

Prenatal Care

Prenatal care is the health care you get while pregnant. Schedule a prenatal visit as soon as you think that you are pregnant. These visits help you have a healthy pregnancy and can help find problems before they become serious for you or your baby. Your doctor will want to see you every 4-6 weeks for the first 6 months of pregnancy. You will need to see your doctor more often during the last three months of pregnancy.

This is a guide. If you have problems, the doctor may want to see you more often or do more tests.

What to Expect at Your Prenatal Visits

- Your **first visit** will be your longest visit. During this visit:
 - Your height, weight and blood pressure are checked.
 - Your blood is drawn to check for diseases and low iron levels. You will be asked if you want to test for HIV.
 - You will need to give a urine sample to check for infection, sugar and protein.
 - You will be given a due date, an estimate of the day your baby will be born.
 - You will be asked questions about you, your partner, family members, and medicines and herbs you are taking.
 - Your doctor will do a physical exam including a pelvic exam with pap smear.
 - The doctor will tell you to start taking a prenatal vitamin with folic acid.
 - Make an appointment for your next visit.

Chăm sóc tiền sản

Chăm sóc tiền sản là chăm sóc sức khỏe mà quý vị nhận được trong lúc mang thai. Sắp xếp đi khám tiền sản ngay khi quý vị nghĩ rằng mình có thai. Những lần khám này giúp quý vị mang thai khỏe mạnh và tìm ra một số vấn đề trước khi chúng trở nên nghiêm trọng đối với quý vị hay con mình. Bác sĩ của quý vị cần khám quý vị mỗi 4-6 tuần trong 6 tháng đầu của thai kỳ. Quý vị cần đến khám bác sĩ thường xuyên hơn trong ba tháng cuối của thai kỳ.

Đây là chỉ dẫn. Nếu quý vị có vấn đề, bác sĩ cần phải khám cho quý vị thường xuyên hơn hay làm nhiều thử nghiệm hơn.

Những điều cần nghĩ tới khi khám tiền sản

- **Lần khám đầu tiên** sẽ là lần khám lâu nhất. Trong lần khám này:
 - Kiểm tra chiều cao, cân nặng và huyết áp của quý vị.
 - Lấy máu để kiểm tra xem có bệnh và mức chất sắt thấp không. Quý vị sẽ được hỏi là có muốn thử nghiệm HIV không.
 - Quý vị cần cho lấy nước tiểu để kiểm tra xem có nhiễm trùng, đường hay chất đạm không.
 - Quý vị sẽ được biết ngày sanh, ước tính ngày sanh con.
 - Bác sĩ sẽ hỏi về quý vị, bạn tình, người nhà, và các loại thuốc và dược thảo mà quý vị đang dùng.
 - Bác sĩ sẽ khám tổng quát bao gồm khám khung chậu và khám chất nhòn âm đạo (khám pap).
 - Bác sĩ sẽ yêu cầu quý vị bắt đầu dùng sinh tố tiền sản với axit folic.
 - Hẹn quý vị đến khám lần kế tiếp.

At all prenatal visits:

- Your blood pressure, weight, urine, and general health are checked.
- Your baby’s heart rate and growth are checked.
- Other tests such as a blood test or an ultrasound may be done.
- **Ask questions and share any concerns about yourself and your baby.**

• **Tests**

You may have the following tests:

— **Blood tests** to check for:

- Blood type
- Iron level
- Syphilis
- Hepatitis B
- Rubella
- Alpha-fetoprotein (AFP) test—This test checks for an increased risk of some types of birth defects in your baby. It is done between 15 to 20 weeks of pregnancy. If the test result is high, more testing will be done.
- Rh factor test—This test checks to see if you are Rh positive or negative.
- HIV—All women should consider getting a blood test to check for HIV. Mothers can pass this infection to their babies during pregnancy, labor and breastfeeding. Test results are confidential.
- Sickle cell anemia

— **Ultrasound**

You will have at least 1 ultrasound during your pregnancy. Your doctor may want to do more ultrasounds to check your baby’s growth or condition.

Tại tất cả các lần khám tiền sản:

- Kiểm tra huyết áp, cân nặng, nước tiểu, và sức khỏe tổng quát.
- Kiểm tra nhịp tim và sự phát triển của em bé.
- Có thể làm các thử nghiệm khác như thử máu hay siêu âm.
- **Nêu câu hỏi và chia sẻ lo lắng về bản thân và con mình.**

• **Các thử nghiệm**

Quý vị có thể làm các thử nghiệm sau đây:

— **Thử máu** để kiểm tra:

- Loại máu
- Mức chất sắt
- Bệnh giang mai
- Viêm gan B
- Sởi
- Thử nghiệm AFP (Alpha-fetoprotein, hay AFP)—Khám thử nghiệm này để tìm nguy cơ gia tăng của một số khuyết tật bẩm sinh ở con của quý vị. Làm thử nghiệm từ tuần 15 - 20 của thai kỳ. Nếu kết quả thử nghiệm cao, sẽ phải làm thêm nhiều thử nghiệm nữa.
- Thử nghiệm yếu tố Rh—Thử nghiệm này để kiểm tra xem quý vị có Rh cộng hay trừ.
- HIV—Tất cả các phụ nữ nên thử máu để kiểm tra HIV. Người mẹ có thể lây nhiễm cho con trong lúc mang thai, sanh con và cho con bú vú. Kết quả thử nghiệm sẽ được giữ kín.
- Bệnh thiếu máu hột

— **Siêu âm**

Quý vị sẽ được làm siêu âm ít nhất 1 lần trong lúc mang thai. Bác sĩ của quý vị có thể cho siêu âm nhiều hơn để kiểm tra sự phát triển hay tình trạng của em bé.

— **Amniocentesis**

This test checks for genetic diseases and is often done between 15 and 18 weeks of pregnancy. The doctor puts a needle through the woman's abdomen to remove a small amount of amniotic fluid. The fluid is sent to a lab for testing.

— **Glucose tolerance test (GTT)**

Between 24 and 28 weeks of pregnancy, you will be tested for high blood sugar in pregnancy, called gestational diabetes. You will be given a sweet soda to drink and then samples of your blood will be taken.

— **Non-stress test**

This test records your baby's heart rate on a special machine. This test is painless and involves putting patches on your abdomen.

At anytime during your pregnancy, call your doctor **right away** if:

- Your membranes or bag of water break or leak.
- You have any vaginal bleeding.
- You have cramping or contractions that occur more than 4-6 times in an hour.

– **Thử nước ối**

Thử nghiệm này dùng để kiểm tra bệnh di truyền và thường được thực hiện từ tuần thứ 15 đến 18 của thai kỳ. Bác sĩ sẽ đưa kim qua bụng của người phụ nữ để lấy một ít nước ối. Nước ối này sẽ được gửi đến phòng xét nghiệm để thử nghiệm.

– **Thử nghiệm mức dung nạp glucoza (Glucose tolerance test, hay GTT)**

Từ tuần thứ 24 đến 28 của thai kỳ, quý vị sẽ được thử nghiệm đường huyết cao khi mang thai, gọi là bệnh tiểu đường lúc mang thai. Quý vị sẽ uống soda ngọt và sau đó nhân viên sẽ lấy mẫu máu của quý vị.

– **Thử nghiệm không căng thẳng (Non-stress test)**

Thử nghiệm này ghi lại nhịp tim của con quý vị trên một máy đặc biệt. Thử nghiệm này không đau và có đặt các miếng dán lên bụng của quý vị.

Vào bất cứ lúc nào trong lúc mang thai, hãy gọi cho bác sĩ **ngay** nếu:

- Bị vỡ hay rò rỉ màng hay túi nước ối.
- Quý vị bị ra huyết âm đạo.
- Quý vị bị đau bụng hay co thắt xảy ra hơn 4-6 lần trong một giờ.