

Bài viết được tư vấn chuyên môn bởi BSCK II Phạm Thị Xuân Minh – Khoa Sản phụ khoa, Bệnh viện Đa khoa Quốc tế sentory.vn Hải Phòng.

Bạn đang xem: đau bụng dưới khi mang thai tháng cuối có đáng lo?

Bà bầu mang thai tuần thứ 36 thường gặp phải hiện tượng sa bụng khi thai nhi di chuyển xuống vùng xương chậu, gây ra nhiều khó khăn trong sinh hoạt. Vào tuần thai 36, bà bầu cần chú ý dấu hiệu chuyển dạ để tiến hành nhập viện kịp thời.

So với hai tuần trước đó, kích thước tử cung của **bà bầu tuần thứ 36** hầu như giữ nguyên, hoặc tăng thêm không đáng kể. Vào thời gian này, bác sĩ thường thăm khám vùng chậu để kiểm tra tình trạng thai kỳ.

Thai nhi 36 tuần tuổi cao khoảng 53cm tính từ đầu đến gót chân và nặng gần 3 kg. Em bé ngày càng tròn trĩnh, làn da trở nên hồng hào, phúng phính hơn và không còn vẻ ngoài nhăn nheo như ở các tháng trước đó. Phần đầu của bé lúc này thường đã lọt xuống vùng xương chậu của người mẹ.

Bà bầu tuần 36 nên đề phòng trường hợp sinh sớm. Để chuẩn bị cho việc sinh nở, gia đình thai phụ nên chuẩn bị hai chiếc túi. Chiếc túi thứ nhất bao gồm tất ấm, áo khoác, khăn đắp và những thứ cần thiết khác mà thai phụ muốn mang theo trong và sau khi chuyển dạ sinh con. Chiếc túi thứ hai bao gồm các vật dụng cần thiết cho trẻ sơ sinh, như quần áo em bé, khăn quấn.

Đối với hầu hết phụ nữ mang thai, **tuần 36** được xem là giai đoạn cuối của thai kỳ, cũng là giai đoạn thai nhi ngừng tăng cân. Sản phụ có thể nhận thấy cân nặng của mình không tăng thêm mà đôi lúc còn giảm xuống, đặc biệt trong những tuần cuối cùng này. Tuy nhiên, mẹ bầu không nên lo lắng, vì tình trạng này không ảnh hưởng đến cân nặng của em bé. Trên thực tế, khi **mang thai đến tuần thứ 36**, việc giữ nguyên trọng lượng (hoặc đôi khi giảm xuống) là một trong những dấu hiệu cho thấy cơ thể của mẹ đã sẵn sàng cho việc sinh đẻ.

2. Cơ thể bà bầu tuần 36 thay đổi như thế nào?

Thai nhi tuần 36 phát triển to và chiếm nhiều chỗ trong tử cung có thể khiến mẹ gặp khó khăn trong vấn đề ăn uống

Khi em bé phát triển to và chiếm quá nhiều chỗ trong tử cung, **bà bầu tuần 36** có thể gặp không ít khó khăn trong vấn đề ăn uống. Để khắc phục, thai phụ có thể chia ba bữa chính thành nhiều bữa ăn nhỏ trong ngày.

Mặt khác, những triệu chứng khó chịu như ợ nóng và khó thở ở những tuần thai trước đó hầu như giảm đi đáng kể trong thời gian này. Nhìn chung, sản phụ sẽ thấy dễ chịu hơn khi thai nhi bắt đầu di chuyển xuống vùng xương chậu của mẹ. Quá trình này được gọi là sa bụng (hay bụng tụt xuống), thường xảy ra một vài tuần trước khi sinh đối với người mẹ lần đầu sinh con. Nếu người mẹ đã từng sinh em bé trước đó, thì hiện tượng này thường xuất hiện trễ hơn, có thể đến tận lúc **chuyển dạ**.

Hiện tượng bụng tụt xuống ở **tuần thai thứ 36** khiến cho người mẹ cảm thấy áp lực ở bụng dưới tăng lên. Điều này dẫn đến nhiều khó khăn trong việc đi bộ, sinh hoạt nói chung. Bên cạnh đó, thai phụ bị sa bụng có thể phải đi tiểu nhiều hơn và thường xuyên hơn. Hơn nữa, nếu em bé nằm ở vị trí thấp thì sẽ gây ra rất nhiều áp lực và khó chịu đến âm đạo. Một số phụ nữ trong tuần thai này mô tả cảm giác bụng tụt xuống như thể họ đang đeo vào giữa hai chân mình một quả bóng bowling.

Trong giai đoạn này, các cơn co thắt **chuyển dạ “giả”** thường xảy ra với tần suất nhiều hơn và mức độ nặng hơn, song đây chưa phải là dấu hiệu chuyển dạ thật sự. Theo đó, nếu người mẹ mang thai đủ tháng, quá trình mang thai không xảy ra hiện tượng bất thường, không bị vỡ ối, thì hầu như bác sĩ sẽ hướng dẫn cho **bà bầu tuần 36** chờ cho đến khi cơn co thắt xuất hiện liên tục mỗi 5 phút trong suốt một giờ, mỗi lần xuất hiện kéo dài khoảng một phút. Khi đó, **dấu**

hiệu chuyển dạ sinh con mới thật sự bắt đầu, người mẹ cần được đưa đến phòng khám hoặc bệnh viện phụ sản càng sớm càng tốt.

Ngoài ra, trong tuần thai đặc biệt nhạy cảm này, thai phụ cần hết sức chú ý khi nhận thấy dấu hiệu thai nhi giảm hoạt động, rò rỉ nước ối, xuất huyết âm đạo, sốt cao, cơn nhức đầu dữ dội, dai dẳng, đau bụng liên tục.

3. Những triệu chứng thường gặp ở bà bầu mang thai tuần 36

Cảm thấy thai nhi ít đạp hơn

Đa phần những **em bé tuần 36** đã di chuyển xuống vùng chậu của mẹ, kèm theo đó là không gian chật chội, dẫn đến chuyển động của bé cũng ít hơn đôi chút. Tuy nhiên, thai phụ vẫn có thể cảm thấy thai nhi đang động đậy trong bụng, chỉ có điều bé ít khi đạp bụng mẹ hơn so với những tuần trước đó.

Ợ nóng và khó tiêu

Trong **tuần thai thứ 36**, hầu như bà bầu nào cũng cảm thấy chán ăn. Sức ép từ bào thai to lên dạ dày và tâm trạng căng thẳng là những nguyên nhân gây ra tình trạng này. Để khắc phục, thai phụ nên chia nhỏ thành nhiều bữa ăn phụ. Những phần ăn nhỏ sẽ tốt hơn cho hệ tiêu hóa, hạn chế khó tiêu và giúp thai phụ kiểm soát chứng ợ nóng tốt hơn.

Táo bón

Hiện tượng tụt bụng khiến cho đường tiêu hóa bị chèn ép, gây ra nhiều khó khăn cho bà bầu trong vấn đề đại tiện. Tập các bài tập cho cơ chậu khỏe và vận động đều đặn giúp ngăn ngừa phần nào tình trạng táo bón.

Đi tiểu thường xuyên

Bà bầu tuần 36 có thể bị tắc nghẽn đường tiểu do em bé lúc này đã rơi vào vùng xương chậu, gây chèn ép bàng quang. Vì vậy, thai phụ thường cảm thấy mắc tiểu liên tục, tương tự như trong hai tháng đầu của thai kỳ. Đây là hiện tượng bình thường của thai kỳ. Do đó, không nên giảm uống nước để giảm thải lượng nước tiểu, vì có nguy cơ ảnh hưởng đến thể tích nước ối cần thiết cho thai nhi.

Dịch tiết âm đạo có lẫn máu

Trong những tuần cuối của thai kỳ, bà bầu thường có hiện tượng tăng tiết dịch âm đạo, nhưng đối với **tuần 36**, đôi khi bà bầu quan sát thấy dịch âm đạo có màu hồng, đỏ hoặc nâu do có lẫn máu. Điều này hoàn toàn bình thường, bởi vì trong giai đoạn này, cổ tử cung trở nên rất nhạy cảm và có thể giãn căng ra, thậm chí chảy máu nhẹ do sự tụt xuống của thai nhi.

Xem thêm: Nên Ăn Chuối Xanh Luộc Có Béo Không, Ăn Chuối Luộc Giảm Cân Như Nào Cho Hợp Lý

Ngứa bụng

Bụng căng to, khiến cho da thiếu đi độ ẩm, trở nên khô và dễ bị kích ứng, gây ra ngứa. Một số sản phẩm chăm sóc da dành cho đối tượng nhạy cảm có thể giúp bà bầu giảm ngứa ở bụng hiệu quả.

Phù nề

Bà bầu tuần thứ 36 có thể bị phù và sưng ở một số vùng trên cơ thể, vì trong giai đoạn này cơ thể thường tăng cường dự trữ chất lỏng. Vì vậy, nếu như ở các tháng trước, tình trạng phù chỉ xảy ra chủ yếu ở mắt cá chân và bàn chân, thì trong tuần thai này, phù có thể xảy ra ở cả trên mặt, bàn tay và ngón tay.

Mất ngủ

Có thể nói, chưa bao giờ thai phụ cảm thấy giấc ngủ quý giá như trong **tuần mang thai thứ 36**. Trong giai đoạn này hầu hết **thai phụ bị mất ngủ** chủ yếu do tâm trạng lo lắng, căng thẳng, suy nghĩ nhiều về chuyện sinh con sắp tới. Nếu cảm thấy quá nóng và ngột ngạt, thai phụ nên hạ nhiệt độ phòng đến mức vừa phải, hoặc mở cửa sổ, cửa chính để giúp không gian phòng ngủ được thông thoáng hơn.

4.1. Lưu ý những chuyển động của em bé

Bà bầu tuần 36 thường cảm thấy em bé trong bụng không còn đạp mạnh như trước, mà thay vào đó chỉ là những cử động khá nhẹ. Tuy nhiên, thai phụ vẫn cần theo dõi cử động của bé mỗi ngày. Nếu nhận thấy tần suất chuyển động giảm rõ, thai phụ cần đến bệnh viện để kiểm tra.

4.2. Tìm hiểu tình trạng bong nút nhầy cổ tử cung

Nút nhầy cổ tử cung là tập hợp những ống chất nhầy nằm ở cổ tử cung, là mạng lưới các niêm mạc tử cung tạo thành một nút nhầy để bảo vệ thai nhi. Trong suốt thời kỳ mang thai, nút nhầy này đóng vai trò rất quan trọng trong việc bảo vệ màng ối và thai nhi trong tử cung, tránh xảy ra nhiễm khuẩn.

Hiện tượng bong nút nhầy cổ tử cung xảy ra trước khi cơn gò chuyển dạ xuất hiện. Nút nhầy cổ tử cung trông giống như tinh dịch, đặc và dính, có màu trong suốt hoặc lẫn màu máu, đôi khi có màu nâu, khi bong ra sẽ được đào thải qua đường âm đạo. Bong nút nhầy cổ tử cung là dấu hiệu cho thấy em bé sắp chào đời.

4.3. Bổ sung vitamin B6

Vitamin B6 (hay pyridoxine) là nguyên liệu sản xuất ra protein, từ đó tạo nên tế bào sống. Ngoài ra, vitamin B6 còn đóng vai trò đặc biệt quan trọng đối với sự phát triển của não và hệ thần kinh của trẻ. Thai phụ có thể bổ sung vitamin B6 qua các loại thực phẩm, chẳng hạn như chuối, bơ, mầm lúa mì, gạo nâu, cám, đậu nành, bột yến mạch, khoai tây, cà chua, rau bina, dưa hấu và thịt.

4.4. Tìm hiểu về liệu pháp phản hồi sinh học

Phản hồi sinh học (Biofeedback) là phương pháp giúp bệnh nhân theo dõi và kiểm soát cách cơ thể phản ứng với những kích thích tác động. Liệu pháp này giúp cải thiện các triệu chứng khi mang thai, chẳng hạn như: giảm đau, giảm căng thẳng, cải thiện mất ngủ, trầm cảm, cao huyết áp và một số triệu chứng khác.

4.5. Chuẩn bị những vật dụng cần thiết khi sinh

Mang thai tuần 36 nghĩa là **ngày dự sinh** đã đến rất gần. Vì vậy, thai phụ nên chuẩn bị tất cả những vật dụng cần thiết cho thai phụ trong và sau khi sinh con, chẳng hạn như: son dưỡng môi (đôi môi của sản phụ sẽ trở nên rất khô trong quá trình sinh nở), băng đô, kẹp, lược chải tóc (sau khi sinh thì tóc rối là điều không thể tránh khỏi, ngoài ra chải tóc cũng giúp thai phụ sau sinh cảm thấy thư giãn), tinh dầu (tạo mùi hương dễ chịu), vớ ấm, kem dưỡng ẩm, và áo choàng giữ ấm.

Tuy đơn giản, nhưng những vật dụng này sẽ giúp người mẹ sau sinh cảm thấy thoải mái hơn sau thời khắc vượt cạn căng thẳng.

4.6. Bổ sung protein

Bổ sung đầy đủ protein là điều rất quan trọng trong ba tháng cuối cùng của thai kỳ, khi bộ não của bé đang phát triển nhanh. Bên cạnh đó, **bà bầu tuần 36** nên tăng cường thêm **axit béo omega-3** (như DHA).

Một số nguồn cung cấp DHA bao gồm:

Thịt nạc của các loại động vật ăn cỏ; Các loại cá béo, như cá hồi, cá cơm, cá mòi; Trứng; Các loại hạt và quả hạch (như quả óc chó).

4.7. Tìm hiểu các phương pháp giảm đau khi đẻ

Ngành y tế ngày càng phát triển đã cho phép phụ nữ mang thai tiếp cận đến những dịch vụ mới, giúp giảm đau tối đa khi sinh, thậm chí người mẹ có thể không cảm thấy bất kỳ cơn đau nào trong toàn bộ quá trình sinh mà vẫn tỉnh táo để có thể chào đón con yêu chào đời.

Khi bà bầu bước vào tuần 36 của thai kỳ là đã chính thức bước vào những tuần nhạy cảm nhất của thai kỳ, chỉ với những bất thường nhỏ cũng có thể là những dấu hiệu của sinh non, thai lưu. Vì vậy, ngoài khám thai định kỳ, nếu phát hiện một số bất thường, dù rất nhỏ cũng cần đến các

cơ sở y tế để thăm khám và điều trị. Bởi đây có thể là dấu hiệu trẻ sắp chào đời. Nhiều người vẫn nói “cửa sinh là cửa tử”, vì thế ngoài việc chuẩn bị tốt kiến thức mang thai, theo dõi thai kỳ bởi các bác sĩ chuyên khoa uy tín thì việc lựa chọn bệnh viện chuyên khoa sản, có đầy đủ hệ thống cơ sở vật chất, đội ngũ y bác sĩ thực hiện không chỉ có kinh nghiệm mà còn phải rất giàu tâm huyết

Để xóa tan nỗi lo đau đớn khi sinh nở, sentory.vn cung cấp chương trình Thai sản trọn gói với dịch vụ “đề không đau” trọn vẹn trong khi sinh và sau khi sinh bằng **kỹ thuật gây tê màng cứng không morphin** và **gây tê thần kinh then**. Trong suốt quá trình sinh, sản phụ sẽ được các hộ lý hướng dẫn cách rặn đẻ và thở đúng cách, bé sẽ chào đời chỉ trong 10 – 15 phút. Sau khi sinh, bé sẽ được chăm sóc trong phòng vô trùng trước khi được đưa trở về với mẹ.

Xem thêm: game trang diem co dau an do

Sản phụ sẽ được nghỉ ngơi tại phòng bệnh cao cấp, được thiết kế theo tiêu chuẩn khách sạn quốc tế, 1 mẹ 1 phòng với đầy đủ trang thiết bị tiện nghi, hiện đại. Mẹ sẽ được các chuyên gia dinh dưỡng tư vấn phương pháp nuôi dưỡng bé trước khi xuất viện. Tái khám sau sinh với cả mẹ và bé với các bác sĩ Sản khoa và Nhi khoa hàng đầu..

Chuyên mục: Hỏi Đáp

XEM THÊM CÁC THÔNG TIN TẠI: <https://theothao24h.info/>

Bài viết [Đau Bụng Dưới Khi Mang Thai Tháng Cuối Có Đáng Lo? Kiến Thức Mẹ Và Bé](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [THETHAO24H.INFO](#).

Nguồn: THETHAO24H.INFO

<https://theothao24h.info/daу-bung-duoi-khi-mang-thai-thang-cuoi-co-dang-lo-kien-thuc-me-va-be/>