



Tóm Tắt Vấn Đề Đánh Giá Y Tế Tiền Thai Kỳ (PreMA)

Tháng 1 năm 2025



OFFICE OF THE
CALIFORNIA
SURGEON GENERAL

Mục Lục

Giới thiệu	3
Bài Kiểm Tra Prema và Công Bằng Sức Khỏe Bà Mẹ	4
Tại Sao Sức Khỏe của Bà Mẹ Lại Quan Trọng.....	5
Bệnh Mãn Tính và Sức Khỏe Bà Mẹ.....	5
Tầm Quan Trọng của Việc Phát Hiện Sớm	5
Những Chênh Lệch về Kết Quả Sức Khỏe Sản Phụ.....	5
Nguyên Nhân Có Thể Phòng Ngừa Được về Tỷ Lệ Tử Vong ở Bà Mẹ	5
Vai Trò của Các Yếu Tố Quyết Định về Xã Hội.....	5
Phương pháp PreMA: Phát triển và Xác thực.....	6
PreMA là gì	8
Kêu Gọi Hành Động: California Dẫn Đầu.....	8
Trích dẫn.....	9



Giới thiệu

Bản Tóm Tắt Vấn Đề của Văn phòng Tổng Y Chức California là một tuyên bố công khai nêu bật một vấn đề sức khỏe cộng đồng quan trọng ở California và cung cấp một công cụ để giải quyết vấn đề này. Bản tóm tắt này tập trung vào tầm quan trọng của sức khỏe tiền thai kỳ và phù hợp với **các ưu tiên lớn hơn về sức khỏe sinh sản và sức khỏe bà mẹ của Văn Phòng.**

Bản tóm tắt vấn đề này trình bày một công cụ do Tổng Y Chức California khởi xướng nhằm cải thiện sức khỏe bà mẹ trước thai kỳ. Mặc dù công cụ được trình bày trong bản Tóm Tắt Vấn Đề này tập trung vào cá nhân, Văn Phòng thừa nhận rằng các hoàn cảnh thì rất khác nhau, nhấn mạnh nhu cầu thay đổi mang tính hệ thống.

Việc hợp tác với các hệ thống chăm sóc sức khỏe, công ty công nghệ, đối tác cộng đồng và cơ quan chính phủ là yếu tố quan trọng để thành công. Thông qua quan hệ đối tác, mỗi cộng tác viên có vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ các bà mẹ và trẻ sơ sinh cũng như cải thiện kết quả sức khỏe bà mẹ.

Bài Kiểm Tra PreMA và Công Bằng Sức Khỏe Bà Mẹ

California đang phải đối mặt với cuộc khủng hoảng sức khỏe bà mẹ khi các ca tử vong có thể phòng ngừa vẫn tiếp diễn trong và sau khi mang thai¹. Những bất bình đẳng và thách thức mang tính hệ thống ngày càng trầm trọng hơn do đại dịch COVID-19² nhấn mạnh nhu cầu về các giải pháp táo bạo và mang tính chuyển đổi.

Đánh Giá Y Tế Tiền Thai Kỳ (PreMA) là một bài kiểm tra đơn giản nhưng hiệu quả được thiết kế để giảm tử vong ở bà mẹ có thể phòng ngừa được bằng cách xác định nhu cầu chăm sóc y tế tiềm ẩn, ngay cả trước khi thai kỳ bắt đầu. Tập trung vào việc phòng ngừa chủ động bằng cách nâng cao nhận thức và giáo dục, PreMA mở đường cho việc mang thai an toàn hơn và mang lại kết quả khỏe mạnh hơn cho cả bà mẹ và trẻ sơ sinh. PreMA, dành cho tất cả những ai muốn hoàn thành, là một bước tiến - một bước nhảy vọt hướng tới sự công bằng và sức khỏe tốt hơn cho tất cả các bà mẹ, những người có khả năng mang thai, trẻ sơ sinh và gia đình của họ. PreMA là một trong những công cụ cải tiến mà California đã phát triển, có thể giúp giảm 50% tỷ lệ tử vong ở sản phụ vào tháng 12 năm 2026.

Đang Nghĩ Đến Việc Có Con?

Sức khỏe và sự hạnh phúc của quý vị rất quan trọng. Hãy đảm bảo rằng quý vị khỏe mạnh và chuẩn bị sẵn sàng, để khi quyết định mang thai, quý vị sẽ cảm thấy tốt nhất.

Làm Bài Kiểm Tra PreMA (Đánh Giá Y Tế Tiền Thai Kỳ)

- Khi được sinh ra, quý vị có vấn đề về tim hay hiện tại quý vị có vấn đề về tim cần được chăm sóc y tế không?
☐ có ☐ không
- Quý vị có bao giờ được cho biết rằng tim quý vị không hoạt động tốt, hoặc quý vị có vấn đề về tim không?
☐ có ☐ không
- Bác sĩ có bao giờ nói với quý vị rằng quý vị bị huyết áp cao không?
☐ có ☐ không
- Bác sĩ có bao giờ nói với quý vị rằng quý vị bị tiểu đường không?
☐ có ☐ không
- Quý vị có từng được chẩn đoán mắc bệnh phổi hoặc có tiền sử gặp vấn đề về hô hấp không?
☐ có ☐ không
- Quý vị có dùng bất kỳ loại thuốc nào không được bác sĩ kê đơn không, như thuốc bất hợp pháp hoặc thuốc theo toa vì lý do khác ngoài sức khỏe không?
☐ có ☐ không
- Quý vị có từng phẫu thuật dạ dày hoặc ruột hay có vấn đề về hệ tiêu hóa không?
☐ có ☐ không
- Quý vị có bao giờ phải nhập viện hoặc cần điều trị vì uống quá nhiều bia rượu không?
☐ có ☐ không

Quét mã QR và bắt đầu bằng cách trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị ngay hôm nay.

Tìm nguồn hỗ trợ tại [CA.gov](https://ca.gov) hoặc osg.ca.gov/resources

Lời Khuyến cho Mọi Người

- Hãy đi khám trước khi thụ thai để kiểm tra sức khỏe tổng thể và tình trạng bệnh lý hiện tại.
- Xem xét lại các loại thuốc đang dùng, bao gồm cả thuốc không kê đơn và thuốc bổ thảo dược.
- Kế hoạch hóa gia đình có thể giúp quý vị có thêm thời gian để khỏe mạnh trước khi mang thai.
- Đi khám tiền sản và hậu sản đầy đủ.
- Hợp tác với bác sĩ để lập kế hoạch mang thai để có một thai kỳ khỏe mạnh và một em bé khỏe mạnh.

Hãy luôn nhớ tin vào cơ thể của quý vị. Nếu quý vị cảm thấy không khỏe, hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức.

4+ có. Để có em bé khỏe mạnh nhất, sức khỏe của quý vị cần được quan tâm chặt chẽ hơn trước và trong khi mang thai. Quý vị có thể mắc các bệnh mãn tính cần được chú ý nhiều hơn trong thai kỳ. Hãy đến khám với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe ít nhất 6 tháng trước khi có ý định mang thai. Quý vị có thể cần thêm nhiều xét nghiệm, thuốc mới hoặc gặp bác sĩ chuyên khoa trước và trong khi mang thai. Trong quá trình sinh nở, quý vị có thể cần được chăm sóc y tế thêm.

1-3 có. Để có em bé khỏe mạnh nhất, sức khỏe của quý vị cần được quan tâm chặt chẽ hơn trước và trong khi mang thai. Hãy đến khám với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe ít nhất 3 tháng trước khi có ý định mang thai và lập kế hoạch mang thai. Quý vị có thể cần thêm nhiều xét nghiệm, thuốc mới hoặc gặp bác sĩ chuyên khoa trước và trong khi mang thai.

0 có. Để có em bé khỏe mạnh nhất, hãy làm theo các Lời Khuyến cho Mọi Người được đề xuất ở trên.

Tại Sao Sức Khỏe của Bà Mẹ Lại Quan Trọng

Sức khỏe của bà mẹ là dấu hiệu quan trọng của sức khỏe xã hội, tuy nhiên, thật đáng buồn là số ca tử vong ở bà mẹ có thể phòng ngừa được vẫn tiếp tục tăng³. Việc hiểu được các xu hướng cơ bản, sự chênh lệch và nguyên nhân có thể phòng ngừa là điều cần thiết để đảo ngược chiều hướng này và đảm bảo sức khỏe toàn diện cho các bà mẹ và gia đình họ.

Bệnh Mãn Tính và Sức Khỏe Bà Mẹ

Các bệnh mãn tính như huyết áp cao và tiểu đường thường gặp ở phụ nữ và người có khả năng mang thai và làm tăng nguy cơ biến chứng trong thai kỳ. Điều đáng báo động là cứ ba phụ nữ trong độ tuổi sinh sản thì có một người mắc ít nhất một bệnh mãn tính⁴, điều này nhấn mạnh nhu cầu cấp thiết về việc chăm sóc và quản lý toàn diện.

Tầm Quan Trọng của Việc Phát Hiện Sớm

Hơn 80% số ca tử vong liên quan đến thai kỳ ở California có thể phòng ngừa được³. Với sự can thiệp kịp thời và hiệu quả, việc phát hiện sớm các tình trạng như tăng huyết áp và tiểu đường không chỉ có lợi mà còn có khả năng cứu sống bệnh nhân, cho thấy nhu cầu quan trọng của việc sàng lọc sớm và liên tục.

Những Chênh Lệch về Kết Quả Sức Khỏe Sản Phụ

Tỷ lệ tử vong ở sản phụ có sự khác biệt rõ rệt giữa các dân tộc do những bất bình đẳng mang tính hệ thống về khả năng tiếp cận và chất lượng chăm sóc sức khỏe. Việc giải quyết những bất bình đẳng này không chỉ là vấn đề sức khỏe mà còn là vấn đề công bằng: Phụ nữ da đen phải đối mặt với tỷ lệ tử vong khi sinh con cao hơn phụ nữ da trắng tới bốn lần⁵. Số ca tử vong liên quan đến thai kỳ của người gốc Tây Ban Nha đã tăng lên gấp đôi kể từ năm 2013⁵.

Nguyên Nhân Có Thể Phòng Ngừa Được về Tỷ Lệ Tử Vong ở Bà Mẹ

Việc hiểu và giải quyết các nguyên nhân chính gây tử vong ở bà mẹ có thể phòng ngừa được—như bệnh tim, chảy máu nghiêm trọng và nhiễm trùng—là điều cần thiết để cải thiện kết quả và cứu sống tính mạng.



Vai Trò của Các Yếu Tố Quyết Định về Xã Hội

Môi trường sống, học tập và làm việc của một người có ảnh hưởng sâu sắc đến sức khỏe của họ. Các yếu tố như nhà ở ổn định, giáo dục và khả năng tiếp cận thực phẩm dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe của bà mẹ và trẻ sơ sinh, đóng góp tới 80% kết quả sức khỏe⁸.



Phương pháp PreMA: Phát triển và Xác thực

PreMA sử dụng phương pháp đơn giản bằng các câu hỏi đã được xác thực để đánh giá nhanh các tình trạng bệnh lý hiện có như tăng huyết áp, tiểu đường và sử dụng ma túy bất hợp pháp, những yếu tố làm tăng nguy cơ biến chứng trong thai kỳ. Được phát triển thông qua quá trình đánh giá hợp tác của các chuyên gia và quá trình xác thực nghiêm ngặt, PreMA cung cấp cho phụ nữ và những người có khả năng mang thai kiến thức về sức khỏe của họ *trước khi* mang thai.

Để xác thực PreMA, những người tham gia trên khắp California đã đánh giá mức độ dễ dàng khi trả lời tám câu hỏi. Quá trình xác thực đã chứng minh được tính bao hàm mạnh mẽ, đảm bảo khả năng áp dụng trên nhiều nhóm dân số và ngôn ngữ khác nhau. Ngoài ra, việc kiểm tra tính hợp lệ của tiêu chí đã xác nhận sự phù hợp của PreMA với các đánh giá lâm sàng, qua đó củng cố thêm độ tin cậy của nó.

Phát Triển Câu Hỏi Ban Đầu

Chỉ Số Bệnh Lý Đi Kèm Sản Khoa ([Chỉ Số Bateman](#)) và Chỉ Số Bệnh Lý Đi Kèm Mở Rộng ([Chỉ Số Leonard](#)) đóng vai trò là nền tảng cho việc phát triển câu hỏi. Cả hai công cụ đều được thiết kế và xác thực để các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe đánh giá rủi ro của bệnh nhân. Cả Hai Chỉ Số đã được kết hợp để tạo ra một bộ câu hỏi sơ bộ cho PreMA.

Kỹ thuật Delphi, một phương pháp xây dựng sự đồng thuận có cấu trúc và hệ thống, đã được sử dụng để tinh chỉnh và hoàn thiện các câu hỏi PreMA. Phương pháp này dựa vào chuyên môn tập thể của các thành viên hội thẩm thông qua các đợt đánh giá lặp lại. Ban hội thẩm Delphi cho PreMA bao gồm các chuyên gia trong lĩnh vực cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, gắn kết cộng đồng, công nghệ và đổi mới. Hai vòng đánh giá của chuyên gia đã được tiến hành để đảm bảo tính phù hợp, rõ ràng và khả năng áp dụng của các câu hỏi.

Đánh giá của Hội Đồng Đánh Giá Thể Chế (IRB)

Quy trình phát triển đã trải qua quá trình đánh giá IRB gồm hai giai đoạn:

Giai đoạn 1: Xác Thực Câu Hỏi

- Giai đoạn này tập trung vào tính rõ ràng và dễ hiểu của các câu hỏi.
- Những người tham gia là những cá nhân khỏe mạnh trong độ tuổi sinh sản (18–44), hiện không mang thai và đại diện cho nhiều bản dạng giới tính và chủng tộc/dân tộc khác nhau.
- Một mẫu thuận tiện gồm 200 cá nhân đã được tuyển chọn trên khắp California.
- Hơn 230 người California đã tham gia vào quá trình xác thực (102 người bằng tiếng Anh và 132 người bằng tiếng Tây Ban Nha) từ 162 mã ZIP riêng biệt.
- Mẫu bao gồm nhiều nhóm dân số khác nhau: 35% Người Da Đen, 35% Người Da Trắng, 29% Người Gốc Tây Ban Nha, 14% Người Châu Á và 0.2% Người Mỹ Bản Địa.

Giai đoạn 2: Độ Chính Xác của Tiêu Chí

- Giai đoạn này được tiến hành tại các phòng khám sản khoa Stanford với 20 người tham gia.
- Những người tham gia đã hoàn thành công cụ PreMA trước cuộc hẹn khám lâm sàng, và phần trả lời của họ được so sánh với các đánh giá rủi ro do bác sĩ lâm sàng thực hiện dựa trên hồ sơ y tế của bệnh nhân. Phản hồi của bệnh nhân và bác sĩ lâm sàng được đánh giá để xác định độ chính xác của tiêu chí.



PreMA là gì

PreMA là một công cụ đơn giản gồm tám câu hỏi được thiết kế để giúp xác định các nhu cầu y tế tiềm ẩn trước khi mang thai. Rất nhanh chóng và dễ dàng—không có gì phức tạp hay khó khăn—chỉ là những câu hỏi cần thiết.

PreMA trao quyền cho cá nhân đưa ra quyết định về việc chăm sóc sức khỏe của họ và thực hiện các bước chủ động hướng tới thai kỳ an toàn hơn và kết quả khỏe mạnh hơn. Cách tiếp cận này nhằm đảm bảo mọi bà mẹ đều nhận được sự chăm sóc và hỗ trợ cần thiết bất kể hoàn cảnh nào.

PreMA là một bước tiến nhỏ nhưng mạnh mẽ hướng tới một hệ thống coi trọng việc phòng ngừa cũng như việc can thiệp.

Kêu Gọi Hành Động: California Dẫn Đầu

PreMA đang trên đà định hình lại sức khỏe tiền thai kỳ trên khắp California, biến chăm sóc dự phòng thành một phần tiêu chuẩn trong dịch vụ chăm sóc sức khỏe sản phụ. Việc áp dụng công cụ này có thể là mô hình cho các tiểu bang khác, thúc đẩy sự thay đổi lớn hơn hướng tới các chiến lược chăm sóc sức khỏe sản phụ chủ động và công bằng hơn.

Công cụ đơn giản này mở đường các giải pháp tiềm năng bằng cách nâng cao nhận thức và khuyến khích sự tham gia để cứu sống tính mạng và tạo ra cơ hội cho những kết quả lành mạnh hơn. PreMA giúp chuyển đổi sức khỏe bà mẹ từ bị động sang chủ động, đảm bảo giải quyết được các thách thức trước khi chúng trở thành khủng hoảng.

PreMA phải được tích hợp rộng rãi vào các địa điểm thường ngày như tiệm giặt ủi, địa điểm tôn giáo và salon làm đẹp. Chúng tôi kêu gọi một nỗ lực chung nhằm nâng cao nhận thức, khuyến khích sự tham gia và thúc đẩy quan hệ đối tác với các tổ chức cộng đồng đáng tin cậy nhằm mở rộng phạm vi và tác động của PreMA.



Trích dẫn

1. Tỷ lệ tử vong liên quan đến thai kỳ (PRMR) = Số ca tử vong liên quan đến thai kỳ trên mỗi 100,000 ca sinh sống, trong vòng một năm sau khi kết thúc thai kỳ. Mỗi liên quan đến thai kỳ được xác định thông qua quy trình đánh giá hồ sơ ca bệnh của ủy ban chuyên gia. Dữ liệu về PRMR của Hoa Kỳ được truy cập tại Hệ Thống Giám Sát Tử Vong Khi Mang Thai | Phòng Ngừa Tử Vong ở Sản Phụ | CDC vào ngày 18 tháng 6 năm 2024).
2. CA-PMSS: Tỷ Lệ Tử Vong Liên Quan Đến Thai Kỳ ở California, 2013-2021. Sở Y Tế Công Cộng California; Ban Sức Khỏe Sản Phụ, Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên. 2024. www.cdph.ca.gov/ca-pmss
3. [Thông Cáo Báo Chí của CDC: Bốn trong số 5 ca tử vong liên quan đến thai kỳ ở Hoa Kỳ có thể phòng ngừa được](#)
4. [Gawon, L.M., Sanders, J.N., Sward, K. và cộng sự. Tình Trạng Đa Bệnh Lý và Biện Pháp Tránh Thai Hiệu Quả Cao ở Phụ Nữ Trong Độ Tuổi Sinh Sản tại vùng Liên Núi Phía Tây của Hoa Kỳ: Nghiên Cứu Đoàn Hê Hồi Cứu. J GEN INTERN MED 35, 637642 \(2020\).](#)
5. Tỷ lệ tử vong liên quan đến thai kỳ (PRMR) = Số ca tử vong liên quan đến thai kỳ trên 100,000 ca sinh sống. Tử vong liên quan đến thai kỳ bao gồm các trường hợp tử vong trong vòng một năm sau khi mang thai do các nguyên nhân liên quan đến hoặc làm trầm trọng thêm do thai kỳ hoặc việc quản lý thai kỳ, theo xác định của ủy ban chuyên gia. PRMR cho Người Mỹ Bản Địa/Người Bản Địa Alaska (n=0,0,1 tương ứng cho giai đoạn 2013-2015, 2016-2018 và 2017-2019), Người Bản Địa Hawaii/Người Đảo Thái Bình Dương (n=0,1,3 tương ứng cho giai đoạn 2013-2015, 2016-2018 và 2017-2019), nhiều chủng tộc (n=8,4,10 tương ứng cho giai đoạn 2013-2015, 2016-2018 và 2017-2019) và các chủng tộc khác (n=0,1,0 tương ứng cho giai đoạn 2013-2015, 2016-2018 và 2017-2019) không hiển thị do số lượng thấp.
6. Tử vong liên quan đến thai kỳ bao gồm các trường hợp tử vong trong vòng một năm sau khi mang thai do các nguyên nhân liên quan đến hoặc làm trầm trọng thêm do thai kỳ hoặc việc quản lý thai kỳ, như được xác định bởi quá trình đánh giá của ủy ban chuyên gia. Từ viết tắt: CVD = bệnh tim mạch; Hem = Xuất huyết; Inf = Nhiễm trùng huyết hoặc nhiễm trùng; HDP = Rối loạn tăng huyết áp trong thai kỳ; AFE = Thuyên tắc ối; TPE = Thuyên tắc phổi do huyết khối; CVA = Tai biến mạch máu não; Anes = Biến chứng do gây mê/tê; Khác = Tình trạng bệnh lý khác. Ghi chú: Những trường hợp tử vong không xác định được nguyên nhân đã bị loại khỏi phân tích (n=2).
7. Tử vong liên quan đến thai kỳ (P-A) bao gồm các trường hợp tử vong do bất kỳ nguyên nhân nào trong khi mang thai hoặc trong vòng một năm sau khi kết thúc thai kỳ. Các ca tử vong P-A được xác định bằng cách liên kết các hồ sơ nhân khẩu của California, dữ liệu xuất viện của bệnh nhân, dữ liệu của khoa cấp cứu và dữ liệu của trung tâm phẫu thuật ngoại trú (2013-2021). Dữ liệu liên kết này được bổ sung bằng thông tin từ báo cáo của viên chức điều tra và khám nghiệm tử thi cùng hồ sơ y tế để xác minh tình trạng mang thai của người đã khuất và phân loại nguyên nhân tử vong theo nhóm từ mã ICD-10 trong dữ liệu giấy chứng tử của California. Mỗi liên quan đến thai kỳ được xác định thông qua đánh giá của ủy ban chuyên gia.
8. McGovern, Laura, Miller, George và Hughes-Cromwick, Paul. Tóm Tắt Chính Sách Y Tế: Sự Tác Động Tương Đối của Nhiều Yếu Tố Quyết Định đến Kết Quả Sức Khỏe. Health Affairs. Ngày 21 tháng Tám năm 2024

Phụ lục

Đang Nghĩ Đến Việc Có Con?



Sức khỏe và sự hạnh phúc của quý vị rất quan trọng. Hãy đảm bảo rằng quý vị khỏe mạnh và chuẩn bị sẵn sàng, để khi quyết định mang thai, quý vị sẽ cảm thấy tốt nhất.

Làm Bài Kiểm Tra PreMA (Đánh Giá Y Tế Tiền Thai Kỳ)

- 1 Khi được sinh ra, quý vị có vấn đề về tim hay hiện tại quý vị có vấn đề về tim cần được chăm sóc y tế không?
☐ có ☐ không
- 2 Quý vị có bao giờ được cho biết rằng tim quý vị không hoạt động tốt, hoặc quý vị có vấn đề về tim không?
☐ có ☐ không
- 3 Bác sĩ có bao giờ nói với quý vị rằng quý vị bị huyết áp cao không?
☐ có ☐ không
- 4 Bác sĩ có bao giờ nói với quý vị rằng quý vị bị tiểu đường không?
☐ có ☐ không
- 5 Quý vị có từng được chẩn đoán mắc bệnh phổi hoặc có tiền sử gặp vấn đề về hô hấp không?
☐ có ☐ không
- 6 Quý vị có dùng bất kỳ loại thuốc nào không được bác sĩ kê đơn không, như thuốc bất hợp pháp hoặc thuốc theo toa vì lý do khác ngoài sức khỏe không?
☐ có ☐ không
- 7 Quý vị có từng phẫu thuật dạ dày hoặc ruột hay có vấn đề về hệ tiêu hóa không?
☐ có ☐ không
- 8 Quý vị có bao giờ phải nhập viện hoặc cần điều trị vì uống quá nhiều bia rượu không?
☐ có ☐ không

Quét mã QR và bắt đầu bằng cách trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị ngay hôm nay.



Tìm nguồn hỗ trợ tại [CA.gov](https://ca.gov) hoặc osg.ca.gov/resources

Lời Khuyên cho Mọi Người

- Hãy đi khám trước khi thụ thai để kiểm tra sức khỏe tổng thể và tình trạng bệnh lý hiện tại.
- Xem xét lại các loại thuốc đang dùng, bao gồm cả thuốc không kê đơn và thuốc bổ thảo dược.
- Kế hoạch hóa gia đình có thể giúp quý vị có thêm thời gian để khỏe mạnh trước khi mang thai.
- Đi khám tiền sản và hậu sản đầy đủ.
- Hợp tác với bác sĩ để lập kế hoạch mang thai để có một thai kỳ khỏe mạnh và một em bé khỏe mạnh.

Hãy luôn nhớ tin vào cơ thể của quý vị. Nếu quý vị cảm thấy không khỏe, hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức.

4+ có. Để có em bé khỏe mạnh nhất, sức khỏe của quý vị cần được quan tâm chặt chẽ hơn trước và trong khi mang thai. Quý vị có thể mắc các bệnh mãn tính cần được chú ý nhiều hơn trong thai kỳ. Hãy đến khám với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe ít nhất 6 tháng trước khi có ý định mang thai. Quý vị có thể cần thêm nhiều xét nghiệm, thuốc mới hoặc gặp bác sĩ chuyên khoa trước và trong khi mang thai. Trong quá trình sinh nở, quý vị có thể cần được chăm sóc y tế thêm.

1-3 có. Để có em bé khỏe mạnh nhất, sức khỏe của quý vị cần được quan tâm chặt chẽ hơn trước và trong khi mang thai. Hãy đến khám với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe ít nhất 3 tháng trước khi có ý định mang thai và lập kế hoạch mang thai. Quý vị có thể cần thêm nhiều xét nghiệm, thuốc mới hoặc gặp bác sĩ chuyên khoa trước và trong khi mang thai.

0 có. Để có em bé khỏe mạnh nhất, hãy làm theo các Lời Khuyên cho Mọi Người được đề xuất ở trên.

