

Dịch Vụ Cấp Cứu Emergency Services

## Nguy Cơ Xảy Thai Threatened Miscarriage

Khi quý vị xuất huyết âm đạo và/hoặc đau bụng vào thời gian đầu thai kỳ (trước tuần lễ thứ 20), thì quý vị có thể bị xảy thai. Trường hợp này được gọi là 'nguy cơ xảy thai'. Cũng có thể xuất huyết vào thời gian đầu thai kỳ nhưng không xảy thai.

Muốn biết rõ hơn về tình trạng thai, quý vị sẽ cần được rọi siêu âm.

Sau khi siêu âm, quý vị có thể được yêu cầu quay trở lại Phòng Cấp Cứu để xem xét kết quả. Nếu quý vị không được yêu cầu quay trở lại Phòng Cấp Cứu, hãy sắp xếp đến bác sĩ gia đình để xem kết quả.

### Đến Phòng Cấp Cứu gần nhất nếu:

- Số lượng xuất huyết tăng đến mức quý vị cần dùng 2 băng vệ sinh trở lên mỗi giờ trong 3 giờ.
- Quý vị thấy ra huyết khối lớn hoặc mô có màu trắng hơi xám. Hãy dùng hộp sạch hoặc bao plastic để đựng các khối hoặc mô này và đem đến bác sĩ.
- Quý vị bị sốt hơn 38.5°C (101.3° F).
- Quý vị thấy đau nhiều hơn so với khi đau bụng có kinh.
- Chỗ đau chuyển sang chỉ ở một bên bụng.
- Quý vị cảm thấy váng đầu hoặc chóng mặt.

### Cách tự chăm sóc ở nhà

Các hành động liệt kê trong đây là để bảo vệ cho quý vị và thai nhi. Tuy nhiên, quý vị cần biết là quý vị không thể làm gì được để ngừa xảy thai. Tình trạng xảy thai vẫn có thể xảy ra như thường.

- Nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt trong 24 đến 48 giờ. Chúng tôi có thể yêu cầu quý vị gác chân lên gối nghỉ ngơi.
- Để ý số băng vệ sinh quý vị dùng trong một ngày.
- Xin hẹn đến bác sĩ gia đình càng sớm càng tốt.
- **Đừng** hút thuốc hoặc dùng các loại ma túy bất hợp pháp.
- **Đừng** uống rượu.

Trong lúc quý vị bị đau bụng và/hoặc xuất huyết:

- **Đừng** khiêng nhấc vật nặng, cúi thấp, đẩy, kéo, hoặc có sinh hoạt nào khác khiến quý vị phải gồng hoặc rặn.
- **Đừng** dùng loại băng vệ sinh đút vào trong âm đạo.
- **Đừng** rửa bên trong âm đạo hoặc dùng kem thoa hoặc thuốc nhét vào trong âm đạo.
- **Đừng** tắm bồn. Hãy tắm vòi sen.
- **Đừng** giao hợp.

### Đối phó với tình trạng xảy thai

Nếu kết quả rọi siêu âm cho thấy trường hợp xuất huyết của quý vị là xảy thai, quý vị nên biết rằng không phải vì mình đã làm gì đó mới bị xảy thai.

Xảy thai không phải do căng thẳng, vận động cơ thể, hoặc giao hợp gây ra. Trường hợp này thường là cách cơ thể chấm dứt thai khi thai nhi không tăng trưởng bình thường.

Không có cách điều trị nào có thể ngăn được tình trạng xảy thai. Xảy thai không phải bị trong một lần. Tình trạng này thường kéo dài nhiều ngày.

Miễn là quý vị không bị mất máu nhiều, bị sốt, yếu người, hoặc các dấu hiệu nhiễm trùng khác, xảy thai sẽ là tiến trình diễn ra tự nhiên. Nếu quý vị có bất cứ triệu chứng nào như vậy, hãy liên lạc ngay với bác sĩ gia đình.

### Giúp quý vị khi bị xảy thai

- Hãy dùng băng vệ sinh bên ngoài thay vì loại đút vào trong âm đạo khi quý vị đang xuất huyết. Quý vị có thể bị xuất huyết âm đạo từ ít đến trung bình trong 1 đến 2 tuần. Loại xuất huyết này có thể tương tự như, hoặc nhiều hơn một chút, lúc có kinh bình thường. Mức xuất huyết sẽ bớt đi sau một tuần.
- Hãy dùng acetaminophen (Tylenol) nếu bị đau bụng. Quý vị có thể bị đau bụng nhiều ngày sau khi bị xảy thai.

- Ăn uống quân bình có nhiều chất sắt và Sinh Tố C.

Bảng sau đây liệt kê các loại thực phẩm có nhiều chất sắt và Sinh Tố C.

Chất Sắt	Sinh Tố C
Thịt đỏ	Trái cây chua
Hải sản vỏ cứng	Cà chua (sống)
Trứng	Ớt ngọt đỏ (sống)
Đậu, đậu hạt khô	Bông cải broccoli (sống)
Rau lá xanh	

- Quý vị có thể cảm thấy tội lỗi, buồn, lo lắng, hoặc bất lực. Cảm tưởng này là bình thường. Quý vị có thể nói chuyện với người bạn tình, gia đình, và bạn bè để cảm thấy đỡ hơn. Cũng nên nói chuyện với bác sĩ, nhất là nếu quý vị có điều gì lo lắng hoặc muốn biết. Quý vị cũng có thể muốn nói chuyện với nhân viên cố vấn hoặc cố vấn tinh thần. Cũng có những nhóm tương trợ tại nhiều cộng đồng. Hãy hỏi hội cộng đồng địa phương hoặc tìm trong thư viện.
- Chờ đến khi quý vị đã có một kỳ kinh bình thường trước khi thử có thai lại.

**Hãy nhớ** – Nếu quý vị bị xảy thai thì không có nghĩa là quý vị không thể có thai bình thường trong tương lai.

### Muốn biết thêm, nên hỏi:

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- HealthLinkBC - gọi số 8-1-1 (7-1-1 cho người điếc hoặc lạng tai) hoặc đến [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)