



# Thoải Mái khi Sắp Lâm Bồn Comfort in Early Labour

www.bcwomens.ca

Chúc mừng quý vị – rồi cũng đến lúc quý vị lâm bồn và sinh con. Chúng tôi tin rằng nơi lý tưởng nhất cho quý vị và gia đình trong những giai đoạn bắt đầu lâm bồn là ở chính ngôi nhà thoải mái quý vị. Chi tiết sau đây đề nghị những cách giữ thoải mái trong thời gian này và cũng để hướng dẫn quý vị trong việc quyết định khi nào trở lại bệnh viện.

Chúng tôi khuyến khích quý vị hãy thoải mái và tận hưởng thời gian đặc biệt này để chuẩn bị bị sinh con.

## CÁC BIỆN PHÁP GIÚP THOẢI MÁI KHI SẮP LÂM BỒN ...

- ▶ **Nghỉ Ngơi và Sinh Hoạt:** tiếp tục sinh hoạt nhẹ miễn là quý vị cảm thấy thoải mái. Đi bộ thường giúp giải tỏa được khó chịu và đồng thời giúp dễ lâm bồn. Tuy nhiên, điều quan trọng là phải quân bình giữa sinh hoạt và nghỉ ngơi. Cố ngủ hoặc thỉnh thoảng chớp mắt nếu có thể được nhưng nếu không thì cũng nghỉ ngơi và giữ cho thoải mái.
- ▶ **Ăn Uống:** chúng tôi đề nghị quý vị ăn các bữa ăn nhẹ, dễ tiêu. Quý vị có thể thấy dễ ăn các bữa nhẹ thường xuyên hơn. Quan trọng nhất là nên uống nhiều chất lỏng, nhớ uống ít nhất mỗi giờ một ly nước. Nhớ tránh rượu, các sản phẩm có chất caffeine và sâm.
- ▶ **Giảm Đau:** khi quý vị chuyển bụng mạnh hơn, hãy bắt đầu áp dụng các bài tập thở và thoải mái. Các tư thế khác nhau giúp được vào những lúc khác nhau – ngồi, đứng, đi bộ, nằm nghiêng, hoặc quỳ – thử tìm tư thế nào giúp quý vị được nhiều nhất. Tư thế quỳ chống tay đặc biệt giúp giảm khó chịu đau lưng. Các biện pháp khác gồm xoa bóp, tắm bồn nước ấm, tắm vòi sen, châm điện TENS, và đắp bao nước nóng hoặc lạnh.

**Đừng** dùng thuốc giảm đau trong thời gian này trừ phi có lời dặn của bác sĩ/nhân viên hộ sinh.

Thực hiện:

Tiểu Ban Giáo Dục Gia Đình Hộ Sinh Tháng Sáu 1994

Phê chuẩn: Bệnh Viện Phụ Nữ B.C.  
Ủy Ban Cố Vấn Giáo Dục Gia Đình

Hiệu Đính Tháng Ba 2007

## HÃY GỌI ĐIỆN THOẠI NẾU XẢY RA BẤT CỨ TRƯỜNG HỢP NÀO SAU ĐÂY ...

- ▶ vỡ bọng nước ối, nhất là khi nước ối có bất cứ màu nào chứ hông trong suốt (chẳng hạn như có màu xanh lục hoặc nâu);
- ▶ quý vị đã rời bệnh viện và vỡ bọng nước và thỉnh linh thân nhiệt lên cao, cảm thấy nóng hoặc rùng mình ớn lạnh;
- ▶ xuất huyết đỏ tươi ở cửa mình;
- ▶ quý vị cảm thấy thắt chặt/đau ở bụng dưới mà không hết;
- ▶ đây là lần sinh con so và quý vị chuyển bụng đều đặn từ 3-4 phút một lần, mỗi lần kéo dài 40-60 giây trong vòng từ 1-2 tiếng;
- ▶ đây là lần sinh con thứ nhì trở đi và quý vị chuyển bụng 5 phút một lần, mỗi lần kéo dài 45-60 giây trong vòng một tiếng;
- ▶ tình trạng đau bụng lâm bồn (chuyển bụng) không bớt sau khi áp dụng các biện pháp giảm đau;
- ▶ quý vị có bất cứ quan ngại nào khác.

## GỌI ĐIỆN THOẠI CHO AI ...

- ▶ Trước hết là gọi điện thoại cho Bác Sĩ hoặc Nhân Viên Hộ Sinh
- ▶ Nếu quý vị không liên lạc được với bác sĩ/nhân viên hộ sinh, hãy gọi cho Phòng Thẩm Định của Bệnh Viện Phụ Nữ B.C. tại số 604-875-3070