

NUÔI CON THÔNG MINH TỪ TRONG BỤNG MẸ



CN. TRIỆU THỊ PHƯƠNG KHANH
PHÒNG GDTS - BV PHỤ SẢN HÀ NỘI

NỘI DUNG



Cách tính tuổi thai



Phương pháp tính tuần thai



Dự kiến ngày sinh



Sự thay đổi của mẹ và thai nhi

CÁCH TÍNH TUỔI THAI

Bao gồm 3 giai đoạn chính:

- Ba tháng đầu thai kỳ : Tuần 1 - 13
- Ba tháng giữa thai kỳ : Tuần 14 - 27
- Ba tháng cuối thai kỳ : Tuần 28 - 40

- Trung bình thai nghén diễn ra trong vòng 40 tuần

- **Cách tính** : Ngày đầu tiên của kỳ kinh cuối



Tỉ lệ: 1:1, 1:2, 1:3, 1:4, 1:5, 1:6, 1:7, 1:8, 1:9, 1:10



1800 2010



nipt.com.vn

PHƯƠNG PHÁP TÍNH THAI VÀ DỰ KIẾN NGÀY SINH

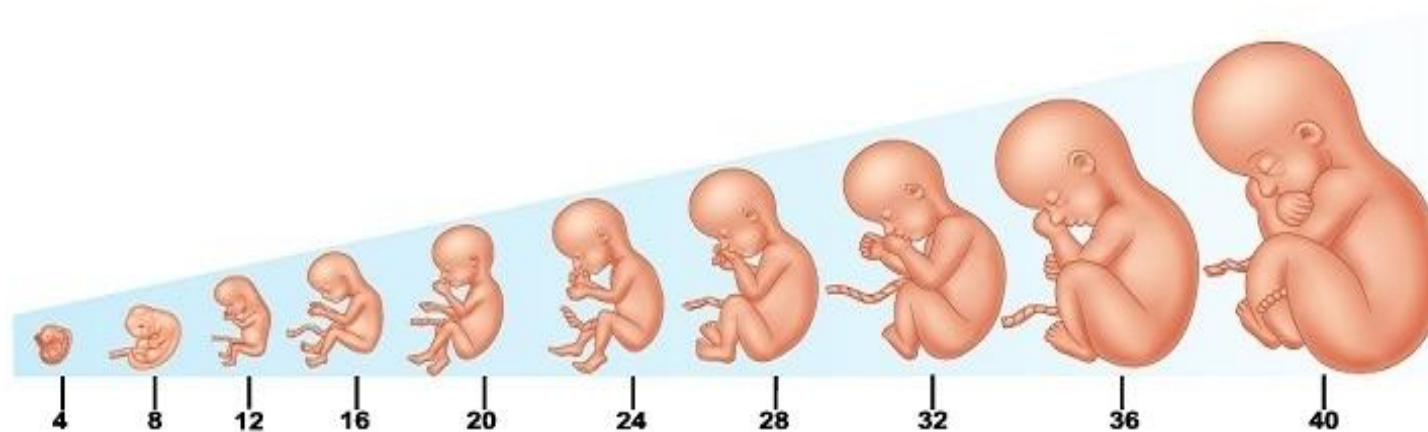
- 1: Tính theo chu kỳ kinh nguyệt : xác định ngày đầu tiên của kỳ kinh cuối (chu kỳ 28-30 ngày) → Dùng bảng tính tuổi thai
- 2 : Đo chiều dài đầu mông trong 3 tháng đầu (siêu âm)
- 3: Ngày giao hợp cộng thêm 2 tuần
- 4: Ngày làm IUI hay chọc noãn khi làm thụ tinh trong ống nghiệm + thêm 2 tuần



SỰ THAY ĐỔI CỦA MẸ VÀ THAI NHI

- **Tháng thứ nhất (tuần 1- tuần 4)**

- Cơ thể ít thay đổi , không có biểu hiện gì
- Mất kinh → chế độ nghỉ ngơi sinh hoạt đều đặn , khoa học chuẩn bị chờ đón thời gian làm mẹ



SỰ THAY ĐỔI CỦA MẸ VÀ THAI NHI

Tuần 1

Không có thay đổi đặc biệt

Hãy chuẩn bị sẵn sàng cho sự chăm sóc cơ thể để thực hiện chức năng làm mẹ

Tuần 2

Trứng đã được thụ tinh, thực hiện nhân đôi liên tục trong suốt quãng đường di chuyển từ 1/3 ngoài cửa mình đến buồng trứng

- Niêm mạc tử cung dày lên – chuẩn bị cho trứng làm tổ và nuôi dưỡng thai nhi
- Hócmon FSH và LH được tiết ra sẽ kích thích noãn phát triển và trưởng thành

Tuần 3

Phôi thai bám rễ và gắn chặt vào nội mạc tử cung → lớp này dày lên cung cấp dưỡng chất nuôi thai
Một phần nội mạc phát triển thành bánh rau → nuôi dưỡng và bảo vệ thai nhi phát triển sau này
Thai phụ nhận nhận biết: dấu hiệu mất kinh, có triệu chứng mệt mỏi, đau ngực, ù tai, buồn nôn

Tuần 4

Phân chia tế bào: ngoại bì → hệ thần kinh gồm: não, da, tóc, móng, tuyến vú, chân lông, chân răng

Trung bình → tim, hệ tuần hoàn, khung xương, mô liên kết mạch máu và các cơ

Mô bì → hình thành phổi, đường ruột, gan, tụy và tuyến giáp bắt đầu tứ chi nhú ra

Rau thai bắt đầu hình thành

Thai phụ nên: thử thai bằng que thử, xđ thai

Thăm, khám bs khi có dấu hiệu mang thai

Thông báo cho gia đình việc có thai, nghỉ ngơi hợp lý, bổ sung chế độ ăn uống

SỰ THAY ĐỔI CỦA MẸ VÀ THAI NHI

- **Tháng thứ 2 (từ tuần 5 – tuần 8)**
 - **Tuần 5** : Hình thành mũi, miệng , tai, mắt
 - **Tuần 6** : Hình thành bàn tay , bàn chân
 - Kích thước tăng gấp đôi $\approx 12\text{mm}$. Các bán cầu não , gan, tụy , hệ tiêu hóa dần hình thành và phát triển
 - Sự thay đổi của mẹ : Triệu chứng nghén (mệt mỏi, buồn nôn , dị ứng 1 số thức ăn , hoặc thêm 1 số loại thức ăn
 - **Tuần 7** : Cơ quan quan trọng : Phổi, ruột bắt đầu phát triển , não bộ cũng phát triển nhanh chóng
 - Ngón tay, ngón chân bắt đầu xuất hiện
 - Thay đổi ở mẹ : Đi tiểu nhiều hơn , tức ngực



SỰ THAY ĐỔI CỦA MẸ VÀ THAI NHI

- **Tuần 8** : Kích thước thai 20mm, nặng vài gam
 - Tim chia bốn ngăn van tim bắt đầu hình thành
 - Các cơ quan tế bào thần kinh phát triển
 - Các cơ quan sinh dục ngoài hình thành nhưng chưa phân biệt được giới tính .
 - Mắt hình thành , mi mắt đóng
 - Vành tai, miệng , mũi, lỗ mũi phân biệt được rau thai cùng thai nhi cùng phát triển đảm đương lần việc sản sinh nội tiết tố
 - Thay đổi phụ nữ : dấu hiệu có thai rõ ràng hơn , dấu hiệu nghén liên tục hơn , cảm xúc thất thường
 - **Nên** : Quan tâm đến dinh dưỡng khi mang thai đảm bảo an toàn thực phẩm
 - Ăn uống đủ 4 nhóm : Đạm → chất xơ + VTM
 - Béo → Rau quả tươi
 - Đường

Tránh : Đồ gỏi , tái , rau sống , mắm nêm

Chất kích thích : cà phê, rượu

Ăn quá mặn , nhiều gia vị

Đi khám thai theo dõi sự phát triển của thai nhi

SỰ THAY ĐỔI CỦA MẸ VÀ THAI NHI

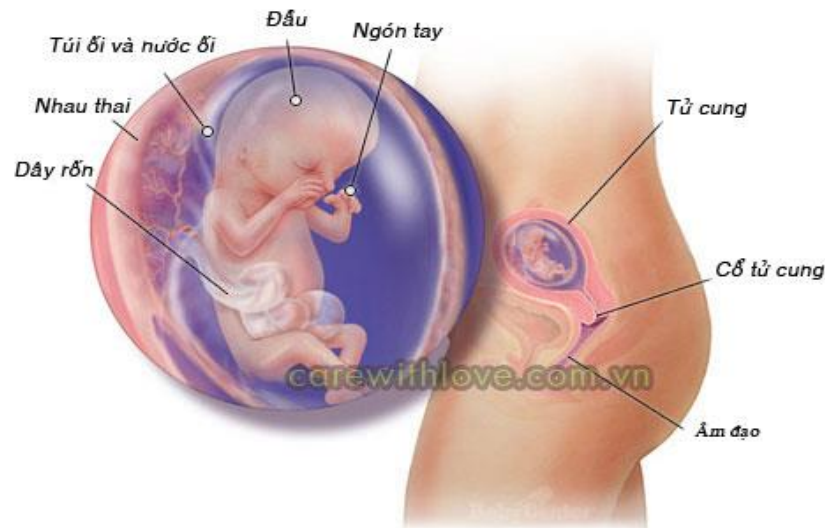
- **Tháng thứ 3 (Từ tuần 9 → 13)**
- **Tuần 9 :** Tay chân bé hoàn thiện , xương phát triển mạnh các khớp gấp duỗi được , bàn tay co lại trước ngực
Cột sống rõ hơn các dây thần kinh cột sống bắt đầu tỏa ra từ tủy sống
Bộ não, trán phát triển rất to
Thay đổi ở mẹ : Buồn nôn , đau đầu sẽ giảm xuống dần
- **Tuần 10 :** Các cơ quan thận , ruột , não , gan đều vào vị trí tiếp tục phát triển
Thay đổi ở mẹ : Tuyến sữa bắt đầu phát triển



- **Tuần 11** : Phát triển các giác quan , tế bào thần kinh cũng phát triển cũng phát triển rất nhanh
- Thay đổi ở mẹ nên : Ăn uống đủ dưỡng chất , bổ sung VTM và sắt
- **Tuần 12** : Bé tiếp tục phát triển , nhịp tim nhanh hơn
- Thay đổi : Các triệu chứng nghén giảm rõ rệt , thèm ăn trở lại
- Nên : Siêu âm 3D đo độ mờ (dày) da gáy của thai
- Khám thai để được tư vấn cụ thể chăm sóc thai kỳ



- **Tuần 13** : Não bộ và thân thể càng phát triển nhanh chóng
 - Bé biết nắm tay , chân cử động linh hoạt , năng động hơn
 - Thay đổi ở mẹ : Giai đoạn 2 của thai kỳ (giai đoạn chung sống hòa bình giữa mẹ và con)
 - Triệu chứng nghén giảm : lượng ối tăng tạo môi trường cho thai nhi



Túi ối và nước ối: Đường tiểu của bé đã bắt đầu hoạt động, bé bắt đầu tiểu tiện vào dung dịch ối mà bé đang nuốt vào

Đầu: Đầu bé cân xứng hơn, bằng khoảng 1/3 kích thước cơ thể

Ngón tay: Bé đã có dấu vân tay đặc trưng của riêng mình

Tuần thai thứ 13 (lược dịch theo Babycenter)

SỰ THAY ĐỔI CỦA MẸ VÀ THAI NHI

- **Tháng thứ 4 (tuần 14 - 17)**

- **Tuần 14:** Thai nhi biết nhắm mắt , nheo mắt

Thận tiết nước tiểu , cơ quan sinh sản phát triển mạnh

Thay đổi của mẹ : Vòng eo thay đổi dày lên

- **Tuần 15 :** Bé biết mỉm cười , biểu hiện trên nét mặt , bắt đầu cảm nhận được những âm thanh từ bên ngoài

Thay đổi từ mẹ : Thai nhi lớn lên chèn ép ruột mẹ → tăng cường VTM và chất xơ tránh táo bón , đỡ khó ngủ

- **Tuần 16 :** Bắt đầu nhạy cảm với ánh sáng , biết chuyển động tránh nơi có ánh sáng

Thay đổi của mẹ : Vóc dáng thay đổi , ăn ngon miệng hơn → tăng cân

* **Nên :** Thay đổi trang phục : chọn lựa trang phục , áo ngực trong thời gian mang thai

Thể dục nhẹ nhàng : giúp mẹ ngủ ngon hơn , tăng săn chắc cơ , chuyển dạ nhanh , phục hồi sau sinh tốt

- **Tuần 17** : Xương cứng cáp hơn , bé dài 130mm→ nặng 150- 200g

Phát triển rất nhanh gấp đôi trọng lượng và chiều dài

Thay đổi ở mẹ : Thai nhi di chuyển nhiều hơn do lượng nước ối tăng

* **Nên** : Làm sàng lọc trước sinh

Tháng thứ 5 (tuần 18-22)

Từ cuối tháng thứ 5 mẹ có thể cảm nhận thai máy

- **Tuần 18** : Tai bé nghe rõ hơn

Thị giác đang phát triển

Võng mạc nhạy cảm hơn với ánh sáng

- **Tuần 19** : Bé bắt đầu kiểm soát được nhiều hành động của mình nhờ reron vận động giữa cơ bắp và não bộ được kết nối

Ví dụ : đá chân , cuộn mình , duỗi chân

Bé đu có cảm xúc



- **Tuần 20** : Bé dài \approx 16 cm , nặng 280g

Bộ phận sinh dục phát triển mạnh

Thai nhi biết quay , lật , đạp trong tử cung

Thay đổi của mẹ : Cảm thấy hơi tức bụng dưới , đau lưng

Mẹ cảm nhận được chuyển động của bé lần đầu tiên \rightarrow thai máy



- **Tuần 21:** Sự phát triển của các giác quan → cao nhất , bé dài $\approx 20\text{cm}$, nặng 300g
Các tế bào thần kinh được chuyên biệt hòa cho 5 xúc giác nếm , ngửi , nghe , nhìn và sờ
Hệ bài tiết hoàn thiện hơn : bắt đầu thải ra phân su trong ruột

Thay đổi của mẹ :

- Mẹ cảm nhận khỏe hơn
- Thường xuyên có cảm giác cử động của thai nhi
- Ra dịch âm đạo nhiều hơn
- Có thể táo bón
- Thỉnh thoảng ù tai , đau đầu chóng mặt
- Đau lưng
- Phù , nặng chân
- Đổi màu da ở bụng , cổ mặt



- **Tuần 22** : Hệ thống tiêu hóa thai nhi phát triển mạnh → thai nhi có thể nuốt được nước ối → giúp hệ tiêu hóa phát triển

Bé tăng trọng lượng đều hơn

Thay đổi của mẹ : Thay đổi vóc dáng

Mẹ nên làm gì :

- Nghỉ ngơi thư giãn nhiều hơn
- Tham gia các lớp tiền sản , bổ sung các thông tin hữu ích , chia sẻ về vấn đề mang thai
- Tư vấn học cách khi chuyển dạ
- Khám thai định kỳ : Trọng lượng và huyết áp
 - Kiểm tra lượng đường , protein và nước tiểu
 - Tim thai , kích thước hình dạng tử cung
 - Hiện tượng phù
- Siêu âm 3D : Phát hiện dị tật bẩm sinh

- **Mẹ bầu nên quan tâm đến :**

- + Cơ thể nóng + ra nhiều mồ hôi

Cần: Mặc áo nhẹ , mát , thấm mồ hôi

- +Tránh ánh sáng trực tiếp mặt trời và những ngày ánh nắng

- +Uống đủ nước

- + Lắp nhiệt kế trong phòng TD nhiệt độ

- Tư thế ngủ : Nên nằm nghiêng có thêm gối phụ trợ giúp mẹ bầu ngủ ngon hơn



XIN CHÂN THÀNH CẢM ƠN!

