sợ hãi. Nếu cần bạn cũng có thể nhận được giúp đỡ của nhân viên xã hội hoặc nhà tâm lý học hoặc chuyên gia y tế

### **Tăng cường kiểm tra thai**

Một tăng cường yêu cầu kiểm tra thai kỳ và trong những trường hợp khác dưới đây

- Người sản phụ bị bệnh dài hạn hoặc mãn tính
- Mang thai nhiều lần
- Một sản phụ rất trẻ hoặc sản phụ cao tuổi mới sinh con lần đầu
- Áp huyết cao và albumin trong nước tiểu( tiền sản giật, tức là chứng máu bị độc đòi hỏi phải được bác sĩ điều trị)
- Ngứa và vàng da
- Bệnh truyền nhiễm mà người phụ sản bị nhiễm trong thời gian đầu của thai kỳ
- Nhiễm trùng trong bộ phận cơ quan sinh nở(ống dẫn trứng)

### **Kiểm tra siêu âm sàng lọc 4 hình**

Siêu âm và Siêu âm 4 hình, xét nghiệm huyết thanh, chọc nước ối và kiểm tra nhau thai là tất cả các phân khám thai trong khuôn khổ tự phụ sản lựa chọn, và mục tiêu là để đề ra những bất thường trong sự phát triển của bào thai và nhiễm sắc thể. Mục đích của siêu âm 4 hình là tìm thấy kịp thời những nguy cơ tăng mắc bệnh hoặc những bất thường ở thai nhi, hoặc những bất kỳ vấn đề sức khỏe, mà có yêu cầu điều trị sớm và lựa chọn cho phù hợp nơi chữa trị. Hầu hết tất cả các trẻ em phát triển bình thường và được sinh ra mà không có dị tật hoặc bệnh tật nghiêm trọng.

Một kết quả cho thấy nguy cơ cao không có nghĩa tự động (kèm theo) là trẻ có bệnh tật hoặc một dị tật. Chúng ta không thể thấy hết tất cả những dị tật trong khi kiểm tra siêu âm 4 hình và không có một khám sàng lọc nào khẳng định đảm bảo rằng trẻ em được sinh ra khỏe mạnh. Ngay trước khi khám sàng lọc (siêu âm 4 hình) cha mẹ nên xem xét lại khả năng của phát hện trong khám xét và những điều không thuộc về mong muốn có thể xảy ra, đồng thời ý kiến riêng của mình về việc quyết định chấm dứt mang thai và dị tật bẩm sinh của đứa trẻ.

Các địa phương tổ chức cho những cư dân của mình dựa đúng theo chương trình kiểm tra quốc gia theo những sau đây (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 -14 sẽ được thực hiện qua cửa mình hoặc bên ngoài của phần bụng
- b) **Điều tra về nhiễm sắc thể** được thực hiện ngay qua sự kết hợp siêu âm 4 hình trong thời gian đầu khi mang thai ( xét nghiệm máu cho siêu âm 4 hình vào tuần thai thứ 8 -11 và đo khoảng cách của cổ chùng cùng với kiểm tra siêu âm tổng thể vào tuần thai 14 hoặc 15 )
- c) **Kiểm tra siêu âm** cho việc điều tra các bất thường đại cương cơ thể trong tuần thai 18 – 21 hoặc sau tuần thai 24

Những người trên 40 tuổi có thể được kiểm tra nhau thai, nước ối để tới kiểm tra siêu âm sàng lọc 4 hình để điều tra về những bất thường nhiễm sắc thể. Những phụ nữ có thể là kết quả của nhóm có nguy cơ được cơ hội cung cấp tư vấn và các phần kiểm xét kỹ hơn các mẫu nước ối hay nhau thai. Cuộc khám xét là tự nguyện không có ý bắt buộc, nhưng phải được thực hiện trước tuần 24 của thai kỳ, Bởi vì sau khi khám xét xong thì cha mẹ phải có quyết định về việc bỏ thai kỳ mà trong những trường hợp mà bào thai được khẳng định là có những căn bệnh nặng hoặc tàn tật nặng.

### **Kiểm tra định kỳ lại từ 5 – 12 tuần sau khi sinh**

Sau khi sanh xong sản phụ là bệnh nhân của phòng thai sản tới khi kiểm tra định kỳ sau khi sanh. Khám kiểm tra rất quan trọng để biết được rằng không còn vết loét nào còn lại ở trong cổ tử cung và không có một biểu hiện nhiễm trùng. Thông thường khi đầu thì những biểu hiện triệu chứng nhỏ và gần như là không có triệu chứng gì hết. Sản phụ nhận được giấy chứng nhận là cô ta đã được kiểm tra định kỳ sau khi sanh xong, Có nghĩa là chứng nhận đó cần cho việc **nhận được trợ cấp lương bổng cho cha mẹ**. Giấy chứng nhận sẽ phải mang nộp vào FPA (Kêla), trước khi 12 tuần đã trôi qua sau khi sanh.

Cũng cùng khi khám thì họ sẽ chuẩn bị cho việc tránh thai. Những tế bào trứng có thể chín và rụng ngay trước khi lần kinh nguyệt đầu do vậy mà sản phụ phải tránh thai ngay lần đầu tiên sinh hoạt sau khi sanh xong. Khi cho con bú sữa mẹ thường không có kinh nguyệt, những cho con bú sữa mẹ không có thể là một cách phòng tránh thai tuyệt đối.

Việc tránh thai mà có thể sử dụng 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 vì nó không gây ảnh hưởng đến lượng sữa mẹ và không có những ảnh hưởng đến em bé. Bạn nên cân nhắc việc diệt trùng thì

**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 và âm ỉ đau và thường cần dùng chất bôi trơn trong những tháng đầu sau khi sinh. Những người bị ảnh hưởng dị ứng cao su nhân tạo khác thường thì có thể mua bao cao su polyurethane ở tiệm thuốc

Vòng tránh thai dây đồng có thể trong những trường hợp đặc biệt có thể đặt ngay sau khi sanh (10- 30 phút sau khi nhau thai rụng xuống) mà trong bối cảnh xác minh bởi vì khi đó vòng đặt đúng vị trí tốt nhất. Vòng cũng có thể đặt sau mặc dù kinh nguyệt vẫn chưa có 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 nòng 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 khoảng khu vực và chỉ có một lượng hormone nhỏ được tự do lưu thông trong máu. Những thuốc viên tránh thai có chứa ngoài progesterone và cả estrogen, là chất làm giảm sự sản xuất sữa mẹ.

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



### **Chuẩn bị tổ ấm gia đình**

Tại tất cả các phòng khám thai ở Phần lan tổ chức chuẩn bị cho các cha mẹ tương lai trong thời gian sinh nở, lúc sanh và tiền phụ mẫu. Chuẩn bị cho tổ ấm gia đình thường bắt đầu trong tuần thứ 20 – 30 ít nhất là có sự tham dự của cha mẹ 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 thường gia đình cũng có thể thảo luận những vấn đề khác mà cha mẹ nêu ra. Cũng trong việc chuẩn bị cho gia đình tương lai có một chuyến thăm tới bệnh viện phụ sản.

Trong việc chuẩn bị gia đình có kèm theo việc chuẩn bị cho sinh nở, Mục đích chính ở đây là để cho cha mẹ biết được thông tin và hướng dẫn cụ thể, để họ có thể quyết định liên quan đến sự ra đời của con mình. Chuẩn bị về thể chất và tinh thần của sản phụ để giúp cô. Điều quan trọng nhất ở đây là sản phụ cảm thấy là có thể tác động đến chính sự sanh nở của mình và điều đó sẽ trở thành một kinh nghiệm tích cực nhất

Để có thể tổ chức và chuẩn bị tốt một cuộc sinh nở thì điều cần thiết ở cả cha mẹ thông tin về biện pháp sinh nở và những quá trình thực hiện và kiểm soát cơ thể. Khi sanh nở là một việc rất vất vả và nó đòi hỏi tiêu thụ rất nhiều sức lực ở sản phụ. Hãy tự làm giảm các cơn co thắt đau bằng cách co 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 thì thường cũng góp sức làm tốt cho việc sinh nở.

Tất cả có thể hoặc những người cha không muốn tham gia vào khi vợ sanh nở. Nhưng đây cũng là điều quyết định cuối của người cha nếu muốn tham gia hay không. Sản phụ cũng có thể có người thân của mình hoặc một người phụ giúp khi sanh nở (doula). Điều tốt nhất là việc quyết định vấn đề này càng sớm càng tốt

### **Phòng chăm sóc sức khỏe dành tư vấn cho cha**

Tất cả các cha (ba) đều được hân hạnh tới thăm và làm quen với phòng chăm sóc sức khỏe và sự chuẩn bị cho gia đình tương lai. Người cha tham gia vào bàn luận về việc mang thai với các quan điểm của nam giới. Bởi vì em bé là liên kết của cha và mẹ và điều đó là một điều hiển nhiên cả hai cha mẹ có trách nhiệm với con mình. Em bé phát triển và lớn lên trong tình thương và sự

chăm sóc của cả cha và mẹ. Người cha có một điều kiện hoàn cảnh tốt để thể hiện mình và người mẹ có thời gian để nghỉ ngơi. Cuộc sống gia đình thường trở lên thân 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 điều đó cũng không luôn luôn là dễ dàng để đạt được điều đó. Nó có thể là khó khăn để thay đổi cách sống hiện tại và phù hợp với điều kiện cuộc sống mới của em bé.

Phòng chăm sóc sức khỏe có trách nhiệm giúp đỡ và tư vấn cho cha mẹ để tạo ra tích cực nhất, nhưng thực tế hình ảnh của trẻ sơ sinh và tăng cường kế nối của cha và mẹ tới em bé, đối với việc tư vấn hỗ trợ và hướng dẫn người cha trong mọi hình thức để anh ta có thể hỗ trợ cho vợ của mình khi người vợ sanh con và chăm sóc con cùng với vợ. Có nhiều văn phòng chăm sóc sức khỏe có sắp xếp các buổi họp mặt và thảo luận riêng cho các ông bố tương lai. Ở các cuộc họp mặt đó họ thảo luận về những vấn đề làm cha như thế nào? Và trao đổi kinh nghiệm riêng của họ với những người cha tương lai cùng chung hoàn cảnh. Khi phòng chăm sóc sức khỏe tới thăm gia đình thì họ cũng yêu cầu gia đình nhỏ bé trong tương lai phải chọn lựa thời gian mà khi họ đến thì phải có cả cha ở nhà.

## Lợi ích gia đình liên quan đến mang thai và sinh con



### 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 phụ mẫu, tiền hộ sản (moderskaps) tiền phụ sản (faderskap) và tiền phụ mẫu mà luôn 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 (pappamånad). Nếu bạn nhận được tiền lương của chủ doanh nghiệp của bạn trong thời gian nghỉ hộ sản, hoặc phụ sản – hoặc phụ mẫu thì FPA sẽ trả tiền trợ cấp phụ mẫu tới người chủ doanh nghiệp của bạn
- Phụ cấp thiếu nhi (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 tiêu chuẩn thế giới
- Những trợ cấp khác khi trẻ em bị bệnh
- Cha mẹ nhận con 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 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](http://Fpa.fi) (flyttning)



### Trợ cấp sản phụ (moderskapsunderstöd)

Bạn sẽ là người mẹ trong tương lai 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 miễn thuế mà được thanh toán một lần là 140 ơ rô.

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 dải lót khi chăm sóc em bé, lược chải đầu, đồ chơi, quyển sách chỉ hình, kéo cắt móng tay, băng vệ sinh, túi cao su v.v.

Tiền viện trợ năm 2010 là 140 ơ rô dành cho một trẻ em. Nếu cùng một lúc bạn sẽ sinh nhiều con 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 vẫn vậy.

Ví dụ sinh đôi thì được kết hợp tổng trợ cấp sản phụ. Ngoài ra nếu bạn sinh con sinh đôi thì nhận được ba thùng đồ sản phụ hoặc 420 ơ rô (dành cho em bé đầu thứ nhất 140 ơ rô và em bé thứ hai là 2 x 140 ơ rô) Nếu bạn sinh ba bạn sẽ nhận được sáu thùng đồ sản phụ hoặc 840 ơ rô (140 ơ rô + 2 x 140 ơ rô + 3 x 140 ơ rô). 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](http://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 ngày dự định sinh con
- 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 ứng dụng 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 cho bạn qua bưu điện, nếu bạn nhận tiền thì sẽ được 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 tính thai sản. 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 có nghĩa là khoảng 4 tháng

Bạn nhận được hưởng trợ cấp thai sản, khi mà bạn có đầy đủ bảo hiểm xã hội 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 ngày của bạn cho chủ doanh nghiệp của bạn. Và tương tự 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 mẫu "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 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 hơn

### **Quy định số 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 phụ sản và tiền phụ mẫu 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 22,04 ø rø/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](http://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 cơ sở khi mà bạn chuyển đổi từ tiền phụ cấp ngày tới phụ cấp ngày ví dụ từ tiền hộ sản tới tiền phụ mẫu, tiền phụ mẫu 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 sinh 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 là 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 sinh 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 ngoài

### **Tiền phụ sản dành cho cha trong thời gian cha nghỉ ở nhà chăm sóc con**

Khi bạn trở thành một người cha bạn được quyền lợi hưởng cha nghỉ 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 có lấy tối đa làm bốn kỳ

Bạn nhận được tiền phụ sản của bạn tại văn phòng bảo hiểm xã hội(FPA). Người vợ nhận tiền trợ cấp bình thường cho thời gian hộ sản hoặc tiền phụ mẫu. Một điều kiện tối đa để đạt được tiền phụ sản (dành cho cha nghỉ chăm sóc vợ con) là bạn không đi làm hoặc là sinh viên trong thời gian cha nghỉ phụ trông con. Nếu bạn nhận được tiền phụ cấp sinh viên, thì nó sẽ làm ảnh hưởng đến việc nhận tiền trợ cấp cha nghỉ chăm sóc vợ con, nếu 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

Điều kiện để bạn nhận được 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 phụ mẫu, 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 thành kiến 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 mà không đăng ký quan hệ gia đình vợ chồng thì không được hưởng tiền phụ cấp phụ sản

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

### **Tháng nghỉ của cha (pappamãnad)**

Ngoài 18 ngày thường tháng nghỉ của cha thì bạn được hưởng cả một tháng nghỉ của cha (pappamãnad), khi đó bạn lấy ít nhất 12 ngày thường cuối của thời gian nghỉ phụ sản

Những gia đình mà trong năm 2010 bắt đầu thực hiện thời gian nhận tiền phụ sản thì có thể tháng nghỉ của cha kéo dài từ 13 – 36 ngày. Những tháng nghỉ của cha này phải bắt đầu sớm nhất vào mùa thu năm 2010

### **Sinh viên hoặc làm việc 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 22,04 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 22,04 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 sanh con) bạn không thể đi làm hoặc đi học mà vẫn nhận được tiền hộ sản cùng một lúc)

### **Sinh viên**

Dành cho sinh viên thì tiền trợ cấp có thể tính theo một là 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 phụ mẫu được dự tính thì 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 phụ mẫu luôn luôn được thanh toán trợ cấp ít nhất là 22,04 euro / trên 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 kinh nghiệm việc làm trong thời gian 4 tháng trước khi thời gian nghỉ đẻ bắt đầu, thì tổng số tiền trợ cấp là ít nhất 86% phần trăm 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 ngã 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 có 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 giúp đỡ 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 mà sinh sống ở Phần Lan cho tới khi những trẻ em đó tròn 17 tuổi. FPA bắt đầu thanh toán tiền trợ cấp trẻ em sau khi đứa trẻ được 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 đổi ra nước ngoài với cha mẹ của chúng
- 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 xã hội (bảo hiểm lương hưu quốc gia)

### **Mức tiền trợ cấp**

<u>Tiền trợ cấp trẻ em được tính theo số trẻ em trong gia đình</u>	<u>Ö rô/ tháng</u>
Tiền trợ cấp dành cho đứa trẻ thứ nhất	100,00
Tiền trợ cấp dành cho đứa trẻ thứ hai	110,50
Tiền trợ cấp dành cho đứa trẻ thứ ba	141,00
Tiền trợ cấp dành cho đứa trẻ thứ tư	161,50
Tiền trợ cấp dành cho đứa trẻ thứ năm và nhiều hơn nữa	182,00

Tiền trợ cấp trẻ em được tính sắp xếp theo số lượng trẻ em trong gia đình. Sự tính toán chia dần chỉ 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 sau 2 trẻ em