

Lâm bồn sớm là gì?

Đó là khi bắt đầu chuyển bụng co thắt không đều đặn, và cổ tử cung của quý vị mềm đi, rút ngắn lại và chuẩn bị mở ra. *Lâm bồn sớm có thể kéo dài nhiều giờ và là một phần bình thường của tiến trình sinh nở.*

Lâm bồn sớm có cảm giác như thế nào?

- Co thắt từ nhẹ đến trung bình, kéo dài 30-45 giây và thường thì không đều đặn
- Quý vị có thể bị đau lưng hoặc đau bụng
- Quý vị có thể tiết nhiều chất dịch ở âm đạo có máu hoặc chất nhờn
- Bọc nước ối có thể vỡ ồa nước ra hoặc rỉ chậm
- Quý vị có thể khó ngủ hoặc có tâm trạng thất thường

Tôi có thể làm gì cho thoải mái khi lâm bồn sớm?

- Liên lạc với người hỗ trợ của quý vị
- Luân phiên thay đổi sinh hoạt như đi bộ rồi nghỉ ngơi
- Ăn các bữa ăn nhẹ nếu quý vị thấy đói
- Uống nhiều chất lỏng
- Hít thở chậm rãi trong lúc chuyển bụng co thắt
- Tắm vòi sen hoặc tắm bồn
- Thay đổi tư thế thường xuyên (xem mặt sau để biết các thí dụ)
- Đắp nước nóng chỗ thắt lưng đằng sau
- Thử đấm bóp xoa nắn
- Thử làm một sinh hoạt khác mà quý vị thích để quên đi

Tôi có thể làm gì nếu tôi cần được giúp thêm để chịu được những đợt chuyển bụng co thắt?

- Gọi cho người trợ giúp lâm bồn (nếu có) và nhờ người bạn tình hoặc người hỗ trợ ở cạnh quý vị
- Gọi cho bác sĩ hoặc nhân viên hộ sinh (Hỏi họ trước về cách liên lạc với họ sau giờ làm việc)
- Đến bệnh viện để được thăm định, thông tin và yểm trợ - nhân viên bệnh viện có thể khuyên quý vị về nhà và trở lại sau
- Gọi cho ban sản phụ của bệnh viện để nói chuyện với một trong các y tá ở đó

Gọi cho bác sĩ hoặc nhân viên hộ sinh nếu:

- Quý vị chuyển bụng co thắt mạnh hơn nhiều và những đợt co thắt gần sát với nhau
- Quý vị thấy khó chịu nổi những cơn chuyển bụng ở nhà
- Quý vị cảm thấy như có sức đẩy xuống hoặc trệ xuống mỗi lần co thắt
- Quý vị nghĩ bọc nước ối đã vỡ
- Âm đạo xuất huyết nhiều (nhiều hơn lúc có kinh)
- Quý vị để ý thấy thai nhi cử động ít hơn bình thường nhiều
- Quý vị bị sốt từ 38 C (100.4 F) trở lên

Bác sĩ hoặc nhân viên hộ sinh có thể giúp quý vị quyết định khi nào thì đến bệnh viện.

Nếu quý vị không thể liên lạc với bác sĩ hoặc nhân viên hộ sinh, hãy gọi cho ban sản phụ tại bệnh viện địa phương.



Các Tư Thế Lâm Bồn Làm Thí Dụ



Đứng



Quả Bóng Sinh Nở



Ngồi thẳng



Quy



Bán tọa



Nằm nghiêng