

Chuẩn bị để có một thai kỳ khỏe mạnh



the women's
the royal women's hospital

Việc tìm hiểu về thai kỳ và trao đổi với bác sĩ trước khi bạn bắt đầu cố gắng thụ thai có thể cải thiện cơ hội mang thai và giúp bạn có một thai kỳ khỏe mạnh.

Gặp bác sĩ tại địa phương (Bác sĩ gia đình)

Trước khi có thai, hãy đặt lịch hẹn khám dài thời gian hơn với bác sĩ gia đình của bạn. Có nhiều điều cần trao đổi để giúp bạn chuẩn bị cho việc mang thai.

Bác sĩ gia đình sẽ:

- trao đổi với bạn về tiền sử sức khỏe của bạn, bất kỳ vấn đề sức khỏe nào bạn đang có và bất kỳ các loại thuốc hoặc thực phẩm bổ sung mà bạn đang dùng
- hỏi về tiền sử sức khỏe của gia đình bạn
- hỏi về tiền sử sức khỏe của gia đình bạn đời, nếu bạn có bạn đời
- kiểm tra lịch sử tiêm chủng và sắp xếp cho bạn tiêm các loại vắc-xin cần thiết trước khi mang thai
- thảo luận và sắp xếp làm các xét nghiệm trước khi mang thai
- trao đổi với bạn về các yếu tố lối sống như hút thuốc, sử dụng rượu bia, ma túy, chế độ ăn uống, công việc và sở thích có thể ảnh hưởng đến thai kỳ của bạn
- cho bạn lời khuyên về việc cải thiện sức khỏe trước khi mang thai
- đề nghị các loại thực phẩm bổ sung.

Tầm quan trọng của axit folic

Axit folic là một loại vitamin cần thiết để hình thành các tế bào của con bạn. Trong giai đoạn đầu thai kỳ, vitamin này có thể giúp làm giảm nguy cơ mắc một số dị tật bẩm sinh, chẳng hạn như tật nứt đốt sống.

Khó để nạp đủ lượng axit folic chỉ từ thực phẩm, vì vậy chúng tôi khuyên bạn nên dùng thêm thực phẩm bổ sung.

Bắt đầu dùng axit folic khi có kế hoạch mang thai và tiếp tục dùng trong 3 tháng đầu tiên sau khi bạn mang thai.

Uống 500 microgam mỗi ngày, dưới dạng viên nén axit folic hoặc trong vitamin tổng hợp dành cho phụ nữ

mang thai.

Một số người mắc các tình trạng sức khỏe nhất định hoặc có tiền sử gia đình bị tật nứt đốt sống có thể cần dùng liều cao hơn.

Nếu bạn có biến thể gen MTHFR ảnh hưởng đến cách cơ thể sử dụng folate, bạn vẫn có thể sử dụng axit folic thông thường.

Bác sĩ gia đình, nữ hộ sinh hoặc dược sĩ có thể giúp bạn chọn loại thực phẩm bổ sung phù hợp.

Folate cũng có thể được tìm thấy trong các loại rau lá xanh, rau xà lách, trái cây, bánh mì và ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu, đậu lăng và các loại hạt. Một số loại ngũ cốc ăn sáng có bổ sung folate.

Kiểm tra sức khỏe trước khi mang thai

Các tình trạng y tế

Trao đổi với bác sĩ gia đình về tình trạng sức khỏe của bạn hiện tại và trong quá khứ trước khi bạn mang thai. Điều này giúp bạn có thời gian để cải thiện sức khỏe của mình, sắp xếp làm các xét nghiệm hoặc thủ tục giới thiệu, và lên kế hoạch mang thai.

Lịch sử trong gia đình

Nói cho bác sĩ gia đình của bạn biết về bất kỳ tình trạng sức khỏe nào trong tiền sử gia đình của bạn. Bác sĩ cũng có thể hỏi về các bệnh lý trong tiền sử gia đình của bạn đời, nếu có liên quan.

Nếu cần, bác sĩ gia đình của bạn có thể sắp xếp làm các xét nghiệm hoặc giới thiệu trước khi bạn mang thai.

Thuốc và thực phẩm bổ sung

Nói cho bác sĩ gia đình của bạn biết về tất cả các loại thuốc và thực phẩm bổ sung mà bạn đang sử dụng trước khi mang thai. Điều này bao gồm tất cả các loại thuốc kê đơn, thuốc mua tại quầy, vitamin, các sản phẩm thảo dược và thực phẩm bổ sung.

Bao gồm bất kỳ thuốc nào được bác sĩ gia đình hoặc chuyên viên trị liệu tự nhiên kê đơn, cũng như các sản phẩm bạn mua tại nhà thuốc, cửa hàng thực phẩm chức năng hoặc siêu thị.

Một số loại thuốc và thực phẩm bổ sung có thể ảnh hưởng đến thai, vì vậy điều quan trọng là phải kiểm tra xem chúng có an toàn để sử dụng hay không.

Sức khỏe tâm thần

Nếu bạn đã được chẩn đoán mắc một bệnh lý về sức khỏe tâm thần, hãy trao đổi với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của mình về cách kiểm soát vấn đề này trong suốt thời gian mang thai, sinh nở và sau khi sinh.

Nếu bạn đang dùng thuốc để điều trị bệnh lý của mình, đội ngũ chăm sóc sức khỏe có thể tư vấn cho bạn xem liệu bạn cần thay đổi thuốc trước hoặc trong thời gian mang thai hay không.

Tiền sử phụ khoa

Một số tình trạng sức khỏe có thể ảnh hưởng đến khả năng có thai hoặc thai kỳ của bạn. Chúng bao gồm:

- u xơ
- hội chứng buồng trứng chuyển hóa đa nội tiết (PMOS), trước đây được gọi là hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS)
- bệnh viêm vùng chậu
- lạc nội mạc tử cung.

Biết rõ những tình trạng này sẽ giúp bạn và bác sĩ lên kế hoạch chăm sóc để hỗ trợ thai kỳ khỏe mạnh.

Lịch sử về sinh sản và mang thai

Cho với bác sĩ của bạn biết nếu bạn đã:

- phẫu thuật cổ tử cung hoặc tử cung
- mang thai trước đây
- có những lần sảy thai.

Điều này giúp bác sĩ gia đình của bạn hiểu rõ toàn bộ tiền sử sức khỏe sinh sản cũng như mọi nguy cơ tiềm ẩn.

Xét nghiệm máu

Bác sĩ gia đình của bạn có thể đề nghị xét nghiệm máu để kiểm tra khả năng miễn dịch của bạn với các bệnh nhiễm trùng như rubella và công thức máu của bạn.

Xét nghiệm sàng lọc người mang gen bệnh liên quan đến sinh sản

Nếu trước đây bạn chưa từng làm xét nghiệm này, bác sĩ gia đình của bạn sẽ thảo luận với bạn về xét nghiệm sàng lọc người mang gen bệnh liên quan đến sinh sản. Xét nghiệm này kiểm tra xem liệu bạn có mang một số bệnh di truyền nhất định nào có thể truyền sang em bé hay không. Bạn chỉ cần làm xét nghiệm này một lần trong đời.

Nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục (STIs)

Tốt nhất, các bệnh nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục nên được điều trị trước khi mang thai. Nếu bạn có bất kỳ lo ngại nào về STI, hãy trao đổi với bác sĩ gia đình của bạn.

Xét nghiệm sàng lọc cổ tử cung (CST)

Bạn nên làm xét nghiệm CST 5 năm một lần. Bạn có thể chọn làm xét nghiệm này trước khi mang thai nhưng cũng an toàn để làm xét nghiệm này khi đang mang thai.

Các xét nghiệm khác

Tùy thuộc vào sức khỏe và yếu tố tiền sử gia đình của bạn, bác sĩ gia đình của bạn có thể đề nghị làm các xét nghiệm khác.

Sức khỏe của vú

Kiểm tra vú thường xuyên và gặp bác sĩ gia đình nếu bạn nhận thấy có bất kỳ thay đổi hoặc khối u nào. Khám vú hàng năm với bác sĩ gia đình cũng là một việc nên làm.

Sức khỏe răng miệng

Khám răng trước khi mang thai là một việc nên làm. Nếu có thể, hãy hoàn tất các việc làm răng trước khi bạn mang thai.

Không nên chụp X-quang khi bạn đang mang thai.

Cân nhắc về lối sống

Dinh dưỡng

Ăn uống lành mạnh trước khi mang thai giúp cơ thể bạn chuẩn bị sẵn sàng cho những thay đổi sắp tới và mang lại cho con bạn sự khởi đầu tốt nhất có thể.

Một chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh có thể:

- cải thiện cơ hội mang thai của bạn
- dự trữ các chất dinh dưỡng quan trọng mà cơ thể bạn sẽ cần
- giảm nguy cơ xảy ra các vấn đề trong quá trình mang thai
- hỗ trợ sức khỏe của bạn trong quá trình mang thai
- giúp con bạn tăng trưởng và phát triển khỏe mạnh ngay từ giai đoạn đầu của thai kỳ.

Bạn có thể tìm thêm thông tin về chế độ ăn uống lành mạnh trên trang mạng Eat For Health của Chính phủ Úc. eatforhealth.gov.au/eating-well

Rượu bia

Chúng tôi khuyến cáo mạnh mẽ là bạn không nên uống rượu bia nếu bạn đang có kế hoạch mang thai.

Rượu bia có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của em bé đang phát triển, đặc biệt là trong những tháng đầu tiên của thai kỳ. Rượu bia cũng có thể ảnh hưởng đến số lượng tinh trùng.

Hút thuốc và vaping

Hút thuốc có thể gây hại cho thai nhi. Hút thuốc có thể ảnh hưởng đến khả năng sinh sản và làm tăng nguy cơ sảy thai. Nó cũng có thể ảnh hưởng đến kích thước và sức khỏe lâu dài của em bé.

Thuốc lá điện tử và vaping cũng được cho là có hại, nghiên cứu mới ủng hộ điều này.

Nếu bạn hút thuốc hoặc vape, hãy cố gắng ngừng hút trước khi mang thai. Hãy trao đổi với bác sĩ gia đình của bạn để nhận được hỗ trợ và các nguồn tài liệu. Nếu bạn có người bạn đời, điều quan trọng là họ cũng phải bỏ hút thuốc.

Ma túy giải trí và bất hợp pháp

Tránh dùng các loại ma túy giải trí và bất hợp pháp nếu bạn đang có kế hoạch mang thai. Chúng có thể gây hại cho cả bạn và con bạn. Một số loại thuốc, như cần sa và steroid đồng hóa, cũng có thể ảnh hưởng đến số lượng tinh trùng.

Căng thẳng và các mối quan hệ

Mang thai, sinh nở và trở thành cha mẹ có thể gây căng thẳng. Nhiều người cũng lo lắng về công việc, nhà ở và tài chính trong thời gian này.

Những trải nghiệm trong quá khứ, bao gồm bạo lực gia đình và tấn công tình dục, có thể khiến ý tưởng mang thai hoặc trở thành cha mẹ trở nên căng thẳng hơn hoặc gây ra sự lo lắng.

Mang thai và nuôi dạy con cái cũng có thể gây áp lực cho các mối quan hệ.

Nếu bạn cảm thấy choáng ngợp, lo âu hoặc cần sự hỗ trợ, hãy trao đổi với bác sĩ gia đình, y tá hộ sinh hoặc chuyên gia sức khỏe tâm thần.

Nếu bạn cảm thấy không an toàn khi ở nhà hoặc nếu có nhiều căng thẳng hoặc lo lắng trong mối quan hệ của mình, hãy trao đổi với bác sĩ gia đình trước khi bạn mang thai. Có sẵn sự hỗ trợ.

Tiêm phòng

Rubella (bệnh sởi Đức)

Rubella thường là một căn bệnh nhẹ do virus gây nên, nhưng nếu bị nhiễm bệnh này trong 20 tuần đầu của thai kỳ có thể gây ra các vấn đề nghiêm trọng cho một em bé đang phát triển.

Điều quan trọng là phải đảm bảo bạn được miễn dịch trước khi mang thai. Bác sĩ gia đình của bạn có thể kiểm tra khả năng miễn dịch của bạn bằng xét nghiệm máu trước khi mang thai, ngay cả khi bạn đã được tiêm phòng trước đó.

Khả năng miễn dịch với bệnh rubella không phải lúc nào cũng kéo dài suốt đời.

Nếu chưa được miễn dịch với bệnh này, bạn có thể tiêm vắc-xin trước khi mang thai. Tránh có thai trong vòng 28 ngày sau khi tiêm phòng.

Bệnh thủy đậu

Bệnh thủy đậu trong thai kỳ có thể làm tăng nguy cơ nhiễm trùng, sẩy thai hoặc dị tật bẩm sinh.

Nếu bạn không chắc là mình đã bị hoặc đã được tiêm phòng cho bệnh thủy đậu chưa, hãy trao đổi với bác sĩ gia đình.

Nếu chưa được miễn dịch, bạn có thể tiêm phòng trước khi mang thai. Tránh có thai trong vòng 28 ngày sau khi tiêm chủng.

Tiêm phòng cúm

Người mang thai có thể bị bệnh nặng do bị cúm. Vắc-xin phòng ngừa cúm giúp bảo vệ bạn và con bạn.

Tiêm vắc-xin trong thai kỳ cũng có thể giúp bảo vệ con bạn khỏi bệnh cúm trong 6 tháng đầu đời.

Vắc-xin phòng ngừa cúm được khuyến khích tiêm trong thai kỳ và có thể tiêm ở bất kỳ giai đoạn nào.

Vắc-xin được cung cấp miễn phí trong thai kỳ và có thể tiêm tại phòng khám của bác sĩ gia đình.

Bạn không thể bị cúm do tiêm vắc-xin. Nhưng một số người có thể gặp các tác dụng phụ nhẹ. Bạn có thể dùng thuốc Paracetamol để điều trị bất kỳ tác dụng phụ nào.

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 nóng Quốc gia 1800 Respect

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

Bạn có thể gọi vào bất kỳ thời gian nào trong ngày hoặc ban đêm.

1800 737 732

1800respect.org.au

Để biết thêm thông tin

Mang thai, Sinh con và Em bé

Lên kế hoạch mang thai

babybirthbaby.org.au/planning-for-your-pregnancy

Trung tâm Xuất sắc về Chu sinh (COPE)

Chuẩn bị cho việc mang thai

cope.org.au/trying-to-conceive/preparing-for-pregnancy