

# KẾ HOẠCH SINH CON

Họ và tên: \_\_\_\_\_

## NGƯỜI THAM DỰ

Những người này sẽ có mặt trong thời gian chuyển dạ và sinh:

Chồng: \_\_\_\_\_

Bạn bè: \_\_\_\_\_

Người thân: \_\_\_\_\_

## NHẬP VIỆN & THỦ TỤC BỆNH VIỆN

- Được về nhà nếu chưa chuyển dạ sinh.
- Luôn có chồng ở bên cạnh khi nằm viện.
- Được đeo kính áp tròng nếu không phải sinh mổ.
- Được đi lại và di chuyển xung quanh nếu sức khỏe tốt.

## GIẢM ĐAU

- Thử các phương pháp giảm đau tự nhiên không dùng thuốc sau:
- Kỹ thuật thư giãn
- Kỹ thuật thở
- Xoa bóp vùng bụng dưới
- Tắm vòi sen
- Chườm đá

## NẾU SINH THƯỜNG (SINH BẰNG NGÃ ÂM ĐẠO)

Trong thời gian sinh:

- Được yên tĩnh nhất có thể.
- Sinh con tự nhiên không rạch tầng sinh môn.
- Rạch tầng sinh môn.

Sau khi sinh:

- Ấm con ngay lập tức.
- Cho con bú càng sớm càng tốt.
- Không tiêm oxytocin (Pitocin) trừ khi thực sự cần thiết.
- Tự cắt dây rốn cho con.

## NẾU SINH MỔ

- Màn che hạ xuống một chút để nhìn thấy con khi sinh.
- Bé được trao cho ba của bé ngay sau khi ra đời.
- Cho bé bú sữa mẹ ngay sau khi sinh.

## TRÍCH MÁU CUÔNG RÓN

- Có
- Không

## SAU KHI SINH

- Mẹ hoặc ba của bé được ở bên bé mọi lúc.
- Phòng được theo dõi 24/24 cho bé.
- Người nhà được cho vào thăm mẹ và bé mới sinh càng sớm càng tốt.

## CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG CHO BÉ

- Bé bú sữa mẹ hoàn toàn.
- Kết hợp bú sữa mẹ và sữa công thức.
- Bé chỉ bú sữa công thức.

## CẮT BAO QUY ĐẦU (NẾU LÀ BÉ TRAI)

- Cắt bao quy đầu ở bệnh viện.
- Sẽ cho bé cắt bao quy đầu sau.
- Không muốn bé cắt bao quy đầu.

## XUẤT VIỆN

- Được xuất viện càng sớm càng tốt.
- Ở lại bệnh viện càng lâu càng tốt.
- Chờ đợi và xem xét trước khi quyết định về thời gian xuất viện.