

THỜI ĐIỂM CẦN GẶP NỮ HỘ SINH HOẶC BÁC SĨ

Nếu bạn cảm thấy không khỏe, có nghi vấn, hoặc bạn đang lo lắng về bé con của mình, hãy liên lạc với nữ hộ sinh hoặc bác sĩ ngay lập tức- đừng chờ đến đúng ngày tái khám tiếp theo.

Hãy tìm sự hỗ trợ ngay lập tức nếu bạn cảm thấy:

- Bất kỳ sự thay đổi nào về cử động của thai nhi khiến bạn lo lắng.
- Bất kỳ hiện trạng xuất huyết hoặc chảy dịch từ bên dưới.
- Đau thắt lưng tái phát.
- Những cơn đau đầu không thể làm dịu đi bằng cách sử dụng Panadol/Panamax.
- Nhìn thấy các đốm hoặc điểm sáng.
- Bất kỳ dấu hiệu đau bụng nào.
- Cảm thấy ngứa dữ dội, đặc biệt là ở tay và bàn chân.
- Dấu hiệu của nhiễm trùng, bao gồm sốt, hoặc cảm thấy âm chích/nóng rát khi tiểu.
- Bất kỳ cảm giác nào mà bạn nghi ngờ là bất thường.



**STILL
AWARE**
stillaware.org

CHĂM SÓC AN TOÀN VÀ TÔN TRỌNG VỀ VĂN HÓA

Trong năm 2025, đội ngũ của Still Aware đặt quyết tâm hỗ trợ các cộng đồng di dân tại Úc và trên toàn thế giới, vì thế đã xuất bản ra nguồn tài liệu này.

Still Aware cam kết bảo đảm mọi gia đình, không phân biệt nền tảng văn hóa và chủng tộc nào, đều có thể sử dụng dịch vụ chăm sóc thai sản nhằm đáp ứng nhu cầu chăm sóc đang cần với sự tôn trọng, toàn diện, và an toàn.

QUÉT MÃ ĐỂ XEM NHỮNG THÔNG TIN TIẾNG VIỆT



SA | VIC | NSW | QLD | ACT | WA | TAS | NT
Head Office: LG, Level 5/ 18 Grenfell Street Adelaide, SA 5000
contact@stillaware.org

Still Aware được thành lập vào năm 2014 bởi Claire Foord, sau sự mất mát của con gái yêu quý Alfie được sinh ra trong tình trạng thai lưu.

Được đăng ký là một tổ chức từ thiện và phi lợi nhuận dưới tên Still Aware Limited. ABN: 55 607 214 077
Thông tin này không có mục đích thay thế cho lời khuyên từ các chuyên gia y tế. Still Aware cung cấp kiến thức này như một sự hỗ trợ, không thay thế cho lời khuyên y tế cá nhân, và từ chối mọi trách nhiệm cho những quyết định được thực hiện dựa trên thông tin này. Ấn phẩm quảng cáo được cập nhật lần cuối vào tháng 8 năm 2025.

THAI KỲ CỦA BẠN

Đây là nguồn thông tin quan trọng, xin hãy dành thời gian để đọc.



THAI LƯU LÀ GÌ?

Thai lưu là em bé được sinh ra trong trạng thái không còn dấu hiệu sống. Một số thành viên trong cộng đồng gọi là những “thiên thần bé nhỏ”.

Ấn phẩm quảng cáo này có những thông tin có thể hỗ trợ mẹ và bé an toàn và khỏe mạnh.

Bạn có thể truy cập trang mạng của Still Aware qua địa chỉ stillaware.org để biết thêm thông tin về thai lưu và các cách để bảo vệ thai nhi được an toàn.

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT?

- Mỗi ngày, ở Úc có 6 trẻ em được sinh ra khi đã mất.
- Hầu hết các trường hợp xảy ra sau 28 tuần của thai kỳ, và nhiều ca không rõ nguyên nhân.
- Theo dõi những cử động của bé từ tuần 28 của thai kỳ và áp dụng tư thế ngủ nằm nghiêng về một bên có thể giúp giảm nguy cơ này.
- 1 trong 135 phụ nữ mang thai gặp tình trạng thai lưu - hiểu biết về các dấu hiệu có thể giúp bảo vệ bé con của bạn.

NHẬN BIẾT VỀ CHUYỂN ĐỘNG CỦA THAI NHI

Điểm quan trọng cần nhớ là mỗi em bé đều không giống nhau.

Ghi nhớ về các chuyển động riêng của bé con, chúng chuyển động mạnh thế nào, mức độ thường xuyên ra sao, và thời điểm nào mà bé thường chuyển động.

Không có một con số cụ thể nào đại diện cho số lần chuyển động của bé.

Hãy quan sát tính cách của bé con - liệu con là một chú chim sớm hay một cú đêm, hoặc liệu con có đạp khi ai đó chạm vào bụng mẹ không, hay chỉ giữ yên lặng.

Nếu bạn cảm thấy có điều gì đó khác thường, hãy tìm sự giúp đỡ từ nữ hộ sinh hoặc bác sĩ của bạn ngay lập tức.

QUÉT MÃ ĐỂ XEM NHỮNG THÔNG TIN TIẾNG VIỆT



**STILL
AWARE**
stillaware.org

HÃY NGỦ VỚI TƯ THẾ NẪM NGHIÊNG VỀ MỘT BÊN

Sau 6 tháng của thai kỳ, bạn có thể giảm thiểu nguy cơ xảy ra thai lưu bằng cách nằm ngủ nghiêng về một bên.

Không bắt buộc là bên trái hay bên phải. Nếu bạn thức giấc trong tư thế nằm ngửa, đừng lo lắng - chỉ cần xoay người để chỉnh lại tư thế nằm nghiêng.

HÃY TIN TƯỞNG VÀO TRỰC GIÁC CỦA NGƯỜI MẸ

Kể cả khi trước đây bạn đã từng sinh con, điều quan trọng là cần biết rằng mỗi thai kỳ đều đặc biệt và khác nhau. Bạn và bé con có sự gắn kết mạnh mẽ và kết nối cả chặng đường về sau.

Nếu có dấu hiệu gì đó không bình thường, hãy lắng nghe vào trực giác của người mẹ và gặp nữ hộ sinh hoặc bác sĩ của bạn sớm nhất có thể.

Đừng do dự. Bạn là người hiểu rõ về cơ thể của mình và bé con của bạn nhất.