

# ĐIỀU TRỊ SẢY THAI: ĐỂ MỌI THỨ DIỄN RA TỰ NHIÊN

## PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ NÀY HOẠT ĐỘNG NHƯ THẾ NÀO?

Nhiều người chọn phương pháp “theo dõi và chờ đợi”, để cơ thể tự kết thúc quá trình sảy thai. Nhiều người khác chọn sử dụng thuốc hoặc thủ thuật để giúp kiểm soát quá trình này.

## LỰA CHỌN “THEO DÕI VÀ CHỜ ĐỢI” TỰ NHIÊN CÓ HIỆU QUẢ NHƯ THẾ NÀO?

Phương pháp “theo dõi và chờ đợi” có hiệu quả từ 66% đến 90%.

## BIỆN PHÁP NÀY CÓ AN TOÀN KHÔNG?

Có, lựa chọn “theo dõi và chờ đợi” là một cách an toàn để kết thúc quá trình sảy thai. Phương pháp “theo dõi và chờ đợi” không làm giảm cơ hội mang thai lại của quý vị.

## ĐIỀU GÌ SẼ XẢY RA?

- Nếu quý vị đã bị ra máu thì tình trạng này có thể tiếp tục và kèm theo hiện tượng co thắt bụng, chảy ra mô và cục máu đông. Ra máu nhiều có thể kéo dài trong 3-5 giờ. Quý vị có thể nhìn thấy một số mô màu xám hoặc màu trắng. Sau đó, quý vị có thể bị ra ít máu, như kỳ kinh trong 1-2 tuần. Toàn bộ quá trình này có thể mất hàng tuần. Hiện tượng ra máu có thể dừng lại rồi bắt đầu. Nếu quý vị thay đổi quyết định, bác sĩ có thể cấp thuốc cho quý vị để đẩy nhanh quá trình.
- Nếu quý vị chưa bị ra máu, quý vị sẽ chờ cơ thể bắt đầu quá trình này. Quá trình này có thể mất nhiều ngày hoặc nhiều tuần. Một số người không ngại chờ đợi, trong khi những người khác muốn đẩy nhanh quá trình. Quý vị có thể thay đổi quyết định nếu muốn dùng thuốc hoặc làm thủ thuật.

## TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GIẢM ĐAU?

- Dùng thuốc:
  - Uống ibuprofen (Motrin hoặc Advil) 800 mg cứ 8 giờ một lần khi cần giảm đau. Uống thuốc này khi ăn để tránh đau dạ dày.
  - Bác sĩ của quý vị có thể cấp một loại thuốc kết hợp giữa acetaminophen (Tylenol) và codeine hoặc hydrocodone cho quý vị: làm theo hướng dẫn trên nhãn thuốc.
  - Quý vị có thể kết hợp ibuprofen, acetaminophen và codeine hoặc hydrocodone.
- Làm dịu: Một gói chườm nóng có thể giúp giảm co thắt bụng. Quý vị cũng có thể uống một chút trà nóng. Nghỉ ngơi ở một nơi dễ chịu.

## NẾU PHƯƠNG PHÁP NÀY MẤT QUÁ NHIỀU THỜI GIAN HOẶC KHÔNG CÓ TÁC DỤNG THÌ SAO?

Nếu quý vị cảm thấy phương pháp này mất quá nhiều thời gian, quý vị có thể trở lại gặp bác sĩ của quý vị bất kỳ lúc nào để lấy thuốc hoặc thực hiện thủ thuật.

## KHI NÀO TÔI NÊN GỌI ĐIỆN HOẶC TRỞ LẠI GẶP BÁC SĨ?

- Nếu quý vị bị ra máu rất nhiều và thấm ướt quá 2 miếng băng vệ sinh cỡ lớn mỗi giờ trong 2 giờ liên tiếp
- Nếu tình trạng co thắt bụng dữ dội không thuyên giảm bằng thuốc hoặc tiếp tục trong hơn 1 ngày
- Nếu quý vị cảm thấy chóng mặt hoặc cảm thấy như sắp “ngất”
- Nếu quý vị tiết ra dịch có mùi hôi, quý vị bị sốt trên 101°F (38,3° C), ớn lạnh hoặc đau nặng ở vùng xương chậu (bụng dưới)

Hãy cho bác sĩ biết nếu quý vị cần giúp đỡ. Câu hỏi nào cũng quan trọng. Bác sĩ biết đây có thể là thời điểm khó khăn với quý vị và quý vị đã nhận được nhiều hướng dẫn. Nếu quý vị quên điều gì đó, hãy gọi cho bác sĩ của quý vị. Giữ lịch hẹn khám theo dõi với bác sĩ của quý vị.

## TÔI CÓ THỂ SỚM MANG THAI LẠI KHI NÀO?

Quý vị có thể mang thai ngay sau khi giai đoạn sảy thai đã qua. Nếu quý vị muốn mang thai lại, hãy dùng vitamin trước khi sinh hàng ngày. Nếu quý vị chưa sẵn sàng mang thai vào thời điểm này, vui lòng gặp bác sĩ của quý vị để biết các lựa chọn biện pháp tránh thai.

## CẢM XÚC SAU KHI SẢY THAI

Xin hiểu rằng quý vị không làm gì khiến bản thân bị sảy thai. Sảy thai là cách kết thúc thai kỳ tự nhiên không tốt cho sức khỏe. Sảy thai KHÔNG phải là do căng thẳng, thể thao, thực phẩm hoặc quan hệ tình dục gây ra. Đôi khi, gia đình và bạn bè không biết nói gì. Nếu quý vị cảm thấy rất suy sụp, quý vị có thể muốn trò chuyện với tư vấn viên.