

Hướng dẫn khám sản phụ khoa

Khám sức khỏe sản phụ

(Sinh tại viện chúng tôi)



Bệnh viện Tama Thành phố Kawasaki

(Đơn vị quản lý: Đại học Y khoa St. Marianna)

Khoa Sản phụ khoa

Ngày dự sinh

(_____ Ngày tháng năm)

Điền sau khi xác định ngày dự sinh

(Ngày điền: _____ Ngày tháng)

Mục lục

Mở đầu	Tr. 2
I Lịch khám từ lúc mang thai đến khi nhập viện sinh	Tr. 3
II Trình tự 1 ngày khám	Tr. 4
III Đăng ký sinh	Tr. 6
IV Khám, kiểm tra	Tr. 7
V Điều lưu ý khi khám	Tr. 8
VI Điểm lưu ý khi mang thai	Tr. 10
VII Hướng dẫn khi đang mang thai	Tr. 14
* Hướng dẫn lớp học tiền sản (xem ngày cụ thể ở tài liệu khác)	Tr. 15
VIII Liên quan đến nhập viện	Tr. 16
IX Liên hệ với bệnh viện	Tr.18
* Thăm thân tại dãy Himawari phía tây tầng 3	Trang mở cuối cùng

Mở đầu

Xin cảm ơn quý khách đã lựa chọn Bệnh viện Tama Thành phố Kawasaki
(Đơn vị quản lý: Đại học Y khoa St. Marianna)
Sách hướng dẫn chi tiết về nội dung khám sức khỏe sản phụ.

NÊN ĐỌC ĐỂ THAM KHẢO TRƯỚC VÀ NHỚ MANG THEO KHI ĐI KHÁM.

Bệnh viện của chúng tôi có rất nhiều dịch vụ dành cho mẹ và bé.

Dịch vụ chính là chăm sóc sức khỏe, ngoài ra khách hàng có thể sử dụng các dịch vụ chăm sóc chuyên môn khi cần thiết. Bác sĩ sản khoa, bác sĩ nhi khoa, hộ sinh, y tá và chuyên gia dinh dưỡng sẽ đảm nhiệm đúng chuyên môn trong việc chăm sóc và hỗ trợ sản phụ từ khi mang thai đến sau khi sinh nở. Chúng tôi sẽ giúp sản phụ tự tin, sẵn sàng cho việc chào đón em bé ra đời và an tâm khi xuất viện.

Khoa Sản phụ khoa của bệnh viện chúng tôi thực hiện việc chăm sóc liên tục từ ngoại trú đến khi nhập viện. Các bác sĩ, hộ sinh và y tá sẽ phối hợp chăm sóc cho mẹ và bé, luôn tận tâm để giúp sản phụ có được cảm giác thoải mái nhất từ khi khám ngoại trú đến lúc nhập viện. Bên cạnh đó, hộ sinh sẽ đóng vai trò là nguồn thông tin giá trị cho các mẹ, đảm nhiệm việc trợ giúp và hướng dẫn cho sản phụ những kiến thức làm mẹ, hướng dẫn riêng cho từng người trong thời kỳ mang thai, giúp giải quyết vấn đề bầu sữa sau sinh và hướng dẫn cách chăm sóc bé. Ngoài ra, bệnh viện của chúng tôi vốn là cơ sở giáo dục y tế, nên sinh viên các ngành: Y, hộ sinh, y tá sẽ tham gia hỗ trợ chăm sóc sản phụ. Các sinh viên sẽ hỗ trợ dưới sự giám sát thường xuyên của người chỉ đạo và trở thành lực lượng đặc lực đem lại dịch vụ chất lượng cao cho sản phụ cũng như gia đình.

Chúng tôi coi việc phục vụ khách hàng chu đáo là yếu tố quan trọng hàng đầu và luôn nỗ lực không ngừng để nâng cao chất lượng. Nếu quý khách có ý kiến hay nguyện vọng liên quan đến mang thai, sinh nở và sau sinh, xin hãy liên lạc với chúng tôi. Chúng tôi sẽ tham khảo và đưa vào dịch vụ chăm sóc sau này.

Lời cảm ơn từ toàn thể nhân viên Khoa Sản phụ khoa.

I Lịch khám sức khỏe từ khi mang thai đến khi nhập viện sinh

-Khám lần đầu, xác nhận mang thai • • Khám kiểm tra ung thư cổ tử cung
Đăng ký sinh chưa chính thức tại viện chúng tôi (chi tiết Tr.6)
[Khoảng cách các lần khám thực hiện theo hướng dẫn của bác sĩ.](#)

-Khi thai khoảng 10 tuần • • Khám xác định ngày dự sinh
Khám xong sẽ làm thủ tục đăng ký sinh chính thức tại viện chúng tôi (chi tiết Tr.6)
Lấy máu xét nghiệm đầu thai kỳ (chi tiết Tr.7)

[Những lần khám sau cách 4 tuần 1 lần \(làm theo hướng dẫn của bác sĩ\)](#)

-Khi thai khoảng 16 tuần • • Khám siêu âm ổ bụng và âm đạo
Khám kiểm tra viêm nhiễm âm đạo (chi tiết Tr.7)

-Khi thai hơn 20 tuần
Đăng ký tham gia buổi Pre-mama Orientation-Hướng dẫn mẹ tương lai (do hộ sinh thực hiện) (chi tiết Tr.14)

-Khi thai được 24 đến 26 tuần
[Khám cách 2 tuần 1 lần \(làm theo hướng dẫn của bác sĩ\)](#)
Khi thai khoảng 28 tuần • • Lấy máu xét nghiệm giữa thai kỳ
Khám siêu âm ổ bụng tại phòng siêu âm (chi tiết Tr.7)

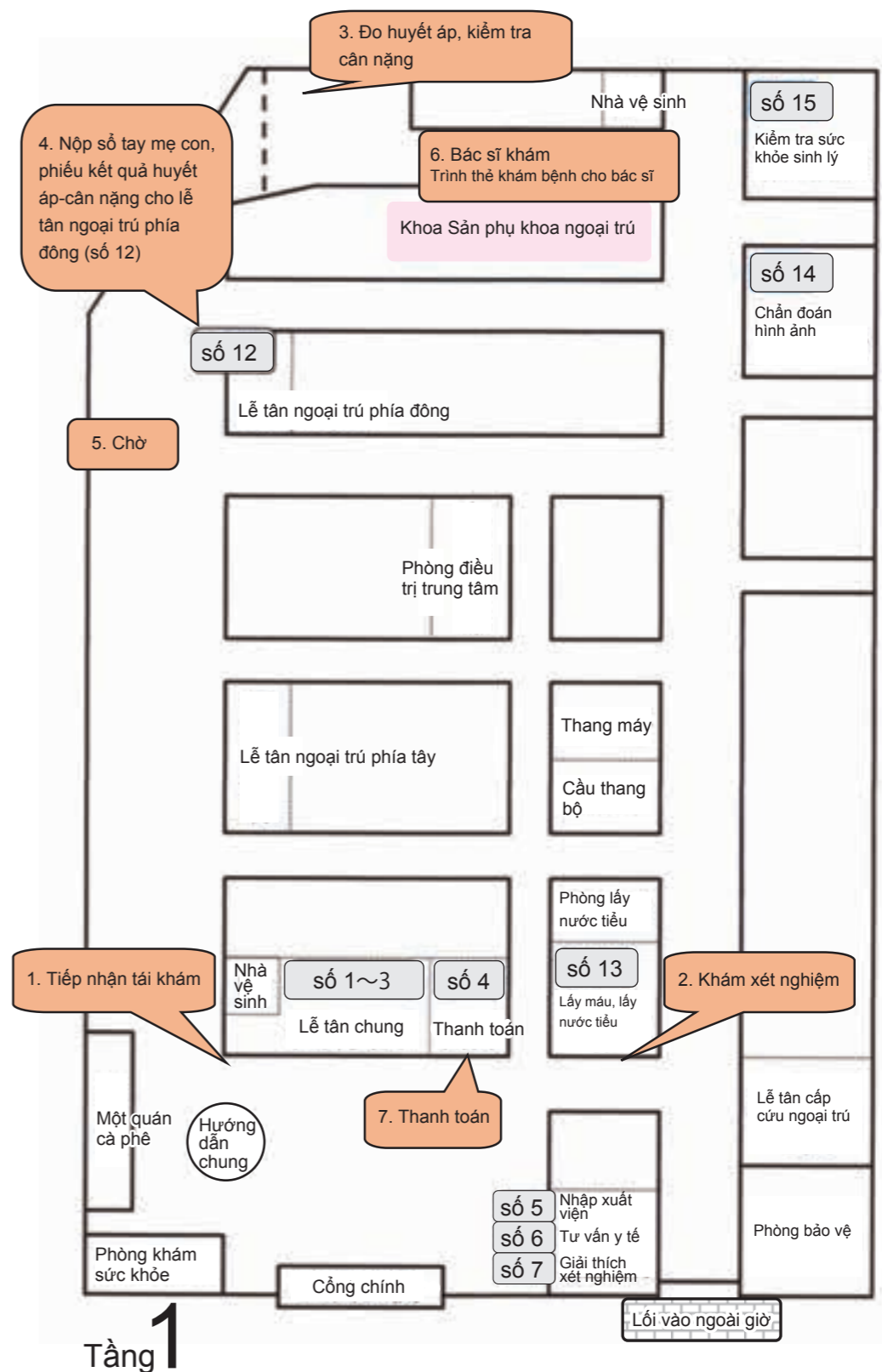
-Khi thai khoảng 32 tuần • • Trường hợp thai phát triển tốt, hộ sinh sẽ khám ngoại trú (chi tiết Tr.7)

-Khi thai khoảng 36 tuần • • Trước khi khám sẽ làm xét nghiệm NST (chi tiết Tr.7)
Khám kiểm tra viêm nhiễm âm đạo (kiểm tra giống khi thai 16 tuần)
Lấy máu xét nghiệm cuối thai kỳ.
Với sản phụ sinh mổ, sẽ khám nghiệm và giải thích trước khi phẫu thuật.
Trường hợp thai phát triển tốt, hộ sinh sẽ khám ngoại trú.
[Khám cách 1 tuần 1 lần cho đến khi sinh.](#)
[\(làm theo hướng dẫn của bác sĩ\)](#)

II Trình tự 1 ngày khám

(Sơ đồ xem ở trang sau)

- 1: **Tiếp nhận tái khám** • • Cho thẻ khám bệnh vào Máy tiếp nhận tái khám, lấy phiếu tiếp nhận.
- 2: **Làm xét nghiệm (số 13)** • • Cho thẻ khám bệnh vào máy tiếp nhận.
Kiểm tra nước tiểu (mọi lần khám), lấy máu (chỉ khi được bác sĩ yêu cầu)
- 3: **Đo huyết áp, kiểm tra cân nặng** • • Đo huyết áp, kiểm tra cân nặng tại khu vực chờ trong Khoa Sản phụ khoa (lối đi E), lấy phiếu kết quả kiểm tra.
- 4: **Lễ tân ngoại trú phía đông (số 12)** • • Cho phiếu kết quả kiểm tra và sổ tay mẹ con vào trong file nhựa màu xanh, sau đó nộp cho lễ tân phía đông (số 12)
- 5: **Chờ bác sĩ khám** • • Chờ ở (khu vực bên ngoài) trước bàn lễ tân ngoại trú phía đông.
Khi thấy trên bảng thông báo điện tử hiện số thứ tự của mình, đến chờ ở khu vực chờ trong Khoa Sản phụ khoa (lối đi E).
(Trong khi chờ có thể đi ra ngoài. Trước khi ra ngoài hãy thông báo cho nhân viên tại bàn lễ tân biết. Cũng có trường hợp y tá sẽ nói cho bạn biết thời gian được phép ra ngoài là bao lâu. Khi quay trở lại cũng phải thông báo với nhân viên lễ tân).
Khi có đủ kết quả xét nghiệm mới bắt đầu khám, nên đôi khi có thể thứ tự sẽ thay đổi đôi chút.
- 6: **Bác sĩ khám** • • Hỏi tình trạng, khám phụ khoa, siêu âm âm đạo.
Siêu âm ổ bụng (khi thai hơn 16 tuần)
Hẹn ngày khám lần tiếp theo
* Khi vào phòng, trình thẻ khám bệnh cho bác sĩ.
*** Tại nơi chờ trong Khoa Sản phụ khoa, nhân viên sẽ trao cho bạn bảng hướng dẫn, giấy hẹn, đơn thuốc (nếu có). (có thể phải chờ một lúc)**
- 7: **Thanh toán** • • Tại bàn thanh toán (số 4)
Nộp file nhựa có bảng hướng dẫn bên trong cho bàn thanh toán.
Quý khách sinh sống ở thành phố Kawasaki hoặc thành phố Yokohama sẽ trình thêm phiếu hỗ trợ chi phí (quyển khác) mỗi lần thanh toán.



III Đăng ký sinh

Đăng ký sinh chưa chính thức tại viện chúng tôi. Không cần làm thủ tục.

Trong lần khám khi thai khoảng 10 tuần sẽ xác nhận ngày dự sinh.

Sau khi xác nhận ngày dự sinh, đăng ký sinh chính thức tại lễ tân số 5-nhập xuất viện.

- * Trường hợp hủy đăng ký sinh phải sớm báo trước cho y tá biết.
- * Sau khi đăng ký sinh (gồm cả đăng ký chưa chính thức), trong vòng hơn 1 tháng nếu quý khách không đến khám hoặc không liên lạc, chúng tôi sẽ hủy đăng ký đó.
- * Giữa chừng nếu quý khách muốn chuyển sang sinh tại bệnh viện khác (hoặc sinh tại nhà), thì những lần khám sau đó cũng sẽ phải chuyển sang bệnh viện khác.

“Đặt phòng” : Sẽ xác nhận đặt phòng khi đăng ký sinh chính thức.

- ① Phòng sản khoa đặc biệt (LDR) 1 ngày 24.000 Yên (chưa thuế)
- ② Phòng riêng (A) 1 ngày 17.000 Yên (chưa thuế)
- ③ Phòng lớn (4 người) Không mất phí phòng

① **Phòng sản khoa đặc biệt (LDR) (là phòng chồng bên cạnh khi sinh, sản phụ sẽ được ở đây từ lúc nhập viện đến lúc ra viện)**

Quý khách có nguyện vọng khi sinh có chồng ở bên cạnh, hãy liên lạc trước với y tá.

Trước khi sử dụng phòng, chúng tôi sẽ hướng dẫn về quá trình sinh có chồng bên cạnh và hướng dẫn cách sử dụng cơ bản của LDR.

- * **Sản phụ sinh lần đầu** • • Hãy tham gia khóa học tiền sản. Ở buổi học lần thứ 5 có thể tham gia cùng với chồng, sau khi buổi học kết thúc, nữ hộ sinh sẽ hướng dẫn về cách sử dụng cơ bản của LDR.
- * **Sản phụ đã có kinh nghiệm sinh** • • Khi thai được hơn 30 tuần hãy đăng ký tham gia buổi hướng dẫn của hộ sinh, sản phụ sẽ tham gia cùng chồng để nghe hướng dẫn về quá trình sinh nở và cách sử dụng cơ bản của LDR.(Khoảng hơn 30 phút, có tính phí).

② **Phòng riêng** và ③ **Phòng lớn** (Phòng riêng ở dãy Himawari phía tây tầng 3 chỉ có phòng riêng A).

Khi đăng ký sinh chính thức sẽ làm thủ tục chọn phòng, nhưng khi nhập viện chúng tôi sẽ xác nhận lại, nếu lúc đó quý khách muốn đổi phòng vẫn được.

Trường hợp phòng quý khách yêu cầu đổi đã hết thì có thể phải ở phòng khác.

* **Về quy định thăm thân, xem ở trang cuối cùng.**

Số ngày nhập viện dự kiến: Sinh thường • • 6 ngày (ra viện vào ngày thứ 5 kể từ sau ngày sinh).

Sinh mổ • • • 9 ngày (ra viện vào ngày thứ 7 tính từ ngày trước hôm sinh).

IV Khám, xét nghiệm

1 Khám

Phụ khoa • • Theo dõi tình trạng khí hư (mỗi lần khám)

Theo dõi độ mềm ống cổ tử cung, độ mở ống cổ tử cung (miệng tử cung) (khi thai hơn 37 tuần).

Siêu âm • • “Siêu âm âm đạo” để đo kích thước thai nhi (đến khi thai được 16 tuần)

Đo độ dài ống cổ tử cung, theo dõi có dấu hiệu dọa sinh non hay không.

“Siêu âm bụng” để theo dõi kích thước và hướng của thai nhi (khi thai hơn 16 tuần).

Sờ nắn • • Đo vòng bụng và đáy tử cung, quan sát cơ thể có bị phù hay không (khi thai hơn 20 tuần).

2 Xét nghiệm nước tiểu, kiểm tra cân nặng, đo huyết áp (mỗi lần khám)

Xét nghiệm máu (khi mang thai đầu kỳ, giữa kỳ, cuối kỳ và khi có chỉ thị của bác sĩ).

Ngoài ra) * Mang thai đầu kỳ • • Khi xét nghiệm máu sẽ kiểm tra các mục dưới, chỉ áp dụng với thai đầu kỳ.

Loại máu, kháng thể Rubella, triệu chứng nhiễm trùng máu (bệnh giang mai, viêm gan B, viêm gan C, HIV, Virus bệnh bạch cầu tế bào T ở người)

Khách hàng sẽ điền vào “Biên bản đồng ý với giải thích về xét nghiệm triệu chứng nhiễm virus gây suy giảm hệ miễn dịch (HIV)”

* Khi thai từ 15 đến 19 tuần • • Bác sĩ sẽ khám các mục sau.

Xét nghiệm dịch âm đạo (nấm Candida, trực khuẩn gram âm nhóm B (liên cầu khuẩn nhóm B)...) và vi khuẩn Chlamydia.

* Khi thai từ 28 đến 32 tuần • • Siêu âm ổ bụng tại phòng siêu âm (chẩn đoán hình ảnh số 14)

Chỉ 1 người thân là người lớn được cùng vào phòng.

Chuyên viên phòng thí nghiệm sẽ thực hiện siêu âm, nhưng bác sĩ sản khoa sẽ là người giải thích về hình ảnh.

* Khi thai từ 33 đến 35 tuần • • Xét nghiệm dịch âm đạo

* Khi thai hơn 36 tuần • • Kiểm tra NST (Non-Stress-Test)

NST là kiểm tra sức khỏe thai nhi khi ở trạng thái không stress (không đau đẻ) và kiểm tra độ căng cứng vùng bụng.

Sẽ đặt 2 thiết bị cảm ứng (thiết bị nghe tim thai và thiết bị đo độ căng cứng bụng) lên bụng sản phụ và đo liên tục trong vòng từ 30-40 phút.

Khi đo sản phụ sẽ nằm xuống ghế ngã, vì thai ở giai đoạn cuối nên nằm ngửa có thể gây khó chịu, nếu cảm giác khó chịu có thể chuyển sang nằm nghiêng.

Lưu ý: Trong thời gian đo 30-40 phút sẽ không được cử động, vì vậy không nên dẫn theo trẻ em vào phòng.

Trẻ em sẽ không được vào phòng khám.

③ **Về việc nữ hộ sinh khám ngoại trú**

Khi mang thai ở tuần 32, 37 và 39, nữ hộ sinh sẽ khám và hướng dẫn cụ thể.

Với sản phụ thai phát triển tốt, bác sĩ sẽ giải thích vào lúc quyết định ngày hẹn đến khám lần tiếp.

1 người 30 phút và phải đăng ký hẹn trước, sản phụ nên đến sớm hơn giờ hẹn, làm xét nghiệm nước tiểu, kiểm tra cân nặng, đo huyết áp, sau đó trình thẻ khám bệnh và sổ tay mẹ con.

V Những lưu ý khi khám sức khỏe

Để việc khám sức khỏe diễn ra thuận lợi, sản phụ nên chọn trang phục dễ cởi phần bụng, quần áo lót và giày cũng nên chọn loại dễ mặc, dễ cởi. Không nên đi giày cao cổ vì sẽ gây nguy hiểm khi thay đồ.

Móng tay và sắc mặt là dấu hiệu để nhận biết sức khỏe, chỉ nên trang điểm nhẹ hoặc sơn móng tay màu nhạt. Khi mang thai ở giai đoạn cuối, nên cắt ngắn móng tay và ngừng sơn móng.

Để phòng ngừa lây nhiễm, nên rửa sạch tay và súc họng sau khi đi ra ngoài về. Khi ở bệnh viện, nên dùng khẩu trang vì bệnh viện của chúng tôi còn có các khoa khác như (khoa nội, khoa nhi...).

Tiêm phòng cúm có thể thực hiện khi mang thai hoặc sau khi sinh, vì vậy chúng tôi khuyên sản phụ nên đi tiêm phòng.

Khám phụ khoa là nội dung không thể thiếu của khám thai. Khi khám phụ khoa, không nên cho trẻ nhỏ nhìn thấy, vì vậy nếu sản phụ dắt theo con nhỏ thì nên đi cùng với một người lớn để nhờ trông hộ hoặc gửi con trước khi đến khám.

Trường hợp không còn cách nào khác, phải dắt theo con nhỏ ngồi xe đẩy, nhớ thắt dây an toàn cho bé.

Viện của chúng tôi còn có các khoa khác (Khoa nội, khoa nhi...), vì vậy để phòng ngừa lây nhiễm bệnh, chúng tôi khuyên sản phụ không nên mang theo con nhỏ.

Tại viện chúng tôi, để việc khám theo giờ hẹn diễn ra suôn sẻ, với siêu âm do bác sĩ thực hiện, người nhà sản phụ sẽ không được vào phòng khám.

Trường hợp siêu âm ổ bụng tại phòng siêu âm thì người nhà có thể vào cùng, nhưng giới hạn chỉ 1 người lớn. Nếu người nhà đã không vào cùng ở phòng siêu âm thì hãy cho nhân viên bệnh viện biết. Khi bác sĩ tiến hành giải thích có thể vào trong phòng để cùng nghe.

Trường hợp có xử lý cấp cứu hoặc do tình trạng dãn phòng, việc khám thai có thể sẽ bị chậm lại 2-3 tiếng. Chúng tôi rất mong quý khách thông cảm.

Ngoài ra, nếu quý khách đến muộn giờ hẹn thì việc khám cũng sẽ bị chậm theo, xin hãy lưu ý.

Trường hợp muốn thay đổi ngày đăng ký đến khám, hãy liên lạc với số điện thoại bên dưới. Tuy nhiên chỉ được thay đổi trong 1 tuần so với ngày đã hẹn.

Trung tâm thay đổi lịch hẹn Tel: 044-933-8140

(Giờ tiếp nhận: Ngày thường từ 14h30 đến 16h00)

Khoảng cách giữa các lần khám sức khỏe sản phụ được quy định theo pháp luật, vì vậy hãy làm theo hướng dẫn của bác sĩ.

Sản phụ nào không thực hiện đầy đủ các lần khám có thể bị từ chối nhận sinh.

Không khám sức khỏe sản phụ vào thứ 5 và thứ 7 .

Cách sử dụng sổ tay mẹ con

Xác thực việc có thai, khi thai được từ 7 đến 10 tuần hãy đến Ủy ban quận hoặc thành phố có ghi trên thẻ cư trú để xin cấp sổ tay mẹ con. Sổ tay mẹ con chính là sổ y bạ cỡ nhỏ, vì vậy hãy luôn mang theo bên mình khi đi ra ngoài. Khi nhận được sổ, nhớ điền ngay họ tên và địa chỉ của mình vào mục họ tên, địa chỉ ở sổ. Mỗi lần đi khám đều phải xuất trình. Khoa Sản phụ khoa khám ngoại trú sẽ điền **“Quá trình khi mang thai”** .

Trong sổ tay mẹ con có kẹp thêm một số giấy tờ khác, để tránh thất lạc, nên bỏ ra ngoài bảo quản và chỉ nộp sổ tay mẹ con. Trường hợp nếu sản phụ sinh sống tại thành phố Kawasaki hoặc thành phố Yokohama, mỗi khi thanh toán nhớ trình thêm phiếu hỗ trợ chi phí (quyển khác).

Số tiền đã tự thanh toán trước khi được cấp phiếu sẽ được hoàn lại.

Trường hợp nếu có buổi học tiền sản vào ngày khám, hãy báo cho lễ tân ngoại trú phía đông biết khi nộp sổ tay mẹ con.



VI Những điểm lưu ý khi mang thai

Xuất huyết

Vào đầu thai kỳ, đôi lúc sản phụ sẽ thấy xuất huyết nhẹ hoặc có cảm giác hơi đau bụng. Hiện tượng này có thể xảy ra với thai bình thường, nhưng cũng có thể là dấu hiệu báo xảy thai hoặc đe dọa xảy thai. Với hiện tượng xuất huyết nhẹ, dù có đến viện khám ngay, hiện tại vẫn chưa có giải pháp điều trị nào hữu hiệu. Chính vì vậy nếu thấy xuất huyết nhẹ hoặc hơi đau bụng vào ban đêm hoặc vào ngày nghỉ, không cần thiết phải đi cấp cứu ngoại trú ngay, cứ để đến hôm sau hoặc chờ đến ngày hẹn khám. **Hiện tại, vẫn chưa có thuốc điều trị hữu hiệu cho triệu chứng dọa xảy thai đối với thai dưới 12 tuần, chỉ có cách theo dõi tình trạng rồi ứng phó.** Với trường hợp dọa xảy thai có hiện tượng máu đọng (máu vón cục), theo nghiên cứu thì cách xử lý hữu hiệu là nghỉ ngơi, tĩnh dưỡng. Tuy nhiên trường hợp thấy có máu cục to hoặc đau bụng dữ dội, trước đó khi đi khám được chẩn đoán là có khả năng mang thai ngoài tử cung (hay còn gọi là “chửa ngoài dạ con” . Hiện tượng mang thai trong vòi trứng hoặc xung quanh buồng trứng thay vì trong tử cung) **hãy gọi điện ngay cho bệnh viện**, sau đó đến khám. (trực 24/24h)

Vào thời kỳ hay nôn ói (thời kỳ nghén), ăn được gì và ăn được khi nào thì ăn, đến khi tình trạng nghén đã thuyên giảm, hãy ăn uống đầy đủ chất (tiêu chuẩn: 1 ngày nên nạp khoảng 2000 calo). Khi bị nghén nặng (ốm nghén) sẽ không thể ăn uống gì và đi tiểu rất ít. Nếu thấy tình trạng này kéo dài vài ngày liên tiếp thì nên đi khám.

(Hãy đến viện vào ngày thường trước 11h30 sáng)

Dọa xảy thai, dọa sinh non • • Mặc dù không phải thời kỳ sinh (thai hơn 37 tuần), nhưng tử cung bị co thắt (cảm giác bụng căng cứng). Lúc đó sẽ có cảm giác bụng nặng và căng lên, nếu thấy bụng dưới bị đau nên nằm nghỉ ngơi. Trường hợp đã nghỉ ngơi nhưng triệu chứng không thuyên giảm, ngược lại còn tăng cường độ lên, hãy đi khám ngay không cần chờ đến ngày hẹn khám. Trước khi đi khám nhớ gọi điện cho bệnh viện. (trực 24/24h)

Vỡ ối • • Hiện tượng màng bọc thai nhi (màng ối) bị vỡ, dịch ối tràn ra ngoài. Dịch này có mùi khác với nước tiểu và tuôn ra không kiểm chế được, có cảm giác như âm đạo chảy dịch ồ ạt. (Nếu sử dụng thuốc âm đạo, thuốc sẽ bị tan ra khiến khí hư nhìn giống nước).

Khi bị vỡ ối, phải nhập viện ngay để phòng ngừa thai nhi bị lây nhiễm bệnh. Khi phát hiện vỡ ối, **hãy gọi điện ngay cho bệnh viện**, sau đó đến khám. (trực 24/24h)

Ứng phó khi thai nhi giảm vận động (làm gì khi thai nhi bỗng vận động yếu đi ?)

Thai nhi thường ngủ rồi thức theo chu kỳ khoảng 20-30 phút. Theo nghiên cứu gần đây, khi thai được hơn 28 tuần, lúc thai nhi thức, nếu tiến hành đếm cẩn thận sẽ tính được thời gian thai nhi vận động trong 10 lần (phương pháp tính khoảng thời gian cảm nhận được thai nhi vận động 10 lần) là khoảng từ 10-12 phút. Con số này sẽ duy trì cho đến cuối thai kỳ. **Nếu nhận thấy “Thai nhi vận động ít hơn mọi khi” hay “Thai nhi vận động yếu đi”**, hãy liên lạc ngay với bệnh viện. Tùy trường hợp, cũng có khi phải đến viện để bác sĩ khám, đo nhịp tim thai, xác định sức khỏe của thai nhi.



Ghi chú

Về khám nha khoa, sau khi hết nghén (sau khi đã xác định ngày dự sinh) hãy đi khám. Có thể chụp X-quang răng, nhưng hãy che phần bụng. Trước khi khám, hãy cho bác sĩ nha khoa biết là mình đang mang thai. Có thể nhổ răng hoặc điều trị sâu răng. Sau khi điều trị có thể dùng thuốc kháng sinh (loại cephem), thuốc giảm đau (calonal).

Có thể **nhuộm tóc và uốn tóc** tuy nhiên khi mang thai da trở nên mẫn cảm, rất có thể sẽ bị dị ứng.

Vào giai đoạn từ giữa thai kỳ, cơ thể dễ tăng cân và phù nề, nhẫn sẽ chật và khó tháo ra. Nếu nhận thấy nhẫn có dấu hiệu chật, hãy nhanh chóng tháo ra.

Khi thấy các bệnh truyền nhiễm (cúm, norovirus hay ban đỏ nhiễm khuẩn) đang lây lan ở gần, nên hạn chế ra ngoài và ít tiếp xúc.

Trường hợp nếu bản thân sản phụ có biểu hiện bị lây nhiễm, (để không lây sang các sản phụ khác) hãy gọi điện cho bệnh viện trước khi đến khám.



VII Hướng dẫn khi mang thai

① Lớp học tiền sản

Lớp học tiền sản chỉ dành cho sản phụ sinh lần đầu. Sản phụ sinh lần đầu và có nguyện vọng LDR hãy tham gia lớp học này.

Cả 3 buổi đều được học với các thành viên cùng nhóm.

Sẽ có 1 nữ hộ sinh đảm nhiệm việc hướng dẫn. (đảm nhiệm từ buổi học đầu tiên cho đến buổi họp mặt khi em bé ra đời được 3-4 tháng tuổi)

Phải đăng ký trước, giới hạn thành viên (17 người). Khi đăng ký sinh chính thức, sẽ xác nhận việc có tham gia hay không. Nếu đăng ký tham gia muộn hãy báo cho y tá biết.

(Không nhận đăng ký tham gia qua điện thoại)

Về nội dung cụ thể tham khảo **Tr.15**.

Về ngày cụ thể tham khảo tài liệu khác.

Tất cả gồm 3 buổi, tính học phí (đã bao gồm tiền tài liệu)

Khi đăng ký tham gia, quý khách sẽ thanh toán học phí tại quầy thanh toán (số 4), sau đó nhớ bảo quản hóa đơn thanh toán. Khi tham gia buổi học đầu tiên hãy nộp hóa đơn đó cho nữ hộ sinh hướng dẫn.



② Buổi Pre-mama Orientation-Hướng dẫn bà mẹ tương lai

(Do nữ hộ sinh hướng dẫn)

Đối tượng tham gia là **những sản phụ không theo học lớp tiền sản**.

(Sản phụ nào trước đó đã sinh mổ tại viện chúng tôi sẽ không phải tham gia)

Tham gia khi thai đã được hơn 20 tuần. Phải đăng ký. Sau khi bác sĩ khám xong, sẽ nghe y tá giải thích, sau đó hãy đến dãy Himawari phía tây tầng 3 đăng ký.

(Không nhận đăng ký qua điện thoại, mong quý khách thông cảm)

Nội dung bài giảng • • Giải thích: Chăm sóc vú, phương pháp Kangaroo của viện chúng tôi, nuôi con bằng sữa mẹ, mẹ con cùng phòng, thời gian nhập viện...

Thời gian học • • 30 phút, có tính phí.

Địa điểm • • • Phòng hướng dẫn số 1 Khoa Sản phụ khoa khám ngoại trú.

Trước giờ hẹn, hãy đợi ở khu vực chờ trong Khoa Sản phụ khoa (lối đi E)

* Những hướng dẫn khác của nữ hộ sinh

Phải đăng ký, sẽ hướng dẫn từng cá nhân.

Ngoài buổi Pre-mama Orientation còn có hướng dẫn thai kỳ (quản lý cân nặng (chỉ đạo dinh dưỡng), hướng dẫn cá nhân nội dung lớp học tiền sản, giải thích về LDR), cách chăm sóc bầu vú sau sinh, hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ, tư vấn chăm sóc trẻ...

Có tính phí.

Hướng dẫn lớp tiền sản

Lần 1	Thai từ 12-16 tuần Thứ hai tuần thứ 2	Giới thiệu bản thân Quản lý cân nặng	Đời sống khi mang thai Dinh dưỡng khi mang thai (Từ chuyên gia dinh dưỡng)
Lần 2	Thai từ 23-27 tuần Thứ hai tuần thứ 4	Vệ sinh bầu vú Đồ dùng chăm con	Bất thường khi mang thai Vật dụng cần khi trong viện
Lần 3	Thai từ 30-35 tuần Thứ bảy tuần thứ 1	Quá trình sinh và cuộc sống sinh nở Thời kỳ nhập viện, sinh hoạt trong viện Xem trước khu phòng bệnh	

* Lần 1, tập trung trước quầy lễ tân ngoại trú phí đồng trước 13h00.

(Từ lần thứ 2 trở đi, nữ hộ sinh sẽ hướng dẫn địa điểm)

* Thời gian • • Từ 13h00 đến 15h00

* Cần mang theo: Tài liệu học (được cấp ở lần 1), thẻ khám bệnh (chỉ cần lần 1), dụng cụ ghi chép và sổ tay mẹ con.

* Nếu thứ 2 rơi vào ngày nghỉ sẽ chuyển sang thứ 3 (hôm sau).

LỊCH TRÌNH CẢ NĂM

Ngày cụ thể tham khảo tài liệu khác

Ngày dự sinh	Lần 1 Thứ hai của tuần thứ 2	Lần 2 Thứ hai của tuần thứ 4	Lần 3 Thứ bảy của tuần thứ 1
Giữa tháng 1 - Giữa tháng 2	Tháng 8	Tháng 10	Tháng 12
Giữa tháng 2 - Giữa tháng 3	Tháng 9	Tháng 11	Tháng 1
Giữa tháng 3 - Giữa tháng 4	Tháng 10	Tháng 12	Tháng 2
Giữa tháng 4 - Giữa tháng 5	Tháng 11	Tháng 1	Tháng 3
Giữa tháng 5 - Giữa tháng 6	Tháng 12	Tháng 2	Tháng 4
Giữa tháng 6 - Giữa tháng 7	Tháng 1	Tháng 3	Tháng 5
Giữa tháng 7 - Giữa tháng 8	Tháng 2	Tháng 4	Tháng 6
Giữa tháng 8 - Giữa tháng 9	Tháng 3	Tháng 5	Tháng 7
Giữa tháng 9 - Giữa tháng 10	Tháng 4	Tháng 6	Tháng 8
Giữa tháng 10 - Giữa tháng 11	Tháng 5	Tháng 7	Tháng 9
Giữa tháng 11 - Giữa tháng 12	Tháng 6	Tháng 8	Tháng 10
Giữa tháng 12 - Giữa tháng 1	Tháng 7	Tháng 9	Tháng 11

VIII Nhập viện

Thời điểm nhập viện (giải thích cụ thể tại buổi Pre-mama Orientation và tại lớp học tiền sản)

Khi chuyển dạ hoặc bị vỡ ối, **hãy liên lạc ngay với bệnh viện** và đến khám để quyết định việc nhập viện.

(Khi xác định tình trạng qua điện thoại, bệnh viện sẽ cho lời khuyên nên đi viện hay không)

Điện thoại trực 24/24h, hãy gọi số **044-933-8111** (tổng đài), nói rõ về số tuần mang thai và tình trạng hiện tại.

Nhân viên trực điện thoại sẽ kết nối với bên phụ trách ghi ở dưới, khi đó hãy trình bày lại tình trạng hiện tại.

Ngày thường (8h30 đến 16h30), thứ bảy của tuần thứ 2, 4 (8h30 đến 12h00) • • Khoa Sản phụ khoa khám ngoại trú phụ trách.

Vào thời gian khác • • Dãy Himawari phía tây tầng 3 phụ trách.

Trường hợp thai dưới 37 tuần, kết nối trực tiếp với Bác sĩ sản phụ khoa.

Dấu hiệu chuyển dạ • •

* Mang thai lần đầu: Cứ 10 phút 1 lần hoặc 1 tiếng hơn 6 lần, vùng bụng dưới bị co thắt rồi căng cứng.

(Sau cuộc gọi đầu tiên, tùy triệu chứng lúc đó, có thể sản phụ sẽ phải ở nhà thêm vài tiếng để theo dõi)

* Đã từng mang thai: Cứ khoảng 10-15 phút 1 lần, vùng bụng dưới bị đau và căng cứng kéo dài liên tục hơn 1 tiếng. Cứ mỗi lần bụng căng lên thì cơn đau càng dữ dội hơn, rồi cứ 5 phút 1 lần thấy đau kèm căng bụng liên tục.

Dấu hiệu vỡ ối • • Có cảm giác dịch ối chảy qua âm đạo. Nước chảy ra có mùi lạ khác với nước tiểu hoặc dịch chảy ra giống nước hơn là khí hư.

* Cho đến tận khi sinh, con chưa học hết cấp 1 không thể vào trong dãy phòng bệnh.

Trường hợp con còn nhỏ, nên gửi trước khi đến viện, hoặc nhờ ai đi cùng trông hộ.

Hướng dẫn thăm thân (tham khảo tại trang mở cuối cùng)

Giải thích cụ thể tại trang mở cuối cùng.

Ngoài ra còn giải thích tại khóa học tiền sản và tại buổi Pre-mama Orientation.



* **Thủ tục nhập viện • •** Ngày thường từ 9h00 đến 17h00, ngày thứ bảy của tuần thứ 2,4 từ 9h00 đến 12h30

Làm thủ tục tại quầy lễ tân số 5- tiếp nhận nhập, xuất viện. Trường hợp nhập viện ngoài thời gian ghi trên, nhập viện trước rồi làm thủ tục vào hôm sau đó.

Tiền đặt cọc nhập viện 50.000 Yên, nhớ mang theo thẻ bảo hiểm và con dấu.

Vật dụng cần khi nhập viện

(Giải thích chi tiết tại buổi Pre-mama Orientation và tại lớp học tiền sản)

* Đồ cần cho làm thủ tục • • Thẻ khám bệnh, sổ tay mẹ con, thẻ bảo hiểm, tiền đặt cọc, con dấu, dụng cụ ghi chép.

* Đồ cần cho khi sinh • • • Bộ quần áo ngủ có áo dài rộng cài cúc phía trước

(Trường hợp nhập viện sinh thường, mặc đồ của bệnh viện cho đến khi sinh)

Đai nịt bụng sau sinh (Đai nịt bụng Soft Birei Free size giá 1000 Yên (chưa thuế)), hoặc nịt bụng tự chuẩn bị.

(Đai nịt bụng Soft Birei có thể mua tại cửa hàng ở tầng hầm)

* Băng vệ sinh được cấp khi nhập viện.

* Đồ mang thêm (đồ uống, ống hút)

* Đồ cần khi đang trong viện • • Quần áo ngủ, quần áo lót, các loại khăn, đồ rửa mặt, giấy ăn (1 hộp)

Khăn vải xô dùng cho bé, dưỡng ẩm cho bé (loại sữa)

Tai nghe (Trường hợp ở phòng chung lớn, dùng khi xem Tivi)

Đồ cần khi xuất viện • • Quần áo em bé

Ngoài ra • • Thuốc men, thuốc được cấp khi khám còn thừa lại, sổ y bạ.

Có dịch vụ cho thuê quần áo ngủ, các loại khăn.

Quần áo ngủ, khăn tắm, khăn mặt dùng sau sinh, thay thoải mái (tính phí ngày)



Thông báo đến sản phụ nhập viện sinh

Sản phụ nào thuộc diện - bên dưới sẽ phải truyền thuốc kháng sinh để tránh lây nhiễm cho thai nhi.

Dương tính với Liên cầu khuẩn nhóm B (GBS) khi khám phụ khoa

Khi nhập viện bị vỡ ối sớm (vỡ ối trước khi chuyển dạ).

IX Liên lạc với bệnh viện

Tel: 044-933-8111 (Tổng đài)

Ngày thường từ 8h30 đến 16h30

Thứ bảy của tuần thứ 2, 4, 5 từ 8h30 đến 12h00

(Lễ tân ngoại trú phía đông hoặc Khoa Sản phụ khoa ngoại trú phụ trách)

* Gọi vào thời gian khác

Thai dưới 37 tuần . . . Bác sĩ sản phụ khoa phụ trách

Thai trên 37 tuần . . . Dây Himawari phía tây tầng 3 phụ trách



Quy định thăm thân tại dãy Himawari phía tây tầng 3

(Khoa Sản phụ khoa)

Sau sinh, bé sẽ ở cùng phòng với mẹ. Để phòng ngừa lây nhiễm cho bé, bảo đảm giấc ngủ cho mẹ sau khi phải thức đêm cho con bú và để đảm bảo an ninh, chúng tôi có những quy định sau cho việc thăm thân.

“Thời gian thăm” Ngày thường từ 13h00 đến 20h00

Thứ bảy, chủ nhật, ngày lễ từ 11h00 đến 20h00 Từ chối tiếp nhận ngoài khung giờ ghi bên trái.

“Thân nhân được vào thăm”

-Chồng, con đẻ, bố mẹ đẻ, bố mẹ chồng, anh chị em ruột

(Trong thời gian mang thai, con đẻ nhưng (chưa học hết cấp 1) không được vào dãy phòng bệnh)

Những trường hợp khác dù đến viện cũng không được vào dãy phòng bệnh.

“Quy định”

-Khách đến thăm có triệu chứng sau sẽ bị từ chối : Đang bị sốt, ho hay chảy nước mũi, bị nôn ói hay tiêu chảy hoặc dị ứng toàn thân.

-Để phòng tránh lây nhiễm, trước cửa các phòng bệnh chúng tôi có để sẵn dung dịch khử trùng.

Sau khi rửa sạch tay bằng xà phòng, dùng dung dịch để khử trùng tay.

-Không được vào dãy phòng bệnh từ Lối cầu thang bộ thoát hiểm.

-Trường hợp có hơn 3 người vào thăm, việc nói chuyện có thể gây ảnh hưởng đến bệnh nhân khác, nên ra khu vực tự do trò chuyện trong dãy phòng bệnh.

- Về trường hợp con đẻ (chưa học hết cấp 1) vào thăm sau khi sinh.

Yêu cầu đo nhiệt độ tại Work station, nếu dưới 37,4 độ C thì sẽ được vào trong dãy phòng bệnh.

Tuy nhiên trẻ sẽ không được vào trong phòng bệnh chung, mẹ con sẽ ra khu vực tự do trò chuyện trong dãy phòng bệnh để gặp mặt.

Trường hợp trẻ hiếu động, gây ồn ào sẽ làm ảnh hưởng đến bệnh nhân khác, lúc đó sẽ phải ra khu vực gặp mặt bên ngoài dãy phòng bệnh (nhà ăn (phòng ăn)) để nói chuyện.

“Thủ tục”

-Làm thủ tục tại trung tâm phòng chống thiên tai ở tầng 1, nhận “Huy hiệu thăm thân” , cài vào ngực nơi dễ nhận biết.

-Tại dãy phòng bệnh phía tây tầng 3, từng người một sẽ điền tên vào giấy kiểm tra thăm thân rồi kiểm tra sức khỏe. Khi xong thủ tục, nhận “Huy hiệu thăm thân của Himawari” , cài vào ngực nơi dễ nhận biết.

Sau khi làm thủ tục xong, hãy khử trùng tay.

-Khi về hãy trả lại huy hiệu thăm thân cho dãy phòng bệnh phía tây tầng 3 và trung tâm phòng chống thiên tai.

“Những lưu ý khi cùng ở phòng chờ sinh”

-Chỉ có chồng mới được vào phòng chờ sinh và có thể ở lại để chăm sóc vợ từ khi chuyển dạ cho đến 2 tiếng sau sinh, bất kể lúc đó là mấy giờ.

-Trường hợp sản phụ không đau đẻ, có thể chúng tôi sẽ để người chồng về.

-Ngoài chồng sản phụ, chúng tôi từ chối để người thân khác vào viện chờ.

-Sau khi sinh, sản phụ cần được nghỉ ngơi. Chỉ có chồng, con và bố mẹ đẻ được vào thăm một lúc.

“Về sử dụng LDR”

-LDR là phòng dành cho sản phụ sử dụng từ lúc nhập viện cho đến khi ra viện (bao gồm cả lúc sinh).

-Khi sinh chỉ có chồng được vào cùng. Tại lớp học tiền sản và tại buổi hướng dẫn của nữ hộ sinh, sản phụ có thể cùng chồng nghe giải thích về quá trình sinh nở, “Cách sử dụng cơ bản LDR” của viện chúng tôi và chỉ có khách hàng nào đồng ý thì mới sử dụng phòng này.

-Trường hợp sản phụ không đau đẻ, có thể chúng tôi sẽ để người chồng về.

-Từ lúc chuyển dạ cho đến 2 tiếng sau sinh, chồng được ở cùng sản phụ.

- Ngoài chồng sản phụ, chúng tôi từ chối để người thân khác vào viện chờ.

- Sau khi sinh, sản phụ cần được nghỉ ngơi. Chỉ có chồng, con và bố mẹ đẻ được vào thăm một lúc.

“Việc thăm thân khi sinh mổ”

-Vào ngày phẫu thuật sinh, dù ngoài giờ thăm thân nhưng trong trường hợp cần người bảo lãnh đến, chúng tôi sẽ để một mình người bảo lãnh vào trong viện, nhưng sẽ chờ bên ngoài dãy phòng bệnh (nhà ăn (phòng ăn)).

Việc thăm hỏi ngoài giờ sau khi phẫu thuật sinh nên diễn ra ngắn gọn.

-Vào ngày phẫu thuật, chỉ có chồng và bố mẹ đẻ được vào thăm một lúc.