



SỰ CẦN THIẾT CỦA VIỆC KHÁM THAI

Thai nghén là hiện tượng sinh lý hầu hết phụ nữ đều trải qua. Tuy nhiên khi có thai và sinh đẻ, thai phụ cũng như người thân trong gia đình đều ít nhiều lo lắng và luôn luôn mong nhận được những thông tin cần thiết và muốn được giải đáp những điều lo lắng để quá trình thai nghén và sinh nở an toàn.

Khám thai là hết sức quan trọng và rất cần thiết để thai phụ:

- + Biết được sức khỏe của thai phụ có bình thường không.
 - + Biết được thai nhi có phát triển bình thường trong suốt thời kỳ thai nghén không?
 - + Biết phát hiện sớm các nguy cơ và tai biến có thể có trong quá trình thai nghén để kịp thời đi khám.
 - + Giúp thai phụ biết cách tự theo dõi bản thân và sự phát triển của thai.
 - + Giúp thai phụ biết điều nên làm, việc nên tránh để quá trình thai nghén được an toàn ở mức cao nhất.
 - + Giúp thai phụ biết được ngày sinh dự đoán.
 - + Giúp thai phụ biết chọn những cơ sở y tế an toàn nhất để đẻ.
 - + Góp phần làm giảm tai biến trước đẻ, trong đẻ và sau đẻ, giảm tử vong mẹ và thai nhi.
 - + Biết được cách nuôi con bằng sữa mẹ, chăm sóc con và tự chăm sóc sức khỏe của mình kể cả các biện pháp tránh thai sau khi sinh.
 - + Góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống và hạnh phúc gia đình thai phụ.
 - + Sản phụ biết lần khám thai tiếp theo và biết lúc nào cần phải đến ngay cơ sở y tế.
 - + Khám thai để được thử nước tiểu, tiêm chủng và bổ sung vi chất như: Tiêm vacxin phòng uốn ván..., bổ sung viên sắt, acidfolic....
 - + Khám thai để biết được chế độ dinh dưỡng:
- Việc ăn uống của bà mẹ có thai và nuôi con bú là cho hai người: bản thân bà mẹ và thai nhi. Chế độ ăn uống đúng thì sức khỏe bà mẹ và sự phát triển của thai sẽ tốt; nếu không thì ngược lại. Dinh dưỡng tốt sẽ giúp cho bà

mẹ: Có sức đề kháng chống lại nguyên nhân gây bệnh nên ít mắc bệnh. Không bị thiếu máu nặng khi có thai. Nếu bà mẹ dinh dưỡng không tốt, ăn uống kiêng khem thì cơ thể sẽ không đủ chất để tạo máu, dễ dàng đưa đến thiếu máu. Thai phụ ăn không no và đủ các chất cần thiết thì con sẽ suy dinh dưỡng, nhẹ cân,.. Nhưng nếu ăn no và đủ chất, thai sẽ phát triển bình thường và cân nặng của thai sẽ đạt mức trung bình như mọi thai khỏe mạnh khác. Con to, quá nặng cân không phải do mẹ ăn no, đủ chất mà do nhiều yếu tố như di truyền, tuổi, lần đẻ, và nhất là do bệnh của mẹ như bị tiểu đường, béo phì,.. Khi thai bị suy dinh dưỡng, không phải nó chỉ nhẹ cân mà còn có thể bị **chậm phát triển về trí tuệ và tinh thần** sau khi đẻ, có **tỷ lệ tử vong** cao hơn nhiều so với các trẻ khác. Ngay khi còn trong tử cung, thai suy dinh dưỡng cũng **yếu đuối, dễ bị suy thai**. Nếu tình huống đó xảy ra trong lúc chuyển dạ đẻ thì thầy thuốc phải mổ để lấy thai ra sớm tránh thai bị chết trong chuyển dạ.

Thai phụ không được dinh dưỡng tốt sức khỏe cũng **yếu, dễ mắc bệnh, dễ bị kiệt sức lúc sinh** nên thường phải can thiệp thủ thuật, kể cả mổ đẻ. Sau đẻ, do thiếu nguồn dự trữ nên càng mệt mỏi, sức khỏe chậm hồi phục, dễ bị nhiễm khuẩn nên không đủ sữa nuôi con khiến việc kiêng khem ăn uống lúc có thai lại tiếp tục gây hậu quả xấu cho cả mẹ và con.

Khi có thai, thai phụ phải "**ăn no**" và "**ăn đủ chất**".

Để **ăn no** khi có thai bà mẹ cần tăng khẩu phần ăn lên 1/4 so với lúc chưa có thai; có thể ăn tăng hơn trong mỗi bữa, có thể ăn nhiều bữa hơn.

Trường hợp những tháng đầu, do tình trạng nghén, ăn uống có thể kém đi thì tăng cường nghỉ ngơi dành thêm năng lượng từ thức ăn cho sự phát triển của thai, rau thai và sữa mẹ về sau.

Để **ăn đủ chất** là thức ăn phải có chất đạm như thịt, cá, tôm, cua, ếch, lươn, trứng, sữa, các loại đậu, đỗ nhất là đậu tương. Các thức ăn chứa nhiều chất mỡ như dầu ăn, thịt, vùng, lạc; các loại nhiều đường như gạo, ngô, khoai, sắn, củ mài, bột mì, đường, mật, mía; các loại quả ngọt; thức ăn

chứa nhiều muối khoáng và vitamin như rau tươi, hoa quả các loại, các thực phẩm như tôm, cua, ốc. Thai phụ không nên kiêng bất cứ loại thực phẩm nào mà mình ưa thích.

- + Khám thai để hiểu được chế độ làm việc:
 - Làm theo khả năng, xen kẽ nghỉ ngơi.
 - Không mang vác nặng trên đầu, trên vai.
 - Không làm việc dưới nước hoặc trên cao nguy hiểm.
 - Tránh làm việc ban đêm.
 - Không làm việc vào tháng cuối: Để mẹ có sức, con tăng cân.
- + Khám thai để biết vệ sinh thai nghén:
 - Mặc rộng và thoáng.
 - Tắm rửa thường xuyên.
 - Hàng ngày vệ sinh bộ phận sinh dục. Thường xuyên thay quần áo lót. Rửa đầu vú hàng ngày bằng nước sạch.
 - Duy trì cuộc sống thoải mái, tránh căng thẳng.
 - Ngủ ít nhất 8 giờ/ngày. Chú trọng giấc ngủ trưa.
 - Nhà ở phải thoáng khí sạch sẽ, tránh ẩm, nóng, khói.
 - Tránh đi xa, tránh xóc xe.

Khám thai là một hoạt động quan trọng trong chăm sóc sức khỏe sinh sản, nếu thực hiện đầy đủ nội dung quy định sẽ có hiệu quả cao đối với sức khỏe bà mẹ và thai nhi.

Do vậy thai phụ cần khám thai ít nhất 3 lần, trong 3 thời kỳ: 3 tháng đầu, 3 tháng giữa, 3 tháng cuối ngoài những lần có dấu hiệu bất thường.

THAI PHỤ VỚI ACID FOLIC

Acid folic (còn gọi là folat) ngoài việc tham gia cấu tạo hồng cầu còn giúp cho quá trình phân chia tế bào diễn ra bình thường. Nhu cầu acid folic với người trưởng thành là 180 – 200mcg/ngày. Trong thời kỳ mang thai, nhu cầu về acid folic tăng lên rõ rệt, cần 400mcg folat/ngày.

Thiếu hụt acid folic ở phụ nữ mang thai sẽ dẫn đến hậu quả gì?

Thiếu máu hồng cầu khổng lồ

Nguy cơ sảy thai cao

Sinh non, sinh con nhẹ cân

Có mối quan hệ giữa việc thiếu acid folic với khuyết tật của ống thần kinh của thai nhi (nứt đốt sống và não úng thủy).

Những điều mà chị em phụ nữ dự định mang thai và mang thai cần quan tâm:

Trong y học định nghĩa nứt đốt sống và khuyết tật trong đó một bộ phận của một hay nhiều đốt sống không phát triển trọn vẹn, làm cho một đoạn tủy sống bị lộ ra.

Nứt đốt sống có thể xảy ra ở bất cứ đốt sống nào nhưng thông thường nhất là ở dưới thắt lưng và mức độ nghiêm trọng tùy thuộc vào số lượng mô thần kinh bị phô bày.

Triệu chứng của tật nứt đốt sống có thể là liệt 2 chân, tiêu tiểu không kiểm soát được hay não úng thủy (não có nước).

Sự không hoàn thiện của ống thần kinh (ống thần kinh đóng không kín) xảy ra vào ngày thứ 28 sau thụ thai.

Do vậy phải bổ sung acid folic trước khi thụ thai thì mới có hiệu quả sự phòng khuyết tật ống thần kinh cho thai nhi. Y học hiện nay chứng minh rằng nồng độ đủ cao của acid folic trong máu người mẹ rất cần thiết cho việc đóng ống thần kinh bình thường. Những bà mẹ có nồng độ acid folic trong máu thấp có nhiều nguy cơ sinh con bị nứt đốt sống.

Với phụ nữ mang thai, lúc nào thì cần đảm bảo đủ acid folic?

Tất cả phụ nữ dự định mang thai phải bắt đầu bổ sung đủ acid folic 3 tháng trước thời điểm có thai. Trong khẩu phần ăn hàng ngày phải luôn đảm bảo đủ 400mcg acid folic.

Những phụ nữ nào dễ bị ảnh hưởng của việc thiếu acid folic?

Mọi phụ nữ đều có những nguy cơ kể trên khi thiếu acid folic dù sức khỏe của thai phụ rất tốt. Tuy nhiên, có một số trường hợp bắt buộc phải theo chế độ bổ sung acid folic chặt chẽ. Đó là những thai phụ có tình trạng dinh dưỡng kém, sụt cân, ăn ít, khẩu phần ăn không cân đối, nghèo vi chất dinh dưỡng; có giai đoạn không ăn được do mệt mỏi, lo lắng, chán ăn; mới sảy thai hay thai chết lưu; làm việc vất vả hoặc căng thẳng thần kinh trầm trọng; nghiện rượu, thuốc lá...

Làm thế nào để đảm bảo đủ lượng acid folic?

Không chỉ phụ nữ mang thai mà tất cả mọi người nên cung cấp đủ acid folic bằng chế độ ăn với các thực phẩm giàu folat. Nguồn thực phẩm chứa folat rất đa dạng: Các loại rau có màu xanh thẫm, hoa lơ xanh, nước cam ép, gan động vật (bò, gà, lợn), các hạt nảy mầm (mầm lúa mì, mầm lúa, giá đỗ...).

Trong thực phẩm, folat dễ bị phân hủy bởi nhiệt độ và ánh sáng mặt trời, do vậy trong quá trình chế biến, tỷ lệ folat bị mất khá cao, từ 50-90%. Nếu thức ăn để lâu ngoài ánh sáng, lượng folat sẽ bị hao hụt đáng kể. Để đảm bảo có đủ folat trong khẩu phần ăn, thai phụ cần ăn phối hợp nhiều loại thực phẩm, tăng cường ăn rau quả tươi. Thực phẩm mua về cần chế biến ngay và ăn ngay sau khi nấu.

Bên cạnh chế độ ăn uống, để phòng chống thiếu máu dinh dưỡng, hàng ngày thai phụ cần uống bổ sung thêm viên sắt/folat (loại viên chứa 60 mg sắt nguyên tố và 0,4 mg acid folic) ngay từ lúc bắt đầu có thai đến sau khi sinh 1 tháng.

Để sinh ra những đứa con khỏe mạnh, thông minh. phụ nữ dự định mang thai, mang thai và cho con bú phải đảm bảo 400mcg folat /ngày, kết hợp với các khoáng chất, vitamin khác.

BS TÔN THẤT HIỀN
Trung tâm Truyền thông Giáo dục Sức khỏe