

Thai nghén của bạn

Những điều nên biết và những điều bạn có thể làm

Your pregnancy

What to expect and what you can do



Mục lục

Tận dụng tối đa những lần khám thai của bạn

Chăm sóc cho mình và em bé

Chuẩn bị/nấu nướng và cất giữ thức ăn được an toàn

Ăn uống đúng dinh dưỡng

Các thực phẩm nên tránh

Lên cân vừa phải

Tôi có cần uống thêm thuốc bổ không?

Đối phó với những khó chịu/phiền toái trong thời gian mang thai

Cảm giác của tôi thế nào?

Vài điều bạn có thể suy tính/chú ý đến trong thời gian mang thai

Những dấu hiệu và triệu chứng không nên xem thường

Tận dụng tối đa những buổi khám thai của bạn

Mang thai là một cơ hội để tìm biết thêm về sức khỏe, cơ thể bạn và hệ thống y tế.

Trước khi đi khám thai bạn nên:

- ghi ra các câu hỏi hay những điều bạn muốn bàn/hỏi.
- nghĩ xem bạn muốn có chồng, bạn bè hay người nhà cùng đi với mình hay không

Đừng ngần ngại hỏi nếu bạn muốn biết thêm thông tin về những thử nghiệm hay điều trị mà bác sĩ đề nghị

Chăm sóc cho mình và em bé

- Ăn đúng dinh dưỡng và uống nhiều nước.
- Thể dục nhẹ đều đặn – đi bộ hay bơi lội.
- Không hút thuốc.
- Không uống rượu.
- Không “sử dụng” ma túy/ thuốc gây nghiện.
- Hỏi bác sĩ về việc chích ngừa, bao gồm chích ngừa cúm vào mùa đông.
- Luôn cài dây an toàn khi đi xe hơi – dây cài phải “nằm trên ngực” và “dưới ngực”.
- Nếu lo ngại về tài chánh thì bạn có thể hỏi Centrelink về những trợ cấp bạn có thể được hưởng.
- Nếu bạn bị bạo hành gia đình xin xem số điện thoại trong “thẻ các số Điện thoại cần thiết”.

Chuẩn bị nấu nướng/thức ăn được an toàn

- Rửa tay trước khi tiếp xúc thức ăn và giữa những lần cầm bốc thực phẩm sống và chín
- Đậy các thức ăn khi cất giữ.
- Rửa sạch trái cây và rau cải sống trước khi ăn hay xay sinh tố.
- Nấu thật chín thực phẩm từ động vật kể cả thịt heo, gà và trứng.
- Giữ thức ăn nóng cho đủ nóng (trên 60°C).
- Nên hâm đồ ăn cũ đến khi nóng bốc khói. Khi mua thức ăn nóng đã làm sẵn, chỉ mua khi chúng nóng bốc khói.
- Cất những thịt sống, thịt gà sống và cá sống ở ngăn thấp nhất trong tủ lạnh tránh tình trạng chúng nhiều nước vào thức ăn đã nấu chín.
- Giữ thức ăn lạnh cho đủ lạnh (5°C trở xuống) và giữ tủ lạnh luôn sạch sẽ.
- Cất thức ăn nấu chín vô tủ lạnh trong vòng 1 giờ sau khi nấu.
- Các thức ăn để lạnh phải luôn luôn theo hạn-sử-dụng.
- Không dùng cùng một dụng cụ nhà bếp (kẹp gấp, dao, thớt) cho thức ăn sống và chín - trừ khi chúng được rửa sạch bằng nước xà bông nóng giữa những lần sử dụng.

Chế biến và cất giữ thực phẩm an toàn

Điều rất quan trọng là phải kỹ lưỡng khi chuẩn bị/nấu nướng thức ăn.

Bằng cách tuân theo các nguyên tắc căn bản về tồn trữ và vệ sinh thực phẩm đúng cách, bạn có thể làm giảm nguy cơ bị nhiễm trùng *Listeria* (vi trùng tìm thấy trong đất) hay những bệnh nhiễm trùng khác do thức ăn gây ra như viêm dạ dày-đường ruột hay bệnh toxoplasmosis (ký sinh trùng tìm thấy trong thịt sống và phân mèo).

Ăn uống đúng dinh dưỡng

Muốn biết thêm những Hướng dẫn đã được nghiên cứu và cập nhật hoá về khẩu phần và các loại thức ăn tốt cho sức khỏe xin xem Hướng dẫn về Dinh Dưỡng Úc Đại Lợi (The Australian Dietary Guidelines).

Muốn biết thêm chi tiết xin xem:

www.nhmrc.gov.au/_files_nhmrc/publications/attachments/n55h_healthy_eating_during_pregnancy.pdf

Thức ăn nên tránh trong lúc mang thai **Không nên ăn:**

- Thịt đã chế biến nếu ăn lạnh. Thí dụ: patê, thịt lát mỏng trong cửa hàng thịt chế biến (deli), thịt gà cục đã nấu chín.
- Các loại phô mai mềm. Thí dụ: brie, camembert, ricotta, feta.
- Đồ biển sống, đồ biển hong khói, đồ biển ăn liền. Thí dụ: cá hay sò điệp hong khói
- Kem mềm hay ya ua đông lạnh mềm.
- Rau trộn dầu giấm và sà lách trộn đã làm sẵn. Thí dụ: sà lách trộn tại các quầy sà lách hay các quán ăn.
- Sữa chưa tiệt trùng hoặc thức ăn làm từ sữa sống hay trứng sống.

Muốn biết thêm chi tiết xin xem:

www.foodauthority.nsw.gov.au/consumers/life-events-and-food/pregnancy/pregnancy-table/

Lên cân vừa phải

Bạn cần phải lên cân trong thời gian mang thai.

Số ký bạn cần lên tùy thuộc vào trọng lượng của bạn trước khi mang thai.

Sẽ có những rủi ro/nguy cơ nếu bạn béo phì trong thời gian mang thai.

Dưới đây là bản hướng dẫn số ký lý tưởng bạn nên tăng trong mỗi giai đoạn khác nhau của thai kỳ - tính theo trọng lượng và chiều cao của bạn trong lần khám đầu tiên tại bệnh viện

Giai đoạn của thai kỳ	Trọng lượng quá nhẹ	Trọng lượng vừa phải	Quá ký	Béo phì
Chỉ số BMI	Dưới 18.5 kg/m	18.5-24.9 kg/m	25-29.9 kg/m	Cao hơn 30 kg/m
0-12 tuần	1-3 kg	1-3 kg	0-1 kg	0-1 kg
13-27 tuần	5-7 kg	5-6 kg	3-5 kg	2-4 kg
28 - 42 tuần	6-8 kg	5-6 kg	4-5 kg	3-4 kg
Tổng số ký lên vừa phải	12-18 kg	11-16 kg	7-11 kg	5-9 kg

Tổng số ký tôi nên lên lý tưởng nhất là

Lên cân quá nhiều hay quá ít

Thai nghén không phải là lúc ăn uống khắt khe, chỉ cần ăn uống vừa phải hợp lý. Nếu bạn là người quá ký thì không nên dùng thời gian này để kiêng ăn cho giảm cân.

Để ngăn ngừa lên ký quá mức, nên thể dục nhẹ đều đặn và giảm những đồ ăn và thức uống có nhiều đường, nhiều chất béo, nhiều năng lượng

Đề nghị ăn uống theo đúng dinh dưỡng:

- ăn trái cây, sà lách, rau củ, ya ua ít béo hay bánh tây lạt vào các bữa ăn dặm
- chọn sản phẩm sữa ít béo như ya ua, sữa và phô mai
- lặn bỏ tất cả mỡ trước khi nấu nướng
- uống nước hoặc sô đa hay nước khoáng trắng
- tránh ăn những món ăn dặm có nhiều năng lượng như sô cô la, kẹo, bánh ngọt, thỏi bar (health bars) bánh bích qui, khoai tây chiên v.v.....
- khi nấu nướng hay trét bánh mì nên dùng loại ít chất béo (thí dụ: bơ, dầu hay bơ thực vật- margarine).

Số lượng thức ăn cơ thể bạn cần thêm chỉ ít thôi.

Chăm sóc răng

- Các nhiễm trùng ở nướu và răng ở thai phụ có thể góp phần vào việc làm cho em bé sanh nhẹ ký và sanh non và gia tăng nguy cơ trẻ bị hư răng sớm.
- Các yếu tố như hooc-môn (hormones) trong thai kỳ, ốm nghén và thèm ăn có thể gia tăng nguy cơ bạn bị bệnh về răng và nướu.
- Uống nước vòi mỗi ngày.
- Đánh răng với kem đánh răng có chất fluoride ngày 2 lần, sáng và tối
- Dùng bàn chải đánh răng mềm.
- Dùng chỉ chà răng (dental floss) để chà sạch các kẽ răng mỗi ngày
- Nếu bị ốm nghén ĐỪNG đánh răng ngay sau khi ói mửa – súc miệng bằng nước trước.

Thuốc men

Không phải loại thuốc nào cũng an toàn cho thai nghén và sữa mẹ. Bao gồm thuốc do bác sĩ của bạn ra toa, hay thuốc mua ở nhà thuốc tây hay siêu thị và kể cả các loại dược thảo.

Nhớ hỏi ý kiến bác sĩ hay dược sĩ trước khi uống bất cứ thuốc gì.

Tôi có cần thêm thuốc bổ và chất khoáng không?

Khi mang thai cơ thể bạn cần thêm chất folate, chất sắt, chất vôi, sinh tố D và iodine

	Lượng đề nghị	Cần cho
Folate	400 micrograms một ngày (bắt đầu 1 tháng trước khi mang thai và tiếp tục đến khi ít nhất 3 tháng đầu thai kỳ)	Thai nhi lớn và phát triển tốt và quan trọng là giảm rất nhiều nguy cơ dị tật ống thần kinh (thí dụ bệnh spina bifida).
	Nguồn <ul style="list-style-type: none"> • Thuốc bổ tổng hợp cho thai nghén là nguồn chứa folate tốt & đơn giản. • Chất folate được tìm thấy có tự nhiên trong rau cải xanh còn tươi hay đã nấu chín sơ, trong các loại đậu (thí dụ: đậu chick peas, đậu lăng - lentils). • Hiện nay nhiều thực phẩm chế biến có chứa folate vì được thêm folic acid vào (thí dụ bánh mì, ngũ cốc điểm tâm, nước cam vắt) 	
	Lượng đề nghị	Cần cho
Chất sắt	Khác nhau – thông thường có đủ trong thịt và có 1 lượng nhỏ trong thuốc bổ thai.	Sản xuất tế bào hồng cầu cho bạn và thai nhi.
	<ul style="list-style-type: none"> • Nguồn tốt nhất là thịt đỏ, thịt gà ít mỡ và cá. Các nguồn khác gồm các loại đậu (như đậu hầm, đậu hình thận, đậu lăng và đậu chickpeas), bánh mì nguyên hạt và ngũ cốc, rau cải xanh đậm, ngũ cốc điểm tâm có thêm chất sắt, đậu hạt và trứng. Chất sắt từ các nguồn này không hấp thụ vào cơ thể tốt bằng chất sắt từ thịt. • Chất sắt sẽ được hấp thụ tốt hơn nếu được ăn chung với thức ăn giàu sinh tố C 	

	Lượng đề nghị	Cần cho
Chất vôi (Calcium)	1000mg mỗi ngày	Sự phát triển xương và răng em bé. Lượng calcium thấp trong thời gian mang thai sẽ làm tăng nguy cơ bạn bị chứng xương xốp sau này
	<ul style="list-style-type: none"> • Cơ thể chúng ta thu nhập hầu hết chất vôi từ sữa hay các sản phẩm của sữa • Nếu bạn không ăn/ uống các thứ này thì bạn có thể tìm mua các thực phẩm giàu chất vôi trong các siêu thị. 	
	Lượng đề nghị	Cần cho
Sinh tố D	Thật khó có một đề nghị chính xác nên ra nắng/phơi nắng bao lâu một ngày. Phải giới hạn thời gian vừa phải tránh bị ung thư da.	Quan trọng trong việc giúp cơ thể hấp thụ chất vôi.
	<ul style="list-style-type: none"> • Phơi nắng - Hiệu quả của ánh nắng đối với lượng sinh tố D tùy thuộc vào nhiều yếu tố: tuổi tác, màu da, độ nhạy nắng của mỗi người, giờ giấc trong ngày và thời điểm nào trong năm. • Nói chung vào mùa hè một người có nước da trắng cần khoảng 10 phút mỗi ngày để phơi nắng 2 cánh tay, 2 bàn tay và mặt (hay các vùng tương tự); vào mùa đông hoặc người có nước da sậm cần 15 phút hay có khi cần nhiều hơn. 	

	Lượng đề nghị	Cần cho
Idiốt (Iodine)	cần 150 micrograms mỗi ngày cho phụ nữ chuẩn bị có thai, đang mang thai hay cho con bú sữa mẹ.	Tốt cho sự phát triển trí tuệ bình thường của em bé.
	<ul style="list-style-type: none"> • Cá là nguồn tốt nhất • Tuy nhiên một số cá có nhiều thủy ngân có thể có hại cho thai nhi. Để chọn loại cá ăn không có hại cho thai nhi xin bạn xem trang mạng: www.foodauthority.nsw.gov.au/_Documents/consumer_pdf/healthy_message_card.pdf • Thai phụ nào đang bị bướu cổ nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi uống thuốc idiốt. 	
	Lượng đề nghị	Cần cho
Axít béo Omega 3	Ăn cá 2-3 phần mỗi tuần (1 phần = 150g)	Giúp phát triển não và các mô thần kinh em bé.
	<ul style="list-style-type: none"> • Có trong các loại cá có nhiều mỡ như cá hồi, cá mòi và cá ngừ. 	
	Lượng đề nghị	Cần cho
Sinh tố B12	Tùy trường hợp	Cần cho sự tăng trưởng tế bào và sự phát triển hệ thần kinh.
	<ul style="list-style-type: none"> • Có trong tất cả sản phẩm từ động vật bao gồm sữa và trứng • Nếu bạn không ăn thịt/cá (động vật) hay các sản phẩm của chúng thì bạn cần uống thuốc bổ B12 trong thời gian mang thai và lúc cho con bú sữa mẹ. 	

Muốn biết thêm chi tiết xin xem: www.monashwomens.org

Các sản phẩm khác:

Thai phụ nên giảm các thứ dưới đây trong thời gian mang thai:

- trà, cà phê và nước ngọt coca cola có chứa chất càphêin (caffeine). Giới hạn uống cà phê, trà hay nước ngọt coca cola tối đa là 3 ly
- đường hóa học (như Nutrasweet™ hay Equal™ và saccharin (như Sweet and Low™) đều an toàn nếu dùng lượng vừa phải
- thuốc nhuộm tóc, thuốc uốn tóc và thuốc nhỏ lông thường chỉ an toàn nếu chỉ thỉnh thoảng dùng và dùng theo đúng chỉ dẫn.

Trong thời gian mang thai nên tránh thuốc tủy dùng trong nhà, thuốc diệt cỏ, nước sơn và các thuốc độc hại. Trước khi dùng hãy gọi hỏi Trung tâm Thông tin về các Thuốc độc hại (Poisons Information Line) 13 11 26

Đối phó với những khó chịu/phiền toái thường gặp trong thời gian mang thai

Buồn nôn và ói mửa:

- Nên nhớ uống thường xuyên các chất lỏng vẫn quan trọng hơn ăn thức ăn đặc.
- Ăn một bánh tây lát trước khi xuống giường.
- Ăn ít và ăn dặm nhiều lần trong ngày.
- Thử uống trà bạc hà hay trà gừng.
- Báo cho bác sĩ hay nữ hộ sinh biết nếu bị ói mửa nặng hay ói liên tục.
- Nếu dùng các cách đơn giản vẫn không hết thì bác sĩ có thể cho toa thuốc chống ói.

Thèm ăn/không thích đồ ăn:

- Nhạy cảm với thức ăn nặng mùi và thèm ăn vài món nào đó là điều thông thường

Mệt mỏi/khó ngủ:

- Cố gắng nghỉ ngơi.
- Nhờ người khác giúp đỡ khi ở chỗ làm hay ở nhà.
- Tránh những thứ kích thích như trà, cà phê, nước ngọt coca cola hay rượu
- Làm những điều giúp thư giãn trước khi đi ngủ
- Thể dục/vận động cơ thể đều đặn có thể giúp chứng khó ngủ hay mệt mỏi.

Ợ nóng:

- Tránh những thức ăn khó tiêu (nhiều dầu mỡ, nhiều gia vị, nhiều acít)
- Tránh cà phê, sôcôla. Coca cola và rượu bia.
- Không ăn gần giờ ngủ.
- Nhớ ăn ít và ăn nhiều lần.
- Nên uống giữa các bữa ăn hay uống trước khi ăn.
- Lót nhiều gối dưới đầu và vai khi ngủ
- Có thể dùng thuốc kháng acít (Antacids) nếu các cách trên không hiệu quả.

Bón:

- Uống nhiều nước mỗi ngày.
- Thể dục/vận động cơ thể đều đặn.
- Ăn thực phẩm nhiều chất xơ - nhiều trái cây và rau củ, ngũ cốc điểm tâm, bánh mì nâu (wholemeal bread), đậu lăng (lentils) và các loại đậu.
- Nếu các cách trên không hiệu quả thì hỏi bác sĩ, nữ hộ sinh hay dược sĩ về cách trị bón an toàn.

Bệnh trĩ:

- Tránh bị táo bón.
- Nằm nghỉ khi có dịp. Tránh không đứng trong thời gian lâu.

Trương tĩnh mạch (Varicose veins):

- Mang vớ hỗ trợ (support stockings).
- Nằm nghỉ khi có dịp. Tránh đứng một chỗ quá lâu.

Vọp bẻ/chuột rút ở chân:

- Khoảng 50% thai phụ bị vọp bẻ ở chân vào mấy tháng cuối. Thường xảy ra vào ban đêm.
- Trong lúc bị vọp bẻ nên xoa bóp và duỗi bắp thịt bị vọp bẻ.

Đau lưng và đau dây chằng do căng giãn:

Khi em bé ngày càng lớn và tử cung càng chiếm nhiều chỗ thì vùng dưới lưng, xương chậu, bàng quang (bọng đái) và nội tạng cơ thể sẽ ngày càng bị nhiều sức ép.

- Thể dục nhẹ đều đặn (như đi bộ, bơi lội và đạp xe đạp) có thể giúp dễ chịu hơn.
- Tư thế của bạn rất quan trọng. Nên đứng thẳng. Mang giày có gót thấp
- Tranh thủ nằm nghỉ trong những tháng cuối thai kỳ
- Chườm nước nóng, bịt gel nóng (gel pack) sẽ giúp dễ chịu.

Đi tiểu thường xuyên:

- Việc này thường xảy ra trong những tháng đầu vì tử cung và em bé ngày càng lớn và đè ép lên bàng quang. Tuy nhiên đây có thể là dấu hiệu bị nhiễm trùng - đặc biệt nếu kèm với triệu chứng đau rất khi tiểu.
- Tiếp tục uống thật nhiều nước.

Ra huyết trắng:

- Ra nhiều chất nhờn là điều thông thường, đặc biệt vào những tháng cuối.
- Chất nhờn này không gây khó chịu, ngứa hay có mùi hôi. Nếu có các triệu chứng này có thể đó là dấu hiệu bị nhiễm trùng như bị nấm (thrush).

Nhiễm nấm candida ở âm đạo:

Để điều trị nấm âm đạo bạn nên dùng kem hay viên thuốc đặt vào âm đạo có chứa imidazole (thuốc chống nấm). Kem hay thuốc đặt được đưa vào âm đạo (theo chỉ dẫn trong hộp thuốc)

- Mặt quần lót rộng bằng vải cotton cho thoải mái.

Tôi cảm thấy thế nào?

Mang thai là sự thay đổi lớn trong cuộc sống của bạn. Cơ thể của bạn sẽ thay đổi khác hơn lúc trước và bạn sẽ cảm thấy dễ mệt mỏi hơn.

Bạn có thể lo nghĩ nhiều điều như: sự thay đổi khi bé ra đời, nghỉ làm, tài chính, và thay đổi lối sống.

Người ta sẽ có các cảm xúc khác nhau khi có bất cứ sự thay đổi nào thì đó là điều bình thường – các cảm giác như: mừng vui, vui sướng, nhẹ nhõm, lo sợ, hồi hộp và căng thẳng là vài cảm giác bạn có thể cảm nhận vào các thời điểm khác nhau.

Điều quan trọng là bạn nên nói với người phối ngẫu, bạn bè và gia đình biết những cảm xúc của mình. Như thế sẽ giúp họ cảm thấy gần gũi bạn và giúp họ hỗ trợ bạn khi cần.

Đôi khi rất khó phân biệt được là bạn chỉ bị mệt mỏi, hơi căng thẳng hoặc bạn có dấu hiệu bị trầm cảm hay hồi hộp lo lắng quá độ.

Có nhiều yếu tố về thể chất, hoocmôn, sinh học làm phụ nữ dễ bị trầm cảm và hồi hộp lo lắng quá độ trong thời gian mang thai và trong năm đầu sau khi sinh.

Chúng tôi khuyến khích bạn nên nói chuyện với người nhà, nữ hộ sinh hay bác sĩ hoặc liên lạc các dịch vụ như Beyond Blue để tìm hiểu thêm hoặc được hỗ trợ.
www.beyondblue.org.au

Vài điều bạn có thể suy tính đến trong thời gian mang thai.

- Tôi có biết chế độ nghỉ hộ sản của tôi không và tôi đã bàn điều này với chủ của tôi chưa?
- Khi cần sự giúp đỡ về tài chính, thực phẩm, nhà cửa, nạn bạo hành thì tôi có biết đi đâu để được trợ giúp hay không?
- Tôi có người để chuyện trò/tâm sự khi tôi lo lắng hay chán nản/xuống tinh thần hay không?

Du lịch/ đi xa

- Du lịch vẫn an toàn trong lúc có thai.
- Khi đi máy bay bạn nhớ uống nhiều nước, duỗi thẳng và cử động hai chân thường xuyên.
- Luôn mua bảo hiểm y tế (chăm sóc thai nghén) ở nước bạn đến viếng thăm.
- Các hãng máy bay sẽ có riêng điều lệ của họ về thai nghén và du lịch.

Giao hợp

- Không có lý do gì phải kiêng cử giao hợp trong lúc mang thai
- Nếu bạn bị ra vài giọt máu sau khi giao hợp là điều bình thường, nhưng nhớ báo cho bác sĩ hay nữ hộ sinh biết.
- Khi bào thai lớn việc giao hợp sẽ trở nên khó khăn hơn hoặc bạn không còn cảm thấy thích nữa. Do đó bạn và chồng bạn có thể cần thay đổi vị thế thích hợp.

Chụp quang tuyến (X-rays)

Nếu cần chụp quang tuyến trong lúc mang thai bạn phải báo cho nhân viên quang tuyến biết là mình đang mang thai để họ tìm cách giảm thiểu lượng quang tuyến qua thai nhi.

Hội viên Xe cứu thương (Ambulance membership)

Bạn nên đóng tiền tham gia hội viên Xe Cứu Thương hàng năm. Điều này sẽ tiết kiệm rất nhiều nếu như bạn hay em bé phải cần đi bệnh viện khẩn cấp.

Chưa sanh dù quá ngày dự sanh

Chỉ 5% trẻ sơ sinh sẽ chào đời “đúng ngày”. Hầu hết trẻ sẽ được sanh khoảng 40-41 tuần.

Từ 37 tuần trở đi, bé đã sẵn sàng chào đời. Lúc này bé đã có khả năng tự thở, nuốt và nuốt mà không cần sự trợ giúp. Ở thời điểm này bé dài khoảng 50cm và cân nặng khoảng 3600gram. Điều quan trọng là bạn phải tiếp tục theo dõi những cử động của thai nhi. Bé sẽ không giảm những cử động thường lệ cho dù thai ngày càng lớn. Nếu bé bị trể ngày sanh bác sĩ có thể yêu cầu bạn đi đo kiểm nhịp tim thai nhi và siêu âm kiểm dung lượng nước ối để theo dõi sức khoẻ của thai nhi.

Các dấu hiệu và triệu chứng phải xem là hệ trọng (không nên xem thường):

Có vài biến chứng trong thai kỳ cần phải điều trị hoặc phải nhập viện.

Nếu bạn cảm thấy lo ngại về mình hay về thai nhi thì hãy bày tỏ điều này cho bác sĩ/y tá khám thai cho bạn. Hãy báo cho bác sĩ/y tá càng sớm càng tốt hoặc gọi cho bệnh viện nếu bạn có những triệu chứng/tình trạng dưới đây:

- Nóng sốt
- Buồn nôn nặng và ói mửa nhiều lần
- Đau hoặc rát bỏng khi đi tiểu
- Bất cứ cơn đau nào kéo dài không hết
- Thai nhi cử động ít hơn thường lệ
- Ra máu từ âm đạo
- Đau bụng chuyển dạ nhiều
- Bể nước ối (nước rỉ ra)
- Nhức đầu dữ dội không hết
- Bất chợt bị mờ mắt
- Bất chợt bị sưng mặt, sưng mắt cá và các ngón tay.