

32 tuần nên siêu âm 2D hay 4D?

Chị H (26 tuổi): Chào bác sĩ, tôi mang thai sắp tròn 32 tuần. Trước đây tôi đã từng siêu âm 2D ở tuần 9 và 20 vì các bác sĩ khuyên siêu âm 2D ở giai đoạn đầu là đủ rồi. Tôi nghe nói siêu âm 4D rất tốt, bây giờ tôi đã đến tuần 32, sắp đến ngày sinh rồi thì tôi có nên siêu âm 4D không hay vẫn chỉ nên siêu âm 2D? Mong bác sĩ giải đáp, cảm ơn bác sĩ.

Bác sĩ V - Tổ hợp y tế MEDIPLUS trả lời: Chào chị H, tôi rất vui lòng giải đáp câu hỏi của chị. Hiện tại chị đang đến tuần tuần 32 của thai kỳ, khi này em bé đã phát triển khá hoàn thiện, các bác sĩ thường khuyên mẹ nên siêu âm 4D để có thể xem được hình ảnh và hoạt động của em bé rõ nét hơn. Còn xét về chuyên môn, thì mẹ lựa chọn siêu âm 2D hay 4D đều được do đó chị có thể cân nhắc lựa chọn. Xin gửi tới chị một số thông tin chi tiết tham khảo, hy vọng nó sẽ giúp ích cho chị!

1. Lý do thai 32 tuần thì mẹ nên siêu âm 4D

Tại tuần **thứ 32** của thai kỳ, mẹ có thể siêu âm 2D hay siêu âm 4D đều được. Vì thực tế ngay cả khi chỉ định siêu âm 4D, việc thăm khám vẫn dựa trên nền tảng cơ sở là 2D, chức năng 4D sẽ giúp mẹ dễ dàng quan sát em bé hơn.

Về bản chất, siêu âm 2D, 4D khác nhau ở cách thể hiện hình ảnh. Tuy nhiên đặc biệt ở tuần 32, bé đã đủ lớn, mẹ có thể nhìn rõ cơ thể (mặt, chân tay...), khuôn mặt bé khá giống với lúc sinh và mẹ có thể lưu giữ lại những hình ảnh này của em bé, do đó siêu âm 4D là phương pháp mang lại trải nghiệm chân thực nhất cho mẹ.



Siêu âm 4D có thể thấy rõ hình ảnh bé vận động như mút tay, cười...

<https://img.17qq.com/images/ghpwfshgmqy.jpeg>

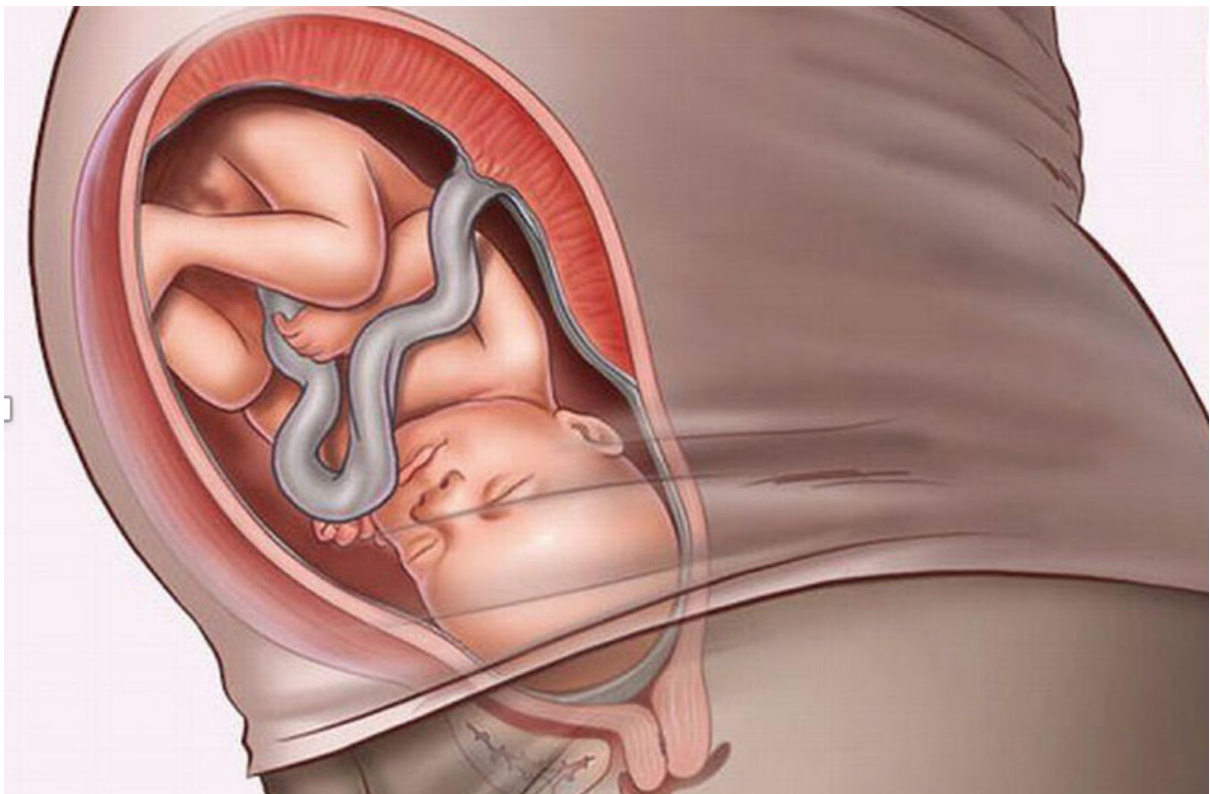
Dù về mặt y khoa siêu âm 2D, 4D là như nhau, nhưng ở tuần 32 mẹ nên siêu âm 4D để có trải nghiệm tốt nhất. Ngoài ra, sau tuần 32 thì việc siêu âm 4D sẽ khó khăn hơn do khoang ối đã trở nên chật hẹp làm hạn chế việc thăm khám, do vậy sau thời điểm này mẹ có thể sẽ không siêu âm 4D được nữa.

Xem thêm tại siêu âm 4d ở tuần 32 để làm gì?

2. Tầm quan trọng của siêu âm 32 tuần

Tuần 32 là một dấu mốc rất quan trọng, được khuyến cáo nên siêu âm vì có thể xác định được:

- Sự phát triển và tình trạng sức khỏe của thai nhi.
- Vị trí của thai nhi trong tử cung(vị trí ngôi đầu hay mông).
- Tình trạng cổ tử cung (đóng kín hay không, có bị ngắn không).
- Vị trí rau bám: rau tiền đạo (Placenta previa).



Siêu âm cho biết tình trạng ngôi thai của bé để lựa chọn phương pháp sinh phù hợp

https://img.medlatec.vn/ImagePath/imageslead/20200905/20200905_thai-ngoi-dau-l-a-gi-thai-phu-can-luu-y-nhung-van-de-nao.jpg

Bên cạnh đó, siêu âm ở thời điểm này cũng giúp:

- Phát hiện dị tật

- Khảo sát một số bất thường xảy ra muộn mà những lần trước không thấy như ở tim, mạch và ở cấu trúc não.
- Đánh giá sự phát triển của thai nhi có phù hợp với tuổi hay không, kịp thời phát hiện tình trạng thai phát triển chậm trong tử cung.
- Khảo sát sự lưu thông máu trong dây rốn, số lượng nước ối (nhiều hay ít), xác định ngôi thai để biết ngôi thuận hay nghịch.



Dị tật sứt môi ở trẻ phát hiện qua hình ảnh siêu âm

https://afamilycdn.com/thumb_w/650/150157425591193600/2020/8/8/015-15892658426241561693665-64-11-423-585-crop-15892658566901753620411-1596895872624386818056.jpg

Siêu âm 4D có thể phát hiện dị tật ở tuần 32, dù lúc này không có biện pháp can thiệp được nữa nhưng cũng có thể giúp gia đình chuẩn bị tâm lý về sau.

Lưu ý: Thực tế 32 tuần là mốc quan trọng mà mẹ nên siêu âm trong thai kỳ, tuy nhiên còn phụ thuộc vào tình trạng của sản phụ mà các bác sĩ sẽ đề xuất mẹ có nên siêu âm hay không.

3. Hình ảnh thai nhi 32 tuần trong bụng mẹ

So với tuần thứ 28, bé ở 32 tuần tuổi đã có sự phát triển rõ rệt hơn, hoàn thiện hơn về các cơ quan chức năng và hình dáng bên ngoài. Mẹ có thể quan sát được bé giống như lúc sau sinh nhất. Cụ thể:

- Não: phát triển toàn diện
- Móng chân, tay dài đến hết các đầu ngón
- Mắt mở khi bé đang thức. Nếu có ánh sáng mạnh xuyên qua bụng mẹ, bé đã có thể tự tránh đi, nhắm mắt lại, đồng tử điều tiết để hạn chế ánh sáng chiếu vào mắt.
- Da nhẵn, căng mịn
- Biểu cảm trên khuôn mặt: có nhiều biểu cảm, bé cười, cau mày nghịch ngợm...
- Ngôi thai chúc đầu xuống để chuẩn bị thuận lợi cho kỳ sinh.



Mẹ có thể quan sát được bé đang ngậm ngón chân

https://img1.parentune.com/images/blogs/preg_ddpb32732wee_002.jpg



hay đang cười... bằng siêu âm 4D

https://img1.parentune.com/images/blogs/preg_ddpb33232wee_002.jpg

Nếu mẹ muốn biết chi tiết sự phát triển của bé ở tuần 28, **xem thêm** bài viết: **28 tuần nên siêu âm 2D hay 4D?**

https://docs.google.com/document/d/1iq31yQ1PNE9VWoWN-BjllGcQ-u6SkhEqAefd_eBlxpo0/edit#

4. Chỉ số chuẩn của thai nhi 32 tuần

Các chỉ số thu được sau siêu âm để đánh giá sự phát triển của thai nhi bao gồm:

- BPD (mm): Đường kính lưỡng đỉnh, là đường kính lớn nhất ở mặt cắt vòng đầu bé
- FL (mm): Chiều dài xương đùi
- AC (mm): Chu vi bụng

- HC (mm): Chu vi đầu
- CRL (mm): Chiều dài đầu mông
- EFW (g): Cân nặng ước tính

Tuổi thai	BPD (mm)		FL (mm)		AC (mm)		HC(mm)		EFW(g)	
	Giới hạn	Trung bình	Giới hạn	Trung bình	Giới hạn	Trung bình	Giới hạn	Trung bình	Giới hạn	Trung bình
32+0	75-87	81	56-68	61	256-310	283	284-318	301	1621-2285	1953
32+1	75-87	81	56-68	61	256-316	286	285-319	302	1646-2320	1983
32+2	76-88	82	57-69	62	255-320	288	286-320	303	1670-2355	2013
32+3	76-88	82	57-69	62	255-325	290	287-321	304	1695-2390	2043
32+4	76-88	82	57-69	62	255-329	292	287-323	305	1720-2425	2072
32+5	76-88	82	57-69	62	255-334	294	288-324	306	1745-2460	2102
32+6	77-89	83	58-70	63	254-339	297	287-325	307	1769-2495	2132

Chỉ số thai nhi tiêu chuẩn ở tuần thứ 32

<https://wellcare-wordpress.s3-ap-southeast-1.amazonaws.com/uploads/2017/04/32.png>

Nhìn chung, ở tuần thứ 32, trung bình bé sẽ có đường kính lưỡng đỉnh BPD là 81mm, chiều dài xương đùi FL là 61mm, chu vi bụng AC 283mm, chu vi đầu HC 301mm và cân nặng ước tính EFW là 1953g. Nếu em bé của bạn có các chỉ số trên thấp hơn giới hạn thấp (ví dụ 1621 gram) tức là thai nhi đang phát triển chậm, bác sĩ sẽ khuyên bạn bổ sung chế độ ăn các chất dinh dưỡng hoặc có thể tiến hành thêm siêu âm doppler tuần hoàn não- rốn và các xét nghiệm khác để theo dõi xem bạn có mắc bệnh lý ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi hay không.

5. Thai 32 tuần cần xét nghiệm thêm những gì?

Ở tuần thai 32, ngoài siêu âm mẹ bầu sẽ được chỉ định một số xét nghiệm sau:

- Xét nghiệm nước tiểu: tổng phân tích nước tiểu 10 thông số để đánh giá sức khỏe đầy đủ cho mẹ bầu và thai nhi, từ đó bác sĩ sẽ có tư vấn và hướng dẫn mẹ bầu trong những thời gian cuối của thai kỳ.

- Xét nghiệm máu: để kiểm tra lượng đường huyết, điện giải, men gan...

Bên cạnh đó, mẹ sẽ được đánh giá cân nặng, huyết áp, nhịp tim, kiểm tra dấu hiệu phù, cao tử cung,...để đảm bảo đạt điều kiện tốt nhất trước khi sinh.



Phòng xét nghiệm hiện đại tại Medi+

6. Cơ thể mẹ thay đổi thế nào ở tuần 32?

Cơ thể của bé càng lớn, chiếm ngày càng nhiều chỗ trong bụng mẹ, khiến việc sinh hoạt, làm việc, di chuyển của mẹ bầu cũng trở nên khó khăn hơn. Ngoài ra, mẹ còn có thể gặp một số triệu chứng sau:

- Ợ chua: Tử cung mở rộng dẫn đến đẩy các cơ quan xung quanh, trong đó có dạ dày. Điều này làm cho acid dạ dày dễ dàng trào ngược lên gây ra chứng ợ chua.
- Rỉ nước tiểu: do tử cung tạo áp lực lên bàng quang
- Khó thở: do tử cung tạo áp lực lên cơ hoành

- Mất ngủ: do lúc này bụng mẹ đã to, hay lo lắng và một phần do phải đi tiểu nhiều.
- Ngứa vùng bụng: bụng mẹ ngày càng to khiến da bị kéo căng nên mẹ có thể cảm thấy ngứa. Khi này mẹ hãy bôi kem dưỡng ẩm hoặc kem làm dịu da sẽ giúp mẹ thấy dễ chịu hơn.



Mẹ nên giữ tâm lý thoải mái, tránh quá lo lắng có thể dẫn đến mất ngủ

https://vinmec-prod.s3.amazonaws.com/images/20190715_135142_223832_mat-ng-u-3-thang-giu.max-1800x1800.jpg

7. Lời khuyên cho mẹ ở tuần 32

Ở thời điểm này, cơ thể trẻ đã phát triển khá toàn diện. Lúc này nếu bé chào đời sớm thì cũng đã có thể tự phản xạ và điều khiển cơ thể. Tuy nhiên, trẻ sinh non luôn dẫn đến nhiều nguy cơ về sức khỏe và dinh dưỡng trẻ, do đó khi ngày dự sinh đang đến gần, mẹ nên tìm hiểu các dấu hiệu chuyển dạ sớm để đề phòng.

- Vỡ nước ối (có thể dẫn đến tiết dịch hoặc chỉ nhỏ giọt)

- Co thắt tử cung: mẹ có cảm giác như bị thắt chặt trong bụng
- Chuột rút, chảy máu âm đạo: Chảy máu này có thể là do có vấn đề với cổ tử cung
- Đau vùng chậu: đi kèm các cơn co thắt
- Tiêu chảy

Ngoại trừ vỡ nước ối thì những triệu chứng khác ko cần quá lo lắng vì chúng không phải lúc nào cũng dẫn đến chuyển dạ sớm. Tuy nhiên, để an toàn thì mẹ nên báo lại với bác sĩ, đặc biệt nếu các triệu chứng trên trở nên ngày càng nghiêm trọng hơn.



Các cơn co thắt tử cung bắt đầu xuất hiện từ thời điểm sau 32 tuần

<https://media.ex-cdn.com/EXP/media.cpcs.vn/files/ngoc933/2018/11/21/co-that-tu-cung-2037.jpg>

Bên cạnh đó, mẹ cũng cần đặc biệt chú ý đến chế độ dinh dưỡng vì giai đoạn bé đang tăng cân mạnh. Mẹ có thể không cảm thấy đói do tử cung phát triển lớn, gây

chèn ép dạ dày làm mất đi cảm giác thèm ăn. Do đó hãy chủ động ăn uống đầy đủ, bổ sung thêm các bữa ăn nhẹ. Khi mẹ đi siêu âm, dựa vào hình ảnh siêu âm, bác sĩ cũng có thể sẽ cho mẹ lời khuyên những thay đổi cần thiết.

Hy vọng bài viết trên đã đem đến thông tin cần thiết cho chị H và các mẹ ở thời điểm tuần thứ 32 của thai kỳ. Đây là một dấu mốc rất quan trọng do đó mẹ bầu nên chú ý đi siêu âm và lựa chọn siêu âm 4D để theo dõi bé một cách tốt nhất.

Nếu mẹ cần tư vấn thêm, mẹ vui lòng gọi đến số **hotline 1900 3366** nhé!

Bài viết trên chỉ mang tính chất tham khảo, không thay thế cho việc chẩn đoán hoặc điều trị y khoa.