



## Các Thắc Mắc Thông Thường

### Count the Kicks là gì?

Count the Kicks là chiến dịch sức khỏe công cộng ngăn ngừa trẻ sơ sinh chết non, khuyến khích những người sắp làm cha mẹ theo dõi cử động của em bé hàng ngày trong suốt thai kỳ thứ ba và liên lạc với bác sĩ chăm sóc sức khỏe của họ ngay nếu có thay đổi về những gì là bình thường đối với em bé của họ.

### Tại sao theo dõi cử động của em bé lại quan trọng?

Đếm những lần đạp của em bé (và những lần đạp mạnh và xoay tròn!) là điều quan trọng bởi vì thay đổi cử động trong thai kỳ thứ ba thường là dấu hiệu sớm cho thấy em bé bị vấn đề. Khi người mẹ biết được những gì bình thường cho con mình thì họ sẽ cảnh giác hơn với những dấu hiệu nguy hiểm. Chúng tôi thường nghe từ những người mẹ có con được cứu mạng do họ thấy có thay đổi ở cách cử động của em bé và báo cho bác sĩ chăm sóc sức khỏe của họ biết.

### Có phải trẻ chết non vẫn còn là mối lo ngại tại Hoa Kỳ không?

Đáng tiếc là có. Có khoảng 24,000 em bé bị mất do chết non mỗi năm tại khắp Hoa Kỳ. Theo thống kê, điều này có nghĩa là cứ 167 trường hợp mang thai thì có 1 trường hợp chết non. Đối với người Mỹ gốc Phi Châu thì con số này đáng ngại hơn – 1 trên 94! Count the Kicks cam kết ngăn ngừa trẻ chết non và loại bỏ khác biệt. Tại Iowa, nơi bắt đầu chiến dịch này, tỉ lệ chết non giảm xuống 26% trong 5 năm! Nếu thành công này nhân rộng khắp 50 tiểu bang thì sẽ cứu được 6,000 em bé mỗi năm!

### Làm thế nào để đếm lần con tôi đạp?

- Tải ứng dụng Count the Kicks miễn phí trên cửa hàng iTunes và Google Play trực tuyến.
- Bắt đầu vào tuần 28, đếm cử động của em bé mỗi ngày, tốt nhất là vào cùng một thời điểm như nhau.
- Chọn thời điểm dựa theo khi nào con quý vị thường hoạt động.
- Để bắt đầu, ngồi duỗi chân hoặc nằm nghiêng. Đếm mỗi cử động của em bé (đạp, lăn, hay thúc mạnh – nhưng không phải nấc cục, vì đây là vô tình) như là một lần đạp và vỗ nhẹ vào đầu chân trên ứng dụng Count the Kicks. Tiếp tục đếm rồi vỗ nhẹ cho đến khi quý vị được 10 cử động. Ứng dụng tính toán em bé mất bao lâu để có 10 cử động.
- Phần lớn thời gian sẽ mất chưa đến nửa giờ, nhưng mỗi em bé đều khác biệt.
- Lưu kỷ đếm em bé đạp của quý vị vào ứng dụng để xem tiểu sử cử động của con. Sau vài ngày, quý vị sẽ bắt đầu biết những gì là bình thường cho con (mất bao lâu để con quý vị có 10 cử động).
- Biết được bao lâu là bình thường đối với con quý vị là điều quan trọng. Nếu điều “bình thường” thay đổi thì gọi cho bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị -- đây có thể là dấu hiệu có vấn đề nguy hiểm khả dĩ.
- Tiểu sử đếm số lần đạp có thể hữu ích khi đến khám bác sĩ chăm sóc sức khỏe.
- Ứng dụng sẽ ghi lại thời gian em bé có 10 cử động, hoặc quý vị có thể đăng nhập thời gian vào biểu đồ Count the Kicks, tại [www.countthekicks.org](http://www.countthekicks.org).
- Tiếp tục đếm mỗi ngày!

### Lợi ích khác của Count the Kicks là gì?

Đếm em bé đạp làm cho quý vị kết nối với con. Thời gian với Count the Kicks mang đến cho quý vị thời gian đặc biệt để tập trung vào cử động và biết tính cách của con mình. Đây cũng là lúc tuyệt vời cho người bạn tình hay trẻ lớn hơn chia sẻ kinh nghiệm này với quý vị và kết nối với em bé.

### **Con tôi luôn hoạt động. Tại sao lại phải dành thời gian cho Count the Kicks?**

Em bé khỏe mạnh cũng có thể bị vấn đề, đôi lúc xảy ra rất nhanh và không có dấu hiệu cảnh giác khác. Theo dõi cử động của con mỗi ngày thì không cần phải phỏng đoán em bé khỏe mạnh bình thường của quý vị có bị chậm lại hay không. Quý vị có dữ liệu thực sự để đưa cho bác sĩ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị lo lắng.

**Tại sao cần Count the Kicks? Tôi đã qua cá nguyệt đầu tiên; tôi đã khỏi vùng nguy hiểm.** Cứ 167 trường hợp mang thai thì có 1 trường hợp chết non, và tỉ lệ này là 1 trên 94 đối với người mẹ là người Mỹ gốc Phi Châu. Năm mươi phần trăm người mẹ mất con do chết non ở thai kỳ thứ ba cho biết là thấy giảm từ từ cử động của bào thai một vài ngày trước khi em bé chết. Điều này cho thấy nhiều trường hợp chết non không phải bất ngờ. Có thể có kịp thời gian để cứu em bé nếu quý vị hiểu rõ các dấu hiệu cảnh giác.

### **Tại sao cần có Count the Kicks khi có thể nghe nhịp tim của con bằng thiết bị Doppler?**

Thay đổi nhịp tim của em bé là một trong những điều sau cùng xảy ra khi em bé kiệt sức, và giảm cử động là một dấu hiệu sớm. Theo dõi hàng ngày giúp quý vị phát hiện thay đổi ở cử động của con. Thay đổi đáng kể ở cử động của em có thể cho thấy vấn đề khả dĩ trước khi phát hiện có thay đổi thực sự ở nhịp tim. Vào lúc tim đập chậm thì có thể đã quá trễ. Thời gian giữa lúc giảm cử động và nhịp tim giảm có thể là thời gian duy nhất quý vị phải cứu con mình.

### **Nên bắt đầu Count the Kicks vào thời điểm nào trong quá trình mang thai?**

Liên Đoàn Bác Sĩ Sản Phụ Khoa Mỹ (American Congress of Obstetricians and Gynecologists) khuyến cáo quý vị nên bắt đầu đếm em bé đạp vào tuần thứ 28, hay 26 nếu quý vị có nguy cơ cao hay mang đa thai.

### **Điều gì được xem là bình thường?**

Mỗi em bé đều khác nhau. Theo dõi số lần em bé đạp hàng ngày sẽ giúp quý vị biết được điều gì là “bình thường” cho con mình. Báo cho bác sĩ chăm sóc sức khỏe biết ngay nếu có thay đổi đáng kể ở kiểu cách cử động của con quý vị.

### **Khi nào phải liên lạc với bác sĩ chăm sóc sức khỏe?**

- Gọi cho bác sĩ chăm sóc sức khỏe nếu con quý vị thay đổi kiểu cách cử động.
- Đừng chờ nếu có những thay đổi đáng kể ở cử động của em bé, hay không có cử động nào.
- Khi nghi ngờ, thì hãy liên lạc với bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị.
- **Đừng lo phải “làm phiền” họ. Công việc của họ là chăm sóc cho quý vị và em bé của quý vị.**

### **Em bé có đạp ít hơn gần cuối thai kỳ không?**

**KHÔNG!** Gần đến cuối thai kỳ thì em bé có thể cử động khác đi. Quý vị có thể thấy em bé đạp nhẹ hơn và cuộn lăn nhiều hơn. Tuy nhiên, nếu quý vị theo dõi cử động của con vào cùng thời điểm mỗi ngày thì sẽ mất một thời gian như nhau để cảm nhận 10 cử động. Gọi cho bác sĩ chăm sóc sức khỏe ngay nếu quý vị thấy thay đổi đáng kể ở kiểu cách cử động của con.

### **Tôi phải làm gì nếu không thấy em bé cử động?**

Gọi cho bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị ngay! Tin vào trực giác của quý vị. Tin vào dữ liệu. Đừng chờ đợi.

Tìm hiểu thêm và đọc về những em bé có mẹ đếm em bé đã được cứu mạng, tại [www.CountTheKicks.org](http://www.CountTheKicks.org)



Count the Kicks là một chương trình của Healthy Birth Day, Inc.

