



Phụ nữ hiện chúng ta đều nghĩ rằng, việc sinh con chỉ là một quá trình duy nhất. Nhưng thực tế nó không xảy ra đồng thời cùng lúc. Thay vào đó, bạn sẽ phải trải qua ba giai đoạn khác nhau. Sau đây là những thông tin giúp bạn hiểu rõ hơn về việc này.

Ba giai đoạn của cơn chuyển dạ.

Chuyển dạ là quá trình vật lý trong đó tử cung co bóp và cổ tử cung mở ra để em bé bước ra thế giới bên ngoài.

Giai đoạn đầu gồm các pha sớm, pha tích cực và pha chuyển tiếp. Cổ tử cung của bạn sẽ mở rộng qua các pha này cho đến 10 cm. Giai đoạn thứ hai của cơn chuyển dạ là giai đoạn rặn, khi đó bạn thực sự sinh em bé. Và giai đoạn thứ ba là khi bạn nghỉ ngơi.

Giai đoạn đầu

Giai đoạn đầu tiên của cơn chuyển dạ có thể kéo dài nhiều giờ, hoặc thậm chí là nhiều ngày. Do vậy, đừng đầu tư tiên mà bạn cần nhớ là không nên hoảng sợ khi thấy các dấu hiệu bất thường.

Cảm giác chuyển dạ sớm

Đôi khi khi bạn đi ngủ, những cơn đau khi đi ngủ cho thấy việc sản sàng chuyển dạ là cảm giác co thắt - mất chút gì đó giống như các cơn đau khi đi ngủ kinh. Bạn cũng có thể cảm thấy buồn, táo bón hoặc đau mất chút gì đó giống như cơn đau bụng đi. Một số phụ nữ có thể buồn nôn hoặc cảm thấy mất ngủ, nôn mửa.

Trong suốt pha sớm của giai đoạn đầu chuyển dạ, bạn sẽ không có cảm giác thích ăn uống bất cứ gì, Do vậy, bạn chỉ nên ăn nhẹ như súp, ngũ cốc hoặc bánh mì và uống thật nhiều nước.

Bạn đầu tiên có cảm giác không thoải mái. Sau đó, nếu bạn đang chuyển dạ thì cảm giác đó sẽ dần dần chuyển thành các cơn đau mạnh và thường xuyên hơn, thường xuyên đi kèm với những cơn co thắt.

Đau khi sinh xuất hiện

Một nút màng nhầy chặn cổ tử cung của bạn khi bạn mang bé trong bụng. Trong suốt các giai đoạn của cơn chuyển dạ đầu tiên hoặc thậm chí là trước đó, nút này có thể bung ra và xuất hiện dưới dạng những mảnh dính có pha máu hoặc nâu hoặc đỏ trong toilet. Đây được xem là 'đau khi sinh'.

Không phải tất cả phụ nữ có 'đau khi sinh' trong các giai đoạn của cơn chuyển dạ đầu tiên. Do vậy, bạn đừng lo lắng nếu 'đau khi sinh' của bạn chỉ xuất hiện. Nút cổ tử cung của bạn sẽ thoát ra ngoài một cách tự nhiên ở một giai đoạn nào đó trong suốt thời gian chuyển dạ.

Vỡ ối

'Vỡ ối' là đây thực ra là ối bao quanh bé trong suốt thời kỳ mang thai. Khi cổ tử cung của bạn sản sàng cho cơn chuyển dạ, túi ối sẽ rách ra và ối sẽ chảy ra ngoài qua âm đạo của bạn. Một số phụ nữ nói rằng họ nghe thấy tiếng 'bốp' nhỏ khi hiện tượng này xảy ra. Một số người thì mô tả hiện tượng chảy ối dưới dạng tia nhỏ, người khác lại cho biết dưới dạng chảy rỉ rỉ.

Nếu bạn vỡ ối trong những giai đoạn của cơn chuyển dạ đầu tiên, thì nguy cơ nhiễm trùng sẽ tăng lên. Do vậy, đi rửa tay thật kỹ cho khu vực âm đạo thật sạch, không đưa bất cứ vật gì vào âm đạo ví dụ như băng vệ sinh và không quan hệ tình dục hoặc tắm nước nóng.

Nếu bạn vỡ ối, bạn cũng nên liên lạc ngay lập tức với bác sĩ của mình để họ có thể kiểm tra xem liệu bạn đã bắt đầu chuyển dạ chưa.

Cơn co thắt

Cơn co thắt là sự thắt chặt và giãn ra của cơ bụng và cổ tử cung. Chúng có cảm giác mạnh hơn các cơn co thắt mà bạn thường đã trải qua trong suốt thời kỳ mang thai.

Nếu bạn đang chuyển dạ, bạn sẽ bắt đầu trải qua các cơn co thắt với các quãng nghỉ ngắn

càng rút ngắn và càng ngắn đến chỗ chúng ngày càng mạnh hơn, kéo dài hơn.

Một khi cơn co thắt đi hình trong khoảng thời gian bắt đầu vào vị trí kéo dài khoảng 40 giây và số xuất hiện tiếp cứ mỗi 10 phút một lần. Vào thời điểm cơn sóng xẹp (sinh con); các cơn co thắt sẽ kéo dài hơn một phút và xuất hiện cứ mỗi 30 giây một lần. Các cơn sóng thời gian này chỉ mang tính chất tham khảo và sẽ thay đổi tùy từng người.

Giai đoạn thứ hai

Giai đoạn thứ hai của chuyển dạ bắt đầu khi cơn tử cung của bạn mở 10 cm. Và nó kết thúc khi em bé chào đời.

Nếu đây là con đầu của bạn thì giai đoạn này vẫn có thể kéo dài tới một tiếng hoặc thậm chí lâu hơn. Nếu bạn đã có con rồi thì nó có thể chỉ mất khoảng 5 phút thôi.

Rặn bé ra ngoài

Cột sống bạn sẽ cho bạn biết khi nào thì nên rặn - thực tế là sẽ thúc đẩy cơn rặn sẽ có thể rặn mạnh và khó khăn nhé!

Khi đầu em bé đã lọt qua âm đạo, nếu bạn sinh có thể yêu cầu bạn ngừng rặn và thay vào đó là thở húp húp. Đây là giai đoạn nhạy cảm. Do vậy, sẽ nên nhường là rặn quan trọng vì nó sẽ giúp giảm bớt nguy cơ rách. Bạn sẽ nên nhường rặn em bé ra ngoài ở cơn co thắt tiếp theo.

Cuối cùng em bé được sinh ra và sau khi em bé đã được kiểm tra, hai mẹ con có thể chào hỏi nhau được rồi. Xin chúc mừng bạn nhé!

Giai đoạn thứ ba

Có vẻ một chút kỳ lạ là bạn vẫn phải trải qua một giai đoạn của chuyển dạ nữa sau khi bé được sinh ra! Điều này là do có một chút vị trí của bạn phải làm - đó là xếp nhau. Đừng lo lắng bạn nhé, nếu bạn sinh vẫn còn ở lại cùng bạn và giúp bạn vượt qua.

Xếp nhau

Nếu bạn sinh sẽ được tiêm cho bạn một mũi để giúp bạn xếp nhau. Nếu bạn để ý chính xác, vị trí xếp nhau có thể mất khoảng 5 - 15 phút. Nhưng nếu bạn quyết định xếp nhau một cách tự nhiên thì thời gian có thể kéo dài tới 1 tiếng.

Bạn sẽ phải thấy các cơn co thắt nhưng chúng sẽ không mạnh mẽ trong giai đoạn thứ hai của chuyển dạ. Bạn sẽ dần dần đẩy nhau xuống và ra khỏi âm đạo.

Khi nhau thai đã xếp ra ngoài, nhau thai sẽ được kiểm tra kỹ lưỡng và chuyên gia cũng sẽ sẽ báo bạn để kiểm tra tử cung của bạn đã bắt đầu co lại khi nhau thai bị nới lỏng hay chưa.

Cho con bú ngay sau khi sinh

Nếu bạn đã yêu cầu được tiếp xúc trực tiếp với con sau khi sinh, hãy sinh sớm khuyến khích bạn tiếp xúc ngay lập tức. Việc này giúp bé gắn bó với bạn ngay.

Theo www.dumexvietnam.com