

# DẤU HIỆU VÀ CÁCH PHÒNG NGỪA SẴY THAI

Không mang giày cao gót, tránh để viêm nhiễm bộ phận sinh dục, không tự ý dùng thuốc, dù thuốc bổ... là những điều tối thiểu bạn nên làm khi mang bầu để giữ được em bé trong bụng.

Sảy thai là tình trạng kết thúc thai nghén trước tuần thứ 20 của thai kỳ. Ước tính cứ 5 thai phụ thì một người bị sảy. Hầu hết các trường hợp sảy thai xảy ra trong vòng 12 tuần lễ đầu.

Hơn 60% trường hợp sảy thai tự nhiên là hậu quả của sai lệch nhiễm sắc thể trong quá trình phân chia của trứng đã thụ tinh hay trong giai đoạn phôi, do những tác nhân như tia X, nhiễm siêu vi, nhiễm độc hóa học...

Khoảng 15% là do chấn thương, nhiễm khuẩn, thiếu dinh dưỡng, tiểu đường, nhược năng tuyến giáp hay bất thường giải phẫu cơ quan sinh dục ở người mẹ (cổ tử cung bị hở, tử cung có vách ngăn, u xơ tử cung quá to). Trong những trường hợp còn lại, nguyên nhân sảy thai không xác định được.

Triệu chứng dọa sảy thai bao gồm ra máu âm đạo kèm theo đau quặn bụng dưới.

Sảy thai được phân thành các loại sau:

Dọa sảy thai: Thường có xuất huyết âm đạo và đau bụng, nhưng thai nhi vẫn còn sống và chưa bị đẩy ra khỏi buồng tử cung. Cổ tử cung vẫn đóng kín, hoặc hé mở nhưng các thành phần của thai chưa bị tống xuất ra ngoài. Nếu bệnh nhân vẫn tiếp tục chảy máu và đau bụng, các thành phần của thai đang đi qua ống cổ tử cung (thập thò âm đạo) thì được coi là sảy thai không tránh được.

Chắc chắn bị sảy thai: Sảy thai chắc chắn có thể là hoàn toàn (toàn bộ thai nhi lẫn nhau thai cùng bị tống ra một lúc, sau đó hết đau quặn bụng, nhưng máu vẫn có thể tiếp tục rỉ ra như kinh nguyệt) và không hoàn toàn (một phần của thai và nhau thai vẫn còn trong tử cung; tuy đã bớt đau quặn bụng nhưng máu âm đạo vẫn chảy liên tục, thậm chí băng huyết).

Thai lưu: Là trường hợp thai nhi đã chết nhưng còn lưu lại trong tử cung chưa bị đẩy ra ngoài. Thời gian lưu có thể lâu hàng tuần, hàng tháng nhưng triệu chứng thai nghén biến mất, có máu đen ra ở âm

Nếu thấy đau bụng kèm ra máu, bà bầu phải đi khám ngay. (Ảnh: mattinsurance4ca)

đạo, không đau bụng. Khám thấy cổ tử cung hơi chắc và hơi to ra, thân tử cung trở nên nhỏ hơn so với tuổi thai và mềm không đều. Siêu âm không có tim thai. Thai lưu trong tử cung một thời gian có thể tự sảy ra như các trường hợp sảy thai khác.

Cách xử trí khi bị dọa sảy thai hay sảy thai

Khi mang thai kèm với đau bụng hoặc ra huyết cần phải đi khám ngay tại các cơ sở có chuyên khoa sản và siêu âm để xác định tình trạng thai.

Nếu có dấu hiệu dọa sảy thai, cần nghỉ ngơi tại giường, phải kiêng lao động, kiêng giao hợp, nên ăn uống thức ăn mềm, dễ tiêu, tránh táo bón và dùng thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Nếu đã điều trị như trên nhưng vẫn ra huyết nhiều hoặc đau bụng nhiều hơn thì phải đi bệnh viện khám để xác định thai, tình trạng thai và từ đó bác sĩ có quyết định tiếp tục điều trị giữ hay bỏ thai.

Đối với thai lưu thì không nên chờ để sảy tự nhiên mà cần phải chấm dứt thai kỳ vì có thể có biến chứng rối loạn đông máu.

Để phòng ngừa sảy thai, các chị em cần lưu ý những điều sau:

- Khi mang thai, cần có chế độ dinh dưỡng cân đối, uống bổ sung viên sắt và axit folic để tránh thiếu máu và thiếu axit folic, vì đây là một trong nguyên nhân dẫn đến suy dinh dưỡng và gây sảy thai.

- Nên đi khám thai định kỳ tại cơ sở y tế có chuyên khoa sản. Nếu phát hiện bất thường như hở eo tử cung, bác sĩ sẽ có chỉ định khâu vòng eo cổ tử cung sớm (tuần lễ thứ 14-15 thai kỳ) để tránh sảy. Đây là thủ thuật khá đơn giản, bệnh nhân không phải nằm viện lâu.

- Trường hợp có thai mà đau bụng lâm râm hoặc ra huyết dù là chút ít cũng cần đến khám tại các cơ sở y tế ngay.

- Nên giữ vệ sinh cá nhân và vệ sinh giao hợp vì tình trạng nhiễm khuẩn âm đạo, tử cung cũng là nguyên nhân gây sảy thai.

- Tránh lao động nặng, không ngâm mình dưới nước ao tù.

- Không nên mang giày cao gót vì có thể té ngã.

- Tránh tiếp xúc với các chất độc hại như rượu, bia, thuốc lá, thuốc trừ sâu, thuốc nhuộm.

- Không tự ý dùng thuốc, cho dù là thuốc cảm thông thường hoặc thuốc bổ. Khi dùng thuốc cần có sự hướng dẫn của bác sĩ.

- Tránh tiếp xúc với người mắc bệnh cảm cúm, hoặc các bệnh lây truyền qua đường hô hấp khác.

- Tránh căng thẳng, lo âu, buồn phiền.

Đối với người sảy thai tái phát (từ 3 lần trở lên), hai vợ chồng cần được khám toàn diện và làm các xét nghiệm đầy đủ cũng như được tư vấn cẩn thận trước khi mang thai lần sau.