

“KHÁM THAI, SINH ĐẼ TẠI CƠ SỞ Y TẾ ĐỂ AN TOÀN CHO MẸ, MẠNH KHỎE CHO CON”

Đó là chủ đề của tuần lễ làm mẹ an toàn năm 2024 do Bộ Y tế phát động, với mong muốn tăng cường khả năng tiếp cận của người dân, đặc biệt là người dân vùng đồng bào dân tộc thiểu số đối với các dịch vụ chăm sóc sức khỏe, dinh dưỡng cho bà mẹ, trẻ em góp phần giảm sự khác biệt về các chỉ tiêu sức khỏe, dinh dưỡng, tử vong mẹ, tử vong trẻ em giữa các vùng miền, hướng tới đạt được các Mục tiêu phát triển bền vững vào năm 2030.

Để an toàn cho mẹ - mạnh khỏe cho con, Bộ Y tế khuyến cáo các bà mẹ và gia đình thực hiện tốt các nội dung sau:

1. Mỗi phụ nữ mang thai phải được khám thai ít nhất 4 lần trong một thai kỳ.
2. Phụ nữ có thai phải tiêm ngừa uốn ván đủ liều và đúng lịch để phòng bệnh uốn ván cho mẹ và uốn ván rốn ở trẻ sơ sinh và làm các xét nghiệm cần thiết để dự phòng sớm lây truyền từ mẹ sang con.
3. Chế độ dinh dưỡng của thai phụ phải đảm bảo đầy đủ 4 nhóm chất cơ bản, cần ngủ đủ giấc, tránh thức khuya; tránh làm việc nặng nhọc, làm ban đêm, tránh tiếp xúc môi trường ô nhiễm. Nơi ở cần thoáng đãng, sạch sẽ, không khí trong lành...
4. Khi có các dấu hiệu bất thường như: đau bụng, phù chân, tay hoặc toàn thân, ra máu hoặc dịch ối khi chưa đến ngày dự kiến sinh, sốt cao trên 38,50C, cử động thai ít hơn thường ngày, nôn, đau đầu hoặc chóng mặt... phải đến cơ sở y tế để khám và điều trị ngay.
5. Phụ nữ mang thai nên chọn nơi đẻ an toàn, đó là cơ sở y tế, không nên đẻ tại nhà.
6. Sau khi sinh, bà mẹ cần cho con bú sữa mẹ sớm ngay trong vòng 30 phút đầu, đặt trẻ da kề da với mẹ trong vòng 90 phút đầu sau sinh.
7. Chế độ dinh dưỡng cho bà mẹ phải đầy đủ các chất thiết yếu và cho con bú hoàn toàn, cho trẻ bú cả ngày lẫn đêm, ít nhất là 8 lần mỗi ngày.
8. Sau sinh 6 tuần, các bà mẹ nên đến cơ sở y tế để được tư vấn.

TUẦN LỄ LÀM MẸ AN TOÀN NĂM 2024

NHIỆT LIỆT ỦNG HỘ
VÀ THAM GIA
TUẦN LỄ LÀM MẸ AN TOÀN
NĂM 2024 !



CHĂM SÓC TRẺ SƠ SINH

Trẻ cần được theo dõi tại cơ sở y tế ít nhất 24 giờ đầu sau sinh.

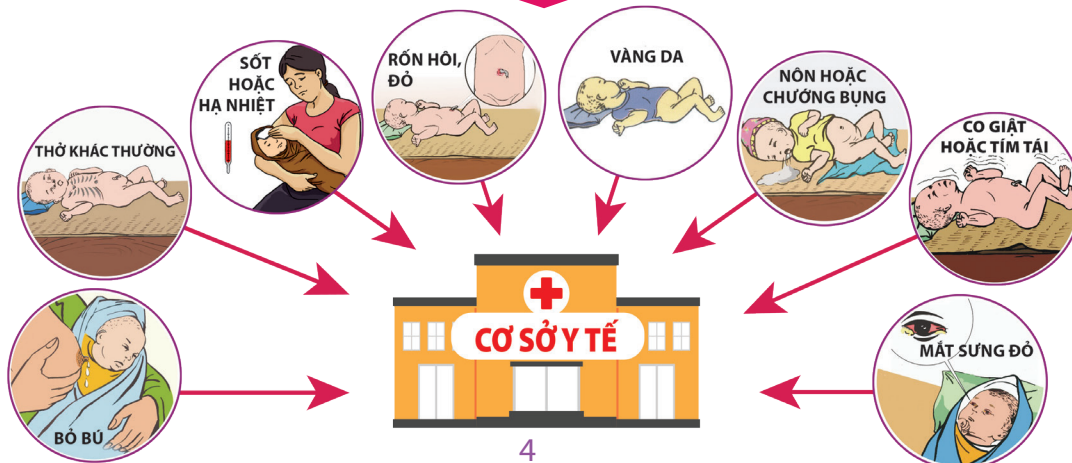
- ❖ **Giữ ấm cho trẻ:** Da kề da (áp sát da con với da mẹ). Tắm hoặc rửa cho trẻ bằng nước ấm từ 24 giờ đầu sau sinh.
- ❖ **Trẻ được tiêm Vitamin K, tiêm phòng viêm gan B**
- ❖ **Chăm sóc mắt:** Không nhỏ bất cứ thứ gì vào mắt của trẻ.
- ❖ **Theo dõi:** Nhịp thở; màu da; đại tiện, tiểu tiện... của trẻ.
- ❖ **Giữ vệ sinh cho trẻ:** Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi cho trẻ ăn, trước và sau khi chăm sóc trẻ.



❖ Nuôi con bằng sữa mẹ:

- Cho trẻ bú sớm ngay trong giờ đầu sau sinh.
- Cho trẻ bú theo nhu cầu và bú mẹ hoàn toàn đến hết 6 tháng đầu và duy trì đến 24 tháng.
- Trẻ không bú được thì vắt sữa mẹ và cho trẻ uống bằng cốc hoặc thìa.

Đưa trẻ sơ sinh đến ngay cơ sở y tế gần nhất để được cứu chữa kịp thời nếu thấy trẻ có **một trong các dấu hiệu nguy hiểm**



CHĂM SÓC SỨC KHỎE BÀ MẸ VÀ TRẺ SƠ SINH



ĐỂ NGĂN NGỪA TỬ VONG MẸ VÀ BÉ

Các bà mẹ mang thai cần khám thai định kỳ ít nhất 4 lần và sinh con tại cơ sở y tế

CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI MANG THAI

- Chỉ kết hôn khi đủ 18 tuổi trở lên; Sinh con trong độ tuổi 20 - 35. Khoảng cách giữa 2 lần sinh từ 3 - 5 năm.
- Khám sức khỏe và tiêm phòng dịch bệnh đầy đủ.

CHĂM SÓC BÀ MẸ KHI MANG THAI

- Đăng ký quản lý thai nghén và khám thai định tại cơ sở y tế để theo dõi, phát hiện sớm và xử trí các dấu hiệu bất thường.



- Lần 1:** Trong vòng 3 tháng đầu (ngay khi chậm kinh).
- Lần 2:** Vào 3 tháng giữa của thai kỳ (từ tháng thứ 4 đến đủ 6 tháng).
- Lần 3 và 4:** Vào 3 tháng cuối của thai kỳ.



- Tiêm vắc xin phòng uốn ván sớm và đủ theo hướng dẫn của cán bộ y tế

- Tăng cường dinh dưỡng trong thời kỳ mang thai



Ăn đầy đủ và cân đối 4 nhóm thực phẩm



Uống viên sắt và axit pho líc phòng thiếu máu



Theo dõi cân nặng

- Chế độ sinh hoạt, nghỉ ngơi:** Làm việc nhẹ nhàng, ngủ đủ 8 tiếng một ngày.

- Tất cả bà mẹ mang thai cần sinh con tại cơ sở y tế** để đảm bảo an toàn cho cả mẹ và con. Gia đình cần chuẩn bị phương tiện, tiền, các vật dụng cần thiết cho cuộc đẻ.

NGƯỜI CHỒNG VÀ GIA ĐÌNH ĐỘNG VIÊN TINH THẦN VÀ GIÚP ĐỠ HỖ TRỢ BÀ MẸ KHI MANG THAI

CHĂM SÓC BÀ MẸ KHI CHUYỂN ĐẠ

- Đưa bà mẹ đến ngay cơ sở y tế khi có dấu hiệu chuyển dạ (đau bụng từng cơn tăng dần, ra dịch hồng hoặc ra nước ở âm đạo).
- Nếu không thể đến đẻ tại cơ sở y tế thì cần mời cán bộ y tế hoặc cô đỡ thôn, bản đến hỗ trợ bà mẹ đẻ tại nhà và sử dụng gói đỡ đẻ sạch.
- Người chồng và gia đình cần nhận biết các dấu hiệu nguy hiểm của bà mẹ trong khi sinh.
- Động viên tinh thần giúp bà mẹ yên tâm vượt qua cuộc đẻ.



CHĂM SÓC BÀ MẸ SAU KHI SINH

- Ngay sau sinh

- Đặt trẻ da kề da với mẹ và cho trẻ bú mẹ ngay trong giờ đầu sau sinh.
- Bà mẹ được chăm sóc tại cơ sở y tế ít nhất 24 giờ.
- Nghỉ ngơi và ngủ đủ giấc.
- Theo dõi sản dịch để sớm phát hiện chảy máu sau sinh, nếu thấy ra máu đỏ tươi hoặc có máu cục cần báo ngay cho cán bộ y tế hoặc đưa ngay bà mẹ đến cơ sở y tế.

- Trong 6 tuần đầu sau sinh (42 ngày đầu)

- Ăn tăng số lượng, đầy đủ chất dinh dưỡng. Uống đủ nước (2 lít một ngày).
- Uống viên sắt và axit pho líc, vitamin A theo hướng dẫn của cán bộ y tế.
- Không làm việc nặng, chỉ vận động thể chất phù hợp. Ngủ ít nhất 8 tiếng một ngày.
- Không quan hệ tình dục ít nhất trong 6 tuần đầu (42 ngày) sau sinh.
- Hãy chia sẻ tâm tư tình cảm với người thân trong gia đình, đừng ngại khi cần giúp đỡ.



KHI CÓ MỘT TRONG CÁC DẤU HIỆU NGUY HIỂM Ở BÀ MẸ SAU SINH (SỐT; RA MÁU TĂNG DẦN HOẶC MÁU CỤC; ĐAU BỤNG, NGẤT HOẶC CO GIẬT; PHÙ...) CẦN BÁO NGAY CHO CÁN BỘ Y TẾ HOẶC ĐƯA BÀ MẸ NGAY ĐẾN CƠ SỞ Y TẾ

ĂN UỐNG, NGHỈ NGƠI HỢP LÝ ĐỂ TĂNG SỨC ĐỀ KHÁNG VÀ ĐẢM BẢO SỰ PHÁT TRIỂN CỦA THAI NHI



- Ăn uống đầy đủ và cân đối các nhóm thực phẩm:

→ *Tinh bột: gạo, ngô, khoai...*

→ *Chất đạm: thịt, cá, trứng...*

→ *Chất béo: dầu, mỡ, lạc...*

→ *Vitamin và khoáng chất: các loại rau, củ...*



- Ăn tăng bữa, mỗi bữa ăn nhiều hơn, đặc biệt vào 3 tháng cuối thai kỳ để đảm bảo sức khỏe cho mẹ, nhu cầu phát triển của thai nhi và dự trữ năng lượng để tạo sữa nuôi con sau sinh.

- Uống đủ nước: sữa, nước hoa quả, nước canh, nước đun sôi để nguội (mỗi ngày từ 1,5 lít đến 2 lít).

- Không sử dụng rượu, bia, rượu, chè đặc, cà phê, thuốc lá...

- Bổ sung vi chất:

→ *Uống viên sắt và axit pho líc hoặc viên đa vi chất hàng ngày từ khi có thai đến sau sinh 1 tháng.*

→ *Dùng muối i-ốt hàng ngày để chế biến thức ăn.*



- Thực hiện các biện pháp vệ sinh an toàn thực phẩm: ăn chín, uống sôi, không ăn các thực phẩm ôi thiu.
- Làm việc nhẹ nhàng, không tiếp xúc với hóa chất độc hại.
- Duy trì vận động thể chất, tăng cường sức khỏe.
- Có chế độ nghỉ ngơi hợp lý, ngủ ít nhất 8 tiếng mỗi ngày.

ĐỂ MẸ KHỎE, CON KHỎE, BÀ MẸ MANG THAI CẦN ĂN UỐNG ĐẦY ĐỦ VÀ UỐNG BỔ SUNG VIÊN SẮT VÀ AXIT PHO LÍC

CHĂM SÓC SỨC KHỎE BÀ MẸ KHI MANG THAI

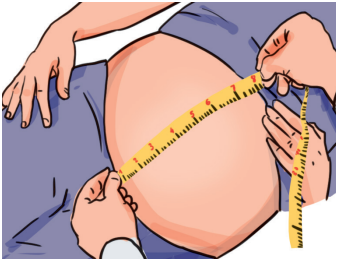


ĐỂ NGĂN NGỪA TỬ VONG MẸ VÀ BÉ

Các bà mẹ mang thai cần khám thai định kỳ ít nhất 4 lần và sinh con tại cơ sở y tế

KHÁM THAI ĐỊNH KỲ

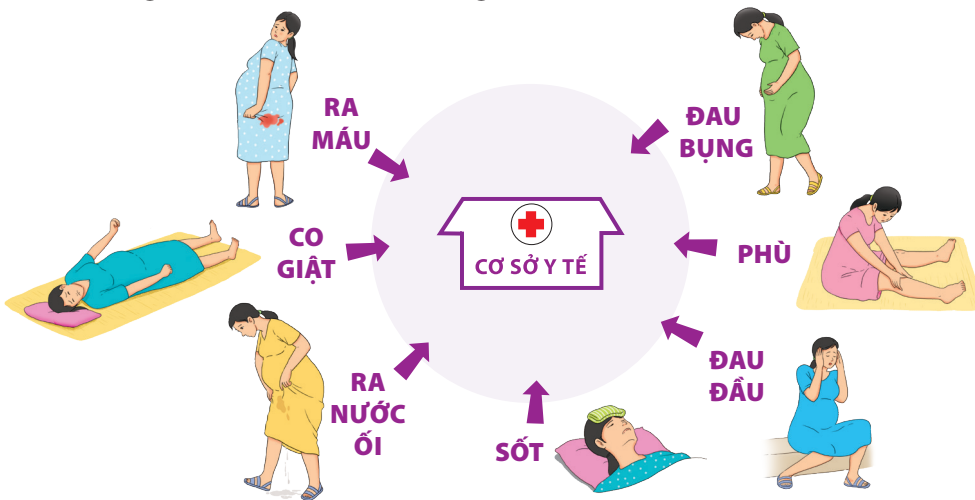
- Bà mẹ mang thai cần khám thai định kỳ ít nhất 4 lần trong ba giai đoạn của thai kỳ tại cơ sở y tế để theo dõi sức khỏe của mẹ và thai nhi.



- Lần 1:** Trong vòng 3 tháng đầu (ngay khi chậm kinh).
- Lần 2:** Vào 3 tháng giữa của thai kỳ (từ tháng thứ 4 đến đủ 6 tháng).
- Lần 3 và 4:** Vào 3 tháng cuối của thai kỳ (từ tháng thứ 7 đến tháng thứ 8 và trong tháng thứ 9).

Ngoài những lần khám thai định kỳ trên, bà mẹ có thể đi khám bổ sung theo hướng dẫn của cán bộ y tế (phụ thuộc vào tình trạng sức khỏe của bà mẹ và thai nhi).

- Bà mẹ mang thai cần đi **khám ngay bất cứ khi nào** nếu có **một** trong các dấu hiệu bất thường sau:



KHÁM THAI ĐỊNH KỲ GIÚP PHÁT HIỆN NGUY CƠ VÀ CHẨN ĐOÁN BỆNH SỚM CHO CẢ MẸ VÀ CON

TIÊM PHÒNG UỐN VÁN

- Bà mẹ mang thai cần được tiêm vắc xin phòng uốn ván đầy đủ để phòng bệnh uốn ván cho bản thân và cho con.
- Vắc xin phòng uốn ván không có hại cho mẹ và thai nhi.
- Người chồng và gia đình cần nhắc nhở, giúp đỡ bà mẹ mang thai để được tiêm đầy đủ các mũi vắc xin phòng uốn ván.

LỊCH TIÊM

- Mũi 1:** Tiêm sớm ngay khi phát hiện có thai.
- Mũi 2:** Tiêm sau mũi 1 một tháng, ít nhất là trước khi sinh 1 tháng.

Nếu trước khi mang thai đã tiêm đủ 2 mũi vắc xin uốn ván hoặc vắc xin có thành phần phòng uốn ván thì chỉ cần tiêm thêm 1 mũi trong lần mang thai này.



BÀ MẸ MANG THAI HÃY TIÊM ĐẦY ĐỦ CÁC MŨI VẮC XIN ĐỂ PHÒNG UỐN VÁN CHO CẢ MẸ VÀ CON

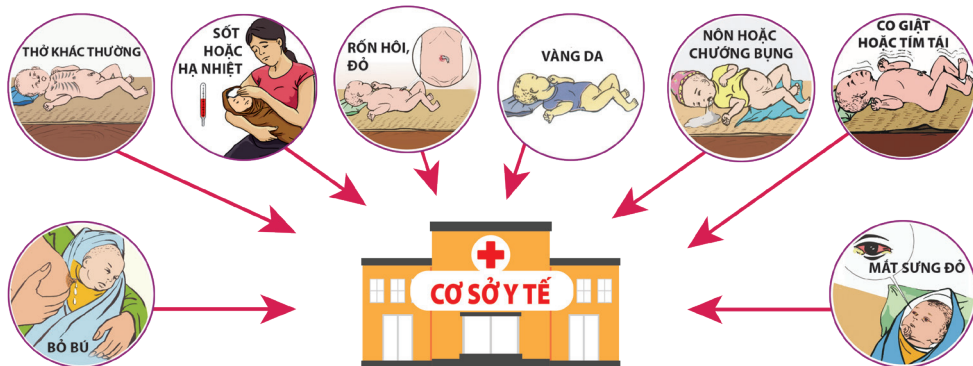
NHỮNG VIỆC CẦN THEO DÕI Ở TRẺ SƠ SINH



- ✓ **Màu da:** Trẻ mới lọt lòng da màu đỏ sau chuyển sang hồng hào. Từ ngày thứ 3 đến ngày thứ 8 trẻ có vàng da nhẹ.
- ✓ **Nhịp thở:** Trẻ thở bình thường từ 40 đến 60 lần trong 1 phút. Nhịp thở êm, nhẹ, không co rút lồng ngực.

- ✓ **Thân nhiệt:** Nhiệt độ cơ thể bình thường của trẻ là từ 36,5 đến 37,4 độ C.
- ✓ **Bú mẹ:** Trẻ thường bú mẹ từ 8 đến 12 lần cả ngày lẫn đêm.
- ✓ **Đại tiện:** Trẻ đi ngoài phân su trong 24 giờ đầu, sau đó phân vàng; bình thường trẻ đi ngoài từ 3 đến 4 lần trong một ngày.
- ✓ **Tiểu tiện:** Bình thường trẻ đi tiểu từ 7 đến 8 lần trong một ngày.
- ✓ **Rốn:** Bình thường rốn khô, không hôi, rụng tự nhiên sau sinh 5 đến 10 ngày và liền sẹo.

Nếu thấy ở trẻ sơ sinh có **một trong các dấu hiệu nguy hiểm** sau đây thì cần đưa ngay đến cơ sở y tế gần nhất để được cứu chữa kịp thời



CHĂM SÓC SỨC KHỎE MẸ VÀ CON SAU SINH



ĐỂ NGĂN NGỪA TỬ VONG MẸ VÀ BÉ

Các bà mẹ mang thai cần khám thai định kỳ ít nhất 4 lần và sinh con tại cơ sở y tế

CHĂM SÓC BÀ MẸ SAU SINH

✓ Ăn uống

- Ăn tăng số lượng, đầy đủ chất dinh dưỡng. Uống 2 đến 3 lít nước mỗi ngày.
- Không ăn kiêng bất cứ loại thức ăn nào, trừ các chất kích thích và những thức ăn chưa được nấu chín.
- Uống viên sắt và a xít phô líc hoặc viên đa vi chất đến hết tháng đầu sau sinh. Uống Vitamin A theo hướng dẫn của cán bộ y tế.



✓ Nghỉ ngơi hợp lý, giữ tinh thần vui vẻ, thoải mái

- Không làm việc nặng ít nhất trong 6 tuần sau sinh.
- Ngủ ít nhất 8 tiếng một ngày.
- Chia sẻ tâm tư, tình cảm với người thân trong gia đình, giữ tinh thần vui vẻ, thoải mái.
- Vận động nhẹ nhàng phù hợp với sức khỏe.
- Nên kiêng quan hệ tình dục trong 6 tuần đầu sau sinh



✓ Vệ sinh

- Xoa nhẹ vùng bụng dưới để dạ con co tốt, giúp tránh chảy máu.
- Vệ sinh vùng sinh dục bằng nước sạch và thay băng vệ sinh ít nhất 3 lần mỗi ngày. Tắm nhanh bằng nước ấm, sạch.
- Vệ sinh vú bằng khăn mềm, sạch trước khi cho con bú. Thường xuyên thay áo lót ngực do sữa thấm ra.
- Áp dụng các biện pháp tránh thai phù hợp theo tư vấn của cán bộ y tế để tránh mang thai ngoài ý muốn.

Nếu thấy bà mẹ sau sinh có một trong các dấu hiệu nguy hiểm (sốt; co giật; ra máu; đau bụng; sản dịch hôi...) thì cần đưa ngay đến cơ sở y tế gần nhất để được cứu chữa kịp thời.

CÁC BÀ MẸ SAU SINH CẦN BIẾT CHĂM SÓC BẢN THÂN ĐÚNG CÁCH ĐỂ CÓ MỘT SỨC KHỎE THỂ CHẤT TỐT, MỘT TINH THẦN THOẢI MÁI VÀ CHĂM SÓC CON YÊU KHÔN LỚN

CHĂM SÓC TRẺ SƠ SINH

Thời kỳ sơ sinh được tính từ khi trẻ sinh ra đến khi được 28 ngày tuổi

✓ Những chăm sóc cần thiết cho trẻ sơ sinh bao gồm

➤ Giữ ấm cho trẻ:

- Áp sát da con với da mẹ;
- Mặc ấm: Mũ, áo, tất, chăn..., nằm phòng ấm. Không sưởi bằng than, củi hoặc nằm gần bếp than, củi trong phòng kín.
- Chỉ tắm hoặc rửa cho trẻ bằng nước ấm từ 24h đầu sau sinh.

➤ Nuôi trẻ bằng sữa mẹ hoàn toàn

- Cho trẻ bú mẹ ngay trong vòng 1 giờ đầu sau sinh.
- Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn mà không cần cho ăn, uống thêm bất cứ thứ gì kể cả nước tráng miệng.
- Cho trẻ bú bất cứ khi nào trẻ muốn, cả ngày lẫn đêm, ít nhất 8 lần một ngày. Nếu trẻ không bú được thì vắt sữa mẹ và cho uống bằng cốc hoặc thìa. Không cho trẻ bú bình vì trẻ dễ bị tiêu chảy.



➤ Chăm sóc vệ sinh, phòng nhiễm khuẩn cho trẻ

- Chăm sóc rốn: Không bôi, đắp bất cứ thứ gì lên rốn. Giữ rốn luôn khô, sạch. Hạn chế sờ vào cuống rốn và vùng quanh rốn.
- Chăm sóc mắt: Lau mắt bằng khăn mềm, sạch, ẩm. Không nhỏ bất cứ thứ gì vào mắt trẻ.
- Tắm cho trẻ: Tắm cho trẻ bằng nước ấm (35-37 độ). Không nhất thiết tắm hàng ngày, đặc biệt khi trời lạnh.
- Tiêm phòng đầy đủ cho trẻ theo chỉ dẫn của cán bộ y tế.



NGƯỜI CHỒNG VÀ CÁC THÀNH VIÊN TRONG GIA ĐÌNH CẦN HỖ TRỢ BÀ MẸ THEO DÕI VÀ CHĂM SÓC TRẺ SƠ SINH

- Bà mẹ mang thai cần khám thai định kỳ ít nhất 4 lần trong ba giai đoạn của thai kỳ.
- Bà mẹ cần đến **ngay cơ sở y tế** khi có các dấu hiệu không bình thường khi mang thai như:
 - (1) Ra máu từ cửa mình hoặc đau bụng.
 - (2) Phù mắt, chân, tay.
 - (3) Nhìn mờ hoặc đau đầu nhiều.
 - (4) Sốt cao trên 38,5 độ C.
 - (5) Thấy xanh xao, mệt mỏi, đánh trống ngực, khó thở.
 - (6) Ra nước ối mà không có cơn đau đẻ.
 - (7) Có cơn ngất hoặc co giật...

• **Lập kế hoạch và chuẩn bị cho việc sinh con**

- ✓ **Lập kế hoạch** cho việc sinh con tại cơ sở y tế (có thể hỏi ý kiến của cán bộ y tế) như: nơi sinh; tiền; thẻ BHYT...



Sổ theo dõi khám thai (sổ hồng)



Thẻ bảo hiểm y tế



Căn cước công dân

- ✓ **Phương tiện vận chuyển** (sẵn có tại nhà/hàng xóm/xe ô tô cho thuê trong thôn bản, làng, xã...) để đưa ngay bà mẹ đến cơ sở y tế đã lựa chọn khi có dấu hiệu chuyển dạ.
- ✓ **Số điện thoại** của cô đỡ thôn bản, hộ sinh xã/huyện, lái xe ô tô, xe ôm có sẵn tại thôn bản hay xã để tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần.
- Gần đến ngày sinh, nếu nhà ở xa cơ sở y tế và đường đi lại không thuận tiện thì gia đình nên đưa bà mẹ mang thai đến nơi ở tạm gần cơ sở y tế đã chọn hoặc liên hệ và **xin nằm chờ sinh tại cơ sở y tế**.

SINH ĐỂ AN TOÀN NGĂN NGỪA TỬ VONG MẸ VÀ BÉ



ĐỂ NGĂN NGỪA TỬ VONG MẸ VÀ BÉ

Các bà mẹ mang thai cần khám thai định kỳ ít nhất 4 lần và sinh con tại cơ sở y tế

ĐỂ NGĂN NGỪA TỬ VONG MẸ VÀ BÉ, CÁC BÀ MẸ MANG THAI CẦN KHÁM THAI ĐỊNH KỲ ÍT NHẤT 4 LẦN VÀ SINH CON TẠI CƠ SỞ Y TẾ

CHĂM SÓC BÀ MẸ KHI CHUYỂN DẠ

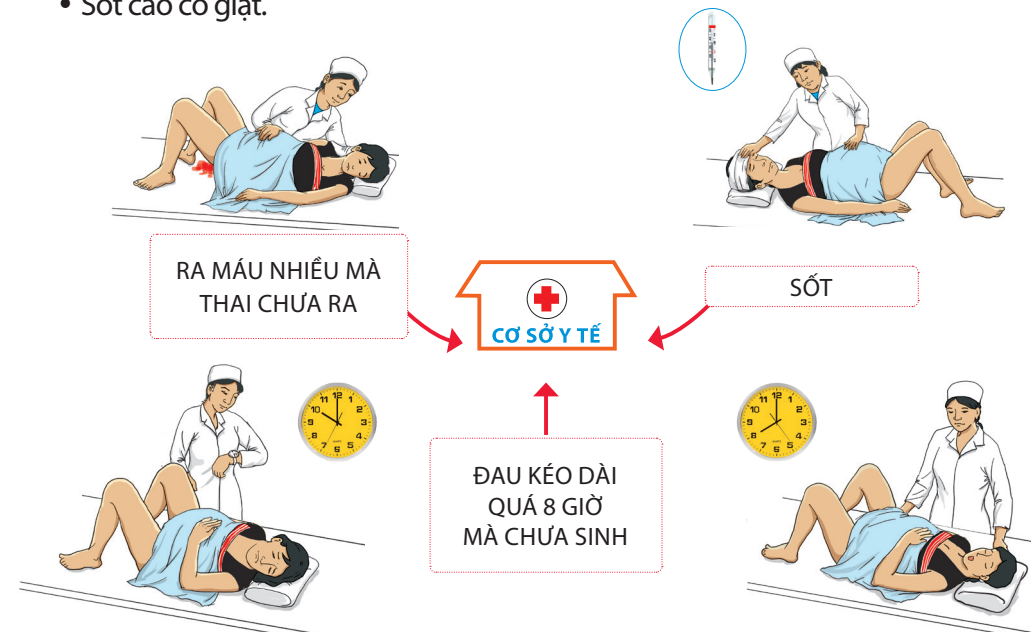
- Các dấu hiệu của cuộc chuyển dạ là: đau bụng từng cơn tăng dần, ra dịch hồng hoặc ra nước ở âm đạo.
- Khi bà mẹ mang thai có một trong các dấu hiệu chuyển dạ thì cần được đưa đến ngay cơ sở y tế để sinh đẻ.
- Nếu không thể đến đẻ tại cơ sở y tế thì cần mời cán bộ y tế hoặc cô đỡ thôn, bản đồng thời chuẩn bị nơi đẻ sạch, gói đỡ đẻ sạch, các dụng cụ cần thiết cho cuộc đẻ; chuẩn bị sẵn tiền và các phương tiện để chuyển bà mẹ và trẻ sơ sinh đến cơ sở y tế trong trường hợp cần thiết.
- Người chồng và gia đình cần theo dõi, phát hiện các dấu hiệu nguy hiểm ở bà mẹ lúc chuyển dạ và trong khi sinh.



ĐỂ NGĂN NGỪA TỬ VONG MẸ VÀ BÉ,
CÁC BÀ MẸ MANG THAI CẦN KHÁM THAI ĐỊNH KỲ
ÍT NHẤT 4 LẦN VÀ SINH CON TẠI CƠ SỞ Y TẾ

CÁC DẤU HIỆU NGUY HIỂM CỦA BÀ MẸ KHI CHUYỂN DẠ VÀ KHI SINH

- Đau bụng quá 8 giờ mà chưa đẻ.
- Đau bụng quá mức chịu đựng của bà mẹ.
- Khi đẻ đầu thai nhi không ra trước mà tay hoặc chân lại ra trước.
- Dây rau (dây rốn) ra mà thai nhi chưa ra.
- Ra máu trên 50 ml (khoảng 1 ly trà).
- Nước ối màu xanh, nâu bẩn hoặc vàng.
- Sau khi sinh 30 phút mà rau thai chưa ra.
- Khi rau thai chưa ra mà chảy máu nhiều.
- Đau đầu, mắt mờ hoặc ngất xỉu.
- Sốt cao co giật.



ĐỂ TẠI NHÀ CÓ NGUY CƠ TỬ VONG CHO MẸ VÀ BÉ
NẾU GẶP CÁC DẤU HIỆU NGUY HIỂM KHI SINH
MÀ KHÔNG ĐƯỢC XỬ TRÍ KỊP THỜI