

## Tờ thông tin Sinh thiếu tháng



### Sinh thiếu tháng là gì?

Sinh thiếu tháng đã tăng đều đều trong hai thập niên vừa qua. Ở Mỹ, cứ một trong tám em bé là sinh thiếu tháng. Sinh non có thể xảy ra đối với bất kỳ phụ nữ đang mang thai nào.

Sinh non là việc sinh nở xảy ra trước khi thai được 37 tuần. So với các em bé khác, em bé sinh non thường dễ gặp phải các vấn đề lâu dài về sức khỏe hoặc thậm chí chết trong tháng đầu đời, đặc biệt khi chúng được sinh quá sớm (thai kỳ ít hơn 32 tuần).

### Các trường hợp sinh thiếu tháng ở Kansas

Ở Kansas, mỗi năm có khoảng 3.900 em bé sinh thiếu tháng. Theo Tờ Báo Cáo Về Sinh Thiếu Tháng năm 2009 của March of Dimes, Kansas đã nhận điểm "D" cho tỉ lệ sinh thiếu tháng với 11,5%. March of Dimes đã xếp hạng các tiểu bang bằng cách so sánh tỉ lệ sinh thiếu tháng của từng tiểu bang với mục tiêu quốc gia là 7,6% hoặc ít hơn đến năm 2010.

Vào năm 2007, ở Kansas:

- Một trong chín em bé (chiếm 11,6% số trẻ sinh ra còn sống) là sinh thiếu tháng.
- Từ năm 1997 đến năm 2007, tỉ lệ trẻ sinh ra thiếu tháng tăng 11%.
- Tỉ lệ sinh thiếu tháng cao nhất ở trẻ sơ sinh da đen (16,4%), tiếp đến là người Mỹ bản địa (13,2%), người Mỹ gốc Tây Ban Nha (11,6%), người da trắng (11,5%) và người châu Á (10,8%).
- So với sinh một (1 em bé), sinh đôi trả lên có khả năng sinh thiếu tháng nhiều hơn gấp khoảng 6 lần.

### Có thể làm gì để giảm nguy cơ sinh thiếu tháng?

Mọi phụ nữ mang thai đều được coi là có nguy cơ sinh non. Các nhà nghiên cứu tiếp tục nghiên cứu về việc sinh và đẻ non. Họ đã chỉ ra một số yếu tố rủi ro, nhưng vẫn không thể đoán trước phụ nữ nào sẽ sinh đẻ quá sớm. Việc có một yếu tố rủi ro không có nghĩa là người phụ nữ sẽ sinh non hoặc đẻ non.

Ba nhóm phụ nữ có nguy cơ lớn nhất về sinh non và đẻ non là:

- Phụ nữ đã đẻ non trước đây
- Phụ nữ mang thai đôi, ba hoặc nhiều hơn
- Phụ nữ có một số dị thường ở đường liệu đạo hoặc cổ tử cung

Nếu phụ nữ có bất kỳ yếu tố rủi ro nào trong ba yếu tố này, điều đặc biệt quan trọng là người phụ nữ phải biết các dấu hiệu và triệu chứng của sinh non và phải làm gì nếu điều đó xảy ra.

### Để giúp ngăn ngừa đẻ non, phụ nữ nên:

- Biết các dấu hiệu cảnh báo về sinh non.
- Đi kiểm tra định kỳ trước khi sinh.
- Giảm căng thẳng.
- Bỏ hút thuốc, uống rượu hoặc dùng các thuốc bất hợp pháp.
- Tránh hít khói thuốc thụ động.
- Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu người phụ nữ cảm thấy nóng rát hoặc đau khi đi tiểu (dấu hiệu về khả năng nhiễm trùng mà có thể làm tăng nguy cơ sinh thiếu tháng).

## Tờ thông tin Sinh thiếu tháng



### Các rủi ro từ cách sống và môi trường

Một số nghiên cứu đã phát hiện ra rằng một số yếu tố từ cách sống có thể đặt người phụ nữ vào nguy cơ sinh non cao hơn. Các yếu tố này bao gồm:

- Chăm sóc trước khi sinh trẻ hoặc không có
- Hút thuốc
- Uống rượu
- Sử dụng thuốc bất hợp pháp
- Phải sử dụng thuốc DES
- Bạo lực trong gia đình, bao gồm lạm dụng thể chất, tình dục hoặc cảm xúc
- Thiếu sự hỗ trợ của xã hội
- Mức căng thẳng quá cao
- Giờ làm việc dài với khoảng thời gian đứng lâu

### Các rủi ro về y tế

Một số tình trạng y tế trong thời gian mang thai có thể tăng khả năng người phụ nữ sẽ sinh non. Các tình trạng sức khỏe này bao gồm:

- Nhiễm trùng (đường tiết niệu, âm đạo, truyền qua đường sinh dục; có khả năng những nơi khác)
- Bị tiểu đường
- Có huyết áp cao
- Rối loạn đông máu (tạo cục đông máu)
- Chảy máu từ âm đạo
- Một số dị tật bẩm sinh ở em bé
- Đang mang thai với một bào thai sau khi thụ tinh nhân tạo (IVF)
- Quá nhẹ cân trước khi mang thai
- Béo phì
- Khoảng thời gian giữa các lần mang thai ngắn (ít hơn 6-9 tháng từ khi sinh đến khi bắt đầu mang thai đứa tiếp theo)

### Các sự chênh lệch

Các nhà nghiên cứu cũng đã chỉ ra các yếu tố rủi ro khác. Ví dụ, phụ nữ Mỹ gốc Phi, phụ nữ trẻ hơn 17 hoặc lớn hơn 35 tuổi, và phụ nữ nghèo có nguy cơ cao hơn so với các phụ nữ khác. Các chuyên gia không hiểu đầy đủ lý do và cách thức các yếu tố này làm tăng rủi ro phụ nữ sinh non hoặc đẻ non.

### Các nguồn tài liệu

Các khuyến cáo của Ban Ruy Băng Màu Xanh của Kansas gợi ý thêm các hành động để giảm và ngăn ngừa tử vong ở trẻ dưới một tuổi:

[http://datacounts.net/infant\\_mortality](http://datacounts.net/infant_mortality)

March of Dimes Kansas Chapter

<http://www.marchofdimes.com/kansas>

Mạng Lưới SIDS của Kansas <http://www.sidsks.org>

### Tham chiếu

March of Dimes Peristats "Khái quát về sinh non ở Kansas - Các dữ liệu ngắn gọn"

<http://www.marchofdimes.com/peristats/tlanding.aspx?reg=20&lev=0&top=3&slev=4&dv=qf>

March of Dimes "Ai có nguy cơ tăng cao"

[http://www.marchofdimes.com/prematurity/index\\_about\\_5804.asp](http://www.marchofdimes.com/prematurity/index_about_5804.asp)

Tài liệu tham khảo của March of Dimes cho các nhà chuyên nghiệp "Ngăn ngừa sinh non"

[http://www.marchofdimes.com/prematurity/index\\_professionals\\_5212.asp](http://www.marchofdimes.com/prematurity/index_professionals_5212.asp)