

# Những Lo Lắng và Khó Chịu về Thai Nghén

## Concerns and Discomforts of Pregnancy

During pregnancy, you may have some concerns and discomforts as your body changes. Try these basic tips and talk to your doctor or nurse for more advice. Do not use any over the counter medicine or herbs without talking to your doctor first.

### Nausea

Nausea or feeling sick to your stomach is often called morning sickness. Some women also have heartburn or a burning sensation in their stomach, throat or chest. This is common during the first 14 weeks of pregnancy. To improve your signs:

- Try to eat crackers, dry toast or cereal before getting out of bed in the morning. These foods may help any time of the day you have nausea.
- Eat smaller meals more often instead of 3 large meals.
- Do not let your stomach get completely empty.
- Avoid lying down, sleeping or exercising for 1 hour after eating.
- Avoid high fat, fried, spicy, acidic or greasy foods. Avoid caffeine.
- Sleep with your head raised up on a pillow.
- When bending over, bend at your knees and not your waist
- **Call your doctor** if you are not able to keep fluids down for over 24 hours, you have dark urine or you feel weak or dizzy.

Trong thời gian thai nghén, quý vị có một số lo lắng và khó chịu do cơ thể thay đổi. Nên làm theo các hướng dẫn này và nói chuyện với bác sĩ hay y tá để có thêm lời khuyên. Không nên dùng thuốc không theo toa hay thảo dược khi chưa tham khảo trước ý kiến bác sĩ.

### Buồn Nôn

Buồn nôn hay khó chịu dạ dày thường được gọi là bệnh buổi sáng. Một số phụ nữ cũng bị ợ nóng hoặc có cảm giác nóng trong dạ dày, cổ họng hoặc ngực. Đây là triệu chứng bình thường trong 14 tuần lễ đầu của thời kỳ thai nghén. Để cải thiện các dấu hiệu của quý vị:

- Nên ăn bánh quy, bánh mì nướng hay ngũ cốc trước khi rời giường vào buổi sáng. Các thức ăn này ngăn cơn buồn nôn vào bất cứ lúc nào trong ngày.
- Chia làm nhiều bữa ăn nhỏ hơn thường xuyên hơn thay vì 3 bữa ăn chính.
- Không bao giờ để dạ dày trống hoàn toàn.
- Không nên nằm, ngủ hoặc tập thể dục trong 1 giờ sau khi ăn.
- Tránh thực phẩm chiên xào, có nhiều mỡ, nhiều gia vị, nhiều axit hoặc nhiều chất béo. Tránh dùng chất caffeine.
- Ngủ với đầu nằm ngửa nâng lên trên gối cao.
- Khi cúi xuống, cong đầu gối xuống và không khom lưng ở ngang eo.
- **Gọi cho bác sĩ** nếu không hết nôn ói lâu hơn 24 giờ, có nước tiểu đậm màu hay thấy mệt hay chóng mặt.

## Exercise, Energy and Sleep

Feeling tired is common, but exercise can help to strengthen muscles during pregnancy and for delivery. To improve your energy:

- Exercise each day if allowed by your doctor. Talk with your doctor about the type of exercise you are doing.
- Exercise for at least 30 minutes 4 to 5 days of the week, if you are allowed to exercise. Talk with your doctor before starting a new exercise program.
- Rest often. Lie down on your left side for at least 1 hour during the day to increase blood flow to your baby. A pillow between your legs and under your abdomen may increase comfort.
- If you have trouble sleeping, try a warm (not hot) bath or shower before bedtime. You may also want to practice relaxation exercises such as meditation, deep breathing and stretching.

## Oral Health

- Visit a dentist at least 1 time during pregnancy.
- Tell your dentist if you have gum or teeth problems.
- Use a soft toothbrush and brush gently. Floss each day.
- If you have vomiting from nausea, rinse your mouth with 1 cup of water mixed with 1 teaspoon of baking soda. This will get rid of stomach acid in the mouth.
- Do not use tobacco products.

## Tập Thể Dục, Năng Lượng và Giấc Ngủ

Thấy mệt mỏi là điều bình thường, nhưng tập thể dục có thể giúp tăng cường các cơ khi mang thai và để sinh con. Để tăng năng lượng cho quý vị:

- Tập thể dục mỗi ngày nếu bác sĩ cho phép. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về loại bài tập thể dục quý vị đang tập.
- Tập thể dục ít nhất 30 phút 4 đến 5 ngày trong tuần, nếu quý vị được phép tập thể dục. Tham khảo bác sĩ của quý vị trước khi bắt đầu một chương trình tập thể dục mới.
- Nên nghỉ ngơi thường xuyên. Nằm nghiêng về bên trái ít nhất 1 giờ trong ngày để tăng lưu thông máu cho thai nhi. Ôm gối giữa hai chân và dưới bụng có thể giúp tăng sự thoải mái.
- Nếu quý vị khó ngủ, ngâm trong bồn nước ấm (không nóng) hay tắm vòi sen bằng nước ấm trước khi đi ngủ. Quý vị cũng có thể muốn tập các bài tập thư giãn như thiền, hít thở sâu và kéo căng.

## Sức Khỏe Răng Miệng

- Khám nha sĩ ít nhất 1 lần khi mang thai.
- Cho nha sĩ của quý vị biết nếu quý vị gặp các vấn đề về nướu hoặc răng.
- Dùng bàn chải đánh răng loại mềm và đánh nhẹ nhàng. Dùng chỉ nha khoa mỗi ngày.
- Nếu quý vị bị nôn mửa do buồn nôn, súc miệng bằng 1 cốc nước có pha 1 thìa cà phê bột nở (natri hidrocacbonat). Việc này sẽ giúp loại bỏ axit dạ dày trong miệng.
- Không dùng sản phẩm thuốc lá.

## Headaches and Dizziness

- For a headache, call your doctor or nurse for over the counter medicines that are safe to take. **Do not** take aspirin, ibuprofen (Advil or Motrin) or naproxen (Aleve).
- If you feel dizzy, sit or lie down to avoid falling. Get up slowly after 15 minutes to see if the dizziness has passed.
- Change positions slowly when you have a headache or feel dizzy.
- **Call your doctor** if your headache or dizziness does not go away or gets worse, or you have blurred vision, eye pain or pressure, or a lot of swelling in your hands or feet.

## Nose Stuffiness and Nose Bleeds

- You may put saline drops or gel into your nose. Talk with your doctor before taking any other over the counter medicines.
- To stop a nosebleed, sit up, lean your head forward and apply firm pressure with your fingers to the side of the nose that is bleeding. Get medical care if the bleeding lasts longer than 20 minutes.

## Skin, Hair and Nails

- Your hair and nails may grow faster. If you plan to get your hair treated with chemicals, tell your hairdresser that you are pregnant.
- Common skin problems include changes in skin color, itchy skin, acne and stretch marks. Topical lotions or ointments may be used for itchy skin or reduce the appearance of stretch marks.
  - Do not use Accutane or Retin-A products when pregnant.
- **Call your doctor** if you have concerns.

## Nhức Đầu và Chóng Mặt

- Nếu bị nhức đầu, gọi cho bác sĩ hay y tá khi cần dùng thuốc không theo toa an toàn. **Không** nên uống aspirin, ibuprofen (Advil hoặc Motrin) hay naproxen (Aleve).
- Nếu quý vị cảm thấy chóng mặt, hãy ngồi hoặc nằm xuống để tránh bị ngã. Đứng dậy từ từ sau 15 phút để xem có hết chóng mặt hay không.
- Chuyển vị trí từ từ khi quý vị bị đau đầu hoặc cảm thấy chóng mặt.
- **Gọi bác sĩ nếu** quý vị bị đau đầu hoặc chóng mặt không hết hoặc nặng hơn hoặc quý vị thấy mắt mờ, đau mắt hoặc áp lực trong mắt hoặc sưng nhiều ở tay hoặc chân.

## Nghẹt Mũi và Chảy Máu Mũi

- Quý vị nên sử dụng thuốc nhỏ mũi bằng nước muối hay gel. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị trước khi dùng bất kì loại thuốc không theo toa nào khác.
- Để ngừng chảy máu mũi, ngồi dậy, cúi đầu về phía trước và dùng ngón tay ấn mạnh vào cánh mũi bị chảy máu. Cần phải được chăm sóc y tế nếu chảy máu kéo dài hơn 20 phút.

## Da, Tóc và Móng

- Tóc và móng của quý vị mọc nhanh hơn. Nếu muốn chăm sóc tóc bằng hóa chất, nên cho thợ cắt tóc biết quý vị đang mang thai.
- Có vấn đề về da cũng là điều bình thường kể cả bị thay đổi màu da, ngứa ngoài da, trứng cá và vết nám. Có thể sử dụng kem bôi hoặc thuốc mỡ bôi tại chỗ cho da bị ngứa hoặc giảm xuất hiện các vết nám.
  - Không sử dụng các sản phẩm có Accutane hoặc Retin-A khi mang thai.
- **Gọi cho bác sĩ** nếu có thắc mắc.

## Breasts are tender or leak milk

- Wear a support bra that fits comfortably, such as a sports bra. Some women also wear a bra without underwire to bed at night.
- If your breasts leak milk, wear nursing pads in your bra and change them when you feel or think you are damp.
- Tell your doctor if you feel a lump or have any nipple changes.

## Urinating Often or Urine Leaks

You may have to pass urine more often throughout your pregnancy. Leaking urine is common during the last months of pregnancy. Urine leaks happen with coughing, sneezing, picking up heavy objects or sexual activity during pregnancy.

- Do not limit liquid or water intake, but drink less before bedtime.
- Urinate often.
- Avoid liquids with caffeine.
- Do Kegel exercises to strengthen and control the muscles around the vagina.
  - To locate these muscles, stop and start your urine when you use the toilet.
  - Try to tighten the muscles a small amount at a time. Then release very slowly.
  - As you tighten the muscles, you should feel the area from your urethra, where urine leaves your body, lift slightly.
  - Practice these exercises while you sit, stand, walk, drive or watch television.
  - Do these exercises 10 times, 5 to 10 times a day.
- **Call your doctor** if you have burning or pain when urinating or have a fever.

## Vú đau hoặc chảy sữa

- Mặc nịt vú có đệm đỡ vừa thoải mái, như nịt vú thể thao. Một số phụ nữ cũng mặc nịt vú không có dây sắt bên dưới khi ngủ ban đêm.
- Nếu bị chảy sữa, mang miếng đệm trong nịt vú và thay miếng đệm khi quý vị cảm thấy hoặc nghĩ là ẩm ướt.
- Nói chuyện với bác sĩ của quý vị nếu cảm thấy sưng tấy hoặc có bất kỳ thay đổi nào ở núm vú.

## Đi Tiểu Thường Xuyên hoặc Rỉ Nước Tiểu

Quý vị có thể phải đi tiểu thường xuyên hơn trong suốt thai kỳ. Són nước tiểu là bình thường trong những tháng cuối của thai kỳ. Són nước tiểu xảy ra khi ho, hắt hơi, nhấc vật nặng hoặc hoạt động tình dục khi mang thai.

- Không nên hạn chế uống nước hay chất lỏng, nhưng uống ít nước hơn trước khi đi ngủ.
- Đi tiểu thường xuyên.
- Không uống chất lỏng có caffeine.
- Tập các bài tập Kegel để tăng cường và kiểm soát các cơ xung quanh âm đạo.
  - Để xác định vị trí các cơ này, ngưng và bắt đầu tiểu khi đi vệ sinh.
  - Co chặt các cơ trong thời gian ngắn. Rồi sau đó thả lỏng chậm chậm.
  - Khi co chặt cơ, quý vị cảm giác được vùng niệu đạo, nơi nước tiểu chảy ra, bị nâng lên một chút.
  - Thực hành các bài tập này khi ngồi, đứng, đi, lái xe hay xem tivi.
  - Làm các động tác này 10 lần, 5 đến 10 lần một ngày.
- **Gọi cho bác sĩ** nếu tiểu nóng rát, bị đau khi tiểu hay bị sốt.

- **Call your doctor** if you think you may be leaking amniotic fluid and not urine. Lie down for 30 minutes with an absorbent pad. If you feel liquid when standing up, and it is yellow, pink or brown in color, call your doctor.

## Vaginal Drainage

A change in vaginal drainage is normal.

- Bathe the outer vaginal area often. Use soap without perfume. Rinse well.
- Do not use tampons, vaginal sprays, douches, powders and colored or perfumed toilet paper.
- Wear cotton underwear. Avoid nylons or panty hose and tight pants.
- **Call your doctor** if the drainage has a bad odor, causes itching or there is blood.

## Constipation or Diarrhea

Constipation is very common in pregnancy from changes in body hormones. Diarrhea can be from changes in diet, exercise or prenatal vitamins, or an infection.

### Constipation

- Drink 6 to 8 cups of liquids each day. Choose water, juices and milk.
- Eat high fiber foods such as raw fruits and vegetables, whole grains, high-fiber bran cereals and cooked dried beans.
- Do not use laxatives, enemas or over the counter medicines unless your doctor says that it is okay.
- **Call your doctor** if your constipation does not get better in 2 days.

- **Gọi cho bác sĩ** nếu quý vị nghĩ mình có thể bị rò rỉ nước ối và không phải nước tiểu. Nằm xuống trong 30 phút với một miếng thấm. Nếu quý vị cảm thấy có dịch khi đứng dậy và dịch này màu vàng, hồng hoặc nâu, hãy gọi cho bác sĩ của quý vị.

## Chảy Nước Âm Đạo

Thay đổi khi có chảy nước âm đạo là bình thường.

- Rửa phía ngoài âm đạo thường xuyên hơn. Dùng xà bông không có dầu thơm. Rửa kỹ.
- Không dùng băng vệ sinh đặt trong âm đạo, thuốc xịt âm đạo, thụt rửa, phấn và giấy vệ sinh có màu và mùi thơm.
- Mặc đồ lót bằng vải bông. Tránh mặc quần chất liệu nylon hoặc quần tất và quần bó sát.
- **Gọi cho bác sĩ** nếu nước chảy có mùi hôi, gây ngứa hay có máu.

## Táo Bón hoặc Tiêu Chảy

Táo bón là rất bình thường khi mang thai do sự thay đổi các nội tiết tố trong cơ thể. Tiêu chảy có thể do những thay đổi trong chế độ ăn uống, tập thể dục hoặc vitamin do thai phụ hoặc bệnh nhiễm trùng.

### Táo Bón

- Uống 6 đến 8 cốc nước mỗi ngày. Nên uống nước, nước ép trái cây và sữa.
- Ăn thực phẩm có nhiều chất xơ như trái cây sống và rau, ngũ cốc nguyên hạt, ngũ cốc sát có nhiều chất xơ và đậu khô nấu chín.
- Không nên dùng thuốc nhuận tràng, dung dịch thụt hay thuốc mua tự do trừ phi bác sĩ cho phép.
- **Gọi cho bác sĩ** nếu chứng táo bón không khả quan hơn trong 2 ngày.

## Diarrhea

- Drink 8 to 12 cups of water, broth, or sports drinks that are low in sugar. Avoid juices and milk that can make diarrhea worse. Avoid caffeine and alcohol.
- Eat bananas, rice, applesauce, toast, yogurt, non-milk based soups, potatoes, crackers, oatmeal, low sugar and low fiber cereals, and lean protein, such as chicken, turkey, beef, pork, cooked eggs or tofu.
- **Call your doctor** if diarrhea does not get better in 2 days, have pain or cramps that get worse, or are bleeding from the rectum. If you have diarrhea 2 days or more, use an oral rehydration product, such as Pedialyte®.

## Hemorrhoids

Hemorrhoids are swollen blood vessels in the rectal area from constipation or pressure of the baby on the body during pregnancy.

- Eat whole grain and high fiber foods, such as raw fruits and vegetables. Drink more water and fruit juice in moderation to keep your bowel movements regular and soft.
- Do not strain or push when having a bowel movement.
- Use cold compresses to relieve pain or swelling.
- Talk with your doctor about using a topical cream or witch hazel to reduce pain
- **Call your doctor** if your pain increases or if you have bleeding.

## Tiêu Chảy

- Uống 8 đến 12 cốc nước, nước canh hoặc đồ uống thể thao ít đường. Không nên uống nước quả và sữa có thể khiến cho tiêu chảy nặng hơn. Không nên dùng chất caffein và rượu.
- Ăn chuối, cơm, súp táo, bánh mì nướng, sữa chua, súp không sữa, khoai tây, bánh quy, bột yến mạch, ngũ cốc ít đường và ít chất xơ và protein nạc, như thịt gà, gà tây, thịt bò, thịt lợn, trứng nấu chín hoặc đậu hũ.
- **Gọi cho bác sĩ** nếu tiêu chảy không giảm bớt trong 2 ngày, đau hoặc chuột rút nặng hơn hoặc chảy máu từ trực tràng. Nếu quý vị bị tiêu chảy từ 2 ngày trở lên, hãy sử dụng sản phẩm bù nước đường uống, như Pedialyte®.

## Bệnh Trĩ

Bệnh trĩ là bị sưng các mạch máu ở vùng trực tràng do táo bón hoặc áp lực của em bé trong cơ thể khi mang thai.

- Ăn thực phẩm có nhiều chất xơ, như trái cây sống và rau. Uống nhiều nước hơn và uống nước hoa quả vừa phải để đi tiêu đều đặn và giữ cho phân mềm.
- Không nên căng cơ quá mức hay rặn khi đi tiêu.
- Dùng miếng gạc mát để giảm đau hoặc sưng.
- Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc sử dụng kem bôi hoặc dùng nước cây phi tại chỗ để giảm đau
- **Gọi cho bác sĩ** nếu cơn đau tăng nhiều hoặc có chảy máu.



## Back Pain and Leg Cramps

Most women have back pain as the body changes with your baby's growth. Leg cramps are common during pregnancy.

### Back pain

- When resting or sleeping, use a supportive mattress. Lie on your left side with pillows between the knees, behind the back and under the stomach.
- Stand up straight. Do not slump or slouch.
- Wear low heeled, walking shoes.
- Do not stand in one place too long. Change body positions every 30 minutes.
- Squat to pick up objects rather than bending at the waist. Do not bend over at the waist. Bend your knees.

### Leg cramps

- Increase fluid, calcium and potassium intake in your diet. Eat foods such as milk, yogurt, bananas and orange juice.
- Rest often with your legs up during the day. Place a pillow under knees and ankles when sitting or lying down.
- During a leg cramp, straighten your leg and bend your foot up toward the front of your leg to gently stretch the muscles.
- **Call your doctor** if only one leg is hurting all the time, if there is a hot or red area on the leg, or if the leg hurts when you bend your foot toward the front of your leg.

## Varicose Veins

Varicose veins are enlarged veins you may see on your legs. They can itch, be painful or cause tingling in the legs.

- Avoid nylons or panty hose with elastic bands.
- Wear low heeled or athletic shoes. Avoid high heels.

## Đau Lưng và Vọp Bẻ Chân

Hầu hết phụ nữ bị đau lưng khi cơ thể thay đổi cùng với sự phát triển của thai nhi. Chuột rút chân là bình thường khi mang thai.

### Đau lưng

- Khi nghỉ ngơi hoặc ngủ, sử dụng đệm đỡ. Nằm nghiêng bên trái ôm gối giữa đầu gối, sau lưng và dưới bụng.
- Đứng thẳng. Không nên ngồi sụp xuống hay đi thõng vai.
- Mang giày đế thấp, giày đi bộ.
- Không nên đứng lâu một chỗ. Thay đổi tư thế mỗi 30 phút.
- Ngồi xổm để lấy vật dụng hơn là khom lưng ngang eo. Không khom lưng ngang eo. Cong đầu gối xuống.

### Chuột rút chân

- Thêm chất lỏng, canxi và kali trong chế độ ăn của quý vị. Ăn các loại thực phẩm như sữa, sữa chua, chuối và nước cam vắt.
- Thường xuyên nghỉ ngơi để chân cao lên vào ban ngày. Đặt một chiếc gối dưới đầu gối và mắt cá chân khi ngồi hoặc nằm xuống.
- Khi bị chuột rút, duỗi thẳng chân và cong bàn chân về phía trước để nhẹ nhàng làm giãn các cơ.
- **Gọi cho bác sĩ** nếu luôn bị đau chỉ ở một chân, nếu có vùng nóng hay đỏ ở chân hay chân bị đau khi cong bàn chân về phía trước.

## Căng Giãn Tĩnh Mạch

Căng giãn tĩnh mạch là các tĩnh mạch bị nở rộng mà quý vị có thể nhìn thấy trên chân. Những vết này có thể ngứa, đau và gây ngứa ran ở chân.

- Tránh mặc quần chất liệu nylon hoặc quần tất có các dải đàn hồi.
- Mang giày đế thấp hoặc giày thể thao. Không nên đi đế cao.

- If you must stand for long amounts of time, consider wearing support hose to improve blood flow from the legs back to the heart.
- Take short rest breaks with your legs raised higher than your heart. Lie on your left side with a pillow between your legs and under your abdomen.
- Do not cross your legs when sitting.
- Nếu quý vị phải đứng lâu, hãy xem xét việc mang bít tất dài có khả năng đỡ để cải thiện lưu thông máu từ chân trở về tim.
- Nghỉ ngắn với chân gác lên cao hơn tim. Nằm nghiêng bên trái ôm gối giữa hai chân và dưới bụng.
- Không vắt chéo chân khi ngồi.

## Swelling of Hands and Feet

- Avoid standing or sitting for long periods of time.
- Lie on your left side for 30 to 60 minutes, 3 to 4 times each day.
- Exercise if allowed by your doctor.
- Avoid foods high in salt.
- Drink 8 to 10 glasses of fluid each day.
- Ask your doctor about support hose.
- **Call your doctor** if you wake up in the morning a few days in a row with swelling.

## Cold, Flu or a Virus

- Talk with your doctor about getting a vaccine to protect you from the flu. **When pregnant, you need the injection (shot) and not the nasal spray.**
- Call your doctor or nurse for over the counter medicines that are safe to take if you get a cold or have the flu.
- Avoid being around people who are ill. Wash your hands often.
- **Call your doctor** if you have a fever, shortness of breath or are coughing up sputum.

## Tay và Chân Bị Phù

- Tránh đứng hay ngồi lâu một chỗ.
- Nằm nghiêng bên trái 30 đến 60 phút, 3 đến 4 lần mỗi ngày.
- Tập thể dục nếu bác sĩ cho phép.
- Kiêng thức ăn có nhiều muối.
- Uống từ 8 đến 10 cốc nước mỗi ngày.
- Hỏi bác sĩ của quý vị về tất hỗ trợ.
- **Gọi cho bác sĩ** nếu thấy bị sưng khi thức dậy buổi sáng liên tiếp trong vài ngày.

## Cảm Lạnh, Cảm Cúm hoặc Nhiễm Siêu Vi

- Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc tiêm vắc xin để bảo vệ quý vị khỏi bị cúm. **Khi mang thai, quý vị cần tiêm (chích thuốc) và không cần xịt mũi.**
- Gọi cho bác sĩ hay y tá khi cần dùng thuốc không theo toa uống an toàn nếu quý vị bị cảm lạnh hoặc cảm cúm.
- Tránh đến gần người bệnh. Thường xuyên rửa tay.
- **Gọi cho bác sĩ** nếu bị sốt, thở hổn hển hay ho có đờm.



## Abdominal Pain or Contractions

You may feel some pain in the groin area as your uterus grows. This pain can get worse with sudden movements or prolonged walking.

- **Call your doctor right away** if you have severe pain.
- Braxton Hicks Contractions are mild contractions that are painless and irregular. These are common and do not need treatment.
- When you have a contraction, lie on your left side and rest. Place your hands on your abdomen and feel when the contraction begins and ends. Time how long and how often the contractions are coming.
- **If you are less than 9 months pregnant** and are having contractions, quickly drink several glasses of water. If you still have 4 or more contractions in one hour after drinking the water and resting, call your doctor.
- **If you are in your ninth month of pregnancy**, call your doctor if your contractions are occurring more than 6 per hour, last longer than 15 to 30 seconds, become painful, or you have vaginal bleeding or leak fluid.
- Your doctor may tell you to call right away if you have any contractions.

## Sexual Activity

It is common to have some changes in your sexual desire during pregnancy.

- Sexual intercourse is allowed during your pregnancy unless your doctor has told you otherwise. Tell your partner what feels comfortable.
- Practice safe sex if you or your partner has a sexually transmitted infection.

## Đau Bụng hoặc Cơn Co Thắt

Quý vị có thể cảm thấy bị đau ở vùng háng do tử cung lớn lên. Cơn đau này có thể tăng lên khi có động tác đột ngột hay đi lại lâu.

- **Gọi cho bác sĩ ngay lập tức** nếu quý vị bị đau nhiều.
- Cơn co thắt Braxton Hicks là cơn co thắt nhẹ không đau và bất thường. Đó là triệu chứng bình thường và không cần điều trị.
- Khi quý vị bị cơn co thắt, nên nằm nghỉ bên trái và nghỉ ngơi. Đặt tay lên bụng để biết khi nào cơn co thắt bắt đầu và kết thúc. Ghi nhận thời gian và tần suất diễn ra các cơn co thắt.
- **Nếu quý vị có thai dưới 9 tháng** và đang bị co thắt tử cung, hãy nhanh chóng uống nhiều cốc nước. Sau khi đã uống nước và nghỉ ngơi trong một giờ đồng hồ, nếu số cơn co thắt của quý vị vẫn tiếp diễn từ 4 lần trở lên, hãy gọi cho bác sĩ.
- **Nếu quý vị đang ở vào tháng thứ chín của thai kỳ**, gọi bác sĩ nếu bị nhiều hơn 6 cơn co thắt trong một giờ, kéo dài hơn 15 đến 30 giây, nếu bị đau, bị chảy máu hay chảy dịch âm đạo.
- Bác sĩ có thể yêu cầu gọi ngay lập tức nếu bị cơn co thắt.

## Hoạt Động Tình Dục

Là điều bình thường nếu có thay đổi ham muốn tình dục trong thời gian mang thai.

- Có thể giao hợp trong thời gian mang thai trừ khi bác sĩ không cho phép. Cho bạn tình của quý vị biết những gì khiến quý vị thoải mái.
- Thực hành tình dục an toàn nếu quý vị hoặc bạn tình của quý vị bị nhiễm bệnh truyền qua đường tình dục.

- You may feel some cramping for a few minutes after sexual intercourse.
- **Call your doctor** if after sexual intercourse you have vaginal bleeding, leak urine or your water breaks.

## Changes in Mood and Memory

It is common to have mood swings from hormones, changes in sleep or eating patterns, or stress during pregnancy.

- It is normal to have different emotions during pregnancy. You may be excited about the birth of your baby, but worry how your life will change. Ask your partner, family and friends for emotional support.
- Manage stress in your life. Deep breathing, meditation, listening to music, exercise, and massage can help to reduce stress.
- If you have trouble eating and sleeping, this can change how you feel. Talk with your doctor and a dietitian to get help.
- You may notice that you are more forgetful. Make notes for yourself to help you remember important things. This should improve after the birth of your baby.
- **Call your doctor** if you have thoughts of harming yourself or others, or feel you may have depression.

- Quý vị có thể thấy bị vọp bẻ trong vài phút sau khi giao hợp.
- **Gọi cho bác sĩ** nếu sau khi giao hợp quý vị bị chảy máu âm đạo, són nước tiểu hoặc vỡ ối.

## Thay Đổi Tâm Trạng và Trí Nhớ

Là bình thường nếu có tâm trạng thất thường do nội tiết tố, những thay đổi trong thói quen ngủ hoặc ăn hoặc căng thẳng khi mang thai.

- Cũng là bình thường nếu có những tâm trạng khác nhau khi mang thai. Quý vị có thể vui mừng về việc sinh bé, nhưng lo lắng về mức độ thay đổi trong cuộc sống của quý vị. Hãy nói với bạn đời, gia đình và bạn bè của quý vị để được hỗ trợ về tinh thần.
- Quản lý căng thẳng trong cuộc sống của quý vị. Thở sâu, thiền, nghe nhạc, tập thể dục và xoa bóp có thể giúp giảm căng thẳng.
- Nếu quý vị gặp vấn đề về ăn uống và ngủ, việc này có thể làm thay đổi cảm giác của quý vị. Nói chuyện với bác sĩ và bác sĩ dinh dưỡng để được trợ giúp.
- Quý vị nhận thấy mình hay quên hơn. Nên ghi chú lại để nhớ những điều quan trọng. Điều này sẽ cải thiện sau khi quý vị sinh con.
- **Gọi cho bác sĩ** nếu quý vị có ý nghĩ muốn tự hại mình hoặc người khác hoặc cảm thấy bị trầm cảm.

## Food Cravings and Aversions

You may crave foods during pregnancy while the smell or taste of other foods may cause nausea.

- Eat a variety of healthy foods at meals and for snacks, include fresh fruits and vegetables, whole grains and lean protein. Avoid foods high in sugar, fat or salt and make healthier choices.
- Take a prenatal vitamin each day.

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

## Thèm Ăn và Không Muốn Ăn

Quý vị có thể thèm ăn khi mang thai trong khi mùi hoặc vị của các thức ăn khác lại có thể gây buồn nôn.

- Ăn đa dạng các thức ăn có lợi cho sức khỏe vào các bữa chính và với các bữa ăn nhẹ, ăn hoa quả và rau tươi, ngũ cốc nguyên hạt và protein nạc. Không nên ăn các thực phẩm có nhiều đường, chất béo hoặc muối và chọn lựa các thực phẩm có lợi cho sức khỏe hơn.
- Dùng vitamin cho thai phụ mỗi ngày.

**Nói chuyện với cho bác sĩ hay y tá nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi hoặc thắc mắc nào.**