

Dấu hiệu sắp sinh (đau đẻ) giúp mẹ bầu dễ dàng nhận biết các hiện tượng chuyển dạ. Từ đó, có thể vào bệnh viện kịp lúc và chuẩn bị sức khỏe, cũng như tinh thần để sẵn sàng vượt cạn. Vậy vào những tuần cuối thai kỳ, làm sao để biết mình sắp sinh? Dưới đây là 10+ dấu hiệu chuyển dạ chuẩn nhất, mời các mẹ cùng theo dõi.

Dấu hiệu sắp sinh **Bà bầu đau bụng đẻ là như thế nào?**

Biểu hiện sắp sinh của mẹ bầu là lúc tử cung có nhiều thay đổi để đưa thai nhi ra đời với điều kiện thuận lợi nhất.

Các cơn đau bụng đẻ này tạo thành áp lực liên tiếp và mạnh mẽ để đưa thai nhi ra ngoài. Nhưng các thai phụ cần chú ý, vào những tuần cuối thai kỳ thường xuất hiện các cơn đau tương tự với cơn đau đẻ nhưng nó không phải là cơn đau đẻ thật sự. Bạn cần tránh sự nhầm lẫn này.

10+ Dấu hiệu sắp sinh mẹ bầu có thể dễ dàng nhận biết

Khi sắp sinh em bé, cơ thể mẹ bầu có một số dấu hiệu báo trước như: tiểu nhiều lần, mệt mỏi, buồn ngủ, cơn đau thắt âm ỉ, âm đạo chảy nước hay vỡ nước ối,... Các triệu chứng này thường rơi vào 1 tuần trước khi sinh. Nó có thể xảy ra đồng thời hoặc cách nhau vài ngày. Dấu hiệu sắp đẻ cũng quan trọng không kém các dấu hiệu mang thai, bạn cần bổ sung kiến thức cần thiết để dễ dàng nhận biết.

1. Sa bụng, bụng bầu tụt xuống: Dấu hiệu sắp sinh trước 2 ngày

Vào thời điểm cuối thai kỳ, thai nhi bắt đầu di chuyển gần vào khu vực khung xương chậu của mẹ để chuẩn bị cho quá trình chuyển bụng. Bạn hãy quan tâm đến vị trí bụng hay hình dạng bầu của mình nhé.

Khi dấu hiệu sa bụng xuất hiện, các mẹ bầu cảm thấy dễ chịu hơn vì bé lúc này không còn ở vị trí chèn ép phổi. Tuy nhiên, tư thế của bé đã thay đổi xuống khung xương chậu của mẹ gây áp lực lên thành cổ tử cung và thận, khiến bạn cảm giác mắc tiểu nhiều hơn.

2. Các cơn co thắt chuyển dạ là dấu hiệu sắp sinh con

Vào giai đoạn sắp sinh, các cơn co thắt dạ bắt đầu có sự thay đổi. Nó xuất hiện ngẫu nhiên, thưa thớt. Theo các bác sĩ, đây là chứng co thắt sinh lý Braxton Hicks.

Tại thời điểm này, các cơn co thắt chuyển dạ mạnh mẽ, khiến cho mẹ bầu đau nhức, khó chịu và không giảm kể cả có thay đổi tư thế. Thời điểm chuyển dạ, các cơn co thắt kéo dài mạnh mẽ và liên tục hơn từ 7 – 10 phút, mỗi cơn co thắt diễn ra từ 20 – 60 giây. Vì thế, bạn cũng dễ dàng nhận ra điểm khác biệt giữa co thắt chuyển dạ và co thắt sinh lý.

Các tần suất cơn co trong tử cung diễn ra mạnh, đồng đều khiến mẹ bầu có cảm giác run mặc dù không thấy lạnh. Mẹ bầu đừng lo lắng bởi hiện tượng này xảy ra trong hoặc sau sinh. Hiện tượng run rẩy là phản xạ tự nhiên mà cơ thể giúp giảm áp lực căng thẳng. Để giảm hiện tượng này, bạn hãy nhờ người thân xoa bóp hoặc tắm bằng nước ấm.

3. Dấu hiệu sắp sinh em bé: Dịch nhầy cổ tử cung thay đổi

Trong thai kỳ, các mẹ bầu sẽ có biểu hiện tích tụ dịch nhầy ở cổ tử cung tạo thành vỏ bọc ở vùng âm đạo. Vào khoảng tuần thứ 35 đến tuần thứ 40 trong giai đoạn mang thai, bạn sẽ cảm thấy vùng âm đạo tiết ra dịch nhầy nhiều hơn. Hiện tượng này gọi là vỡ vỏ bọc cổ tử cung, khi lớp nhầy giúp bịt kín cổ tử cung ngăn ngừa các bệnh viêm nhiễm âm đạo đã vỡ ra nhằm “mở đường” cho bé sắp chào đời.

Dịch nhầy có màu hồng do chứa lẫn máu hoặc màu xám đục trong suốt. Đây là dấu hiệu báo hiệu rằng con bạn sắp chào đời trong vài ngày kế tiếp. Một số trường hợp khác thai phụ cần phải đợi từ 7 – 14 ngày sau mới chuyển dạ.

Nếu trong trường hợp thai phụ đã đủ 40 tuần thai kỳ, bạn mong muốn sinh con nhưng bụng vẫn

chưa có dấu hiệu chuyển dạ. Bạn có thể tìm hiểu thêm ý kiến của bác sĩ phụ khoa để thực hiện phương pháp gây chuyển dạ.

Lưu ý nếu dịch nhầy có chứa nhiều máu tương tự như máu kinh nguyệt. Đây có thể là cảnh báo chuyển dạ nguy hiểm, bạn cần đến trung tâm y tế gần nhất để chữa trị ngay.

Tham khảo: Que thử thai – Cách dùng và đọc kết quả chính xác 99%.

4. Cổ tử cung giãn nở là dấu hiệu sắp sinh

Cổ tử cung giãn nở cho biết dấu hiệu sắp đẻ của mẹ bầu. Thời gian này, cổ tử cung bắt đầu mở, mỏng ra với thời điểm cuối thai kỳ trước khi chuyển dạ chào đón bé ra đời. Bạn nên đi khám thai định kỳ để bác sĩ thường xuyên theo dõi, đo lường độ giãn nở và độ mỏng của cổ tử cung.

5. Tiêu chảy: Biểu hiện sắp sinh dễ nhầm lẫn

Tiêu chảy trong thai kỳ là dấu hiệu thường thấy ở nhiều mẹ bầu, nguyên nhân do thay đổi trong chế độ ăn uống, việc sử dụng thuốc, nội tiết tố,... Tuy nhiên, sắp đến thời điểm chuyển dạ, tiêu chảy là dấu hiệu giúp thai phụ nhận biết bé sắp ra đời.

Ngoài ra, tình trạng tiêu chảy lúc sắp sinh là do lượng hormone được tạo ra nhằm thúc đẩy ruột của bạn hoạt động tốt hơn, tạo điều kiện tốt nhất để bé chào đời, khiến cho bạn bị nôn mửa và tiêu chảy. Điều này sẽ làm cho cơ thể bạn bị mất nước và mệt mỏi, nhưng bạn đừng quá lo lắng vì đây chỉ là phản ứng tự nhiên. Trong lúc đau bụng đẻ, bạn cũng cảm thấy muốn đi vệ sinh.

Giải pháp hiệu quả để khắc phục tình trạng này là bạn cần bổ sung nhiều nước để hạn chế mất nước. Nếu bạn tiêu chảy nhiều lần hãy nên đi khám bác sĩ để tìm ra cách khắc phục tốt nhất.

6. Dấu hiệu sắp đẻ: Giảm cân hoặc ngừng tăng cân

Thời điểm cuối thai kỳ, trọng lượng của thai phụ dường như không thay đổi thậm chí còn có thể sụt cân. Nhiều mẹ lo lắng điều này ảnh hưởng đến thai nhi, tuy nhiên đây chỉ là phản ứng bình thường không ảnh hưởng đến cân nặng chuẩn của thai nhi.

Nguyên nhân dẫn đến giảm cân đột ngột là do nước ối bị chảy ra ngoài hoặc mất đi trong tử cung, chuẩn bị cho bé chào đời.

Trẻ nặng bao nhiêu là bình thường? Xem ngay: Bảng cân nặng trẻ sơ sinh đạt chuẩn WHO.

7. Mệt mỏi và buồn ngủ nhiều hơn cũng là dấu hiệu chuyển dạ

Mệt mỏi và buồn ngủ là biểu hiện thường thấy khi có các dấu hiệu rụng trứng, cần thai hoặc cũng có thể là dấu hiệu sắp chuyển dạ.

Vào cuối thai kỳ, mẹ bầu thường cảm thấy mệt mỏi và buồn ngủ hơn, đây là dấu hiệu sắp đẻ. Bụng lớn, công kênh cho thấy thai nhi chèn ép bàng quang làm cho bạn cảm giác muốn ngủ nhiều hơn trong suốt tuần cuối thai kỳ. Vì thế, nếu bạn cảm thấy mệt mỏi và buồn ngủ thì hãy chớp mắt để tích lũy năng lượng sinh bé nhé!

8. Bị chuột rút và đau lưng nhiều hơn: Dấu hiệu gần sinh trước 1 tuần

Khi đến lúc sắp sinh em bé, bạn thường thấy các cơn chuột rút và đau lưng xuất hiện nhiều hơn. Đồng thời, kèm theo đó là các triệu chứng đau mỗi vùng háng hoặc đau lưng dưới với tần suất nhiều hơn.

Nếu đây là lần đầu tiên bạn mang thai, các triệu chứng này bạn sẽ cảm thấy rõ ràng hơn.

Nguyên nhân dẫn đến triệu chứng này là do các khớp xương vùng tử cung và chậu ở thời điểm cuối thai kỳ sẽ bị giãn ra hết mức để thai nhi được ra ngoài.

Xem ngay: Cách nhận biết đàn ông lần đầu quan hệ – “Bắt mạch” trai còn Zin chuẩn xác 100%.

9. Giãn khớp là dấu hiệu sắp chuyển dạ

Trong thai kỳ, các mẹ bầu sẽ có dấu hiệu bị giãn khớp giữa các xương. Bạn sẽ cảm nhận thấy điều này rõ hơn khi chuẩn bị bước vào thời gian chuyển dạ. Lúc này, các khớp xương trở nên linh hoạt để khung xương chậu dễ dàng hoạt động và tạo điều kiện tốt nhất để trẻ được chào đời.

10. Vỡ nước ối – Dấu hiệu chuẩn bị sinh em bé

Trong bụng mẹ, thai nhi phát triển trong 1 lớp vỏ chất lỏng gọi là túi ối. Khi túi ối vỡ ra báo hiệu rằng bé sắp chào đời. Tuy nhiên, không chắc chắn rằng thai phụ nào cũng gặp vấn đề này.

Tùy vào mỗi người mà nước ối chảy nhiều hay ít, chảy nhỏ giọt hay chảy từng dòng. Nước ối thường có màu trắng đục, trong suốt. Khi vỡ nước ối bạn cần lập tức đến bệnh viện ngay. Lưu ý rằng nếu bạn vỡ nước ối trong tuần thứ 37 thì bạn cần phải thận trọng đối với sức khỏe của thai nhi và mẹ.

Cách giảm đau do những dấu hiệu đau bụng để gây ra

Thời gian đầu khi chuyển dạ là thời điểm vàng giúp thai phụ thư giãn, giảm căng thẳng, stress hiệu quả. Dưới đây là cách giảm đau do dấu hiệu đau bụng để gây ra:

- Đi bộ xung quanh nhà.
- Lựa chọn xem các bộ phim hài hước hoặc những bảng tin tích cực.
- Tắm nước ấm.
- Massage thư giãn.
- Trò chuyện cùng với người thân để quên đi cảm giác đau nhức.
- Ngủ đủ giấc và ăn uống hợp lý.

Trò chuyện cùng với người thân để quên đi cảm giác đau

Làm gì để chồng yêu? Bật mí những cách làm tình để chồng “đê mê” bạn suốt đời.

Sự khác nhau giữa chuyển dạ thật và chuyển dạ giả

Khi đến những tuần cuối thai kỳ, sẽ xuất hiện hai loại cơn co thắt tử cung là chuyển dạ giả (cơn co thắt sinh lý) và chuyển dạ thật.

Chuyển dạ giả (Braxton – Hick)

Các cơn đau cơn co thắt tử cung xuất hiện không thường xuyên và không đều đặn sau mỗi cơn co. Nó không làm tăng dịch tiết, không chảy máu và không làm giãn nở tử cung. Một khoảng thời gian ngắn các cơn co thắt sẽ giảm và biến mất.

Chuyển dạ thật

Lúc này các cơn co thắt tăng theo thời gian, tần suất và mức độ khó chịu tăng dần, khoảng cách giữa những cơn co cũng thu hẹp lại. Lưng dưới và bụng là hai khu vực có cơn đau dữ dội nhất kèm theo các dấu hiệu tăng tiết dịch, chảy máu, cổ tử cung nở,...

Chuyển dạ thật có thể gây ra bằng những cách kích thích chuyển dạ tự nhiên (mẹ bầu tự kích thích sinh sớm vào cuối thai kỳ) như: tập thể dục, xoa đầu vú, quan hệ tình dục,... Hoặc khởi phát chuyển dạ (nhờ sự hỗ trợ từ bác sĩ tại bệnh viện).

Khi nào bạn cần vào bệnh viện?

Khi bạn sắp chuyển dạ, bạn hãy tính thời gian số lần cơn co thắt bụng bắt đầu bao gồm: Thời gian kéo dài của cơn co thắt và thời gian cách khoảng của mỗi cơn co. Các cơn co thắt nhẹ thường kéo dài khoảng từ 10 – 20 phút và thời gian kéo dài từ 30 – 60 giây.

Các cơn co thắt bắt đầu xuất hiện thường xuyên hơn và chúng cách nhau khoảng 5 phút. Đối với những cơn co thắt mạnh kéo dài từ 50 – 60 giây và cách nhau mỗi cơn co thắt từ 4 -5 phút, đây là thời điểm bạn cần đến bệnh viện ngay.

Bạn cần cung cấp các thông tin cần thiết về cơn co thắt, độ dài mỗi cơn, mức độ đau, khoảng

thời gian cách quãng và các triệu chứng mà bạn gặp phải.

Những vấn đề cần lưu ý

Ngoài ra, nếu thai phụ gặp phải các dấu hiệu chuyển dạ sau cần đến bệnh viện ngay lập tức:

- Bạn cảm nhận thấy thai nhi hoạt động ít hơn thường ngày.
- Vỡ nước ối hoặc vỡ rỉ nước ối. Nếu bạn gặp phải nước ối có màu xanh lục hoặc màu vàng nâu, ngay lập tức thông báo đến bác sĩ phụ khoa vì đây là dấu hiệu của phân su. Bạn cũng nên liên lạc với bác sĩ nếu nước ối có màu đỏ.
- Gặp phải các biểu hiện sinh non như chảy máu âm đạo, đau bụng, tiết dịch âm đạo bất thường, đau lưng, đau vùng xương chậu và các cơn co thắt xuất hiện trước tuần thứ 37.
- Bụng rất đau với tần suất liên tục, chảy máu âm đạo hoặc bị cảm sốt.
- Bạn gặp phải tình trạng đau đầu nặng, kéo dài liên tục, đau ở vùng bụng trên, thay đổi thị lực, bị sưng hay gặp bất kỳ dấu hiệu nào của bệnh tiền sản giật.

Như vậy, mẹ bầu nên ghi nhớ 10 dấu hiệu sắp sinh như trên để chuẩn bị tinh thần tốt nhất cho sự chào đời của bé. Hy vọng, qua bài viết này mẹ bầu chuẩn bị sinh con sẽ bớt bỡ ngỡ hơn. Nếu thấy hay hãy chia sẻ bài viết cho mọi người.

Cảm ơn bạn đọc đã theo dõi.

Thông tin tham khảo tại website Y tế lớn nhất Vương Quốc Anh (www.nhs.uk)

Link tham khảo:

<https://www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/signs-of-labour/signs-that-labour-has-begun/>

<https://fifa4.net/>

Bài viết [10+ Dấu hiệu chuyển dạ mẹ bầu cần ghi nhớ](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [FIFA ONLINE 4](#).

Nguồn: FIFA ONLINE 4

<https://fifa4.net/10-dau-hieu-chuyen-da-me-bau-can-ghi-nho/>

Xem thêm tại:

https://drive.google.com/drive/folders/1-0bVOVvGLHaDfWs3B_LKllgWNYqgo9pF