



DR. MAI PHƯƠNG
PHÒNG KHÁM PHỤ SẢN

BÁC SĨ MAI PHƯƠNG GỬI TẶNG

Thấu hiểu thai kỳ

Dành cho mẹ bầu lần đầu: muốn con khỏe,
chưa biết tuần nào làm gì, ngại hỏi –
nhưng vẫn muốn 40 tuần yên tâm.

Tám bản đồ 0 → 40 tuần, cho cả mẹ đang chuẩn bị mang thai.

Chuẩn bị mang thai

3 tháng đầu

Sàng lọc

Thuốc & thuốc bổ

3 tháng giữa

3 tháng cuối

Vượt cạn & sau sinh

Biên soạn: ThS.BS.CKII Mai Thị Phương
Phòng khám Sản Phụ khoa Mai Phương

LỜI MỞ ĐẦU

Mình chỉ sợ những gì mình chưa biết

Dành cho mẹ mang thai lần đầu muốn con lành lặn, mẹ khoẻ – chưa biết tuần nào phải làm gì, ngại hỏi "có sao không" sợ bị bảo là làm quá, nhưng vẫn muốn đi hết 40 tuần trong yên tâm.

Mẹ thân mến,

Tôi là bác sĩ Mai Phương. Nhiều năm làm sản khoa, tôi gặp hoài ba cảnh: mẹ ngập trong thông tin, mỗi người khuyên một kiểu; mẹ bỏ sót mốc quan trọng vì khám mỗi nơi một chỗ; và mẹ khám xong về vẫn chưa hiểu, mà không biết hỏi ai.

Tôi cũng là một người mẹ – từng nghén nặng tới mức nhập viện, từng khóc trước khi lên bàn mổ. Nên tôi hiểu: nỗi lo của mẹ không phải là "làm quá".

Cuốn ebook này tôi soạn từ những điều đã nói với các mẹ trong các buổi Zoom, cùng tài liệu lớp tiền sản của Bệnh viện Hùng Vương. Em gái tôi – được sĩ Phạm Thị Thơm – góp vào đây những trải nghiệm thật của một thai kỳ nguy cơ cao.

Tôi gửi tặng mẹ đang mang thai, và cả mẹ đang chuẩn bị mang thai – vì nhiều việc tốt nhất là làm từ trước khi có con. Tôi hay nói với các mẹ: *"Mình chỉ sợ những cái mình không biết thôi. Còn khi mình đã biết rồi thì không có gì phải sợ hết."*

Cách dùng ebook

- Đọc **bản đồ 40 tuần** (trang 4) trước. Mẹ chưa có thai: đọc tiếp trang 5.
- **Trang 21** là các dấu hiệu đi khám ngay – mẹ chụp lại, lưu vào điện thoại, gửi cho chồng.
- **Trang 30** là phiếu tự kiểm – đánh dấu dần theo tuần, thiếu ô nào thì hỏi.

Điều quan trọng nhất: ebook giúp mẹ hiểu, không thay buổi khám. Mỗi thai kỳ một khác. Điều gì chạm tới thuốc, chẩn đoán, điều trị, mẹ làm theo bác sĩ đang theo dõi mình.



MỤC LỤC

Mẹ đang ở tuần mấy, mở trang đó

Mình chỉ sợ những gì mình chưa biết	2
Cả hành trình trên một trang	4
Ba việc nên làm từ trước khi có con	5
Chặng 1 · Ba tháng đầu: bắt đầu cho đúng	trang 6
Vì sao phải tính ngày dự sinh cho chuẩn	7
Mốc dày đặc nhất của ba tháng đầu	8
Cơn nghén đi theo một đường cong	9
Chặng 2 · Sàng lọc: biết để yên tâm	trang 10
Sàng lọc là ước tính - chẩn đoán mới là xác định	11
Thiếu máu di truyền - chuyện của cả hai vợ chồng	12
Chặng 3 · Thuốc & thuốc bổ: dùng đúng, không sợ sai	trang 13
Ba câu hỏi, ba hiểu lầm	14
"Em lỡ uống thuốc lúc chưa biết có bầu"	15
Chặng 4 · Ba tháng giữa: hai mốc không được lỡ	trang 16
Siêu âm hình thái ≠ siêu âm xem mặt con	17
Ăn theo bàn tay của chính mình	18
Ăn thế nào để đường ổn mà con vẫn lớn	19
Chặng 5 · Ba tháng cuối: đọc đúng tín hiệu của con	trang 20
Thấy một trong những dấu này: đi ngay	21
Ba lần một ngày, sau ba bữa ăn	22
Những việc của mấy tuần cuối	23
Chặng 6 · Vượt cạn & những ngày đầu bên con	trang 24
Sinh thường hay sinh mổ - và cách thở	25
Những phút đầu tiên con cần gì	26
Sữa về nhờ ăn đủ, ngủ đủ - không nhờ một món thần	27
Mười lăm phút chạm vào con mỗi ngày	28
Rốn, tắm bé - và khi mẹ buồn	29
Của riêng mẹ	trang 30
Mẹ đã làm đủ chưa? Đánh dấu dần theo tuần	30
Câu hỏi cho lần khám tới	31
Đi cùng mẹ suốt 40 tuần	32

BẢN ĐỒ 40 TUẦN

Cả hành trình trên một trang

Mốc tuần	Việc chính
Trễ kinh → dưới 9 tuần	Siêu âm xác định có thai, thai trong tử cung, có tim thai chưa
8 → 10 tuần	Tính ngày dự sinh - mốc cho cả thai kỳ
1-2 lần khám đầu	Khám phụ khoa · xét nghiệm máu tổng quát
11 tuần 3 ngày → 13 tuần 6 ngày ★	Siêu âm hình thái lần 1 (độ mờ da gáy) · tầm soát tiền sản giật · Double test hoặc NIPT
14 → 20 tuần	Siêu âm tăng trưởng, vị trí bánh nhau, đo kênh cổ tử cung · Triple test nếu chưa làm Double
20 → 24 tuần ★	Siêu âm hình thái lần 2 - khảo sát dị tật
24 → 28 tuần	Nghiệm pháp đường 75g
Từ 27 tuần	Mũi 3 trong 1 (bạch hầu - ho gà - uốn ván)
28 → 32 tuần	Kiểm tra đường lần nữa · Doppler màu · xét nghiệm lại bệnh lây truyền mẹ - con
33 → 35 tuần	Khám 2 tuần một lần
36 → 37 tuần 6 ngày	Xét nghiệm GBS · xét nghiệm máu trước sinh
36 → 40 tuần	Khám mỗi tuần, đo tim thai

Hai mốc lỡ rồi không làm lại được: siêu âm hình thái lần 1 ở 11-13 tuần và lần 2 ở 20-24 tuần. Mẹ ghi ngay vào lịch điện thoại.

Bác sĩ có thể hẹn mẹ dày hơn nếu thai kỳ cần theo dõi thêm.

CHẶNG 0 · CHUẨN BỊ MANG THAI

Ba việc nên làm từ trước khi có con

Nhiều mẹ đến lúc mang thai mới biết mình mang bệnh thiếu máu di truyền, hay mới biết thuốc mình đang uống cần hỏi lại. Làm từ trước thì vào thai kỳ nhẹ hơn nhiều.

1 · Tầm soát bệnh di truyền cho cả hai vợ chồng

Thalassemia - thiếu máu di truyền - có tần suất cao ở Việt Nam, người mang gen thường khoẻ nên không biết. Xét nghiệm máu cho **cả hai vợ chồng** trước khi mang thai là cách biết sớm nhất. Chặng 2 kể kỹ hơn.

BÁC PHƯƠNG DẶN

"Mình kiểm tra để BIẾT mình có an toàn không, con mình có an toàn không, mình có mắc bệnh gì ẩn truyền cho con không."

2 · Bắt đầu thuốc bổ trước khi có thai

Acid folic (vitamin B9) giúp phòng dị tật ống thần kinh cho con, nên bắt đầu uống **trước khi mang thai 1-3 tháng**. Loại và liều: hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ - mẹ từng có con bị dị tật ống thần kinh sẽ có liều riêng.

BÁC PHƯƠNG DẶN

"Mẹ uống thuốc bổ từ trước khi mang thai thì vào thai kỳ sẽ đỡ nghén, đỡ mệt hơn."

3 · Rà lại thuốc đang dùng, ghi chu kỳ kinh

- Đang dùng thuốc dài ngày (trị mụn, huyết áp, bệnh mạn tính, thuốc nam...): **nói với bác sĩ ý định có thai** trước khi ngưng ngừa thai. Thuốc trị mụn đường uống dẫn xuất vitamin A phải ngưng theo hướng dẫn bác sĩ trước khi có thai.
- **Ghi ngày đầu mỗi kỳ kinh** vào điện thoại - con số bác sĩ hỏi đầu tiên để tính tuổi thai, và để đối chiếu nếu mẹ lỡ uống thuốc lúc chưa biết có bầu.

CHỖ BÁC BỔ SUNG

Trước khi mang thai còn nên làm gì (tiêm ngừa, khám gì, bệnh nào cần ổn định trước) - kho chưa có nguồn.

Nguồn: lời BS Mai Phương, Zoom mẹ bầu 12/08 và 26/08/2026; "Sàng lọc và chẩn đoán trước sinh", BV Hùng Vương.

Thấu hiểu thai kỳ

01

Ba tháng đầu: bắt đầu cho đúng

0 → 13 tuần 6 ngày

Ba tháng đầu, em bé chỉ bằng đầu ngón tay. Nhưng mốc dùng cho cả 40 tuần - ngày dự sinh - được tính đúng nhất trong chính ba tháng này.

CHẶNG 1 · NGÀY DỰ SINH

Vì sao phải tính ngày dự sinh cho chuẩn

Thời điểm tốt nhất để tính ngày dự sinh là **8 → 10 tuần** (muộn nhất 13 tuần 6 ngày). Lúc này sai số chỉ khoảng **3 ngày**. Đi sớm quá, 6-7 tuần, túi thai còn nhỏ – bác Phương không lấy mốc đó để tính.

Ngày dự sinh là **mốc cố định duy nhất** của cả thai kỳ. Có mốc chuẩn, mỗi lần siêu âm mới biết con đang lớn đúng, nhanh hay chậm. Không có mốc chuẩn, tuổi thai ghi trên giấy chỉ là suy ngược ra từ cân nặng của con lúc đó:

Thực tế	Tờ siêu âm có thể ghi	Điều bị che mất
Bé 30 tuần, cân 2,5 kg	khoảng 36 tuần	Con đang to hơn tuổi thai
Bé 30 tuần, cân 1 kg	khoảng 26-27 tuần	Con đang chậm tăng trưởng

Khám thai, sao lại khám phụ khoa?

Có thai, nội tiết tăng làm dịch âm đạo tăng – môi trường thuận lợi cho vi khuẩn. Mẹ nghén, mệt thì sức đề kháng cũng giảm. Viêm ở dưới có thể lan lên, làm tăng nguy cơ động thai, sảy thai.

BÁC PHƯƠNG DẶN

"Mọi người không phải chờ đến lúc huyết trắng ra ô ạt, trắng xanh, hôi hay ngứa mới là viêm đầu."

Phải khám mới biết có viêm hay không. Mẹ đừng tự mua thuốc về đặt.

Xét nghiệm máu đầu thai kỳ cho biết gì

Có thiếu máu không · nhóm máu · bệnh có thể lây sang con · chức năng gan, thận, tuyến giáp. *"Mình đầu có kiểm tra thì mình đầu biết."*

CHẶNG 1 · MỐC 11 TUẦN 3 NGÀY → 13 TUẦN 6 NGÀY

Mốc dày đặc nhất của ba tháng đầu

Mẹ nên đi từ khoảng **11 tuần 3 ngày** trở lên. Đi sớm quá thì chưa làm được tầm soát tiền sản giật, phải đi lại lần nữa.

Siêu âm hình thái lần 1 xem gì

- Độ mờ da gáy · có xương sọ, xương mũi không · thoát vị rốn
- Một phần tim, một phần bụng · tay, chân có đủ ba đoạn không
- Doppler động mạch tử cung – phục vụ tầm soát tiền sản giật

Xét nghiệm NIPT

Xem **bộ gene** của con qua máu mẹ.

Siêu âm hình thái

Xem **hình dạng** của con.

Cần cả hai

Có khi gene bất thường mà hình dạng vẫn bình thường, và ngược lại.

Tầm soát tiền sản giật – bác Phương khẳng định: nên làm

Tiền sản giật là tình trạng **mẹ bị tăng huyết áp** trong thai kỳ; không kiểm soát tốt có thể dẫn tới co giật khi mang thai. Tầm soát kết hợp siêu âm Doppler, tuổi mẹ, độ mờ da gáy và xét nghiệm máu. Nếu nguy cơ cao, bác sĩ có thể kê **thuốc dự phòng** – không chắc chắn là không bị, nhưng nguy cơ và mức độ nặng giảm.

Thuốc dự phòng là thuốc kê đơn. Mẹ không tự mua, và cũng không tự ngưng.

[LỜI MỜI]

Mẹ sắp tới mốc 11 tuần 3 ngày: nhấn Zalo phòng khám để được hẹn đúng khung tuần. Mẹ đang khám nơi khác cũng cứ hỏi trong nhóm khoa học như mọi mẹ.

CHẶNG 1 · NGHÉN VÀ ĂN UỐNG

Cơ nghén đi theo một đường cong

Tuần 4-9

bắt đầu

Tuần 7-12

nặng nhất

Tuần 12-16

phần lớn mẹ hết

Khoảng **80%** mẹ bầu bị nghén, và nghén có thể đến bất cứ giờ nào, không chỉ buổi sáng. Phần lớn nghiên cứu **không** thấy nghén làm tăng nguy cơ dị tật. Biết mình đang ở đỉnh thì dễ chịu đựng hơn – đường cong sẽ đi xuống.

Năm việc mẹ thử trước khi nghĩ tới thuốc

- Ăn **nhiều bữa nhỏ** thay vì ba bữa lớn · **thêm đậm** vào bữa ăn
- Uống **nước lạnh** · **tách riêng** lúc ăn và lúc uống
- Chọn món **nhạt, ít mùi**

Nghén nặng thì đừng ráng chịu – có thuốc dùng được cho mẹ bầu, bác sĩ sẽ kê sau khi khám. Gừng có thể giúp, nhưng mẹ đang dùng thuốc huyết áp hay thuốc chống đông thì hỏi bác sĩ trước.

Đi khám ngay khi: nôn kéo dài không giữ được thức ăn, nước uống · sụt cân · có dấu hiệu mất nước · ra máu âm đạo (nhiều hay ít cũng vậy) · đau bụng từng cơn · sốt.

Ăn gì trong ba tháng đầu

BÁC PHƯƠNG DẶN

"Em bé nó chút xíu, bằng đầu ngón tay thôi. Mình ăn nhiều là vô cơ thể của mẹ thôi."

Ba tháng đầu **không cần bồi dưỡng**, chỉ cần ăn bình thường nhưng **đều bữa**. Tránh đồ sống, chưa nấu kỹ; sữa và phô mai chưa tiệt trùng; cá biển sâu nhiều thủy ngân; rượu và nhiều caffeine.

02

Sàng lọc: biết để yên tâm

11 → 24 tuần

"Lỡ con mình bị thì sao?" – câu này làm nhiều mẹ ngại đi xét nghiệm.
Chương này đổi nó thành: "Mình kiểm tra để BIẾT."

CHẶNG 2 · SÀNG LỌC VÀ CHẨN ĐOÁN

Sàng lọc là ước tính - chẩn đoán mới là xác định

Mọi mẹ đều được mời sàng lọc vì những bất thường như hội chứng Down gặp ở khoảng **1 trong 700** trẻ. Kết quả chia mẹ vào nhóm **nguy cơ thấp** (khám tiếp như thường) hoặc **nguy cơ cao** (bác sĩ tư vấn có cần chẩn đoán không).

Xét nghiệm	Khi nào	Trả lời câu hỏi gì
Độ mờ da gáy (siêu âm)	11W3 → 13W6	Hình dạng con ở mốc đầu
Double test (máu mẹ)	11 → 13W6	Ước tính nguy cơ bất thường nhiễm sắc thể
NIPT (máu mẹ)	Quý 1 hoặc quý 2	Đọc DNA của thai trong máu mẹ - vẫn là sàng lọc
Triple test (máu mẹ)	16 → 20 tuần	Cho mẹ đã lỡ mốc 12 tuần
Hình thái lần 2	20 → 24 tuần	Khảo sát cấu trúc từng bộ phận

Không xét nghiệm sàng lọc nào đúng 100%

Sàng lọc bằng máu: cứ khoảng **100 mẹ** làm thì khoảng **5 mẹ** ra "nguy cơ cao" dù em bé bình thường. NIPT phát hiện hội chứng Down khoảng **99,7%**, dương tính giả rất thấp - nhưng vẫn là sàng lọc.

"Nguy cơ cao" không có nghĩa là con bị bệnh. Nó nói mẹ thuộc nhóm cần xem kỹ hơn. Bước tiếp theo là hỏi bác sĩ, không phải hoảng.

BÁC PHƯƠNG DẶN

"Khi mình chưa rõ vấn đề gì thì mình không quyết định gì hết."

Khi cần chẩn đoán, bác sĩ có thể chỉ định **chọc ối** (sau 16 tuần, nguy cơ sảy thai khoảng 1/500) hoặc **sinh thiết gai nhau** (11-14 tuần, khoảng 1/100). Mẹ được tư vấn kỹ rồi mới quyết.

CHẶNG 2 · THALASSEMIA

Thiếu máu di truyền - chuyện của cả hai vợ chồng

TRẢI NGHIỆM CỦA DS PHẠM THỊ THƠM · EM GÁI BÁC

Tôi là dược sĩ, vậy mà vẫn từng đọc sai hai chữ "thiếu máu": thấy chữ đó trên giấy xét nghiệm là tự mua sắt về uống. Đến khi mang thai mới biết mình mang gen Thalassemia - và sắt trong người đã dư rất nhiều, mà sắt dư thì rất khó đào thải. May mắn là chồng tôi không mang gen.

Bài học: không phải cứ thiếu máu là thiếu sắt. Thấy chữ "thiếu máu", mẹ hỏi bác sĩ trước khi tự mua sắt.

Thalassemia là gì

Bệnh thiếu máu di truyền, **bệnh đơn gen gặp nhiều nhất**, tần suất cao ở Việt Nam. Người mang gen thường **khỏe** hoặc chỉ thiếu máu nhẹ - nên nhiều người không biết. Thể nặng ở con có thể phải **truyền máu suốt đời**. Dễ tầm soát, chẩn đoán được trước sinh.

Vì sao bác sĩ hỏi xét nghiệm cả chồng - nên làm từ trước khi mang thai**1**

Mẹ làm huyết đồ

2

Nghị mang gen

3

Xét nghiệm chồng

4

Bác sĩ tư vấn

CHỖ BÁC BỔ SUNG

Câu "con chỉ có nguy cơ thể nặng khi cả hai vợ chồng cùng mang gen" - bác duyệt câu chữ thì em đưa vào đây.

[LỜI MỜI]

Mẹ đang cầm kết quả ghi "nguy cơ cao" và còn lo: nhắn phòng khám đặt lịch để bác sĩ giải thích trực tiếp - đừng ngồi một mình đọc mạng lúc nửa đêm.

03

Thuốc & thuốc bổ: dùng đúng, không sợ sai

Cả thai kỳ

"Không có thuốc nào tuyệt đối an toàn, và cũng không có thuốc nào tuyệt đối cấm."

CHẶNG 3 · TRƯỚC KHI UỐNG BẤT CỨ THỨ GÌ

Ba câu hỏi, ba hiểu lầm

- 1. **Mình có thật sự cần thuốc không?** Cảm nhẹ, ho ít, đau họng nhẹ: thử súc miệng nước muối, uống nước ấm, nghỉ ngơi trước.
- 2. **Người kê thuốc có biết mình đang mang thai không?** Đi khám răng, tai mũi họng... câu đầu tiên: "Bác sĩ ơi, em đang mang thai tuần thứ... ạ."
- 3. **Mình đang uống những gì rồi?** Kể hết, kể cả thuốc bổ, thuốc nam, đồ người quen gửi.

Hỏi bác sĩ trước khi uống - và hỏi bác sĩ trước khi ngưng.

Hiểu lầm	Sự thật
Thuốc xếp "loại B" là mẹ bầu uống vô tư	Cách xếp loại A - B - C nay không dùng nữa. Nhìn thành phần , không nhìn tên thương mại
Bê đôi viên cho con đỡ bị ảnh hưởng	Không đủ liều thì không hạ được sốt, uống cũng như không. Uống đúng liều bác sĩ, dược sĩ dặn
Viêm nhiễm thì ráng chịu, sinh xong rồi trị	Viêm để lâu có thể gây dọa sảy thai, dọa sinh non. Phải khám và điều trị

Mẹ sốt thì **tim con cũng đập nhanh theo** - hạ sốt là có lợi cho con. Sốt 1-2 ngày không bớt, hoặc kèm lạnh run, khó thở → đi khám.

Những nhóm thuốc mẹ đừng tự dùng

- Giảm đau kháng viêm (ibuprofen, diclofenac, aspirin liều giảm đau) - đặc biệt từ tuần 20. *Ngoại lệ: aspirin liều thấp bác sĩ kê dự phòng tiền sản giật - uống theo toa.*
- Kháng sinh doxycyclin và nhóm "-floxacin" - ảnh hưởng xương, răng, sụn của bé.
- Thuốc trị mụn đường uống dẫn xuất vitamin A (isotretinoin) - đang uống mà có thai: ngưng, đi khám ngay.
- Thuốc không nhãn, "cắt bịch", "dưỡng thai" không rõ thành phần.

CHẶNG 3 · LỖ UỐNG THUỐC VÀ THUỐC BỔ

"Em lỡ uống thuốc lúc chưa biết có bầu"

Câu bác Phương nhận nhiều nhất. Việc mẹ làm ngay:

1

Chụp hình vỏ thuốc

2

Ghi lại ngày uống

3

Nhớ ngày kinh cuối

4

Mang đi khám, hỏi bác sĩ

Phần lớn thuốc **không** gây dị tật. Lỡ uống không có nghĩa là phải bỏ con. Mẹ vẫn theo đúng hai mốc khảo sát dị tật.

Giờ uống thuốc bổ (loại và liều theo toa bác sĩ)

Loại	Uống khi nào	Lưu ý
Sắt	Bụng đói, có thể kèm nước cam	Cách sữa, canxi, trà, cà phê ít nhất 2 tiếng. Phân đen là bình thường
Đa vi chất có DHA	Sau bữa ăn	DHA cần chất béo trong bữa ăn mới hấp thu được
Canxi	Sau bữa tối	Bác chia sẻ: cơ thể tổng hợp canxi mạnh về đêm

CHỖ BÁC BỔ SUNG

Toa mẫu phòng khám đang dặn "canxi sáng, sắt trưa" - lịch bảng giờ bác nói ở Zoom. Bác chốt một cách dặn rồi em mới phát ebook cho mẹ đang khám ở phòng khám.

- **Thiếu máu ≠ thiếu sắt.** Sắt riêng chỉ dùng khi xét nghiệm có thiếu sắt.
- **Coi chừng bị dư:** nhiều viên cùng chứa acid folic. Chụp hết gửi bác sĩ rà.
- **Sữa bầu không bắt buộc** nếu mẹ ăn tốt, tăng cân tốt, con lớn tốt.
- **Mọi ổ viêm đều đáng để ý,** kể cả răng, nướu - bác khuyên khám răng ít nhất một lần.

BÁC PHƯƠNG DẶN

"Mọi người hay nói 'thôi ráng uống cho con'. Nhưng thật ra là uống cho mẹ đó."

04

Ba tháng giữa: hai mốc không được lỡ

14 → 27 tuần 6 ngày

Ba tháng dễ chịu nhất - mẹ bớt nghén, ăn ngon hơn. Từ 14 tuần con còn rất nhỏ, tới khoảng 27 tuần con đã được khoảng 1 ký.

CHẶNG 4 · HÌNH THÁI VÀ TEST ĐƯỜNG

Siêu âm hình thái ≠ siêu âm xem mặt con

TRẢI NGHIỆM CỦA DS PHẠM THỊ THƠM · EM GÁI BÁC

Mang thai con, tôi bị kênh cổ tử cung ngắn, phải tiêm thuốc để phổi con trưởng thành sớm, phòng khi sinh non. Đo kênh cổ tử cung ở ba tháng giữa là để phát hiện sớm nguy cơ này (bình thường trên 25 mm).

Siêu âm hình thái học

Khảo sát cấu trúc từng bộ phận theo quy cách, tìm dị tật.

Siêu âm xem mặt con

Ảnh đẹp để ngắm con – nhưng không phải khảo sát dị tật.

Đi siêu âm nơi khác, mẹ hỏi đúng một câu: "Ở đây có siêu âm hình thái học / khảo sát dị tật không ạ?" Bác Phương nói siêu âm cho biết **khoảng 80%** thông tin về con, không phải 100% – nên vẫn phải khám định kỳ.

Nghiem pháp đường 75g (24-28 tuần)

1. Nhịn ăn từ **22 giờ** tối hôm trước.
2. Sáng: lấy máu lần 1 → uống ly nước đường 75g, nhìn đồng hồ.
3. Sau 1 tiếng: lấy máu lần 2. Thêm 1 tiếng nữa: lần 3.

Suốt ba lần **không ăn gì**, nước lọc thì được. Mang trái quất vắt vào cho dễ uống. Xong thì ngồi nghỉ.

Tiểu đường thai kỳ gặp ở khoảng **5-20** trong **100** mẹ bầu và **hầu như không có triệu chứng** – người thấy khỏe vẫn phải làm. Không phát hiện thì con dễ to, sinh khó, sau sinh bé dễ hạ đường huyết.

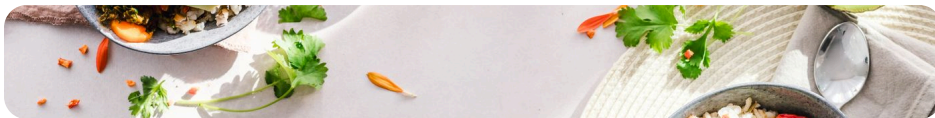
BÁC PHƯƠNG DẶN

"Phần lớn các mẹ bị tiểu đường thai kỳ đều có thể điều chỉnh được bằng chế độ ăn và vận động nhẹ nhàng. Rất ít mẹ phải dùng đến thuốc."

Làm sớm hơn nếu: từng bị ở lần mang thai trước · cha mẹ, anh chị em ruột bị tiểu đường · cân nặng trước mang thai cao · tăng huyết áp.

CHẶNG 4 · ĂN UỐNG, CON ĐẠP, TIÊM NGỪA

Ăn theo bàn tay của chính mình



Nhóm	Mỗi bữa, đóng bằng bàn tay mẹ
Rau	1 bàn tay bụm đầy
Đạm	Bằng lòng bàn tay , dày bằng bàn tay – thịt, cá, trứng, đậu, đậu hũ
Tinh bột	1 nắm tay – bằng một nắm cơm
Chất béo tốt	1 ngón tay cái – vài hạt điều, óc chó, bơ, phô mai

- Ba tháng giữa chỉ cần thêm khoảng **250 kcal/ngày** – cỡ nửa ly trà sữa (*bác lấy ví dụ thôi, không khuyến khích!*).
- Ăn ngoài vẫn được:** ăn phở thì xin thêm rau, giá, bột bánh. **Trái cây cũng là đường** – đừng ăn thả cửa.
- Mẹ có cân nặng trước mang thai bình thường: cả thai kỳ tăng khoảng **11,5–16 kg**.

Con đạp

Bác Phương cảm nhận con từ khoảng 16 tuần – “giống như con cá lượn trong bụng”. Mỗi mẹ mỗi khác: **18–20 tuần chưa thấy không phải bất thường** (thành bụng dày, nhau bám mặt trước, bé đạp nhẹ). Để ý con sau bữa ăn. *“Mọi người hãy tin vào cảm nhận của mình.”*

Tiêm ngừa

Mang thai lần đầu	2 mũi uốn ván, cách nhau ít nhất 1 tháng
Lần 2 trở lên	1 mũi mỗi lần mang thai
Mũi 3 trong 1	Từ 27 tuần – kháng thể truyền sang con

Mũi cuối xong **trước ngày sinh ít nhất 1 tháng**. Mẹ từng dị ứng thuốc nặng hoặc sốc phản vệ: **hỏi bác sĩ trước**.

Nguồn: lời BS Mai Phương, Zoom 26/08 và 09/09/2026; “Dinh dưỡng hợp lý trong thời kỳ mang thai” và “Lịch khám thai & những xét nghiệm cần thiết”, BV Hùng Vương.

Thấu hiểu thai kỳ

CHẶNG 4 · KHI MẸ BỊ TIỂU ĐƯỜNG THAI KỲ

Ăn thế nào để đường ổn mà con vẫn lớn

Phần lớn mẹ điều chỉnh được bằng ăn uống và vận động nhẹ. Nguyên tắc từ lớp tiền sản Bệnh viện Hùng Vương:

- **Chia nhỏ bữa:** bữa phụ cách bữa chính khoảng 2 giờ – tránh đường vọt sau ăn và tụt khi xa bữa.
- **Rau khoảng 400 g/ngày.** Gạo lứt, ngũ cốc nguyên hạt thay gạo trắng. Thịt nạc, cá, đậu hũ, trứng, sữa.
- **Vận động ít nhất 30 phút/ngày** – đi bộ hoặc tập tay 10 phút sau ăn, cường độ nhẹ, không gắng sức.
- **Tự theo dõi đường huyết** theo tờ hướng dẫn phòng khám kẹp cho: đường đói và sau ăn 2 giờ. Mốc mục tiêu bác sĩ ghi sẵn trên tờ đó.

Chọn tinh bột, trái cây theo chỉ số đường huyết (GI)

GI THẤP (0-55) · ưu tiên

Bún tươi, bánh phở, miến đậu xanh, bánh mì ngũ cốc, bắp luộc, khoai mì · các loại đậu, hạt · bông cải, cà chua, bí xanh · sữa chua ít béo · ổi, bưởi, quýt, táo, lê, cam, dâu, nho

GI TRUNG BÌNH (56-69) · vừa phải

Cơm gạo lứt, khoai lang luộc, bánh mì lúa mạch, cháo ăn liền · bí đỏ · thơm, xoài chín, vải, đu đủ chín · kem

GI CAO (70+) · hạn chế

Cơm gạo trắng, cơm tấm, bánh mì trắng, cháo nấu từ gạo, xôi · dưa hấu



MẸ CÓ BIẾT?

GI thấp không có nghĩa là ăn thả cửa. Bác Phương nhắc: "Đường trong trái cây nó cũng là đường." Lượng vẫn đồng bằng bàn tay như trang trước.

Biến chứng giảm nhiều khi mẹ theo dõi đều và tuân thủ. Bệnh thường hết sau sinh – nhưng mẹ cần được kiểm tra lại sau sinh theo hẹn bác sĩ.

05

Ba tháng cuối: đọc đúng tín hiệu của con

28 → 40 tuần

Từ 28 tuần, con lớn nhanh nhất. Và mẹ là người đầu tiên biết con khỏe hay mệt – qua từng cú đạp.

● MẸ CHỤP LẠI TRANG NÀY

Thấy một trong những dấu này: đi ngay

- 1 Ra máu âm đạo - nhiều hay ít cũng vậy
- 2 Ra nước - ướt quần lót cũng tính
- 3 Bụng gò cứng từng cơn, đều đặn, nằm nghỉ không hết
- 4 Con đạp ít hơn hẳn - đếm như hướng dẫn trang sau
- 5 Nhức đầu, nhìn mờ, phù tay chân
- 6 Đau vùng trên rốn, buồn nôn, nôn nhiều
- 7 Sốt
- 8 Dấu hiệu dị ứng sau khi uống thuốc

Ban ngày tới phòng khám. **Ngoài giờ** vào bệnh viện gần nhất - bệnh viện trực 24/24, đêm vẫn có bác sĩ. **Đi trước, nhấn phòng khám sau.** Đừng nhấn tin rồi ngồi chờ trả lời mới đi.

Bệnh viện gần nhà tôi nhất:

CHẶNG 5 · ĐẾM CỬ ĐỘNG VÀ ĐỌC SIÊU ÂM

Ba lần một ngày, sau ba bữa ăn

1

Sau bữa ăn, đếm trong 1 giờ

2

Từ 4 lần trở lên: con khỏe

3

Dưới 4: nằm nghiêng trái, đếm thêm 1 giờ

4

Vẫn dưới 4: đi khám ngay

Gần sinh con đạp nhẹ hơn – gồng người, úi lên úi xuống cũng tính là cử động.

Ngày	Sáng	Trưa	Tối
Thứ Hai			
Thứ Ba			
Thứ Tư			
Thứ Năm			
Thứ Sáu			
Thứ Bảy			
Chủ Nhật			

Đọc kết quả siêu âm cuối thai kỳ

- Bác sĩ nhìn **điểm tăng trưởng (bách phân vị)**, không chỉ con số cân nặng. Con đi ngang hay đi lên là tốt.
- **Vòng bụng** phản ánh sức khỏe con. Đầu hơi nhỏ, chân hơi ngắn mà bụng không nhỏ thì chưa đáng lo.
- Con nhỏ ký: *"Đừng vội đổ lỗi cho mình."* Cứ theo dõi sát cùng bác sĩ.

[LỜI MỜI]

Mẹ đang 28–32 tuần mà chưa chắc đã làm đủ xét nghiệm: nhắn Zalo phòng khám, các bạn dò lại hồ sơ cùng mẹ.

CHẶNG 5 · TIỀN SẢN GIẬT, GBS, TRƯỚC KHI ĐI SINH

Những việc của mấy tuần cuối

Tiền sản giật

Huyết áp từ **140/90** xuất hiện từ tuần 20, kèm đạm trong nước tiểu. Có thể kéo dài tới **6 tuần sau sinh** – sau sinh vẫn phải để ý. Nhà có máy đo huyết áp thì đo khi thấy nhức đầu, nhìn mờ, phù, và đi khám ngay.

CHỜ BÁC BỔ SUNG

Ngưỡng huyết áp đo ở nhà bao nhiêu thì mẹ phải đi khám – bác chưa cho số.

Xét nghiệm GBS (36-37 tuần 6 ngày)

Liên cầu khuẩn nhóm B sống tự nhiên ở âm đạo, hậu môn; lấy mẫu ở hai nơi. Mẹ mang vi khuẩn thì không sao, nhưng con có thể nhiễm trùng nặng. Biết trước thì lúc chuyển dạ được dùng kháng sinh dự phòng. **GBS dương tính không phải lý do để mổ**. Mẹ dự kiến mổ vẫn nên làm.

Trước khi đi sinh

- ☐ **Khoảng 30 tuần:** mua đồ đi sinh, tự giặt phơi, xếp vào giỏ – đừng chờ sát ngày.
- ☐ **Từ 37 tuần:** gom đủ hồ sơ khám thai, xét nghiệm, xếp theo mốc.
- ☐ **Giấy tờ:** kiểm tra trên VNeID, thẻ BHYT.

[LỜI MỜI]

Mẹ đang khám thai ở phòng khám: từ 37 tuần nhắn các bạn để được soạn sẵn hồ sơ đi sinh theo từng mốc – sinh ở bệnh viện nào cũng mang theo được.

06

Vượt cạn & những ngày đầu bên con

Sinh · sau sinh

Tôi sinh mổ cả hai bé. Em gái tôi chịu đau gần trọn một ngày mới sinh. Không con đường nào giống nhau – nhưng chuẩn bị trước thì bớt sợ.

CHẶNG 6 · VƯỢT CẠN

Sinh thường hay sinh mổ - và cách thở

Sinh thường

Tử cung nguyên vẹn, co hồi tốt, lành nhanh hơn. Có cơ hội thì nên thuận theo tự nhiên.

Sinh mổ

Có một vết thương trong tử cung. Cần khi có lý do y khoa.

Ai quyết định

Bác sĩ bàn với mẹ lúc gần sinh. Mẹ không cần lo trước.

Sinh mổ không phòng được sa tử cung, són tiểu - dây chằng đã giãn suốt chín tháng mang thai.

Tập bốn kiểu thở từ bây giờ

Kiểu thở	Khi nào	Cách làm
Chậm - sâu	Cổ tử cung mở dưới 3 cm	Hít bằng mũi, bụng phình; thở ra bằng miệng, bụng xẹp
Nhanh - nông	Mở 4-7 cm	Thở ngực nông, cơn gò càng mạnh thở càng nhanh
Thổi nến	Mở 7-9 cm	Thở nhanh nông 4 lần → thổi mạnh 1 lần. Giúp không rặn sớm
Rặn	Mở trọn	Cong người chữ C, hít dài, giữ hơi, cầm tựa ngực, rặn tới hết cơn

Bắt đầu và kết thúc mỗi cơn bằng một "hơi thở sạch": hít thật sâu, thở ra từ từ bằng miệng. Tối nay mẹ thử thở chậm - sâu 5 phút.

Bóng sinh

Bốn động tác: xoay tròn hông · lăn trước - sau · nhún nhẹ · chùn chân luân phiên. Dừng ở đâu chuyển dạ theo hướng dẫn của nữ hộ sinh nơi mẹ sinh; cổ tử cung mở từ 4 cm thì ngừng.

Quyền của mẹ khi đi sinh

Được tôn trọng, giữ bí mật · được giải thích và hỏi lại · được báo trước khi ký giấy tờ, tham gia quyết định · được hỗ trợ giảm đau, có người thân bên cạnh nếu bệnh viện cho phép · được dùng BHYT, góp ý, khiếu nại.

CHẶNG 6 · GIỜ VÀNG VÀ SỮA MẸ

Những phút đầu tiên con cần gì

1

Da kề da ngay sau sinh, ít nhất 90 phút

2

Kẹp cắt rốn muộn 1-3 phút, khi bác sĩ thấy được

3

Bú sớm trong giờ đầu

4

Bú mẹ hoàn toàn 6 tháng đầu

Da kề da giúp con giữ ấm, tìm vú mẹ sớm, bú khỏe hơn, ít khóc hơn. Mẹ nói trước với người nhà và nơi sinh: mình muốn được da kề da và cho con bú sớm.

Sữa mẹ - tốt cho con, tốt cho chính mẹ

- **Cho con:** tăng miễn dịch, bảo vệ đường tiêu hoá, giảm nhập viện; bú mẹ hoàn toàn giúp phòng tiêu chảy, nhiễm khuẩn hô hấp những tháng đầu.
- **Cho mẹ:** bú sớm giúp tử cung co tốt, phòng băng huyết sau sinh; giảm nguy cơ ung thư vú, tiểu đường.
- **Chưa có sữa:** sữa mẹ thanh trùng từ ngân hàng sữa mẹ là lựa chọn tạm thời gần với sữa mẹ nhất.

?

MẸ CÓ BIẾT?

Trong phút đầu sau sinh, khoảng **80 ml máu** từ bánh nhau còn chảy sang con. Kẹp rốn muộn 1-3 phút giúp con đủ sắt hơn trong năm đầu đời - vì vậy WHO khuyến cáo kẹp rốn muộn cho mọi ca sinh thường.

CHẶNG 6 · ĂN GÌ ĐỂ CÓ SỮA

Sữa về nhờ ăn đủ, ngủ đủ – không nhờ một món thần



TRẢI NGHIỆM CỦA DS PHẠM THỊ THƠM · EM GÁI BẮC

Tôi sinh con đúng đợt dịch. Chồng mặc đồ bảo hộ đi mua móng giò về nấu cháo cho vợ ăn nhiều sữa. Tôi cũng cố ăn – và lên 64 kg.

Mẹ cho con bú cần thêm khoảng **500 kcal/ngày** so với bình thường. Khoa Dinh dưỡng Bệnh viện Hùng Vương gợi ý năm nhóm nên có trong tuần:

Nhóm	Có trong	Cho
Giàu canxi	Sữa, sữa chua, phô mai, rau lá xanh đậm	Xương
Giàu sắt	Thịt đỏ, gan, các loại đậu	Máu
Giàu vitamin A	Gấc, cà rốt, bí đỏ, gan	Thị lực
Giàu vitamin C	Cam, quýt, bưởi, dâu tây, ớt chuông	Miễn dịch
Các loại hạt	Hạnh nhân, óc chó, hạt điều, hạt bí	Chất béo tốt

Món "lợi sữa" dân gian

Móng giò, đu đủ xanh, rau ngót, gạo nếp, chè mè đen... phần lớn **chưa có bằng chứng khoa học**, hiệu quả tùy người. Ăn được, nhưng đừng lạm dụng. Riêng **móng giò** nhiều béo bão hòa – chỉ nên **1-2 lần/tuần**, ăn nhiều dễ tắc sữa.



MẸ CÓ BIẾT?

Năm lời khuyên của Khoa Dinh dưỡng: ăn cân bằng · uống đủ nước · nghỉ ngơi hợp lý · vận động nhẹ · giải toả căng thẳng.

CHẶNG 6 · MASSAGE CHO CON

Mười lăm phút chạm vào con mỗi ngày



Massage đúng cách giúp con **tăng cân tốt hơn** (tăng nhu động dạ dày), **dễ chịu, bớt đau** (vuốt chậm kích hoạt sợi thần kinh cảm giác dễ chịu) và **gắn bó với mẹ hơn**.

1

Đầu - mặt

2

Ngực - bụng

đan chéo ngực; bụng vẽ chữ I -
L - U giúp bớt đầy hơi, táo bón

3

Tay - bàn tay

"vắt sữa bò", lăn cánh tay

4

Chân - bàn chân
chuẩn bị cho bò, trườn

5

Lưng

nằm sấp ngang đùi mẹ, xoa từ
cổ xuống mông, **không ấn vào**
cột sống

6

Cơ duỗi chân
thư giãn toàn thân

Bao lâu, lúc nào

- **15-20 phút mỗi lần, tối đa 3 ngày/tuần.** Lúc con thức buổi sáng, trước khi tắm, hoặc tối trước khi ngủ.
- **Không massage khi con vừa bú no** - cách bữa bú 1-2 giờ.
- Tay mẹ ấm, móng cắt ngắn. Thao tác nhẹ. Con khó chịu thì **ngưng**. Mẹ đang căng thẳng thì để lúc khác.
- Dầu: da thường dùng dầu phù hợp cho bé; da khô, chàm **không dùng dầu hạt nhiều oleic** (làm da khô hơn).

?

MẸ CÓ BIẾT?

Massage là một trong vài việc ba làm được trọn vẹn như mẹ. Nhiều mẹ giao hẳn "ca tối" cho ba - con quen hơi ba từ sớm, mẹ có 15 phút nghỉ.

CHẶNG 6 · CHĂM CON VÀ CHĂM MẸ

Rốn, tắm bé - và khi mẹ buồn

Chăm rốn: giữ sạch, giữ khô

Rửa tay sát khuẩn, dùng gạc vô khuẩn lau khô từ chân cuống rốn lên. Mặc áo trên rốn, quần tã dưới rốn.

Đưa bé đi khám khi: da quanh rốn ứng đỏ · cuống rốn chảy nước vàng hoặc có mùi hôi · rốn rụng rồi còn một cục u nhỏ · vẫn rỉ dịch vàng sau khi rụng · rốn lồi dạng vòi.

Tắm bé an toàn

- Nước **35-37°C**, thử bằng **khủy tay**. Tắt quạt, máy lạnh, đóng cửa.
- **Tuyệt đối không** châm thêm nước nóng khi bé đang trong thau. Không tắm khi bé vừa bú no.
- Thứ tự: lau mặt (mắt từ trong ra ngoài) → gội đầu (bịt hai tai) → tắm mình → lau khô các nếp da → nhỏ mắt, lau mũi tai bằng nước muối sinh lý → chăm rốn → vệ sinh vùng kín (bé gái lau từ trước ra sau).

Khi mẹ buồn

TRẢI NGHIỆM CỦA DS PHẠM THỊ THƠM · EM GÁI BÁC

Lúc mang thai, tôi hay khóc một mình, quay mặt vào tường. Nếu mẹ đang thấy như vậy - mẹ không có lỗi, và mẹ không phải chịu một mình.

Buồn kéo dài nhiều ngày, mất ngủ, không muốn chăm con, có ý nghĩ làm hại bản thân → nói ngay với người nhà và bác sĩ.

CHỖ BÁC BỔ SUNG

Câu khuyên "khi mẹ buồn" chưa có nguồn trong kho tiền sản - bác duyệt câu chữ (hoặc cho nguồn) trước khi phát.

PHIẾU TỰ KIỂM

Mẹ đã làm đủ chưa? Đánh dấu dần theo tuần

Bác Phương dặn: mỗi xét nghiệm trong phác đồ đều có lý do, không cái nào tự nhiên đưa vào. Thiếu ô nào, mẹ nhắn phòng khám hoặc hỏi bác sĩ đang theo dõi mình.

Trước khi mang thai

- ☐ Xét nghiệm di truyền cả hai vợ chồng
- ☐ Nói với bác sĩ về thuốc đang dùng
- ☐ Bắt đầu acid folic trước 1-3 tháng
- ☐ Ghi ngày đầu mỗi kỳ kinh

3 tháng đầu (0 → 13 tuần 6 ngày)

- ☐ Siêu âm: thai trong tử cung, có tim thai
- ☐ Xét nghiệm máu tổng quát
- ☐ Ngày dự sinh tính ở 8-10 tuần
- ☐ 11W3 → 13W6: siêu âm hình thái lần 1
- ☐ Khám phụ khoa
- ☐ Tầm soát tiền sản giật · Double test / NIPT

3 tháng giữa (14 → 27 tuần 6 ngày)

- ☐ Đo kênh cổ tử cung · vị trí bánh nhau
- ☐ 24 → 28W: nghiệm pháp đường 75g
- ☐ Triple test (nếu chưa làm Double)
- ☐ Từ 27W: mũi 3 trong 1
- ☐ Tiêm uốn ván theo lịch
- ☐ Khám răng ít nhất 1 lần
- ☐ 20 → 24W: siêu âm hình thái lần 2
- ☐ Đã chụp ảnh thuốc đang uống gửi bác sĩ

3 tháng cuối (28 → 40 tuần)

- ☐ Kiểm tra đường lần nữa (theo bác sĩ)
- ☐ Đếm cử động thai mỗi ngày
- ☐ Siêu âm Doppler màu
- ☐ Biết bệnh viện gần nhà mở cửa ban đêm
- ☐ Xét nghiệm lại bệnh lây truyền mẹ - con
- ☐ Khoảng 30W: đồ đi sinh đã giặt, xếp giỏ
- ☐ 36 → 37W6: GBS · máu trước sinh
- ☐ Từ 37W: hồ sơ đi sinh xếp theo móc

Trước ngày sinh

- ☐ Đã dặn người nhà: da kẻ da, bú sớm
- ☐ Giấy tờ VNeID, thẻ BHYT
- ☐ Đã tập thở chậm - sâu
- ☐ Câu hỏi cho bác sĩ ghi ở trang sau

CỦA RIÊNG MẸ

Câu hỏi cho lần khám tới

Nhiều mẹ ở nhà có rất nhiều câu muốn hỏi, tới gặp bác sĩ thì quên sạch, ra về mới nhớ. Mẹ ghi sẵn ra đây, cầm theo khi đi khám.

Lịch hẹn của mẹ

Tuần	Ngày hẹn	Việc cần làm / ghi chú

HẸN GẶP MẸ

Đi cùng mẹ suốt 40 tuần

Ebook này tôi gửi tặng mẹ, không bán. Mẹ muốn nghe kỹ hơn và hỏi trực tiếp: khoá học miễn phí **"Thấu hiểu thai kỳ"** - 6 buổi Zoom, mỗi buổi một tiếng, cùng sáu chặng như cuốn này. Mẹ đang khám ở đâu cũng học được.

**Phòng khám Sản Phụ khoa Mai Phương**

174 Lê Văn Quới, Phường Bình Trị Đông, TP. Hồ Chí Minh

Hotline: **035 469 6368** · drmaiphuong.com

Quét mã để nhắn Zalo phòng khám

Giấy phép hoạt động số **11648/HCM-GPHĐ** do Sở Y tế TP. Hồ Chí Minh cấp ngày 10/02/2026.

Phạm vi chuyên môn: khám bệnh, chữa bệnh chuyên khoa Sản phụ khoa theo danh mục kỹ thuật được duyệt tại QĐ 294/QĐ-SYT ngày 10/02/2026.

Giờ hoạt động: Thứ Hai đến Chủ Nhật, 8:00-20:00.

Ebook do ThS.BS.CKII Mai Thị Phương biên soạn, dùng để tham khảo, không thay thế việc khám và chỉ định của bác sĩ. Nội dung rút từ chuỗi chia sẻ mẹ bầu của bác sĩ (07-09/2026); bài giảng dành cho thai phụ của Bệnh viện Hùng Vương (lịch khám thai, dinh dưỡng, tiểu đường thai kỳ - tiền sản giật, dọa sanh non, sàng lọc trước sinh, kỹ thuật thở - bóng sinh, chăm sóc thiết yếu sau sanh, sữa mẹ, tằm bé, quyền lợi người bệnh); MotherToBaby (OTIS, Hoa Kỳ); khuyến cáo của Tổ chức Y tế Thế giới. Câu chuyện của DS Phạm Thị Thơm là trải nghiệm cá nhân. Ảnh minh hoạ: Pexels (Mikhail Nilov, Trần Long, MART PRODUCTION, SHVETS production, Pavel Danilyuk, Craig Adderley, Ella Olsson, Sarah Chai, Nataliya Vaitkevich) - người trong ảnh là người mẫu, không phải khách của phòng khám. Biên soạn tháng 10/2026.