



Sinh nở chủ động

Sinh nở chủ động là khi quý vị ở tư thế thẳng đứng, di chuyển cơ thể và sử dụng các tư thế khác nhau trong quá trình chuyển dạ và sinh nở. Phương pháp này có thể giúp kiểm soát các cơn co thắt, điều chỉnh tư thế của bé và thúc đẩy quá trình chuyển dạ.

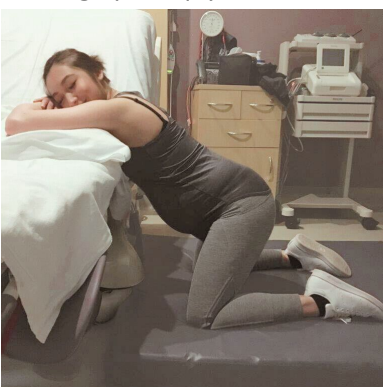
Lợi ích của sinh nở chủ động

Việc duy trì vận động trong quá trình chuyển dạ và sinh nở có thể giúp quý vị kiểm soát cơn đau và chủ động hơn với trải nghiệm sinh con của mình. Một số phương pháp sinh nở chủ động đã được nghiên cứu kỹ lưỡng, trong khi những phương pháp khác đã được sử dụng qua nhiều thế hệ. Chúng tôi có thể giúp quý vị thử các phương pháp phù hợp với quý vị.

Sinh nở chủ động có thể giúp quý vị cảm thấy tự tin và tin tưởng vào cơ thể của mình. Quá trình chuyển dạ bao gồm những cảm giác mạnh mẽ mà một số người cảm thấy đau đớn. Tuy nhiên, nhiều người nhận thấy sinh nở chủ động giúp họ phối hợp tốt hơn với cơ thể mình. Phương pháp này có thể giúp quý vị cần ít thuốc giảm đau hơn.

Sinh nở chủ động có thể giúp:

- quá trình chuyển dạ ngắn hơn
- quá trình chuyển dạ ít đau hơn
- cảm thấy hài lòng hơn về quá trình chuyển dạ
- tăng cường lưu thông oxy đến em bé của quý vị
- tận dụng trọng lực để hỗ trợ thai nhi di chuyển xuống và cổ tử cung mở ra
- người hỗ trợ cùng tham gia vào quá trình sinh nở. Người hỗ trợ là bạn đời của quý vị hoặc một người có thể giúp đỡ quý vị khi sinh.



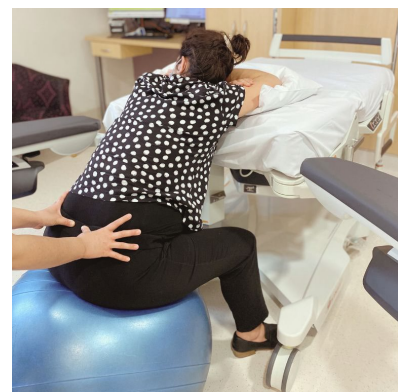
Những việc quý vị có thể làm để chuẩn bị cho quá trình chuyển dạ

Quý vị có thể làm nhiều việc khác nhau để chuẩn bị cho quá trình chuyển dạ, chẳng hạn như:

- tham gia lớp giáo dục tiền sản dành cho quý vị và người hỗ trợ
- tập yoga, Thái cực quyền (Tai Chi), múa bụng
- các chương trình tập thể dục dành cho người mang thai
- thực hiện các bài tập thư giãn, như kỹ thuật hít thở và hình dung để giúp quý vị cảm thấy thư giãn.
- khi mang thai, quý vị có thể tham gia một lớp liệu pháp thôi miên, như Hypnobirthing hoặc Calmbirth®, những liệu pháp này có thể giúp quý vị kiểm soát các cảm giác đau mạnh và lo lắng trong quá trình chuyển dạ.

Có những việc quý vị có thể làm để giúp thúc đẩy quá trình chuyển dạ chủ động. Quý vị có thể làm những việc này tại nhà hoặc trong bệnh viện:

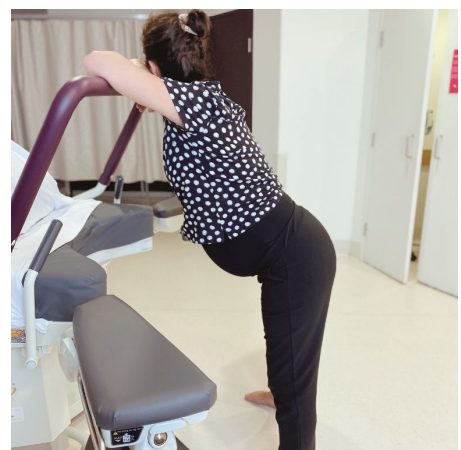
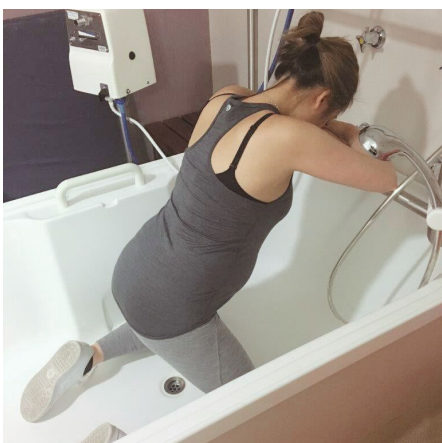
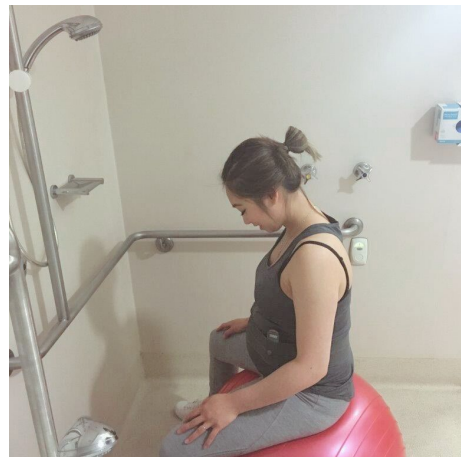
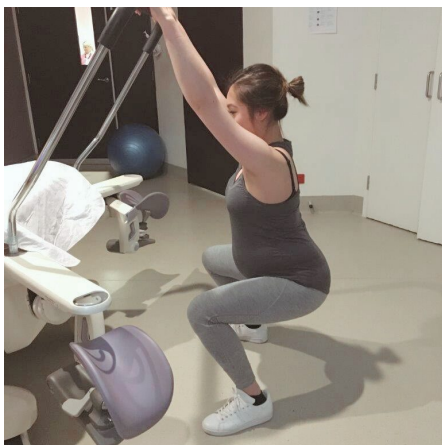
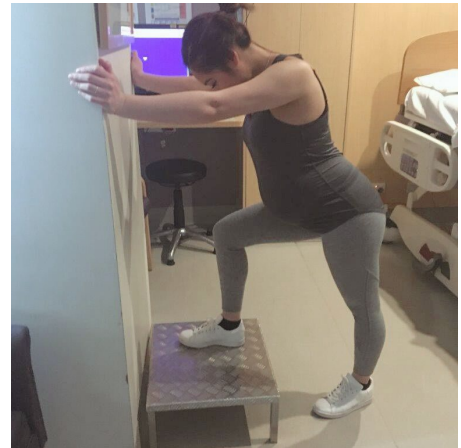
- sử dụng máy TENS. Máy này truyền các dòng điện nhỏ qua da để giúp giảm đau.
- quý vị cũng có thể sử dụng phương pháp tiêm nước để giảm đau lưng. Chúng tôi có thể tiêm cho quý vị những mũi tiêm này khi quý vị ở bệnh viện.



Các tư thế trong quá trình chuyển dạ chủ động

Quý vị có thể sử dụng nhiều tư thế khác nhau trong suốt quá trình chuyển dạ. Các tư thế trong quá trình chuyển dạ chủ động có thể là:

- đứng, đi bộ hoặc ngồi xổm
- dùng đĩa, lăn người hoặc xoay hông
- dựa vào người hỗ trợ của quý vị hoặc dựa vào bàn hay giường
- ngồi, nhún người hoặc dựa vào túi nệm (beanbag) hoặc bóng tập
- tắm bồn nước ấm hoặc tắm vòi sen.



Lựa chọn người hỗ trợ quý vị

Quá trình chuyển dạ và sinh con là một khoảng thời gian vô cùng riêng tư và đặc biệt. Mặc dù quý vị sẽ được nữ hộ sinh hỗ trợ trong suốt quá trình chuyển dạ nhưng có một người hỗ trợ bên cạnh vẫn là một ý hay. Một số người có nhiều hơn một người hỗ trợ.

Hãy chọn những người mà quý vị cảm thấy thoải mái khi ở bên họ và là người có thể giúp đỡ quý vị. Quý vị không nên chọn người làm quý vị phân tâm trong quá trình chuyển dạ.

Nếu có quá nhiều người ở bên cạnh quý vị, quý vị có thể sẽ khó tập trung vào những việc cần làm.

Người hỗ trợ quý vị có thể làm gì

- xoa bóp lưng cho quý vị
- lấy nước hoặc đá cho quý vị
- hâm ấm túi chườm nóng tại nhà
- đặt khăn mặt mát lên trán cho quý vị
- giúp quý vị đổi tư thế
- giúp quý vị cảm thấy thoải mái về mặt thể chất
- khen ngợi quý vị và động viên tích cực
- hỗ trợ quý vị về mặt tinh thần
- khuyến khích quý vị thực hiện các kỹ thuật thở và cùng hít thở với quý vị.

Những việc khác mà quý vị có thể làm để cải thiện sức khỏe toàn diện

Quý vị có thể:

- sử dụng các kỹ thuật thở hoặc thư giãn
- sử dụng túi chườm nóng lên những nơi trên cơ thể mà quý vị cảm thấy đau
- nhờ ai đó xoa bóp đầu, cổ, lưng hoặc những nơi trên cơ thể mà quý vị cảm thấy đau hoặc căng cứng
- sử dụng tinh dầu thư giãn để xoa bóp, dùng trong máy khuếch tán tinh dầu hoặc nhỏ lên gối
- sử dụng phương pháp bấm huyệt ở các điểm cụ thể trên cơ thể, ví dụ như vùng lưng dưới
- nghe nhạc quý vị yêu thích. Âm nhạc có thể giúp cơ thể sản sinh ra các hormone hỗ trợ quá trình chuyển dạ và giúp giảm đau.
- uống chất lỏng
- giữ tinh thần tích cực
- giảm ánh sáng trong phòng quý vị - ở trong bóng tối có thể giúp quý vị nghỉ ngơi và giữ bình tĩnh

- sử dụng phương pháp hình dung để thúc đẩy sự bình tĩnh và giảm lo âu. Quý vị có thể mang theo những bức ảnh ghi lại những khoảnh khắc hạnh phúc, những lời nhắn và những câu trích dẫn tích cực đến bệnh viện.

Trong giai đoạn hai của quá trình chuyển dạ

Khi quý vị đang sinh em bé, chúng tôi gọi đây là giai đoạn hai của quá trình chuyển dạ. Chúng tôi sẽ giúp quý vị áp dụng tư thế mà quý vị muốn, nếu điều đó an toàn.

Việc rặn đẻ khi nằm ngửa có thể làm chậm các cơn co thắt và khiến việc rặn đẻ trở nên khó khăn hơn. Thay vào đó, quý vị có thể thử các tư thế sau:

- quỳ gối trên sàn và nhào người qua mép giường
- nằm nghiêng trên giường trong tư thế ngồi
- quỳ và quay mặt về phía đuôi giường.

Thanh hỗ trợ sinh có thể giúp quý vị áp dụng các tư thế này.

Đôi khi, quý vị có thể được khuyên nên nằm ngửa hoặc nằm nghiêng. Các tư thế này có thể được đề xuất nếu quý vị đã được tiêm gây tê ngoài màng cứng hoặc chúng tôi cần hỗ trợ quá trình sinh nở bằng giác hút hoặc kẹp sản khoa.

Các tờ thông tin liên quan

Thực hành xoa bóp tầng sinh môn trong thai kỳ
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#practising-perineal-massage-during-your-pregnancy

Để biết thêm thông tin

Khoa Giáo dục Tiền sản của Bệnh viện The Women's

(03) 8345 2143 (bản thời gian)

childbirth.ed@thewomens.org.au

Các video về Giáo dục Tiền sản của Bệnh viện The Women's

thewomens.org.au/patients-visitors/cbe

Quý vị cần thông dịch viên không?



Quý vị có thể yêu cầu thông dịch viên nếu cần.

Hỗ trợ về Bạo lực Gia đình

Đường dây Trợ giúp Toàn quốc 1800 Respect

Quý vị có thể nhận được sự trợ giúp nếu quý vị đã từng bị tấn công tình dục, bạo lực gia đình hoặc trong nhà và lạm dụng.

Quý vị có thể gọi vào bất cứ lúc nào, ban ngày hoặc ban đêm.

1800 737 732

1800respect.org.au

Miễn trừ trách nhiệm: Tờ thông tin này chỉ cung cấp thông tin chung. Để được tư vấn cụ thể về nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc của em bé, quý vị nên tìm kiếm lời khuyên từ chuyên viên y tế của mình. Bệnh viện Royal Women không chịu bất kỳ trách nhiệm nào về sự tổn thất hoặc thiệt hại phát sinh từ việc quý vị dựa vào tờ thông tin này thay vì đến gặp chuyên viên y tế. Nếu quý vị hoặc em bé của mình cần được chăm sóc y tế khẩn cấp, vui lòng liên hệ với phòng cấp cứu gần nhất. @ Bệnh viện Royal Women 2026