

# Thay Đổi cho Thai Nhi và Cơ Thể của Quý Vị Trong Kỳ Mang Thai

## Changes to Your Baby and Your Body During Pregnancy

### 1st Trimester: Conception to Week 16

#### Your Baby

Your baby's traits and sex are set when the sperm meets the egg. During this time:

- The brain, nerves, heart, lungs and bones are forming.
- The heart starts beating between weeks 9 to 12. The heartbeat is 120 to 160 beats per minute.
- Your baby is very sensitive to drugs and alcohol at this time.
- Ears, arms, hands, fingers, legs, feet and toes are formed by the 3rd month.
- The umbilical cord is visible.
- Reflex movements allow your baby's elbows to bend, legs to kick and fingers to form a fist.
- Your baby will be about 2 ¼ inches long and weigh about ¼ pound by week 16.

#### Your Body

During the first three months your monthly menstrual periods have stopped and your body is making hormones. Your Hormone changes effect almost every organ in your body. It is common to:

- Have nausea, called morning sickness, because it is more common in the morning, but it can happen at any time of the day.
- Gain weight of 1 to 2 pounds by week 8 and 2 to 3 more pounds by week 16.

### Quý 1 của thai kỳ: từ lúc thụ thai đến tuần 16

#### Thai nhi

Đặc điểm và giới tính của thai nhi được hình thành khi tinh trùng gặp trứng. Trong thời gian này

- Bộ não, dây thần kinh, tim, phổi và xương được hình thành.
- Tim bắt đầu đập từ tuần 9 đến 12. Mạch đập của tim từ 120 đến 160 nhịp mỗi phút.
- Thai nhi rất nhạy cảm với thuốc lá và rượu trong thời gian này.
- Tai, cánh tay, bàn tay, ngón tay, cẳng, bàn chân và ngón chân được hình thành vào tháng thứ 3.
- Có thể nhìn thấy dây rốn.
- Cử động phản xạ làm cho khuỷu tay của thai nhi uốn cong, cẳng chân đá và các ngón tay gập vào trong lòng bàn tay.
- Thai nhi sẽ dài khoảng 5.7 cm (2 ¼ inches) và cân nặng khoảng 113 g (¼ pound) vào tuần 16.

#### Cơ thể của quý vị

Suốt ba tháng đầu, chu kỳ kinh nguyệt hàng tháng của quý vị tạm dừng và cơ thể tiết ra hóc môn. Sự thay đổi Hóc môn ảnh hưởng đến hầu hết các cơ quan trong cơ thể. Bình thường quý bà hay bị:

- Buồn nôn, gọi là bệnh buổi sáng vì điều này thường xảy ra vào buổi sáng, nhưng có thể xảy ra vào bất cứ lúc nào trong ngày.
- Tăng cân nặng khoảng 454 đến 907 g (1 đến 2 pounds) vào tuần 8 và 907 đến 1360 g nữa (2 đến 3 pounds) vào tuần 16.

- Have tender and larger breasts. Your waist size may also increase.
- Urinate more often.
- Be more tired and have less energy.
- Feel more emotional, have mood swings and cry easily.
- Have trouble with gas or constipation until the end of your pregnancy.
- Sweat more.
- Have sore and bleeding gums, nosebleeds and stuffiness. Visit your dentist if you have any concerns.
- Have stomach cramps after exercise or sexual activity.

By the end of this trimester, you may feel more hunger and have more energy.

## 2nd Trimester: Week 16 to 28

### Your Baby

- Eyebrows, eyelashes and hair begin to grow on the head and a soft hair, called lanugo, on the body.
- Your baby will grow more muscle tissue and bone, forming the skeleton.
- The skin is wrinkled and red and is filling out with fat.
- The kidneys make urine.
- Your baby will begin to move a lot. Your baby can kick, cry, hiccup and respond to outside noises. There will be active and quiet times.
- The heartbeat is easy to hear by the doctor.
- The eyes are almost developed and the eyelids can open and close.

- vú mềm và lớn hơn. Kích thước vòng eo của quý vị tăng lên.
- Tiểu nhiều lần hơn.
- Mệt mỏi hơn và ít sinh lực.
- Thấy xúc động hơn, thay đổi tâm tính đột ngột và dễ khóc.
- Bị đầy hơi hoặc táo bón cho đến cuối kỳ mang thai.
- Đổ mồ hôi nhiều.
- Lở miệng và chảy máu nướu răng, chảy máu cam và nghẹt mũi. Đến gặp nha sĩ nếu có bất cứ lo lắng nào.
- Co thắt bao tử sau khi tập thể dục hoặc hoạt động tình dục.

Vào cuối quý này của thai kỳ, quý vị thấy đói hơn và có sinh lực hơn.

## Quý 2 của thai kỳ: tuần 16 đến tuần 28

### Thai nhi

- Lông mày, lông mi và tóc bắt đầu mọc trên đầu và tóc mềm, gọi là lông tơ, trên cơ thể.
- Thai nhi sẽ bắt đầu phát triển mô cơ và xương, hình thành bộ xương.
- Da nhăn và đỏ và chứa đầy mỡ.
- Thận tiết ra nước tiểu.
- Thai nhi bắt đầu chuyển động nhiều. Thai nhi có thể đá, khóc, nấc cục và phản ứng lại các tạp âm bên ngoài. Sẽ có lúc thai nhi hoạt động và yên lặng.
- Bác sĩ dễ dàng nghe mạch đập của tim.
- Mắt được phát triển gần xong và mi mắt có thể mở và đóng lại.

- Your baby starts a growth spurt in length and weight. Your baby will be about:
  - 10 inches long and weigh  $\frac{3}{4}$  pound by week 20
  - 12 inches long and weigh  $1\frac{1}{2}$  pounds by week 24
  - 15 inches long and weigh  $2\frac{1}{2}$  pounds by week 28
- Thai nhi bắt đầu tăng trưởng từng đợt về chiều dài và cân lượng. Thai nhi sẽ:
  - Dài 25 cm (10 inches) và cân lượng 340 g ( $\frac{3}{4}$  pound) vào tuần 20
  - Dài 30 cm (12 inches) và cân lượng 680 g ( $1\frac{1}{2}$  pounds) vào tuần 24
  - Dài 38 cm (15 inches) và cân lượng 1.1 kg ( $2\frac{1}{2}$  pounds) vào tuần 28

### Your Body

- Your pregnancy is beginning to show. You may gain  $\frac{3}{4}$  to 1 pound a week or 3 to 4 pounds per month.
- Your nipples and a line on your stomach may darken.
- You may develop stretch marks on your stomach, hips and breasts.
- Your abdomen, palms or bottoms of feet may feel itchy.
- Your breasts grow larger, softer and the veins start to show. Clear, white fluid, called colostrum, may leak from your breasts.
- Your joints and muscles get softer to prepare for delivery.
- You feel good most of the time and look healthy.
- You may be less tired and have more energy.
- You may have trouble thinking or concentrating.
- Your back may ache at times. Sleep on a firm mattress, wear low or flat-heeled shoes, and avoid lifting or picking up heavy objects.
- You feel hunger more often and you may feel cravings for some foods. You may have heartburn after eating heavy, greasy or spicy food.

### Cơ thể của quý vị

- Bụng bắt đầu lộ rõ. Quý vị có thể tăng từ 340 g đến 454 g ( $\frac{3}{4}$  đến 1 pound) mỗi tuần hoặc 1.4 đến 1.8 kg (3 đến 4 pounds) mỗi tháng.
- Núm vú và ngấn trên bụng của quý vị có thể sạm đen.
- Quý vị có thể có những làn nứt phát triển trên bụng, hông và vú.
- Có thể có cảm giác ngứa ở bụng, lòng bàn tay hoặc lòng bàn chân.
- Vú của quý vị lớn thêm, mềm hơn và tĩnh mạch lộ rõ. Chất lỏng trong, màu trắng, gọi là sữa non, có thể rò rỉ từ vú của quý vị.
- Đốt xương và bắp thịt của quý vị mềm hơn để chuẩn bị sanh.
- Quý vị thấy thoải mái trong hầu hết thời gian và có dáng vẻ khỏe mạnh.
- Quý vị ít mệt mỏi và có sinh lực hơn.
- Quý vị khó suy nghĩ hoặc tập trung.
- Lưng của quý vị có thể đau âm ỉ trong thời gian này. Ngủ trên nệm cứng, mang giày thấp hoặc gót bệt, và tránh nâng hoặc nhắc các vật nặng.
- Quý vị thấy đói thường xuyên hơn và có thể thấy thèm ăn vài món. Quý vị có thể bị ợ nóng sau khi dùng các thức ăn khó tiêu, béo hoặc nhiều gia vị.

- You may have an increased chance of getting a urinary tract infection. Drink 8 glasses of water each day.
- Your hair may feel thicker and oily.
- You may feel muscles of the uterus tighten and relax. These are called Braxton Hicks contractions and are preparing you for labor. **Call your doctor** if you have 4 or more contractions in 1 hour or if the contractions get stronger and closer together.
- Your sex drive may increase or decrease and change from week to week.
- You feel more involved with the baby growing inside of you. You may think about things that can go wrong with your baby. Most women do.
- Quý vị có nguy cơ bị gia tăng nhiễm khuẩn đường tiết niệu. Uống 8 ly nước mỗi ngày.
- Tóc của quý vị thấy dày hơn và nhờn dầu.
- Quý vị thấy cơ của tử cung thắt chặt và nới lỏng. Đây gọi là cơn thắt Braxton Hicks và cơn co thắt này chuẩn bị cho quý vị đau đẻ. **Gọi bác sĩ** nếu quý vị bị 4 cơn co thắt trở lên trong 1 giờ hoặc nếu cơn co thắt mạnh hơn và gần nhau hơn.
- Ham muốn tình dục của quý vị có thể tăng hoặc giảm và thay đổi từ tuần này qua tuần khác.
- Quý vị thấy quan tâm hơn vào thai nhi đang lớn dần bên trong cơ thể. Quý vị có thể nghĩ đến việc gặp rắc rối với thai nhi. Hầu hết phụ nữ thường nghĩ đến điều này.

### 3rd Trimester: Weeks 28 to 40

#### Your Baby

- The brain and nervous system are growing quickly. The heartbeat may be heard when another person places an ear on your abdomen. The lungs continue to mature.
- Sleeping and waking times are definite. Kicking and stretching movements are often felt.
- Your baby will be about:
  - 16 inches long and weigh 2½ to 3 pounds by week 32
  - 18 inches long and weigh 5½ pounds by week 36
  - 20 inches long and weigh 6½ to 7½ pounds by week 40
- Your baby's eyes are open.

### Quý 3 của thai kỳ: tuần 28 đến tuần 40

#### Thai nhi

- Bộ não và hệ thống dây thần kinh tăng trưởng nhanh chóng. Người khác có thể nghe mạch đập nếu đặt tai lên bụng của quý vị. Phổi tiếp tục lớn đầy đủ.
- Thời gian ngủ và thức được xác định. Các động tác đá và co duỗi thường được cảm thấy.
- Thai nhi sẽ được khoảng:
  - 40.6 cm (16 inches) dài và cân lượng 1.1 kg đến 1.4 kg (2½ đến 3 pounds) vào tuần 32
  - 46 cm (18 inches) dài và cân lượng 2.5 kg (5½ pounds) vào tuần 36
  - 51 cm (20 inches) dài và cân lượng từ 3 kg đến 3.4 kg (6½ đến 7½ pounds) vào tuần 40
- Mắt của thai nhi mở rộng.

- The skin is smooth because fat begins to fill out the wrinkles.
- Your baby is active with patterns of sleep and wakefulness.
- The baby may settle into a head down position. The baby may seem quieter because there is less space to move.

### Your Body

- You gain weight faster the last month.
- You may notice kicking against your ribs. Your stomach can be seen moving as your baby moves.
- You may feel awkward and tire more easily. Light-headedness can occur when you get up.
- Your feet, hands and ankles may swell. You may have back and leg pains.
- Your breasts may leak milk.
- You may have trouble sitting or lying down for long periods of time.
- It is hard to sleep and get comfortable.
- You may feel short of breath when the baby pushes against your lungs.
- You may need to urinate more often, as the baby's head crowds your bladder. You may leak urine.
- You may have hemorrhoids and heartburn.
- You may sweat and begin to tire more easily.
- You may be tired of being pregnant and ready for delivery.

- Da mịn do mỡ bắt đầu phủ đầy các nếp nhăn.
- Thai nhi hoạt động nhiều và có lúc ngủ và thức.
- Thai nhi có thể xoay đầu xuống vị trí bên dưới. Thai nhi dường như yên lặng hơn do có ít khoảng trống để cựa quậy.

### Cơ thể của quý vị

- Tăng cân lượng nhanh hơn vào tháng cuối.
- Quý vị chú ý thấy thai nhi đập vào bề sườn của mình. Bụng dường như đang cựa quậy do thai nhi cựa quậy.
- Quý vị thấy khó chịu và dễ mệt mỏi hơn. Bị choáng váng khi thức dậy.
- Chân, bàn tay và mắt cá chân có thể bị sưng. Quý vị có thể đau lưng và căng chân.
- vú có thể rò rỉ sữa.
- Quý vị có thể khó nhọc khi ngồi hoặc nằm xuống lâu.
- Quý vị khó ngủ và khó thoải mái.
- Quý vị thấy tức thở khi thai nhi đẩy ngược lên phổi mình.
- Quý vị có thể tiểu tiện nhiều lần hơn, do đầu của thai nhi đè lên bàng đái. Quý vị có thể bị rò rỉ nước tiểu.
- Quý vị có thể bị trĩ và ợ nóng.
- Quý vị có thể đổ mồ hôi và bắt đầu dễ mệt mỏi hơn.
- Quý vị có thể không muốn mang thai thêm và sẵn sàng để sanh.

- Your uterus lowers as the baby drops toward the birth canal. This is called lightening. You may feel pressure low in your pelvis as the baby settles into position for birth.
- The Braxton Hicks contractions are more frequent. **Call your doctor** if you have 4 or more contractions in one hour or if the contractions get stronger and closer together.
- Tử cung của quý vị hạ thấp hơn do thai nhi rơi xuống phía đường sanh. Đây gọi là sa bụng. Quý vị thấy có áp lực nơi xương chậu là do thai nhi nằm vào vị trí sanh.
- Co thắt Braxton Hicks trở nên thường xuyên hơn. **Gọi bác sĩ** nếu quý vị có 4 lần co thắt trở lên trong 1 giờ hoặc nếu cơn co thắt mạnh hơn và gần nhau hơn.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

**Bàn với bác sĩ hay y tá nếu quý vị có bất cứ câu hỏi hay thắc mắc nào.**