

Lựa Chọn của Tôi về Chuyển Đạ và Sinh Nở

Được viết bởi:



Chuẩn Bị Sẵn Sàng cho Sự Ra Đời của Con Quý Vị

Quý vị có nhiều lựa chọn cho việc sinh con. Sử dụng sổ lập kế hoạch này để đưa ra các lựa chọn chuyển dạ và sinh nở phù hợp với quý vị. **Vui lòng mang theo sổ lập kế hoạch này tới bệnh viện hoặc trung tâm hộ sinh để đội ngũ chăm sóc của quý vị xem xét.**

Bắt đầu bằng cách nắm bắt thông tin:

- Viết những suy nghĩ và lựa chọn của quý vị vào mục **“Nhật Ký của Tôi”** (trang 2).
- Suy nghĩ về các câu hỏi trong phần **“Thông Tin về Việc Chuyển Dạ và Sinh Nở của Tôi”** (trang 4-5).
- Xem phần **“Danh Sách Kiểm Tra trong Quá Trình Chuyển Dạ”** và đánh dấu các lựa chọn của quý vị (trang 6-13).
 - Làm quen với **“Những Từ Ngữ Cần Biết”** về việc sinh con (trang 14-15).

Nhờ đó, quý vị có thể sẵn sàng trao đổi với bác sĩ, nhân viên hộ sinh hoặc nhà cung cấp khác của mình. Hãy nhớ mang theo sổ lập kế hoạch này vào lần thăm khám tiếp theo của quý vị với nhà cung cấp dịch vụ y tế. Cả hai bên đều có thể ký tên vào đây – để quý vị có một bản kế hoạch thể hiện các lựa chọn chuyển dạ và sinh nở của mình.



Nhật Ký của Tôi



Ngày:

Điều gì sẽ giúp cho việc sinh nở của tôi trở nên thuận lợi?

Tôi biết ơn vì...

Suy nghĩ tích cực:

Thông Tin của Tôi

Tên của tôi

Ngày sinh của tôi

Ngày dự sinh của tôi

Nhà cung cấp dịch vụ y tế của tôi

Bác sĩ của con tôi (bác sĩ nhi khoa)

Đội ngũ hỗ trợ tôi
chuyên dạ

(có thể bao gồm một
người hỗ trợ, bạn bè,
người thân hoặc người
hỗ trợ sinh nở sẽ có mặt)



Thông Tin về Việc Chuyển Dạ và Sinh Nở của Tôi

Đôi điều cần suy nghĩ...

Một số lựa chọn của quý vị trước và trong khi sinh con có thể ảnh hưởng tới rủi ro phải sinh mổ. Để đưa ra những lựa chọn tốt nhất, cần có sự trợ giúp của nhà cung cấp dịch vụ y tế trong các lần thăm khám tiền sản trước thời điểm sinh một khoảng thời gian. Dưới đây là một số lựa chọn phổ biến để cân nhắc và thảo luận:

- Quý vị muốn đợi chuyển dạ khởi phát tự nhiên hay muốn gây chuyển dạ?
- Quý vị muốn nhập viện sớm hay muốn đợi đến khi thực sự chuyển dạ? Nhập viện trong khi thực sự chuyển dạ sẽ tăng khả năng sinh thường qua âm đạo.
- Quý vị muốn theo dõi nhịp tim của con mình trong quá trình chuyển dạ theo cách nào? Nếu quý vị là một phụ nữ khỏe mạnh và không gặp vấn đề gì trong suốt thai kỳ, việc theo dõi nhịp tim của em bé trong suốt thời gian chuyển dạ (liên tục) có thể làm tăng khả năng sinh mổ.



- Quý vị có muốn được một người hỗ trợ sinh nở hoặc người hướng dẫn sinh nở trợ giúp không? Sự trợ giúp này có thể làm tăng khả năng sinh thường qua âm đạo.
- Quý vị muốn kiểm soát các cơn đau của mình như thế nào?

Tiếp tục từ trang trước...

- Quý vị muốn được nhà cung cấp dịch vụ y tế kiểm tra xem liệu em bé sắp chào đời chưa với tần suất bao lâu một lần?
- Quý vị có muốn ăn uống để giữ sức khỏe trong khi chuyển dạ không?
- Quý vị có muốn đi lại xung quanh và thay đổi tư thế trong khi chuyển dạ không?
- Vào lúc sinh con, quý vị muốn “rặn đẻ” như thế nào? Quý vị có muốn thực hiện tục lệ đặc biệt nào ngay sau khi em bé chào đời hoặc trước khi quý vị về nhà không?

Hầu hết những phụ nữ khỏe mạnh sẽ không cần bất kỳ sự chăm sóc hoặc thủ thuật đặc biệt nào trong quá trình chuyển dạ. Tuy nhiên, những phụ nữ gặp một số vấn đề về sức khỏe có thể cần tới các thủ thuật, chẳng hạn như theo



dõi nhịp tim của em bé hoặc gây chuyển dạ, để có một ca sinh nở an toàn và khỏe mạnh. Nhà cung cấp dịch vụ y tế có thể trao đổi với quý vị về các lựa chọn khả dĩ trong quá trình chuyển dạ và sinh nở cùng những lợi ích hoặc rủi ro đi kèm. Đây là cơ hội để chia sẻ những giá trị và ưu tiên của quý vị và cùng nhau đưa ra quyết định.

Danh Sách Kiểm Tra cho Việc Chuyển Dạ

Đánh dấu tích vào ô thể hiện lựa chọn của quý vị

Phòng trong bệnh viện hoặc trung tâm hộ sinh:

- Tôi muốn có một tấm biển treo ở cửa phòng để hạn chế số lượng người ghé thăm khi tôi đang chuyển dạ.
- Tôi muốn giảm độ sáng của đèn trong quá trình chuyển dạ.
- Tôi dự định sẽ mang theo một thiết bị phát nhạc.
- Tôi dự định sẽ mang theo tinh dầu.
- Tôi dự định sẽ mang theo một món đồ ưa thích để hỗ trợ mình trong quá trình chuyển dạ và sinh nở.

Ăn uống:

- Tôi muốn uống nước để cung cấp đủ nước cho cơ thể trong quá trình chuyển dạ – Tôi không muốn phải truyền dịch bằng ống truyền tĩnh mạch (Intravenous, IV) nếu không cần thiết.
- Tôi không ngại phải truyền dịch qua ống truyền IV trong quá trình chuyển dạ.
- Nếu an toàn, tôi muốn ăn nhẹ trong quá trình chuyển dạ.



Tiếp tục từ trang trước...

Quá trình chuyển dạ:

- Nếu an toàn, tôi muốn được chuyển dạ tại nhà trong thời gian đầu chuyển dạ và nhập viện khi thực sự chuyển dạ.
- Tôi muốn đi lại xung quanh khi đang chuyển dạ (đi bộ, đứng, ngồi, quỳ gối, sử dụng trái banh để hỗ trợ sinh nở, v.v.), nếu an toàn và có thể thực hiện.
- Tôi thích đi lại xung quanh hoặc thay đổi tư thế để đẩy nhanh quá trình chuyển dạ của mình trước khi phải dùng đến thuốc.
- Nếu quá trình chuyển dạ của tôi diễn ra bình thường, tôi muốn kiên nhẫn và tự chuyển dạ trước khi phải dùng thuốc để đẩy nhanh quá trình.
- Tôi muốn đợi cho màng ối tự vỡ – nếu nhà cung cấp dịch vụ y tế cần chọc nước ối, hãy thảo luận trước với tôi về điều này.
- Nếu cần truyền tĩnh mạch trong quá trình chuyển dạ, tôi muốn đặt ống truyền sao cho tôi có thể tự do đi lại xung quanh trong quá trình chuyển dạ.



Tiếp tục từ trang trước...

Kiểm soát cơn đau:

- Tôi muốn sử dụng vòi hoa sen để giảm đau, nếu được.
- Tôi không muốn dùng thuốc giảm đau hoặc phương pháp gây tê ngoài màng cứng trong quá trình chuyển dạ.
- Vui lòng không đề xuất bất cứ loại thuốc giảm đau nào cho tôi – nếu quyết định sử dụng thuốc giảm đau hoặc phương pháp gây tê ngoài màng cứng, tôi sẽ yêu cầu.



- Tôi dự định sẽ sử dụng thuốc giảm đau thông qua đường tĩnh mạch trong quá trình chuyển dạ và sinh nở.
- Tôi dự định sử dụng phương pháp gây tê ngoài màng cứng trong quá trình chuyển dạ và sinh nở.

Tôi đang cân nhắc tới việc sử dụng thuốc giảm đau qua đường tĩnh mạch và/hoặc phương pháp gây tê ngoài màng cứng nhưng sẽ đưa ra quyết định khi đang chuyển dạ.

Tiếp tục từ trang trước...

Theo dõi con của tôi:

- Tôi chỉ muốn con của mình được theo dõi khi cần thiết trong quá trình chuyển dạ (không liên tục).
- Tôi muốn con của mình được theo dõi trong suốt thời gian tôi chuyển dạ (liên tục) – Tôi hiểu rằng việc này có thể hạn chế việc vận động và khiến tôi luôn phải nằm trên giường trong khi chuyển dạ.
- Nếu con của tôi cần được theo dõi trong suốt thời gian tôi chuyển dạ (liên tục), tôi muốn có một thiết bị theo dõi di động (nếu có sẵn và nếu tôi có thể tự do di chuyển)



Thăm khám trong quá trình chuyển dạ:

- Tôi muốn các lần khám âm đạo diễn ra ít nhất có thể (việc khám âm đạo giúp nhà cung cấp dịch vụ y tế biết được liệu quá trình chuyển dạ của tôi có tiến triển hay không).
- Nếu an toàn và túi nước ối của tôi chưa vỡ, tôi muốn khám âm đạo thường xuyên để biết được tình hình chuyển dạ của mình như thế nào.

Tiếp tục từ trang trước...

Việc tôi sinh con:

- Tôi muốn rặn để ở tư thế do bản thân lựa chọn (ngồi xổm, quỳ gối, nằm nghiêng, nằm ngửa, v.v.)
- Tôi muốn tránh thủ thuật cắt tầng sinh môn, nếu có thể.
- Tôi muốn sử dụng gương để chứng kiến sự ra đời của con mình, nếu được.
- Tôi muốn người hỗ trợ sau đây cắt dây rốn cho con tôi:

- Tôi muốn đặt con tôi trên ngực mình ngay sau khi bé chào đời.
- Nếu an toàn và có thể được, tôi muốn nhà cung cấp của mình chờ từ 30 đến 60 giây rồi mới cắt dây rốn (việc chờ đợi có thể bảo vệ trẻ sơ sinh khỏi bị thiếu máu sau sinh).
- Tôi đang dự định giữ lại máu cuống rốn của con mình trong ngân hàng (việc lấy máu đưa vào ngân hàng máu cuống rốn là một thủ thuật đặc biệt mà tôi đã thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ y tế của mình trong quá trình chăm sóc tiền sản).
- Tôi muốn mang nhau thai của mình về nhà.



Tiếp tục từ trang trước...

Nếu cần phải sinh mổ, đội ngũ chăm sóc của quý vị sẽ xem xét các ưu tiên của quý vị hết mức có thể trong suốt thời gian quý vị nằm viện. Đôi khi, đối với các trường hợp khẩn cấp, cần có một cuộc trao đổi nhanh về những rủi ro và lợi ích của việc sinh mổ. Đội ngũ chăm sóc cần quý vị tham gia vào việc quyết định sinh mổ.

Việc tôi sinh mổ:

- Tôi muốn người hỗ trợ ở lại với tôi trong suốt quá trình sinh mổ.
- Tôi muốn người hỗ trợ thứ hai sau đây cùng tôi vào phòng mổ nếu có thể:

- Tôi muốn yêu cầu nhà cung cấp hạ thấp màn chắn dùng trong quá trình sinh mổ để tôi có thể theo dõi sự ra đời của con mình.
- Tôi muốn thoải mái di chuyển một cánh tay để có thể chạm vào con mình nếu nhà cung cấp đồng ý rằng việc đó là an toàn và có thể thực hiện.
- Tôi muốn người hỗ trợ sau đây cắt dây rốn cho con mình:

- Tôi muốn đặt con lên ngực mình trong phòng mổ nếu cả hai mẹ con tôi đều khỏe mạnh.
- Tôi muốn ôm con mình vào ngực trong thời gian hồi phục.



Tiếp tục từ trang trước...

Chăm sóc cho con của tôi:

- Tôi muốn được giải thích về toàn bộ các thủ thuật và loại thuốc dùng cho con mình trước khi tiến hành các thủ thuật hoặc cho dùng thuốc.
 - Nếu cần phải đưa con tôi tạm xa tôi vì bất cứ lý do gì, tôi muốn người hỗ trợ sau đây ở cùng con tôi:
-
- Tôi muốn được chứng kiến lần tắm đầu tiên của con tôi.
 - Tôi dự định chỉ cho con bú sữa mẹ.
 - Tôi có thể có câu hỏi về việc cho con bú sữa mẹ hoặc cần được trợ giúp để bắt đầu.
 - Nếu con tôi cần sữa bột vì lý do y tế, tôi muốn được thông báo trước khi cho bé uống.
 - Ngay cả khi con tôi cần uống sữa bột trong thời gian ngắn, tôi cũng muốn chuyên gia về nuôi con bằng sữa mẹ giúp đỡ để tôi tìm hiểu cách tự bơm sữa của mình.
 - Nếu con tôi là bé trai, tôi dự định cắt bao quy đầu cho bé (có thể thực hiện việc này sau khi quý vị và con quý vị xuất viện về nhà).

Tiếp tục từ trang trước...

Các hoạt động khác:

Trong quá trình chuyển dạ và sinh nở, điều gì là quan trọng nhất với tôi? Trong quá trình sinh con, tôi có muốn thực hiện bất kỳ tục lệ tôn giáo hoặc văn hóa nào không? Vui lòng mô tả:

Chữ ký:

Tôi đã trao đổi và chia sẻ các lựa chọn về việc chuyển dạ và sinh nở của mình với nhà cung cấp dịch vụ y tế trong các buổi thăm khám tiền sản và hai bên đều hiểu rõ những nội dung đó. Tôi hiểu rằng những lựa chọn và mong muốn của tôi có thể không tuân theo đúng như những gì được ghi, và nếu có nhu cầu y tế phát sinh, có thể cần phải thay đổi các nội dung này để có một ca sinh nở an toàn và khỏe mạnh cho con và tôi.

Chữ ký của nhà cung cấp dịch vụ y tế

Ngày

Chữ ký của tôi

Ngày

Những Từ Ngữ Cần Biết

- **Người hỗ trợ sinh nở** là người được đào tạo, không phụ trách chăm sóc y tế, có vai trò giúp đỡ và hỗ trợ phụ nữ vào thời điểm trước, trong và sau khi sinh. Người hỗ trợ sinh nở cũng có thể được gọi là **người hướng dẫn sinh nở**. Dịch vụ hỗ trợ sinh nở miễn phí được IEHP đài thọ. Hãy gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên để yêu cầu nhận dịch vụ này.
- **Nhà cung cấp dịch vụ y tế** là một chuyên gia y tế. Nhà cung cấp dịch vụ y tế đã được đào tạo để chăm sóc phụ nữ có thai có thể là bác sĩ sản khoa (Obstetrician Doctor, OB), y tá cấp cao (Nurse Practitioner, NP) hoặc y tá hộ sinh có chứng nhận (Certified Nurse Midwife, CNM).
- **Món đồ ưa thích** là đồ vật mà quý vị có thể mang theo bên mình để nhìn vào (chú ý vào) trong quá trình chuyển dạ. Đồ vật này có thể giúp quý vị quên đi sự đau đớn và cảm thấy tự tin. Ví dụ là một tấm ảnh ưa thích, một vật dụng quan trọng hoặc một cái cây.
- **Sinh mổ** hay **mổ lấy thai** là một cuộc phẫu thuật có thể cần thực hiện để đưa em bé ra ngoài qua đường bụng.
- **Gây chuyển dạ** là khi dùng thuốc để khởi phát quá trình chuyển dạ của quý vị. Có thể khởi phát chuyển dạ (**gây chuyển dạ**) khi có nhu cầu y tế để việc sinh nở của quý vị diễn ra sớm hơn.



Tiếp tục từ trang trước...

- **Trung tâm hộ sinh** là một nơi khác để sinh con. Phụ nữ khỏe mạnh có thể sinh con tại trung tâm hộ sinh, thay vì bệnh viện. Thông thường, trong các trung tâm hộ sinh, người hộ sinh chính là nhà cung cấp dịch vụ y tế.
- **IV** là một ống có thể được nhà cung cấp dịch vụ y tế đặt vào tĩnh mạch ở cánh tay hoặc bàn tay để truyền dịch và thuốc cho quý vị trong quá trình chuyển dạ.
- **Màng ối** là túi nước ối bao quanh em bé bên trong tử cung của quý vị.
- **Gây tê ngoài màng cứng** là một thiết bị được đặt ở vùng lưng dưới và được sử dụng để tiêm thuốc giảm đau trong quá trình chuyển dạ và sinh nở. Cũng có thể sử dụng phương pháp này để kiểm soát cơn đau trong quá trình sinh mổ.
- **Cắt tầng sinh môn** là một thủ thuật mà trong đó nhà cung cấp dịch vụ y tế thực hiện một vết cắt ở âm đạo để giúp việc sinh nở diễn ra nhanh hơn và thường được thực hiện trong trường hợp khẩn cấp. Việc cắt tầng sinh môn có thể làm tăng cơn đau và kéo dài thời gian lành vết thương sau sinh.
- **Dây rốn** kết nối em bé (từ rốn của bé) với nhau thai. Dây rốn sẽ được cắt sau khi sinh.



Ghi Chú

Chỉnh sửa từ “Birth Preferences” (Ưu Tiên Sinh Nở)
của Tổ Chức Cộng Tác Chăm Sóc Chất Lượng dành cho
Bà Mẹ tại California (California Maternal Quality Care
Collaborative, CMQCC)

Ban Dịch Vụ Hội Viên

1-800-440-4347

1-800-718-4347 (TTY)

Thứ Hai–Thứ Sáu, 7 giờ sáng–7 giờ tối
Thứ Bảy–Chủ Nhật, 8 giờ sáng–5 giờ chiều



Hãy giữ kết nối. Dõi theo chúng tôi!

