

*Đi quyết
giáo dục
thời nhỏ*

Thiên tài

từ 280 ngày



Nhà xuất bản
Văn học - Thông tin

Biên soạn: Minh Châu - Thế Anh

Thiên tài từ 280 ngày

(BÍ QUYẾT CHĂM SÓC THAI NHI)



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

Thân tặng những người chuẩn bị làm cha mẹ

*Bản này chất lượng không cao lắm,
mọi người nên mua
bản của Nhà xuất bản nếu có thể.*

Trần Hiếu - bố của bé Trần Ngọc Gia Khanh



Cùng với sự phát triển của xã hội, mọi gia đình đều quan tâm, chăm sóc và giáo dục con cái, hy vọng con mình lớn lên có thể trở thành những thiên tài. Tuy nhiên sau này con mình có trở thành người tài đức hay không, đòi hỏi đứa trẻ ngay từ khi còn là bào thai đã phải có một tố chất nhất định. Tố chất đó không thể tự nhiên có, mà nó phải trải qua một quá trình giáo dục, giáo dưỡng ngay từ khi còn là bào thai gọi là “**Giáo dục thai nhi**”. Tuy nhiên rất nhiều người cho rằng thai nhi chỉ là một thực thể sống chưa có ý thức, sao có thể tiến hành giáo dục được? Nhưng kết quả nghiên cứu khoa học gần đây đã cho thấy, ngay từ những ngày đầu hình thành, thai nhi đã có những khả năng tiếp nhận sự giáo dục từ bố mẹ. Tuy nhiên, giáo dục thai nhi là một quá trình rất khó thực hiện, đòi hỏi phải có lòng kiên trì, sự tỉ mỉ, khéo léo và có kế hoạch, có phương pháp cụ thể của cả hai bố mẹ.

Xuất phát từ quan điểm đó, chúng tôi cho xuất bản cuốn sách: “**Thiên tài từ 280 ngày**”. Cuốn sách này sẽ cung cấp cho các bậc cha mẹ những kiến thức cơ bản về giáo dục thai nhi và chăm sóc sức khỏe cho người mẹ trong quá trình mang thai. Trên cơ sở nghiên cứu quá trình hình thành và phát triển của thai nhi trong từng

tháng, tình trạng sức khỏe và những thay đổi về tâm sinh lý trong cơ thể người mẹ, những tác động từ môi trường bên ngoài, cuốn sách đã đưa ra những phương pháp chăm sóc, giáo dục thai nhi trong từng tháng, qua đó giúp các ông bố bà mẹ tìm hiểu, tham khảo, nghiên cứu và áp dụng một cách khoa học căn cứ vào hoàn cảnh cụ thể.

Một mục đích khác của cuốn sách này là nhằm loại bỏ sự sợ hãi và ý thức mơ hồ về quá trình mang thai và sinh nở của người phụ nữ bằng cách nghiên cứu đưa ra những thay đổi tâm sinh lý thường thấy của người mẹ khi mang thai. Từ xưa tới nay, không ít những phụ nữ, đặc biệt là những phụ nữ mới mang thai lần đầu đã quá lo lắng về những điều chưa biết về việc mang thai và sinh nở nên đã gây ra sự căng thẳng mệt mỏi cho người mẹ và đã có ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình sinh trưởng và phát triển của thai nhi. Vì vậy, cuốn sách còn mách nhỏ những phụ nữ mang thai cách thư giãn để loại bỏ trạng thái tâm lý căng thẳng, sợ hãi khi mang thai. Đồng thời tiến hành giáo dục thai nhi một cách thường xuyên, đúng quy trình, mang tính khoa học thì không những giúp người mẹ sinh nở dễ dàng mà còn sinh được một đứa trẻ khỏe mạnh, thông minh, nhanh nhẹn. Đó chính là mục đích cao cả của cuốn sách: “THIỆN TÀI TỪ 280 NGÀY”.

NHÀ XUẤT BẢN

CHƯƠNG I

Tìm hiểu về giáo dục thai nhi



I - BẠN HIỂU GÌ VỀ GIÁO DỤC THAI NHI?

Giáo dục thai nhi là gì?

Giáo dục thai nhi – cụm từ này có từ thời cổ đại, có thể nói Trung Quốc chính là đất nước đã sản sinh ra học thuyết giáo dục thai nhi. Hơn 2000 năm về trước, cuốn sách nổi tiếng của Trung Quốc – “*Hoàng đế nội kinh*” đã có những ghi chép về giáo dục thai nhi. Thời nhà Hán đã bắt đầu hình thành học thuyết về giáo dục thai nhi. Trong cuốn “*Thiên kim phương*” của Tôn Tư Mạc có “Thuyết dưỡng thai”. Cuốn “*Phương pháp an*

toàn của phụ nữ” của Trần Tự Minh đời nhà Minh cũng đề cập đến vấn đề giáo dục thai nhi. Tác phẩm “*Nhập môn y học*” và “*Phương pháp kỳ diệu*” của đời nhà Minh cũng bàn rất kỹ về phương pháp giáo dục thai nhi, làm cho học thuyết về giáo dục thai nhi ngày càng hoàn thiện hơn. Cuốn “*Tuyển tập y học cổ kim*” của nhà Thanh đã tổng hợp tất cả các bài viết về vấn đề giáo dục thai nhi qua các triều đại của Trung Quốc.

Như vậy, người xưa đã hiểu như thế nào về giáo dục thai nhi? Trong tác phẩm “*Từ hải*”, giáo dục thai nhi được giải thích như sau: “Thai nhi nằm trong bụng mẹ có thể cảm hóa được lời nói và hành động của người mẹ, do vậy người mẹ trong quá trình mang thai phải có lời nói và hành động hợp lý để tạo ảnh hưởng tốt đối với thai nhi, đó được gọi là “giáo dục thai nhi”. Từ cách giải thích trên ta có thể thấy, giáo dục thai nhi chính là quá trình điều chỉnh môi trường bên trong và bên ngoài cơ thể của người mẹ, loại bỏ những ảnh hưởng không tốt đối với thai nhi, và dùng những phương pháp, những thủ thuật nhất định để chủ động huấn luyện giáo dục thai nhi, cho thai nhi phát triển bình thường và khỏe mạnh, tạo tiền đề tốt cho việc giáo dục đứa trẻ sau này. Xuất phát từ quan điểm đó, người xưa dạy rằng, khi mang thai người mẹ phải thật tĩnh tâm, không nói lời thô tục, không nghe tạp âm, không xem những hình ảnh có nội dung xấu, tránh bị kích động tâm lý để đảm bảo không ảnh hưởng đến thiên chất bẩm sinh của thai nhi, cho thai nhi phát triển khỏe mạnh.

Phương Tây cũng có nhiều tài liệu nói về giáo dục thai nhi. Vào thế kỷ thứ V - TCN, trong một cuốn sách của Scrotes – một triết gia cổ đại nổi tiếng người Hy Lạp cũng đã nói về vấn đề giáo dục thai nhi. Những năm 80 của thế kỷ XIX, nhà sinh vật học nổi tiếng người Anh – Galton đã cho ra đời “*Học thuyết ưu sinh*”. Những năm 50 của thế kỷ XX “*Học thuyết ưu sinh*” của Galton được phát triển mở rộng và được nhiều người biết đến, nhờ đó mà học thuyết giáo dục thai nhi được phát triển hoàn thiện thêm một bước và dần dần trở thành một bộ môn lý luận.

Bằng sự thành công của nhiều thí nghiệm, các nhà tâm lý học, di truyền học trong và ngoài nước đã không ngừng chứng minh tính hợp lý của việc giáo dục thai nhi. Năm 1950 nhà tâm lý học nổi tiếng người Mỹ – Thomson đã tiến hành thành công một thí nghiệm. Thí nghiệm đó như sau: Thomson đã dùng một chiếc hòm, trong đó được chia làm hai phần bởi một vách ngăn, trên vách ngăn đó có khoét một lỗ nhỏ ở sát đáy. Sau đó ông ta thả vào đó 5 con chuột bạch cái.

- *Bước 1*: Thomson thả năm con chuột bạch này vào một bên hộp, sau đó tạo tiếng động ngoài vỏ hộp và cho dùng điện chạy qua phần vỏ hộp này, đồng thời mở cửa vách ngăn để năm con chuột chạy sang phần hộp không có dòng điện chạy qua. Sau nhiều lần tiến hành như vậy những con chuột cái tranh nhau chạy sang phần hộp không có dòng điện chạy qua.

- *Bước 2*: Cho giao phối thực nghiệm để năm con chuột này mang thai.

- **Bước 3:** Thả năm con chuột này vào phần hộp có dòng điện chạy qua, sau đó đóng cửa vách ngăn, cứ ba ngày lại tạo tiếng động vào phần vỏ hộp này một lần nhưng lúc này không cho dòng điện chạy qua vỏ hộp, làm cho 5 con chuột mang thai này luôn ở trong tình trạng khủng hoảng và cứ như vậy cho đến khi 5 con chuột này sinh con.

Kết quả của đợt thí nghiệm này như sau: Thomson đã tiến hành so sánh giữa 30 con chuột con được sinh ra từ thí nghiệm và 30 con chuột con khác được sinh ra trong điều kiện bình thường. Kết quả phân làm hai giai đoạn:

- **Giai đoạn 1:** Sau khi chuột con được sinh ra từ 30 đến 40 ngày: Thomson đã thả hai đàn chuột này ra và ghi lại cường độ hoạt động của từng đàn chuột. Kết quả cho thấy đàn chuột con được sinh ra trong thí nghiệm chậm chạp, không linh hoạt, cường độ hoạt động ít hơn nhiều so với đàn chuột còn lại.

- **Giai đoạn 2:** Sau khi chuột được sinh ra từ 130 đến 140 ngày: Thomson thả hai đàn chuột này ra một đoạn đường của một bãi kho và đặt thức ăn ở trên đoạn đường kho khác, sau đó ông ghi lại thời gian đi kiếm thức ăn của từng con chuột. Kết quả cho thấy, đàn chuột được sinh ra trong thí nghiệm chỉ biết đi đi lại lại, quanh quẩn một chỗ, thời gian kiếm được thức ăn của đàn chuột này dài hơn nhiều so với thời gian kiếm thức ăn của đàn chuột còn lại. Kết quả thí nghiệm của Thomson cho thấy, trạng thái bất an của chuột mẹ khi mang thai đã làm cho chuột con khi sinh ra bị nhút nhát, chậm

chạm. Điều đó chứng tỏ rằng, trạng thái tinh thần căng thẳng của người mẹ đã làm cho thành phần hóa học trong máu, hàm lượng hoóc môn cũng như quá trình trao đổi chất của tế bào có sự thay đổi. Những phản ứng sinh lý xuất hiện do sự thay đổi trạng thái tâm lý của người mẹ tất sẽ ảnh hưởng tới thai nhi. Về khách quan thực nghiệm này đã đưa ra những căn cứ có giá trị thực tế cao về ý nghĩa của quá trình giáo dục thai nhi.

Gần 20 năm qua, một số quốc gia Âu - Mỹ đã thành lập rất nhiều cơ quan nghiên cứu về giáo dục thai nhi và các trung tâm giáo dục thai nhi, giúp cho sự phát triển toàn diện về trí lực cũng như thể lực của thai nhi và đã đạt được rất nhiều thành tựu đáng kể. Mấy năm gần đây, việc nghiên cứu và ứng dụng giáo dục thai nhi của ngành y học nước ta đã đạt được những tiến triển nhất định. Chúng ta tin tưởng rằng, tiến hành giáo dục thai nhi một cách khoa học sẽ góp phần không nhỏ vào sự nghiệp chăm lo bồi dưỡng nhân tài của đất nước.



II - THAI NHI CÓ KHẢ NĂNG THỤ GIÁO

Muốn nhận thức giáo dục thai nhi một cách khoa học, thì trước hết chúng ta phải nhận thức được tính khoa học của giáo dục thai nhi. Tính khoa học của giáo dục thai nhi là ở chỗ thai nhi có khả năng thụ giáo.

Mọi người thường cho rằng, thai nhi trong bụng mẹ là một cơ thể sống không có ý thức như một vật “vô tri vô giác”, nó không có liên hệ gì với thế giới bên ngoài. Nhưng trên thực tế thì không phải như vậy, theo kết quả nghiên cứu thực nghiệm khoa học: Thai nhi không những có thính giác, thị giác, khứu giác mà còn có cả trí nhớ và nó có thể trao đổi thông tin với cơ thể người mẹ.

1 - Thính giác của thai nhi:

Theo kết quả nghiên cứu mới đây, sau 6 tháng tuổi là thai nhi có thính giác và bắt đầu “Chăm chú lắng nghe”. Hiện tượng này không được các bà mẹ trẻ chú ý đến nhưng nó lại thu hút sự chú ý của các nhà khoa học. Sau khi sinh ra được vài ngày, lúc đứa trẻ khóc, người mẹ chỉ cần bế đứa bé áp sát vào lòng thì đứa bé nhanh chóng nín khóc và một lát sau thì ngủ. Các nhà khoa học đã giải thích hiện tượng này như sau: Sở dĩ có hiện tượng này là do ngay từ khi còn ở trong bụng mẹ đứa trẻ đã có thính giác, dần dần quen với nhịp đập huyết quản của người mẹ. Nên khi đứa bé được bế áp vào lòng mẹ, tai của nó áp sát ngực của người mẹ vì thế đứa trẻ có thể đã nghe thấy âm thanh quen thuộc từ khi nó còn ở trong bụng mẹ, đứa trẻ như tìm lại được cảm giác an toàn nên đã nín khóc và có thể ngủ ngon.

Theo nghiên cứu khoa học, các giác quan của thai nhi như: Mắt, tai, mũi và da được hình thành từ ngay thời kỳ đầu, tất nhiên việc hình thành và phát triển chức năng của các giác quan này là thời kỳ sau của bào thai. Vào thời kỳ giữa của bào thai, thai nhi đã bước đầu mẫn cảm với âm thanh, những âm thanh đó bao gồm âm thanh trong cơ thể của người mẹ như: Nhịp đập của huyết quản, động mạch ở tử cung, mạch máu ở cuống rốn và âm thanh từ sự co bóp của dạ dày. Trong đó bao gồm cả âm thanh ở bên ngoài cơ thể người mẹ, như các loại âm thanh từ thế giới bên ngoài, kể cả những lời tâm sự nhỏ nhẹ của bố mẹ, thai nhi cũng có thể lắng nghe được. Có người còn phát hiện ra, có lúc người mẹ nhỡ tay tạo ra tiếng động lớn cũng làm cho thai nhi giật mình. Điều đó cho thấy thai nhi đã có mối liên hệ với thế giới bên ngoài qua cơ quan thính giác.

Có người còn làm một thí nghiệm nhỏ như sau, trong thời kỳ người mẹ mang thai, để bố mẹ đặt cho thai nhi một cái tên và hàng ngày gọi tên thai nhi. Sau khi được sinh ra, khi đứa trẻ nghe thấy tên gọi quen thuộc thì lập tức nó ngừng bú sữa hoặc nếu đang khóc thì nó sẽ lập tức nín khóc, có lúc còn tỏ ra vui mừng. Kết quả của thí nghiệm này ở một mức độ nào đó đã chứng minh được rằng, thai nhi không chỉ có thính giác mà nó còn có khả năng hiểu ý.

Y học hiện đại đã dùng dụng cụ quan sát hiện đại để quan sát tình hình của thai nhi trong dạ con của người mẹ, khi thai nhi nghe thấy âm thanh, nhịp tim của thai nhi đập nhanh hơn. Khi nghe thấy tiếng xe ô tô, thì thai nhi liền cựa quậy. Do âm thanh chi phối môi

trường sống của thai nhi là nhịp tim của người mẹ, nên chỉ khi nào nghe thấy nhịp tim của người mẹ thì thai nhi mới thôi cựa quậy. Điều này cũng góp phần giải thích cho ví dụ đã nêu ở trên là tại sao khi được mẹ ôm sát vào lòng đứa trẻ lại nín khóc và ngủ. Một phụ nữ mang thai cũng đã nói về sự nhận biết này, âm thanh phát ra do đóng cửa đột ngột cũng sẽ làm cho thai nhi sợ hãi. Khi người mẹ mang thai đi ở những nơi đông đúc nhiều xe cộ qua lại cũng làm cho thai nhi bất an. Tất cả những cái đó đều chứng tỏ rằng thai nhi có khả năng cảm thụ âm thanh bên trong và bên ngoài cơ thể của người mẹ.

Kết quả nghiên cứu của nhiều năm trước cho thấy, trong phòng của trẻ sơ sinh, để cho một số trẻ sơ sinh được nghe bằng có thu nhịp tim của người, thì những đứa trẻ này tỏ ra linh hoạt hơn những đứa trẻ không được nghe bằng, khả năng ăn uống và ngủ nghỉ của chúng cũng tốt hơn, lớn nhanh hơn, khả năng hô hấp ngày càng tốt, không khóc và có sức đề kháng tốt.

Tóm lại, thai nhi sớm đã có thính giác và có thể liên hệ với thế giới bên ngoài nhờ vào thính giác. Đây là một trong những cơ sở và căn cứ khoa học trong quá trình giáo dục thai nhi.

2 - Thị giác của thai nhi:

Thai nhi sống trong bào thai bị bao bọc bởi nước ối, nhau thai, có thể nói không nhìn thấy gì, nhưng điều đó không có nghĩa là thai nhi không có khả năng thị giác. Vậy thị giác của thai nhi như thế nào?

Sự hình thành thị giác của thai nhi muộn hơn so với sự hình thành của các giác quan khác, bởi vì dạ con là một môi trường tối, không thích hợp với việc dùng mắt nhìn, nhưng mắt của thai nhi không phải không hoàn toàn nhìn thấy. Khi người mẹ mang thai được hai tháng, mắt của thai nhi bắt đầu được hình thành, đến khi thai nhi được 4 tháng, thai nhi đã có khả năng cảm thụ ánh sáng. Có người dùng đèn pin chiếu vào bụng người mẹ và dùng dụng cụ quan sát đặc biệt, quan sát thấy thai nhi mở mắt và quay mặt về phía có ánh sáng rọi vào, đồng thời nhịp tim của thai nhi cũng thay đổi theo quy luật. Tất nhiên, nếu chiếu trực tiếp ánh sáng của đèn vào bụng mẹ, thì thai nhi sẽ cảm thấy khó chịu, khi đó mặc dù thai nhi không quay mặt đi thì cũng sẽ tỏ ra hoảng sợ. Y học hiện đại đã dùng thiết bị quan sát đặc biệt để quan sát thai nhi và phát hiện, nếu dùng đèn pin lúc bật lúc tắt chiếu vào bụng mẹ thì số nhịp đập của tim thai nhi cũng thay đổi nhanh chóng. Điều đó cho thấy thị giác của thai nhi đã phát huy tác dụng.

Có báo cáo khoa học nói rằng, sau khi sinh được 10 phút đứa trẻ đã có thể sử dụng thị giác, có thể nhận thấy rõ sự thay đổi của mẹ mình trong khoảng cách từ 15 – 30cm, thậm chí có thể nhìn rõ hình dáng của ngón tay trong khoảng cách khoảng khoảng 3m. Có người cho rằng, thị giác của trẻ sơ sinh chỉ quan sát được những đồ vật trong khoảng từ 30 – 40cm, vì đây cũng chính là độ dài của dạ con mà nó mới được sinh ra. Điều này không chỉ cho thấy trẻ sơ sinh vẫn giữ được thói quen sống trong môi trường dạ con, mà còn cho thấy ngay từ khi còn ở trong bụng mẹ thai nhi đã có thể sử

dụng thị giác, quan sát được môi trường trong phạm vi của dạ con. Đây là một trong những cơ sở và căn cứ khoa học cho quá trình giáo dục thai nhi.

3 - Khứu giác của thai nhi (Xúc giác):

Khác với thị giác, khứu giác của thai nhi được hình thành sớm hơn. Khi người mẹ mang thai được 2 tháng, thai nhi đã có thể cử động phần đầu, tứ chi và phần thân, có thể chuyển dịch trong bào thai. Khi được 4 tháng, nếu như tay của người mẹ vô tình xoa vào phần mặt của thai nhi thì nó sẽ chau mày hoặc nhắm mắt. Nếu người mẹ tạo ra một áp lực nhỏ trên bụng thì lập tức thai nhi sẽ dùng tay hoặc chân của mình để tạo phản ứng. Qua kính quan sát thai nhi phát hiện thấy, khi chạm phải lòng bàn tay của thai nhi, thì ngay lập tức nó sẽ nắm chặt tay vào để phản ứng, còn nếu chạm phải miệng của thai nhi, thì nó sẽ phản ứng bằng cách ngậm môi và mút. Một số nhà nghiên cứu nước ngoài đã sử dụng sơ đồ sóng siêu thanh và phát hiện ra rằng, dương vật của thai nhi nam trong dạ con cũng có thể cử động. Tất cả những cái đó đều cho thấy chức năng xúc giác của thai nhi. Do môi trường trong dạ con rất tối đã hạn chế sự phát triển thị giác của thai nhi nên thính giác và xúc giác của thai nhi rất phát triển. Và cũng chính những chức năng này là cơ sở tốt cho việc giáo dục thai nhi.

4 - Vị giác và khứu giác của thai nhi:

Sau khi người mẹ mang thai được 2 tháng, thì miệng của thai nhi bắt đầu được hình thành. Được 4 tháng thì

khí quan cảm thụ vị giác trên đầu lưỡi của thai nhi được hình thành hoàn toàn, mặc dù nước ối làm giảm mùi vị nhưng thai nhi vẫn có thể cảm nhận được vị giác.

Mũi của thai nhi cũng giống như miệng của nó, được hình thành sau khi người mẹ mang thai được 2 tháng. Được 7 tháng lỗ mũi của thai nhi hoàn toàn có thể cảm nhận được thế giới bên ngoài. Nhưng do thai nhi bị bao bọc bởi nước ối, tuy nó có thể đã hình thành khứu giác, nhưng vẫn không thể ngửi thấy mùi vị gì, điều đó đã hạn chế sự phát triển khứu giác của thai nhi. Tuy vậy ngay sau khi được sinh ra khứu giác của trẻ sơ sinh liên phát huy tác dụng, nhờ có khứu giác mà đứa trẻ có thể tìm đến bầu vú mẹ để bú sữa. Ebert – một nhà bác học nổi tiếng người Newzealand đã chứng minh được rằng khi người mẹ mang thai được 4 tháng thì vị giác của thai nhi được hình thành. Ebert đã cho một ít đường tinh vào trong nước ối của một phụ nữ mang thai, kết quả là, thai nhi nhô cao hơn vị trí bình thường để hút nước ối. Sau đó ông ta lại cho vào nước ối một ít dầu có mùi vị khó chịu, lúc này thai nhi lập tức ngừng hút nước ối và bắt đầu cựa quậy trong bụng mẹ tỏ vẻ bất an.

Vị giác và khứu giác của thai nhi là một bộ phận không thể tách rời trong quá trình hình thành các giác quan cảm giác của thai nhi, chúng là một trong những công cụ giúp thai nhi cảm thụ sự kích thích từ bên ngoài và cũng là một trong những cơ sở khoa học cho việc giáo dục thai nhi.

5 - Trí nhớ của thai nhi:

Xung quanh vấn đề trí nhớ của thai nhi có rất nhiều quan điểm khác nhau. Có người cho rằng, sau 4 tháng kể từ khi người mẹ mang thai, trong não bộ của thai nhi đã xuất hiện những biểu hiện cho thấy thai nhi bắt đầu hình thành trí nhớ. Cũng có người cho rằng trước 8 tháng thai nhi không thể có trí nhớ và khả năng cảm giác, khả năng này càng ngày càng phát triển cùng với sự lớn dần của thai nhi.

Trong lúc ôm con vào lòng, đứa trẻ đã nghe thấy nhịp tim của người mẹ và nhanh chóng ngủ ngon. Trong phòng dành cho trẻ sơ sinh ở khoa sản của một bệnh viện, người ta đã cho mở cuốn băng ghi âm thanh nhịp đập, mạch máu của dạ con của người mẹ và quan sát thấy những đứa trẻ đang khóc lập tức nín khóc. Uống sữa và ngủ ngon, thể trọng của đứa trẻ cũng tăng rất nhanh. Bởi vì ngay từ khi còn ở trong bụng mẹ, đứa trẻ đã quá quen với nhịp tim của người mẹ nên chỉ cần nghe thấy nhịp tim quen thuộc ấy thì đứa trẻ cảm thấy gần gũi và an toàn. Điều này chứng tỏ rằng thai nhi đã nhớ được âm thanh quen thuộc của nhịp tim người mẹ. Một ví dụ nữa, nhiều nhạc công, nhà soạn nhạc và chỉ huy dàn nhạc nổi tiếng đều thừa nhận rằng, trong cuộc đời hoạt động nghệ thuật của họ, có những bản nhạc mặc dù họ chưa gặp và nghe bao giờ nhưng họ vẫn thấy quen thuộc như đã được nghe ở đâu đó. Đối với những bản nhạc này họ không cần phải nhìn vào bản nhạc phổ nhưng họ vẫn chơi tốt. Nguyên nhân của hiện tượng này đó là do khi người mẹ của họ mang thai đã nhiều lần nghe và chơi bản nhạc này. Điều đó chứng tỏ rằng

trí nhớ của thai nhi đối với âm thanh là rất tốt. Trong khi biểu diễn, Brote – chỉ huy dàn nhạc Hamilton của Canada đã nghe thấy một bản nhạc mà ông ta chưa từng nghe bao giờ nhưng vẫn thấy rất quen thuộc, điều này làm cho Brote không hiểu tại sao. Sau này ông ta mới biết, trước kia mẹ của Brote là một người chơi dương cầm, bà đã từng đánh bản nhạc này rất nhiều lần khi còn mang thai Brote nên đã tạo cho ông ta cảm giác quen thuộc đối với bản nhạc này. Có một bà mẹ khi mang thai đã nhiều lần hát một bài dân ca. Sau này khi sinh, đứa trẻ ra, bất kể đứa trẻ này khóc đến mức độ nào, chỉ cần bà mẹ hát khúc dân ca đó là đứa bé lập tức nín khóc và ngủ ngon.

Tất cả những ví dụ trên đều cho thấy thai nhi đã có một trí nhớ nhất định. Ở Tây Ban Nha người ta đã thành lập phòng nghiên cứu chuyên nghiên cứu về giáo dục tiền sinh sản, vấn đề nghiên cứu chủ yếu là: Chức năng của não thai nhi có được phát triển không? Kết quả nghiên cứu cho thấy, thai nhi có mối liên hệ đặc biệt với thế giới bên ngoài bằng những cảm giác và những hành vi có ý thức, điều này sẽ lưu lại khá lâu trong trí nhớ của thai nhi và có ảnh hưởng không nhỏ tới trí năng, thể năng và cá tính của đứa trẻ sau này.

Tóm lại, thai nhi có trí nhớ và chính vì thế trí nhớ của thai nhi cũng là một trong những cơ sở và căn cứ khoa học của quá trình giáo dục thai nhi.

Cũng chính vì thai nhi có trí nhớ nên đã tạo cho thai nhi có hoạt động phức tạp của não bộ – nằm mơ. Năm 1861 một nữ y tá người Bỉ đã tiến hành thực

nghiệm đối với hơn 100 phụ nữ mang thai. Bà ta đã gắn lên đầu những phụ nữ này một vài điện cực và nối với nhau bằng một thiết bị, thiết bị này có khả năng kiểm tra 8 hoạt động chủ yếu của não bộ, trong đó có cả hoạt động “nằm mơ”. Ngoài ra bà ta còn gắn thiết bị điện tử vào phần bụng của những phụ nữ mang thai này và ghi lại tình hình hoạt động của thai nhi. Kết quả của thí nghiệm này là: Khi người mẹ bắt đầu nằm mơ, thì thai nhi cũng có biểu hiện tương tự (lúc này thai nhi mới được 8 tháng tuổi), toàn thân thai nhi ngừng hoạt động, mất chuyển động nhanh, có nghĩa là thai nhi cũng đang mơ màng. Về hiện tượng này các nhà khoa học cho rằng, trong quá trình mang thai, những gì mà người mẹ nghĩ, nhìn thấy và ngửi thấy sẽ chuyển thành tin tức tư duy và truyền cho thai nhi.

Tóm lại, do thai nhi có trí nhớ và có khả năng nằm mơ nên giáo dục thai nhi trong lúc mang thai là việc làm cần thiết và rất có ý nghĩa của người mẹ.

6 - Thói quen và tính cách của thai nhi:

Thai nhi và trẻ sơ sinh chỉ khác nhau ở chỗ trẻ sơ sinh được sinh ra và sống trong môi trường bên ngoài cơ thể người mẹ. Thai nhi và trẻ sơ sinh không có sự khác nhau về chất. Ví dụ, trẻ sơ sinh chỉ thích ngủ, nhìn mọi vật xung quanh múa chân múa tay và khóc lìm người đi. Thai nhi cũng vậy, lúc thì thích cựa quậy chân tay lúc thì không thích, sự khác nhau đặc điểm tính cách của thai nhi và trẻ sơ sinh là do sự khác nhau của môi trường sống của chúng.

Kết quả của một báo cáo nghiên cứu đã cho thấy, nếu như khi mang thai, người mẹ dùng nhiều Hoàng thể (một loại thuốc kích thích tố tiết của phụ nữ) thì khi sinh con đứa trẻ có đặc điểm nữ tính. Do thai nhi hấp thụ quá nhiều thuốc kích thích từ cơ thể người mẹ nên đã làm thay đổi các khí quan của thai nhi đã dẫn đến sự thay đổi về tính cách của thai nhi, tạo ra sự dị thường trong tính cách bẩm sinh của thai nhi. Những dị thường bẩm sinh này không chỉ thể hiện sự dị thường về hành vi, tinh thần không ổn định, tính cách dị thường mà còn biểu hiện ra là thiếu khí chất của nam giới hoặc thiếu khí chất của nữ giới.

Hoàng thể là chất kích thích thường thấy trong máu của người phụ nữ mang thai. Lượng chất kích thích này nhiều hay ít phụ thuộc vào trạng thái cân bằng của việc trao đổi thông tin giữa thần kinh thực vật và trung khu thần kinh. Khống chế tín hiệu này chính là trạng thái tinh thần của người phụ nữ mang thai, tức là tư duy, cảm giác, hành vi và ngôn ngữ của phụ nữ mang thai. Như vậy, cá tính của thai nhi có mối liên hệ chặt chẽ với môi trường, lối sống, trạng thái sức khỏe của người mẹ trong thời gian mang thai. Chính vì thế, để tạo cho thai nhi có tính cách tốt thì người mẹ phải biết điều chỉnh tốt trạng thái tinh thần của mình. Trên cơ sở đó, phải tiến hành giáo dục thai nhi một cách khoa học thì mới có thể đạt hiệu quả cao.

Theo phân tích báo cáo nghiên cứu của Thạc sỹ Schutirmann- Khoa nhi bệnh viện Thụy Sĩ, thói quen ngủ li bì của trẻ sơ sinh là do vài ba tháng sau cùng trong thời gian mang thai do người mẹ quyết định.

Schutirmann đã tiến hành nghiên cứu đối với 2 nhóm phụ nữ mang thai: Một nhóm là chuyên dậy sớm, nhóm còn lại thì chuyên thức khuya. Sau đó ông ta tiến hành nghiên cứu những đứa trẻ được sinh ra từ 2 nhóm khác nhau trên. Kết quả cho thấy, những đứa trẻ được sinh ra từ những bà mẹ hay dậy sớm thì ngay sau khi sinh ra những đứa trẻ này đã có thói quen dậy sớm mỗi khi ngủ. Còn những đứa trẻ được sinh ra từ những bà mẹ hay đi ngủ muộn thì những đứa trẻ này cũng có thói quen đi ngủ muộn. Như vậy, thai nhi trong bụng mẹ đã có thể thích ứng một cách nhanh chóng với nhịp sống thường ngày của người mẹ. Thói quen của thai nhi có mối liên hệ chặt chẽ với thói quen của người mẹ. Cũng theo nghiên cứu này, trước khi sinh một vài tháng, người mẹ và thai nhi đã có sự liên hệ với nhau về nhịp điệu và quy luật sinh vật cũng như về mặt tinh thần. “Sự cảm thông” giữa người mẹ và đứa trẻ sau khi sinh chính là quá trình tiếp diễn “Sự cảm thông” giữa người mẹ và thai nhi không chỉ là căn cứ khoa học cho việc giáo dục thai nhi mà còn là biện pháp để tiến hành giáo dục thai nhi.



III - GIÁO DỤC THAI NHI ĐƯỢC BẮT ĐẦU KHI NÀO?

Giáo dục thai nhi được bắt đầu tiến hành kể từ khi người mẹ mang thai.

Như chúng ta đã biết, di truyền là quy luật cơ bản cho sự duy trì nòi giống của giới tự nhiên, con người cũng vậy. Chính vì thế, bố mẹ phải có tố chất và gen tốt thì con cái mới có thể di truyền và kế thừa những nhân tố tốt từ bố mẹ và trở thành một đứa trẻ giỏi. Nói cách khác, muốn giáo dục thai nhi thành công thì phải bắt đầu từ trước khi mang thai tức trước khi thụ thai ít nhất là 3 tháng.

Đây chính là phương pháp giáo dục thai nhi tốt nhất, nhưng nói như vậy không có nghĩa là sau khi mang thai mới tiến hành giáo dục thai nhi thì không có hiệu quả. Quan điểm của chúng tôi là, việc tiến hành giáo dục thai nhi vào bất kỳ giai đoạn nào trong quá trình mang thai cũng không phải là muộn. Nếu bạn là người phụ nữ chuẩn bị mang thai, thì tốt nhất bạn nên chuẩn bị cho việc giáo dục thai nhi. Việc chuẩn bị trước khi mang thai bao gồm lựa chọn thời điểm thụ thai tốt nhất, chuẩn bị về thể xác và tinh thần của bố mẹ trước khi thụ thai. Nếu như thời điểm thụ thai là môi trường bên ngoài của quá trình thụ thai, thì việc chuẩn bị về thể xác và tinh thần của bố mẹ trước khi thụ thai là môi trường bên trong của quá trình thụ thai, nó cũng tạo thành môi trường tốt nhất cho việc thụ thai, bảo đảm cho sự an toàn của thai nhi và là cơ sở cho việc giáo dục thai nhi.

Thời điểm thụ thai có liên quan đến sự thành công của giáo dục thai nhi. Vì vậy, chọn thời điểm thụ thai tốt, vô hình chung là cơ sở, tiền đề cho quá trình giáo dục thai nhi. Thời điểm thụ thai tốt nhất bao gồm: tuổi tác, thời tiết, thời gian, môi trường bên ngoài.

1 - Tuổi kết hôn và sinh sản tốt nhất.

Luật hôn nhân quy định “Tuổi kết hôn, đối với nam giới là 22 tuổi, nữ giới là 20 tuổi”. Như vậy, nếu nam giới và nữ giới kết hôn trước tuổi đó thì đều không hợp logic khoa học và vi phạm luật hôn nhân. Chỉ có đến tuổi đó hoặc cao hơn tuổi đó thì mới thích hợp cho việc kết hôn và sinh con. Tại sao lại như vậy?

Trước hết, có lợi cho sự phát triển của cả người mẹ và đứa trẻ. Thường thì sau khi trên 22 tuổi sự phát triển thân thể của người con gái mới dần hoàn thiện được. Ví dụ, ở độ tuổi từ 23 – 25 thì bộ xương của nữ giới mới hoàn thành quá trình vôi hóa, nếu như nữ giới kết hôn sớm, sinh con khi bộ xương chưa vôi hóa xong thì vô hình chung đã làm tăng thêm gánh nặng của cơ thể và tất nhiên sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của người mẹ và đứa trẻ. Nếu như nam giới kết hôn sớm và sinh con sớm thì lượng tinh trùng ít, chất lượng tinh trùng kém, rất dễ tạo ra những tinh trùng không tốt và mang nhiễm sắc thể dị thường, không có lợi cho sự phát triển của phôi thai. Vì vậy, những cặp vợ chồng kết hôn sớm thì những đứa con mà họ sinh ra thường yếu ớt nhiều bệnh tật do thừa hưởng những gien không tốt của bố mẹ và do thiếu chất dinh dưỡng.

Từ độ tuổi 20 – 22 thì bộ não của nam giới và nữ giới mới dần dần hoàn thành quá trình phát triển. Nếu kết hôn trong độ tuổi này thì chức năng kìm nén của vỏ não đã được hoàn thiện, có thể kìm nén trước những kích thích tác động mạnh, bảo đảm sức khỏe, không những có lợi cho việc thúc đẩy sự phát triển của trí lực mà còn có lợi cho sức khỏe của thai nhi.

Thứ 3, có thể tránh được bệnh phụ khoa. Theo thống kê lâm sàng, sự nảy sinh bệnh phụ khoa thường có liên quan nhất định đến việc phát dục sớm. Ví dụ, tỉ lệ bệnh ung thư cổ tử cung ở những phụ nữ kết hôn và sinh con sớm cao hơn rất nhiều so với những phụ nữ kết hôn đúng tuổi.

Tất nhiên, chúng tôi kêu gọi nên kết hôn và sinh nở đúng độ tuổi, không có nghĩa là càng kết hôn muộn càng tốt, theo chúng tôi độ tuổi sinh nở tốt nhất của người phụ nữ là không quá 30 tuổi, đặc biệt không nên để ngoài 35 tuổi. Bởi vì, trước khi người con gái được sinh ra thì tế bào noãn đã có trong buồng trứng, nếu như độ tuổi mang thai càng lớn, tuổi của noãn tử lớn, noãn tử càng phải chịu ảnh hưởng của ô nhiễm môi trường, làm cho nhiễm sắc thể noãn tử bị lão hóa, dẫn đến tỉ lệ dị thai cao. Người phụ nữ sinh nở ở độ tuổi cao thì tính đàn hồi của cơ quan sinh nở thấp, khi trở dạ sẽ bị dài thời gian đau đẻ và phải cần đến sự trợ giúp của các dụng cụ hộ sinh, điều này có ảnh hưởng nhất định đến sức khỏe của thai nhi. Theo thống kê, tỉ lệ mắc bệnh bẩm sinh của thai nhi được sinh ra bởi những phụ nữ từ độ tuổi 23 – 25 tuổi là 1/1500; độ tuổi từ 30 – 34 tuổi là 1/900; những phụ nữ ở độ tuổi 35 – 39 thì tỉ lệ mắc

bệnh của thai nhi là 1/125; còn đối với những phụ nữ sinh nở ở độ tuổi 45 trở lên thì tỉ lệ này rất cao 1/40. Nếu nam giới phát dục quá muộn thì tỉ lệ đột biến gen của tinh trùng rất cao, chất lượng và số lượng của tinh trùng không đảm bảo, điều này càng không có lợi cho sức khỏe của thai nhi. Mấy năm qua, có người cho rằng, tư chất bẩm sinh của thai nhi có liên quan rất lớn đến độ tuổi phát dục của người bố, thậm chí có ý kiến cho rằng 25% tư chất bẩm sinh của thai nhi được quyết định bởi người bố.

Tóm lại, xuất phát từ góc độ sức khỏe, công việc, cuộc sống cũng như khả năng sinh sản của người bố và người mẹ trong tương lai, chúng tôi cho rằng, độ tuổi kết hôn tốt nhất của nam giới là từ 25 – 26 tuổi, nữ giới từ 23 – 24 tuổi. Độ tuổi sinh nở tốt nhất của nữ giới là từ 25 – 29 tuổi, nam giới từ 26 – 30 tuổi.

2 - Thời tiết khí hậu tốt nhất cho việc thụ thai.

Việc lựa chọn thời tiết khí hậu cho quá trình thụ thai cần phải căn cứ vào tình hình cụ thể. Những quốc gia có diện tích rộng, khí hậu đa dạng, nhiều miền khác nhau rất lớn, phong tục tập quán cũng khác nhau. Vì vậy, muốn chọn khí hậu thời tiết tốt cho quá trình thụ thai thì phải căn cứ vào địa hình và phải tính đến nhiều yếu tố. Phải chọn những nơi có không khí trong lành, cây cối tươi tốt, có thể tránh được bệnh dịch truyền nhiễm, sinh hoạt thuận tiện....

Đối với nước Việt nam, thì thời tiết khí hậu tốt nhất cho quá trình thụ thai là vào mùa xuân (từ tháng 1 đến tháng 3 âm lịch) vào thời điểm này tổ chức thể lực của

cả bố và mẹ đều rất tốt, mặc dù khí hậu hơi lạnh, khẩu vị không được tốt, sẽ dẫn đến thiếu một bộ phận dinh dưỡng, nhưng nếu thụ thai vào giai đoạn này, phôi thai vừa mới hình thành, chưa có nhu cầu lớn về dinh dưỡng nên không ảnh hưởng mấy đến sự phát triển của thai nhi. Đợi cho đến khi phôi thai phát triển, khoảng 3 tháng sau, lúc đó thì hoa quả cây trái xum xuê, thức ăn thức uống cũng phong phú đa dạng, tạo điều kiện thuận lợi cho người mẹ và thai nhi hấp thụ đầy đủ chất dinh dưỡng, bảo đảm cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng trong thời kỳ thai nhi hình thành não bộ. (Tháng thứ 3 mang thai).

Khi mùa hè sang, kèm theo nó là các loại bệnh dịch, thời tiết oi bức, nhưng lúc này thai nhi đã được 3 tháng, có thể đỡ bị ảnh hưởng của khí hậu nóng khắc nghiệt của mùa hè.

Mặt khác khi thụ thai vào mùa xuân, không khí trong lành, phong cảnh thiên nhiên tràn đầy sức xuân đã tạo ra môi trường bên ngoài rất tốt cho việc tiến hành giáo dục thai nhi.

Cuối cùng khi đứa trẻ chào đời cũng là lúc tiết trời chuyển sang thu vừa ấm áp, vừa dễ chịu, lúc này người sản phụ có thể được ăn uống bồi bổ đầy đủ chất dinh dưỡng, đảm bảo chất lượng sữa tốt của người mẹ, tốt cho sức khỏe của đứa trẻ.

Ngoài ra, thời kỳ mang thai bắt đầu từ mùa xuân đến mùa thu, người mẹ được hưởng ánh sáng mặt trời ấm áp, có thể được bổ sung Vitamin D nhờ năng lượng từ ánh sáng Mặt trời, thúc đẩy sự cân bằng và hô hấp

khi người mẹ trở dạ, hơn nữa ánh sáng Mặt trời còn có lợi cho quá trình vôi hóa bộ xương của thai nhi.

Tất nhiên, việc lựa chọn khí hậu thời tiết cho quá trình thụ thai chỉ mang tính tương đối, đặc biệt đối với nước ta sự khác biệt về khí hậu giữa các vùng là rất lớn nên việc lựa chọn khí hậu còn tùy thuộc vào điều kiện khí hậu và vị trí địa lý của từng vùng nhưng người mẹ phải chủ động điều chỉnh thân nhiệt của mình khi thụ thai.

3- Thời gian thụ thai tốt nhất.

* Thời gian thụ thai tốt nhất thường gồm những trường hợp sau:

+ Thụ thai vào những lúc cả vợ chồng đều có tình trạng sức khỏe tốt.

+ Thụ thai vào những lúc cả vợ và chồng đều thoải mái, dễ chịu.

+ Thụ thai vào những lúc vợ chồng có chế độ dinh dưỡng hợp lý, cung cấp cơ sở vật chất đầy đủ cho khả năng sinh dục.

+ Thụ thai vào những ngày không uống rượu mạnh, hạn chế hút thuốc, hoặc không uống rượu, không hút thuốc.

+ Thụ thai vào những lúc hệ thống thần kinh điều chỉnh tốt, tính tình vui vẻ.

* Điều đáng chú ý ở đây là khi thụ thai cần tránh những trường hợp sau:

- Thân thể mệt mỏi, không nên thụ thai sau khi phải làm việc mệt nhọc về thể xác và đầu óc.

- Không nên thụ thai vào những lúc tinh thần bị kích động bởi những chuyện bực mình như: Cãi nhau, đau buồn hoặc sợ hãi.

- Không nên thụ thai vào những lúc ốm đau, nằm lâu ngày trên giường bệnh.

- Không nên thụ thai khi người phụ nữ đẻ con chưa đầy 6 tháng.

- Không nên thụ thai sau khi tổ chức lễ kết hôn xong vì lúc đó rất mệt, uống quá nhiều, sinh hoạt chăn gối quá mức bình thường.

- Những lúc phải uống thuốc dưỡng bệnh hoặc thuốc an thần cũng không nên thụ thai.

4- Môi trường bên ngoài tốt nhất cho quy trình thụ thai.

Người xưa thường rất coi trọng môi trường thụ thai. Theo quan niệm của các cụ xưa kia thì khi thụ thai phải “Thiên thời, địa lợi, nhân hòa” tức là khi thụ thai vợ chồng phải chọn những lúc thực sự thoải mái, trong một căn phòng sạch sẽ, thoáng mát, nhiệt độ thích hợp, và trong một tâm trạng vui vẻ lành mạnh, điều này rất có lợi cho thai nhi và làm cho thai nhi càng khỏe mạnh, thông minh, khôi ngô tuấn tú.



IV - CHUẨN BỊ TÂM LÝ CỦA VỢ CHỒNG TRƯỚC KHI THỤ THAI.

Phân tích kỹ, chúng ta chủ yếu bàn về môi trường bên ngoài khi thụ thai, nhưng thực ra vấn đề quan trọng nhất khi thụ thai là môi trường bên trong, hay nói cách khác chính là tình trạng sức khỏe của cả vợ chồng. Tình trạng này bao gồm: Sức khỏe, tâm lý và dinh dưỡng. Mỗi cặp vợ chồng trước khi muốn có con thì phải chuẩn bị tốt về mặt sức khỏe, tâm lý và dinh dưỡng.

1 - Chuẩn bị về sức khỏe:

Chuẩn bị về sức khỏe tức là chỉ thụ thai trong điều kiện tình trạng sức khỏe của vợ chồng đều rất tốt. Khi người vợ hoặc người chồng hoặc cả hai đều mệt mỏi, bị bệnh thì không nên thụ thai. Một phôi thai tốt phải được hình thành từ tinh trùng tốt và trứng phải tốt. Sau khi người phụ nữ mang thai, sẽ rất tiêu hao về thể lực, nếu như bị bệnh thì sẽ rất khó chịu, điều này không có lợi cho sức khỏe của người mẹ, dễ dẫn đến sảy thai, phôi thai và thai nhi phát triển không bình thường, hoặc đẻ non, khó đẻ...

Vì vậy, chúng tôi kiến nghị rằng, trước khi quyết định thụ thai thì cả 2 vợ, chồng nên tiến hành kiểm tra sức khỏe một cách toàn diện. Đặc biệt là người mẹ không được coi nhẹ việc kiểm tra phụ khoa, qua kiểm tra bác sỹ sẽ chuẩn đoán xem có bệnh không. Nếu như phát hiện thấy nguy cơ tiềm ẩn, thì sẽ kịp thời đưa ra giải pháp tốt để đề phòng. Nếu có bệnh thì nhanh chóng

điều trị, tránh việc dùng thuốc ảnh hưởng đến thai nhi khi thụ thai, sau khi trị khỏi bệnh thì mới được thụ thai.

Cơ bắp cường tráng cũng rất quan trọng đối với việc sinh nở. Trong quá trình sinh nở, nếu người mẹ có thể lực tốt, cơ bắp khỏe mạnh sẽ giúp đỡ rất nhiều khi chui ra khỏi bụng mẹ. Mỗi ngày tập một vài động tác thể dục để luyện cơ bắp, không những săn khoái mà còn tăng khả năng đề kháng, tạo điều kiện thuận lợi cho lúc sinh nở. Ngoài ra, người mẹ phải thường xuyên vận động như chạy dài, đi xe đạp, leo núi có thể tăng khả năng chịu đựng và khả năng chịu đau.

Khi chuẩn bị mang thai, người mẹ phải chú ý bảo trọng cơ thể, bài tiết các chất độc hại, không để hại đến sức khỏe của thai nhi khi mang thai. Người mẹ không được nhuộm tóc nhiều lần, trang điểm nhiều, không được uống thuốc giảm béo một cách tùy tiện. Tránh để cho chì, chất kích thích và các loại hóa chất khác ngấm vào cơ thể. Phải hạn chế tối đa việc dùng điện thoại di động, bảo đảm khoảng cách an toàn với máy vi tính, vô tuyến, lò vi sóng. Không nên thụ thai trong căn phòng mới được tu sửa vì mùi sơn, benden vẫn chưa phân tán hoàn toàn nên rất dễ xâm hại đến cơ thể người mẹ, tăng tỉ lệ dị tật và mắc bệnh máu trắng của thai nhi.

Người mẹ phải tạm thời từ bỏ những trò chơi vốn rất yêu thích ngày xưa, bởi vì trên các đồ chơi này thường có rất nhiều vi khuẩn và mầm bệnh, ký sinh trùng trong cơ thể của người mẹ rất dễ lây nhiễm sang thai nhi, dẫn đến hiện tượng sảy thai, đẻ non, thai chết trong dạ con,

thai nhi bị dị tật. Thời gian sống của kỳ sinh trùng rất dài nên người mẹ cần sớm từ bỏ các con vật mà mình yêu thích để dành nhiều thời gian cho việc dọn dẹp phòng và vệ sinh cá nhân.

2 - Chuẩn bị về tâm lý:

Chuẩn bị về tâm lý tức là yêu cầu bố mẹ phải thụ thai trong tình trạng tâm lý tốt. Đây là công tác chuẩn bị rất dễ bị coi nhẹ trước khi thụ thai. Không được thụ thai trong trường hợp vợ hoặc chồng hoặc cả hai vợ chồng bị kích thích mạnh về tâm lý, tâm tư không được tốt, buồn phiền, quan hệ vợ chồng căng thẳng hoặc do điều kiện kinh tế khó khăn mà sinh ra mâu thuẫn. Kết quả nghiên cứu cho thấy, thụ thai trong tình trạng tâm lý của vợ chồng không tốt, sẽ rất ảnh hưởng đến thai nhi. Vì vậy, tâm lý tốt khi thụ thai sẽ bảo đảm cho thai nhi mạnh khỏe và đồng thời cũng là cơ sở để tiến hành giáo dục thai nhi.

3 - Chuẩn bị về dinh dưỡng:

Trạng thái dinh dưỡng của hai vợ chồng trước khi thụ thai có ảnh hưởng lớn đến sự phát triển của thai nhi. Tình trạng dinh dưỡng của người chồng trước khi người vợ mang thai sẽ quyết định chất lượng tinh trùng tốt hay xấu. Tình trạng dinh dưỡng của một người phụ nữ tốt trước khi thụ thai thì sẽ sinh ra đứa trẻ khỏe mạnh, nhanh nhẹn hơn đứa trẻ được sinh ra bởi người mẹ có chế độ dinh dưỡng không tốt. Vì vậy, khi cả hai vợ chồng muốn có con cho đến khi quyết định thụ thai thì phải tích cực tăng dinh dưỡng, trong các bữa ăn hàng

ngày cần phải đủ Protêin, Vitamin, chất khoáng, Canxi phải ăn nhiều các loại thức ăn như: Cá, thịt gà, trứng, thịt nạc, đậu phụ và rau xanh, hoa quả. Đặc biệt là người mẹ cần phải hết sức chú ý chế độ dinh dưỡng và làm tốt công tác chuẩn bị dinh dưỡng trước khi thụ thai.

*** Việc chuẩn bị dinh dưỡng, cần chú ý một số điểm sau:**

+ Một là: Hình thành thói quen ăn uống tốt, không chán ăn, không kiêng kỵ, cố gắng ăn nhiều thứ vì thức ăn khác nhau sẽ chứa các thành phần dinh dưỡng khác nhau, tất cả các chất dinh dưỡng lúc này đều là cần thiết.

+ Thứ 2: Chú ý sự phối hợp chất dinh dưỡng trong các loại thức ăn, đặc biệt là Protêin, Vitamin, nguyên tố vi lượng. Những loại thức ăn có nhiều Protêin là: Đậu phụ, thịt nạc, trứng gà, cá. Thức ăn có chứa nhiều Vitamin là rau, hoa quả. Thức ăn có chứa nhiều I-ốt là: Hải đới, con sứa. Thức ăn chứa nhiều sắt là: Gan lợn, đậu nành, vừng.

+ Thứ 3: Tránh ăn những thức ăn bị ô nhiễm, coi trọng vệ sinh thực phẩm, nên chọn đồ tươi xanh, không nên dùng những loại thực phẩm có thuốc kích thích, sắc tố, thuốc trừ sâu. Rau phải được ngâm nước ít nhất là 10 phút, hoa quả thì nên gọt vỏ, nên uống nước sôi để nguội, không nên uống cà phê, rượu và đồ uống có vị chua.

Hiện nay, có rất nhiều phụ nữ hạn chế ăn hoặc ăn những đồ ăn kiêng để giảm cân, nên đã hình thành cụm từ “Giảm cân”. Cách làm này hoàn toàn không

phù hợp với những phụ nữ mang thai, thường xuyên ăn kiêng sẽ dẫn đến biếng ăn, giảm khả năng hấp thụ dinh dưỡng của bản thân. Ngoài ra, còn có người rất thích ăn đồ ngọt như bánh kẹo, điều này cũng không tốt, bởi một thí nghiệm đối với động vật đã cho thấy, dùng quá nhiều đồ ngọt sẽ dẫn đến đứa trẻ bị tật bẩm sinh. Để sinh ra được một cục cưng khỏe mạnh thông minh, vợ chồng phải tích cực bồi dưỡng, có chế độ dinh dưỡng cụ thể, từ bỏ thói quen ăn uống không tốt, tạo tiền đề tốt cho việc mang thai.

4 - Nắm chắc quy luật của đồng hồ sinh học trong cơ thể:

Đồng hồ sinh học trong cơ thể hay còn gọi là nhịp điệu và quy luật sinh học. Nó là nhịp điệu bên trong của các hoạt động của cơ thể sinh vật. Cơ thể sinh vật có thể cảm nhận những thay đổi chu kỳ của môi trường bên ngoài nhờ vào đồng hồ sinh học này. Và nó điều chỉnh hoạt động sinh lý của cơ thể. Đồng hồ sinh học trong cơ thể là lý luận mà các nhà nghiên cứu khoa học tổng kết căn cứ vào quy luật thay đổi sinh lý của cơ thể, bao gồm sự thay đổi về sinh lý, tâm lý, hành vi và kết cấu hình thái...

Lý luận về đồng hồ sinh học cho rằng, trong cơ thể của mỗi người đều có nhịp điệu sinh học và luôn thay đổi theo chu kỳ. Trong đó có những nhịp điệu ảnh hưởng rất lớn đến cơ thể con người như: Nhịp điệu thể lực, nhịp điệu tâm lý và nhịp điệu trí lực. Khi những nhịp điệu này đạt đến cao trào thì con người sẽ cảm thấy thể lực sung mãn, tâm lý thoải mái, tư duy linh hoạt. Nếu như tiến hành thụ thai trong thời gian này, thì những

tế bào tốt sẽ có thể tham gia thụ tinh hình thành nên phôi thai, đứa trẻ được sinh ra sẽ có sức khỏe tốt và thông minh. Ngược lại, nếu những nhịp điệu này hạ xuống mức thấp nhất thì con người sẽ cảm thấy mệt mỏi, tâm lý không thoải mái, phản ứng chậm chạp, nếu thụ thai vào thời điểm này thì sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe và trí lực của đứa trẻ. Như vậy, làm thế nào để nắm chắc quy luật của đồng hồ sinh học trong cơ thể? Và chọn thời điểm thụ thai tốt nhất? Dưới đây là một số phương pháp đơn giản, các ông bố và bà mẹ trong tương lai có thể tham khảo.

Trước tiên, bạn phải tính tổng số ngày kể từ ngày bạn sinh ra đời cho đến ngày bạn cần tính. (Trong đó cứ 4 năm có 1 năm nhuận), trừ đi số ngày nhịp điệu sinh học 23, 28, 33, còn lại số dư là X, Y, Z chính là số ngày của 3 chu kỳ mà bạn cần biết. Khi $0 < X < \text{hoặc} = 11$ thì bạn đang ở cao trào của nhịp điệu thể lực, nếu $X > \text{hoặc} = 12$ thì bạn đang ở thời điểm thấp nhất của nhịp điệu thể lực.

Khi $0 < Y < \text{hoặc} = 14$ thì bạn đang ở cao trào của nhịp điệu tâm lý.

$Y > \text{hoặc} = 15$ thì bạn đang ở thời điểm thấp nhất của nhịp điệu tâm lý.

Khi $0 < Z < \text{hoặc} = 16$ là lúc bạn đang có cao trào về nhịp điệu trí lực.

$Z > \text{hoặc} = 17$ là lúc nhịp điệu trí lực của bạn thấp nhất.

Dưới đây là một ví dụ thực tế: Anh Mạnh Linh ngày

6.11.1962 và anh ta muốn tính tần số nhịp điệu sinh học của ngày 14.10.1989

Trước tiên căn cứ vào công thức tính tổng số ngày:

Tổng số ngày = $365,25 \times \text{Số tuổi chẵn} + \text{Số ngày từ ngày sinh nhật đến ngày cần tính}$.

Từ 6.11.1962 đến 14.10.1989 có tất cả 26 tuổi và 315 ngày. Vậy tổng số ngày sẽ là:

$$365,25 \times 26 + 315 = 9812 \text{ ngày.}$$

Sau đó lại tính theo công thức sau:

Số dư = Tổng số ngày á Số ngày nhịp điệu sinh học

Như vậy 3 nhịp điệu sinh học của Trương Mưu được tính như sau:

* Nhịp điệu thể lực (X): $9812 \text{ á } 23 = 426 \text{ dư } 14 \text{ ngày}$.
Đối chiếu với bảng tính nhịp điệu sinh học (bảng 1) ta thấy mức độ nhịp điệu thể lực là - 63, này 14.10.1989 Trương Mưu có nhịp độ thể lực thấp.

* Nhịp điệu tâm lý (Y): $9812 \text{ á } 28 = 350 \text{ dư } 12 \text{ ngày}$.
Đối chiếu với bảng tính nhịp điệu sinh học dưới đây ta thấy mức độ nhịp điệu tâm lý là 43. Như vậy ngày 14.10.1989 Trương Mưu đang ở vào cao trào của nhịp điệu tâm lý.

* Nhịp điệu trí lực (Z): $9812 \text{ á } 33 = 297 \text{ dư } 11 \text{ ngày}$.
Đối chiếu với bảng tính nhịp điệu sinh học dưới đây ta thấy mức độ nhịp điệu trí lực là 87. Như vậy ngày 14.10.1989 Mạnh Linh đang ở vào cao trào của nhịp độ trí lực.

* Tóm lại: Ngày 14.10.1989 Nhịp độ tâm lý và nhịp điệu trí lực của Trương Mưu là cao trào, nhưng nhịp điệu thể lực thấp.

BẢNG TÍNH NHỊP ĐIỆU SINH HỌC

Nhịp điệu	Thể lực(X)	Tâm lý(Y)	Trí lực(Y)
0	0	0	0
1	27	22	19
2	52	43	37

Chú ý: Nhịp điệu bao gồm mức độ nhịp điệu và số dư

4 - Hành động phối hợp của người chồng trước khi người vợ mang thai.

Muốn sinh ra một đứa trẻ khỏe mạnh thì vấn đề “Giống” giữ vai trò quyết định. Vì vậy, việc nuôi dưỡng tinh trùng tốt trước khi người vợ mang thai là vô cùng quan trọng. Vậy để có được “Con giống” tốt, thì người chồng cần phải nuôi dưỡng tinh trùng như thế nào?

Thứ nhất: Không hút thuốc. Như chúng ta đã biết, trong thuốc lá có chứa rất nhiều độc tố như chất Nicotin, Xia – nô - gien, Êxit Căcbonnic những độc tố này có thể vào cơ quan sinh dục qua đường tuần hoàn máu, ảnh hưởng đến quá trình hình thành tinh trùng. Các nhà nghiên cứu đã tiến hành kiểm nghiệm tinh dịch của một số nam giới có thời gian hút thuốc trên 1 năm. Kết quả cho thấy, đối với những người hút 1 ngày hơn 30 điếu thuốc thì tỉ lệ dị tật trong tinh trùng của họ là hơn 20%, thời gian hút thuốc càng dài, số lượng thuốc hút

càng nhiều thì số lượng tinh trùng càng ít, tỉ lệ dị tật tinh trùng càng cao, dẫn đến khả năng dị tật của thai nhi càng lớn. Vì vậy, chỉ có ngừng hút thuốc thì mới tạo ra “Con giống” tốt, mới có phôi thai tốt.

Thứ 2: Không uống rượu: Mọi người thường cho rằng, rượu có thể kích thích sự hưng phấn, nhưng rượu cũng có hại đến hệ thống cơ quan sinh dục của nam giới. Theo nghiên cứu của các nhà khoa học, rượu rất độc hại đối với tế bào sinh dục. Nam giới sau khi uống rượu xong thì 70% tinh dịch của họ hoạt động rất kém, những con tinh trùng này khi thụ tinh thì sẽ hình thành những thai nhi không khỏe mạnh. Theo kết quả điều tra nghiên cứu, 1 tháng trước khi người phụ nữ mang thai nếu mỗi ngày người chồng uống khoảng 30ml rượu, thì đứa trẻ sinh ra sẽ nhẹ hơn so với đứa trẻ bình thường khoảng 236g, rất khó nuôi, hơn nữa sức đề kháng của đứa trẻ này yếu, dễ mắc bệnh, phát triển chậm, nhận thức chậm. Có rất nhiều đôi vợ chồng trẻ thụ thai sau khi uống rượu quá say, nên những đứa trẻ mà họ sinh ra thường bị dị tật như: Mặt dài, mũi tẹt, mắt nhỏ, sứt môi. Tất cả những ví dụ trên đều chứng minh tác hại của rượu đối với thai nhi. Chính vì thế trước khi thụ thai cả bố và mẹ đều không nên uống rượu, càng không được nghiện rượu.

Thứ 3: Thận trọng khi dùng thuốc. Nhiều loại thuốc kháng sinh như: Thuốc chống ung thư, Moóc phin, Côcain, thuốc lợi tiểu. Tất cả đều có ảnh hưởng không tốt đến chất lượng tinh trùng và khả năng sinh sản của nam giới. Nghiêm trọng nữa là những loại thuốc này sẽ vào trong tinh dịch và phá hủy tinh trùng, có thể sẽ bị

niêm mạc của âm đạo hấp thụ, làm ảnh hưởng đến phôi thai và sự phát triển của thai nhi, gây ra những dị tật cho đứa trẻ như: Phát triển chậm, hành động dị thường, Chính vì thế khi người vợ chuẩn bị mang thai, thì người chồng phải hết sức thận trọng khi dùng thuốc, tốt nhất là sau khi dùng thuốc nửa năm thì mới để cho người vợ mang thai. Người vợ sau khi uống thuốc tránh thai, thì phải cách 6 tháng mới được mang thai, chỉ có những phụ nữ dùng thuốc tránh thai với liều lượng thấp thì sau khi ngừng dùng thuốc được 1 tháng mới có thể được thụ thai.

Thứ 4: Phải ăn nhiều. Trước khi người vợ mang thai 6 tháng hoặc 1 năm, người chồng phải chú ý điều chỉnh chế độ ăn uống, bảo đảm đủ chất để có tinh trùng tốt. Có thể ăn nhiều thức ăn có Vitamin A, B, C, E, ví dụ như: Tim, gan động vật, rau xanh, hoa quả tươi và dầu thực vật. Có thể ăn nhiều thức ăn có chứa nhiều Protêin như: Cá, tôm, cua, trứng và thịt nạc. Tất cả các loại thức ăn trên sẽ bảo đảm quá trình hình thành và phát triển tinh trùng, tăng khả năng hoạt động của tinh trùng, tăng sức đề kháng và quá trình thay thế lẫn nhau của tinh trùng. Ngoài ra, trong quá trình hình thành và phát triển của tinh trùng còn cần rất nhiều thức ăn có chứa nhiều chất khoáng, nguyên tố vi lượng như các loại ốc, trai, hến, sò.

Thứ 5: Phải sống trong một môi trường trong lành. Môi trường bị ô nhiễm có ảnh hưởng rất lớn đến tinh trùng nam giới, tất cả các loại độc tố hóa học, thuốc trừ sâu, đều có thể làm sảy thai, thai chết, hoặc gây ra những dị tật của trẻ sơ sinh. Tinh trùng của những nam

giới làm việc trong các môi trường có nhiều bức xạ, từ trường cũng rất dễ bị dị tật, từ đó làm ảnh hưởng không nhỏ đến thai nhi. Vì thế, người chồng luôn phải hạn chế hoặc không sống trong những môi trường độc hại, nâng cao ý thức giữ gìn sức khỏe của bản thân, từ đó bảo đảm có lượng tinh trùng tốt, khỏe mạnh.



V - TÌNH YÊU LÀ CƠ SỞ CHO QUÁ TRÌNH GIÁO DỤC THAI NI.

Mọi người thường nói rằng, đứa trẻ là kết quả của tình yêu. Vì vậy giáo dục thai nhi trước tiên bắt nguồn từ tình yêu.

Tình yêu là cơ sở của giáo dục thai nhi! Trước hết nó biểu hiện ở chỗ, thụ thai là khoảng thời gian mà tình cảm nam nữ đạt đến cao trào. Y học truyền thống của phương Đông cho rằng, khi nam, nữ giao hợp, thì tinh thần phải thoải mái, tình cảm phải thắm nồng thì mới tạo tiền đề tốt cho việc thụ thai và sinh con. Chính vì thế trước khi chọn thời điểm thụ thai, hai vợ chồng phải luôn biết hâm nóng tình yêu của mình, tạo không khí ấm áp và có được cảm giác ngọt ngào. Để cả hai bên đều có được cao trào và cảm thấy thoải mái về tâm lý, tình cảm và hành vi trong đêm động phòng. Trong quá trình động phòng, vợ chồng phải biết ân ái, thể hiện tình yêu

mãnh liệt, đem tình yêu và sự say mê đó dồn vào cho việc giao hợp, làm cho thời khắc thụ thai được đón nhận cảm giác đạt đến cao trào của cả hai người, tạo cơ sở vững chắc cho sự ra đời và tình yêu đối với đứa trẻ.

Biểu hiện thứ 2 đó là trong khi người vợ mang thai, thì vợ chồng phải có tình cảm gắn bó thắm thiết, có thể tạo môi trường tốt cho sự phát triển của thai nhi. Kết quả nghiên cứu của các nhà tâm lý học cho thấy, sau khi kết hôn đặc biệt sau khi mang thai người vợ thường hay có cảm giác rất cần sự che chở của người chồng, đây là những biểu hiện tâm lý thường thấy. Lúc này, nếu người chồng biết động viên, an ủi, âu yếm và quan tâm chăm sóc cho vợ thì sẽ tạo ra không khí vui vẻ ấm áp trong gia đình, từ đó tạo ra môi trường tốt cho việc giáo dục thai nhi. Yêu một người là có thể làm tất cả những việc có thể vì người ấy. Xuất phát từ quan điểm ấy, chúng tôi cho rằng, chỉ có tình yêu mới có thể thực hiện được quá trình giáo dục thai nhi một cách có hiệu quả cao.

Tình yêu là cơ sở cho giáo dục thai nhi còn được biểu hiện ở chỗ, khi tiến hành giáo dục thai nhi vợ chồng cần phải tràn đầy tình yêu. Người mẹ phải sưởi ấm thai nhi bằng chính tình yêu của mình thì mới có thể thường xuyên chăm lo cho sự phát triển của thai nhi và tích cực liên hệ với thai nhi bằng những hành động thể hiện tình yêu của mình với thai nhi. Có như vậy trong quá trình mang thai, người mẹ mới có thể cảm nhận được những thay đổi nhỏ nhất của thai nhi và cho thai nhi từng bước cảm nhận được tình yêu của người mẹ, từ đó

có thể loại bỏ được những bất an về tinh thần của thai nhi. Cũng chính tình cảm này đã truyền cho thai nhi tình yêu bao la của người mẹ ngay từ những ngày đầu hình thành ý thức ở thai nhi, tạo ra những đức tính tốt và tình yêu cuộc sống cho thai nhi sau này. Ngược lại, nếu người mẹ có tâm lý, tinh thần không thoải mái, coi thai nhi là một gánh nặng thì sẽ không thể làm cho thai nhi cảm nhận được tình yêu từ người mẹ, điều này ảnh hưởng rất nghiêm trọng đến quá trình phát triển về trí lực và thể lực của thai nhi. Vì vậy 10 tháng mang thai không chỉ là một quá trình sinh lý mà nó còn là một chặng đường tâm lý của người mẹ. Tiến hành giáo dục thai nhi trong giai đoạn này có thể nói là thách thức về lòng kiên trì và tình yêu của cả người bố và người mẹ. Sự kiên trì của bố mẹ cũng như tình yêu, tinh thần trách nhiệm của bố mẹ trong giai đoạn này là vô cùng quan trọng đối với sự thành công của quá trình giáo dục thai nhi. Tình yêu của bố mẹ trong quá trình giáo dục thai nhi càng lớn thì hiệu quả giáo dục thai nhi càng cao. Tình yêu chính là sự bảo đảm về tinh thần đối với quá trình giáo dục thai nhi.



CHƯƠNG II

Phương pháp giáo dục thai nhi



Giáo dục thai nhi chủ yếu thông qua sự huấn luyện của người mẹ đối với thai nhi về thính giác, cảm giác, thị giác, xúc giác, trí nhớ và quá trình vận động, kích thích sự phát triển tế bào thần kinh của não thai nhi. Bởi vì khi tế bào thần kinh não phát triển xong thì nó không hình thành nữa. Vì vậy, tiến hành giáo dục thai nhi kể từ khi thai nhi chưa hình thành không chỉ có thể thúc đẩy sự phát triển về trí lực của thai nhi, mà còn có thể tiến hành huấn luyện một cách hợp lý đối với quá trình tâm sinh lý của thai nhi.

Nghiên cứu học thuyết giáo dục thai nhi, có rất nhiều biện pháp cơ bản huấn luyện đối với thai nhi:



1 - PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THAI NHI BẰNG ÂM THANH

Phương pháp giáo dục thai nhi bằng âm thanh là thông qua khả năng đưa ra những phản ứng khác nhau trước những âm thanh khác nhau của thai nhi để bố mẹ tiến hành huấn luyện đối với thai nhi. Nó được hình thành trên cơ sở phản ứng trí nhớ của thai nhi, là cái cầu nối ban đầu giữa bố mẹ và thai nhi.

Có một bà mẹ, sau khi mang thai được 7 tháng, bà mẹ này thường nói với “Cục cưng” của mình rằng: “Con yêu, mẹ là mẹ của con, chào con”. Bà mẹ vừa nói vừa đưa tay xoa lên cái bụng to của mình, mỗi khi bà mẹ này nói với thai nhi, thì thai nhi liền biểu hiện sự vui mừng bằng cách “Cựa quậy” trong bụng mẹ. Sau này, khi đứa trẻ này được sinh ra, mỗi khi đứa trẻ khóc, mẹ của nó lại nói câu nói tương tự. Không ngờ, vừa nói xong, đứa trẻ hình như đã hiểu được và lập tức nín khóc và quay đầu về phía phát ra câu nói đó, sau đó cười rất vui vẻ. Như vậy, lời nói quen thuộc của bố mẹ, có thể loại bỏ sự bất an và căng thẳng do sự thay đổi đột ngột của môi trường xung quanh mang đến cho đứa

trẻ. Điều này rất có ý nghĩa đối với một trẻ sơ sinh khi sống trong một môi trường bên ngoài hoàn toàn xa lạ với môi trường bên trong bào thai.

Bằng lời nói và động tác, bố mẹ tiến hành đối thoại với thai nhi trong bụng mẹ, là một phương pháp giáo dục thai nhi rất hữu hiệu. Bởi vì trong quá trình đối thoại, bằng thính giác thai nhi có thể cảm nhận được tiếng nói thân quen, tràn đầy tình yêu thương của bố mẹ, từ đó làm tăng thêm cầu nối sinh lý và liên hệ tình cảm giữa người mẹ và thai nhi. Điều này rất có lợi cho sự phát triển về tinh thần và thể lực của thai nhi.



2 - PHƯƠNG PHÁP VUỐT VE

Phương pháp giáo dục thai nhi bằng động tác vuốt ve là phương pháp dùng động tác vuốt ve làm cầu nối giữa bố mẹ và thai nhi thông qua cơ quan xúc giác của thai nhi, là cầu nối ban đầu quan trọng giữa thai nhi và bố mẹ.

So với thị giác thì xúc giác của thai nhi được hình thành sớm hơn. Ngay từ những ngày đầu mới thụ thai, thai nhi đã có thể cử động trong nước ối. Nếu như tay của thai nhi dài đến tận miệng, đầu của thai nhi

ngiêng về một bên, há miệng. Khi thai nhi lớn thêm một chút, thai nhi liền cho tay lên mồm để mút. Nếu như vuốt ve đầu thai nhi hoặc các bộ phận khác trên cơ thể thai nhi ở ngoài bụng mẹ, thì thai nhi sẽ đưa ra các phản ứng tương xứng. Từ đó chúng ta có thể thấy, trước khi sinh ra thai nhi chính là một “Tiểu vận động viên”. Các nhà khoa học đã dùng thiết bị quan sát đặc biệt để quan sát các cử động của thai nhi, họ thấy rằng, nếu lấy một chiếc que nhỏ chạm vào bàn tay thai nhi, thì các ngón tay của thai nhi sẽ lập tức nắm lại, tiếp tục chạm vào chân của thai nhi thì bàn chân của nó sẽ cử động và phân đầu gối cũng co lên, thậm chí thai nhi còn mở rộng miệng để phản ứng.

Phương pháp giáo dục thai nhi bằng sự vuốt ve được thực hiện trên cơ sở thai nhi đã hình thành giác quan xúc giác. Qua việc vuốt ve âu yếm, làm cho thai nhi cảm nhận được sự yêu thương vuốt ve của bố mẹ để tăng khả năng phản ứng của thai nhi. Bố mẹ vừa vuốt ve thai nhi vừa nói chuyện với chúng, thủ thỉ tâm sự, giao lưu tình cảm, giống như một gia đình có ba người, tạo sự ấm cúng thân mật gần gũi với nhau.

Khi tiến hành giáo dục thai nhi bằng phương pháp vuốt ve cần chú ý những điểm sau: Trước hết khi vuốt ve thai nhi trên bụng người mẹ phải thật nhẹ nhàng khéo léo, không được dùng lực quá mạnh. Thứ 2, khi người phụ nữ mang thai, vào giai đoạn cuối gần sinh nở, thì phần da bụng của người mẹ bị căng cứng, khả năng là do tử cung thu nhỏ một cách không theo quy luật, lúc này, không nên vuốt ve thai nhi, để tránh nẩy sinh hiện tượng đẻ ngược. Cuối cùng, đối với những

phụ nữ vốn sinh sản không tốt, thường bị đẻ non, đẻ thiếu tháng, hoặc xuất huyết trước khi đẻ... thì không được áp dụng phương pháp giáo dục thai nhi bằng sự vuốt ve, có thể dùng các phương pháp khác thay thế.



3 - PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THAI NHI BẰNG ÂM NHẠC

Giáo dục thai nhi bằng âm nhạc là dùng âm phách để kích thích chức năng thần kinh của cơ quan thính giác của thai nhi. Từ đó tiến hành huấn luyện đối với thính giác, cảm biết, sự hứng thú cũng như trí nhớ của thai nhi. Đây là biện pháp quan trọng để nối liền giữa bố mẹ với thai nhi, và là phương pháp giáo dục thai nhi quan trọng.

Kết quả nghiên cứu phôi thai học cho thấy, đến tuần thứ 8 kể từ khi mang thai, hệ thống thần kinh của thai nhi bước đầu được hình thành. Khi thai nhi được 5 – 7 tháng tuổi thì thính lực của thai nhi hoàn toàn được hình thành, có thể phân biệt được các loại âm thanh, và có những phản ứng tương xứng.

Dưới đây là một vài thực nghiệm về phương pháp giáo dục thai nhi bằng âm nhạc:

* Thực nghiệm 1: Người tiến hành thực nghiệm này đã chọn những phụ nữ mang thai cách thời gian sinh nở từ 5 – 6 tuần, để cho những người phụ nữ này đọc cho thai nhi một bài văn có tên là “*Mèo đội mũ*”, đọc liên tục trong vòng hơn 5 tiếng, sau khi người phụ nữ này sinh con vẫn tiếp tục cho đọc. Người tiến hành thực nghiệm đã chuẩn bị hai mẫu chuyện nhi đồng với âm luật hoàn toàn khác nhau, một bản là “*Mèo đội mũ*” – Mẫu chuyện này đứa trẻ đã được nghe từ khi còn trong bụng mẹ, một bản là mẫu chuyện “*Quốc vương, con chuột và miếng Pho – mát*” mà đứa trẻ chưa từng được nghe. Để cho đứa trẻ nghe hai mẫu chuyện này bằng các phương thức khác nhau. Kết quả hết sức kinh ngạc, tất cả những đứa trẻ đã từng được nghe mẫu chuyện “*Mèo đội mũ*” đều chọn đúng mẫu chuyện này. Điều này cho thấy, trí nhớ của thai nhi rất tốt.

* Thực nghiệm 2: Bredel – một thanh niên đã từng gây nhiều sự chú ý của thế giới, qua tìm hiểu từ một bác sỹ, Bredel biết được rằng, thai nhi được 5 tháng tuổi bắt đầu hình thành thính giác và có thể học tập được, anh ta liền phát minh ra “Điện thoại dành cho thai nhi”, để liên hệ với đứa con còn trong bụng mẹ. Chiếc điện thoại này giống như một chiếc máy ghi âm, có thể truyền âm thanh cho thai nhi qua phần bụng của người mẹ và ghi lại phản ứng của thai nhi trước sự kích thích của những âm thanh từ bên ngoài. Hàng ngày anh ta thường xuyên đem “điện thoại này” đặt

lên bụng vợ, thông qua Micrô để hát và kể chuyện cho thai nhi. Dần dần Bredel phát hiện thấy, thai nhi đã có những phản ứng khác nhau trước những âm thanh khác nhau. Khi thai nhi nghe thấy âm thanh mà nó yêu thích, thì nó nằm im và hơi ngóc đầu dậy, nhưng khi nghe thấy những âm thanh không thích thì nó liền quay đầu đi, và dùng chân đạp vào bụng mẹ. Sau khi sinh ra, chỉ cần nghe thấy tiếng của Bredel là đứa trẻ liền quay đầu nhìn về phía Bredel.

Hai thực nghiệm trên cho thấy, ngay trong quá trình mang thai, thai nhi đã có thính lực. Điều này tạo cơ sở khoa học cho quá trình giáo dục thai nhi bằng âm nhạc.

Huấn luyện thính lực cho thai nhi không chỉ có thể tăng cường thính lực cho thai nhi, mà còn thúc đẩy sự phát triển cơ thể của thai nhi. Nhiều nhà tâm lý học cho rằng, sau khi mang thai được 5 tháng nếu người mẹ thường xuyên nghe những bản nhạc hay thì sẽ nâng cao khả năng cảm thụ âm nhạc của thai nhi.

Có người đã từng tiến hành một thí nghiệm như sau: Cho một phụ nữ mang thai nghe nhạc, 2 phút sau, nhịp tim của người phụ nữ này tăng nhanh, nếu như đặt một dụng cụ nghe nhạc trước bụng người mẹ cho thai nhi nghe nhạc, 5 phút sau, nhịp tim của thai nhi cũng tăng nhanh, và có những phản ứng khác nhau trước những âm điệu trầm bổng của bản nhạc. Theo báo cáo của một bác sỹ phụ sản của Australia. Ông ta đã mời những phụ nữ 36 tuổi, đang mang thai, mỗi ngày

đến bệnh viện theo giờ quy định để tiến hành phương pháp giáo dục thai nhi bằng âm nhạc, tức là đến để thưởng thức âm nhạc. Sau khi đứa trẻ được sinh ra, kết quả của thí nghiệm này cho thấy, hệ thống thần kinh của đứa trẻ này phát triển rất tốt, thể lực, trí lực dồi dào, phản ứng rất linh hoạt. Mười năm sau, trong số những đứa trẻ này thì có 7 người đoạt giải thưởng về âm nhạc, có 2 người trở thành biên đạo múa, thành tích của những đứa trẻ còn lại cũng rất cao và không một ai có hành vi xấu. Từ đó có thể thấy, để cho thai nhi nghe nhạc, là một biện pháp tốt nhất để tăng cường trí lực, thể lực cho thai nhi.

Âm nhạc có một vai trò hết sức quan trọng không thể thay thế, trong quá trình giáo dục thai nhi, nhưng không phải bất cứ mọi loại nhạc nào cũng đều có lợi cho sức khỏe của thai nhi. Những loại nhạc khác nhau sẽ có ảnh hưởng khác nhau về tâm lý và hành vi. Ví dụ: Một khúc nhạc kinh điển có thể làm cho con người thấy thoải mái, khí huyết lưu thông, tinh thần phấn chấn. Một khúc nhạc kinh dị, làm cho người ta thấy hoảng sợ, hoang mang. Một bản nhạc du dương làm cho tâm hồn người ta thoải mái. Như vậy, chọn nhạc nào để tiến hành phương pháp giáo dục thai nhi là vô cùng quan trọng.

Nếu như khi mang thai người mẹ nghe thể loại nhạc trẻ như: “Pop, Rock, Disco...” thì khi sinh ra chắc chắn đứa trẻ sẽ bạo dạn, tinh thần không ổn định. Nếu người mẹ nghe nhiều nhạc cổ điển, sau khi sinh ra đứa trẻ sẽ có tinh thần sáng khoái, tính tình hòa nhã, điềm đạm. Có người, khi mang thai được 6 tháng đã cho thai

nhì nghe đàn nhị, những bản nhạc êm ái du dương, thai nhi trong bụng mẹ sẽ rất khoan thai, cử động ít. Sau khi được sinh ra nó lại được nghe lại bản nhạc này thì nó rất vui và hoa chân múa tay. Như vậy thai nhi thường thích những bản nhạc trữ tình, du dương, êm ái đi vào lòng người và không thích những bản nhạc xô bồ, ồn ào.

Giáo dục thai nhi bằng âm nhạc chia làm 2 loại: Một loại là cho người mẹ thưởng thức âm nhạc, loại nhạc này có đặc điểm là hay, trầm lắng, sau khi nghe người mẹ sẽ cảm thấy vui vẻ dễ chịu. Một loại khác là dùng cho thai nhi thưởng thức, đặc điểm của thể loại nhạc này là nhanh, hoạt bát, có thể kích thích thính giác của thai nhi.

Tất nhiên, do tính cách bẩm sinh của mỗi đứa trẻ là khác nhau, khi tiến hành giáo dục thai nhi bằng âm nhạc cũng không nên cứng nhắc quá, tất cả phải đều tuân thủ nguyên tắc có lợi cho sự phát triển của thai nhi. Đối với những thai nhi thích vận động, sôi nổi thì thường chọn loại nhạc trữ tình, dằm thắm êm dịu, để cân bằng tính cách của thai nhi.

Đối với những thai nhi tương đối yếu ớt, chậm chạp thì thường chọn những loại nhạc vui vẻ, nhộn nhịp, để kích thích sự phát triển của thai nhi.

Tóm lại: Âm nhạc là linh hồn của con người, và là ngôn ngữ được ý thơ hóa, để thai nhi được thưởng thức âm nhạc từ khi mới hình thành khả năng cảm thụ âm nhạc, làm cho thai nhi sớm bộc lộ khả năng còn tiềm ẩn.



4 - PHƯƠNG PHÁP DÙNG NGÔN NGỮ

Phương pháp giáo dục thai nhi bằng ngôn ngữ là chỉ phương pháp huấn luyện ngôn ngữ cho thai nhi nhờ vào trí nhớ của thai nhi.

Nhiều người không khỏi nghi ngờ trước phương pháp giáo dục thai nhi bằng ngôn ngữ, bởi vì họ cho rằng thai nhi vừa không biết suy nghĩ vừa không biết nói, về căn bản không thể tiếp thu những thông tin từ ngôn ngữ. Thực tế, giáo dục thai nhi bằng ngôn ngữ là một biện pháp giáo dục thai nhi hữu hiệu, cơ sở của phương pháp này không phải dựa vào việc thai nhi có biết nói hay không mà nó dựa trên cơ sở khoa học là trí nhớ của thai nhi. Xung quanh vấn đề thai nhi có trí nhớ hay không, có rất nhiều ý kiến khác nhau của các chuyên gia, các học giả và đã đi sâu vào nghiên cứu về vấn đề này. Một trung tâm nghiên cứu về giáo dục thai nhi của Tây Ban Nha, sau khi tiến hành nghiên cứu về chức năng của não bộ thai nhi đã phát hiện thấy: khi còn trong bụng mẹ thai nhi tiếp nhận nguồn dinh dưỡng qua dây rốn, và tiếp nhận những thông tin được truyền tới từ người mẹ qua phản xạ thần kinh. Trong quá trình phát triển và phân hóa tế bào não của mình, thai nhi đã không ngừng tiếp nhận sự huấn luyện và điều tiết thông tin qua thần kinh của người mẹ. Vì thế, kết quả

ngiên cứu cho thấy, thai nhi có khả năng ý thức được thế giới bên ngoài và những thông tin đó luôn được giữ lại trong trí nhớ một thời gian dài cho đến khi được sinh ra. Hơn nữa, sự thể nghiệm này có ảnh hưởng rất lớn đến cá tính, năng lực, trí lực của đứa trẻ.

Ví dụ trên đã chứng minh rằng, thai nhi có trí nhớ. Trong khi trả lời phỏng vấn của phóng viên Brote – chỉ huy dàn nhạc Hamilton nổi tiếng của Canada, đã nói rằng: “Có lẽ nghe thì thấy rất kỳ lạ, nhưng từ trước khi tôi được sinh ra, âm nhạc đã là một phần của tôi”. Lúc còn trẻ, khi tôi phát hiện ra khả năng âm nhạc đặc biệt của mình, thì chính bản thân tôi cũng thấy ngạc nhiên. Lần đầu tiên lên sân khấu biểu diễn, tôi không cần nhìn vào nhạc phổ cũng có thể chỉ huy được dàn nhạc, giai điệu của bản nhạc cứ ngân vang trong đầu tôi, tôi không cần lật bản nhạc phổ sang trang khác nhưng vẫn có thể biết được chính xác giai điệu phía sau của bản nhạc. Có một ngày, khi mẹ tôi đang ngồi chơi đàn Piano, tôi mới hỏi mẹ về những bản nhạc ấy, mọi chuyện mới được sáng tỏ. Nguyên do là ngày từ khi tôi còn trong bụng mẹ, mẹ tôi vẫn thường xuyên nghe bản nhạc mà tôi lần đầu tiên chỉ huy dàn nhạc.

Nếu như những bà mẹ chịu khó quan sát kỹ thì đều có thể phát hiện ra điều này. Ví dụ như: Khi đứa trẻ khóc, bà mẹ chỉ cần bế đứa trẻ áp sát vào phần phía bên trái của mình, đứa trẻ liền nín khóc. Tại sao lại có hiện tượng ấy? Đó là vì, khi còn trong bụng mẹ đứa trẻ đã quá quen thuộc với nhịp tim của người mẹ, và tự mình ghi nhớ những âm thanh quen thuộc ấy. Khi được sinh ra, sống trong một môi trường hoàn toàn mới lạ,

đứa trẻ không còn được nghe thấy những âm thanh quen thuộc nên nó cảm thấy sợ hãi bất an. Vì vậy, nhịp tim của người mẹ có thể làm cho đứa trẻ tìm lại âm thanh quen thuộc.

Chính vì thai nhi có trí nhớ, nên phương pháp giáo dục thai nhi bằng ngôn ngữ mới là một phương pháp giáo dục thai nhi quan trọng. Một học giả người Pháp đã từng tiến hành một thực nghiệm cho một số đứa trẻ chọn tiếng Pháp và tiếng Nga. Kết quả cho thấy, phản ứng phát âm tiếng Pháp của đứa trẻ nhanh hơn và chuẩn hơn. Một nữ giáo sư người Anh đã bỏ ra 7 năm để tiến hành thí nghiệm về phương pháp giáo dục thai nhi bằng ngôn ngữ đối với hơn 100 phụ nữ đang mang thai. Vị giáo sư này yêu cầu các bà mẹ áp sát tai nghe vào bụng mình để cho thai nhi được nghe một đoạn băng tiếng Anh, mỗi lần nghe là 10 phút, mỗi tháng từ 3 – 4 lần. Tất nhiên, trong quá trình tiến hành thí nghiệm nữ giáo sư này không chỉ cho thai nhi nghe tiếng Anh mà còn cho chúng nghe nhạc, nhạc thiếu nhi, độ to nhỏ của âm lượng được điều chỉnh theo phản ứng của thai nhi trong bụng mẹ. Sau đó nữ giáo sư này tiếp tục theo sát và tiến hành điều tra đối với hơn 100 đứa trẻ được sinh ra từ những người mẹ trong thực nghiệm. Kết quả cho thấy những đứa trẻ này rất thuận lợi trong quá trình học tập ngoại ngữ, phát âm cũng rất chuẩn. Trong đó có một đứa trẻ nói tiếng Pháp nhưng ngay từ lúc 2 tuổi đứa trẻ này đã biết dùng tiếng Anh để đếm, ngoài ra một đứa trẻ người Anh khi tập nói đã có thể nói ra những từ ngữ rất khó phát âm.

Tất cả những ví dụ trên đều chứng minh, ngay từ khi còn trong bụng mẹ, thai nhi đều có khả năng học ngoại ngữ, chỉ cần người mẹ thường xuyên, kiên trì và tích cực tiến hành huấn luyện ngôn ngữ cho thai nhi, thì sẽ có thể phát huy được những khả năng còn tiềm ẩn trong thai nhi, tạo cơ sở cho việc học ngoại ngữ của đứa trẻ sau này, làm cho thính lực, trí nhớ, khả năng quan sát, khả năng tư duy và khả năng biểu đạt ngôn ngữ của những đứa trẻ này tốt hơn rất nhiều so với những đứa trẻ không được huấn luyện ngôn ngữ khi còn là thai nhi.



5 - PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THAI NHI BẰNG ÁNH SÁNG

Phương pháp giáo dục thai nhi bằng ánh sáng là phương pháp dùng ánh sáng để kích thích thị giác của thai nhi.

Mặc dù trong vòng từ 25 đến 32 tuần đầu, thai nhi không hề mở mắt, lúc nào mắt cũng nhắm lại, hình như thai nhi không nhìn thấy vật gì. Thực ra, thị giác của thai nhi được hình thành từ tuần thứ 13. Tuy thai nhi không nhìn được vật gì nhưng lại rất mẫn cảm với ánh sáng.

Dùng dụng cụ quan sát thai nhi đặc biệt thì thấy, khi được 4 tháng tuổi, thai nhi đã bắt đầu có phản ứng đối với ánh sáng. Khi thai nhi ngủ hoặc trở mình thì mắt của thai nhi cũng hoạt động. Vào những tháng cuối của thời kỳ mang thai, nếu dùng ánh sáng mạnh chiếu vào phần bụng mẹ thì sẽ thấy số lần hoạt động của lòng đen trong mắt thai nhi tăng và thai nhi liền nằm im. Dùng đèn pin lúc bật lúc tắt chiếu vào phần bụng của người mẹ, thì thấy nhịp tim của thai nhi thay đổi mạnh. Chính vì thế, phương pháp giáo dục thai nhi bằng ánh sáng được thực hiện nhờ vào thị giác của thai nhi.

Thường thì, khi được 8 tháng tuổi thai nhi mới thử mở mắt. Lúc này thai nhi chỉ nhìn thấy ánh sáng hồng trong cơ thể người mẹ. Vì thế, giáo dục thai nhi bằng ánh sáng tốt nhất nên tiến hành từ khi thai nhi được 24 tuần tuổi. Hàng ngày, người mẹ nên dùng đèn pin chiếu vào phần bụng của mình theo thời gian quy định, mỗi lần khoảng 5 phút. Để giúp thai nhi có thể thích ứng với sự thay đổi của ánh sáng, trước khi kết thúc có thể liên tục bật và tắt đèn pin để bảo đảm cho thị giác của thai nhi phát triển khỏe mạnh. Khi tiến hành giáo dục thai nhi bằng ánh sáng cần chú ý không được dùng ánh sáng quá mạnh, thời gian chiếu sáng cũng không được quá lâu.



6 - PHƯƠNG PHÁP ĐỐI THOẠI

Phương pháp giáo dục thai nhi bằng đối thoại có nghĩa là bố mẹ tiến hành nói chuyện với thai nhi từ bên ngoài nhờ vào khả năng thính giác của thai nhi, để rèn luyện thính lực, ngôn ngữ, trí nhớ và óc thẩm mỹ cho thai nhi.

Thai nhi có thính giác, điều này đã được các nhà nghiên cứu chứng minh, vì vậy tiến hành giáo dục thai nhi dựa vào khả năng thính lực của thai nhi là một phương pháp rất tốt để huấn luyện và giáo dục thai nhi một cách tổng hợp, trong đó phương pháp giáo dục thai nhi bằng đối thoại là một phương pháp có tính tổng hợp nhất. Chúng ta đều biết, khi còn trong bụng mẹ thai nhi chỉ nghe được âm thanh của dòng máu đang chảy, âm thanh co bóp của dạ dày, nhịp đập của tim, sự vận động của cơ bắp. Sự kích thích của những âm thanh trên với thính giác của thai nhi là không lớn, chúng ta phải truyền những âm thanh tuyệt diệu của thế giới bên ngoài cho thai nhi. Ví dụ như tiếng chim hót, một bản nhạc lay động lòng người, những lời nói sinh động. Vì vậy phương pháp giáo dục thai nhi bằng đối thoại chính là quá trình truyền những âm thanh tuyệt diệu trên cho thai nhi một cách tổng hợp.

Ngôn ngữ không giống như âm nhạc và ánh sáng có thể làm cho con người trực tiếp cảm nhận, nhưng những từ ngữ như thơ có thể miêu tả rất lãng mạn những cảnh sắc tự nhiên và những cảnh vật trong cuộc sống. Bố mẹ dùng lời nói miêu tả những cảnh sắc của thế giới bên ngoài và kể lại cho thai nhi nghe, từ đó có

thể kích thích sự hứng thú của thai nhi, tăng khả năng cảm thụ nghệ thuật của chúng, làm cho thai nhi sau khi sinh ra càng tràn đầy sức sống và trí tuệ.

Nội dung giáo dục thai nhi bằng đối thoại không hạn chế, bố mẹ có thể dùng các biện pháp như hỏi thăm, tán gẫu, đọc sách báo, hát, kể chuyện để làm cầu nối với thai nhi. Trong quá trình đó, bố mẹ có thể nhắc đi nhắc lại một vài từ đơn giản như: Tay, chân, nước, sữa, Trời, Đất. Bố mẹ có thể dùng những từ ngữ dẫn dắt để miêu tả một số sự vật cho thai nhi. Phương pháp giáo dục thai nhi bằng đối thoại được bắt đầu tiến hành khi thai nhi được 3 – 4 tháng tuổi. Hàng ngày được tiến hành theo thời gian quy định, mỗi lần trong vòng 5 phút, không được nói những câu phức tạp, tốt nhất nên mở đầu và kết thúc bằng một câu giống nhau, để làm tăng trí nhớ cho thai nhi.

Do tiếng của nam giới thường trầm nên thai nhi đặc biệt thích giọng nói của bố. Vì vậy chúng tôi kiến nghị, người bố phải thường xuyên kể chuyện cho thai nhi. Làm như vậy không chỉ tăng cường mối liên hệ giữa người bố và thai nhi mà còn có thể tăng thêm tình yêu vợ chồng và tình phụ tử.



7 - PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC BẢNG TRÒ CHƠI

Phương pháp giáo dục thai nhi bằng trò chơi là phương pháp huấn luyện khả năng cảm thụ của thai nhi dựa vào cơ quan xúc giác của thai nhi. Bố mẹ có thể dùng tay xoa bóp lên bụng mẹ, kích thích thai nhi, hoặc đùa với thai nhi qua làn da bụng mẹ.

Đùa giỡn với thai nhi, điều này sẽ làm cho nhiều người khó hiểu, thai nhi đang trong bụng mẹ, sao có thể tiếp xúc với thai nhi được? Thực ra, đùa với thai nhi là chỉ người mẹ tiến hành huấn luyện vận động đối với thai nhi như từ bên ngoài. Phương pháp này được tiến hành trên cơ sở thai nhi có khả năng cảm biết rất tốt. Mấy năm trở lại đây, cùng với sự phát triển của y học và sự ra đời của sóng siêu thanh, các nhà khoa học đã phát hiện ra khả năng cảm biết rất tốt của thai nhi. Thông qua màn hình của thiết bị sóng siêu thanh có thể quan sát tình trạng hoạt động của thai nhi trong cơ thể mẹ. Khi thai nhi tỉnh dậy, nó vươn vai, ngáp ngủ và dùng chân đạp vào bụng mẹ, ít phút sau, tay của thai nhi nắm lấy cuống rốn và nhanh chóng đưa cuống rốn vào mồm. Từ đó các nhà khoa học cho rằng thai nhi hoàn toàn có khả năng cảm biết, có thể đùa với bố mẹ.

Thai nhi có rất nhiều tiềm năng, chỉ cần bố mẹ tích cực kích thích thông qua nhiều phương pháp khác nhau, là có thể tăng cường tính tích cực của các hoạt động của thai nhi, từ đó nuôi dưỡng tính cách tích cực của thai nhi.

Phương pháp giáo dục thai nhi bằng trò chơi nhấn mạnh sự hỗ trợ hoạt động giữa người mẹ và thai nhi. Một chuyên gia về giáo dục thai nhi của Mỹ đã đưa ra một phương pháp giáo dục thai nhi như sau: “Động tác của thai nhi và trò chơi đập bụng mẹ”. Nhằm thông qua trò chơi giữa thai nhi và người mẹ để đạt được mục đích của giáo dục thai nhi. Phương pháp cụ thể là, khi người mẹ mang thai được 5 – 6 tháng, có thể cảm nhận được hình hài của thai nhi, thì có thể tiến hành huấn luyện thai nhi, kích động nhẹ nhàng thai nhi, làm cho thai nhi trong cơ thể người mẹ có thể “đi bộ”, “đạp chân”.

Khi thai nhi đạp chân vào bụng mẹ thì người mẹ khẽ đập tay vào chỗ mà thai nhi đạp, người mẹ lại tiếp tục động tay vào chỗ thai nhi đạp, sau đó chờ thai nhi đạp lần thứ hai, thường là sau 1 – 2 phút, thai nhi lại tiếp tục đạp, người mẹ lại tiếp tục động tay vào chỗ thai nhi đạp, sau vài lần như vậy người mẹ dừng đập tay. Trong khi đập nhẹ tay vào bụng người mẹ thường xuyên thay đổi vị trí tay đập trên bụng, lúc đó thai nhi sẽ đạp vào những chỗ người mẹ đã đập nhẹ tay vào. Mỗi lần tiến hành khoảng 10 phút, mỗi ngày từ 1 – 2 lần. Lưu ý, vị trí đập tay của người mẹ không được cách xa vị trí đạp của thai nhi. Khi mang thai được 3 tháng, và lúc sắp sinh thì không nên dùng phương pháp giáo dục thai nhi này. Khi huấn luyện cho thai nhi động tác cũng phải hết sức nhẹ nhàng.

Bố mẹ tiến hành giáo dục thai nhi dùng phương pháp giáo dục thai nhi bằng trò chơi không chỉ tăng cường tính tích cực cho hoạt động của thai nhi, mà còn có lợi cho sự phát triển trí lực của thai nhi. Thực tiễn

chứng minh, khi còn trong bụng mẹ, nếu thai nhi được huấn luyện bằng trò chơi thì sau khi sinh những động tác như: Cầm, nắm, lẫy, bò, trèo, ngồi, tập đứng, tập đi của đứa trẻ này sẽ sớm hơn so với những đứa trẻ không được huấn luyện khi còn là bào thai, cơ bắp của những đứa trẻ này phát triển hơn rất nhiều so với những đứa trẻ bình thường khác, ngoài ra chân tay của chúng rất linh hoạt, khỏe mạnh.



8 - PHƯƠNG PHÁP VẬN ĐỘNG:

Phương pháp giáo dục thai nhi bằng vận động là phương pháp huấn luyện thể thao cho thai nhi để thúc đẩy khả năng vận động tứ chi của thai nhi.

“Cuộc sống là sự vận động” câu nói này cũng có thể dùng đối với thai nhi. Cho thai nhi vận động sớm thì có thể thúc đẩy sự phát triển của thai nhi, đứa trẻ sau này cũng có một cơ thể khỏe mạnh, chân tay linh hoạt.

Y học hiện đại đã chứng minh được rằng: Từ tần số vận động của thai nhi cũng có thể thấy được tình trạng sức khỏe của thai nhi trong bụng mẹ. Có người đã quan sát lượng vận động của thai nhi, sau khi được sinh ra thì sự nhanh nhạy và khả năng phản ứng của những đứa trẻ có cường độ vận động nhiều khi còn trong bụng

mẹ bao giờ cũng tốt hơn những đứa trẻ ít vận động khi còn là thai nhi. Vì vậy, học thuyết giáo dục thai nhi chủ trương cho thai nhi vận động một cách thích hợp, để kích thích tích cực vận động của thai nhi, thúc đẩy sự phát triển của cơ thể thai nhi. Tất cả những thai nhi được vận động nhiều trong bụng mẹ thì khi sinh ra đều rất khỏe mạnh, linh hoạt, lẫy, bò, leo trèo, ngồi, đi đứng sớm hơn so với những đứa trẻ bình thường.

Có những bà mẹ thường xuyên huấn luyện cho thai nhi của mình vận động nên sau khi sinh ra được 2 – 3 tháng những đứa trẻ này đã nhanh chóng biết lẫy, biết bò, biết cầm nắm. Ngoài ra chúng còn có thể tự mình cầm bình sữa để mút. Những động tác này ở những đứa trẻ bình thường thì phải sau 1 năm tuổi thì mới làm được, điều này cho thấy ích lợi và hiệu quả của việc cho thai nhi vận động một cách hợp lý. Những đứa trẻ này cũng rất ít khi bị ốm, khỏe mạnh, tinh thần sáng khoái, trí lực phát triển tốt.

Ngoài ra, kiên trì tập vận động cho thai nhi cũng giúp cho người mẹ rất nhiều khi sinh nở. Có một ví dụ như sau: Một sản phụ bị khó đẻ, bác sỹ phát hiện thấy mạch của thai nhi rất yếu, nhịp tim không ổn định, bác sỹ quyết định phẫu thuật hộ sinh. Đúng lúc đó, người sản phụ này nhớ là đã đến giờ tập vận động cho thai nhi, thế là người mẹ mới lập tức xoa xoa cho thai nhi, tập vận động cho nó, không ngờ, thai nhi nằm im và tự động chui ra một cách an toàn. Từ đó có thể thấy, kiên trì tập vận động cho thai nhi, không chỉ có lợi cho sự phát triển của thai nhi mà còn hỗ trợ rất nhiều cho người mẹ khi sinh nở.

Tất nhiên, cũng có người lo lắng rằng tập vận động cho thai nhi sẽ làm tổn thương thai nhi, sự lo lắng đó là không cần thiết. Sau khi mang thai được 7 tuần, thai nhi đã bắt đầu cử động trong bào thai. Khi được 16 – 24 tuần tuổi thì khả năng vận động của thai nhi tăng, nó có thể làm được nhiều động tác như: Mút tay, duỗi chân, nắm tay, chớp mắt, chuyển người, quay đầu. Như vậy, bản thân thai nhi cũng phải tự vận động. Khi thai nhi được 4 tháng tuổi thì cuống rốn của thai nhi rất chắc, phạm vi vận động của thai nhi rất rộng, lại được bao bọc bởi nước ối nó có tác dụng giảm bớt lực tác dụng từ bên ngoài nên thai nhi hoàn toàn được đảm bảo an toàn. Vì vậy, kể cả quá trình tự vận động của thai nhi hay người mẹ tập vận động cho thai nhi cũng đều không bị tổn thương đến thai nhi, nên người mẹ trong khi tập vận động cho thai nhi, vừa tập vận động vừa dùng những lời lẽ âu yếm để nói cho thai nhi biết rằng bố của nó đang tập vận động cho nó, như vậy có thể làm cho người bố sớm có mối liên hệ với đứa con của mình và tăng thêm tình cảm cha con.





9 - PHƯƠNG PHÁP LIÊN TƯỢNG:

Giáo dục thai nhi bằng phương pháp liên tượng là phương pháp thông qua mối liên hệ về tình cảm và ý thức giữa người mẹ và thai nhi để truyền cho thai nhi những ý nghĩ tốt đẹp và những sự vật gần gũi.

Giáo dục thai nhi bằng sự liên tượng tức là tưởng tượng ra một sự vật tốt để người mẹ có thể ở vào một môi trường tốt và truyền những ý nghĩa và tình cảm tốt đẹp đó cho thai nhi. Ví dụ, người mẹ có thể tưởng tượng ra một bức tranh có một chú ếch con rất ngộ nghĩnh hoặc tưởng tượng ra một phong cảnh đẹp, nghĩ về một khúc nhạc hay, một bài thơ. Do sự liên tượng có tác dụng nhất định đối với thai nhi, nên sự liên tượng của người mẹ là vô cùng quan trọng, nếu nội dung liên tượng tốt đẹp thì sẽ có tác dụng tích cực tới thai nhi còn ngược lại nội dung liên tượng không tốt thì sẽ ảnh hưởng không tốt tới thai nhi hoặc truyền cho thai nhi những thông tin không muốn truyền. Các bà mẹ phải đặc biệt chú ý.

Về tác dụng của sự liên tượng của người mẹ đối với thai nhi, các nhà tâm lý học đã đi sâu nghiên cứu vấn

đề này. Trong tác phẩm nổi tiếng của thạc sỹ Thomas Boli thuộc trung tâm nghiên cứu giáo dục thai nhi của trường đại học New York Mỹ có kể một câu chuyện thực như sau: Trong một bệnh viện nào đó của Paris, một vị giáo sư tâm lý ngôn ngữ có tên là Thomas đã nhận một đứa trẻ bị bệnh 4 tuổi, đứa trẻ này có tên là Anstir bị mắc bệnh trầm cảm, không thích nói, cho dù bố mẹ của Anstir có gợi ý như thế nào thì nó cũng không nói nên bố mẹ Anstir chỉ còn biết đem nó và nhờ giáo sư Thomas. Lúc đầu giáo sư Thomas đã dùng tiếng Pháp để nói chuyện với đứa trẻ, Anstir không hề phản ứng gì. Sau một thời gian quan sát và điều trị, giáo sư Thomas bỗng phát hiện ra một hiện tượng kỳ lạ, mỗi khi có người nói chuyện với Anstir bằng tiếng Anh thì cậu bé tỏ ra rất hứng thú, chú ý nghe và nói chuyện với người đó, sau nhiều lần như vậy bệnh trầm cảm của Anstir tự nhiên khỏi. Sau khi phát hiện ra hiện tượng này, giáo sư Thomas đã tìm đến bố mẹ của Anstir để hỏi xem hai vợ chồng có khi nào dùng tiếng Anh không? đến lúc đó mẹ của Anstir mới nhớ lại, trong thời gian bà ta làm ở công ty tất cả các nhân viên đều dùng tiếng Anh để nói chuyện cho nên trong thời gian mang thai Anstir, mẹ của nó thường xuyên dùng tiếng Anh. Khi đó giáo sư Thomas mới nói: “Thời kỳ ý thức của thai nhi là từ tháng 7, tháng 8 trở đi. Khi đó thần kinh não của thai nhi mới bắt đầu phát triển”.

Câu chuyện trên đã chứng tỏ rằng, do thai nhi đã kết thành ý thức nên tất cả lời nói, tình cảm, hành vi cũng như liên tưởng của người mẹ đều ảnh hưởng đến thai nhi, vì vậy nội dung liên tưởng của người mẹ là vô

cùng quan trọng.

Trong cuộc sống thường ngày, một số phụ nữ khi mang thai, cơ thể có sự thay đổi và rất khó chịu nên đã làm nảy sinh tâm lý oán hận và sự liên tưởng không tốt với thai nhi. Lúc đó thai nhi trong bụng mẹ cũng ý thức được cảm giác khó chịu đó của người mẹ nên thai nhi trong bụng mẹ cũng ý thức được cảm giác khó chịu đó của người mẹ nên thai nhi đã có những phản ứng khác thường trong tinh thần. Các chuyên gia cho rằng, tất cả những đứa trẻ sinh ra trong điều kiện như trên thì thường gặp trở ngại về mặt tình cảm, tinh thần bất an, dễ mắc bệnh đường ruột, thể chất kém. Vì vậy, trong thời gian mang thai người mẹ phải loại bỏ những ý tưởng không tốt. Và phải thường xuyên nghĩ về những sự vật tốt để đảm bảo sự phát triển khỏe mạnh cho thai nhi.



10 - PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THAI NHI BẰNG MỸ HỌC

Giáo dục thai nhi bằng mỹ học là phương pháp truyền cảm nhận về cái đẹp của người mẹ sang cho thai nhi nhờ vào ý thức của thai nhi.

Mỗi người chúng ta đều nhìn, nghe, cảm nhận, hưởng thụ rất nhiều cái đẹp trong thế giới xung quanh chúng ta, còn thai nhi không nhìn thấy, nghe thấy và cảm nhận được những cái đó, nên người mẹ phải truyền những cảm nhận của mình cho thai nhi qua đường dây thần kinh. Giáo dục thai nhi bằng Mỹ học là một bộ phận cấu thành của học thuyết giáo dục thai nhi, nó bao gồm, Mỹ học âm nhạc, Mỹ học tự nhiên và Mỹ học cảm thụ.

a) Mỹ học âm nhạc: Giáo dục cái đẹp về âm nhạc.

Giáo dục cái đẹp về âm nhạc là chỉ tiến hành bồi dưỡng nét đẹp về âm nhạc cho thai nhi, qua đó đạt được mục đích giáo dục thai nhi. Phương pháp này được thực hiện bằng hai con đường tâm lý và sinh lý của người mẹ. Về phương diện tâm lý, âm nhạc làm cho tâm hồn của người mẹ thoải mái, có những ý tưởng tốt, từ đó có trạng thái tâm lý tốt nhất, và truyền những ý tưởng tốt đẹp đó cho thai nhi thông qua hệ thống thần kinh, làm cho thai nhi có thể cảm thụ được. Ngoài ra, những bản nhạc du dương có thể tạo cho thai nhi một môi trường yên tĩnh, làm cho thai nhi vốn rất thích cử động sẽ nằm yên để cảm nhận những cái đẹp của thế

giới bên ngoài. Về phương diện sinh lý, những bản nhạc vui tai sẽ kích thích hệ thống thần kinh thực vật của người mẹ, hệ thống thần kinh thực vật lại khống chế tuyến nội tiết, làm cho nó tiết ra nhiều kích tố, những kích tố này sẽ vào thai nhi qua vòng tuần hoàn máu, làm cho thành phần máu của thai nhi có sự thay đổi tốt, tăng thành phần hóa học có lợi cho sức khỏe của thai nhi, từ đó kích thích hoạt động của các hệ thống và bộ não của thai nhi, giúp thai nhi có thể cảm nhận được những kích thích từ người mẹ.

b) Giáo dục cho thai nhi về cái đẹp của tự nhiên (Mỹ học tự nhiên).

Thế giới tự nhiên có rất nhiều cái đẹp, người mẹ khi mang thai thường xuyên biết thưởng thức vẻ đẹp của cảnh sắc thiên nhiên sẽ có thể thúc đẩy sự phát triển của thần kinh và tế bào não của thai nhi. Tại đây, chúng tôi xin nói một chút về những tác dụng tích cực của vẻ đẹp thiên nhiên đối với thai nhi.

Trên mảnh đất mà chúng ta đang sinh sống, có rất nhiều thảo nguyên xanh mênh mông, những ngọn núi cao, những hang động sâu thẳm bí, những dòng sông và bãi biển đẹp. Tất cả đều mở rộng tấm lòng chúng ta, gợi mở cho sự suy nghĩ, đem lại nguồn cảm hứng sáng tạo và sự thăng hoa về tinh thần. Người mẹ cảm nhận được hết cả vẻ đẹp đó của giới tự nhiên thì sẽ truyền những cảm nhận đó cho thai nhi, giúp thai nhi có thể cảm nhận được vẻ đẹp của thiên nhiên. Ngoài ra, người mẹ thường xuyên tìm đến thiên nhiên, hít thở không khí trong lành, cũng có lợi cho sự phát triển bộ não của

thai nhi. Có người đã tiến hành một thí nghiệm sau trên cơ thể của động vật, người ta đã thả những con Thỏ và con Chuột mang thai vào trong 2 cái hòm có môi trường sống không tốt, kết quả cho thấy, tỉ lệ dị tật não của các con Thỏ và con Chuột con được sinh ra là rất cao. Điều đó chứng tỏ rằng, sự phát triển của bộ não rất cần có một bầu không khí trong lành.

c. Giáo dục khả năng cảm thụ cái đẹp cho thai nhi (Mỹ học cảm thụ).

Nếu như người mẹ có khí chất tốt, tinh thần thoải mái và cử chỉ văn minh thì sẽ có thể cảm nhận được cái đẹp từ chính bản thân mình. Khả năng cảm thụ này hình thành óc thẩm mỹ của người mẹ, và người mẹ sẽ truyền khả năng thẩm mỹ đó cho thai nhi, làm cho thai nhi trong bụng mẹ cũng có thể thưởng thức thi vị của cái đẹp. Vì vậy, các chuyên gia luôn khuyên các bà mẹ rằng, trong thời kỳ mang thai, không chỉ phải đảm bảo về tinh thần ổn định, ăn mặc gọn gàng, cử chỉ lịch thiệp mà còn phải biết làm phong phú đời sống tinh thần, ví dụ, hay nghe nhạc, đọc sách, du lịch, thưởng thức tác phẩm nghệ thuật, bằng việc cảm thụ những hành vi đẹp trên làm tăng hứng thú của người mẹ, phong phú nội dung của cái đẹp.





11- PHƯƠNG PHÁP HIỆU ỨNG TÂM LÝ

Phương pháp giáo dục thai nhi bằng hiệu ứng tâm lý là chỉ người mẹ trong quá trình mang thai phải luôn được tấm lòng trong sáng, để giúp cho sự phát triển về cơ thể và tinh thần của thai nhi.

Người xưa yêu cầu đối với người phụ nữ mang thai như sau: “Không xem những hình ảnh có nội dung xấu, tai không nghe tạp âm, miệng không nói lời thô tục, không ăn thức ăn có mùi vị lạ”.

Kết quả nghiên cứu hiện đại cho thấy, sự thay đổi về tâm tư của người mẹ có ảnh hưởng rất lớn đến thai nhi. Rất nhiều thí nghiệm khoa học đã chứng minh, khi mang thai mà người mẹ luôn ở trong trạng thái sợ hãi, phần nộ, đau buồn, phiền muộn thì các cơ năng của cơ thể bao gồm cả tuyến nội tiết cũng sẽ có sự thay đổi rõ rệt làm cho các thành phần hóa học có trong máu bị thay đổi mà máu của người mẹ sẽ trực tiếp ảnh hưởng đến thai nhi. Ví dụ, khi thai nhi được 7 tuần hoặc 10

tuần tuổi, tâm lý bất ổn định của người mẹ sẽ làm cho kích tố Adrênalín tăng, có thể sẽ cản trở sự liên hợp một số thành phần trong phôi thai, phá vỡ sự phát triển bình thường bộ phận yết hầu của thai nhi và rất có thể làm cho đứa trẻ sau này bị dị tật như: Sứt môi, sứt hàm ếch.....

Chính vì vậy, để phát triển trí lực của thai nhi, người mẹ phải thường xuyên chú ý đến tâm lý của mình. Để giữ cho tâm lý ổn định, thoải mái thì có rất nhiều cách, trong đó thưởng thức cũng là một trong những cách thích hợp với những người phụ nữ mang thai. Nếu một ngày người mẹ chịu khó nghe một vài bản nhạc hay, đọc một vài bài thơ, xem một số bức tranh, đọc sách thì một mặt có thể nâng cao sự hiểu biết của bản thân, mặt khác có thể làm cho người mẹ thích thú và có được một tinh thần thoải mái, tâm lý vui vẻ. Những người thân trong gia đình cũng phải tích cực phối hợp với người phụ nữ mang thai, không nên tăng áp lực về tâm lý cho người mẹ. Nếu trong cuộc sống người mẹ mang thai gặp phải chuyện buồn thì mọi người trong gia đình, đặc biệt là người chồng phải kịp thời an ủi, giải tỏa tâm lý cho người vợ, cùng tạo ra không khí hòa thuận, vui vẻ, ấm cúng trong gia đình.



CHƯƠNG III

Giáo dục thai nhi trong 9 tháng 10 ngày

Giáo dục thai nhi là một công việc rất cụ thể, nó không chỉ bao gồm yếu tố sinh lý và tâm lý mà nó còn bao gồm sự phối hợp giữa người mẹ và thai nhi. Nó dựa vào những thao tác cụ thể tỉ mỉ của cả người bố và người mẹ theo từng ngày, từng giai đoạn trong quá trình người vợ mang thai. Chúng tôi sẽ giới thiệu cho các ông bố bà mẹ về những kiến thức chăm sóc thai nhi trong từng tháng khi mang thai. Và đưa ra phương pháp giáo dục thai nhi tương ứng, để cho hai vợ chồng có thể tiến hành quá trình giáo dục thai nhi một cách cụ thể, tỉ mỉ và hoàn chỉnh.

1 - GIÁO DỤC THAI NHI TRONG THÁNG THỨ NHẤT

(từ 0- 3 tuần tuổi).

a) Tình trạng của thai nhi:

Sau khi trứng và tinh trùng hoàn thành quá trình thụ tinh, thì kích thước của trứng được thụ tinh chỉ là 0,2mm, sau khi thụ tinh khoảng 3 tuần thì bắt đầu hình thành phôi thai.

Lúc này phôi thai chỉ dài từ 5mm – 1cm, nặng không đến 1g. Nhìn bên ngoài thì thân thể được chia làm 2 phần, phần đầu phôi thai rất to, dài tới quá một nửa thân. Đầu gắn liền với phần thân và có 1 cái đuôi dài, hình hài của phôi thai hơi giống với một con Hải cẩu con. Cánh tay và đùi đã hình thành nhưng do còn nhỏ nên rất khó nhận ra. Não bộ, tủy sống, hệ thống thần kinh và hệ thống tuần hoàn máu về cơ bản đã hình thành. Tim bắt đầu hình thành từ cuối tuần thứ 2 kể từ khi bắt đầu hình thành phôi thai và tim bắt đầu đập từ tuần thứ 3, đồng thời làm cho máu lưu thông trên toàn thân của thai nhi. Gan cũng bắt đầu được hình thành từ giai đoạn này.

b) Trạng thái của người mẹ - Sự thay đổi về cơ thể của người mẹ:

Trong tháng đầu tiên mang thai, thì biểu hiện có bầu của người phụ nữ thường không rõ ràng, chỉ có nhiệt độ của cơ thể mới có thể trả lời chính xác xem

người phụ nữ đó đã có bầu hay chưa. Vào sáng sớm mỗi ngày tiến hành đo nhiệt độ cơ thể của người vợ, nếu thấy nhiệt độ ở vào khoảng 37°C và kéo dài liên tục trong vòng 2 tuần trở lên thì nên nghĩ ngay đến dấu hiệu mang thai. Tất nhiên, dấu hiệu có bầu ở mỗi người phụ nữ là khác nhau, chậm kinh cũng là một biểu hiện thường thấy khi phụ nữ có bầu. Cũng có người sau khi có bầu cảm thấy đau đầu hoa mắt, sốt, phần bụng dưới hơi đau hoặc cảm thấy trong người khó chịu, dễ nổi cáu, vú căng ra xoa nhẹ vào cũng thấy đau, tất cả những biểu hiện đó đều là dấu hiệu của sự mang bầu ở người phụ nữ.

Những người phụ nữ sau khi kết hôn, nếu không áp dụng các biện pháp tránh thai thì bất cứ lúc nào cũng có khả năng có thai. Vì vậy nếu cảm thấy trong người khó chịu thì trước tiên hãy nghĩ đến khả năng mang bầu. Không nên cho rằng những biểu hiện như đau đầu chóng mặt, hoa mắt là triệu chứng của bệnh cảm cúm và uống thuốc cảm, và khi bị đau phần bụng dưới thì không nên cho đó là chứng đau bụng mà uống thuốc, tất cả những loại thuốc đó đều gây hậu quả không tốt cho thai nhi. Chính vì thế sau khi cưới, người vợ phải thường xuyên chú ý đến tình trạng sức khỏe của mình và lưu ý đến nhiệt độ trung bình của cơ thể. Sớm nhận biết được dấu hiệu có bầu, không chỉ là niềm vui cho gia đình mà còn cho người mẹ nắm được thời cơ để tiến hành các phương pháp giáo dục và chăm sóc thai nhi.

Tâm lý của người mẹ:

Đối với những phụ nữ lần đầu tiên mang bầu và những phụ nữ rất mong đợi mang bầu, khi họ biết được chính xác là mình mang bầu qua sự chuẩn đoán của bác sĩ thì họ sẽ vừa cảm thấy vô cùng vui mừng nhưng cũng rất hồi hộp và lo lắng, điều này cũng rất dễ hiểu.

Nhưng cũng không ít phụ nữ không biết nên bắt đầu tìm hiểu và tiến hành chăm sóc, giáo dục “Cục cưng” trong bụng của mình từ khi nào, nên đã nảy sinh tâm lý lo lắng. Tâm trạng lo lắng này là bình thường nhưng nếu không kịp thời điều chỉnh thì sẽ không có lợi cho thai nhi.

Bình thường, khi người phụ nữ nhận biết được mình đã có bầu, thì thai nhi đã được hai tháng tuổi. Trong khoảng thời gian đó thì thai nhi trong bụng mẹ đã có rất nhiều sự thay đổi. Và môi trường trong cơ thể của người mẹ là vô cùng quan trọng đối với thai nhi, đặc biệt là trạng thái tâm lý của người mẹ sẽ trực tiếp ảnh hưởng đến chất lượng môi trường bên trong cơ thể. Vì vậy, ngay từ khi bắt đầu chuẩn bị mang bầu, người phụ nữ nên giữ trạng thái tâm lý tốt, đây là điều vô cùng quan trọng.

Chúng ta thường nói, giáo dục thai nhi phải bắt đầu từ khi chưa mang bầu. Do những phụ nữ chuẩn bị mang bầu chưa hề có một chút kiến thức về mang bầu, nên tốt nhất trước khi mang bầu, người phụ nữ nên đọc những cuốn sách về lĩnh vực này, hoặc thỉnh giáo người khác, chuẩn bị tốt về mặt tâm lý. Nếu như có bầu khi chưa chuẩn bị tốt cho việc mang thai, thì cũng không

nên lo lắng, lúc này người phụ nữ phải điều chỉnh tốt trạng thái tâm lý, phải nhận thức được rằng những dấu hiệu của sự có bầu là hiện tượng sinh lý bình thường, phải xử lý tốt, phải luôn giữ cho tinh thần thoải mái, và có những biện pháp nhất định thì sẽ giảm bớt được những phản ứng không tốt từ việc có bầu. Ngoài ra, phải theo sự hướng dẫn của bác sỹ khoa sản về những thuốc mang thai, tìm hiểu quá trình mang thai và chăm sóc thai nhi, làm tốt công tác chuẩn bị về mặt tâm lý và tư tưởng. Cũng có thể học hỏi về việc chuẩn bị tư tưởng từ những người đã làm mẹ, bởi vì họ đã tinh lũy được nhiều kinh nghiệm quý báu, tiếp thu những kinh nghiệm đó là rất tốt. Tất cả đều chuẩn bị tâm lý rất tốt cho việc tiến hành giáo dục thai nhi.

c) Nguyên tắc dinh dưỡng và tư vấn thực đơn cho thời kỳ đầu mang thai:

Thời kỳ đầu mang thai, tức 3 tháng đầu, các khí quan chủ yếu của thai nhi bắt đầu hình thành, nhưng tốc độ sinh trưởng chậm, nhu cầu về dinh dưỡng của người mẹ về cơ bản giống như trước khi mang thai. Mỗi ngày người mẹ chỉ cần tăng 209 Calo (50 kilô Calo) là có thể được. Nhưng do biểu hiện có bầu ở mỗi người phụ nữ nặng nhẹ khác nhau, ví dụ như đau đầu, nôn khan, cơ thể khó chịu, chán ăn, buồn ngủ, đau vú, thèm ăn chua, hoặc ăn nhạt. Tất cả đều ảnh hưởng và tiêu hao chất dinh dưỡng của người mẹ, nên người mẹ phải tích cực ăn uống bồi bổ để tăng chất dinh dưỡng. Thịt lợn nạc, gan lợn, đậu phụ, rau xanh, đồ biển, hoa quả.. đều là những thực phẩm giàu chất dinh dưỡng. Đậu

tương, gạo kê là những chất dễ tiêu hóa, nên người mẹ cũng phải ăn nhiều thức ăn loại này.

Trong 3 tháng đầu mang thai, tuy lượng nhu cầu dinh dưỡng không tăng, nhưng chất lượng dinh dưỡng lại đòi hỏi cao, thức ăn vừa phải đủ dinh dưỡng nhưng phải phong phú, nên người mẹ phải ăn những loại thức ăn giàu chất Protêin như: Trứng, sữa, các loại đậu có như vậy mới đủ chất dinh dưỡng và nhiều loại hoa quả và rau xanh để bổ sung Vitamin, muối vô cơ và nước, đặc biệt phải bổ sung Vitamin B mới có thể giảm bớt những phản ứng khi mang thai. Tóm lại, chỉ có điều chỉnh chế độ ăn uống hợp lý trong thời kỳ đầu mang thai thì mới có thể bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng cho người mẹ.

Trong giai đoạn này, do hệ thống tuyến nội tiết có sự thay đổi, chức năng sinh lý của hệ thống tiêu hóa đã làm cho người phụ nữ có những phản ứng về mặt sinh lý như: Nôn khan, chán ăn những thức ăn nhiều dầu mỡ. Khi đó người mẹ đừng quá lo lắng, chỉ cần hạn chế ăn những thức ăn nhiều đạm, ăn nhiều loại thức ăn dễ tiêu hóa, giàu chất dinh dưỡng và những thức ăn hợp khẩu vị. Ví dụ, vào buổi sáng thường ăn bánh bao, bánh mì để có thể giảm bớt cảm giác khó chịu của dạ dày. Những bữa ăn chính thì có thể ăn mì hoặc cơm, ăn thức ăn phụ như đậu phụ, trứng gà luộc, hạt dẻ, táo. Để chống nôn khan, người phụ nữ cần chuẩn bị một ít đồ ăn dễ tiêu hóa như bánh bao, bánh mì từ tối hôm trước. Sau khi ngủ dậy khỏi giường, trước tiên uống một cốc nước lọc sau đó là ăn những thức ăn này và nằm nghỉ một lát rồi mới dậy. Làm như vậy vừa chống

hoặc giảm hiện tượng nôn khan, vừa bảo đảm nhu cầu dinh dưỡng cho cơ thể.

Bảng thực đơn cho thời kỳ đầu người mẹ mang thai:

+ Thực đơn 1:

Bữa sáng – Một cốc sữa bò; 1 nửa chiếc bánh mì; 1 quả trứng gà luộc. Tương hoa quả Sơn Tra.

Bữa trưa – 3 bát cơm, rau cải trắng tôm khô, nộm ngó sen, canh trứng gà nấu với tôm nõn và cà chua.

Bữa tối – 3 bát cơm, cà, đỗ xanh xào với đậu phụ, canh táo cao nấu với tôm khô.

+ Thực đơn 2:

Bữa sáng – 1 cốc sữa đậu nành, 4 cái bánh ngọt, trứng gà 1 quả, 1 quả quýt.

Bữa trưa – 3 bát cơm, rau cải bắp xào thịt, gan lợn, canh cải bẹ.

Bữa tối – 3 bát cơm, rau xanh, cải cúc xào, canh thịt cà chua.

+ Thực đơn 3:

Bữa sáng – 1 cốc sữa bò, 1 – 2 quả trứng, 1 bánh mì, 1 quả quýt.

Bữa trưa – 1 cốc hoặc nửa cốc sữa chua, sinh tố hoa quả tươi, các loại rau luộc hoặc rau xào, trứng vịt hoặc trứng gà luộc.

Bữa tối – Thịt, cá, rau xanh, hoa quả tươi, thuốc bổ theo nhu cầu của mỗi người.

d) Tư vấn về thức ăn dinh dưỡng cần thiết cho người mẹ trong tháng đầu mang thai:

*** Cá chép hấp.**

Nguyên liệu - Cá chép tươi: 1 con (khoảng 0.5 kg)
Cách làm: Đánh sạch vẩy, chặt vây, đuôi và mổ bụng cá chép, cho rau vào dùng muối sát nhẹ vào bên ngoài con cá sau đó cho vào nồi hấp từ 15 – 20 phút và ăn nóng. Không được dùng dầu ăn và muối cùng.

*** Đậu sốt cà chua.**

Nguyên liệu – Cà chua 0,25 kg, 2 thanh đậu phụ.
Cách làm: Dùng nước sôi chần qua đậu phụ, cắt lát đậu phụ dày khoảng 3mm. Cho dầu ăn vào nồi sau đó đặt nồi lên bếp cho nóng dầu ăn, cho cà chua vào và sau đó cho đậu phụ vào và các loại gia vị khác.

e) Cách dùng thuốc khi bị bệnh trong tháng đầu mang thai.

Sau khi mang thai người mẹ không được tùy tiện dùng thuốc. Có một số phụ nữ không biết mình mang thai thường là 1 –2 tuần đầu tiên, bởi giai đoạn này thường ít biểu hiện ở phụ nữ nên đã dùng thuốc tùy tiện, điều này đã làm cho người mẹ lo lắng bởi ít nhiều nó cũng ảnh hưởng không tốt đến thai nhi.

Trong tháng đầu tiên mang thai, nếu người mẹ đã bị mắc một bệnh mãn tính nào đó, thì sẽ không phải vì thế mà sinh ra một loại bệnh khác trong thời kỳ mang

thai. Tất nhiên nếu sức khỏe của người mẹ không tốt hoặc trong cơ thể người mẹ có sự thay đổi nhỏ nhưng người mẹ không chú ý giữ sức khỏe thì rất có thể sẽ bị cảm và những bệnh thông thường khác. Do khả năng miễn dịch lúc này của người mẹ tương đối kém, nên sau khi cảm cúm người mẹ rất dễ bị sốt. Trong tháng đầu mang thai, người mẹ bị cảm cúm, không những ảnh hưởng không tốt tới thai nhi mà những độc tố do rối loạn cơ thể sinh ra có thể sẽ làm thu nhỏ tử cung gây ra hiện tượng đẻ non. Vì vậy, khi người mẹ bị cảm cúm thì không được coi thường và nếu dùng thuốc thì phải hết sức cẩn thận.

Đối với những bệnh cảm cúm nhẹ thì không nhất thiết phải uống thuốc, có thể nghỉ ngơi và uống nhiều nước sôi, hoặc có thể dùng thuốc cảm liều nhẹ, Vitamin. Khi người mẹ sốt cao, buồn nôn thì phải lập tức đưa đến bệnh viện để điều trị, dùng khăn ướt để đắp lên trán người mẹ, nếu như người mẹ vẫn sốt cao thì có thể dùng thuốc hạ sốt. Theo phân tích kết quả thực nghiệm, thì tỷ lệ sinh con dị tật ở những người phụ nữ dùng thuốc hạ sốt là không cao.

Kể từ khi có dấu hiệu mang thai, người mẹ phải tiến hành kiểm tra sức khỏe theo định kỳ. Định kỳ kiểm tra được phân theo quá trình phát triển của thai nhi và đặc điểm biến đổi sinh lý trong cơ thể người mẹ. Mục đích của việc kiểm tra này là nhằm kiểm tra tình hình phát triển của thai nhi và sức khỏe của người mẹ để sớm phát hiện và kịp thời điều trị những vấn đề không tốt cho thai nhi và người mẹ.

Trong thời kỳ mang thai người mẹ thường phải đi kiểm tra sức khỏe từ 9 – 13 lần. Lần kiểm tra đầu tiên là trong vòng 3 tháng đầu kể từ khi dừng kinh 3 tháng, sau đó cách từ 1 – 2 tháng kiểm tra 1 lần. Khi mang thai được 6 tháng đến 8 tháng thì mỗi tháng kiểm tra 1 lần. Tháng cuối cùng của thời kỳ mang thai thì 1 tuần kiểm tra 1 lần. Nếu như phát hiện thấy có dấu hiệu không bình thường, thì phải thường xuyên đi kiểm tra chuẩn đoán theo chỉ định của bác sỹ.

Kiểm tra định kỳ có thể quan sát, tìm hiểu tình hình sức khỏe của người mẹ và quá trình phát triển của thai nhi trong từng giai đoạn. Ví dụ có thể biết được thai nhi có phát triển bình thường hay không, tình trạng dinh dưỡng của người mẹ có đảm bảo hay không. Cũng có thể phát hiện ra những loại bệnh thường thấy ở phụ nữ khi mang thai, vị trí của thai nhi thường xuyên thay đổi, nếu phát hiện thấy vị trí đầu của thai nhi không ở vị trí bình thường thì có thể kịp thời điều chỉnh. Vì vậy, kiểm tra trước khi sinh là một việc làm rất quan trọng và cần thiết đối với người mẹ và thai nhi.

Khi kiểm tra, bác sỹ sẽ hỏi người mẹ về chu kỳ kinh nguyệt và toàn bộ tình trạng sức khỏe của người mẹ. Ví dụ, tiền sử sinh sản không bình thường, đề phòng cảm cúm và bệnh nổi mề đay trong 2 tháng đầu mang thai, mắc bệnh di truyền, cao huyết áp. Kiểm tra tình trạng sức khỏe của người mẹ là rất quan trọng, bởi vì qua việc kiểm tra này có thể phát hiện được những ảnh hưởng có thể nảy sinh đối với tình trạng sức khỏe của người mẹ và thai nhi. Nếu như người mẹ mắc những

chứng bệnh bình thường thì có thể kịp thời dùng thuốc điều trị và tắm bổ dinh dưỡng. Nếu như người mẹ mắc những bệnh nghiêm trọng về lục phủ ngũ tạng không thích hợp cho việc sinh nở thì có thể tìm ra biện pháp kịp thời điều trị tránh gây ra những ảnh hưởng đáng tiếc đối với sức khỏe của người mẹ, thậm chí còn đe dọa tính mạng của cả hai mẹ con.

f) Sinh hoạt tình dục trong tháng đầu tiên mang thai:

Trong 3 tháng đầu mang thai, tốt nhất người mẹ không nên có quan hệ tình dục. Rất nhiều ví dụ thực tế cho thấy, quan hệ tình dục trong 3 tháng đầu mang thai, do tử cung bị thu nhỏ lại, dễ gây ra hiện tượng đẻ non. Đặc biệt đối với những phụ nữ không sinh nở sau nhiều năm kết hôn và những phụ nữ có tiền sử đẻ non thì càng cần tránh quan hệ tình dục trong 3 tháng đầu mang thai.

g) Phương pháp giáo dục thai nhi trong tháng thứ nhất:

Trứng sau khi được thụ tinh thì phát triển rất nhanh, đến cuối tháng thứ nhất đã dài khoảng 1cm, lúc này máu của người mẹ bắt đầu được lưu thông trong cơ thể bào thai. Tim của thai nhi bắt đầu hình thành và hoạt động. Vì vậy, giáo dục thai nhi trong tháng đầu tiên chủ yếu là về mặt tinh thần và dinh dưỡng của người mẹ.

Sách cổ *"Thiên kim phương"* của Trung Quốc dạy rằng, trong tháng đầu tiên mang thai, sự lưu thông máu của người mẹ không tốt, nên không được làm

những công việc quá sức, khi ngủ chỉ cần sự yên tĩnh, không nên quá sợ hãi. Do sự biến đổi về sinh lý trong cơ thể người mẹ nên người mẹ cảm thấy khó chịu, tinh thần mệt mỏi. Lúc này giáo dục thai nhi chủ yếu là ổn định tinh thần và tăng cường tắm bổ chất dinh dưỡng cho người mẹ, điều tiết tốt cuộc sống thường ngày của người mẹ, cho người mẹ đọc những mẩu chuyện vui, hoặc người chồng đưa vợ mình đi dạo. Bảo vệ tốt bào thai trong tháng đầu mang thai, thì mới bảo đảm sự phát triển khỏe mạnh cho thai nhi trong thời gian về sau.

Ngoài việc điều chỉnh tốt cuộc sống hàng ngày cho người mẹ, hai vợ chồng phải bắt đầu định ra kế hoạch giáo dục thai nhi, phân chia thời gian giáo dục thai nhi cho từng ngày, phân chia trách nhiệm của người bố và người mẹ và bắt đầu ghi nhật ký giáo dục thai nhi.

Đồng thời, hai vợ chồng phải tính được ngày sinh nở, để có thể bố trí quá trình giáo dục thai nhi và cuộc sống trong toàn bộ quá trình mang thai, một cách toàn diện và khoa học.

*** Cách tính thời kỳ sinh nở:**

- Lấy số tháng có kinh cuối cùng cộng với 9. Nếu sau khi cộng với 9 kết quả vượt quá 13, thì lấy số tháng đó trừ đi 3. Kết quả của phép tính này sẽ cho biết tháng sinh nở của người phụ nữ.

- Lấy số ngày bị tắc kinh cộng với 7 thì ra ngày phụ nữ sinh nở.

Ví dụ: Ngày tắc kinh là ngày 10 tháng 2, thì có thể tính ngày, tháng sinh nở như sau:

$$2 + 9 = 11; 10 + 7 = 17$$

Vậy ngày sinh nở của người phụ nữ này là ngày 17 tháng 11.

Nếu ngày tắc kinh là ngày 18 tháng 12 thì có thể tính như sau:

$$12 - 3 = 9; 18 + 7 = 25$$

Vậy ngày sinh nở của người phụ nữ này là ngày 25 tháng 9.

Nếu ngày tắc kinh là ngày 30 tháng 8 thì có thể tính như sau:

$$8 - 3 = 5; 30 + 7 = 37 \text{ (1 tháng 6 ngày)}$$

Vậy ngày sinh nở của người phụ nữ này là ngày 6 tháng 6.

Cách tính ngày sinh nở như trên chủ yếu dựa vào ngày dừng kinh của người phụ nữ, chứ không dựa vào ngày rụng trứng, tuy nhiên ở mỗi nơi một khác nên cách tính trên chỉ là tham khảo để tính thời kỳ sinh nở của người mẹ.

Tất nhiên, bạn cũng có thể dùng cách khác để tính ngày và sinh nở của người phụ nữ mang thai. Nhưng chính xác nhất là nên theo dõi nhiệt độ cơ thể của người vợ để xác định ngày rụng trứng, lấy ngày rụng trứng cộng với 266 ngày thì sẽ ra ngày sinh nở. Trước khi mang thai, nếu có thể tiếp tục theo dõi nhiệt độ cơ thể

của người mẹ thì càng tính chính xác được ngày rụng trứng. Nếu như ngày dừng kinh cuối cùng của người vợ không rõ ràng, hoặc sau khi bụng to mới đến bác sỹ để khám thì rất khó tính chính xác thời kỳ sinh nở.

Ngoài ra còn rất nhiều phương pháp tính ngày sinh nở của phụ nữ, kiểm tra bằng phương pháp siêu âm, căn cứ vào kính thước to nhỏ của thai nhi hoặc kính thước to nhỏ của bộ phận đầu thai nhi để tính ngày sinh nở.

h) Nhật ký giáo dục thai nhi trong tháng đầu tiên:

1 - Ghi lại ngày có kinh cuối cùng của người vợ để tính ngày sinh nở.

2 - Ghi lại những phản ứng ban đầu của cơ thể người mẹ như trạng thái bình thường, khác thường và loại thuốc dùng.

3 - Ghi lại những chứng bệnh người mẹ mắc phải và loại thuốc dùng (nếu có bệnh) và thường xuyên theo dõi nhiệt độ cơ của thể.

4 - Ghi lại cảm giác ban đầu của người bố và người mẹ cũng như những hy vọng của mình đối với "Cục cưng" của mình.





2 - GIÁO DỤC THAI NHI TRONG THÁNG THỨ HAI

a) Trạng thái của thai nhi:

Sau khi mang thai được 5 tuần, phôi thai có thể dễ dàng nhìn thấy qua hệ thống thiết bị siêu âm, đường kính từ 10mm phát triển thành 20mm, chiều dài của thai nhi từ 1 – 11mm. Tuần thứ 7, đường kính của bào thai từ 31mm phát triển thành 50mm. Chiều dài của phôi thai từ đầu đến chân là từ 8mm, 9mm phát triển thành 14mm. Lúc này phần đầu và phần thân của thai nhi phân tách rõ ràng, nặng khoảng 4g, đuôi dài dần dần được thu ngắn lại, về cơ bản đã phát triển thành một hình người. Tay, chân rõ thậm chí 5 ngón tay và 5 ngón chân đã hình thành, ngay cả móng tay cũng bắt đầu hình thành; mắt, tai, mồm bắt đầu xuất hiện. Ruột phát triển gần như hoàn chỉnh. Phổi đã hình thành nhưng vẫn còn là các khối đặc. 80% não bộ và các tế bào thần kinh cũng bắt đầu được hình thành. Nhịp tim khoảng 130 – 150 lần/1phút. Gan cũng hiện diện đầy đủ.

Nhưng, lúc này 2 mắt còn mọc ở 2 bên của mặt, các bắp thịt và các sợi dây thần kinh vẫn chưa hình thành, cơ quan sinh dục bên ngoài bắt đầu hình thành, nhưng vẫn chưa phân biệt được giới tính. Trong khoang ối của người mẹ có chứa rất nhiều nước ối, thai nhi dường như được nổi ở trong đó.

b) - Tình trạng của người mẹ:

*** Những thay đổi trong cơ thể người mẹ.**

Khi mang thai được 4 – 5 tuần, thì niệu đạo sẽ tiết ra kích tố, đây chính là dấu hiệu của sự mang thai. Nếu người phụ nữ cảm thấy hình như mình đã có thai thì nên nhanh chóng đến khoa sản của các bệnh viện để kiểm tra, chậm kinh trong một thời gian dài cũng nên đi khám. Nếu như kết quả kiểm tra khẳng định là đã có thai, thì ngay từ ngày hôm đó người bố và người mẹ phải bắt đầu chuẩn bị cho việc chăm sóc một sinh mạng mới. Điều muốn nhắc nhở các bà mẹ ở đây là ngay sau khi khẳng định có thai thì phải tiến hành kiểm tra các bộ phận sau: Kiểm tra nhóm máu, tình trạng thiếu máu, kiểm tra bệnh giang mai, sức đề kháng viêm gan B.

Đại đa số phụ nữ cho rằng, buồn nôn là dấu hiệu của sự mang thai. Đối với một số phụ nữ, hiện tượng “Nôn oẹ” là rất khó chịu, nhưng nó không phải là một chứng bệnh và chỉ cần người phụ nữ biết cách khống chế là có thể sẽ dễ chịu ngay không nên vì hiện tượng “Nôn oẹ” mà làm xáo trộn cuộc sống hàng ngày, càng không nên vì thế mà lo lắng ảnh hưởng đến tâm lý

người mẹ khi mang thai.

Mặc dù là như vậy, nhưng rất nhiều bà mẹ khi biết mình mang thai đã đặt rất nhiều hy vọng cho đứa con trong bụng mình, mong rằng đứa trẻ sớm được ra đời. Nhưng cũng có một số người do vô cùng khó chịu với hiện tượng “Nôn ọc” nên nhiều khi đã trách móc người chồng, khóc lóc tìm đến bác sỹ, mong sớm được thoát khỏi tình trạng khó chịu như vậy, thậm chí có người còn không muốn có con, coi việc mang thai là một gánh nặng. Trạng thái tâm lý đó là rất không tốt nó sẽ trực tiếp ảnh hưởng đến quá trình phát triển trong thời kỳ đầu của thai nhi.

Nếu người phụ nữ cảm thấy “Nôn ọc” thực sự rất khó chịu thì phải đến bác sỹ để chuẩn đoán xem đó có phải là hiện tượng khác thường do việc mang thai đem lại hay không. Ví dụ như, do nôn ọc mà không uống được nước, thậm chí nôn ra máu, giảm cân nếu như người mẹ có thể chịu đựng được thì rất có thể cũng sẽ chỉ sinh ra được đứa trẻ không khỏe mạnh. Người mẹ mang thai phải đặc biệt chú ý đến điều này. Nếu do người mẹ nôn nhiều dẫn đến thiếu nước, thì cũng không thể coi thường, phải tiến hành tiếp nước.

Vậy thì nguyên nhân nào gây ra hiện tượng trên? Theo như lời bác sỹ thì cơ thể là do những kích tố được tiết ra khi người phụ nữ mang thai gây nên. Sau khi tế bào trứng được thụ tinh ở trong nội mạc tử cung thì nó sẽ tiết ra nội tiết tố, do đây là những kích tố chưa từng xuất hiện ở người phụ nữ trước lúc mang thai, nên khi có các nội tiết tố này xuất hiện, cơ thể của người mẹ

không thể thích ứng một cách nhanh chóng, do vậy mà người phụ nữ sẽ cảm thấy khó chịu. Một nguyên nhân nữa đó là, cơ thể người vợ đã nhận được gen di truyền từ người chồng, do vậy có thể người vợ đã xuất hiện một loại Protêin khác, lượng Protêin mới này ngay lập tức không thể được hấp thụ bởi cơ thể người vợ đã có những phản ứng về mặt sinh lý. Về cơ bản, hiện tượng này sẽ kéo dài cho đến hết tháng thứ nhất và tháng thứ 2 mang thai.

Ngoài ra, trong thời kỳ đầu mang thai, bàng quang của người phụ nữ chịu 2 tác động, một mặt bị tử cung to dần chèn ép, mặt khác bị các nội tiết tố làm thay đổi. Do đó bàng quang có xu hướng tổng xuất nước tiểu ra ngoài dù với lượng ít, nên chỉ cần sau khi thụ thai, người phụ nữ sẽ muốn đi tiểu nhiều hơn trước. Nếu đi tiểu không gắt, buổi thì không cần phải đến bác sỹ. Vào khoảng tuần thứ 12, tử cung vượt khỏi khung chậu nên sức ép lên bàng quang sẽ giảm trong vài tháng tới.

Trong thời kỳ đầu mang thai nếu người phụ nữ phát hiện thấy hiện tượng ra máu, đặc biệt là do đau bụng nên bị ra máu, thì rất có thể đã bị sảy thai, thai nhi bị chết trong bào thai hoặc chửa ngoài dạ con. Khi đó người phụ nữ phải nhanh chóng tìm đến bác sỹ chuyên khoa để khám và xét nghiệm.

Tháng thứ 2 mang thai, các bộ phận truyền dinh dưỡng từ người mẹ sang thai nhi như dây rốn ngày càng phát triển, nếu người phụ nữ không biết mình đã có thai mà thường xuyên làm việc mệt nhọc hoặc vận động quá sức thì sẽ rất dễ dẫn đến sảy thai. Để đề phòng

hiện tượng này, chúng tôi muốn nhắc nhở các bà mẹ rằng, không được quên đi sự tồn tại của thai nhi trong bụng mình.

*** Tâm lý của người phụ nữ mang thai.**

Trong thời kỳ đầu mang thai, đa số những người phụ nữ mang thai đều rất vui vì sắp được làm mẹ, họ sẽ cảm thấy rất hạnh phúc và tự hào. Những trạng thái tâm lý này đều rất có lợi cho quá trình giáo dục thai nhi. Nhưng cũng có 1 số phụ nữ, do sự thay đổi của tuyến nội tiết, lại thêm những phản ứng sinh lý khi mang thai đã gây tâm lý căng thẳng cho họ. Đồng thời những hiện tượng như: Nôn oẹ, đau đầu, chóng mặt, chán ăn sẽ làm cho người phụ nữ mang thai thêm lo lắng. Lo lắng khi sinh nở, thậm chí chán ghét mang thai, lo lắng bị sẩy thai, hoặc thai nhi bị dị dạng. Tất cả đều tạo tâm lý, sợ hãi sinh đẻ cho người phụ nữ mang thai.

Người vợ phải nhận thức được và điều chỉnh những trạng thái tâm lý trên tích cực chủ động nghĩ về những sự việc tốt đẹp, đọc những mẫu chuyện vui, nghe những bản nhạc vui nhộn, tìm hiểu về nguyên nhân gây ra hiện tượng buồn nôn khi mang thai. Đó là do thần kinh bị rối loạn, tinh thần căng thẳng, từ đó biết cách trấn an tinh thần, không bị căng thẳng, thoải mái về tâm lý, nói chuyện với những người mình quý mến, để quên đi những phiền toái và những phản ứng sinh lý khó chịu do việc mang thai đem lại.

Lúc này người chồng sẽ là chỗ dựa tinh thần vững chắc cho người vợ, vậy nên người chồng cần phải biết chăm sóc, động viên, quan tâm an ủi và chia sẻ nỗi cực nhọc khi người vợ mang thai, biết chăm sóc sức khỏe cho người vợ. Ví dụ biết nấu những món ăn ngon, hợp khẩu vị và dễ tiêu hóa cho người vợ, thường xuyên tâm sự, kể những chuyện hài và chuyện cười, làm cho người vợ thấy thoải mái dễ chịu. Nếu như lúc này người vợ có hay cáu gắt, trách móc hoặc có thái độ không tốt với người chồng thì đó là điều dễ hiểu bởi lẽ lúc này người vợ đang bị căng thẳng về tâm lý do mang thai, vì vậy có thể sẽ làm sút mẻ tình cảm vợ chồng thì người chồng cũng không nên cố chấp, trách mắng vợ mình. Phải nhớ rằng tình yêu, sự quan tâm chăm sóc và chia sẻ của người chồng chính là phương thuốc hữu hiệu để xóa đi tâm lý căng thẳng lo âu của người vợ. Tình yêu, có thể giúp người vợ vượt qua những ngày mang thai khó nhọc.

c) Tư vấn về thức ăn cần thiết cho người mẹ trong tháng thứ 2 mang thai:

Trong tháng thứ 2 mang thai, người mẹ nên ăn những thức ăn có chứa nhiều Protêin, mỡ, canxi, chất sắt, vitamin (A, B, C, D, E) và vitamin B₁₁. Có như vậy mới có thể làm cho thai nhi phát triển bình thường. Nếu không thì rất dễ dẫn đến hiện tượng đẻ non, sẩy thai, thai nhi dị dạng, thai nhi bị chết. Người mẹ phải nhớ rằng, thời kỳ này thai nhi rất cần đầy đủ chất dinh dưỡng, nhưng không nên ăn quá nhiều chất mỡ, đặc biệt là mỡ động vật bởi như vậy người mẹ nhanh chóng

bị béo phì dẫn đến khó sinh nở.

d) Cách dùng thuốc khi mắc bệnh trong tháng thứ 2 mang thai:

Do việc hình thành các khí quan của cơ thể thai nhi được hoàn thiện từ tuần thứ 4 đến tuần thứ 15, nên nếu người mẹ dùng thuốc chữa bệnh trong giai đoạn này sẽ rất dễ gây dị tật cho thai nhi. Trong đó từ tuần thứ 4 đến tuần thứ 7 là thời kỳ hình thành các khí quan quan trọng của cơ thể thai nhi và là thời kỳ nguy hiểm dễ tạo ra dị tật cho thai nhi nhất nếu người mẹ dùng thuốc trong giai đoạn này. Người mẹ phải đặc biệt chú ý kiêng kỵ khi dùng thuốc, đặc biệt là những loại thuốc an thần, sẽ làm cho tay, chân của thai nhi và sự phát triển của các nơon thần kinh bị cản trở, và không phân loại được. Trong tháng thứ 2, các khí quan sinh dục của thai nhi cũng bắt đầu hình thành, nếu như lúc này, trong bụng người mẹ là một bé gái mà người mẹ lại dùng thuốc Ketone chống đẻ non, do loại kích tố này có tác dụng nam tính hóa, làm cho đứa trẻ sinh ra rất khó phân biệt được giới tính. Đặc biệt chú ý thời kỳ phân hóa giới tính của thai nhi kéo dài cho đến tháng thứ 5. Vì vậy, trong thời kỳ đầu mang thai, người phụ nữ không được dùng thuốc tùy tiện, nếu không thì rất có thể sẽ bị đẻ non.

Nếu trong thời kỳ đầu mang thai mà người mẹ mắc chứng nổi mề đay thì tỷ lệ dị tật mắt, tai, chân, tay, và tim của thai nhi là 33% - 58%, ngừng phân hóa trong quá trình phát triển. Ngoài ra, các chất kích thích như: Rượu, thuốc lá, chè... cũng sẽ cản trở quá trình phát

triển bình thường của thai nhi.

Tóm lại, thời kỳ đầu mang thai là thời kỳ đặc biệt quan trọng đối với thai nhi, lúc này, rất nhiều bà mẹ đã quên đi sự có mặt của thai nhi trong bụng mình nên đã coi thường, rất nhiều việc làm cho thai phải chịu nhiều ảnh hưởng xấu. Vì vậy, những người phụ nữ mang thai cần phải thường xuyên chú ý, mọi lúc mọi nơi phải giữ gìn sức khỏe cho mình, khi cơ thể khó chịu hoặc mắc bệnh thì phải thận trọng dùng thuốc.

Trong giai đoạn này, chứng bệnh người phụ nữ mang thai thường mắc đó là chứng nôn khan. Khi người phụ nữ mang thai được khoảng 6 tuần, thì thường mắc chứng kém ăn, chán ăn, buồn nôn, chóng mặt, tất cả đều là phản ứng sinh lý bình thường. Nhưng nếu sau khi ngủ dậy hoặc ăn xong lại buồn nôn, mà hiện tượng này lặp lại nhiều lần, thậm chí không muốn ăn, thì sẽ làm cho cơ thể mất cân bằng sinh lý, đó lại là một chứng bệnh, thường gọi là bệnh “Nôn khan”. Nôn khan sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi, thậm chí làm cho thai nhi ngừng phát triển, vì vậy cần phải được khám và điều trị kịp thời. Phương pháp để chữa chứng bệnh này chủ yếu là tăng cường nghỉ ngơi, thư giãn thần kinh, giải quyết vấn đề tư tưởng, ăn ít, ăn làm nhiều bữa, tránh những kích thích về tâm lý, không ăn những món ăn không hợp khẩu vị. Đối với những phụ nữ mắc bệnh này quá nặng thì phải vào viện điều trị và đơn thuốc phải dùng theo chỉ dẫn của bác sỹ. Thuốc uống điều trị và đơn thuốc phải dùng theo chỉ dẫn của bác sỹ. Thuốc uống điều trị gồm những loại sau:

+ Bổ sung và điều chỉnh lượng nước trong cơ thể.

Tiếp vào tĩnh mạch Vitamin C, nước muối có từ 5% - 10% đường Glucô, căn cứ vào kết quả xét nghiệm máu có thể cho uống thêm một lượng thích hợp những loại thuốc có tính kiềm.

+ Bổ sung vitamin.

Thường thì có thể dùng Vitamin B₁, B₆, dùng phối hợp 1 trong 2 loại Vitamin B và Vitamin C. Mỗi lần 2 viên, mỗi ngày 3 lần. Uống theo chỉ dẫn của bác sỹ.

+ Sử dụng thuốc an thần.

Tất cả các loại thuốc an thần đều có ảnh hưởng đến thai nhi nên hết sức tránh dùng. Trong trường hợp nhất thiết phải dùng thì phải hỏi ý kiến của bác sỹ.

Trong thời kỳ đầu mang thai (từ tuần thứ 4 đến tuần thứ 12) rất dễ xảy ra hiện tượng đẻ non, thai nhi bị chết, hoặc bị dị tật, chữa ngoài dạ con, thai nhi bị bệnh. Triệu chứng chủ yếu là không ra máu bình thường, đau phần bụng dưới, đau lưng, sốt nguyên nhân của những chứng bệnh này là do có thể người mẹ hoặc thai nhi. Hiện tượng đẻ non có thể do cường độ làm việc quá sức hoặc trạng thái sinh hoạt hàng ngày của người mẹ gây ra, nên cần phải kiểm tra xem người mẹ có bị ung thư cổ tử cung hay không hoặc cũng có thể do nhóm máu giữa thai nhi và người mẹ không hợp nhau. Nguyên nhân hiện tượng đẻ non do thai nhi gây ra cũng có thể là do nhiễm sắc thể dị thường. Một khi những hiện tượng này xuất hiện thì thông thường không có cách nào để cứu được thai nhi.

Tóm lại, cần phải đặc biệt lưu ý hiện tượng ra máu trong thời kỳ đầu mang thai, trong những nguyên nhân gây ra hiện tượng xuất huyết bất bình thường trong thời kỳ đầu mang thai thì, đẻ non chiếm 94%, thai nhi dị tật chiếm 0,8%, chữa ngoài dạ con chiếm 5 %. Nguyên nhân gây ra hiện tượng sẩy thai rất phức tạp, cụ thể có một số nguyên nhân sau:

- Do nhiễm sắc thể dị thường.
- Do người mẹ lao động quá nặng nhọc, không được nghỉ ngơi.
- Do bị tác động mạnh từ bên ngoài vào bụng mẹ.
- Do thai nhi bị dị tật cũng gây ra tình trạng xuất huyết nhiều, nên cũng rất dễ dẫn đến hiện tượng đẻ non. Vì vậy cần phải đi khám thai nhi theo định kỳ, bằng phương pháp siêu âm có thể phát hiện sớm và điều trị kịp thời.

Nếu như hiện tượng chữa ngoài dạ con bị phát hiện muộn, thì sẽ gây cơn choáng cho người mẹ, thậm chí còn đe dọa tính mạng của người mẹ. Vì vậy, khi thấy hiện tượng khác thường cần phải nhanh chóng tìm đến bác sỹ chuyên khoa.

Ngoài ra trong thời kỳ đầu mang thai còn hay xảy ra hiện tượng xuất huyết nhưng không phải là do hiện tượng đẻ non, sẩy thai gây ra, mà là do máu được chảy ra từ cơ quan sinh dục của người mẹ khi quan hệ tình dục do cổ tử cung bị viêm loét. Đối với những hiện tượng này thì chỉ cần điều trị là có thể khỏi được.

Như vậy, trong thời kỳ đầu mang thai (từ tuần thứ nhất đến tuần thứ 11), do thai nhi chưa được ổn định nên phải tiến hành kiểm tra thường xuyên đối với tình trạng sức khỏe của thai nhi, thường là 1 – 2 tuần kiểm tra 1 lần.

e) Phương pháp giáo dục thai nhi trong tháng thứ 2:

Khi thai nhi được 2 tháng tuổi, thì bộ não của thai nhi được hình thành khoảng 80%, tế bào nơron thần kinh cũng được phát triển nhiều, lúc này có thể tiến hành giáo dục thai nhi một cách sơ khai.

Trước khi bắt đầu giáo dục thai nhi chúng tôi khuyên các ông bố bà mẹ rằng nên đặt cho đứa trẻ trong bụng một cái tên, như vậy trong suốt 9 tháng 10 ngày mang thai nhi bố mẹ đều có thể gọi tên bé, tăng cường tình cảm thân thiết giữa bố mẹ và thai nhi.

*** Vuốt ve thai nhi.**

Thực nghiệm đã chứng minh, khi thai nhi được khoảng 2 tháng tuổi là đã bắt đầu có cảm giác. Khi đó nếu người mẹ thường xuyên vuốt ve thai nhi từ bên ngoài bụng mẹ thì có thể kích thích tính tích cực hoạt động của thai nhi, tăng cường thể chất và đồng thời có lợi cho quá trình phát triển trí lực của thai nhi.

Phương pháp vuốt ve thai nhi cụ thể trong tháng thứ 2 là: Người mẹ có thể dùng 2 tay xoa nhẹ lên bụng mình, vừa xoa vừa gọi tên đứa trẻ, còn có thể nói chuyện với thai nhi, làm cho đứa trẻ trong bụng mẹ lúc nào cũng cảm thấy sự hiện diện của người mẹ trong cuộc

sống của chúng, nói những công việc mà người mẹ đang làm hoặc đang làm với thai nhi cho thai nhi. Đồng thời người bố nên thường xuyên vuốt ve thai nhi qua bụng mẹ theo mốc thời gian đã định, dùng tay xoa bụng người mẹ, truyền cảm giác cho thai nhi qua làn da bụng của người mẹ. Làm như vậy, có thể đem lại cảm giác dễ chịu cho thai nhi, kích thích tính tích cực hoạt động của thai nhi và sự vận động của thai nhi.

Phương pháp này không chỉ rèn luyện cảm giác cho thai nhi mà còn có thể kích thích hoạt động và phản ứng của thai nhi, làm cho thai nhi phản ứng linh hoạt hơn khi được sinh ra.

Nhưng cần phải chú ý, phương pháp này không được áp dụng đối với những phụ nữ hay mắc chứng bệnh đau bụng.

*** Gọi tên thai nhi.**

Nếu bố mẹ đã đặt tên cho thai nhi một cái tên, thì hàng ngày hai người phải thường xuyên gọi tên “Cục cưng” của mình. Điều này sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình giáo dục thai nhi về sau này.

Ví dụ, trước khi rời khỏi giường, người mẹ có thể xoa nhẹ vào bụng mình và nói: *“Dậy đi thôi, cục cưng của mẹ”*. Khi đi đường, cũng có thể miêu tả một cảnh sinh động cảnh sắc thiên nhiên xung quanh cho thai nhi nghe. Ví dụ: *“Êi, người đi đường đông quá, không khí thật là trong lành, trời quang mây tạnh”*. Trước khi đi ngủ, người bố có thể dùng tay xoa lên bụng vợ nói: *“Cục cưng của bố, bố đến thăm con đây!”*. Bằng phương

pháp gọi tên thai nhi, có thể kích thích quá trình phát triển của bộ não thai nhi. Bởi vì tháng thứ 2 là giai đoạn vô cùng quan trọng và là giai đoạn mà não thai nhi phát triển nhanh nhất. Gọi tên thai nhi có thể làm cho thai nhi có những phản ứng cố định, đặc biệt là gọi tên thai nhi thường xuyên làm cho thai nhi có mối liên hệ mật thiết và đặc biệt với bố mẹ.

*** Giáo dục thai nhi bằng âm nhạc trong tháng thứ 2.**

Có 2 phương pháp giáo dục thai nhi bằng âm nhạc: Phương pháp thứ nhất là để thai nhi trực tiếp nghe nhạc và phương pháp thứ 2 là để cho người mẹ thưởng thức âm nhạc.

Do lúc này một số hệ thống cảm giác của thai nhi chưa hoàn toàn phát triển nên phương pháp giáo dục thai nhi bằng âm nhạc tháng thứ 2 này chủ yếu là để cho người mẹ thưởng thức âm nhạc. Người mẹ thưởng thức những bản nhạc hay, êm dịu để điều chỉnh trạng thái tâm lý của mình. Từ đó sinh ra những ý thức tốt đẹp và truyền những ý nghĩa tốt đẹp đó cho thai nhi qua hệ thống thần kinh của người mẹ. Giáo dục thai nhi bằng âm nhạc đều có lợi cho cả hai mẹ con. Nghe nhạc có thể bằng nhiều cách, người mẹ có thể đeo tai nghe, có thể không hoặc vừa nghe vừa hát. Tùy thuộc vào sở thích và hoàn cảnh sống của mỗi phụ nữ mang thai. Tóm lại, người mẹ mang thai nên dành một chút thời gian để thưởng thức âm nhạc, có thể vừa nghe vừa hình dung ra dáng vẻ vui vẻ của thai nhi, tạo ra sự đồng cảm cao giữa 2 mẹ con, mỗi ngày có thể nghe nhạc từ 1 – 2 lần.

Do cường độ, âm hưởng, tiết tấu của mỗi bản nhạc khác nhau nên những cảm xúc mà âm nhạc mang lại cho cơ thể con người là khác nhau. Vì vậy, khi lựa chọn phương pháp giáo dục thai nhi bằng âm nhạc người mẹ phải căn cứ vào tình hình thực tế của bản thân mình, chọn những bản nhạc phù hợp với sở thích của mình từ đó đạt được hiệu quả cao trong giáo dục thai nhi bằng âm nhạc. Do trong 2 tháng đầu mang thai người mẹ thường cảm thấy mệt mỏi với những thay đổi sinh lý, đặc biệt hiện tượng buồn nôn dẫn đến tình trạng chán ăn. Người mẹ nên nghe những bản nhạc kích thích thèm ăn, những bản nhạc này thường rất vui nhộn đem lại cho người mẹ cảm giác thoải mái, như chìm đắm trong từng nốt nhạc và quên đi những cảm giác khó chịu khi bị thai nghén và tạo cho người mẹ một khẩu vị tốt khi ăn.

g) Ghi lại nhật ký giáo dục thai nhi trong tháng thứ 2:

- 1. Ghi lại kết quả kiểm tra lần đầu tiên của người mẹ và những điều cần chú ý theo chỉ dẫn của bác sỹ.*
- 2. Ghi lại thời điểm bắt đầu có phản ứng từ cơ thể người mẹ.*
- 3. Ghi lại quá trình giáo dục thai nhi và những phản xạ của thai nhi.*
- 4. Ghi lại cảm tưởng của bố mẹ và kế hoạch cho quá trình giáo dục thai nhi đoạn tiếp sau.*



3 - GIÁO DỤC THAI NHI THÁNG THỨ 3

(tuần thứ 8 đến tuần thứ 11)

a) Tình trạng của thai nhi:

Phôi thai lúc này đã phát triển thành thai nhi. Khoảng 1 - 2 tuần sau cuống rốn bắt đầu phát triển tạo ra rất nhiều kích tố. Cuống rốn chịu trách nhiệm chuyển chất dinh dưỡng từ cơ thể người mẹ cho thai nhi. Đồng thời chuyển chất thải của cơ thể thai nhi sang người mẹ và bài tiết ra ngoài.

Thời kỳ này, thai nhi dài khoảng 7cm – 9cm, nặng khoảng 2,8g, tăng gấp 3 - 4 lần so với tháng thứ 2. Về cấu tạo cơ thể có hình thành phần đầu, não bộ, phần bụng. Phần đầu dài bằng khoảng 1/3 thân. Về hệ thống thần kinh trung khu, thần kinh tủy sống bắt đầu xuất hiện sự phân hóa về cơ năng. Cơ bắp hoặc dây thần kinh, đầu mút dây thần kinh tủy sống về sau mới bắt đầu dần dần hình thành. Não của thai nhi trong cơ thể người mẹ, bình quân mỗi ngày sinh ra 50 đến 60 triệu tế bào thần kinh.

Đầu tuần thứ 8, phần cổ nối giữa đầu với thân bắt đầu được hình thành, thai nhi có thể quay trước quay sau, quay trái và quay phải. Vào giữa tuần thứ 8, mặc dù tay, chân của thai nhi chưa phát triển hoàn toàn nhưng tay thai nhi bắt đầu cử động. Đến cuối tuần thứ 8, chân, đầu và thân bắt đầu cử động được. Đồng thời, do người mẹ hắt xì hơi, ho hoặc cười gây ra áp lực trong phần bụng, sẽ kích thích thai nhi cử động. Da của thai nhi cũng đã có cảm giác “đau”, “ngứa”, da bị kích thích cũng giúp não bộ phát triển.

Cuối tuần thứ 9, toàn bộ khí quan của cơ thể thai nhi cơ bản hình thành, hệ thống thần kinh trung khu bắt đầu hoạt động.

Tuần thứ 10, hình dáng của thai nhi ngày càng rõ nét, phần đuôi của phôi thai mất dần, phần thân và đuôi dài ra, cổ và phần mặt ngày càng phát triển, mũi, lợi, dây thanh quản được hình thành, mí mắt cũng xuất hiện vào giai đoạn này.

Tuần thứ 11, da trong suốt có thể nhìn thấy bộ phận ngực, các khí quan trong bụng thai nhi như: Tim, gan, dạ dày, ruột cũng phát triển, thận cũng dần dần phát triển. Trong giai đoạn này niệu đạo của thai nhi đã hình thành, thai nhi có thể bài tiết ra một lượng nhỏ.

Trong tháng thứ 3 này, thai nhi thường hay có nhiều cử động, duỗi chân duỗi tay, đầu thường quay trái quay phải, toàn thân co như con tôm, lúc co lúc duỗi, cử động lúc nhanh lúc chậm và cựa quậy trong bầu nước ối.

b) Tình trạng của người mẹ:

*** Sự thay đổi cơ thể của người mẹ.**

Trong giai đoạn này, người mẹ về cơ bản đã quên dần với hiện tượng “buồn nôn”, cơ thể người mẹ chưa có những thay đổi lớn, đại đa số phụ nữ đều chưa có cảm giác thực chất được làm mẹ. Lúc này, chỉ dùng công cụ siêu âm mới có thể quan sát được trạng thái và tình trạng sức khỏe của thai nhi.

Nhưng lúc này, thai nhi đã thực sự phát triển trong bụng mẹ. Đối với những phụ nữ sau khi mang thai vẫn tiếp tục phải đi làm, thì một mặt phải khắc phục được những phản ứng trong thời kỳ đầu mang thai, mặt khác phải tạo ra điều kiện làm việc thật tốt, tránh ảnh hưởng đến thai nhi. Ví dụ như: Không mang vác nặng, không bị cảm lạnh, không được vội vàng khi đi xe, không được làm việc quá sức, để tạo môi trường phát triển tốt cho thai nhi, và cũng có thể làm cho những phản ứng của cơ thể người mẹ giảm tới mức thấp nhất.

*** Tâm lý người mẹ.**

Sau khi biết tin mình đã có thai các bà mẹ thường có tâm trạng vừa vui vừa lo lắng. Trước những hiện tượng phản ứng sinh lý khi mang thai như “Nôn oẹ”, chóng mặt các bà mẹ thường cảm thấy rất khó chịu. Đại đa số phụ nữ mang thai đều có thể điều chỉnh được tâm lý của mình, và dần dần thích nghi, nhưng cũng không ít phụ nữ sẽ có tâm lý tiêu cực, từ chỗ lo lắng, khó chịu sinh ra câu gắt, bực bội.

Bực tức là trạng thái tâm lý được nảy sinh do con người quá căng thẳng. Lúc này người chồng phải hiểu được những nguyên nhân thay đổi tâm lý của người vợ, tránh để người vợ bị kích thích mạnh, tạo ra môi trường và không khí thoải mái để làm bớt đi tâm lý lo lắng, căng thẳng của người vợ, giúp người vợ tự điều chỉnh tâm lý, biết cách thư giãn và cân bằng trạng thái tâm lý của mình. Đồng thời, người chồng cũng phải thường xuyên động não, làm phong phú thêm đời sống của người vợ, nâng cao khả năng thích nghi của người vợ.

Nếu như sau khi mang thai người vợ không biết cách loại bỏ tâm lý phiền muộn, lo lắng, và căng thẳng, hay cáu gắt, luôn tìm cớ để trách móc người chồng, thì người chồng không nên trách mắng, đôi co với vợ mà phải biết cách nhẫn nại chịu đựng. Vì đứa con của mình, người chồng phải biết khống chế bản thân mình, sau đó khuyên bảo vợ kiềm chế và dần thích nghi. Người chồng phải thường xuyên nhắc nhở người vợ rằng nỗi cáu sẽ ảnh hưởng đến thai nhi. Chúng tôi tin rằng, khi ý thức được điều này mỗi người vợ sẽ yêu thương đứa con trong bụng mình hơn và không cáu gắt khi mang thai.

c) Tư vấn về dinh dưỡng cần thiết cho người mẹ trong tháng thứ 3 mang thai:

Trong thời gian này, nhu cầu Protêin sẽ tăng khoảng 50%. Trong một ngày bạn cần ăn 3 quả trứng, uống nửa lít sữa, cá hoặc thịt nạc sẽ đủ lượng Protêin cho bạn. Các món này đều chứa các Axitamin cần thiết. Protêin thực vật chỉ chứa một số ít loại Axitamin do đó

cần dùng chung với Protêin động vật hoặc chế biến từ lúa mì để bạn có được Protêin hoàn chỉnh. Protêin thực vật có trong các loại đậu, các loại mì để bạn có được Protêin hoàn chỉnh. Protêin thực vật có trong các loại hạt và quả hạnh. Ngoài ra cần ăn nhiều thức ăn có chứa Vitamin và khoáng chất để giúp bạn có đủ số lượng Vitamin cho cơ thể mà không cần bổ sung thêm.

d) Cách dùng thuốc khi bị bệnh trong tháng thứ 3 mang thai:

Các khí quan của thai nhi về cơ bản được hình thành trước tuần thứ 7. Sau tuần thứ 7 đến tuần thứ 15 là giai đoạn phát triển và hoàn thiện các khí quan này. Mặc dù người mẹ dùng thuốc trong thời gian này sẽ không gây ảnh hưởng lớn như trong từ 4 đến 7 tuần đầu. Nhưng do mỗi thai nhi có quá trình phát triển khác nhau, có những thai nhi đến tuần thứ 8 rồi nhưng một số khí quan trọng mới bắt đầu phát triển hoặc đang hình thành (giai đoạn này là thời kỳ phát triển và hoàn thiện của khí quan sinh dục của thai nhi, nên nếu người mẹ dùng thuốc chữa bệnh trong giai đoạn này thì sẽ có thể gây ra những dị tật vòm họng hoặc ở cơ quan sinh dục của thai nhi). Vì vậy, khi dùng thuốc vào thời gian này người mẹ phải đặc biệt thận trọng.

Hiện tượng đẻ non vào tuần thứ 9, thì nguyên nhân thường là do trứng sau thụ tinh đã bị bệnh hoặc do khuyết thiếu một bộ phận nào đó, làm cho trứng đã được thụ tinh nhưng không thể tiếp tục phát triển được. Vì vậy hiện tượng đẻ non trong thời kỳ đầu mang thai, nếu nguyên nhân do thai nhi mà không phải do cơ thể

người mẹ, thì cũng phải tuân theo “Qui luật đào thải tự nhiên”. Còn nếu như nguyên nhân của hiện tượng đẻ non thuộc về người mẹ, hoặc do nguyên nhân từ lần sẩy thai trước, hoặc những phụ nữ thường xuyên bị sẩy thai, thì phải thường xuyên kiểm tra cơ thể, để yên tâm chờ đón lần mang thai tiếp theo.

Một loại bệnh nữa mà người mẹ thường bị mắc trong thời kỳ đầu mang thai mà người mẹ cần chú ý, đó là bệnh viêm gan. Mặc dù nếu chỉ đơn thuần do mang thai mà gây ra bệnh về gan đối với người mẹ thì rất hiếm, nhưng người ta đã tìm thấy 2% - 3% tác nhân gây viêm gan trong cơ thể người phụ nữ mang thai, chỉ có điều những tác nhân này còn tiềm ẩn dưới dạng mầm bệnh, hơn nữa nó không thể hiện ra bằng những triệu chứng cụ thể nên vẫn chưa lập tức gây ra bệnh về gan. Khi trong cơ thể người mẹ có vi khuẩn HB (vi khuẩn gây viêm gan), tuy chưa gây ra hiện tượng đẻ non, thai nhi bị dị tật nhưng phải đề phòng trong quá trình sinh nở hoặc sau khi sinh nở đứa trẻ bị nhiễm loại siêu vi trùng này từ trong bụng cơ thể của người mẹ mà trở thành người mang mầm bệnh. Vì vậy trong quá trình mang thai người mẹ phải thường xuyên khám sức khỏe và phải tiến hành xét nghiệm máu về viêm gan.

Nếu người mẹ mắc bệnh viêm gan trong thời kỳ đầu mang thai, thì sẽ tăng thêm phản ứng sinh lý khi mang thai và dễ gây ra hiện tượng đẻ non. Nếu người mẹ bị viêm gan vào giai đoạn cuối thời kỳ mang thai thì cần phải chú ý hiện tượng thiếu máu, tụ máu, để tránh hiện tượng xuất huyết sau khi sinh, ảnh hưởng nghiêm trọng đến thai nhi. Mặc dù người mẹ có thể

sinh con ra một cách thuận lợi nhưng tỷ lệ tử vong của những đứa trẻ này cao hơn rất nhiều so với những đứa trẻ được sinh ra bởi những người mẹ khỏe mạnh. Sức đề kháng và trí lực của chúng cũng rất kém.

Đối với những phụ nữ sau khi mang thai mà bị mắc bệnh viêm gan B, thì đại đa số các học giả cho rằng trong điều kiện bình thường phụ nữ này vẫn có thể tiếp tục mang thai nhưng phải chú ý nghỉ ngơi nhiều, kết hợp với điều trị của bác sỹ. Ngoài việc dùng nhiều thuốc Vitamin và thuốc chữa bệnh gan, người mẹ còn có thể điều trị bằng Đông y. Thường thì chỉ cần điều trị là tình trạng bệnh tật sẽ tiến triển tốt dần. Chỉ có một số người bệnh quá nặng, nếu tiếp tục mang thai thì sẽ làm tăng gánh nặng cho gan, bệnh tình sẽ xấu đi. Vì vậy trước tiên cần có một thời gian điều trị ngắn, sau đó mới nạo thai, phải tránh thủ nạo thai vào thời gian đầu mang thai.

e) Phương pháp giáo dục thai nhi trong tháng thứ 3:

Khi thai nhi được 3 tháng tuổi thì hệ thống trung khu thần kinh của thai nhi bắt đầu phân hóa, hoàn thiện và có những phản ứng của cơ thể. Lúc này bố mẹ có thể tăng cường tiến hành các biện pháp giáo dục mang tính kích thích đối với thai nhi, để thúc đẩy hệ thống thần kinh của thai nhi hoàn thiện hơn nữa.

*** Phương pháp đối thoại.**

Bố mẹ tiến hành đối thoại với thai nhi trong bụng mẹ bằng các động tác và âm thanh. Đây là một biện pháp giáo dục thai nhi mang tính tích cực. Trong quá

trình đối thoại, thai nhi có thể cảm nhận được lời nói của bố mẹ qua cơ quan thính giác và xúc giác. Điều này rất có lợi cho quá trình phát triển của thai nhi.

Khi thai nhi được 3 tháng tuổi, thì bố mẹ có thể tiến hành phương pháp giáo dục thai nhi bằng đối thoại. Hàng ngày nên nói chuyện với thai nhi theo thời gian qui định. Thời gian nói chuyện cho mỗi lần khoảng 30 phút, nội dung nói chuyện là xoay quanh cuộc sống thực tế hàng ngày nhưng phải tuyệt đối đơn giản hóa về mặt nội dung. Ví dụ, vào các buổi sáng sớm hàng ngày, người mẹ có thể vừa xoa bụng mình vừa nói: “Đã đến lúc dậy rồi, cục cưng của mẹ”. Khi người mẹ rửa mặt, chải đầu, có thể miêu tả, ánh nắng mặt trời và không khí cho thai nhi: “ánh nắng mặt trời hôm nay ấm áp quá, không khí thì trong lành”. Khi ăn cơm có thể giới thiệu cho “Cục cưng”: “Mùi thơm của sữa bò”. Khi đi dạo bộ, có thể vừa đi giải thích cho thai nhi “Chim đang hót, cỏ cây hoa lá đang vẫy chào, những làn gió mát dịu”. Người bố cũng có thể vuốt ve thai nhi từ bên ngoài bụng mẹ và nói: “cục cưng của bố, bố đến thăm con đây. Con hãy duỗi tay ra và giơ chân lên đi”.

Khi tiến hành phương pháp pháp giáo dục thai nhi bằng đối thoại, có thể thay đổi nội dung của đối thoại theo sự thay đổi của hoàn cảnh sống, tốt nhất mỗi lần mở đầu hoặc kết thúc buổi nói chuyện với thai nhi thì nên dùng những câu văn giống nhau để tạo ấn tượng với thai nhi.

Cuối cùng, điều mà muốn nhắc nhở mọi người là, thai nhi chỉ biết được tần suất của âm thanh, mà chưa

thể nhận biết được thế giới, không hiểu được nội dung của cuộc nói chuyện. Hơn nữa thai nhi không phải là hoàn toàn nghe bằng tai mà nó còn cảm nhận bằng bộ não của mình, đón nhận tình cảm từ người mẹ. Vì vậy, khi nói chuyện với thai nhi, bố mẹ phải hết sức tập trung, không nghĩ lung tung, trong lòng chỉ nghĩ về thai nhi trong bụng mẹ, coi thai nhi như là một đứa trẻ đang ở bên cạnh mình, có như vậy mới phát huy được tốt phương pháp này.

*** Phương pháp giáo dục thai nhi bằng vuốt ve.**

Khi bố mẹ vuốt ve thai nhi qua bụng mẹ thì đã tạo ra cảm giác cho thai nhi. Trước tiên người mẹ nằm ngửa trên giường, đầu không gối quá cao, toàn thân thả lỏng sau đó người mẹ dùng tay xoa nhẹ lên bụng để tạo cảm giác cho thai nhi. Cách làm cụ thể như sau: Dùng một ngón tay ấn nhẹ vào bụng sau đó lại thả ra, ấn nhẹ ngón tay lần lượt từ trên xuống dưới, từ trái qua phải. Lúc mới bắt đầu, thai nhi thường không có phản ứng gì, lúc này người mẹ không nên nản lòng, và cũng không nên sốt ruột. Kiên trì vuốt ve sẽ tạo cảm giác cho thai nhi và tạo cơ sở cho quá trình giáo dục thai nhi bằng phương pháp vận động sau này. Khi vuốt ve tạo áp lực cho thai nhi, người mẹ phải chú ý phản ứng của thai nhi. Vuốt ve thai nhi thường tiến hành vào ban đêm, mỗi lần từ 5 – 10 phút, mỗi ngày từ 1 – 2 lần.

*** Giáo dục thai nhi bằng âm nhạc.**

Khi mang thai được 3 tháng, đại đa số phụ nữ mang thai vẫn còn có những phản ứng về mặt sinh lý như:

Buồn nôn, chóng mặt làm cho họ cảm thấy khó chịu, lo lắng và căng thẳng. Sự mất cân bằng về tâm lý của người mẹ sẽ ảnh hưởng đến quá trình phát triển của thai nhi. Vì vậy lúc này, phương pháp giáo dục thai nhi tốt nhất chính là giải tỏa tâm lý cho người mẹ. Giáo dục thai nhi bằng âm nhạc có thể giúp người mẹ lấy được trạng thái cân bằng về tâm lý.

Lúc này, người mẹ có thể thưởng thức những bản nhạc êm dịu, du dương, ví dụ như những bài hát dân ca, những bài hát trữ tình ca ngợi tình mẫu tử tuy theo sở thích âm nhạc của mỗi bà mẹ. Khi nghe nhạc người mẹ không nên chỉ chú trọng vào thưởng thức âm nhạc mà phải biết làm phong phú thêm sắc thái tình cảm của mình. Điều này có nghĩa là, khi nghe nhạc, người mẹ phải biết điều chỉnh và thay đổi trạng thái tâm lý và tình cảm của mình theo từng điệu nhạc, tạo ra nhiều sự liên tưởng khác nhau ví dụ hình dung về biển, sóng biển, thủy triều, Mặt trời mọc và Mặt trời lặn, những ngọn núi cao, thác nước, những dòng suối trong xanh, rừng cây, thảm cỏ xanh, những con Tuấn mã và những đàn Dê trắng. Tất cả những hình ảnh này xuất hiện trong đầu của người mẹ, có thể kích thích khả năng hình tượng hóa của thai nhi.

Ngoài ra, khi nghe nhạc người mẹ phải để tâm hồn mình chìm đắm vào từng lời ca điệu nhạc, quên đi âu lo muộn phiền và để cho những cảm hứng của mình được truyền cho thai nhi.

*** Nhật ký giáo dục thai nhi trong tháng thứ 3.**

1 - Ghi lại những phản ứng của cơ thể người mẹ, phản ứng thông thường, bất thường và những loại thuốc đã dùng trong tháng.

2 - Ghi lại kết quả sau mỗi lần kiểm tra tình trạng sức khỏe của người mẹ và thai nhi.

3 - Ghi lại tiến trình giáo dục thai nhi trong tháng 3 và những phản ứng của thai nhi.

4 - Ghi lại cảm tưởng của bố mẹ và những hy vọng của mình đối với thai nhi trong thời gian sắp tới.





4 - GIÁO DỤC THAI NHI TRONG THÁNG THỨ 4

(tuần thứ 12 đến tuần thứ 15).

a) Tình trạng của thai nhi:

Khi thai nhi được 4 tháng tuổi thì trọng lượng của thai nhi lúc này khoảng từ 110 – 120g, toàn thân dài khoảng 15cm. Da của thai nhi trở lên hồng hào và dày hơn. Lúc này cánh tay và đùi của thai nhi cũng có thể cử động nhẹ. Nội tạng của thai nhi cũng đã phát triển hoàn thiện, nhịp tim đập ngày càng khỏe, bộ máy tiêu hóa, bộ máy tiết niệu bắt đầu đi vào hoạt động. Hệ thống trí nhớ quan trọng trong bộ não cũng bắt đầu được hình thành, bộ não cũng bắt đầu đầy kín hộp sọ và sản sinh ra chất miễn dịch. Khuôn mặt hình thành rõ ràng, miệng ngày càng hoàn thiện. Dây rốn phát triển và gắn chặt với người mẹ hơn, khả năng dễ non giảm. Do dây rốn phát triển nên lượng chất dinh dưỡng mà người mẹ cung cấp cho thai nhi ngày càng nhiều, thai nhi ngày càng phát triển nhanh hơn. Nhau thai ngày càng chắc, lượng nước ối ngày càng nhiều.

Lúc này, thai nhi có thể vận động toàn thân, ngón tay, ngón chân, bàn tay cử động ngày càng mạnh. Đồng

thời, tay cũng có thể chạm đến các bộ phận của cơ thể. Ví dụ, xoa đầu gối, cuống rốn, hai tay có thể cử động trước mặt, có thể dùng tay gỡ đầu, gỡ mặt...

Có thể thai nhi vẫn chưa có những phản ứng mạnh trước những kích thích từ bên ngoài, miệng có thể mở rộng, bộ máy hô hấp phát triển nhưng 2 lá phổi chưa hoạt động. Từ tháng thứ 4 trở đi tai của thai nhi có thể nghe rõ những âm thanh từ bên ngoài tử cung. Nếu đột nhiên có tiếng động mạnh thì thai nhi có thể ngay lập tức có phản ứng. Lúc này mối liên hệ giữa tình cảm của người mẹ và sự vận động của thai nhi đã bắt đầu nảy sinh. Từ tháng thứ 3 đến tháng thứ 5, sự thay đổi về tình cảm của người mẹ dẫn tới sự thay đổi môi trường trong cơ thể người mẹ sẽ ảnh hưởng tới thai nhi. Nếu như người mẹ nghe bản nhạc mà mình yêu thích thì thai nhi cũng cảm nhận được niềm vui từ người mẹ và sẽ cử động thể hiện sự thích thú. Nếu như người mẹ nghe những bản nhạc không yêu thích, về cơ bản không muốn thưởng thức thì thai nhi trong bụng mẹ cũng ngừng cử động. Điều này cho thấy, sự vui buồn của người mẹ đã gián tiếp tạo ảnh hưởng đối với thai nhi.

b) Trạng thái của người mẹ:

*** Sự thay đổi sức khỏe của người mẹ.**

Lúc này bụng của người mẹ hơi to, tử cung to dần, nước tiểu nhiều, vùng xương chậu nhiều máu, đại tràng thường có hiện tượng đau nhức. Lúc này, hai bầu vú của người mẹ to dần. Người mẹ phải luôn giữ sự sạch sẽ của núm vú. Nếu thấy đầu vú bị lõm vào đặc biệt

phải chú ý đến vấn đề vệ sinh núm vú và tìm đến bác sỹ chuyên khoa để kịp thời điều trị, chuẩn bị tốt cho việc cung cấp sữa mẹ cho con sau này. Chú ý trong thời kỳ đầu mang thai không nên xoa bóp bầu vú quá nhiều, tránh những kích thích làm cho tử cung thu hẹp lại dẫn đến hiện tượng đẻ non.

*** Tâm lý người mẹ.**

Khi mang thai được 4 tháng, những phản ứng sinh lý thời kỳ đầu mang thai dần dần mất đi, lúc này mọi suy nghĩ và tình cảm của người mẹ đều dành cho đứa con trong bụng của mình, đồng thời những phỏng đoán và sự lo lắng cũng dần xuất hiện ở người mẹ. Đứa con sẽ giống bố hay giống mẹ, lo lắng con mình có bị dị tật hay không? thông minh lanh lẹ hay yếu ớt dần dần? là nam hay nữ? Tất cả những sự lo lắng đó đều tạo áp lực về tâm lý cho người mẹ. Những bà mẹ có trạng thái tâm lý tốt khi mang thai thì sẽ cảm nhận được thi vị ngọt ngào khi được làm mẹ; với những người thường lo lắng quá sẽ làm tăng áp lực về tâm lý, dễ sinh bi quan tiêu cực, ảnh hưởng không tốt đến thai nhi.

Người mẹ phải vui vẻ thoải mái cảm nhận được niềm vui khi được làm mẹ, loại bỏ những yếu tố tâm lý ảnh hưởng không tốt đến thai nhi. Trong thời gian này, người chồng phải giúp vợ mình trong mọi việc, làm nhiều việc khiến vợ cảm thấy vui vẻ, tạo ra cho người vợ trạng thái tâm lý tốt, làm cho người vợ có những hy vọng tốt trước sự giúp đỡ tích cực của người chồng, giúp thai nhi được phát triển trong sự hy vọng tốt đẹp của người mẹ.

c) Nguyên tắc dinh dưỡng trong tháng thứ 4 và thực đơn cho người mẹ:

Bắt đầu từ thời kỳ giữa mang thai, tức là từ tháng 4 đến tháng thứ 7 thai nhi đang ở vào giai đoạn phát triển tương đối nhanh. Lúc này, bộ xương và não thai nhi đòi hỏi bổ sung một lượng lớn chất có chứa Photpho và Canxi; một lượng nhất định I-ốt, kẽm, các loại Vitamin và một lượng lớn Protêin. Người mẹ cũng cần rất nhiều Protêin cho sự phát triển của tử cung, dạ con và vú. Lúc này, người mẹ phải kịp thời bổ sung chất dinh dưỡng, tăng lượng Protêin đặc biệt những chất có chứa nhiều Protêin cần thiết cho sự phát triển thai nhi đáp ứng nhu cầu về dinh dưỡng của cơ thể người mẹ và thai nhi.

Như vậy, người mẹ phải ăn uống như thế nào để đảm bảo đúng nguyên tắc về dinh dưỡng trong tháng thứ 4?

Trước tiên người mẹ phải ăn nhiều loại thức ăn, ăn nhiều *tim, gan, cắt những món nội tạng động vật*. Ngoài ra cần phải bổ sung trứng, đường, chất khoáng, Vitamin. Nói một cách cụ thể, hàng ngày người mẹ phải ăn cả chất tanh, chất xơ và chất bột, ăn nhiều những món ăn được chế biến từ đậu, gạo, bột mì, mỗi ngày phải được 400g trở lên. Người mẹ cũng phải ăn thật nhiều hoa quả và rau xanh để bổ sung Ca-rô-tin và Vitamin. Mỗi ngày ăn nên ăn 500g rau xanh, vào những mùa rau khan hiếm thì có thể ăn giá đỗ để bổ sung Vitamin C. Do tử cung ngày càng nở to chèn đường ruột nên dễ gây ra hiện tượng bí đại tiện. Rau xanh và hoa quả có

chứa nhiều chất Xenlulô, có thể kích thích hệ thống tiêu hóa làm việc nhiều, tạo thuận lợi cho quá trình đại tiểu tiện của người mẹ. Từ giai đoạn này trở đi, lượng máu lưu thông và gánh nặng của tim ngày càng tăng, nên phải phòng chống bệnh phù thũng do ứ đọng dịch thể. Ngoài ra cần phải ăn nhiều canh để bổ sung lượng nước.

Trong thời kỳ này, người mẹ chú ý nên ăn ít một và ăn làm nhiều bữa, tích cực bổ sung Canxi. Sau tháng thứ 5, chân của người mẹ hay bị co giật, hiện tượng này chủ yếu là do lượng canxi trong máu của người mẹ giảm. Vì vậy, lúc này người mẹ phải ăn những loại thức ăn có chứa nhiều chất Canxi như: Sữa bò, sữa đậu nành, những loại thực phẩm được chế biến từ đậu, tôm, cua, hải sản. Và cũng cần tăng cường vận động cơ thể như: Đi bộ, tắm nắng để tăng Vitamin D trong cơ thể giúp hấp thụ Canxi.

Ngoài ra, người mẹ cũng tránh ăn những thực phẩm có chứa nhiều mỡ và đường. Bởi vì người mẹ quá gầy hoặc quá béo thì đều không có lợi cho thai nhi, những người mẹ không ăn đủ chất dinh dưỡng hoặc dinh dưỡng kém thì thường sinh ra những đứa trẻ nhỏ, khuyết tật bẩm sinh. Còn đối với những bà mẹ quá béo thì thường sẽ sinh ra đứa trẻ quá to, dễ dẫn đến hiện tượng khó đẻ, bản thân người mẹ cũng dễ mắc bệnh áp huyết cao. Tóm lại, người mẹ phải ăn uống điều độ, hợp lý và có tính khoa học.

*** Thực đơn cho người mẹ trong thời kỳ giữa khi mang thai.**

+ Thực đơn 1: Sáng – Sữa đậu nành ngọt 1 cốc, 1 chiếc bánh nướng, 1 chiếc bánh bao và 1 quả trứng gà.

Trưa – 3 bát cơm, 1 bát cháo đỗ, thịt nạc xào rau chân vịt, thịt bò chiên đậu phụ.

Tối – 3 bát cơm, thịt lợn, rau cải trắng, rau hẹ xào tôm khô, 1 bát canh hải đới.

+ Thực đơn 2: Sáng – 1 cốc sữa bò, 2 cái bánh bao, trứng 1 quả.

Trưa – 3 bát cơm, dưa chuột xào gan, rau chân vịt và canh trứng rau.

Tối – 2 bát vằn thắn, 2 cái bánh bao, rau oa cù xào, rau cải trắng xào tôm tươi bóc vỏ.

+ Thực đơn 3: Sáng – 1 cốc sữa đậu nành, 1/4 hoặc 1 nửa cốc mạch nha có pha thêm sữa bò, 1 quả trứng gà.

Trưa - 1 đến 2 cốc sữa chua, rau xào lẫn hải sản, thịt, trứng và nội tạng động vật, các loại rau.

Tối – 3 bát cơm, canh thịt hoặc sữa 1 cốc, rau xanh, rau xào thịt, và ăn những món ăn theo sở thích của từng người.

d) Các chứng bệnh và cách dùng thuốc khi bị bệnh trong tháng thứ 4 mang thai:

· Khi phụ nữ mang thai được 3 tháng thì lượng máu trong cơ thể người phụ nữ tăng (cho đến giai đoạn cuối

thì lượng máu thường tăng từ 35% - 55%). Nhưng thành phần hữu hình trong máu thường tăng ít, vì thế không cân bằng với lượng máu tăng nên rất dễ gây ra hiện tượng thiếu máu. Nếu như sắc tố trong máu của người mẹ thấp hơn 10g thì đó là triệu chứng thiếu máu mang tính sinh lý.

Vào thời kỳ giữa và cuối quá trình mang thai, người phụ nữ mang thai rất có thể thấy hiện tượng hậu môn bị ngứa, đau và đi đại tiện ra máu, thì đó là hiện tượng bất thường. Bởi vì do áp lực tạo ra từ phần đầu của thai nhi làm cho các mạch máu xung quanh hậu môn bị sưng lên, khi phải dùng lực để đại tiện sẽ làm cho bệnh trĩ tăng thêm nặng. Muốn phòng tránh bệnh trĩ, người phụ nữ mang thai phải phòng chống hiện tượng bí đại tiện, ngoài ra không nên đứng quá lâu. Nếu bị bệnh trĩ thì có thể dùng túi đá chườm vào phần bị trĩ thì sẽ đỡ bị rát, nếu bệnh trĩ tiếp tục kéo dài thì phải đến bác sỹ kê đơn điều trị.

Ngoài ra, trong khi mang thai, ruột của người mẹ bị nén lại, sự co giãn của ruột cũng giảm, tử cung và thai nhi đè nén trực tràng, lượng vận động của cơ thể người mẹ giảm, nên rất dễ gây ra hiện tượng bí đại tiện. Vì vậy trong khi mang thai người mẹ phải tích cực ăn rau, hoa quả, và vận động một cách hợp lý như: Đi bộ, tập thể dục nhịp điệu, và đi đại tiện theo thời gian quy định. Nếu sau khi đã tiến hành các phương pháp trên mà hiện tượng bí đại tiện vẫn diễn ra thì có thể dùng thuốc theo chỉ dẫn của bác sỹ. Tuyệt đối không được dùng thuốc tiêu chảy, để tránh hiện tượng sảy thai hoặc đẻ non.

e) Sinh hoạt tình dục trong tháng thứ 4 mang thai:

Vào thời kỳ giữa của quá trình mang thai phải nên có chế độ sinh hoạt tình dục một cách hợp lý, nhưng phải khống chế về số lần, nếu số lần sinh hoạt tình dục quá nhiều, động tác quá mạnh thì rất có thể sẽ làm vỡ bào thai, nước ối bị rò rỉ từ đó sẽ gây ra hiện tượng ngạt thở cho thai nhi hoặc thai nhi bị chết, không có lợi cho việc sinh nở...

g) Phương pháp giáo dục thai nhi trong tháng thứ 4.

Khi thai nhi được 4 tháng tuổi, đã cơ bản hình thành thị giác, chỉ có điều mắt chưa được mở. Thời gian này, bộ não của thai nhi cũng đang trong quá trình phát triển. Vì vậy có thể bắt đầu tiến hành rèn luyện cho thai nhi về thị lực và trí lực.

*** Giáo dục thai nhi bằng phương pháp chiếu sáng.**

Hàng ngày bố mẹ phải tiến hành giáo dục thai nhi theo thời gian qui định, bằng cách dùng đèn pin chiếu vào thai nhi qua bụng mẹ. Cách làm cụ thể như sau: Trong phòng ám, dùng ánh sáng chiếu vào phần bụng của người mẹ, mỗi lần chiếu khoảng 5 phút, trước khi kết thúc có thể tắt và bật đèn pin, để cho thai nhi có một khoảng thời gian để thích ứng, tránh để xảy ra sự kích thích không tốt cho thai nhi, tuyệt đối không được dùng ánh sáng quá mạnh. Một thời gian sau có thể dùng ánh sáng nhiều màu, chiếu vào phần bụng của người mẹ, 1 – 2 phút lại thay đổi ánh sáng một lần, ánh sáng phải sinh động, chiếu từ gần sau đó xa dần, dùng các hình thức chiếu sáng khác nhau. Người mẹ cũng có

Phương pháp giáo dục thai nhi bằng ngôn ngữ mỗi ngày có thể tiến hành 1 – 2 lần, mỗi lần khoảng 1 phút, lưu ý nên tiến hành vào lúc thai nhi vừa tỉnh dậy (tức là lúc thai nhi cựa quậy).

*** Phương pháp giáo dục thai nhi bằng âm nhạc.**

Người mẹ có thể căn cứ vào trạng thái tâm lý đặc thù của mình để lựa chọn những bản nhạc phù hợp, có thể giải tỏa trạng thái tâm lý căng thẳng của mình. Thường là những bản nhạc êm dịu, lãng mạn, tiết tấu nhẹ nhàng, có thể giải tỏa những phiền muộn của người mẹ. Hoặc những bài hát đem lại hưng phấn về tinh thần cho người mẹ như những bản nhạc vui nhộn, hài hước.

Cách làm cụ thể của người mẹ trong việc tiến hành giáo dục thai nhi bằng âm nhạc:

+ Chọn những bài hát mà mình yêu thích, quen thuộc. Trước khi nghe nhạc có thể nói với thai nhi rằng: “Mẹ con mình cùng nghe nhạc nhé con yêu”. Âm lượng vừa phải, giữ khoảng cách nhất định đối với đài.

Người mẹ phải ở tư thế nửa ngồi nửa nằm, tốt nhất là ngồi ở sa lông hoặc ghế nằm, không nên nằm nhiều, tránh để tử cung to dần và chèn ép tĩnh mạch, làm thai nhi thiếu ôxi.

+ Mỗi ngày nghe nhạc 3 lần (sáng, trưa, tối), mỗi lần khoảng 5 – 10 phút. Nếu không đủ thời gian thì ít nhất 1 ngày cũng phải nghe nhạc 2 lần (sáng và tối).

+ Khi nghe nhạc, nên có những liên tưởng tốt theo từng bản nhạc và có thể truyền cảm nhận của mình khi nghe nhạc cho thai nhi.

+ Mỗi lần nghe nhạc không nên nghe nhiều và không nên nghe những bản nhạc phức tạp.

Cần lưu ý, những loại nhạc như nhạc giao hưởng, nhạc disco đều không phù hợp với người phụ nữ mang thai. Bởi vì thể loại nhạc này thường có âm lượng lớn, tiết tấu phức tạp, âm thanh chói tai, có thể làm cho thai nhi giật mình bất an, hệ thống thần kinh và hệ thống tiêu hóa của thai nhi có những phản ứng không tốt. Và có thể làm cho cơ thể người mẹ sinh ra một số nhân tố bất lợi nguy hại đến người mẹ và thai nhi. Vì vậy, những người mẹ vốn yêu thích các thể loại nhạc trên thì hãy suy nghĩ đến sức khỏe của thai nhi trong bụng mình và nên chọn nghe những bản nhạc phù hợp, giải tỏa được tâm lý căng thẳng của người mẹ.

*** Phương pháp vận động.**

Ngay từ tuần thứ 7, thai nhi đã bắt đầu có thể “vận động” ví dụ như: Chép miệng, nắm tay, đạp chân, chuyển động cơ thể, bơi. Trong quá trình phát triển của thai nhi xương, cơ bắp và các khí quan của thai nhi không ngừng được luyện tập và phát triển trong vận động, thai nhi lớn dần trong sự vận động.

Giáo dục thai nhi bằng phương pháp vận động là người mẹ giúp đỡ thai nhi huấn luyện và kích thích cho thai nhi vận động trên cơ sở sự tự vận động phát triển của thai nhi. Điều đó có nghĩa là, phải kích thích sự

vận động của thai nhi một cách kịp thời, thúc đẩy sự phát triển về thể chất và tâm hồn của thai nhi.

Cách làm cụ thể như sau: Khi người mẹ nằm, toàn thân thả lỏng, trước tiên dùng tay xoa lên bụng, sau đó dùng ngón tay ấn nhẹ ở các vị trí khác nhau trên bụng mẹ và quan sát những phản ứng của thai nhi. Lúc đầu, động tác phải nhẹ nhàng, thời gian tiến hành ngắn, sau vài tuần, khi thai nhi dần dần thích nghi, sẽ có những phản ứng tích cực. Lúc này có thể tăng lượng vận động cho thai nhi mỗi lần khoảng 5 phút.

*** Phương pháp vuốt ve đối thoại.**

Trong giai đoạn này, ngoài việc tiến hành các phương pháp giáo dục thai nhi ở trên, bố mẹ còn phải tiếp tục những phương pháp giáo dục thai nhi của giai đoạn trước như phương pháp vuốt ve và đối thoại với thai nhi.

Giáo dục thai nhi bằng phương pháp đối thoại trong giai đoạn này, đòi hỏi có sự tham gia tích cực của bố mẹ. Có thể nói, sự liên hệ giữa người mẹ và thai nhi được bắt đầu ngay từ tháng đầu tiên, đã có sự trao đổi thông tin về sinh lý, hành vi và tình cảm giữa hai mẹ con, hỗ trợ tác động ảnh hưởng lẫn nhau. Còn mãi tới tháng thứ 4 người bố mới cảm nhận được sự tồn tại của thai nhi trong bụng mẹ. Lúc này đòi hỏi người bố phải dùng những động tác nhẹ nhàng âu yếm vuốt ve thai nhi qua bụng mẹ, để thai nhi có những phản ứng tích cực và vận động dưới sự hỗ trợ giúp đỡ của người bố. Đồng thời người bố cũng phải thăm hỏi, gọi và “nói

chuyện” với thai nhi. Sự tham gia giáo dục thai nhi của người bố và những phản ứng của thai nhi sẽ làm cho thực tiễn giáo dục thai nhi trong các giai đoạn sau đạt hiệu quả cao, và có ý nghĩa.

h) Nhật ký giáo dục thai nhi trong tháng thứ 4.

- 1) Ghi lại những phản ứng của cơ thể người mẹ, triệu chứng bệnh và cách dùng thuốc.*
- 2) Ghi lại tình hình kiểm tra sức khỏe của người mẹ lần thứ trước khi sinh.*
- 3) Ghi lại sự vận động lần thứ nhất của thai nhi (thường xuất hiện vào tuần thứ 16) như bụng, huyết áp, trọng lượng cơ thể.*
- 4) Ghi lại quá trình giáo dục thai nhi và những phản ứng của thai nhi.*
- 5) Ghi lại cảm tưởng của bố mẹ và những dự định cho quá trình giáo dục thai nhi trong giai đoạn sau.*



5 - GIÁO DỤC THAI NHI TRONG THÁNG THỨ 5

(tuần 16 đến tuần thứ 19).

a) Tình trạng của thai nhi:

Trong thời gian này, thai nhi phát triển rất nhanh, thân dài 18 – 27cm, nặng từ 250 – 300g. Thai nhi bắt đầu mọc tóc, lông mày, móng tay, lông tơ toàn thân, da bắt đầu có màu hồng, xúc giác của da tương đối mẫn cảm, và bắt đầu tiết mỡ ở dưới da. Tai ngoài, dạ dày tiết ra tế bào niêm dịch, các bộ phận bên trong cơ thể dần dần được hoàn thiện. Não vẫn chưa xuất hiện nếp nhăn, não giữa phát triển, vì vậy thai nhi có thể vận động trong bào thai và có những phản xạ phức tạp. Đây là lúc người mẹ cảm nhận được rõ ràng sự vận động của thai nhi, có thể nghe thấy nhịp tim đập mạnh của thai nhi.

Thai nhi trong giai đoạn này, đã có một vài sự vận động nhẹ, hai tay có thể nắm ở trước mặt, tay xoa mặt, ngậm ngón tay vào miệng và há miệng ra, từ những phản xạ này dần dần chuyển thành sự vận động tự nhiên. Chân của thai nhi có thể đạp vào thành tử cung, thay đổi tư thế trong nước ối. Hệ thống trí nhớ của thai

nhì bắt đầu hoạt động, có thể nhớ được những lời nói thường xuyên của người mẹ. Do sự vận động nhẹ của thai nhi trong khu thần kinh, nên mối liên hệ giữa người mẹ và thai nhi trong cuộc sống ngày càng phức tạp. Những kích thích mà người mẹ phải chịu sẽ ảnh hưởng đến sự vận động của thai nhi.

b) Trạng thái của người mẹ:

Trong giai đoạn này, tử cung của người mẹ ngày càng to ra đến cung xương chậu, bụng ngày càng lớn dần lên. Đây là khoảng thời gian vui vẻ nhất trong quá trình mang thai, người mẹ có thể cảm nhận được những cử động của thai nhi. Đối với những phụ nữ mới mang thai lần đầu thì sự cảm nhận trên thường hơi muộn (khoảng đến tuần thứ 20 mới có thể cảm nhận được).

Vào thời gian này, thể trọng của người mẹ tăng từ 10 – 12kg, trong đó 5kg là trọng lượng của nhau thai, nước ối và thai nhi, 6kg còn lại là trọng lượng của lớp mỡ, bầu vú và lượng máu tăng trong cơ thể người mẹ. Thường thì từ trước khi mang thai đến sau khi mang thai trọng lượng cơ thể của người mẹ tăng khoảng 10kg. Vào thời kỳ đầu mang thai, trọng lượng cơ thể người mẹ không tăng, sau khi mang thai được 4 tháng, thể trọng của người mẹ mới bắt đầu tăng, đến tháng thứ 7 (tuần thứ 28) tăng khoảng 10kg là bình thường, có nghĩa là 4 tuần (1 tháng) tăng khoảng 3kg trở lên, sau đó nếu mỗi tuần tăng khoảng 500g thì phải khống chế thể trọng. Biện pháp để khống chế thể trọng có thể là hạn chế ăn uống, nhưng cần phải tính đến việc đảm bảo dinh dưỡng cho thai nhi nên khống chế thể trọng của

người mẹ trong điều kiện thai nhi có đầy đủ chất dinh dưỡng. Chủ yếu là hạn chế ăn những loại thức ăn có nhiều đường, mỡ động vật phải tuân thủ nguyên tắc “chất quan trọng hơn lượng”.

Khi mang thai được 19 tuần, có những phụ nữ sẽ tiết ra một loại niêm dịch giống như nước. Lúc này bác sỹ cần phải nói rõ cho người phụ nữ mang thai rằng đó chính là nước ối giả. Nếu nước ối nhiều, thai nhi trong bào thai sẽ vận động liên tục, điều này sẽ không tốt cho người mẹ. Vì vậy, một ít nước ối sẽ tự chảy ra, không cần phải đến bệnh viện để điều trị.

*** Tâm lý người mẹ.**

Khi mang thai được 5 tháng, bụng của người mẹ to dần ra lúc này người mẹ thường có tâm lý xấu hổ, không muốn xuất hiện trước mặt nhiều người, thậm chí có những bà mẹ thấy căng thẳng trước những thay đổi về ngoại hình khi mang thai. Có những người phụ nữ không thể giải tỏa tâm lý xấu hổ, luôn cảm thấy phiền phức, lo lắng.

Theo báo cáo của chuyên gia nghiên cứu về sinh sản của người phụ nữ của Anh, thì bệnh cao huyết áp của người mẹ sẽ có ảnh hưởng không tốt đối với thai nhi. Lúc này nếu người mẹ liên tục bị căng thẳng sẽ làm cho huyết áp tăng cao, tăng sự ảnh hưởng đối với thai nhi gấp 6 lần. Hơn nữa nếu tình trạng này kéo dài sẽ làm cho người mẹ mất ngủ, chán ăn, các khí quan hoạt động kém, hệ thống thần kinh thực vật rối loạn, làm cho lượng máu lưu thông kém, chức năng hoạt động

của não cũng kém, trực tiếp ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của thai nhi. Vì vậy lúc này người vợ đặc biệt cần sự an ủi và quan tâm của người chồng.

Giúp người vợ điều chỉnh tâm lý là nhiệm vụ quan trọng của người chồng trong lúc này. Nếu như người vợ e ngại và xấu hổ nên không muốn xuất hiện trước đám đông, không muốn nói chuyện với người khác, thì người chồng phải thường xuyên đưa vợ mình đi dạo, giúp người vợ làm những việc mà vợ thích. Người chồng cũng có thể mời bạn bè thân thiết, người thân trong gia đình đến để động viên, đoàn tụ để tạo không khí gần gũi ấm áp trong gia đình. Đồng thời, người chồng cũng không nên quá lo lắng và bức tức trước những thay đổi tâm lý của vợ mình mà phải biết thông cảm, thấu hiểu và cùng vợ mình giải tỏa những căng thẳng về mặt tâm lý, giúp vợ thêm yêu thai nhi trong bụng mình. Những việc làm đó của chồng rất có lợi cho việc điều chỉnh tâm lý của vợ và càng có lợi cho quá trình phát triển của thai nhi.

Người mẹ cũng không nên vì quá xấu hổ mà sống khép mình, mà phải chọn làm những công việc mà mình vốn yêu thích. Ví dụ: Hát, xem phim, tán gẫu với bạn bè. Thường xuyên nói chuyện với những người vui tính, lạc quan, nói hết những phiền muộn và băn khoăn trong lòng mình.

Tóm lại: Trong lòng người mẹ tràn đầy tình yêu thương với thai nhi, và sẵn sàng giúp thai nhi cảm nhận được tình yêu đó sẽ làm cho thai nhi được lớn lên trong tình yêu thương của cả bố và mẹ.

c) Những chất dinh dưỡng cần thiết cho người mẹ trong tháng thứ 5 mang thai:

Khi mang thai được 5 tháng, mỗi ngày người mẹ phải bảo đảm 1,5g Canxi, Vitamin A, Glucô 6mg, và 100mg Vitamin C. Thai nhi ngày càng lớn, nên người mẹ thường hay bị táo bón. Để cải thiện tình trạng này, hãy ăn nhiều chất xơ để giúp mật hoạt động tốt. Khẩu phần ăn hàng ngày của người mẹ nên có các loại thực phẩm cung cấp chất xơ như rau quả tươi sống, cơm, các loại đậu. Trong khoảng thời gian này người mẹ sẽ tăng cân rất nhanh vì vậy trong chế độ ăn uống cũng cần phải lưu ý hạn chế ăn những loại thức ăn có nhiều đường hoặc mỡ động vật. Vì những loại thức ăn này dễ làm người mẹ tăng cân nhanh. Tuy nhiên vẫn phải đảm bảo đủ chất dinh dưỡng cung cấp cho thai nhi.

d) Cách dùng thuốc khi bị bệnh trong tháng thứ 5 mang thai:

Sau khi mang thai được 16 tuần, các khí quan của thai nhi hầu như đã hình thành, nếu dùng thuốc trong giai đoạn này về cơ bản sẽ không gây ra hiện tượng dị tật ở thai nhi. Nhưng thời gian này là giai đoạn các chức năng của các khí quan ở thai nhi đang từng bước được hoàn thiện, nên nếu dùng những loại thuốc dễ gây dị tật ở thai nhi thì sẽ gây ra sự bất bình thường đối với các chức năng khí quan của thai nhi. Vì thế, cần phải thận trọng khi dùng thuốc chữa bệnh trong cả quá trình mang thai.

Trong giai đoạn này, lượng sắc tố trong máu của người mẹ là 11 – 12g/ml, đến tháng thứ 8 thì lượng sắc tố này giảm xuống chỉ còn khoảng 10g/ml. Vì vậy, để bảo đảm hàm lượng sắc tố trong máu, ngay từ tháng thứ 5 mang thai người mẹ phải thường xuyên ăn những thức ăn có chứa sắt. Lúc này, mỗi ngày cơ thể người mẹ cần khoảng 1mg chất sắt. Có những phụ nữ mang thai, khi uống thuốc bổ để tăng hàm lượng sắt trong máu, thì thường bị đau bụng, chán ăn gây cảm giác khó chịu, không bằng ăn những thức ăn có chứa chất sắt. Do tỷ lệ hấp thụ chất sắt của cơ thể người mẹ chỉ được 10% - 15% nên trên thực tế mỗi ngày người mẹ phải ăn những loại thức ăn có chứa 8mg chất sắt trở lên thì mới đảm bảo cung cấp đủ 1mg chất sắt theo nhu cầu của cơ thể.

Trong lượng chất dinh dưỡng mỗi ngày, thì cứ 2000 Calo nhiệt lượng mới chứa 12mg chất sắt, vì vậy mỗi ngày người mẹ phải ăn đủ 2000 Calo nhiệt lượng thì mới đảm bảo cung cấp đủ chất sắt cho cơ thể. Tốt nhất nên ăn những loại thức ăn có nhiệt lượng thấp nhưng giàu chất sắt ví dụ như: tim, gan...

Thời kỳ giữa của quá trình mang thai, mặc dù là giai đoạn ổn định nhất, nhưng lại rất dễ gây ra hiện tượng đẻ non hoặc sẩy thai. Đối với những phụ nữ lần đầu tiên mang thai thì ít xảy ra hiện tượng sẩy thai hoặc đẻ non vào thời kỳ giữa của quá trình mang thai, nhưng đối với phụ nữ còn trẻ tuổi thì hiện tượng này rất dễ xảy ra nếu như người phụ nữ đó vận động quá sức hoặc không chú ý giữ gìn vệ sinh trong cuộc sống sinh hoạt hàng ngày. Vì vậy người mẹ cần phải đặc biệt chú ý.

Đối với những sản phụ cao tuổi, thì ngoài những nguyên nhân trên, thì còn một nguyên nhân nữa đó là hiện tượng tử cung thu nhỏ cũng rất dễ dẫn đến sẩy thai hoặc đẻ non. Kể cả với những phụ nữ không phải mang thai lần đầu, cũng rất dễ bị sẩy thai nếu như tử cung thu nhỏ quá mức bình thường.

Nếu phát hiện thấy cổ tử cung bị lỏng thì khi mang thai được 4 tháng hoặc 5 tháng, để tăng độ chắc của cổ tử cung, phải làm một phẫu thuật nhỏ có như vậy mới phòng tránh được hiện tượng đẻ non.

Tóm lại, trong thời kỳ giữa của quá trình mang thai hiện tượng sẩy thai hoặc đẻ non rất ít xảy ra do những thay đổi bất thường của thai nhi. Nhưng khi xảy ra hiện tượng đẻ non hoặc sẩy thai ở thời kỳ giữa của quá trình mang thai, người mẹ cần phải tích cực đến bác sỹ để điều trị.

Ngoài ra, có một số phụ nữ sau khi mang thai thì da bị nổi mẩn và ngứa, có người còn bị nổi thành từng đám, lúc nổi lúc lặn, bệnh này được gọi là bệnh mề đay, có người còn bị nổi những mụn nước và rất ngứa, có người chỉ thấy ngứa chứ không thấy nổi mẩn. Tất cả những triệu chứng trên đều được gọi là bệnh ngoài da khi mang thai. Cách điều trị chứng bệnh này thường tương đối khó, thường phải dùng các loại thuốc trị ngứa, có người dùng Vitamin B₆ lại hiệu quả, đối với những người bị nặng thì phải dùng thuốc Adrênalin, nhưng thời gian dùng thuốc không được quá dài.

e) Phương pháp giáo dục thai nhi trong tháng thứ 5:

Khi thai nhi được 5 tháng tuổi, thì các khí quan của thai nhi về cơ bản đã hình thành và cảm giác của da và thính giác được hình thành. Thai nhi đã có thể có những động tác phức tạp. Vì vậy, huấn luyện thính giác và khả năng vận động trong bào thai cho thai nhi là mục tiêu chủ yếu của công tác giáo dục thai nhi trong tháng thứ 5.

*** Phương pháp giáo dục thai nhi bằng trò chơi.**

Khi mang thai được 5 tháng, người mẹ đã bắt đầu cảm nhận được rõ ràng sự vận động của cơ thể thai nhi, điều này đã tạo tiền đề cho phương pháp giáo dục thai nhi bằng trò chơi. Cách làm cụ thể như sau: Khi thai nhi bất ngờ đập nhẹ vào thành bụng của người mẹ, thì người mẹ nhanh chóng vỗ nhẹ vài cái vào chỗ thai nhi đập, đợi cho đến khi thai nhi đập lần thứ 2, người mẹ lại tiếp tục vỗ vào chỗ đó. Cứ như vậy, thai nhi đập thì người mẹ lại vỗ vào chỗ thai nhi đập. Lúc đầu, thai nhi sẽ không có phản ứng trước những cái “vỗ” của người mẹ, và sẽ thôi không đập vào thành bụng mẹ nữa. Nhưng sau vài lần vỗ như vậy, thai nhi dần dần sẽ cảm nhận được sự đáp lại của người mẹ với mình và sẽ có phản ứng lại. Khi thai nhi đã quen, thì người mẹ có thể chủ động nhằm lúc thai nhi tỉnh dậy và vỗ nhẹ vào bụng mình, thai nhi sẽ cảm thấy được người mẹ đang đùa giỡn với mình và sẽ đạp chân vào thành bụng chỗ người mẹ vỗ. Sau đó người mẹ có thể vỗ nhẹ tay vào vị trí khác trên bụng mẹ và thai nhi sẽ đạp chân theo vị trí người mẹ vỗ. Lâu dần, giữa người mẹ và thai nhi có

thể chơi trò chơi với nhau.

*** Phương pháp giáo dục thai nhi bằng vuốt ve.**

Khi mang thai được 5 tháng hoặc khi bắt đầu cảm nhận được những cử động của thai nhi thì người mẹ có thể tiến hành vuốt ve thai nhi. Cách làm cụ thể như sau:

Người mẹ nằm ngửa trên giường, đầu không được gối quá cao, toàn thân thả lỏng, sau đó dùng hai tay xoa xoa lên bụng từ trên xuống dưới, từ trái sang phải. Sau đó dùng 1 ngón tay tạo áp lực nhẹ đối với thai nhi bằng cách ấn nhẹ ngón tay đó vào bụng. Khi vuốt ve thai nhi, cần phải chú ý những phản ứng của thai nhi, nếu thai nhi cảm thấy khó chịu trước những kích thích của người mẹ và dùng lực chân tay đập vào bụng mẹ thì ngay lập tức ngừng vuốt ve và tạo áp lực với thai nhi. Nếu như thai nhi chịu sự vuốt ve và tạo áp lực của người mẹ, thì một lúc sau sẽ có những phản ứng nhẹ, lúc này người mẹ tiếp tục vuốt ve và dùng ngón tay tạo áp lực nhẹ với thai nhi trong vài phút lại dừng chuyển sang kích thích bằng lời nói hoặc bằng âm nhạc. Thời gian vuốt ve và tạo lực cho thai nhi thường vào buổi tối trước khi đi ngủ hoặc vào sáng sớm khi tỉnh dậy. Mỗi lần vuốt ve là từ 5 – 10 phút, mỗi ngày từ 1 – 2 lần.

*** Giáo dục thai nhi bằng âm nhạc.**

Khi thai nhi được 5 tháng tuổi, đã cơ bản hình thành thích lực, có thể tiến hành kích thích mạnh bằng âm nhạc. Nhưng lúc đó chức năng thính giác của thai nhi mới được hình thành nên cần phải có sự bảo vệ. Vì vậy,

giáo dục thai nhi bằng âm nhạc không chỉ là để cho người mẹ nghe nhạc mà chủ yếu là để cho người mẹ hát. Cách làm cụ thể như sau: Mỗi ngày, người mẹ có thể hát một vài bài. Tốt nhất nên chọn hát những bài hát trữ tình hoặc những bài dân ca, khi hát người mẹ phải thể hiện sắc thái tình cảm của bài hát, hát nhẹ nhàng, khoan thai, vừa hát vừa tưởng tượng ra thai nhi đang lắng nghe mình hát và cảm nhận tình yêu thương của người mẹ dành cho nó. Dùng phương pháp này thì trong cơ thể người mẹ sẽ nảy sinh hiện tượng cộng hưởng vật lý, khiến cả người mẹ và thai nhi đều cùng thưởng thức âm nhạc. Đây là phương pháp được nhiều người sử dụng nhất trong phương pháp giáo dục thai nhi bằng âm nhạc.

g) Giáo dục thai nhi bằng ngôn ngữ:

Để thúc đẩy hơn nữa sự phát triển não của thai nhi cùng với sự huấn luyện về thính lực cho thai nhi, thì cần phải tiến hành phương pháp giáo dục thai nhi bằng ngôn ngữ. Phương pháp giáo dục thai nhi bằng ngôn ngữ có thể là để người mẹ kể chuyện cho thai nhi nghe hoặc cũng có thể mở băng những câu chuyện vui hóm hỉnh, lời văn sinh động, dễ nghe, giàu sức truyền cảm, nội dung, tình tiết câu chuyện đơn giản, dễ hiểu. Có như vậy mới thúc đẩy được sự phát triển não bộ của thai nhi. Khi mở băng kể chuyện cho thai nhi nghe, người mẹ lưu ý không được để dài ở quá gần bụng. Có rất nhiều tư liệu khoa học đã chứng minh, những loại băng có chất lượng kém, nội dung không hay và nhiều tạp âm sẽ làm tổn hại đến thính lực của thai nhi. Đồng

thời người mẹ cũng phải nghe, theo dõi những tình tiết của câu chuyện, để kích thích thai nhi bằng âm thanh bên ngoài và bằng cả tâm hồn của người mẹ.

h) Nhật ký giáo dục thai nhi trong tháng thứ 5:

- 1) Ghi lại những cử động của thai nhi, trọng lượng cơ thể của người mẹ.*
- 2) Ghi lại những phản ứng của cơ thể người mẹ, triệu chứng bệnh và cách dùng thuốc.*
- 3) Ghi lại kết quả kiểm tra sức khỏe định kỳ của người mẹ trước khi sinh nở.*
- 4) Ghi lại quá trình giáo dục thai nhi và những phản ứng của thai nhi.*
- 5) Ghi lại cảm tưởng của bố mẹ và những kế hoạch cho quá trình giáo dục thai nhi trong giai đoạn sau.*





6 - GIÁO DỤC THAI NHI TRONG THÁNG THỨ 6

(tuần thứ 20 đến tuần thứ 23)

a) Tình trạng thai nhi:

Thai nhi dài khoảng từ 28cm – 34cm, nặng 660g, khung xương phát triển hoàn thiện, xương cốt tương đối chắc. Lông và tóc ngày càng nhiều, lớp mỡ ở dưới da còn ít, nếp nhăn ở da rất nhiều, toàn thân thai nhi bị bao bọc bởi một lớp màng, lượng nước ối lên tới 350ml. Mao mạch ở phổi tăng, bộ xương chắc cứng.

Chức năng của thận và tim bắt đầu phát huy tác dụng, có thể bài tiết. Cơ thể bắt đầu chịu sự chi phối của hệ thống thần kinh. Trung khu thần kinh bắt đầu có những bệnh phức tạp, có thể tiếp nhận những thông tin từ đầu mút dây thần kinh. Sức nhớ của não ngày càng phát triển, không chỉ nhớ được tiếng nói của người mẹ, mà bước đầu còn có thể cảm nhận được hơi thở của người mẹ và ghi nhớ trong não.

Lúc này, thai nhi đã mang hình hài của một đứa trẻ, lông mày và lông mi đã mọc. Hai tay vẫn đặt ở phía trước mặt, động tác linh hoạt. Tất cả các ngón tay đều cử động được, thỉnh thoảng lại chạm vào dây rốn, chân, tay tay có thể đưa lên miệng để mút. Có thể thấy rõ bàn chân của thai nhi cử động, miệng mở rộng ra như người ngáp ngủ. Vị trí của thai nhi thường xuyên thay đổi, hay dùng chân đạp vào thành bụng của người mẹ.

Thai nhi có thể cảm nhận được sự thay đổi tâm lý của người mẹ, khứu giác đã hình thành và hoàn thiện, thị giác có thể phản ánh vào não giữa, trung khu thần kinh cơ thể điều khiển và khống chế toàn thân. Lúc này thai nhi thường uống nước ối và bài tiết, có thể tự vận hành hoạt động của bộ não và cử động tự do trong bào thai.

b) Tình trạng của người mẹ:

*** Sự thay đổi trong cơ thể người mẹ.**

Lúc này, bụng của người mẹ phình to ra, cử động của thai nhi ngày càng rõ ràng, trọng lượng cơ thể tăng. Vì vậy, người mẹ sẽ cảm thấy mệt mỏi, phần lưng và eo thấy đau, tĩnh mạch ở phần cơ thể phía dưới phải chịu áp lực nên người mẹ dễ mắc bệnh trĩ. Vào thời gian này tinh thần của người mẹ ổn định nhất, người mẹ sẽ thường xuyên cảm nhận được những cử động của thai nhi và rút ngắn khoảng cách với thai nhi, do vậy tình yêu của người mẹ dành cho thai nhi sẽ sâu sắc hơn.

*** Tâm lý của người mẹ.**

Trong tháng thứ 6 này, sự thèm ăn của người mẹ ngày càng nhiều, trọng lượng của cơ thể ngày càng tăng. Vì vậy người mẹ thường cảm thấy mệt mỏi. Đặc biệt là đối với những phụ nữ vừa mang thai vừa phải đi làm, thì sau khi đi làm về nhà lại phải tiến hành các phương pháp giáo dục thai nhi và quá hy vọng vào thai nhi của mình, nên thường là đến ngày thứ 2 sẽ cảm thấy vô cùng mệt mỏi, rất dễ căng thẳng về tâm lý. Trước tình hình đó người mẹ phải biết điều chỉnh trạng thái tâm lý của mình, bảo đảm ăn, ngủ, nghỉ điều độ, không nên làm việc quá sức, không nên quá đặt hy vọng vào việc giáo dục thai nhi mà phải phù hợp với thực tế. Cũng không được lo lắng và làm nhiều việc trong gia đình dẫn đến sự phát triển của thai nhi.

Lúc này, vai trò của người chồng đặc biệt quan trọng. Người chồng không chỉ giúp đỡ người vợ về mặt tinh thần, không để người vợ hy vọng quá cao vào việc giáo dục thai nhi, mà người chồng còn phải biết động viên an ủi, quan tâm chăm sóc cho người vợ trong cuộc sống, và làm bớt công việc trong gia đình cho người vợ, để người vợ nghỉ ngơi, đảm bảo sức khỏe. Tất nhiên người mẹ cũng phải tự nhận thức được những việc nên làm phù hợp với mình để tăng cường vận động. Ví dụ như: Dạo bộ, mua đồ, mua đồ cho trẻ em để thúc đẩy sự phát triển của thai nhi.

Khi người vợ tiến hành các biện pháp giáo dục thai nhi, người chồng không được khoanh tay đứng nhìn, không những tích cực tham gia giáo dục thai nhi mà

còn giúp người vợ trong việc bố trí cách thức giáo dục thai nhi. Khi người vợ tiến hành những biện pháp giáo dục thai nhi quá mức cho phép, thì người chồng có thể kịp thời ngăn cản, đảm bảo đúng thời gian và cường độ. Đồng thời phải thường xuyên nhắc nhở người vợ chú ý phản ứng của thai nhi. Người chồng có thể thông qua sự quan tâm chăm sóc người vợ để thể hiện tình yêu đối với thai nhi, để thai nhi có thể cảm nhận được tình yêu từ người bố và tạo ra mối liên hệ gần gũi thân thiết với thai nhi.

c) Tư vấn dinh dưỡng cho người mẹ trong tháng thứ 6 mang thai:

Trong thời gian mang thai, người mẹ và thai nhi đều cần có một lượng Vitamin nhất định. Chỉ có ăn những thức ăn có đủ chất dinh dưỡng thì mới có thể đảm bảo hàm lượng Vitamin cho cơ thể người mẹ và thai nhi. Chất sắt cũng là thành phần không thể thiếu trong khẩu phần ăn của người mẹ. Bởi vì chất sắt là một khoáng chất rất cần thiết, có thể sản sinh ra huyết sắc tố, mà huyết sắc tố có thể truyền ôxi cho tế bào. Khi người mẹ ăn những loại thức ăn có chứa chất sắt thì thai nhi cũng có thể hấp thụ được chất sắt từ người mẹ, để đáp ứng nhu cầu về chất sắt của bản thân thai nhi. Do vậy, trong quá trình mang thai người mẹ phải ăn nhiều loại thức ăn có chứa nhiều chất sắt, ví dụ: Rau chân vịt, lòng đỏ trứng gà, đậu phụ, hạt vừng, sữa bò, thịt, rau xanh và hoa quả...

d) Cách dùng thuốc khi bị bệnh trong tháng thứ 6 mang thai:

Trong thời kỳ giữa của quá trình mang thai, nhu cầu về máu trong cơ thể người mẹ tăng nhanh, hơn nữa lượng hồng cầu tạo ra không đủ nên rất dễ dẫn đến hiện tượng thiếu máu. Có thể căn cứ vào lượng hồng cầu trong máu hoặc lượng huyết sắc tố trong hồng cầu để phát hiện ra hiện tượng thiếu máu. Hồng cầu được tạo thành bởi Protêin và chất sắt, thiếu một trong 2 nhân tố đó thì không có hồng cầu. Chức năng chủ yếu của huyết sắc tố là chuyển ôxi vào trong cơ thể và bài tiết khí Cacbonnic. Nếu như cơ thể bị thiếu hồng cầu hoặc thiếu huyết sắc tố thì ôxi sẽ không được chuyển vào cơ thể. Người mẹ mang thai sẽ cảm thấy mệt mỏi, đau đầu, khi đứng dậy mắt hoa, khó thở. Những bà mẹ thiếu máu trầm trọng thì khi sinh nở sẽ bị xuất huyết rất nhiều, thậm chí nguy hiểm đến tính mạng. Ngoài ra, bệnh thiếu máu còn dẫn đến các chứng bệnh nguy hiểm khác trong quá trình mang thai, trực tiếp ảnh hưởng đến quá trình phát triển của thai nhi. Vì vậy, để đề phòng bệnh thiếu máu, người mẹ phải thường xuyên ăn những thức ăn có chứa nhiều chất sắt, ví dụ như: Tim gan, rau xanh, rau chân vịt, khoai lang. Nếu như ăn các loại thức ăn này mà không có hiệu quả, thì người mẹ có thể dùng thuốc bổ máu theo chỉ dẫn của bác sỹ. Tuy nhiên nếu thường xuyên dùng thuốc bổ máu sẽ không tốt cho dạ dày và có một số phụ nữ không hấp thụ những loại thuốc này, nên phương pháp tốt nhất vẫn là ăn những thức ăn có chứa nhiều chất sắt bổ máu.

Trong giai đoạn này, do thai nhi ngày càng lớn, tạo áp lực đối với khung xương chậu của người mẹ, làm cho khung xương chậu của người mẹ nhiều máu, hơn nữa do sự thay đổi kích tố trong cơ thể người mẹ, âm đạo thường xuyên tiết ra nước, làm viêm nhiễm niêm mạc do ở bên ngoài âm đạo, biểu hiện niêm mạc dao bị viêm đỏ, làm rát và ngứa, khi đi tiểu thấy rát và đau, nghiêm trọng hơn nữa là dẫn đến bị viêm âm đạo. Lúc này cần đến bác sỹ để điều trị.

Nếu người phụ nữ mang thai phát hiện thấy âm đạo tiết ra nước màu trắng, khi đi tiểu thấy đau, ngứa ngoài âm đạo, và có chất giống như bã đậu phụ thì đó chính là bệnh viêm âm đạo-do nấm mốc. Bệnh này có thể xuất hiện trong bất kỳ giai đoạn nào của quá trình mang thai và nó có liên quan đến sự thay đổi kích tố trong cơ thể người phụ nữ.

Mặc dù bệnh chỉ xảy ra ở một bộ phận của cơ thể nhưng đã ảnh hưởng đến toàn thân. Rất nhiều phụ nữ mắc bệnh viêm âm đạo đứng ngồi không yên vì ngứa, thậm chí ảnh hưởng đến công việc và giấc ngủ. Vì vậy, trước khi sinh nở phải tiến hành điều trị dứt điểm. Để đề phòng bệnh viêm âm đạo do nấm mốc ở người phụ nữ mang thai, trong cuộc sống sinh hoạt hàng ngày người mẹ không được mặc đồ lót làm bằng nylon hoặc bằng những chất liệu có hoạt tính kích thích cao dễ gây viêm nhiễm. Khi phát hiện bị viêm âm đạo thì ngay lập tức phải ngừng vệ sinh âm đạo bằng nước lã, mà phải đến bác sỹ để kiểm tra và dùng thuốc rửa theo chỉ dẫn của bác sỹ.

Ngoài ra, trong thời kỳ mang thai lượng đường trong nước tiểu tăng cao, làm cho chân khuẩn phát triển nhanh chóng. Vì vậy, người phụ nữ mang thai rất dễ mắc bệnh ngoài âm đạo, khi quan hệ tình dục cũng thấy đau và khó chịu. Điều trị bệnh viêm âm đạo chân khuẩn, thì việc chọn thuốc điều trị rất chính xác cũng rất quan trọng. Thông thường người ta dùng thuốc kháng chân khuẩn để điều trị. Ngoài ra, cần lưu ý, bệnh viêm âm đạo chân khuẩn có thể lây nhiễm qua đường tình dục, vì vậy trong thời gian điều trị nên tránh quan hệ tình dục, và hai vợ chồng cùng điều trị. Sau khi kết thúc điều trị, trước khi sinh cần phải tiếp tục điều trị một lần nữa để tránh gây biến chứng đối với thai nhi.

Viêm âm đạo trùng roi là một bệnh thường thấy ở những phụ nữ mang thai. Khoảng 3% - 15% âm đạo của phụ nữ bình thường có trùng roi, nó sống ký sinh ở niệu đạo, nhưng không phải lúc nào cũng gây ra bệnh viêm âm đạo. Sau khi mang thai, do nồng độ kiềm của âm đạo thay đổi tạo điều kiện cho trùng roi phát triển nhanh, nên triệu chứng của bệnh ngày càng tăng, biểu hiện lâm sàng rất rõ ràng. Phần ngoài âm đạo thường bị ngứa, đau rát. Khi kiểm tra sẽ thấy niêm mạc cổ tử cung và âm đạo đỏ lên, có thể phát hiện thấy trùng roi trong những chất do âm đạo thải ra. Để phòng bệnh viêm âm đạo trùng roi trước khi mang thai người phụ nữ nên đi kiểm tra, nếu phát hiện thấy trùng roi thì phải kịp thời điều trị ngay. Nếu đã mắc bệnh viêm âm đạo trùng roi trong thời kỳ mang thai thì phải dùng thuốc kháng sinh trùng roi, mỗi buổi tối trước khi đi ngủ cần phải vệ sinh âm đạo sạch sẽ và phải điều trị 10

ngày. Sau khi điều trị xong, để tránh mắc lại bệnh, thì phải hấp quần áo lót từ 5 - 10 phút để loại bỏ nguồn gốc mầm mống của bệnh. Đồng thời không nên dùng bồn tắm công cộng, không nên tắm bể bơi, mặc quần áo chung để tránh lây nhiễm gián tiếp.

Lúc này, người mẹ phải duy trì những thói quen quan trọng trong cuộc sống hàng ngày. Chỉ cần điều kiện sức khỏe cho phép, người mẹ có thể đi bộ, bơi lội hoặc đi xe đạp, nhưng không được vận động quá sức hoặc tham gia những môn thể thao nguy hiểm. Chú ý khi đi bơi nhiệt độ của nước trong bể bơi không được quá cao hoặc quá thấp để tránh xảy ra hiện tượng sảy thai hoặc đẻ non. Cuối cùng, điều muốn nhắc nhở các bà mẹ ở đây đó là từ giai đoạn này trở đi, người phụ nữ mang thai bắt đầu tự kiểm tra mình, ngoài việc cân trọng lượng, độ co giãn của tử cung, do vòng bụng thì người mẹ phải tự theo dõi cử động, vị trí, nhịp tim của thai nhi.

*** Tự theo dõi cử động của thai nhi.**

Khi thai nhi được 6 – 7 tháng tuổi, cử động của thai nhi tương đối nhiều, mỗi ngày bình quân từ 3 – 5 lần. Cách theo dõi số lần cử động của thai nhi rất đơn giản. Mỗi ngày ghi lại số lần cử động của thai nhi vào buổi sáng, trưa và buổi tối, mỗi lần là một tiếng, tổng cộng là 3 tiếng. Cộng tất cả số lần cử động của thai nhi trong 3 tiếng đó lại rồi đem nhân với 4 (thì sẽ ra số lần cử động của thai nhi trong vòng 12 tiếng). Nếu như trong nhiều ngày liên tục số lần cử động của thai nhi ở vào khoảng 30 – 40 lần thì chứng tỏ tình trạng của thai nhi

trong bụng mẹ là tốt. Nếu số lần cử động quá nhiều hoặc quá ít thì cần phải chú ý. Nếu ít hơn 20 lần thì là bất bình thường, còn nếu ít hơn 10 lần thì chứng tỏ thai nhi trong bụng mẹ bị thiếu ôxi cần phải đến bác sỹ để khám. Nếu trong quá trình theo dõi cử động của thai nhi, người mẹ phát hiện thấy cường độ cử động thay đổi hoặc cường độ càng về sau càng yếu đi cũng là hiện tượng bất thường, cần đến bác sỹ để khám.

*** Tự người mẹ theo dõi vị trí của thai nhi.**

Vị trí của thai nhi là chỉ vị trí của thai nhi trong tử cung. Theo dõi vị trí của thai nhi chủ yếu là theo dõi vị trí đầu của thai nhi, dưới sự hướng dẫn của bác sỹ người mẹ có thể tiến hành tự kiểm tra bụng mình. Trong quá trình ấn nhẹ tay vào bụng nếu thấy cứng và tròn thì đó chính là đầu thai nhi. Vị trí đầu của thai nhi bình thường là ở giữa bụng mẹ, chân quay lên trên. Nếu nắn bụng thấy đầu thai nhi ở phần bụng phía trên thì vị trí của thai nhi bị đảo ngược. Nếu thấy đầu thai nhi nằm ở phần cạnh bụng thì thai nhi đang ở vị trí nằm ngang. Thai nhi nằm ngược và nằm ngang đầu là vị trí bất thường. Trong quá trình theo dõi nếu người mẹ phát hiện thấy vị trí của thai nhi bất bình thường thì phải lập tức đến bệnh viện để khám và điều chỉnh lại vị trí của thai nhi.

*** Tự theo dõi nhịp tim của thai nhi.**

Nhịp tim của thai nhi thể hiện sự tồn tại của thai nhi. Sau khi mang thai được 6 tháng có thể nghe thấy nhịp tim của thai nhi qua phần bụng của người mẹ.

Người mẹ có thể dùng thiết bị theo dõi để nghe nhịp tim của thai nhi. Người mẹ nằm ngửa trên giường, tâm lý thoải mái, người vợ hoặc chồng tiến hành nghe ở 4 vị trí khác nhau trên bụng ở phía trên, dưới, trái và phải. Mỗi ngày nghe 1 lần, mỗi lần khoảng 1 phút, người nghe phải chú ý loại bỏ âm thanh của tử cung và âm thanh của động mạch ở phần bụng của người mẹ. Nhịp tim bình thường của thai nhi là từ 102 – 160 nhịp trên một phút, quá nhanh hoặc quá chậm hoặc đập không theo quy luật thì đều là bất bình thường, cần phải đến bác sỹ để khám và điều trị.

e) Giáo dục thai nhi trong tháng thứ 6 mang thai:

Khi mang thai được 6 tháng tuổi, thính giác và bộ não đã hoàn thiện hơn. Vì vậy, nhiệm vụ quan trọng trong giáo dục thai nhi tháng thứ 6 là huấn luyện thính giác cho thai nhi, từ đó thúc đẩy sự phát triển về trí lực của thai nhi.

*** Giáo dục thai nhi bằng đối thoại.**

Khi mang thai được 5 tháng (tuần thứ 20), thính giác của thai nhi được hình thành và hoàn thiện, không chỉ nghe được tiếng nói của người mẹ mà còn cảm nhận được nhịp đập trong lồng ngực của người mẹ. Lời nói êm dịu của người mẹ sẽ tạo ra kích thích tốt cho thai nhi, đồng thời, giọng trầm của người bố truyền qua tử cung khá dễ, cũng tạo ra kích thích tốt đối với thai nhi. Vì vậy, cả hai vợ chồng cùng tiến hành giáo dục thai nhi bằng đối thoại thì mới đạt hiệu quả cao.

Như đã trình bày ở phần trên, bố mẹ nên đặt cho thai nhi một cái tên, khi bắt đầu giáo dục thai nhi bằng đối thoại, bố mẹ có thể thường xuyên gọi tên “Cục cưng” của mình, làm cho thai nhi có sự ghi nhớ. Khi giáo dục thai nhi bằng đối thoại, bố mẹ phải coi thai nhi là một đứa trẻ, thường xuyên nói chuyện, tán gẫu với thai nhi. Có thể miêu tả cuộc sống hàng ngày trong gia đình cho thai nhi nghe, ví dụ: Hôm nay bố làm gì, nói chuyện những gì, làm gì cho “Cục cưng”, có dự định gì cho “Cục cưng”. Chú ý nội dung đối thoại không được phức tạp, nói đi nói lại một vài câu trong thời gian ngắn, làm cho bộ não thai nhi có sự ghi nhớ. Kiên trì tiến hành giáo dục thai nhi bằng đối thoại không chỉ có lợi cho sự phát triển bộ não của thai nhi mà còn làm cho thai nhi cảm nhận được tình thương yêu từ bố mẹ.

*** Giáo dục thai nhi bằng âm nhạc.**

Khi mang thai được 6 tháng tuổi, đã cơ bản hình thành thính lực, có thể tiến hành giáo dục thai nhi kích thích bằng âm nhạc. Vài năm trở lại đây, kỹ thuật siêu âm đã cho thấy, những tiếng động bên ngoài đặc biệt là những tiếng động mạnh, đột ngột đã làm tăng nhịp đập của tim thai nhi. Vì vậy, trong quá trình phát triển não của thai nhi ở giai đoạn này rất cần đến sự kích thích bằng những bản nhạc, để thúc đẩy sự phát triển của các tế bào thần kinh. Phương pháp giáo dục thai nhi trong giai đoạn này có thể cho thai nhi tự nghe nhạc. Cách làm cụ thể như sau: Dùng đài để mở nhạc và đặt đài cách bụng mẹ từ 2 – 5cm và đồng thời liên tục thay đổi phương hướng của đài, để âm thanh truyền qua bụng

mẹ cho thai nhi. Mỗi ngày mở nhạc một vài lần theo thời gian quy định, lúc mới bắt đầu tiến hành thì thời gian có thể ngắn hơn một chút, sau đó kéo dài thời gian cho thai nhi nghe nhạc, nhưng không nên dài quá, thông thường chỉ khoảng từ 5 – 10 phút. âm lượng cần phải vừa phải, không nên mở quá to hoặc quá nhỏ. Người mẹ phải có tư thế thích hợp, tinh thần và cơ thể phải thả lỏng, tập trung cao độ để thưởng thức âm nhạc cùng thai nhi.

Âm nhạc cho thai nhi nghe phải là thể loại nhạc trong sáng. Vào buổi sáng sớm thường cho thai nhi nghe những bản nhạc vui nhộn, làm cho thai nhi cảm thấy sảng khoái, vào buổi tối trước khi đi ngủ thường cho thai nhi nghe những bản nhạc êm dịu, du dương. Chú ý khi cho thai nhi thưởng thức âm nhạc, thì người mẹ cũng phải tập trung tinh thần thưởng thức âm nhạc, không nên mất tập trung, hoặc nghĩ ngợi lung tung hoặc làm những việc không liên quan đến việc thưởng thức âm nhạc. Bởi nếu như vậy sẽ không đạt được hiệu quả của phương pháp giáo dục thai nhi bằng âm nhạc.

*** Giáo dục thai nhi bằng sự vận động.**

Sau khi mang thai được 23 – 24 tuần, người mẹ có thể xác định được vị trí đầu, lưng và cơ thể của thai nhi từ ngoài bụng. Từ lúc này, vào mỗi buổi tối người mẹ có thể nằm trên giường, thả lỏng phần bụng, và vỗ nhẹ tay vào bụng mình tiến hành giúp thai nhi cử động. Động tác vỗ tay vào bụng phải nhẹ nhàng, mỗi lần khoảng từ 5 – 10 phút, lặp đi lặp lại nhưng không được vỗ nhanh quá.

Khi vỗ tay vào bụng mình, người mẹ cũng có thể dùng tay giúp thai nhi vận động, làm cho thai nhi bị mỗi chân thì người mẹ phải biết cách an ủi vuốt ve thai nhi từ bên ngoài, nếu như kết hợp với phương pháp giáo dục thai nhi bằng hội thoại hoặc phương pháp giáo dục thai nhi bằng âm nhạc thì hiệu quả còn tốt hơn rất nhiều. Huấn luyện thai nhi lặp đi lặp lại như vậy, có thể làm cho thai nhi có những phản xạ điều kiện hữu hiệu và có thể tăng cường sức mạnh cơ bắp của cơ thể thai nhi. Nhưng cần phải chú ý, khi phát hiện thấy thai nhi có dấu hiệu mệt mỏi thì phải lập tức dừng động tác kích thích, và vuốt ve thai nhi để tránh xảy ra hậu quả xấu. Thường không nên tiến hành giáo dục thai nhi bằng vận động vào thời kỳ đầu mang thai hoặc khi sắp sinh nở. Đối với những phụ nữ có tiền sử sảy thai hoặc đẻ non thì không nên tiến hành giáo dục thai nhi bằng vận động.

*** Giáo dục thai nhi bằng ngôn ngữ.**

Trong tháng thứ 6 cũng nên tiếp tục tiến hành giáo dục thai nhi bằng ngôn ngữ. Ngoài việc kể chuyện, hoặc cho thai nhi nghe những câu chuyện như đã tiến hành ở các tháng trước, thì ở tháng thứ 6 này nếu có điều kiện và có cơ sở, người mẹ còn có thể nghe băng nhạc ngoại ngữ và cho thai nhi nghe, để thai nhi có thể sớm tiếp xúc và làm quen nhiều loại ngôn ngữ.

g) Nhật ký giáo dục thai nhi trong tháng thứ 6 mang thai:

- 1) Ghi lại quá trình tự kiểm tra theo dõi thai nhi của người mẹ.*
- 2) Ghi lại sự thay đổi trong cơ thể người mẹ như: Trọng lượng, vòng bụng, huyết áp và những triệu chứng khác thường cũng như cách dùng thuốc.*
- 3) Ghi lại kết quả kiểm tra trước khi sinh của người mẹ.*
- 4) Ghi lại quá trình giáo dục thai nhi và phản ứng của thai nhi.*
- 5) Ghi lại cảm tưởng của bố mẹ và kế hoạch giáo dục thai nhi trong tháng sau.*



7 - GIÁO DỤC THAI NHI TRONG THÁNG THỨ 7

(từ tuần 24 đến tuần thứ 27).

a) Tình trạng của thai nhi:

Khi thai nhi được 7 tháng tuổi, thai nhi dài khoảng 35cm – 38cm, nặng khoảng 1kg. Lúc này lớp mỡ ở dưới da của thai nhi đã hình thành, nhưng da vẫn còn nhiều nếp nhăn, giống như da của người già. Các bộ phận của cơ thể cơ bản đã hoàn thiện, tuy nhiên các cơ năng chưa phát huy được hết các tác dụng, đầu mút dây thần kinh của các bộ phận như tai, mắt và da dần dần phát triển, có thể đưa ra sự phản xạ thần kinh. Nếp nhăn của não tăng, bộ phận như tai, mắt và da dần dần phát triển, có thể đưa ra sự phản xạ thần kinh. Nếp nhăn của não tăng, bộ phận giữa của não đã phát huy tác dụng, bắt đầu làm nảy sinh những tình cảm sơ khai. Mí mắt được hình thành, mắt được mở và có thể nhìn được, nhưng do tử cung là một môi trường tối om nên thai nhi không thể nhìn thấy gì. Những hoạt chất làm tăng phế nang chưa nhiều nên lá phổi chưa phát triển hoàn thiện, khí quản cũng chưa phát triển. Nếu như xảy ra hiện tượng

để non trong giai đoạn này, thì sẽ đẻ ra một đứa trẻ có hình thù. Mặc dù thai nhi đã có sự hô hấp, nhưng cũng rất khó sống và được hộ lý chăm sóc một cách tỉ mỉ. Nếu thai nhi là con trai, thì bộ phận sinh dục vẫn chưa hình thành rõ ràng trong giai đoạn này, nhưng nếu là con gái thì bộ phận sinh dục đã hình thành khá rõ ràng.

Lúc này, thai nhi có thể phân biệt được những âm thanh tác động từ bên ngoài, nếu như cho thai nhi nghe nhạc thì sau khi nghe xong, tim của thai nhi sẽ đập nhanh và cơ thể bắt đầu vận động. Trong giai đoạn này vị giác của thai nhi tương đối phát triển, có thể phân biệt được vị trí ngọt mặn. Thai nhi có thể cảm nhận sự thay đổi của ánh sáng bên ngoài bằng bộ não của mình. Như vậy, trong quá trình mang thai nếu như sinh hoạt của người mẹ bị đảo lộn, thì sẽ làm loạn đồng hồ sinh học trong cơ thể thai nhi, sau khi sinh ra thai nhi thường có trạng thái tâm lý bất ổn định.

b) Trạng thái của người mẹ:

*** Sự thay đổi trong cơ thể của người mẹ.**

Khi mang thai được 7 tháng, bụng của người mẹ to hơn một chút. Do tử cung to ra, đè nặng bụng, tạo áp lực đối với bộ xương ở lưng, nên trong tháng này người mẹ thường thấy đau lưng. Ngoài ra, tử cung tạo áp lực đối với tĩnh mạch, làm cho chân và phần bụng bị phù thũng. Nếu nghiêm trọng thì có thể làm cho âm đạo và chân của người mẹ bị phù tĩnh mạch. Đồng thời trọng lượng của cơ thể tăng lên, thậm chí còn gây ra hiện tượng thiếu máu. Do cơ thể người mẹ đã tiết ra một loại

kích tố làm mềm hệ thống dây chằng toàn thân hoặc những bộ phận nối các khớp xương, làm cho người mẹ cảm thấy đau nhức chân tay, tay khó cầm nắm, chân tay bắt đầu có cảm giác tê liệt. Vì vậy, người mẹ không nên đứng quá lâu và không nên đi lại quá nhanh.

*** Tâm lý người mẹ.**

Trong thời kỳ giữa của quá trình mang thai, sức khỏe và tâm lý của người mẹ thường rất tốt. Chuẩn bị tốt điều kiện vật chất cho đứa trẻ sau khi được sinh ra là sự thể hiện tình yêu của người mẹ đối với con mình. Vì vậy, có một số bà mẹ đã coi việc chuẩn bị những đồ dùng cần thiết cho đứa con sắp sinh của mình là niềm vui và là công việc đầy hứng thú, điều đó có ý nghĩa rất tốt, nhưng các bà mẹ cũng nên chú ý, nếu không điều chỉnh tốt trạng thái tâm lý nóng vội của mình, cả ngày bận rộn với công việc chuẩn bị, thậm chí chuẩn bị cả những đồ dùng khi con được 2 tuổi, thì không những người mẹ không được nghỉ ngơi mà còn không có lợi cho thai nhi. Vì vậy, trong thời gian này người mẹ phải chú ý điều chỉnh trạng thái tâm lý của mình, không nên quá vội vàng và hao tổn sức lực. Ngoài việc người mẹ phải chú ý nghỉ ngơi thì cần phải chú ý không nên ngồi khâu vá quá lâu để tránh gây áp lực đối với thai nhi. Chuẩn bị những đồ dùng cần thiết cho đứa trẻ sau khi sinh có thể là người bố hoặc người thân trong gia đình làm thay người mẹ. Ngoài ra người mẹ không nên đến chỗ đông người, bởi không khí ở đó thường không được trong lành, mầm bệnh tiềm ẩn rất dễ lây nhiễm sang người mẹ.

Lúc này, người chồng phải chú ý nhắc vợ mình không nên quá mải mê với chuẩn bị những đồ dùng cần thiết cho em bé, hoặc làm thay người vợ hoặc cùng làm với vợ. Tạo cho người vợ có môi trường thích hợp, làm cho người vợ thấy thoải mái vui vẻ chào đón sự ra đời của đứa con. Ngoài ra, người chồng phải tranh thủ thời gian cùng với vợ tiến hành các phương pháp giáo dục thai nhi trong tháng, để cho thai nhi trong bụng mẹ có thể cảm nhận được tình yêu của người bố. Tích cực giúp đỡ người vợ trong việc theo dõi sự thay đổi và sự phát triển của thai nhi, nếu có sự cố bất thường thì có thể cùng với người vợ kịp thời xử lý.

c) Tư vấn về chế độ dinh dưỡng và thực đơn cho người mẹ trong tháng thứ 7 mang thai:

Trong giai đoạn cuối của quá trình mang thai, tức trước khi sinh 2 tháng, thai nhi thường phát triển rất nhanh, nhu cầu về dinh dưỡng ngày càng lớn, những chất dinh dưỡng như Canxi và sắt trong cơ thể thai nhi đều được tích lũy trong thời gian này. Vì vậy, thức ăn của người mẹ trong thời gian này đòi hỏi phải giàu chất dinh dưỡng, nhiều Vitamin. Nhưng do trong thời gian này lượng vận động của người mẹ giảm nếu như người mẹ ăn quá nhiều, quá nhanh, mỗi tuần trọng lượng của cơ thể tăng không được vượt quá 0,5kg. Ngoài ra để làm giảm quá trình tích nước của cơ thể người mẹ nên ăn ít muối và ăn ít những loại thức ăn có chứa kiềm.

Để đảm bảo cho chế độ dinh dưỡng cho thời kỳ cuối của quá trình mang thai, trong thời gian này người mẹ phải bổ khí, bổ máu, bổ âm, ví dụ có thể ăn những loại

thức ăn như: Đồ biển, cá mực, trai, cá bạc, thịt nạc...Nếu không đảm bảo đủ dinh dưỡng thì người mẹ sẽ bị thiếu máu, phù thũng, cao huyết áp. Nếu bị phù thũng hoặc bị cao huyết áp thì có thể ăn hạt đậu đỏ, canh bí đao, canh cá chép nhưng chú ý cho ít muối. Nếu huyết sắc tố thấp có thể ăn lòng đỏ trứng gà, gan lợn, đậu đỏ, rau cải, những loại thức ăn này thường chứa nhiều chất sắt bổ máu. Ngoài ra còn có thể ăn nhiều đậu phụ, tôm khô, rau xanh và hoa quả.

Tóm lại: Ba tháng cuối của quá trình mang thai là giai đoạn thai nhi phát triển nhanh nhất, vì vậy chế độ ăn uống của người mẹ trong giai đoạn này phải đảm bảo đầy đủ, hợp lý. Chế độ ăn uống cho người mẹ trong thời gian này phải được dựa trên cơ sở của thời kỳ giữa quá trình mang thai và bổ sung thêm những thức ăn có chứa nhiều Protêin, cung cấp đủ lượng muối vô cơ, Vitamin và nước, để đáp ứng nhu cầu của thai nhi.

Nói một cách cụ thể, trong giai đoạn của thời kỳ mang thai, người mẹ phải tăng cường ăn những thức ăn như thịt, cá, tim, gan, thận để bổ sung Protêin và chất sắt, tránh để người mẹ bị thiếu máu, tăng cường ăn các thức ăn được chế biến từ hạt đậu như sữa đậu nành, đậu tương, đậu phụ để bổ sung nhu cầu về Canxi. Ngoài ra tránh ăn những loại thức ăn có chứa nhiều mỡ động vật, hạn chế ăn những thức ăn như mì, gạo để đề phòng thai nhi phát triển quá mức. Nếu gần đến lúc sinh, phát hiện thấy chân bị phù thũng thì phải hạn chế ăn muối.

d) Cách dùng thuốc khi bị bệnh trong tháng thứ 7 mang thai:

Gần đến thời gian sinh nở, trong cơ thể người mẹ có chứa nhiều nước ối, khả năng thay thế các loại như muối và nước của cơ thể người mẹ thấp nên chân và ngón tay của người mẹ thường bị phù thũng. Đặc biệt vào mùa hè hoặc sau một ngày làm việc ở phần mắt cá chân của người mẹ thường bị phù thũng. Bệnh phù thũng là chứng bệnh thường gặp trong giai đoạn cuối kỳ của người phụ nữ, nên người mẹ không nên quá lo lắng.

Để hạn chế chứng bệnh này, người mẹ không nên đứng hoặc ngồi quá lâu, khi ngồi trên ghế salon hoặc ghế tựa phải chú ý gác chân cao để nghỉ ngơi, xoa bóp chân, tăng cường vòng tuần hoàn máu. Để giảm hiện tượng phù thũng các ngón tay, có thể giơ hai tay lên đầu thường xuyên co và duỗi ngón tay. Nhưng người mẹ lưu ý bệnh phù thũng đặc biệt nghiêm trọng thì rất có thể đó là triệu chứng của bệnh phong nên cần phải đến bác sĩ khám và kịp thời điều trị.

Trong giai đoạn này, người mẹ thường hay bị thiếu máu. Theo thống kê, khoảng 25% phụ nữ mang thai bị thiếu máu ở những cấp độ khác nhau trong thời kỳ mang thai. Thiếu máu đều không tốt cho cả mẹ và thai nhi, dễ gây ra chứng bệnh cao huyết áp cho người mẹ, còn có thể gây ra hiện tượng thiếu ôxi ở thai nhi. Theo thống kê, tỷ lệ đẻ non, tử vong và tỷ lệ mắc bệnh của những đứa trẻ được sinh ra bởi những bà mẹ thiếu máu thường cao hơn những phụ nữ bình thường.

Điều trị bệnh thiếu máu, chủ yếu là tăng cường dinh dưỡng, ăn nhiều thịt nạc, gan lợn, trứng gà, tiết động vật, rau chân vịt, những đồ ăn chế biến từ đậu.

Đối với những phụ nữ mang thai thiếu máu trầm trọng thì còn có thể tiến hành điều trị bằng thuốc, thuốc chủ yếu là thuốc bổ sung chất sắt, và dùng để uống. Nếu khi uống thuốc bổ máu nhưng dạ dày và ruột không chịu hoặc với những phụ nữ thiếu nhiều máu thì có thể tiêm thuốc bổ máu. Tuy nhiên khi tiêm thuốc bổ máu phát hiện thấy phản ứng bất bình thường thì lập tức phải dừng tiêm và đến bác sĩ để điều trị. Khi mang thai được 7 tháng, thai nhi trong bụng mẹ to dần lên thai nhi cũng khó ngủ vì thế đã ảnh hưởng đến giấc ngủ của người mẹ. Khi người mẹ mất ngủ sẽ dẫn đến tâm lý căng thẳng, tâm lý căng thẳng lại càng không ngủ được, cứ như vậy hình thành một vòng tuần hoàn. Thực ra, lúc này người mẹ không nên quá lo lắng, bởi vì trong cả quá trình mang thai, người mẹ đều có khả năng mất ngủ, đặc biệt là giai đoạn cuối của quá trình mang thai, thai nhi vận động nhiều, chân thường xuyên đạp vào thành bụng mẹ, làm cho người mẹ cảm thấy khó chịu, từ đó dẫn đến mất ngủ. Điều quan trọng là người mẹ phải biết cách khắc phục tình trạng này, để có thể ngủ tốt. Ví dụ, trước khi ngủ đọc một số bài báo, hoặc câu chuyện thú vị, tập một vài động tác thả lỏng cơ thể, tắm nước nóng...

Nhưng cần phải lưu ý, khi ngủ người mẹ không được trùm chăn kín đầu, vì như thế sẽ dẫn thiếu khí ôxi, khí cacbonic tăng, làm cho tế bào não thiếu ôxi, dẫn đến hiện tượng đau đầu hoa mắt.

Tư thế nằm phù hợp cho người phụ nữ mang thai là nằm nghiêng sang bên trái. Bởi vì như vậy sẽ làm giảm áp lực đối với động mạch chủ, đảm bảo lượng lưu thông máu đến tim, phổi, gan và thận cũng như quá trình cung cấp máu cho thai nhi. Nếu người mẹ nằm ngửa thì thường sẽ làm tăng áp lực đối với động mạch chủ, không chỉ ảnh hưởng đến tử cung mà còn ảnh hưởng đến việc cung cấp máu cho thai nhi, tăng áp lực đối với động mạch và tĩnh mạch ở khoang dưới, làm cho tĩnh mạch hội âm và chân bị phù thũng.

Ngoài ra, người phụ nữ mang thai phải cảnh giác với bệnh đái đường, có khoảng 5% phụ nữ mắc bệnh đái đường trong thời mang thai. Bởi vì sau khi mang thai cơ thể người mẹ tiết ra rất nhiều kích tố, nó có thể kháng lại chất Insulin. Bệnh đái đường trong thời kỳ mang thai cũng như bệnh đái đường trước thời kỳ mang thai đều gây ra hiện tượng thai nhi quá to hoặc đẻ non. Vì vậy, trước khi sinh nở người phụ nữ tiến hành kiểm tra tình trạng của thai nhi và tình trạng sức khỏe theo định kỳ.

Ngoài việc kiểm tra theo định kỳ, người mẹ cần phải căn cứ vào tình trạng sức khỏe của mình và sự hướng dẫn của bác sĩ để tiến hành kiểm tra các mặt sau:

+ Kiểm tra bệnh thiếu máu một lần nữa, nếu bị thiếu máu thì phải kịp thời điều trị.

+ Đối với phụ nữ mang thai có nhóm máu âm tính Rh, khi người chồng cũng có nhóm máu âm tính Rh, thì phải kiểm tra hiệu quả kháng thể ở máu của người mẹ. Bởi vì trong điều kiện như vậy, rất dễ dẫn đến sự không

phù hợp giữa nhóm máu Rh của mẹ và con, nếu nghiêm trọng sẽ dẫn đến hiện tượng thiếu máu ở trẻ sơ sinh rất dễ gây ra hiện tượng thai nhi chết trong dạ con.

+ Kiểm tra bệnh đái đường.

+ Kiểm tra tình trạng sức khỏe của thai nhi.

e) Quan hệ tình dục của người mẹ trong tháng thứ 7 mang thai:

Vào giai đoạn cuối của thời kỳ mang thai cũng nên hạn chế chuyện gối chăn, đặc biệt là trước khi sinh một tháng, nên dừng chuyện chăn gối. Quan hệ gối chăn trong giai đoạn này không chỉ dễ gây ra hiện tượng vỡ bào thai, rò rỉ nước ối, thai nhi trong tử cung thiếu ôxi, mà còn dẫn đến nhiễm trùng nước ối, thai nhi bị tử vong...

g) Phương pháp giáo dục thai nhi trong tháng thứ 7:

Khi thai nhi được 7 đến 10 tháng tuổi, dây thần kinh cảm nhận âm thanh của thai nhi đã phát triển hoàn thiện, do thai nhi lớn dần, da thịt của thai nhi đã chạm vào thành tử cung, bụng của người mẹ cũng to lên, lúc này có thể truyền âm thanh cho thai nhi, vì vậy trước khi được sinh ra thai nhi đã có thể được nghe tiếng của người mẹ, và cũng có thể ghi nhớ được cường độ của âm thanh. Vì vậy vào thời gian này có thể tiến hành giáo dục thai nhi bằng dụng cụ âm thanh.

*** Giáo dục thai nhi bằng dụng cụ truyền âm thanh.**

Phương pháp này chỉ được áp dụng trong tháng thứ 7 khi mà hệ thống thính giác của thai nhi được phát triển hoàn thiện. Cách tiến hành như sau: Đặt dụng cụ truyền âm thanh hoặc (tai nghe) áp sát phần bụng dưới của người mẹ, gần với phần đầu của thai nhi, để cho cả mẹ và thai nhi cùng nghe, cũng có thể là bố mẹ và thai nhi cùng nghe. Mỗi ngày 1 - 2 lần, thời gian không nên quá dài, thường không quá 10 phút một lần. Cường độ âm thanh của thiết bị truyền âm thanh thường khoảng 60 Deciben, thiết bị này sẽ kích thích thai nhi có những phản ứng tích cực bằng những âm thanh nhẹ nhàng sống động, sự kích thích có lợi này sẽ thúc đẩy sự phát triển khỏe mạnh của thai nhi.

Khi sử dụng thiết bị truyền tải âm thanh để giáo dục thai nhi, cần lưu ý:

+ Loại bỏ những tạp âm của băng âm thanh, giữa thiết bị truyền âm thanh và bụng mẹ phải có một khoảng cách nhất định.

+ Tốt nhất nên nhờ các chuyên gia chọn băng âm thanh, để đảm bảo chất lượng của băng.

+ Mỗi lần nghe không được quá lâu.

+ Cho thai nhi nghe nhạc vào những lúc thai nhi tỉnh giấc, tức là đã có những cử động, nếu không thì phải nhẹ nhàng đánh thức thai nhi dậy.

Những loại nhạc dành cho thai nhi phải nhẹ nhàng, sống động có như vậy mới kích thích được những phản ứng tích cực của thai nhi. Thường là những bài hát

truyền thống, những bài dân ca, bài hát ru...

*** Giáo dục thai nhi bằng vận động.**

Kết quả nghiên cứu y học hiện đại cho thấy, sự khác nhau về lượng vận động của thai nhi trong tử cung của người mẹ, dự báo khả năng hoạt động của trẻ sau khi được sinh ra. Trong điều kiện bình thường, những đứa trẻ có cường độ vận động cao khi còn là thai nhi trong bụng mẹ, 6 tháng sau khi sinh thường phát triển nhanh hơn so với những đứa trẻ có cường độ vận động ít khi còn là bào thai. Vì vậy, huấn luyện vận động cho thai nhi trong quá trình mang thai có vai trò hết sức quan trọng.

Hoạt động của thai nhi rất phong phú như chớp mắt, cử động ngón tay, sờ tay lên đầu, tứ chi phát triển, chuyển mình. Lúc này, người mẹ không chỉ vuốt ve, gây áp lực giúp thai nhi vận động mà còn phải thường xuyên có sự giao thoa tình cảm, trao đổi thông tin với thai nhi. Những đứa trẻ được huấn luyện vận động từ khi còn là thai nhi trong bụng mẹ, thì những động tác như chuyển mình, lẫy, cầm nắm, bò, ngồi thường nhanh hơn những đứa trẻ bình thường, đặc biệt là của cơ bắp phát triển rất nhanh. Ngoài ra, sự vận động và tâm lý của thai nhi có mối quan hệ chặt chẽ với nhau, sự phát triển của vận động gián tiếp biểu hiện sự phát triển của não thai nhi, do vậy, giúp thai nhi vận động cùng thúc đẩy sự phát triển não của thai nhi.

Thời điểm tiến hành vận động cho thai nhi nên chọn vào những lúc tinh thần thai nhi thoải mái, thường là vào buổi sáng hoặc buổi tối, mỗi lần tập vận động cho

thai nhi không nên quá dài, chừng 5 – 10 phút. Người bố cũng có thể dùng tay xoa nhẹ vào bụng vợ để tập vận động cho thai nhi và nói chuyện với thai nhi, sớm hình thành mối liên hệ tình cảm với đứa con trong bụng mẹ.

*** Phương pháp giáo dục thai nhi bằng hội thoại và trò chơi.**

Trong tháng này, cần phải tiếp tục giáo dục thai nhi bằng hội thoại và trò chơi. Giáo dục thai nhi bằng hội thoại phải căn cứ vào quá trình phát triển hoàn thiện của thai nhi. Kể cho thai nhi nghe một câu chuyện tương đối dài, hoặc những câu chuyện vui. Khi cho thai nhi nghe nhạc, bố hoặc mẹ có thể nói nhỏ với thai nhi, miêu tả giai điệu, ý tứ của câu hát, cũng có thể kể về những hoạt động trong cuộc sống hàng ngày.

Giáo dục thai nhi bằng trò chơi cần phải được tiến hành kết hợp với giáo dục thai nhi bằng vận động, vừa tập vận động cho thai nhi vừa chơi đùa với chúng. Mỗi một động tác vận động có thể cho thai nhi những kích thích đa dạng khác nhau.

h) Nhật ký giáo dục thai nhi trong tháng thứ 7 mang thai:

1) Ghi lại kết quả tự theo dõi kiểm tra của người mẹ trong tháng.

2) Ghi lại sự thay đổi trong cơ thể người mẹ như trọng lượng cơ thể, vòng bụng, huyết áp, những hiện tượng khác thường và cách dùng thuốc.

3) Ghi lại kết quả kiểm tra trước khi sinh của người mẹ trong tháng.

4) Ghi lại quá trình giáo dục thai nhi và những phản ứng của thai nhi.

5) Ghi lại cảm tưởng của bố mẹ và kế hoạch giáo dục thai nhi trong giai đoạn tiếp theo.



8 - GIÁO DỤC THAI NHI TRONG THÁNG THỨ 8 MANG THAI

(từ tuần 28 đến tuần thứ 31).

a) Tình trạng của thai nhi:

Đến tháng thứ 8, thai nhi dài khoảng từ 38cm – 41cm. Nặng khoảng 1,1kg đến 1,7kg. Bộ phận mặt của thai nhi tương đối hoàn thiện các khí quan nội tạng như phổi, gan, thận và bộ não cũng như hệ thống thần kinh đã phát triển đến một mức độ nhất định. Thai nhi hô hấp chưa theo quy luật, lượng nước ối không tăng lên như giai đoạn trước, thai nhi ngày càng phát triển và cơ thể thai nhi đã sát với tử cung. Đến giai đoạn tháng thứ 8 này, vị trí của thai nhi đã cơ bản cố định, do phần đầu nặng hơn nên bao giờ cũng ở phía dưới. Khi thai nhi được khoảng 25 - 26 tuần tuổi, thì có khoảng 50% thai nhi có vị trí bất bình thường (đầu quay lên trên và chân quay xuống dưới) nhưng các bà mẹ không nên quá lo lắng, có một số thai nhi sẽ biết cách dùng chân đạp vào thành tử cung và dần dần quay đầu xuống dưới trong môi trường nước ối. Đến khoảng tuần thứ 30

thì khoảng 90% thai nhi có vị trí bình thường.

Trong tháng thứ 8 này, thính giác của thai nhi đã hình thành phản xạ ở não giữa. Tất cả những âm thanh trong cuộc sống hàng ngày của người mẹ đều được truyền vào bộ não của thai nhi. Khi thai nhi nghe thấy âm thanh, thai nhi lập tức có phản xạ, tim cũng đập nhanh hơn. Thông thường, căn cứ vào mức độ thay đổi tình cảm của người mẹ, mà chia phản ứng của thai nhi ra thành 2 phần đó là nhịp tim có thay đổi và nhịp tim không thay đổi. Vì vậy, lời nói dịu dàng của người mẹ thường rất quan trọng, nếu thai nhi nghe thấy tiếng nói to hoặc tiếng quát nghiêm nghị, thì cử động của thai nhi sẽ bị loạn, thai nhi sẽ cảm thấy không vui. Khi thai nhi nghe thấy giọng nói câu gắt của người mẹ thì huyết áp của thai nhi sẽ tăng, gây ra hiện tượng thiếu máu ở thai nhi.

Đến tháng thứ 8 là thai nhi đã có thể biết ngáp ngủ và đã có xuất hiện biểu hiện của sự buồn ngủ. Mí mắt như mở, có lúc thì mút ngón tay nhất là lúc người mẹ thấy đói, thì thai nhi mút ngón tay càng mạnh, miệng mở to như đang đòi ăn.

Hết tháng thứ 8, bắt đầu sang tháng thứ 9, mắt của thai nhi bắt đầu có phản ứng trước ánh sáng và có những phản xạ từ con người. Lúc này, vị giác của thai nhi càng phát triển, từ khoảng tuần thứ 30 trở đi, thai nhi đã có thể nhớ được vị ngọt và vị đắng, kết quả thí nghiệm cho thấy thai nhi thường thích vị ngọt.

b) Trạng thái của người mẹ:

*** Sự thay đổi cơ thể của người mẹ.**

Trong giai đoạn này, vòng bụng của người mẹ ngày càng to. Những động tác của thai nhi thường có sự phối hợp nhịp điệu cuộc sống của người mẹ, khi người mẹ vận động quá mạnh, thai nhi thường nằm im, không cử động, nhưng khi người mẹ ngủ hoặc nghỉ ngơi thì thai nhi sẽ vận động rất nhiều.

Từ tháng thứ 8 trở đi, trách nhiệm và nghĩa vụ của người mẹ ngày một thêm nặng nề, cơ thể rất khó vận động, dễ mệt mỏi, có lúc thấy đau lưng, nhức mỗi chân tay, đi lại cảm thấy khó khăn. Do tử cung chèn ép tích mạch ở phía dưới, nếu như trong khi nằm ngủ, nằm ở tư thế bằng thì rất dễ bị tụt huyết áp, tức ngực, đổ mồ hôi.

Giai đoạn này cũng là lúc người mẹ dễ bị bệnh phù thũng, chân bị co giật, thiếu máu, cao huyết áp, bệnh đái đường, hoặc bị xuất huyết dạ dày thường. Vì vậy, người mẹ phải hết sức chú ý để phòng.

*** Tâm lý của người mẹ.**

Khi mang thai được 8 tháng, cơ thể người mẹ rất khó vận động, đi lại khó khăn lúc đó lại phải kiên trì tiến hành các biện pháp giáo dục thai nhi, hơn nữa, có lúc lại phải chịu sự phản xạ của thai nhi, nên người mẹ thường hay hoài nghi, nghiêm trọng hơn là không kiên trì tiến hành các biện pháp giáo dục thai nhi nữa. Lúc này, nếu người chồng phát hiện thấy vợ mình không

còn hứng thú với việc giáo dục thai nhi nữa thì phải động viên người vợ kiên trì, kích thích sự nhiệt tình của người vợ. Đồng thời đích thân người chồng hàng ngày phải cùng vợ mình tiến hành giáo dục thai nhi, tự tin và lạc quan tiến hành các biện pháp giáo dục thai nhi trong tháng. Cuối cùng, người chồng phải giúp vợ mình khắc phục tâm lý vội vàng.

Do khoảng thời gian cách ngày sinh nở ngày càng gần. Người mẹ rất muốn sớm được nhìn thấy “Cục cưng” trong bụng mình nhưng mặt khác cũng rất lo lắng sợ trong quá trình sinh nở xảy ra bất trắc, trạng thái tâm lý là tương đối phổ biến ở những người phụ nữ mới sinh con lần đầu. Để giải tỏa trạng thái tâm lý này, một mặt người thân trong gia đình phải đặc biệt quan tâm, an ủi động viên người phụ nữ mang thai, động viên họ tự tin và có dũng khí, loại bỏ những lo lắng không cần thiết, giải tỏa tâm lý lo sợ khi sinh nở, để chào đón “Cục cưng” của mình ra đời. Ngoài ra, còn tranh thủ thời gian rồi đến bác sỹ để tìm hiểu những kiến thức về sinh nở.

c) Tư vấn về dinh dưỡng cho người mẹ trong tháng thứ 8 mang thai:

Trong 7 tháng trước của quá trình mang thai, thai nhi đã không ngừng hấp thụ chất dinh dưỡng từ cơ thể người mẹ. Lượng chất dinh dưỡng trong cơ thể người mẹ, không chỉ phải đáp ứng nhu cầu của dinh dưỡng của cơ thể người mẹ, mà còn phải bảo đảm đủ dinh dưỡng cho sự phát triển của thai nhi. Vì vậy, trong tháng thứ 8 này nhiệm vụ cấp bách và quan trọng của người mẹ

vẫn là tăng cường bổ sung chất dinh dưỡng. ăn những loại thức ăn có chứa nhiều Protêin như: Thịt, cá, trứng,... thức ăn có chứa canxi như gan, đậu phụ và các loại thức ăn được chế biến từ đậu, các loại rau xanh để bổ sung Vitamin cũng như các loại hoa quả.

d) Những chứng bệnh thường mắc trong tháng thứ 9 mang thai và cách dùng thuốc:

Từ tuần thứ 27 trở về trước, trong quá trình mang thai, thì một tháng chỉ cần kiểm tra theo định kỳ một lần, từ tuần thứ 28 trở đi đòi hỏi cách 2 tuần phải kiểm tra theo định kỳ 1 lần. Từ tuần thứ 36 trở đi thì tuần nào cũng phải đến bệnh viện để kiểm tra. Bởi vì trong giai đoạn cuối của quá trình mang thai nếu người mẹ bị mắc bệnh thì sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến thai nhi vì vậy phải thường xuyên kiểm tra tình trạng sức khỏe của người mẹ và thai nhi trước khi sinh.

Trong tháng này những chứng bệnh mà người phụ nữ mang thai thường mắc đó là bệnh phù thũng và bệnh cao huyết áp. Những chứng bệnh này thường sẽ ảnh hưởng đến nội tạng như: Tim, thận, phổi, của người mẹ, thậm chí còn ảnh hưởng đến dây rốn gây ra hiện tượng thai nhi bị dị tật, dị dạng hoặc bị chết trong dạ con. Nguyên nhân là do dây rốn bị thắt ngắc, huyết quản thắt chặt lại, lượng lưu thông máu giảm, không cung cấp đủ chất dinh dưỡng và ôxi cho thai nhi.

Do ảnh hưởng của các chứng bệnh đối với thai nhi trong giai đoạn cuối của quá trình mang thai là tương đối nghiêm trọng. Vì vậy, để phòng tránh để mắc bệnh là một biện pháp tốt nhất. Để phòng, có nghĩa là phải

kiểm tra theo định kỳ, chú ý chế độ ăn uống và nghỉ ngơi. Mặc dù sự cạnh tranh trong xã hội hiện nay là rất gay gắt, rất nhiều phụ nữ mang thai do quá bận công việc nên không thể đi kiểm tra sức khỏe theo định kỳ, nhưng theo chúng tôi người mẹ phải nghĩ đến đứa con trong bụng mình và phải đi kiểm tra sức khỏe theo định kỳ ở bệnh viện. Trong khi ăn uống hàng ngày, người mẹ phải chú ý không nên ăn những loại thức ăn có chứa nhiều muối, có nhiệt lượng cao, có nhiều mỡ thực vật hoặc những thức ăn quá ngọt. Những loại thức ăn chính như cơm, mì cũng không nên ăn quá nhiều mà nên ăn nhiều các thức ăn như: Thịt, cá, sữa bò, đậu phụ và phải biết kết hợp với các loại thức ăn có chứa các thành phần dinh dưỡng khác. Người mẹ mang thai mỗi ngày phải đảm bảo ngủ đủ 8 tiếng, nếu ngủ trưa được 1 tiếng thì càng tốt. Trong công việc hàng ngày càng cần phải nghỉ ngơi nhiều, khi ngồi phải đặt 2 chân ở vị trí cao để tránh bị mỏi mệt. Tóm lại, chỉ cần người mẹ chú ý điều chỉnh phù hợp quy luật và nhịp điệu của cuộc sống hàng ngày là có thể đề phòng được những chứng bệnh mà người phụ nữ mang thai thường mắc trong giai đoạn cuối của quá trình mang thai.

Sự thay đổi về trọng lượng cơ thể chính là tiêu chuẩn để nhận biết tình trạng sức khỏe của người phụ nữ mang thai. Người mẹ quá béo hoặc quá gầy thì đều không có lợi cho việc sinh nở, vì vậy người mẹ phải chú ý sự thay đổi về trọng lượng cơ thể. Nửa sau của quá trình mang thai, mỗi tuần cơ thể người mẹ tăng thêm 0,5kg là hiện tượng bình thường, nhưng nếu tăng quá phạm vi đó thì rất có thể đó là bệnh phù thũng do chức năng của thận

kém gây ra.

Khi trọng lượng cơ thể tăng gây ra bệnh phù thũng, thì phải tiến hành điều chỉnh chế độ ăn uống, nếu không sẽ gây ra những bệnh nguy hiểm cho người mẹ trong quá trình mang thai, và cũng sẽ cản trở trong quá trình phát triển não của thai nhi. Nếu ăn quá nhiều thức ăn có nhiệt lượng cao làm cho thể trọng tăng dẫn đến thai nhi phát triển to quá mức bình thường, ảnh hưởng đến việc sinh nở. Gần đây, khi kiểm tra bằng phương pháp siêu âm, người ta có thể tính toán sơ bộ được trọng lượng của thai nhi. Nếu như, trọng lượng của người mẹ tăng quá mức thì sau tuần thứ 28, thì có thể đến bệnh viện chẩn đoán trọng lượng của thai nhi, căn cứ vào sự phát triển bình thường của thai nhi để điều chỉnh chế độ ăn uống. Nhưng trước khi hạn chế ăn uống người phụ nữ mang thai phải tăng cường trao đổi với bác sỹ chuyên khoa.

Nhưng người mẹ cũng không nên quá lo lắng về bệnh phù thũng. Mắc bệnh phù thũng trong giai đoạn cuối của quá trình mang thai là một hiện tượng bình thường. Đó là do sự thay đổi lượng nước trong cơ thể người mẹ. Hầu như tất cả những phụ nữ mang thai đều cảm thấy chân bị phù thũng trong giai đoạn cuối của quá trình mang thai, đặc biệt là về ban đêm, nhưng đến sáng hôm sau lại không thấy bị phù thũng nữa. Nếu như sáng hôm sau mà vẫn thấy chân bị phù thũng thì phải ngay lập tức đến bệnh viện để kiểm tra. Nếu phát hiện thấy huyết áp không bình thường thì phải đến bác sỹ để kịp thời điều trị.

Tóm lại, thời điểm thích hợp nhất bắt đầu giúp thai nhi trở về tư thế bình thường là vào tuần thứ 30 trở đi. Nếu như tiến hành vào tuần thứ 35 hoặc tuần thứ 36 thì sẽ không có hiệu quả. Dưới đây chúng tôi sẽ giới thiệu 2 phương pháp giúp thai nhi trở về tư thế bình thường trong tử cung.

*** Phương pháp người mẹ giúp thai nhi tự trở về tư thế bình thường.**

Người mẹ có thể quỳ gối xuống và áp ngực xuống giường để giúp thai nhi tự trở về tư thế bình thường. Cụ thể là người mẹ bò ra giường, mặt quay sang trái, 2 tay duỗi lên trên phía đầu, 2 đầu gối tách sang hai bên, ngực áp xuống giường, giữ mông ở vị trí cao. Cứ như vậy, hình dạng của tử cung trong bụng mẹ có sự thay đổi, thai nhi sẽ chuyển động về phía cuối tử cung, động tác trên phải được lặp đi lặp lại nhiều lần. Phương pháp mà người mẹ giúp thai nhi tự trở về trạng thái bình thường được tiến hành từ khoảng tuần thứ 28 đến tuần thứ 34, thường thì có khoảng 50% thai nhi có thể tự vận động trở về tư thế bình thường.

*** Phương pháp uốn nắn thai nhi trở về tư thế bình thường từ bên ngoài bụng mẹ.**

Bác sĩ phải chọn thời cơ tốt, thường là từ tuần 29 đến tuần 34 và chọn thời điểm tử cung không bị thu hẹp, dưới sự hỗ trợ của dụng cụ siêu âm, bác sĩ có thể tiến hành các thao tác ở bên ngoài bụng người mẹ nhưng không gây nguy hiểm cho thai nhi. Khi dùng tay tiến hành các thao tác giúp thai nhi trở về tư thế bình thường,

thì người bác sĩ không được tiến hành những động tác quá mạnh vì như thế sẽ rất nguy hiểm cho thai nhi. Ngoài ra cần phải nhắc nhở các bà mẹ chú ý bệnh đái đường thường xảy ra vào giai đoạn cuối của quá trình mang thai. Có một số phụ nữ, trước khi mang thai, kiểm tra sức khỏe thì không thấy dấu hiệu gì bất bình thường, nhưng sau khi mang thai thì bắt đầu xuất hiện triệu chứng đái tháo đường, thậm chí sau khi sinh nở vẫn mắc bệnh đái đường, cũng có một số phụ nữ mắc bệnh đái tháo đường trong thời gian mang thai. Mắc bệnh đái tháo đường trong thời gian mang thai, điều khiến các bà mẹ lo lắng là thường gây ra các chứng bệnh nguy hiểm cho thai nhi hoặc lây nhiễm niệu đạo. Vì vậy nếu phát hiện thấy trong nước tiểu của người mẹ có hàm lượng đường cao thì phải tiến hành xét nghiệm máu. Tiếp thu và phải tuân thủ một cách nghiêm ngặt chỉ dẫn của bác sĩ trong sinh hoạt hàng ngày. Những ảnh hưởng của bệnh đái đường ở người mẹ đối với thai nhi như sau: Nước ối nhiều làm cho thai nhi chết ngạt hoặc phát triển quá mức, bị dị tật, dị dạng thậm chí gây ra các chứng bệnh về máu cho đứa trẻ.

Ngoài ra bệnh đái đường ở người mẹ còn có thể gây ra hiện tượng đẻ non, sảy thai hoặc sinh ra những đứa trẻ tàn tật. Do những loại thuốc dùng để điều trị bệnh đái đường thường gây tác dụng phụ đối với thai nhi, nên người mẹ không nên dùng tùy tiện, và hạn chế dùng, chỉ được dùng khi thật cần thiết theo chỉ dẫn của bác sĩ.

e) Giáo dục thai nhi trong tháng thứ 8 mang thai:

Khi thai nhi được 8 tháng tuổi, thì thai nhi đã có sự thay đổi nhịp tim theo những âm thanh bên ngoài và cũng có phản ứng trước ánh sáng, ý thức bắt đầu được hình thành. Vì vậy, trong tháng này ngoài việc tiếp tục tiến hành các biện pháp như: Dùng ánh sáng, đối thoại, âm nhạc, vận động, thì quan trọng phải tiến hành giáo dục thai nhi bằng phương pháp liên tưởng.

*** Giáo dục thai nhi bằng phương pháp liên tưởng.**

Giáo dục thai nhi bằng phương pháp liên tưởng có nghĩa là thông qua sự liên tưởng của người mẹ để truyền thông tin cho thai nhi. Do vậy, phương pháp này có liên quan đến tất cả các phương pháp giáo dục thai nhi khác, như: Khi người mẹ thưởng thức âm nhạc, người mẹ có thể liên tưởng đến những bức tranh được miêu tả trong bài hát, hoặc khi người mẹ đọc tác phẩm văn học hoặc xem ngắm tranh, người mẹ cũng có thể có những liên tưởng về bối cảnh trong tác phẩm và ý nghĩa của những bức tranh. Người mẹ cũng có thể có những liên tưởng trước vẻ đẹp của thế giới tự nhiên. Thông qua việc liên tưởng, người mẹ có thể truyền những thông tin cho thai nhi và kích thích thai nhi.

Phương pháp giáo dục thai nhi bằng sự liên tưởng đòi hỏi người mẹ phải nghe những bản nhạc hay, đọc những tác phẩm có nội dung trong sáng, và thưởng thức những bức tranh đẹp, nội dung liên tưởng của người mẹ phải lành mạnh. Chỉ có như vậy, thai nhi mới được tiếp nhận những thông tin ý thức tốt, từ đó thúc đẩy

quá trình bước đầu hình thành ý thức của thai nhi và quá trình phát triển trí não thai nhi.

*** Giáo dục thai nhi bằng ánh sáng.**

Do thị giác của thai nhi phát triển chậm hơn các giác quan khác, trước tuần thứ 30 thai nhi vẫn chưa có cảm giác với ánh sáng, mãi cho tới tuần thứ 36, thai nhi mới có phản ứng trước ánh sáng. Vì vậy, kể từ tháng thứ 7, tháng thứ 8 trở đi, mỗi ngày tiến hành giáo dục thai nhi bằng ánh sáng theo thời gian quy định, thì sẽ thúc đẩy quá trình hình thành phản ứng thị giác của thai nhi.

Như trên đã trình bày, giáo dục thai nhi bằng ánh sáng tức là dùng đèn pin hoặc nguồn ánh sáng màu chiếu vào bên ngoài bụng mẹ, nhưng phải chiếu vào lúc thai nhi đã tỉnh ngủ, mỗi lần chiếu khoảng 5 phút. Nhưng cường độ ánh sáng không được quá mạnh và thời gian chiếu sáng không được quá dài.

*** Phương pháp giáo dục thai nhi bằng âm nhạc.**

Phương pháp giáo dục thai nhi bằng âm nhạc trong tháng thứ 8 mang thai, bên cạnh việc tiến hành các phương pháp như cho người mẹ thưởng thức âm nhạc, hoặc cho thai nhi trực tiếp nghe nhạc qua dụng cụ truyền âm thanh, thì còn có thể tiến hành phương pháp “mẹ dạy con hát”.

Thai nhi đã có thính giác, nhưng không thể hát được. Người mẹ cần phải phát huy tối đa trí tưởng tượng của mình, để cho thai nhi trong bụng mấp máy môi

theo giai điệu và tiết tấu của bài hát hoặc bản nhạc. Trước tiên người mẹ có thể luyện cho thai nhi phát âm các nốt nhạc hoặc những bản nhạc phổ đơn giản, như thế sẽ giúp thai nhi dễ tiếp thu hơn. Mỗi lần hát xong một nốt nhạc, dừng lại vài giây, trong vài giây ấy thai nhi sẽ hát lại và sau đó lại tiếp tục tiến hành.

*** Phương pháp giáo dục thai nhi bằng đối thoại và vận động.**

Trong tháng thứ 8 mang thai, người mẹ vẫn tiếp tục tiến hành phương pháp giáo dục thai nhi bằng đối thoại và vận động. Do khi thai nhi được 8 tháng tuổi, ý thức của thai nhi bắt đầu được hình thành, vì vậy phương pháp giáo dục thai nhi bằng đối thoại tốt nhất trong giai đoạn này là dùng phương thức kể chuyện cho thai nhi nghe, chuyện kể phải sinh động hấp dẫn, có thể người mẹ trực tiếp kể hoặc người bố kể cho thai nhi nghe. Phương pháp giáo dục thai nhi bằng vận động có thể kết hợp phương pháp tập thể dục với phương pháp tập vận động cho thai nhi.

g) Nhật ký giáo dục thai nhi trong tháng thứ 8 mang thai:

- 1) Ghi lại kết quả tự kiểm tra và theo dõi của người mẹ trong tháng.*
- 2) Ghi lại thay đổi cơ thể người mẹ như: Trọng lượng, vòng bụng, huyết áp cũng như những dấu hiệu bất thường, chứng bệnh mắc phải và cách dùng thuốc.*
- 3) Ghi lại kết quả 2 lần kiểm tra sức khỏe của người mẹ trong tháng.*

4) Ghi lại quá trình giáo dục thai nhi và phản ứng của thai nhi.

5) Ghi lại cảm tưởng của người mẹ và kế hoạch giáo dục thai nhi trong giai đoạn sau.



9 - PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THAI NHI TRONG THÁNG THỨ 9.

a) Tình trạng sức khỏe của thai nhi:

Khi thai nhi được 9 tháng tuổi, thai nhi dài từ 45 – 48cm, nặng khoảng 2,5kg, lớp mỡ ở dưới da đã hình thành, cơ thể dần dần đầy đặn, da có màu hồng, những đám lông trên khắp cơ thể thai nhi bắt đầu biến mất, móng tay mọc rất nhanh, cơ quan sinh dục gần như được hoàn thiện. Lúc này bộ mặt của thai nhi đã được định hình, sắc thái biểu hiện của nét mặt cũng phong phú hoặc cười hoặc khóc. Mắt thai nhi lúc nhắm lúc mở, con ngươi của mắt có thể chuyển động, đầu cũng có thể quay sang trái hoặc sang phải. Đến hết tháng thứ 9, thai nhi có thể cho tay vào mồm, cử động này có thể coi là sự mở đầu cho quá trình tự vận động của thai nhi. Chức năng của trung khu thần kinh và chức năng của phổi được hoàn thiện. Các giác quan như: Thính giác, thị giác, xúc giác, cảm giác đều có mối liên hệ chặt chẽ với não bộ.

Những phản ứng của thai nhi đối với thế giới bên ngoài cũng bắt đầu được hình thành từ giai đoạn này. Nhưng những phản ứng này khác với những phản ứng theo nhận định của người lớn. Phổi và ruột của thai nhi đều rất phát triển, thai nhi đã có thể hô hấp, uống nước ối và có thể bài tiết ra một ít nước tiểu. Vì vậy, nếu thai nhi có bị đẻ non trong tháng thứ 9 này thì nó cũng có khả năng sống trong lồng kính.

b) Tình trạng của người mẹ:

*** Sự thay đổi về cơ thể của người mẹ.**

Lúc này tử cung của người mẹ đã phát triển thành hình quả lê, ở phần đỉnh bụng của người mẹ cũng chính là phần đáy của tử cung. Đáy tử cung sẽ phát triển to dần cùng với sự phát triển của thai nhi, vị trí của đáy tử cung dần dần chuyển lên phía trên. Vị trí đáy của tử cung cao nhất là vào tháng thứ 9 mang thai. Lúc này, tử cung trực tiếp chèn ép dạ dày và sẽ làm cho người mẹ chán ăn, trọng lượng của cơ thể tăng nhanh. Người mẹ sẽ có cảm giác là ngực mình như bị một vật gì đó húc vào, ngoài ra cơ thể rất khó cong, và người mẹ thường không muốn vận động. Đặc biệt là những lúc phải lên xuống cầu thang thì thấy rất khó nhọc, đi bộ cũng khó khăn, vì vậy lúc này người mẹ không nên vội vàng mà phải thật bình tĩnh, đi đứng chậm chạp.

*** Tâm lý của người mẹ.**

Khi mang thai được 9 tháng, những nỗi lo lắng về cơ thể ngày càng tăng, đi lại khó khăn, hay bị mệt mỏi.

Vì vậy, không ít các bà mẹ đã sinh ra cháu gầy, tiêu cực muốn nhanh chóng sinh con để bỏ bớt gánh nặng và sự khó chịu về cơ thể. Nếu như người mẹ không nhanh chóng giải tỏa trạng thái tâm lý trên thì sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển về trí lực của thai nhi. Lúc này, người chồng phải tích cực giúp người vợ điều chỉnh trạng thái tâm lý, làm tốt công tác tư tưởng đối với người vợ, giúp người vợ sống vui vẻ trong những ngày tháng cuối cùng của quá trình mang thai, cùng với người vợ kiên trì các biện pháp giáo dục thai nhi. Ngoài ra, trước khi sinh nở người vợ thường phải đi lại khó khăn, người chồng phải biết cách chăm sóc, động viên an ủi. Hàng ngày, phải giúp vợ vận động, dạo bộ nhưng phải chú ý không được để người vợ quá mệt mỏi.

c) Tư vấn về dinh dưỡng cho người mẹ trong tháng thứ 9 mang thai:

Trong tháng này, người mẹ nên ăn một số loại hải sản giàu chất dinh dưỡng. Các món ăn được chế biến từ hải sản thường chứa nhiều mỡ, Cô-le-xtê-rôn, Protêin, Vitamin A và Vitamin D. Những chất dinh dưỡng trên rất cần thiết cho cơ mắt, da, răng và xương của thai nhi. Theo kết quả nghiên cứu thì trong các loại hải sản có chứa rất nhiều chất mỡ, mà những chất mỡ này rất cần cho quá trình trao đổi chất của cơ thể thai nhi. Cá biển có thể cung cấp các khoáng chất như: Magiê, Sắt, Iốt... có tác dụng rất tốt trong quá trình thúc đẩy sự phát triển của thai nhi. Ngoài ra, các món ăn hải sản còn chứa nhiều Protêin và có nhiệt lượng thấp tức là loại thức ăn mát. 100g cá có thể cung cấp từ 1/4 đến 1/3

lượng Protêin cần thiết của cơ thể. Vì vậy, trong tháng thứ 9 mang thai, người mẹ nên ăn nhiều thức ăn hải sản.

d) Những loại bệnh thường xuất hiện trong tháng thứ 9 mang thai và cách điều trị:

Đến tháng thứ 9, thai nhi đã nặng khoảng 2,5kg, lúc này trọng lượng cơ thể người mẹ tăng nhanh, đi lại, vận động rất khó khăn, vì vậy trong tháng thứ 9 này, người mẹ phải chú ý với bệnh béo phì, táo bón hoặc bệnh trĩ.

Những chứng bệnh như táo bón hoặc bệnh trĩ xuất hiện trong giai đoạn cuối của thời kỳ mang thai thường là do tĩnh mạch bị chèn ép. Có một số phụ nữ mang thai do thể chất kém đại tĩnh mạch ở phía dưới và tĩnh mạch ở phần xương chậu bị tử cung chèn ép nên các tĩnh mạch bộ phận ở chân, đầu gối, bộ phận ngoài âm đạo thường nổi lên và có màu xanh, đó chính là bệnh phù tĩnh mạch. Hầu hết phụ nữ mang thai đều bị phù tĩnh mạch, và ngày càng nặng cùng với thời gian mang thai. Vì vậy, trong khi ngủ người mẹ phải gác cao chân và không nên đứng quá lâu. Khi bị phù tĩnh mạch, người mẹ nên có sự vận động thích hợp. Thường thì sau khi sinh nở bệnh phù tĩnh mạch ở người mẹ sẽ tự khỏi, nhưng cũng có một số trường hợp sau khi sinh nở xong tĩnh mạch bị tắc nên có thể sẽ cảm thấy đau nhức, trong trường hợp này không nên phẫu thuật mà chỉ cần điều trị thông thường cũng có thể khỏi bệnh.

Người mẹ còn phải chú ý, trong giai đoạn cuối của thời kỳ mang thai nếu người mẹ vận động quá sức, sẽ dẫn đến hiện tượng vỡ ối sớm và đẻ non. Ngoài ra trong giai đoạn cuối của quá trình mang thai, chức năng của cơ quan tiêu hóa kém, nên sẽ gây ra hiện tượng táo bón. Vì vậy, trong tháng này người mẹ nên ăn nhiều rau xanh và những thức ăn có chứa nhiều chất xơ có lợi cho quá trình tiêu hóa, nếu vẫn bị táo bón thì có thể dùng thuốc theo chỉ dẫn của bác sỹ.

Trong tháng tứ 9 này, thai nhi thường có xu hướng tụt xuống phía xương chậu, dạ dày và ruột cũng sẽ không bị chèn ép đến mức khó chịu, người mẹ bắt đầu thấy thèm ăn, nhưng do đáy tử cung ngày càng lên cao, chèn ép dạ dày nên người mẹ thường không ăn được nhiều, vừa mới ăn được một ít đã thấy no sau đó lại nhanh đói. Vì vậy, trong tháng này người mẹ không chỉ ăn ngày 3 bữa, mà còn phải ăn các bữa ăn phụ.

Vào giai đoạn cuối của thời kỳ mang thai, có một số phụ nữ mang thai, khi cười to, ho thì sẽ bị ra một ít nước tiểu, đó là do thai nhi ngày càng to đã chèn ép bàng quang. Để khắc phục hiện tượng này thì người mẹ phải thường xuyên đi tiểu tiện, hạn chế uống nước và ăn những thức ăn có nhiều muối, thường xuyên luyện cơ xương chậu, nếu khi đi tiểu tiện thấy đau thì phải nhanh chóng tìm đến bác sỹ để kiểm tra.

Nguồn cung cấp cho bộ xương và răng của bà mẹ và thai nhi chủ yếu là canxi. Nếu như trong quá trình mang thai người mẹ không thường xuyên bổ sung những thức ăn có chứa canxi thì đến giai đoạn cuối của quá trình

mang thai, người mẹ hay bị hiện tượng co giật do thiếu canxi. Hiện tượng này thường xuất hiện vào ban đêm khi xoa bóp đùi và chân dễ đỡ bị đau mỏi. Để cải thiện vòng tuần hoàn máu người mẹ có thể vận động nhẹ. Ngoài ra có thể đến bác sỹ khám và uống thuốc bổ nang canxi hoặc ăn những thức ăn có chứa canxi và Vitamin D.

Trong khi bổ sung Canxi, người mẹ phải ăn nhiều thức ăn có chứa nhiều Canxi, ví dụ như những thực phẩm được chế biến từ sữa, rau xanh, các loại hạt thực vật, dưa hấu, cà rốt cũng chứa nhiều Canxi. Ngoài ra còn nên ăn nhiều canh xương, vì trong canh nấu xương thường có chứa rất nhiều Canxi.

e) Phương pháp giáo dục thai nhi trong tháng thứ 9 mang thai:

Khi thai nhi được 9 tháng tuổi, thai nhi đã dần dần phát triển hoàn thiện, và đã có thể biểu đạt tình cảm của mình, sự phát triển về tâm hồn của thai nhi đã chuyển sang một giai đoạn mới, lúc này giáo dục về tâm hồn cho thai nhi là trọng tâm của công tác giáo dục thai nhi trong tháng thứ 9 mang thai này.

*** Phương pháp giáo dục thai nhi bằng mỹ thuật.**

Do thai nhi bước đầu đã có ý thức, vì vậy thúc đẩy sự phát triển về tâm hồn của thai nhi trong thời gian này chủ yếu là dùng phương pháp giáo dục thai nhi bằng mỹ thuật. Phương pháp này tương đối trừu tượng và lập thể.

Giáo dục thai nhi bằng thẩm mỹ chính là đòi hỏi người mẹ đem những nét đẹp mà bản thân mình nghe thấy, nhìn thấy và cảm nhận được trong cuộc sống để truyền cho thai nhi qua hệ thống thần kinh.

Nghe, chủ yếu là chỉ nghe nhạc, khi người mẹ thưởng thức âm nhạc, có thể chọn những bản nhạc có chủ đề, nội dung phong phú dễ hiểu, có thể làm cho người mẹ có những cảm xúc tốt, điều này sẽ có lợi cho quá trình phát triển về tâm hồn của thai nhi.

Nhìn, đọc chủ yếu là chỉ việc đọc những tác phẩm kinh điển hoặc xem những bức tranh mang tính nghệ thuật cao. Người mẹ phải đọc những tác phẩm giàu cảm xúc, văn phong nho nhã, phong cách nghệ thuật độc đáo. Trong quá trình đọc, người mẹ phải vừa đọc, vừa tư duy, vừa cảm nhận những cái hay cái đẹp trong tác phẩm, để làm giàu thêm cảm xúc của mình, có như vậy thai nhi mới dễ dàng cảm nhận nguồn cảm hứng tích cực từ người mẹ để làm phong phú thêm tâm hồn của mình. Nếu như có điều kiện, người mẹ có thể thưởng thức những tác phẩm nghệ thuật nổi tiếng. Trong quá trình thưởng thức người mẹ phải không ngừng kích thích tư tưởng và nâng cao trình độ cảm nhận để truyền cho thai nhi.

Cảm nhận là chỉ sự cảm thụ, lĩnh hội tất cả những nét đẹp trong quá trình nghe và đọc, thưởng thức, trong đó bao hàm cả sự cảm nhận của người mẹ trước vẻ đẹp của thiên nhiên. Trong thời gian này, người mẹ cũng phải có sự vận động thích hợp có thể đi dạo ở những nơi có bầu không khí trong lành, thưởng thức vẻ đẹp của

tự nhiên. Quá trình thưởng thức đó cũng chính là quá trình cảm nhận của người mẹ, từ đó thúc đẩy quá trình phát triển hệ thống thần kinh và tế bào não của thai nhi.

*** Phương pháp giáo dục thai nhi bằng liên tưởng.**

Phương pháp giáo dục thai nhi bằng liên tưởng trong tháng này phải được kết hợp với phương pháp giáo dục bằng mỹ thuật. Phương pháp giáo dục thai nhi bằng mỹ thuật được thực hiện bằng sự cảm nhận về cái đẹp thông qua sự liên tưởng và tư duy của người mẹ. Vì vậy, phương pháp giáo dục thai nhi bằng sự liên tưởng và tư duy của người mẹ là giúp người mẹ có những cảm nhận tốt hơn về cái đẹp, về những nét đẹp còn ẩn dấu trong những bản nhạc, những câu từ trong tác phẩm, hay sự độc đáo đằng sau những bức tranh, nâng cao độ cảm nhận và chiều sâu của sự cảm nhận về cái đẹp của người mẹ, từ đó kích thích sự phát triển về ý thức của thai nhi.

*** Phương pháp giáo dục thai nhi bằng âm nhạc.**

Bởi vì khi thai nhi được 9 tháng tuổi, thai nhi đã bắt đầu hình thành ý thức, nên khi tiến hành giáo dục thai nhi bằng âm nhạc, người mẹ chú ý phải chọn những bản nhạc giàu cảm xúc, tiết tấu rõ ràng, thể hiện được nội tâm của tác giả. Nếu như cho thai nhi trực tiếp nghe nhạc, thì không nên mở nhạc quá to, hoặc những bản nhạc, những bài hát có tiết tấu mạnh bởi những bản nhạc này thường có xu hướng cường độ âm thanh lớn, không thích hợp với thính giác của thai nhi.

*** Giáo dục thai nhi bằng đối thoại, ngôn ngữ, vận động và bằng ánh sáng.**

Trong tháng thứ 9 này vẫn phải tiếp tục giáo dục thai nhi bằng đối thoại, ngôn ngữ, vận động và bằng ánh sáng. Lúc này, thai nhi đã dần dần hoàn thiện, tiến hành giáo dục thai nhi một cách hoàn thiện thì sẽ kích thích sự phát triển toàn diện của thai nhi. Nhưng khi tiến hành các phương pháp giáo dục trên thì phải tiến hành ở những trình độ cao hơn. Ví dụ, trong giáo dục thai nhi bằng đối thoại thì nội dung đối thoại có thể phức tạp hơn, có thể kể chuyện, nói chuyện, miêu tả tranh cho thai nhi nghe hoặc dạy thai nhi hát. Giáo dục thai nhi bằng vận động thì có thể chủ yếu tập cho thai nhi có những động tác khó; giáo dục thai nhi bằng ánh sáng thì người mẹ có thể đi dạo và đón ánh nắng mặt trời, để cho ánh nắng ấm áp chiếu vào bụng người mẹ, giúp thai nhi có những kích thích về ánh sáng tự nhiên. Ngoài ra, có thể tiến hành phối kết hợp cùng một lúc các phương pháp giáo dục thai nhi ở trên, ví dụ khi người mẹ dạo bộ, thì vừa để cho thai nhi cảm nhận ánh sáng mặt trời mà tập vận động cho thai nhi, đồng thời trong lúc đó người mẹ có thể miêu tả cho thai nhi về ánh nắng ấm áp của mặt trời, những cảnh đẹp xung quanh, để thai nhi trong bụng mẹ có thể nhận biết được thế giới bên ngoài thông qua các giác quan như: Thị giác, xúc giác, thính giác giúp thai nhi hình thành những ý thức ban đầu về một thế giới mà nó sắp được sinh sống.

g) Nhật ký giáo dục thai nhi trong tháng thứ 9 mang thai:

- 1) Ghi lại kết quả tự theo dõi của người mẹ trong tháng thứ 9 này.*
- 2) Ghi lại sự thay đổi về cơ thể của người mẹ như: Trọng lượng của cơ thể, vòng bụng, huyết áp, những chứng bệnh bị mắc trong tháng và cách dùng thuốc.*
- 3) Ghi lại kết quả 2 lần kiểm tra trước và sau khi sinh của người mẹ.*
- 4) Ghi lại quá trình giáo dục thai nhi và những phản ứng của thai nhi.*
- 5) Ghi lại cảm tưởng của bố mẹ và kế hoạch giáo dục thai nhi trong tháng tới.*



10 - PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THAI NHI TRONG THÁNG THỨ 10 MANG THAI

(từ tuần thứ 36 đến tuần thứ 39)

a) Tình trạng của thai nhi:

Đến tháng thứ 10 mang thai, trọng lượng cơ thể của thai nhi là khoảng 3,2kg, dài khoảng 50cm. Lúc này, nếp nhăn trên da thai nhi cũng biến mất, da có màu hồng, xương sọ cứng, móng tay mọc dài hơn đầu ngón tay, tóc dài khoảng 2 – 3mm, lông mao cũng biến mất, mô và các khớp xương của thai nhi dần lộ rõ, lớp mỡ dưới da tương đối dày, xương cốt chắc, bắp thịt phát triển, cơ thể của thai nhi ngày càng nở nang. Các cơ quan như: Cơ quan bài tiết, hô hấp, tiêu hóa được phát triển và hoàn thiện, lúc này thai nhi có đủ khả năng sống ngoài cơ thể người mẹ. Có một số thai nhi đã có phần đầu nằm trong hố xương chậu của người mẹ, vị trí cơ thể của thai nhi hơi xuống thấp.

Lúc này, do phần đầu của thai nhi đã nằm trong hố xương chậu của người mẹ, nên sẽ rất ít có những cử động mạnh, nhưng có một số thai nhi vẫn còn cử động rất mạnh trong thời gian trở dạ, cho nên không thể xác

định được cụ thể. Tóm lại, có thể nói so với tháng thứ 9 mang thai, thì trong tháng thứ 10 này thai nhi ít vận động hơn rất nhiều, người mẹ sẽ cảm thấy thai nhi ổn định hơn. Trong thời gian này thai nhi chủ yếu là ngủ và sẽ không cử động ở những lúc không cần thiết. Thai nhi có thể tự chủ trong những động tác thành thực của nó, và đã chuẩn bị tư thế để đón chào một cuộc sống mới.

Từ giai đoạn này cho đến khi thai nhi đầy tháng, hệ thống thần kinh của thai nhi vẫn còn trong trạng thái lộn lộn, những cử động của thai nhi trong bào thai chỉ là những phản xạ của động vật bậc thấp.

b) Trạng thái của người mẹ:

*** Những thay đổi về cơ thể của người mẹ.**

Lúc này, cơ thể người mẹ trở lên rất nặng nhọc, ngay kể cả những cử động nhẹ nhàng cũng cảm thấy rất khó khăn và tốn sức. Trọng lượng của cơ thể tăng rất nhanh, đồng thời chân, tay, lưng rất dễ bị phù thũng.

Trước khi trở dạ khoảng từ 7 đến 14 ngày, người mẹ sẽ cảm thấy thai nhi dường như tụt xuống rất nhanh, đau lưng, bụng phình to hết cỡ, có lúc thấy tử cung co thắt một cách không theo qui luật. Lúc này cũng là thời kỳ mềm hóa của đường sản và là thời kỳ thu nhỏ của cổ tử cung, đồng thời cửa tử cung ngày càng mở rộng, vì vậy người mẹ không được lơ là. Trong tháng này có 2 hoặc 3 ngày phải tiến hành kiểm tra một lần.

Do những phụ nữ mới sinh con lần đầu thường cảm thấy muốn sinh con ngay trong lúc trở dạ, cho nên đã vội vàng nhập viện để chờ đẻ, như thế sẽ tạo ra sự căng thẳng và những lo lắng không cần thiết. Vì vậy, người mẹ cần phải nhận thức được rằng thời điểm sinh nở chính thức bắt đầu từ lúc của tử cung mở rộng ra, sau đó cổ tử cung thu nhỏ lại. Người mẹ không nên lo lắng trước, tạo ra tâm lý căng thẳng không cần thiết, ảnh hưởng đến quá trình sinh nở.

*** Tâm lý của người mẹ.**

Càng gần đến ngày sinh nở, tâm lý của người mẹ càng căng thẳng. Trong khi chờ đợi sự ra đời của đứa con, người mẹ còn lo lắng về các vấn đề như sự đau đớn khi đẻ, sinh đẻ thuận lợi hay cần phải có sự trợ giúp của các dụng cụ đỡ đẻ, đứa con sinh ra có khỏe mạnh hay không, có đủ sữa hay không, nuôi con như thế nào... Nếu như không kịp thời loại bỏ tâm trạng lo lắng này thì sẽ gây ra những trở ngại về mặt tâm lý, chủ yếu biểu hiện ở chỗ tâm lý không tốt, thường buồn phiền, lo âu, ăn ngủ không ngon.

Tránh để tâm lý không tốt cho người mẹ lúc này là hết sức quan trọng. Khi người mẹ mang thai tỏ ra lo lắng, căng thẳng thì người chồng hoặc người thân trong gia đình và kể cả bản thân người phụ nữ mang thai phải có những nhận thức đúng đắn, sớm chuẩn bị tốt về mặt tâm lý, chủ động loại bỏ những tâm lý lo âu, căng thẳng về vấn đề sinh nở. Khi tâm lý của người vợ ị mất cân bằng, thì người chồng phải ra sức chăm lo cho cuộc sống của vợ mình, chiều theo ý vợ với một tấm

lòng bao dung độ lượng. Chỉ cần cả hai vợ chồng cùng cố gắng, khắc phục những trạng thái tâm lý không tốt của người vợ thì sẽ vượt qua thời kỳ trở dạ của người vợ một cách nhẹ nhàng, chào đón sự ra đời của một đứa trẻ khỏe mạnh, thông minh đáng yêu.

c) Tư vấn dinh dưỡng cho người mẹ trong tháng thứ 10 mang thai:

Đến tháng thứ 10, người mẹ sắp chào đón sự ra đời của đứa con. Bảo đảm một lượng chất dinh dưỡng đầy đủ cho người mẹ trong giai đoạn này, không những có thể cung cấp nhu cầu chất dinh dưỡng cho sự phát triển của thai nhi mà còn đáp ứng đủ lượng dinh dưỡng cho những thay đổi trong cơ thể người mẹ như: Sự giãn nở của tử cung và bầu vú, tăng lượng máu trong cơ thể cũng như những biến đổi của cơ quan nội tạng khác. Nếu như không đảm bảo đủ chất dinh dưỡng, thì không những làm cho đứa trẻ sinh ra bị thiếu cân, mà bản thân người mẹ cũng dễ mắc những chứng bệnh như: Thiếu máu, lão hóa xương và nhiều chứng bệnh khác liên quan đến chất dinh dưỡng. Những chứng bệnh này trực tiếp ảnh hưởng đến quá trình thu nhỏ của tử cung, dẫn đến hiện tượng khó đẻ. Vì vậy, lúc này người mẹ phải kiên trì với chế độ dinh dưỡng phù hợp như ăn ít nhưng ăn nhiều bữa, ăn những thức ăn dễ tiêu hóa.

Đặc biệt là gần đến ngày sinh nở, người mẹ phải tăng cường ăn những loại rau xanh có chứa nhiều chất sắt, ví dụ như: Rau chân vịt, rau cao, rau cần, mướp nhĩ...

d) Những chứng bệnh mà người mẹ thường mắc trong tháng thứ 10 mang thai và cách dùng thuốc:

Những chứng bệnh người mẹ thường mắc trong tháng thứ 10 mang thai là: Hiện tượng xuất huyết, phần bụng dưới bị đau, co giật và trở ngại về tâm lý, hiện tượng rỉ nước. Nếu như người mẹ thấy các hiện tượng trên phải ngay lập tức đến bác sỹ để khám và điều trị.

*** Hiện tượng xuất huyết.**

Gần đến ngày sinh nở, do tử cung thu nhỏ, hoặc do sự cọ sát giữa noãn mô và thành tử cung nên đã làm xuất hiện hiện tượng xuất huyết với số lượng ít, đây chính là dấu hiệu của giai đoạn trở dạ, nếu như xuất huyết với số lượng ít thì không nên hoang mang. Nhưng nếu hiện tượng xuất huyết trên xảy ra từ trước tuần thứ 37, thì đó là dấu hiệu của hiện tượng đẻ non, cần phải kịp thời đến bác sỹ chuyên khoa để khám và điều trị.

Ngoài ra, quan hệ tình dục trong giai đoạn cuối của thời kỳ mang thai sẽ làm cho những vi khuẩn gây bệnh qua cổ tử cung gây viêm nhiễm trong tử cung hay còn gọi là viêm noãn mô gây ra hiện tượng ra máu. Nếu như ra quá nhiều máu tươi thì cần phải lập tức đi khám và điều trị.

Có lúc do tĩnh mạch trong âm đạo hoặc ở ngoài âm đạo bị vỡ, cũng gây ra hiện tượng ra máu (xuất huyết). Lúc đó, cần phải tiến hành cầm máu sau đó nhanh chóng điều trị. Nếu như nhau thai ở vị trí bình thường đột nhiên tách ra cũng sẽ gây ra hiện tượng xuất huyết,

hiện tượng này gọi là hiện tượng nhau thai tách ra sớm, nguyên nhân của hiện tượng này chủ yếu là do những chứng bệnh trong thời kỳ mang thai gây ra, cũng có thể là do những tác động mạnh từ bên ngoài, phải nhanh chóng tiến hành phẫu thuật.

*** Phần bụng dưới bị đau.**

Nếu người mẹ cảm thấy phần bụng dưới hơi đau và có tính chu kỳ thì đó là do tử cung thu nhỏ gây ra. Nếu như đau phần bụng dưới mà không kèm theo xuất huyết hoặc hiện tượng rỉ nước thì đó là dấu hiệu của hiện tượng đẻ non. Để tránh xảy ra hiện tượng đẻ non thì phải nhanh chóng đến bệnh viện để khám.

Nếu như phần bụng dưới của người mẹ đau dữ dội kèm theo sự có giật là do nhau thai tách ra khỏi vị trí bình thường sớm hơn, lúc này cơn đau bụng sẽ kéo dài, người toát mồ hôi, mặt biến sắc, thậm chí còn mê man. Hiện tượng này thường thấy ở giai đoạn cuối của quá trình mang thai của người phụ nữ.

Ngoài ra, khi bụng của người mẹ bị tác động mạnh, làm cho nhau thai sớm tách khỏi vị trí bình thường, sau nhiều giờ kết hợp với đau bụng, cuối cùng sẽ làm cho nhau thai hoàn toàn bị tách ra, lúc này tình trạng hết sức nghiêm trọng. Vì vậy, người mẹ phải hết sức lưu ý trong giai đoạn cuối mang thai, không được để cho bụng mình bị tác động mạnh.

*** Hiện tượng co giật và những trở ngại về mặt tâm lý.**

Một số phụ nữ mặc dù bản thân không bị bệnh động kinh, nhưng trong giai đoạn cuối của quá trình mang thai, trong khi trở dạ hoặc trước lúc sinh nở thường hay bị co giật. Hiện tượng này là do não bộ bị phù thũng gây ra. Nhưng, hiện tượng co giật này không phải đột nhiên xuất hiện, mà trước khi nó xuất hiện ở cơ thể người phụ nữ thường có các triệu chứng như: Có thể bị phù thũng, cao huyết áp, trong nước tiểu có nhiều anbumin...

Bệnh phù thũng nặng cũng dẫn bệnh co giật và những trở ngại tâm lý cho người mẹ, nếu nhau thai sớm tách khỏi tử cung thì người mẹ phải nhanh chóng đến bệnh viện để điều trị.

*** Hiện tượng rỉ nước.**

Một số phụ nữ mang thai, có lúc cảm thấy đột nhiên quần trong bị ướt hoặc bài tiết ra một chất dịch giống như nước, đó chính là hiện tượng rỉ nước.

Nguyên nhân làm nảy sinh hiện tượng rỉ nước là do bị lây nhiễm, do cổ tử cung co lại, bưng bê những vật nặng, lao động quá sức, lên xuống cầu thang nhiều, quan hệ tình dục quá mức. Trong thời kỳ mang thai đặc biệt vào giai đoạn cuối người mẹ phải hết sức tránh những hiện tượng trên. Một khi bị rỉ nước, thì những vi khuẩn lây bệnh sẽ từ âm đạo vào trong tử cung, có thể lây nhiễm sang thai nhi. Lúc này, người mẹ phải nhanh chóng đi phòng lây nhiễm và xảy ra hiện tượng đẻ non.

Triệu chứng, dấu hiệu của hiện tượng tử cung co lại rất dễ phát hiện, có thể sớm phát hiện và điều trị

tránh để xảy ra hiện tượng rỉ nước. Như vậy, việc kiểm tra trước khi sinh nở là việc làm không thể thiếu, những phụ nữ mang thai phải hết sức lưu ý và khám sức khỏe theo định kỳ.

*** Tín hiệu sinh nở.**

Ngoài ra, người mẹ cần phải tìm hiểu thêm một số kiến thức về sinh nở. Ví dụ như, dấu hiệu bắt đầu sinh nở, qui luật những cơn đau, để giúp các bà mẹ kịp thời bước vào trạng thái chuẩn bị cho quá trình sinh nở.

Dấu hiệu sinh nở của người phụ nữ sinh con lần đầu là: Trước ngày sinh đẻ khoảng từ 7 đến 10 ngày sẽ tiết ra niêm dịch dưới dạng keo, có ra một ít máu và nước. Hiện tượng thu nhỏ của tử cung trước khi sinh thường là 10 phút một lần, nếu trong vòng 1 giờ xuất hiện từ 6 đến 7 lần hiện tượng thu nhỏ của tử cung, thì đó là dấu hiệu bắt đầu của sự sinh nở.

Tín hiệu sinh nở của những phụ nữ đã từng sinh con là: Mặc dù có một thời trở dạ trước khi sinh đẻ, nhưng cũng có hiện tượng đau đẻ đột ngột. Vì vậy, nếu cứ từ 15 phút đến 20 phút hiện tượng tử cung thu nhỏ lại xuất hiện 1 lần, và có ra một ít máu thì nên lập tức đưa vào viện để chờ đẻ.

Khi trở dạ, những cơn đau đẻ ngày càng dữ dội tùy thuộc vào từng trường hợp cụ thể. Đặc điểm của đau đẻ là: Không có quy luật, mỗi người một khác, có cảm giác đau xuất hiện nhiều ở những phụ nữ quá lo lắng đến việc sinh nở.

e) Phương pháp giáo dục thai nhi trong tháng:

Khi thai nhi phát triển đến tháng thứ 10, thì thai nhi đã hoàn thiện, tính tự chủ tương đối tốt, tự mình tiến hành các động tác, nhưng do lúc này thai nhi đã nằm trong hố xương chậu của người mẹ nên lượng vận động đã ít đi, và ngủ nhiều hơn. Phương pháp giáo dục thai nhi trong tháng này chủ yếu là tạo cho người mẹ có một trạng thái tâm lý tốt, không nên tiến hành các phương pháp giáo dục thai nhi quá nhiều và quá nặng trong thời gian này.

*** Phương pháp giáo dục thai nhi bằng cách điều chỉnh tâm lý cho người mẹ.**

Gần đến ngày sinh đẻ, người mẹ không thể tránh khỏi tâm lý lo âu, buồn phiền, điều này rất bất lợi cho thai nhi. Lúc này, người phụ nữ mang thai phải ra sức điều chỉnh trạng thái tâm lý của mình, tạo cho mình một tâm lý tốt, từ đó truyền cho thai nhi những tình cảm tốt đẹp. Giáo dục thai nhi bằng cách điều chỉnh trạng thái tâm lý của người mẹ, yêu cầu người mẹ biết tự điều chỉnh tâm lý của mình bằng cách đọc những bài thơ hay, những câu chuyện vui, thưởng thức âm nhạc, xem tranh và ngắm những phong cảnh đẹp, từ đó tạo ra những ảnh hưởng có lợi cho thai nhi.

*** Phương pháp giáo dục thai nhi bằng ngôn ngữ và âm nhạc.**

Lúc này, người mẹ không cần tiến hành những phương pháp giáo dục thai nhi mang tính kích thích cao như: Giáo dục thai nhi bằng ánh sáng; giáo dục thai nhi bằng vận động... tốt nhất người mẹ nên chọn

nghe những bản nhạc hay để điều chỉnh tâm lý của mình, tạo ra một trạng thái tâm lý tốt có tác dụng tích cực đối với thai nhi. Phương pháp giáo dục thai nhi bằng ngôn ngữ trong tháng này chủ yếu là những nội dung mang tính đối thoại. Ví dụ, hỏi thăm đứa con sắp chào đời của mình, người mẹ tiến hành vỗ về an ủi thai nhi, giúp thai nhi có sự chuẩn bị tốt cho một cuộc sống mới sắp đến.

g) Nhật ký giáo dục thai nhi trong tháng thứ 10 mang thai:

1) Ghi lại kết quả tự theo dõi của người mẹ trong tháng thứ 10 này.

2) Ghi lại sự thay đổi về cơ thể của người mẹ như: Trọng lượng cơ thể, vòng bụng, huyết áp, những chứng bệnh bị mắc trong tháng và cách dùng thuốc.

3) Ghi lại quá trình giáo dục thai nhi và những phản ứng của thai nhi.

4) Ghi lại cảm tưởng của bố mẹ và sự mong mỏi của bố mẹ đối với đứa con sắp ra đời.



11 - PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THAI NHI TRONG QUÁ TRÌNH SINH NỞ

Trải qua 280 ngày mang thai, thai nhi trong bụng mẹ đã phát triển hoàn thiện và sắp được gặp mặt bố mẹ của mình. Có rất nhiều cặp vợ chồng đều nóng lòng muốn nhìn thấy mặt đứa con mà bấy lâu nay mình trông đợi. Nhưng cũng không nên quá vội vàng mà quên đi một khâu quan trọng cuối cùng trong quá trình giáo dục thai nhi đó là “**Đẻ**”.

Thời gian của khâu cuối cùng này mặc dù là rất ngắn nhưng lại vô cùng quan trọng. Cho dù trong những tháng trước bạn có tiến hành các phương pháp giáo dục thai nhi tốt đến mấy đi chăng nữa, làm cho thai nhi có thể nghe được âm thanh, cảm nhận được sự kích thích, khả năng tư duy của thai nhi có sự tích lũy ban đầu. Nhưng chỉ cần bạn lơ là, không quan tâm đến khâu cuối cùng trong quá trình giáo dục thai nhi thì bao nhiêu công lao giáo dục thai nhi của cả hai vợ chồng trong 10 tháng qua sẽ tiêu tan hết.

a/ Người phụ nữ mang thai phải điều chỉnh tâm lý tốt khi đẻ:

Càng gần ngày sinh nở, đại đa số những phụ nữ mới sinh con lần đầu đều không an tâm và lo lắng, thậm chí có người còn hình dung ra những cơn đau đẻ khủng khiếp, lo sợ sinh nở không thuận lợi, sợ thai nhi bị dị tật, ngoài ra có những bà mẹ do chịu ảnh hưởng của quan niệm truyền thống nên còn lo lắng về giới tính của thai nhi, không biết mình sẽ sinh con trai hay con gái sự lo lắng đó làm cho người phụ nữ mang thai cả ngày luôn. Trong trạng thái lo sợ, trạng thái tâm lý này hoàn toàn không có lợi cho thai nhi. Một mặt, sự lo lắng của người mẹ sẽ làm thay đổi những kích thích cơ thể người mẹ, làm cho người mẹ cảm thấy mệt mỏi, dẫn đến tình trạng tử cung thu nhỏ quá mức khi sinh đẻ, quá trình đẻ kéo dài, khó đẻ làm cho thai nhi bị ngạt thở, tế bào não của thai nhi bị tổn thương, từ đó ảnh hưởng đến trí lực của thai nhi, thậm chí nguy hiểm đến tính mạng của thai nhi.

Vì vậy, chuẩn bị tâm lý tốt cho người phụ nữ mang thai trước khi đẻ là hết sức quan trọng. Đối với những phụ nữ mới sinh con lần đầu thì cần phải đọc những cuốn sách về sinh nở, tìm hiểu những kiến thức về sinh nở. Tiếp đó là phải điều chỉnh tốt trạng thái tâm lý của mình, có đủ tự tin và bản lĩnh, cảm thấy hạnh phúc khi đứa con chào đời. Niềm hạnh phúc và sự vui vẻ sẽ có thể giúp người mẹ có một trạng thái tinh thần và sức khỏe tốt nhất, không bị căng thẳng và lo lắng. Đồng thời cũng phải tin tưởng rằng bản thân mình hoàn toàn có thể vượt qua kỳ sinh nở một cách nhẹ nhàng. Mỗi

khi cơn đau đẻ bắt đầu, người mẹ lại liên tưởng đến đó chính là sự biểu lộ niềm vui của thai nhi sắp được đón nhận một cuộc sống mới. Như vậy người mẹ sẽ cảm thấy tự tin và hạnh phúc trong lúc sinh nở.

b) Người mẹ phải phối hợp chặt chẽ với người hộ sinh:

Trong quá trình đẻ, tử cung thu nhỏ dần, đường sinh đẻ mới dần dần được mở ra, đứa trẻ mới ra đời, quá trình đó đòi hỏi phải có 1 khoảng thời gian nhất định. Trong khoảng thời gian đó trở lực sinh ra từ đường sinh đẻ của người mẹ và lực sinh ra từ việc thu nhỏ của tử cung sẽ tác dụng lẫn nhau, gây khó chịu cho người mẹ, đây là một hiện tượng hết sức tự nhiên. Nhưng một số phụ nữ mang thai do quá lo lắng, căng thẳng và sợ hãi, kéo dài thời gian sinh đẻ, gây ra hậu quả rất đáng tiếc. Vì vậy, người mẹ chỉ chuẩn bị tốt về mặt tâm lý thôi, thì chưa đủ mà người mẹ cần phải phối hợp chặt chẽ với người hộ sinh trên cơ sở tìm hiểu về quá trình sinh đẻ, để giúp thai nhi được sinh ra một cách thuận lợi.

Trong điều kiện bình thường, quá trình sinh đẻ được chia làm 3 giai đoạn theo y học.

* Giai đoạn thứ nhất: Đó là giai đoạn cổ tử cung mở ra. Sự thay đổi chủ yếu của giai đoạn này đó là dưới tác dụng thu nhỏ của tử cung, cổ tử cung dần dần mở to ra, cho tới khi được khoảng 10cm, để đầu của thai nhi có thể chui lọt qua.

Dấu hiệu bắt đầu của giai đoạn này là, cách khoảng 10 phút lại có một đợt tử cung thu nhỏ, sau đó cách

khoảng 2 đến 3 phút là có 1 lần, mỗi lần kéo dài khoảng 1 phút. Khi cổ tử cung mở to tới mức tối đa, giai đoạn 1 của quá trình sinh nở kết thúc. Lúc này do nhau thai ở giữa cổ tử cung tách khỏi thành tử cung, nên thường xuất hiện hiện tượng chảy máu, nhau thai bị rách, có khoảng 50ml dịch thể ẩm ẩm và trong suốt chảy ra, đây là hiện tượng “Vỡ ối”.

Trong giai đoạn này, do tử cung thu nhỏ và tử cung mở rộng ra nên thường xuất hiện những cơn đau bụng ở người mẹ, nên người mẹ rất căng thẳng, gào thét, thậm chí còn dùng lực đập tay. Thực tế những động tác trên của người mẹ không có ích gì cả, mà nó làm cho người mẹ thêm đau, hạn chế sự mở rộng của cổ tử cung, kéo dài thời gian đẻ, ngoài ra những động tác đó còn tiêu hao thể lực của người mẹ, ảnh hưởng đến việc dùng sức trong khi đẻ. Vì vậy, trong quá trình sinh đẻ, người mẹ phải thật bình tĩnh, thả lỏng tự nhiên có thể nằm nghiêng để toàn thân được thả lỏng, mỗi lần tử cung bắt đầu thu nhỏ thì người mẹ nên hít thở sâu, sau đó, thở ra từ từ, dùng lực để thu nhỏ bụng lại.

* Giai đoạn thứ 2: Là thời điểm thai nhi được sinh ra. Thời gian của giai đoạn này tương đối ngắn, đối với người phụ nữ mới sinh con lần đầu là 1 đến 2 tiếng, còn với những phụ nữ đã sinh con thì chỉ cần 30 phút đến 1 tiếng. Trong giai đoạn này, người mẹ nên chủ động giúp thai nhi dùng lực, vượt qua chướng ngại và ra bên ngoài. Giai đoạn 2 kết thúc cùng với tiếng khóc của đứa trẻ vừa mới chào đời.

* Giai đoạn thứ 3: Là thời điểm nhau thai được thả ra ngoài. Sau khi thai nhi được sinh ra, tử cung lại co thắt thêm một lần nữa để cho toàn bộ nhau thai tách ra khỏi thành tử cung và thả ra ngoài cơ thể, đến đây quá trình sinh đẻ của người phụ nữ kết thúc hoàn toàn.

c) Giáo dục thai nhi kết thúc khi đứa trẻ được ra đời:

Trước khi thai nhi được sinh ra, người mẹ đã kích thích thai nhi bằng âm nhạc, ngôn ngữ, bằng sự vuốt ve, điều này đã có ảnh hưởng tích cực đến não và các khí quan cảm giác của thai nhi, thúc đẩy sự hình thành và phát triển hoàn thiện của hệ thống thần kinh của thai nhi. Nhiều người cho rằng, giáo dục thai nhi kết thúc khi đứa trẻ ra đời. Nhưng trong vòng 6 tháng đầu kể từ khi đứa trẻ được sinh ra, mới là thời kỳ cao điểm của quá trình phát triển tế bào não của thai nhi, trước 3 tuổi vẫn là khoảng thời gian phát triển hoàn thiện hệ thống của thai nhi. Vì vậy, đứa trẻ sơ sinh được kích thích về thông tin một cách thích hợp có thể thúc đẩy hệ thống thần kinh phát triển hơn nữa. Vì vậy, xuất phát từ ý nghĩa đó, giáo dục thai nhi vẫn cần được thực hiện tiếp trong một khoảng thời gian nữa kể từ khi đứa trẻ được sinh ra.

Khi đứa trẻ được sinh ra thì trọng lượng bộ não của đứa trẻ chỉ bằng 1/3 bộ não của người lớn, tế bào thần kinh vẫn chưa hoàn thiện và chưa có sự liên kết lẫn nhau giữa các dây thần kinh. Vì vậy, trong thời gian đầu khi đứa trẻ vừa mới được sinh ra, phải tích cực truyền những kích thích cho những giác quan cảm giác, thông qua tế bào cảm giác truyền đến não của thai nhi,

có như vậy thì mới thúc đẩy quá trình hoàn thiện của tế bào thần kinh. Vì vậy, mặc dù đứa trẻ mới sinh chưa hiểu được ý nghĩa của lời nói, nhưng cần phải tạo ra những kích thích về âm thanh đối với thai nhi. Những kích thích này bao gồm sự kích thích bằng ngôn ngữ và kích thích bằng âm nhạc. Ngoài những kích thích về âm thanh ra, cần phải kích thích thị giác và xúc giác của thai nhi, giúp cho các giác quan này của thai nhi không ngừng hoàn thiện chức năng của chúng.

d) Giáo dục thai nhi kết hợp với giáo dục trẻ sơ sinh:

Giáo dục thai nhi và giáo dục trẻ sơ sinh có mối quan hệ chặt chẽ với nhau. Giáo dục thai nhi là cơ sở tiền đề cho giáo dục trẻ sơ sinh, còn giáo dục trẻ sơ sinh là bước phát triển tiếp theo của giáo dục thai nhi. Vì vậy, cần phải có sự liên kết giữa giáo dục thai nhi và giáo dục trẻ sơ sinh, điều đó có nghĩa là phải tiến hành tốt việc giáo dục trẻ sơ sinh.

Kết quả nghiên cứu khoa học cho thấy, sau khi đứa trẻ được sinh ra, người mẹ và đứa trẻ sống cùng nhau thì có thể làm tăng thêm tình cảm giữa 2 mẹ con, đây là điều kiện quan trọng của quá trình giáo dục trẻ sơ sinh. Điều đó có nghĩa là, khi đứa trẻ vừa mới sinh ra được tiếp xúc gần gũi với da thịt của người mẹ, sẽ làm cho đứa trẻ không bị sợ hãi, là phương pháp tốt nhất để loại bỏ tâm lý bất an của đứa trẻ. Chính vì thế khi đứa trẻ khóc, được người mẹ ôm vào lòng, đứa trẻ có thể nghe thấy nhịp tim quen thuộc của người mẹ và chúng liền nín khóc.

Cảm giác tiếp xúc da thịt với người mẹ rất quan trọng trong 30 phút đầu khi đứa trẻ được sinh ra. Nếu như sau khi được sinh ra, đứa trẻ được sự vỗ về của người mẹ, không chỉ có thể an ủi đứa trẻ, mà còn có tác dụng trong việc hình thành tính cách, phẩm chất đạo đức của đứa trẻ sau này. Vì vậy, một đứa trẻ khỏe mạnh được cùng ngủ, cùng sinh hoạt với người mẹ thì rất có lợi cho quá trình phát triển của đứa trẻ, nếu như người bố cũng sống cùng một nhà, thì càng làm tăng thêm tình cảm giữa hai bố con.

Nhiệm vụ chủ yếu trong việc giáo dục trẻ sơ sinh là bồi dưỡng khả năng cảm quan của đứa trẻ, thúc đẩy sự phát triển bộ não của thai nhi, đặc biệt là sự phát triển của thị giác. Đôi mắt của trẻ sơ sinh mặc dù có thể đã nhìn được, nhưng chưa phân biệt được thế giới xung quanh, sau khi sinh được khoảng 2 tuần đến 3 tuần, thì mắt của đứa trẻ mới bắt đầu phân biệt được màu sắc của đồ vật. Vì vậy, trong khoảng thời gian này, có thể tiến hành tập luyện thị giác cho đứa trẻ. Có thể cho đứa trẻ ngắm những đồ chơi có màu sắc tươi, nhưng phải chú ý khoảng cách giữa mắt của đứa trẻ và đồ chơi đó phải là 20cm, không được cách quá xa vì như vậy đứa trẻ sẽ không nhìn thấy, đồng thời không nên cho đứa trẻ ngắm những đồ chơi có nhiều màu sắc khác nhau.

Ngoài việc huấn luyện nâng cao khả năng thị giác cho đứa trẻ, cần chú ý huấn luyện cả thính giác của đứa trẻ. Sự tập trung của thính giác phát triển cùng với sự tập trung của thị giác. Thường thì sau khi sinh được 2 – 3 tuần, thính giác của đứa trẻ có thể tập trung để nghe âm thanh. Vì vậy, mỗi ngày cần phải mở nhạc

theo thời kỳ quy định, lúc đầu cho đứa trẻ nghe lại những bản nhạc đã được dùng trong quá trình giáo dục thai nhi, để đánh thức trí nhớ và tăng khả năng cảm thụ âm nhạc của đứa trẻ, sau đó mở những bản nhạc tương đối phức tạp, khi chăm sóc đứa trẻ có thể nói chuyện với chúng hoặc hát cho đứa trẻ nghe.

Trong quá trình huấn luyện khả năng cảm quan của đứa trẻ, cần chú ý phát triển khả năng vận động cho đứa trẻ, cũng có nghĩa là giúp đứa trẻ phát triển về trí não, và có những biện pháp hữu hiệu để phát huy trí lực của đứa trẻ. Sau khi đứa trẻ sinh được 20 – 30 ngày có thể tập cho đứa trẻ động tác “lấy”, lúc đầu chỉ tập trung 1 – 2 phút sau đó kéo dài thời gian, cũng có thể cho đứa trẻ sờ tay vào đồ chơi.

Ngoài ra cần chú ý luyện tập khả năng ngôn ngữ cho đứa trẻ. Tất nhiên, không thể cho đứa trẻ tập nói trong giai đoạn này, nhưng chúng ta hoàn toàn có thể huấn luyện khả năng nghe nói chuyện của đứa trẻ, trong khi chăm sóc đứa trẻ, bố mẹ có thể nói những từ ngữ đơn giản cho thai nhi, chuẩn bị cho việc tập nói của đứa trẻ sau này.

Cuối cùng, cần phải chú ý tạo cho thai nhi có một trạng thái tâm lý vui vẻ. Do môi trường sống thay đổi, cho nên ngay sau khi được sinh ra đứa trẻ hầu như không được vui. Cho dù là đói, lạnh, đi tiểu cũng đều chỉ biết khóc, mãi cho tới khi được đầy tháng đứa trẻ mới biết vui vẻ, mới biết cười, có lúc thậm chí còn khua chân múa tay. Vì vậy, để cho đứa trẻ có trạng thái vui vẻ, thì khi đứa trẻ, hoặc dùng đồ chơi chơi với đứa trẻ, giúp đứa trẻ có thể tích cực vận động trong lúc tỉnh,

duy trì được sự vui vẻ.

Tóm lại: Giáo dục trẻ sơ sinh là bước phát triển rộng hơn của giáo dục thai nhi, và cũng thể hiện mối liên hệ chặt chẽ giữa giáo dục trẻ sơ sinh và giáo dục thai nhi, là xuất phát điểm cho quá trình phát triển trí lực của đứa trẻ. Làm tốt công tác giáo dục trẻ sơ sinh trong giai đoạn này, có ý nghĩa đặc biệt quan trọng.

e) Nhật ký giáo dục thai nhi:

*** Tổng kết quá trình giáo dục thai nhi.**

10 tháng tiến hành giáo dục thai nhi, các ông bố và bà mẹ nên ghi thành một cuốn nhật ký.

Mười tháng mang thai là cả một sự trải nghiệm quý báu của người phụ nữ. Trong thời gian này, những gì mà người phụ nữ học được, trải nghiệm trong quá trình mang thai và quá trình giáo dục thai nhi là vô cùng quý giá, nó thể hiện tình thương yêu cảm xúc vui buồn của người mẹ dành cho đứa con thân yêu của mình. Những công sức khó nhọc mà cả 2 vợ chồng bỏ ra sẽ được đền đáp bằng sự ra đời của một đứa trẻ khỏe mạnh, thông minh, linh hoạt. Quá trình giáo dục thai nhi trong 280 ngày mang thai sẽ được ghi lại thành một cuốn nhật ký, đó là một cuốn sách ghi lại niềm hạnh phúc, nỗi lo âu, sự cảm nhận và niềm hy vọng của bố mẹ trước và sau khi người mẹ mang thai. Đây chính là một món quà kỷ niệm quý giá cho đứa con sau này.

Trong gần 10 tháng mang thai, nhật ký giáo dục thai nhi đã ghi lại những cảm xúc khác nhau của cả 2

bố mẹ, sự thay đổi về tâm sinh lý của người mẹ, những phản ứng của thai nhi. Cuốn nhật ký này vừa là để ghi lại quá trình giáo dục thai nhi của bố mẹ, và cũng là bài học toàn diện trong việc giáo dục thai nhi của người bố và người mẹ. Vì vậy, sau khi hoàn thành toàn bộ quá trình giáo dục thai nhi, nên chỉnh sửa lại nhật ký giáo dục thai nhi, một lần nữa nhận thức sâu hơn về giáo dục thai nhi, từ đó tổng kết được những kinh nghiệm quý báu và vạch ra kế hoạch cho việc giáo dục đứa trẻ sau này.



CHƯƠNG IV

Vận dụng Thuyết Âm - Dương Ngũ hành vào sinh con theo ý muốn

1 - Thuyết Âm - Dương trong dự báo giới tính sinh con.

Cách đây hơn 3000 năm, người Trung Quốc đã biết vận dụng học thuyết Âm Dương Ngũ hành vào vấn đề sinh đẻ. Họ đã lập ra một bảng dự báo về khả năng sinh con trai hay gái rất thực dụng và độ chính xác cao.

Đặc điểm: Khảo sát tuổi sinh đẻ từ 18 - 45 tuổi:

1. Tuổi sinh đẻ thụ thai của người mẹ càng trẻ, cơ hội sinh con trai càng nhiều.
2. Tuổi người mẹ càng lớn thì cơ hội sinh con gái càng cao.

Ví dụ: Tuổi 18 thì cơ hội sinh con trai 10 lần, con gái chỉ có 2 lần. Chú ý đến 21 tuổi cơ hội sinh con gái rất cao cũng như tuổi 30, 31, 32... (thiên Kim tháng 12, ở tuổi 30 - 37 cơ hội sinh con trai cao).

3. Con gái (nữ) đánh dấu (0), con trai (nam) bằng dấu (+).

- Bảng này, có tỷ lệ chính xác cao nên được xem là của quý trong kho tàng văn hóa Trung Hoa trong triều đại Mãn Thanh. Thời mà 18 nước đánh nhau xâu xé, loạn lạc. Bảng này cũng phiêu bạt tới tận nước Anh. Được dịch ra tiếng Anh, cũng được coi là của báu, tiếp đó lại rơi vào tay một tiến sĩ ở nước Áo... lấy xuất phát điểm tính toán từ người phụ nữ trong tuổi sinh đẻ, thụ thai, tính thêm tuổi mẹ.

- Khi các dấu (0) và (+) đan xít liên nhau quá thì dễ bị lỗ cơ hội dễ theo ý muốn trai hay gái, kể cả tuổi còn trẻ hay tuổi cao. Cho nên chọn vào thời điểm thuận lợi có tỷ lệ cao (đã đóng khung) và tùy ở tuổi tối ưu. Theo quan niệm này mà nhiều gia đình tìm chờ cơ hội tốt vào năm tối ưu thuận lợi để sinh con theo ý muốn.

- Tuổi mẹ (theo Âm lịch). Đó là lịch theo vận động của Mặt Trăng cần tính cho đúng để biết tuổi mà đối chiếu trong bảng này. Nói đến Âm lịch, Mặt Trăng cũng là nói tới sức khỏe, bệnh lý liên quan tới ảnh hưởng của vận động Mặt Trăng.

Bs. Phạm Sĩ Cảo

Bảng Âm - Dương trong sinh con theo ý muốn

TUỔI MẸ	MÙA SINH											
	XUÂN			HẠ			THU			ĐÔNG		
Tháng	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
18	0	+	0	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19	+	0	+	0	0	+	+	+	+	+	0	0
20	0	+	0	+	+	+	+	+	+	0	+	+
21	+	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	0	+	+	0	+	0	0	+	0	0	0	0
23	+	+	0	+	+	0	+	0	0	+	+	0
24	+	0	+	+	0	+	+	0	0	0	0	0
25	0	+	+	0	0	+	0	+	+	+	+	+
26	+	0	+	0	0	+	0	+	0	0	0	0
27	0	+	0	+	0	0	+	+	+	+	0	+
28	+	0	+	0	0	0	+	+	+	+	0	+
29	0	+	0	0	+	+	+	+	+	0	0	0
30	+	0	0	0	0	0	0	0	0	0	+	+
31	+	0	+	0	0	0	0	0	0	0	0	+
32	+	0	+	0	0	0	0	0	0	0	0	+
33	0	+	0	+	0	0	0	+	0	0	0	+
34	+	0	+	0	0	0	0	0	0	0	+	+
35	+	+	0	+	0	0	0	+	0	0	+	+
36	0	+	+	0	+	0	0	0	+	+	+	+
37	+	0	+	+	0	+	0	0	+	+	+	+
38	0	+	0	+	+	0	+	0	+	0	+	0
39	+	0	+	+	+	0	0	+	0	+	0	0
40	0	+	0	+	0	+	+	0	+	0	+	0
41	+	0	+	0	+	0	+	+	0	+	0	+
42	0	+	0	+	0	+	0	+	+	0	+	0
43	+	0	+	0	+	0	+	0	+	+	+	+
44	+	+	0	+	+	+	0	+	0	+	0	0
45	0	+	+	0	0	0	+	0	+	0	+	+

2 - Năm trạng thái phát triển của Ngũ Hành.

Ngũ Hành luôn gắn chặt với bốn mùa. Đó cũng là thể hiện tư tưởng tương ứng với thiên thời. Thời gian là tọa độ ngang của sự phát triển của vạn sự, vạn vật, còn không gian là tọa độ dọc.

Người xưa đã biết ứng dụng nguyên lý trên vào việc lựa chọn mùa sinh sao cho thích hợp với năm sinh nhằm tạo ra những cá thể phù hợp quy luật phát triển của thiên thời. Bảng dưới đây biểu diễn trạng thái phát triển theo tọa độ thời gian của Ngũ hành.

Bảng : Quan hệ giữa mùa sinh với Ngũ hành

Mùa	Trạng thái				
	Vượng	Tương	Hưu	Tù	Tử
Xuân	Mộc	Hỏa	Thủy	Kim	Thổ
Hạ	Hỏa	Thổ	Mộc	Thủy	Kim
Thu	Kim	Thủy	Thổ	Hỏa	Mộc
Đông	Thủy	Mộc	Kim	Thổ	Hỏa
Tứ quý	Thổ	Kim	Hỏa	Mộc	Thủy

Bảng : Phát triển theo thời gian của Ngũ hành

Ngũ hành Mùa	Mộc	Hỏa	Thổ	Kim	Thủy
Xuân	Vượng	Tương	Tử	Tù	Hưu
Hạ	Hưu	Vượng	Tương	Tử	Tù
Thu	Tử	Tù	Hưu	Vượng	Tương
Đông	Tương	Tử	Tù	Hưu	Vượng
Cuối quý	Tù	Hưu	Vượng	Tương	Tử

Theo lý thuyết trên thì trong bốn mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông, Ngũ hành sẽ lần lượt ở vào trạng thái Vương, Tướng, Hưu, Tù và Tử.

Wương chính là trạng thái thịnh vượng nhất.

Tướng là trạng thái sau vương.

Hưu chỉ trạng thái hưu nhân.

Tù chỉ trạng thái bị ức chế.

Tử chỉ trạng thái không có sinh khí.

Chú ý:

Trong một năm có 4 mùa

Mùa Xuân: Tháng 1- 3 (ÂL)

Mùa Hạ: Tháng 4-6

Mùa Thu: Tháng 7-9

Mùa Đông: Tháng 10-12

Tứ quý: Các tháng cuối mỗi Quý.

Từ cơ sở đó ta thấy mỗi cá thể sinh ra *được mùa sinh* hay *lỗi mùa sinh* đều có khả năng ảnh hưởng đến hình dáng và tâm tính của cuộc đời của cá thể đó sau này.



MỤC LỤC

Chương I

TÌM HIỂU VỀ GIÁO DỤC THAI NHI

I. Bạn hiểu gì về giáo dục thai nhi

1. Giáo dục thai nhi là gì? 7

II: Thai nhi có khả năng thụ giáo

1. Thính giác của thai nhi. 12
2. Thị giác của thai nhi. 14
3. Xúc giác của thai nhi. 16
4. Vị giác của thai nhi. 16
5. Trí nhớ của thai nhi. 18
6. Thói quen và tính cách của thai nhi. 20

III. Giáo dục thai nhi được bắt đầu khi nào?

1. Tuổi kết hôn và tuổi sinh sản tốt nhất. 24
2. Thời tiết tốt nhất cho việc thụ thai. 26
3. Thời gian thụ thai tốt nhất. 28
4. Môi trường bên ngoài tốt nhất cho quá trình thụ thai 29

IV. Chuẩn bị tâm lý vợ chồng trước khi thụ thai

1. Chuẩn bị về sức khỏe. 30
2. Chuẩn bị về tâm lý. 32
3. Chuẩn bị về dinh dưỡng. 32

4. Năm chắc quy luật của đồng hồ sinh học trong cơ thể.	34
5. Sự phối hợp của người chồng trước khi người vợ mang thai.	37
V. Tình yêu là cơ sở cho quá trình giáo dục thai nhi.	40

Chương II

CÁC PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THAI NHI

1 - Phương pháp giáo dục thai nhi bằng âm thanh	44
2 - Phương pháp giáo dục thai nhi bằng sự vuốt ve.	45
3 - Phương pháp giáo dục thai nhi bằng âm nhạc.	47
4 - Phương pháp giáo dục thai nhi bằng ngôn ngữ.	52
5 - Phương pháp giáo dục thai nhi bằng ánh sáng.	55
6 - Phương pháp giáo dục thai nhi bằng đối thoại.	57
7 - Phương pháp giáo dục thai nhi bằng trò chơi.	59
8 - Phương pháp giáo dục thai nhi bằng vận động.	61
9 - Phương pháp giáo dục thai nhi bằng sự liên tưởng.	64
10 - Phương pháp giáo dục thai nhi bằng mỹ học.	67
11 - Phương pháp hiệu ứng tâm lý.	70

Chương III

PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THAI NHI TRONG 9 THÁNG 10 NGÀY

1 - Giáo dục thai nhi trong tháng thứ nhất.	73
2 - Giáo dục thai nhi trong tháng thứ hai.	86
3 - Giáo dục thai nhi trong tháng thứ ba.	100
4 - Giáo dục thai nhi trong tháng thứ tư.	111

5 - Giáo dục thai nhi trong tháng thứ năm.	124
6 - Giáo dục thai nhi trong tháng thứ sáu.	135
7 - Giáo dục thai nhi trong tháng thứ bảy.	145
8 - Giáo dục thai nhi trong tháng thứ tám.	158
9 - Giáo dục thai nhi trong tháng thứ chín.	171
10 - Giáo dục thai nhi trong tháng thứ mười.	181
11 - Giáo dục thai nhi trong quá trình sinh nở.	191

Chương IV

ỨNG DỤNG HỌC THUYẾT ÂM DƯƠNG VÀO SINH CON THEO Ý MUỐN

1 - Thuyết Âm - Dương trong dự báo giới tính sinh con.	200
2 - Năm trạng thái phát triển của Ngũ Hành.	204



5 - Giáo dục thai nhi trong tháng thứ năm.	124
6 - Giáo dục thai nhi trong tháng thứ sáu.	135
7 - Giáo dục thai nhi trong tháng thứ bảy.	145
8 - Giáo dục thai nhi trong tháng thứ tám.	158
9 - Giáo dục thai nhi trong tháng thứ chín.	171
10 - Giáo dục thai nhi trong tháng thứ mười.	181
11 - Giáo dục thai nhi trong quá trình sinh nở.	191

Chương IV

ỨNG DỤNG HỌC THUYẾT ÂM DƯƠNG VÀO SINH CON THEO Ý MUỐN

1 - Thuyết Âm - Dương trong dự báo giới tính sinh con.	200
2 - Năm trạng thái phát triển của Ngũ Hành.	204

