

# THẬT SỰ TÔI ĐÃ MANG THAI!

Tôi phải làm sao?

Tôi có thể làm điều gì không?

Tôi có thể hỏi ai?

Tôi có nên đọc gì không?

Tôi sẽ sinh ở đâu?

Và tôi có thể sinh con được không?

Tôi có thể tìm thêm thông tin ở đâu?

Bạn có biết kế hoạch sinh con (hoặc những mong muốn liên quan đến việc sinh nở) là gì không?

Bạn có biết cách lập kế hoạch sinh con và có biết ai có thể giúp bạn lập ra kế hoạch này không?

Bạn có biết mình có quyền có đầy đủ thông tin để đưa ra quyết định sáng suốt không?

Bạn có biết các phương pháp giảm đau khi sinh không? Bạn có biết làm thế nào để sinh dễ dàng hơn không?

- Để có thêm câu trả lời, hãy truy cập vào trang web:  
[www.facebook.com/pg/medviet.cz/about/?ref=page\\_internal](http://www.facebook.com/pg/medviet.cz/about/?ref=page_internal)  
[www.lamchame.cz](http://www.lamchame.cz)
- Điều gì tốt cho bạn khi mang thai và khi sinh con thì cũng tốt cho cả con bạn.
- Các bậc phụ huynh có trách nhiệm với con mình và với mọi thứ xảy ra với con ngay từ giây phút đầu tiên. Bạn có thể hỏi nhân viên y tế về bất cứ điều gì bạn muốn biết và cho họ biết mong muốn của bạn. Bạn có quyền nhận được câu trả lời đầy đủ, chuyên nghiệp.
- Mọi tình huống đều có giải pháp.

## Lấy thông tin ở đâu

Văn bản:

10 bước để chăm sóc thai sản một cách tối ưu (đây là văn bản IMBCO 2008? - đây là tên của phiên bản tiếng Anh CÓ!)

Sách:

Active Birt của Janet Balaskas • Orgasmic Birth của Elizabeth Davis và Debra Pascali-Bonaro Cuốn sách nuôi dạy con đính kèm của William Sears và Martha Sears • Hướng dẫn cho người phụ nữ tự duy để sinh con dễ dàng hơn của Henci Goer

Các tổ chức liên quan đến việc chăm sóc mẹ và bé sau khi sinh và hợp tác với Nhóm lobby phụ nữ Séc ([www.czlobby.cz](http://www.czlobby.cz)):

APERIO- Hiệp hội nuôi dạy con khỏe mạnh [www.aperio.cz](http://www.aperio.cz)

Hiệp hội người hỗ trợ sinh Séc [www.duly.cz](http://www.duly.cz)

Phòng nữ hộ sinh Séc [www.ckpa.cz](http://www.ckpa.cz)

Phong trào làm mẹ tích cực [www.iham.cz](http://www.iham.cz)

[www.respektkporodu.cz](http://www.respektkporodu.cz)

Liên đoàn Nhân quyền [www.llp.cz](http://www.llp.cz), [www.ferovanemocnice.cz](http://www.ferovanemocnice.cz)

Nhà hộ sinh U Čápa [www.pdcap.cz](http://www.pdcap.cz)

Liên đoàn Nữ hộ sinh [www.unipa.cz](http://www.unipa.cz)

Trang web:

[www.internationalchildbirth.com](http://www.internationalchildbirth.com)

[www.imbco.org](http://www.imbco.org)

[www.breastfeedinginc.ca](http://www.breastfeedinginc.ca)

[www.lli.org](http://www.lli.org)

[www.marrybaby.vn](http://www.marrybaby.vn)

<http://beyeume.vn/>

[https://www.facebook.com/pg/medviet.cz/about/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/medviet.cz/about/?ref=page_internal)  
[www.lamchame.cz](http://www.lamchame.cz)

Tờ rơi thông tin này cũng dựa trên các tài liệu chuyên nghiệp sau:

Chăm sóc khi sinh thường: Hướng dẫn thực hành (WHO 1999)

10 bước để chăm sóc thai sản một cách tối ưu (IMBCO 2008)

The International Childbirth Initiative: 12 bước để chăm sóc bà mẹ an toàn và tôn trọng bà mẹ khi sinh con (ICI 2019)

Tờ rơi được biên soạn bởi Vlasta Jirásková (Hiệp hội nữ hộ sinh Séc), Petra Sovová (Phong trào làm mẹ tích cực), Jitka Charvátová (Nhà hộ sinh U Čápa) và Eliška Kodyšová (APERIO).

Dự án „Bảo vệ quyền của phụ nữ ở Cộng hòa Séc“ được hỗ trợ bởi Quỹ xã hội mở Praha từ chương trình „Hãy cho chúng ta (phụ nữ) cơ hội“ (được tài trợ từ quỹ Na Uy và Văn phòng Chính phủ Cộng hòa Séc) và được thực hiện với sự hỗ trợ tài chính của Chính phủ Cộng hòa Séc và Hội đồng Chính phủ về các cơ hội bình đẳng.

## Mang thai

Khi bạn phát hiện ra mình có thai, rất có thể bạn sẽ đến gặp bác sĩ phụ khoa nơi mà sau này bạn sẽ đi kiểm tra thường xuyên. Ngoài bác sĩ của bạn ra ai có thể giúp bạn?

**Nữ hộ sinh:** là chuyên gia với bằng đại học được đào tạo để hỗ trợ sức khỏe cho bà mẹ, trẻ em và cả gia đình. Cô chăm sóc sức khỏe cho trẻ sơ sinh và bà mẹ trong thời kỳ mang thai (bằng cách tư vấn), sinh nở và thời kỳ sau khi sinh.

**Người hỗ trợ sinh:** được đào tạo để hỗ trợ các bà mẹ trong suốt thời kỳ mang thai, sinh nở và sau khi sinh. Cô cung cấp sự chuẩn bị, hỗ trợ cá nhân giúp đỡ và hỗ trợ cho phụ nữ và người bạn đời của họ.

**Các tổ chức** được liệt kê ở mặt trái của tờ rơi này cung cấp các thông tin về việc mang thai, sinh nở, cho con bú và nuôi dạy con cái.

- Chăm sóc chế độ ăn uống và sức khỏe tổng thể của bạn. Ăn thực phẩm lành mạnh, hoạt động thể chất và nghỉ ngơi đầy đủ.
- Điều chỉnh bản thân và với con. Con bạn có thể cảm thấy những gì đang xảy ra xung quanh bạn ngay cả khi còn trong bụng mẹ.
- Bạn hãy bao quanh mình với những người tích cực mà bạn có thể tin tưởng và chăm sóc cho bạn.
- Thường xuyên dành thời gian cho mình và bạn đời.
- Lấy cảm hứng từ những câu chuyện sinh em bé dễ dàng từ sách, phim hoặc phụ nữ xung quanh bạn.
- Nhận ra những gì cơ thể bạn có khả năng và những gì bạn đang làm tốt.
- Mặc dù bạn được chăm sóc sức khỏe khi mang thai nhưng điều đó không có nghĩa là bạn bị bệnh. Mang thai và có thai bình thường là dấu hiệu sức khỏe tốt.
- Cố gắng giải quyết vấn đề cá nhân hoặc vấn đề của bạn với bạn đời nếu bạn có bất kỳ vấn đề nào. Nếu cần, hãy tìm sự giúp đỡ chuyên nghiệp.
- Làm các xét nghiệm mang thai của bạn: Chính xác những gì họ có thể phát hiện? Tác dụng phụ của chúng là gì? Những xét nghiệm gì là thực sự cần thiết? Nó sẽ giúp bạn đưa ra quyết định đúng?
- Thông tin kịp thời về việc sinh con và cho con bú có thể giúp việc sinh con và nuôi dạy con của bạn trở nên dễ dàng hơn.**

## Sinh con

Bạn có biết rằng:

- sinh nở là một quá trình sinh lý tự nhiên và bất kỳ sự can thiệp nào cũng chỉ được thực hiện bởi những lý do có căn cứ?
- để hormone sinh con hoạt động tốt thì người phụ nữ cần cảm thấy an toàn và ấm áp, ánh sáng mờ, sự hỗ trợ và yêu thương? Sinh con là một phần trong đời sống tình dục của người phụ nữ và nên được đối xử như vậy.
- nữ hộ sinh là một chuyên gia chăm sóc khi bạn sinh thường và một bác sĩ sản khoa là một chuyên gia trong việc giải quyết các biến chứng? Theo các nghiên cứu được thực hiện ở nước ngoài, ở phụ nữ khỏe mạnh, kết quả sinh nở tốt nhất đạt được khi chăm sóc sinh nở được cung cấp bởi nữ hộ sinh được đào tạo về hỗ trợ sinh thường (ức là ít can thiệp, biến chứng và sinh mổ, tình trạng sức khỏe của bà mẹ và em bé sẽ tốt hơn).
- sinh mổ có thể cứu sống nhưng đó cũng là một ca phẫu thuật bụng lớn khó cho mẹ và con và chỉ nên được thực hiện trong những trường hợp cần thiết?
- thuốc được cung cấp cho người mẹ cũng đi vào người trẻ và có tác động tiêu cực đến việc cho con bú và tình trạng sức khỏe của cả hai?
- sự có mặt của người hỗ trợ sinh trong khi sinh sẽ đảm bảo khả năng sinh mổ, áp dụng oxytocin và các can thiệp khác. Làm tăng sự hài lòng của người mẹ đối với việc sinh nở.
- Việc sinh con của bạn có thể là một kinh nghiệm vui vẻ tăng thêm sức mạnh cho bạn?**

Bạn có biết vai trò **của cha / bạn đời của bạn** trong khi sinh con là gì không? Nhiều bậc cha mẹ mong muốn trải nghiệm khoảnh khắc đặc biệt khi con họ sinh ra cùng nhau. Bạn có muốn bạn đời của mình tích cực giúp đỡ bạn hay chỉ muốn sự hiện diện bình tĩnh của anh ấy? Một số phụ nữ yêu tiên sự hỗ trợ của nữ giới và đồng ý với người bạn đời của mình có thể đến ngay khi con được sinh ra. Thật tốt nếu người bạn đời quan tâm đến việc sinh nở và nếu cả hai cùng nói chuyện với nhau về những mong đợi của mình là gì. Không chỉ có một giải pháp đúng nhất.

Bạn đã quyết định **nơi** bạn muốn sinh và **ai** sẽ hỗ trợ bạn? Quyền riêng tư của bạn sẽ được tôn trọng? Bạn có phòng tắm cùng vòi hoa sen và một nhà vệ sinh riêng biệt? Bạn sẽ ở trong một phòng mà không chuyển đến phòng khác trong khi sinh? Trong trường hợp bạn có vấn đề về sức khỏe, bệnh viện bạn chọn sẽ có thể chăm sóc cho cả mẹ và con?

## Chăm sóc trẻ sơ sinh

- Trẻ sơ sinh nhạy cảm và nên được tiếp cận như vậy.
- Mẹ và bé nên được chăm sóc như một đơn vị không thể tách rời (MotherBaby).
- Vị trí của em bé sơ sinh nằm trên ngực và da của mẹ. Đó là nơi đảm bảo sự thoải mái về nhiệt, hơi thở và nhịp tim và sự truyền vi khuẩn thân thiện của mẹ.
- Nếu chúng ta kẹp chặt rốn chậm (kẹp rốn chậm), trẻ sẽ nhận được thêm máu và các chất dinh dưỡng cần thiết. Do đó, quá trình chuyển sang thở bằng phổi sẽ diễn ra suôn sẻ.
- Sự tiếp xúc lâu dài giữa mẹ và con không bị gián đoạn sẽ giúp phát triển tích cực khả năng làm mẹ, bắt đầu cho con bú và tạo ra sự gắn kết mạnh mẽ giữa mẹ và con.
- Nếu người mẹ ngủ sau khi sinh mổ, em bé có thể được ôm ấp trên ngực của người cha hoặc người thân khác. Việc tách đứa trẻ ra khỏi cha mẹ là điều có hại.
- Sự tự gắn bó của em bé với vú của mẹ là một khởi đầu lý tưởng cho việc bú mẹ. Để đạt được điều đó, em bé cần có đủ thời gian.
- Việc đánh giá tình trạng sức khỏe của trẻ sơ sinh có thể được thực hiện trên cơ thể của mẹ.
- Nuôi con bằng sữa mẹ có lợi cả về thể chất và tâm lý cho em bé và mẹ.
- Sữa mẹ là thực phẩm và cả thuốc. Nó là một chất sống và không thể thay thế hoàn toàn.
- Nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ có thể được thiết lập lại ngay cả sau khi ngừng bú hoặc bú bình một phần.
- Kể cả khi đứa trẻ bị bệnh thì cũng cần mẹ.
- Bạn sẽ sớm học được cách đọc các tín hiệu con của mình. Hãy để bản thân được dẫn dắt khi chăm sóc bởi nhu cầu của con.
- Bạn không thể làm hư bé bằng cách thỏa mãn nhu cầu của bé một cách yêu thương và không chậm trễ.
- Sự hỗ trợ của bạn** đời và môi trường xung quanh là vô cùng quan trọng để nuôi con bằng sữa mẹ thành công. Ngoại trừ việc cho con bú, người cha có thể chăm sóc con như người mẹ.