Vietnamese March 2003

HƯỚNG DẪN CHO BỆNH NHÂN ĐẾM CỬ ĐỘNG CỦA THAI NHI TẠI NHÀ
(Take Home Instructions For Patients Counting Fetal Movement).

Một trong những cách tốt nhất để bảo đảm em bé của chị đang khỏe mạnh là đếm các cử động của thai nhi. Em bé có thể ngủ yên từ 10 phút hoặc lâu đến 75 phút mà không cử động. Các em bé có vấn đề thì thụ động hơn và ít cử động. Đếm các cử động của thai nhi có thể cung cấp các thông tin có giá trị cho chị và nhân viên chăm sóc sức khỏe cho em bé.

Để đánh giá các nhịp cử động của thai nhi một cách chính xác hơn, chúng tôi yêu cầu chị hằng ngày thực hiện các nguyên tắc sau đây:

CÁC NGUYÊN TẮC (GUIDELINES)

- Chị có thể đếm bất cứ lúc nào trong ngày.
- Chị có thể nằm nghiêng hoặc tư thế nửa nằm nửa ngồi.
- Ghi lại thời gian bạn bắt đầu đếm trong ô ghi chú ở trang sau.
- Em bé có thể cử động thành "từng đợt" hoặc thành từng nhóm các cử động. Đếm một đợt cử động: nghĩa là, hai cử động hoặc nhiều hơn mà xảy ra cùng lúc hoặc không có khoảng cách lâu hơn nửa phút.
- Ghi lại thời gian hay giờ khi mà chị cảm nhận được 6 đợt cử động. Khi chị đã cảm nhận được 6 đợt cử động thì chị có thể ngừng đếm.
- Nếu trong 2 tiếng đồng hồ vừa qua có ít hơn 6 cử động, xin liên lạc với bác sĩ của chị hoặc y tá của Family Birthing Unit tại 60[redacted]2.

GHI NHỚ (REMEMBER)

- Em bé có thể cử động 6 lần trong khoảng dưới nửa tiếng đồng hồ.
- Em bé có thể cần 2 tiếng đồng hồ để cử động được 6 lần.
- Điều quan trọng mà bạn cần biết là các dấu hiệu bình thường của em bé bạn, như vậy bạn có thể cho bác sĩ biết khi có điều khác biệt đang xảy ra.

GỌI ĐIỆN THOẠI CHO BÁC SĨ CỦA CHỊ NẾU: (CALL YOUR PHYSICIAN IF)

- Chị không cảm thấy được 6 cử động trong 2 tiếng đồng hồ.
- Mỗi buổi tối phải cần nhiều thời gian hơn để đếm được 6 cử động.