

## 產兆的認識-越南語

### NHẬN BIẾT DẤU HIỆU SẮP SINH

恭喜你就要生產了，生產是懷孕中最緊要的關頭，關係產婦和新生兒甚大，如果產婦在生產前對產兆先有所認識，就可以較從容的態度來面對生產。下面就分別為你介紹—

Chúc mừng bạn đã sắp sinh, sinh nở là thời điểm quan trọng nhất trong thai kỳ, mối quan hệ giữa bà mẹ và trẻ sơ sinh rất lớn, nếu thai phụ trước khi sinh nhận biết dấu hiệu sinh thì sẽ có thái độ ứng phó đối với sinh nở dễ dàng hơn. Sau đây sẽ lần lượt giới thiệu với các bạn.

☺有下列任一接近預產期的產兆時，應留意後續自身變化及做待產用品準備：

**Khi có bất kỳ dấu hiệu gần đến ngày dự sinh nào dưới đây phải chú ý sự thay đổi của bản thân và chuẩn bị đồ dùng để chờ sinh.**

1. 輕快感：在生產前二星期，胎兒的胎頭下降至骨盆腔，孕婦會感覺到呼吸順暢，東西也較吃得下。

Cảm giác nhẹ nhõm: 2 tuần trước ngày dự sinh, đầu của thai nhi sẽ quay xuống đến vùng xương chậu, thai phụ sẽ cảm thấy dễ thở và có cảm giác thèm ăn hơn.

2. 現血：陰道分泌物帶少量之血性粘液、暗褐色（俗稱見紅），可能在生產前幾天出現，是即將分娩的徵兆。

Dịch máu: Dịch trong âm đạo tiết ra có lẫn ít dịch nhầy máu, màu đỏ đậm ( còn gọi là dịch đỏ), có thể xuất hiện trước vài ngày sinh. Đó là dấu hiệu của sự sinh nở sắp tới.

3. 假陣痛：在生產開始之前幾天，常有不規則之腰酸及下腹痛，偶發生不規則之宮縮。當出現假性陣痛時可藉由走動減輕疼痛的感覺。

Đau từng cơn giả: trước khi sinh vài ngày, thường có những cơn đau bụng dưới và mỗi lưng, đôi khi bị co thắt tử cung không theo quy luật. Khi xuất hiện đau từng cơn giả có thể đi lại để giảm bớt cảm giác đau.

☺有下列任一即將生產的產兆時，應立即到醫院：

**Khi có bất kỳ dấu hiệu nào sắp sinh dưới đây phải đến bệnh viện ngay.**

1. 規律陣痛：初產婦當子宮呈現規則性收縮時（約3-5分鐘收縮一次）且收縮的時間間隔愈來愈短；經產婦只要子宮收縮呈現規則性即應到醫院待產。

**Đau từng cơn có quy luật: khi tử cung thai phụ xuất hiện co thắt có quy luật ( khoảng 3-5 phút 1 lần) và khoảng cách thời gian càng lúc càng rút ngắn; Một khi**

**thai phụ xuất hiện những cơn co thắt tử cung có quy luật phải đến ngay bệnh viện để chờ sinh.**

2. 有急產經驗者(陣痛到生產只有 2-3 小時)只要感覺腹部脹脹墜墜的，即應到醫院。

**Những người có kinh nghiệm sinh gấp (Đau từng cơn đến khi sinh trong vòng 2-3 giờ) khi có cảm giác bụng chướng chướng và tuột xuống dưới, phải đến ngay bệnh viện.**

3. 破水：指陰道流出大量水樣的液體（此液體為羊水，沒有味道且清澈無色，或是呈現淡黃色、墨綠色），無法控制羊水不流出來，可能是持續大量流出，也有可能是少量斷斷續續，此時妳可以先墊衛生棉，雖沒有陣痛也要馬上到醫院檢查。

**Vỡ nước ối:** nhiều chất dịch chảy từ trong âm đạo ra ( chất lỏng này gọi là nước ối, không có mùi, nước trong không màu, màu vàng hoặc xanh lục đục), không thể kiểm soát nước ối chảy ra, có khả năng chảy ra nhiều nước ối liên tục, cũng có khả năng ra từ từ không liên tục, lúc đấy bạn có thể lót băng vệ sinh, tuy không bị đau từng cơn nhưng bạn cũng phải đến bệnh viện ngay.

4. 胎動減少—若吃東西及搖動肚子後觀察仍無明顯胎動，則建議到院檢查。

**Thai nhi dịch chuyển giảm đi-** Nếu sau khi ăn uống và lay động bụng quan sát vẫn không thấy được thai nhi dịch chuyển rõ ràng thì kiến nghị bạn đến bệnh viện kiểm tra.

5. 出血量變多且鮮紅色，現血量如同月經來潮第二天的經血量。

**Lượng máu chảy ra nhiều và có màu đỏ tươi, lượng dịch máu chảy ra như lượng máu ngày thứ 2 khi có kinh.**

☺到醫院來要帶些什麼東西：

**Đến bệnh viện cần mang theo những gì:**

1. 個人清潔用品(牙刷、牙膏和毛巾…)。Đồ dùng vệ sinh cá nhân ( bàn chải, kem đánh răng và khăn lông ...)

2. 夫婦身份證及健保卡。Chứng minh nhân dân của 2 vợ chồng và thẻ bảo hiểm y tế.

3. 孕婦健康手冊。Sổ tay sức khỏe của thai phụ

4. 產墊、免洗褲與衛生紙。Đệm sinh, quần giấy và giấy vệ sinh.

參考資料

馮容莊、潘怡如 (2014)·於李從業總校閱，實用產科護理 (七版)·台北：華杏

李淑杏、陳迺紅、王淑芬、張淑文、黎小娟等編著 (2016)·產科實習手冊 (第二版)·


台北：華杏

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉產房分機 4601、4602

婦產科衛教室分機 5403

Nếu bạn muốn biết thêm về nội dung trên, xin vui lòng liên hệ: Tel: 05-2756000 mở rộng  
phòng chuyên 4601.4602

Lớp mở rộng sản khoa và phụ khoa 5403

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2018年03月修訂