

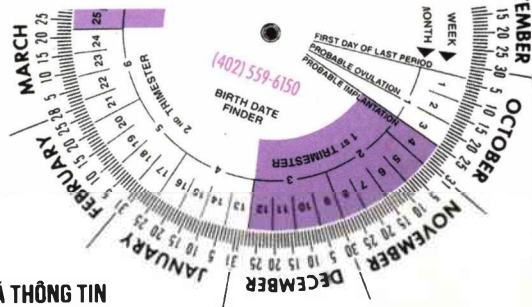
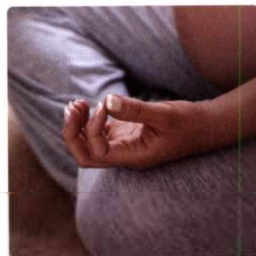
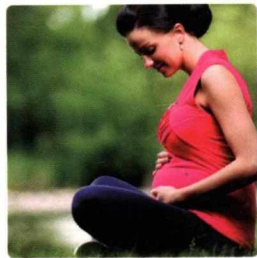
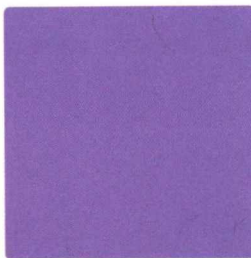
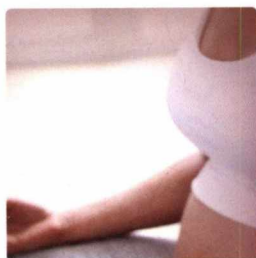


Tủ sách Bà mẹ mang thai



Thu Hương
(Biên soạn)

Nhật ký 9 tháng 10 ngày



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

NHẬT KÝ
9 THÁNG 10 NGÀY

Tủ sách BÀ MẸ MANG THAI

NHẬT KÝ 9 THÁNG 10 NGÀY

Thu Hương (Biên soạn)

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

Phần 1

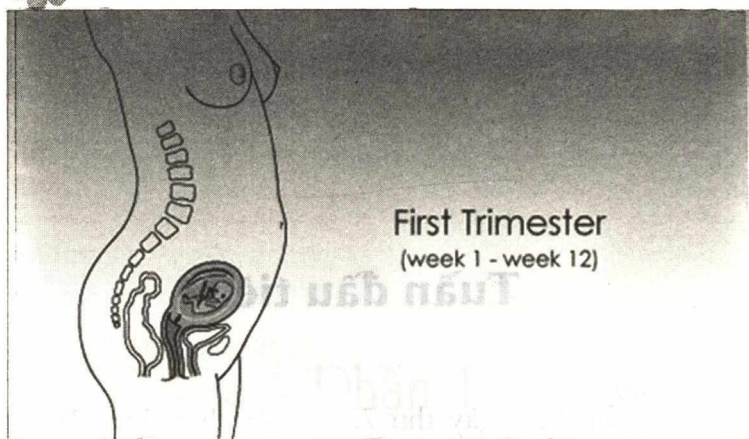
THÁNG ĐẦU TIÊN

Tuần đầu tiên

Chỉ đến ngày thứ 7, có một chút thay đổi về dung tích máu khiến mẹ chóng mặt hơn ở tuần đầu tiên thai nghén. Trong khi đó, thành quả duy nhất giành chiến thắng trong cuộc chạy đua “marathon tinh binh” đã biến thành túi phôi nhỏ nhưng chúng ta vẫn chưa thể nhìn thấy bé bằng mắt thường được.

Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày đầu tiên: Ngày này, một trong hàng trăm triệu tinh trùng đã chiến thắng trong cuộc đua thụ tinh cho trứng và hình thành tế bào đơn nhất (hợp tử) sẽ phát triển thành em bé. Màu tóc, màu da, màu mắt và các đặc điểm tính cách của bé sau này được thiết lập khi nhiễm sắc thể số 23 của mẹ kết hợp với nhiễm sắc thể số 23 của người cha.



Ngày thứ 2: Hợp tử có sự biến chuyển phức tạp hơn đôi chút và tách thành 2 tế bào (nguyên phôi bào). Những tế bào này sẽ tiếp tục phân chia khoảng một lần mỗi 24 giờ cho đến khi tạo thành tất cả các bộ phận phức tạp của cơ thể đứa trẻ.

Ngày thứ 3: Kích thước trứng thụ tinh không thay đổi trong ngày này nhưng phân chia thành nhiều tế bào hơn và đã bắt đầu di chuyển chậm xuống ống dẫn trứng về phía tử cung. Trứng sẽ bám rễ và lưu lại đây trong suốt thai kỳ.

Ngày thứ 4: Lúc này, trứng thụ tinh đã gồm khoảng 16 tế bào và đã bắt đầu tiến vào tử cung.

Ngày thứ 5: Em bé của mẹ vẫn còn rất nhỏ để có thể thấy được bằng mắt thường, nhưng bé sẽ lớn rất nhanh thôi. Từ ngày thứ 5, trứng thụ tinh bắt đầu làm tổ ở lớp nội mạc tử cung.

Ngày thứ 6: Chùm tế bào mới trong tử cung sẽ phân chia thành hai phần riêng biệt trong ngày này. Phần nằm bên trong sẽ phát triển thành em bé trong khi phần bên ngoài sẽ tách ra để tạo thành hệ thống hỗ trợ cho thai nhi.

Ngày thứ 7: Những phụ nữ dưới 35 tuổi có nhiều cơ hội thụ thai hai bé song sinh khác trứng hơn. Nếu mẹ đang mang song thai khác trứng, vào ngày thứ 7 của thai kỳ, hai túi phôi nhỏ xíu này sẽ bám vào tử cung.

Nhật ký mẹ mang thai

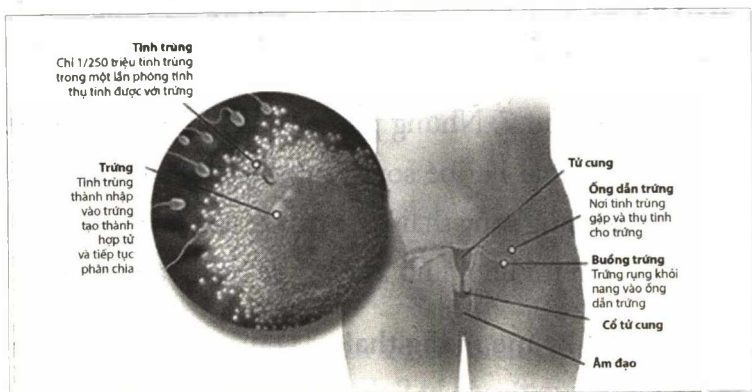
Ngày đầu tiên: Ống dẫn trứng có thể đã lưu trú một phép màu sống trong ngày này, nhưng cơ thể bạn vẫn giữ kín về nó. Dấu hiệu mách báo như đau ngực, đau thắt bụng dưới, buồn nôn hay các triệu chứng nghén kinh điển khác vẫn chưa xuất hiện.

Ngày thứ 2: Cơ thể bạn đã đủ khôn ngoan để sản sinh ra một protein đặc biệt tên là EPF giúp cơ thể bạn nhận biết bào thai vừa hình thành của bạn không phải là một dị vật cần phải đào thải.

Ngày thứ 3: Nếu bạn phải cần đến sự trợ giúp của thụ tinh trong ống nghiệm để có thể mang thai, đây là ngày tốt nhất để quyết định số trứng đã thụ tinh đưa vào trong tử cung của bạn.



Ngày thứ 4: Nhờ có sự gia tăng nội tiết tố trong cơ thể, những lớp niêm mạc âm ái bắt đầu lót đầy tử cung để chuẩn bị cho em bé làm tổ.



Nhật ký thai kỳ - tuần đầu tiên

Ngày thứ 5: Trong khoảng 24 giờ, em bé sẽ tiết ra nội tiết tố HCG vào trong máu của mẹ. HCG sẽ báo cho cơ thể bạn ngừng chu kỳ kinh nguyệt và cảnh báo với bạn rằng bạn đã là một thai phụ (xét nghiệm thụ thai cũng được thực hiện dựa trên hCG được tìm thấy trong nước tiểu của thai phụ). Bằng cách này, bé yêu đã chính thức giao tiếp với mẹ.

Ngày thứ 6: Khi em bé làm tổ trên những lớp niêm mạc tử cung, một vài mảnh niêm mạc có thể bị bong. Điều này có thể khiến mẹ bị chảy ra một chút máu và đây chính là dấu hiệu để mẹ tự hỏi liệu có phải mình đang mang thai.

Ngày thứ 7: Dung tích máu của mẹ bắt đầu tăng lên trước cả ngày này nhằm cung cấp máu bổ sung cho em bé, tử cung của mẹ và tiền nhau thai. Bạn có thể sẽ cảm thấy chóng mặt như thể bị hạ huyết áp.



Tuần thứ 2

Nhiều phụ nữ ‘lên chức’ nhưng chưa nhận ra điều này ở 2 tuần đầu tiên. Tuổi thai được tính dựa trên ngày đầu tiên của kỳ kinh cuối cùng. Vì sự thụ thai thực sự chỉ diễn ra trong 3 tuần và mẹ đang ở tuần thứ 2, một tuần còn khá mơ hồ về sự tồn tại của bé.

Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày thứ 8: Các tế bào của bé phân thành ba lớp riêng biệt, tất cả đều có nhiệm vụ riêng. Lớp đầu tiên sẽ hình thành nên não, dây sống, dây thần kinh và da của bé.

Ngày thứ 9: Lúc này, cơ thể của bé gồm ba lớp tế bào có hình dạng hơi giống cái khiên, nở ở phần đầu và hẹp ở phần dưới – đây là hình dạng của em bé 8 ngày tuổi.

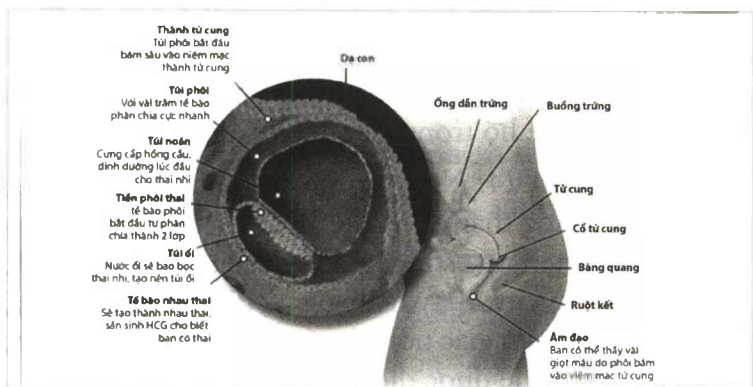
Ngày thứ 10: Toàn bộ mạng lưới tế bào đã vào đúng vị trí, sẵn sàng hình thành nên hệ tiêu hóa, gan và tuyến tụy.

Ngày thứ 11: Vào ngày thứ 11, các tế bào tận tụy bắt đầu tạo thành trái tim, các mạch máu, cơ và khung xương của em bé.

Ngày thứ 12: Cơ thể của bé trông đã giống một cơ thể hơn. Nếu mẹ có thể thấy bé, bé trông giống hình giọt nước lộn ngược. Hình tròn phía trên chính là đầu bé và chóp nhọn của hình giọt nước là phần mông bé.

Ngày thứ 13: Ngày thứ 13 của thai kỳ, các tế bào nhóm lại với nhau suốt theo trung tâm của cơ thể bé và tạo thành một đường ống gọi là ống thần kinh. Đây là lúc mà bé yêu bắt đầu có trí não và hệ thần kinh.

Ngày thứ 14: Trái tim nhỏ của bé đã thành hình! Một nhóm tế bào di chuyển thành hình chữ U ở vùng sẽ trở thành ngực bé sau này. Chỉ vài tuần sau ngày hôm nay, trái tim bé bóng của bé sẽ bắt đầu đập.





Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 8: Mô tử cung của mẹ được giao phó một thiên chức của người mẹ, đó là tạo nên cái kén bảo vệ cho thai nhi và hệ hỗ trợ của bé.

Ngày thứ 9: Từ ngày này, khi đã xác định mang thai, cơ thể mẹ sẽ cần nhiều sắt hơn. Mẹ sẽ cần khoảng 30mg sắt mỗi ngày cho sự phát triển của thai nhi.

Ngày thứ 10: Mẹ có thể sẽ trải qua một số cơn co thắt nhẹ tại thời điểm này và tăng tiết dịch âm đạo. Những triệu chứng này cũng giúp mạch bảo với mẹ rằng mẹ đã có thai.

Ngày thứ 11: Cơ thể của mẹ bắt đầu hấp thụ nhiều canxi hơn từ thức ăn và sẵn sàng hút canxi từ nguồn dự trữ của mẹ nếu cần để hỗ trợ cho sự phát triển của bé.

Ngày thứ 12: Mẹ có thể cảm thấy mệt mỏi khác thường vào ngày này, khi cơ thể mẹ bận rộn với việc tạo khuôn cho một con người nhỏ.

Ngày thứ 13: Lúc này, mẹ có thể cảm thấy vị tanh kim loại trong miệng, cơn đau ở vú, mệt mỏi hoặc buồn nôn. Một số phụ nữ không nhận thấy khác biệt nào trên cơ thể họ trong giai đoạn đầu của thai kỳ.

Ngày thứ 14: Nguy cơ nhiễm độc men tăng cao ở phụ nữ mang thai và cơ thể của mẹ cũng sản sinh ra nhiều nội tiết tố nữ estrogen hơn. Nếu tại thời điểm nào đó của thai kỳ, mẹ thấy ngứa ngáy, tấy rát, tiết dịch bất thường hoặc cảm giác nóng buốt khi đi tiểu, hãy nhờ tư vấn của bác sĩ để được điều trị đúng mức.

Tuần thứ 3

Mặc dù chưa có biến đổi về cân nặng và hình thể nhưng một số mẹ đã có biểu hiện ốm nghén, mệt mỏi do hormone thai kỳ đã phát triển. Còn bé thì hiện thời chỉ là một tập hợp tế bào và dài khoảng 0.3cm mà thôi.

Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày thứ 15: Hệ thống mạch máu của bé đã hình thành ở mức ban sơ. Một hệ tế bào tạo thành các ống với nhiệm vụ vận chuyển máu đi khắp cơ thể bé bỏng của bé.

Mẹ làm cho con: Hãy tránh xa thuốc lá. Những phụ nữ hút thuốc trong thai kỳ dễ sinh con thiếu cân và khiếm khuyết tim.

Ngày thứ 16: Em bé là một tập hợp các tế bào đang phát triển không lớn hơn một cái hạt anh túc. Nhau thai đang dần hoàn thiện để tham gia vào hệ thống hỗ trợ cho bé, sẵn sàng cho việc cung cấp dưỡng



chất và oxy cho em bé trong suốt thời gian bé ở trong bụng mẹ.

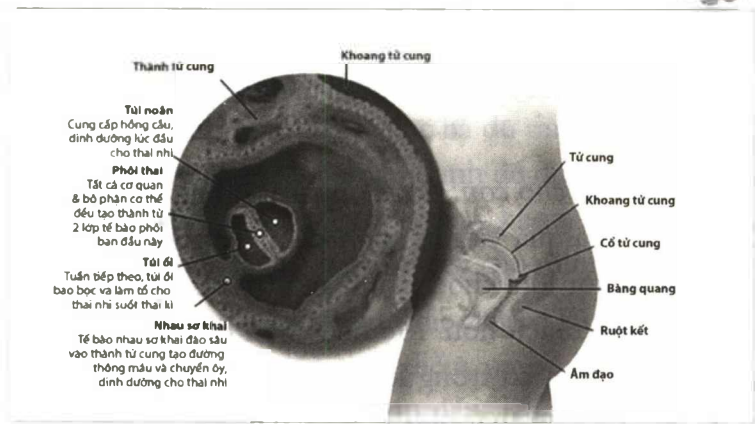
Mẹ làm cho con: Tốt nhất là nên bắt đầu bổ sung các vitamin tiền sinh sản ngay khi mẹ quyết định mang thai. Nếu mẹ chưa có thói quen bổ sung vitamin hàng ngày, hãy bắt đầu ngay từ ngày này. Để nhắc nhở bản thân uống vitamin, hãy đặt chúng trong tầm mắt hoặc gần bàn chải đánh răng hoặc những nơi mà mẹ chắc chắn sẽ phải nhìn đến mỗi ngày.

Ngày thứ 17: Đầu bé bắt đầu phát triển khá nhanh và sẽ lớn bất cân xứng trong một khoảng thời gian. Lúc này, trông bé hơi giống một con nòng nọc.

Mẹ làm cho con: Bạn có thể sốt ruột muốn đến bác sĩ thăm khám, nhưng các dịch vụ y khoa nên đợi sau 8 tuần kể từ kỳ kinh nguyệt cuối. Hãy chăm sóc bản thân và đợi thêm nhé!

Ngày thứ 18: Đoạn trên ống thần kinh của bé bắt đầu phát triển thành não bộ.

Mẹ làm cho con: Nếu mẹ có nuôi mèo, hãy đeo găng khi dọn ô cho nó hoặc nhờ ai đó làm thay. Phân mèo có thể gây bệnh trùng bạch cầu – được biết đến là nguyên nhân gây thai chết lưu, sinh non và các khuyết tật bẩm sinh.



Nhật ký thai kỳ - tuần 3

Ngày thứ 19: Mắt và tai của bé bắt đầu xuất hiện vào ngày thứ 19. Bạn sẽ không thể biết được màu mắt thật của bé cho đến vài tháng sau khi bé được sinh ra.

Mẹ làm cho con: Nhuộm tóc trong thời gian mang thai có thể gây hại cho thai nhi, hầu hết bác sĩ khuyên các mẹ nên ngừng nhuộm màu tóc cho đến sau khi sinh con.

Ngày thứ 20: Chồi tay và chân của bé bắt đầu nhú ra chậm rãi và khung xương của bé lúc này đã bắt đầu thành hình.

Mẹ làm cho con: Hãy nghĩ về bé yêu. Bạn có thể muốn trưng một bộ quần áo trẻ em xinh xắn không phân biệt giới tính bằng cách treo nó đầu đó. Điều gì đó đơn giản như thế có thể giúp mẹ bầu cảm thấy thật hơn.

Ngày thứ 21: Lúc này bé dài khoảng 0.3cm tính

từ đỉnh đầu đến chóp mõng và có phần đầu của túi noãn hoàng mà qua đó bé nhận được những dưỡng chất quý báu.

Mẹ làm cho con: Dư lượng thuốc bảo vệ thực vật có trong hoa quả và rau xanh không là nguy cơ đáng kể với người lớn khỏe mạnh nhưng bào thai có thể bị tấn công nhiều hơn. Mẹ nên chọn các loại rau quả chăm bón hữu cơ trong khi đang mang thai. Một số loại quả tốt cho thai phụ là đào, dâu tây và táo. Các loại rau quả công nghiệp thường chứa nhiều dư lượng thuốc bảo vệ thực vật.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 15: Nếu mẹ có chu kỳ kinh nguyệt bình thường là 28 ngày và hôm nay vẫn chưa thấy hành kinh, điều đó có nghĩa là đã “trễ”.

Mẹ làm cho mẹ: Nhiều công cụ xét nghiệm đơn giản bán ở hiệu thuốc có thể phát hiện được thai nghén (rất chính xác) ngay từ ngày đầu tiên mẹ bị trễ kinh nguyệt. Hãy tìm một que thử thai. Thời điểm tốt nhất để thử thai bằng nước tiểu là ngay sau khi thức dậy vì lúc này nước tiểu cô đặc nhất.

Ngày thứ 16: Phụ nữ chỉ có khoảng 20-30% cơ hội thụ thai mỗi tháng, vì vậy các cặp đôi có thể mất cả năm mới có thể thụ thai. Nếu mẹ đã thử thai và kết quả là có thai, hãy tận hưởng cảm giác mình đã đạt được

điều gì đó thật quý giá và tuyệt diệu.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu mẹ không có một địa chỉ thăm khám sản phụ khoa hoặc bà đỡ tin cậy nào, hãy bắt đầu hỏi mọi người xung quanh để được giới thiệu. Đừng ngại thử một vài chuyên gia y khoa trước khi mẹ chọn được một bác sĩ đáng tin cậy cho mình.

Ngày thứ 17: Hầu như chắc chắn là mẹ chưa tăng cân chút nào cho đến thời điểm này, nhưng hẳn là mẹ sẽ tò mò về những gì sắp đến. Khối lượng thông thường mà một phụ nữ mang thai sẽ tăng thêm vào khoảng 12-20kg, chủ yếu tập trung vào những tháng cuối của thai kỳ.

Mẹ làm cho mẹ: Dành thời gian để nhìn lại hình vóc hiện tại sau vài tuần mang thai của mẹ, vì nó sẽ sớm thay đổi đáng kể đấy. Hãy nhờ ai đó chụp cho mẹ những tấm ảnh bụng bầu trong suốt thời gian mang thai để ghi lại những khoảng khắc bé lớn lên trong bụng mẹ thế nào.

Ngày thứ 18: Thời điểm này, mẹ đã có thể trải qua những cơn ốm nghén, có thể xuất hiện vào bất kỳ trong ngày và có thể kéo dài cả ngày. Khoảng phân nửa phụ nữ trải qua các cơn ốm nghén ở một cấp độ nào đó trong suốt thai kỳ.

Mẹ làm cho mẹ: Có nhiều giả thuyết về việc làm dịu cảm giác buồn nôn trong thai kỳ, nhưng mẹ cần biết rằng chẳng cách nào trong số đó có thể chấm dứt hoàn



toàn các cơn buồn nôn. Hãy ngủ nhiều và luôn trữ một ít thực phẩm (có thể là bánh quy) trong dạ dày mọi lúc là một cách để hạn chế những cảm giác khó chịu.

Ngày thứ 19: Hãy nói về tóc của mẹ nhé, mẹ có thể sẽ nhận ra vài thay đổi về độ dày và bóng của mái tóc, điều này là do nội tiết tố thai kỳ có thể gây ảnh hưởng đến bề dày và cấu trúc của sợi tóc.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu tóc mẹ dày và óng hơn, hãy tận hưởng cảm giác tự nhiên đẹp hơn đầy thú vị này. Nếu tóc mẹ trở nên mỏng và khô hơn, hãy bổ sung chất sắt và đạm đồng thời bỏ ra 10 phút mỗi ngày để mát-xa da đầu để cải thiện tình hình.

Ngày thứ 20: Nhiều phụ nữ trở nên căng thẳng và sợ sẩy thai trong giai đoạn này của thai kỳ. Hãy hướng tâm trí vào việc mình sẽ là một người mẹ tuyệt vời thế nào để giúp xua tan lo lắng.

Mẹ làm cho mẹ: Hãy chia sẻ sự lo lắng này với ai đó mà mẹ yêu thương. Trong khi sẩy thai là một mối lo dai dẳng trong giai đoạn đầu thai kỳ, mẹ vẫn có nhiều cơ hội để tiếp tục mang thai và sinh ra một em bé khỏe mạnh. Không có gì sai trái với việc nắm bắt những điều tốt đẹp.

Ngày thứ 21: Bầu ngực của mẹ bắt đầu thay đổi, lớn lên và tiếp tục như thế. Việc một thai phụ tăng hai cỡ áo ngực trong thai kỳ là hoàn toàn bình thường.

Mẹ làm cho mẹ: Đừng lãng phí với những chiếc áo ngực mới có cỡ áo cũ, bởi vì chúng sẽ không còn vừa trong ít lâu nữa. Dành tiền đến khi bạn cần những chiếc áo ngực lớn hơn để nâng đỡ bộ ngực đang phát triển của mình.



Tuần thứ 4

Bây giờ là lúc các cơ quan trong cơ thể bé bắt đầu định hình, dù mờ nhạt nhưng có thể hình dung và phân biệt rõ ràng. Còn mẹ thì sao? sự gia tăng nội tiết khiến mẹ có thể đau đầu, mệt mỏi, tăng (giảm) ham muốn...

Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày thứ 22: Tim bé đã đập bình thường từ ngày này, bơm một lượng máu nhỏ xíu xuyên suốt hệ mạch máu mới hình thành của bé.

Mẹ làm cho con: Nếu gia đình bố (mẹ) có tiền sử bệnh tim thì mẹ hãy trình bày cho bác sĩ hoặc bà đỡ ngay trong cuộc thăm khám đầu tiên. Bằng cách đó, bác sĩ sẽ lưu tâm đến bất kỳ vấn đề nào đối với trái tim non nớt của bé.

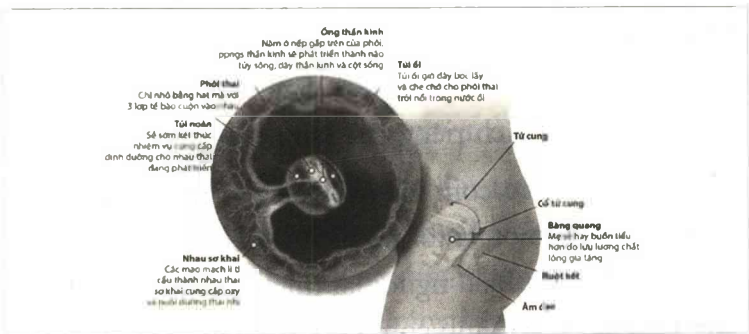
Ngày thứ 23: Những phần tách biệt của não bé bắt đầu hình thành và tự phân loại.

Mẹ làm cho con: Tránh dùng aspirin, ibuprofen

và bất cứ loại thuốc không thật cần thiết nào trong suốt thai kỳ. Aspirin và thuốc kháng viêm đều liên quan đến nguy cơ sẩy thai và dị tật tim ở bé. Ibuprofen dùng trong giai đoạn cuối thai kỳ (3 tháng cuối) thậm chí còn rủi ro hơn vì chúng có thể dẫn đến cạn ối rất nguy hiểm. Nếu mẹ cần giảm đau, hãy trung thành với acetaminophen hoặc hỏi bác sĩ để được kê các loại thuốc phù hợp cho thai phụ.

Ngày thứ 24: Thận của bé bắt đầu phát triển và chẳng bao lâu nữa sẽ sản xuất ra những giọt nước tiểu nhỏ li ti.

Mẹ làm cho con: Kiểm soát lượng caffeine (1 hoặc 2 tách / ngày) để không gây ảnh hưởng tiêu cực đến bé yêu. Tốt nhất là mẹ nên hạn chế chất caffeine ngay từ đầu thai kỳ. Một số nghiên cứu cho thấy sự liên quan giữa lượng caffeine cao trong thai kỳ và tình trạng bé sinh ra thiếu cân.





Ngày thứ 25: Cánh tay nhỏ xíu của bé và cái chân mới nhú đã rõ ràng hơn. Chỉ trong vài tuần nữa, bé sẽ có thể cử động được chân tay.

Mẹ làm cho con: Tránh ngủ với chấn điện trong suốt giai đoạn đầu của thai kỳ. Một số nghiên cứu chỉ ra sự liên quan giữa việc dùng chướng khi mới mang thai với nguy cơ sảy thai và những dị tật ống thần kinh. Trong khi không ai chắc chắn về tác hại thực sự của loại chấn này, điện và từ trường từ chấn điện có thể làm tăng đáng kể thân nhiệt của bạn và đủ gây đe dọa để tránh sử dụng chúng.

Ngày thứ 26: Chạm rãi và chắc chắn, mũi và miệng dần thành hình trên khuôn mặt bé.

Mẹ làm cho con: Lúc này, bố mẹ đã có thể nghĩ đến việc đặt tên cho bé được rồi, hãy chọn ra một vài cái tên ưng ý cho bé trai và bé gái nhé!

Ngày thứ 27: Cơ quan sinh dục của bé bắt đầu hình thành. Các tế bào tạo thành trứng và tinh trùng trong cơ thể bé trai và bé gái đang tạo nên những bộ phận này theo cách riêng của chúng.

Mẹ làm cho con: Muốn biết giới tính của em bé trong bụng là một sự tò mò hiển nhiên của các ông bố bà mẹ. Nhưng nhiều người lại thích dành bất ngờ này cho đến tận ngày sinh con. Hãy thảo luận với bạn đời về việc có nên biết giới tính của bé sớm hay không.

Ngày thứ 28: Hôm nay bé đã dài được 0.6cm rồi đấy.

Mẹ làm cho con: Vẫn còn những tranh cãi về việc ăn đậu phộng và các sản phẩm từ đậu phộng có thể làm tăng khả năng bé bị dị ứng với đậu phộng. Để chắc chắn và an toàn thì tốt hơn hết là mẹ hãy tránh xa đậu phộng trong 238 ngày còn lại của thai kỳ. Điều này càng quan trọng hơn nếu bố bé hoặc gia đình bên nội có tiền sử dị ứng với đậu phộng.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 22: Cơ thể mẹ lúc này rất cần các vitamin, nhưng nhiều mẹ có thể thấy khó chịu dạ dày khi phải uống những viên vitamin không lồ này.

Mẹ làm cho mẹ: Đừng trốn tránh việc uống vitamin, ngay cả khi mẹ thấy dạ dày khó chịu và nôn mửa. Hãy hỏi bác sĩ xem có thể thay thế bằng thuốc nhai hay không.

Ngày thứ 23: Sự thay đổi nội tiết tố có thể làm chậm chuyển động của thức ăn qua hệ tiêu hóa, và kết quả là chứng táo bón có thể quay trở lại.

Mẹ làm cho mẹ: Để làm dịu táo bón, hãy chắc rằng mẹ đang có một chế độ ăn giàu chất xơ (như hoa quả và rau tươi), đồng thời uống nhiều nước hơn. Tập thể dục cũng giúp làm dịu chứng bệnh khó chịu này.

Ngày thứ 24: Sự gia tăng nội tiết tố cộng với dung

lượng máu tăng có thể dẫn đến những cơn đau đầu không thường xuyên. Đau đầu là một trong những triệu chứng của thai nghén, đặc biệt là trong kỳ 1 và kỳ 3 của thai kỳ.

Mẹ làm cho mẹ: Cố làm dịu cơn đau đầu bằng cách thư giãn trong phòng tối, tắm nhẹ nhàng, xoa bóp, chườm lạnh ở lưng và cổ. Nếu tình hình vẫn không cải thiện, hãy nhờ bác sĩ kê toa thuốc acetaminophen để giảm đau.

Ngày thứ 25: Thời gian đầu của thai kỳ có thể làm mẹ cáu gắt. Mẹ hãy nói cho những người xung quanh biết là mình đang mang thai để họ có thể thông cảm với bạn hơn nhé!

Mẹ làm cho mẹ: Điều này có thể giúp mẹ làm dịu cảm xúc của mình: Một khi bác sĩ đã nghe thấy tim thai, khả năng sảy thai chỉ còn là tối thiểu mà thôi. Một số phụ nữ chỉ thông báo có thai vào khoảng 12-13 tuần kể từ kỳ kinh cuối khi mà nguy cơ sảy thai giảm đáng kể. Một số khác có suy nghĩ tích cực và muốn chia sẻ tin vui của mình càng sớm càng tốt.

Ngày thứ 26: Lưu lượng máu tăng, mẹ có thể là một trong những phụ nữ may mắn trải qua thời gian ham muốn tình dục cao độ. Một số phụ nữ khác, tất nhiên, ngược lại cảm thấy ớn lạnh nặng nề hơn.

Mẹ làm cho mẹ: Đừng ngại ngừng tận hưởng “chuyện ấy” với bạn đời trong suốt thời gian mang thai.

Chỉ những điều sau mới có thể cản bạn làm “chuyện ấy”: lời khuyên của bác sĩ, triệu chứng chảy máu do nấm hoặc nhiễm trùng đường tiểu, hoặc không thoải mái. Nói cách khác, hãy tận hưởng “chuyện ấy” mà không phải lo đến các biện pháp tránh thai trong thời gian này.

Ngày thứ 27: Tình trạng thể chất cũng có thể làm tăng nguy cơ trong thai kỳ. Nếu mẹ nhỏ hơn 15 tuổi và lớn hơn 35 tuổi, từng có biến chứng thai kỳ trong quá khứ, hoặc mang đa thai, mẹ được xếp trong nhóm “nguy cơ cao”.

Mẹ làm cho mẹ: Đừng để cái mác “nguy cơ cao” làm mẹ lo lắng nhé! Điều này không hề tiêu cực, nó chỉ có nghĩa là mẹ và bé cần được quan tâm và chăm sóc cẩn thận hơn mà thôi.

Ngày thứ 28: “Kiệt sức” có lẽ là từ chính xác để mô tả tình trạng thể chất của mẹ hôm nay. Thách thức phổ biến nhất với các mẹ mang thai thời kỳ đầu là làm thế nào có thể trải qua ngày làm việc dài mà không buồn ngủ.

Mẹ làm cho mẹ: Ngủ một chút bất cứ lúc nào mẹ có thể. Tranh thủ ngủ một lúc vào giờ ăn trưa, đi ngủ sớm hơn vào buổi tối, rút ngắn các thói quen buổi sáng để có thể dậy muộn hơn một chút. Hãy nhớ rằng, cảm giác ấy sẽ qua mau thôi mà.

Phần 2
THÁNG THỨ 2

Tuần thứ 5

*T*hay vì tăng cân, mẹ lại sút cân do những cơn ốm nghén hành hạ, và như hoa sấm đi rõ rệt, trong khi đó bé đang phát triển nhanh chóng các chồi tay, chân và não bé tăng trung bình $\frac{1}{4}$ triệu nơ-ron thần kinh mỗi phút.

Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày thứ 29: Cánh tay của bé đang dài ra và bạn có thể phân biệt được cẳng tay và cánh tay. Phần vai cũng đã có thể phân biệt được.

Mẹ làm cho con: Hãy tránh xa các loại nước uống và thực phẩm chưa tiệt trùng có thể chứa chấp vi khuẩn listeria. Thai phụ dễ bị nhiễm khuẩn listeria cao gấp 20 lần từ thực phẩm như pho mát mềm, thịt nguội hoặc pa-tê. Kết quả của nhiễm khuẩn listeria có thể dẫn đến sinh non hoặc trẻ tử vong ngay khi sinh.

Ngày thứ 30: Bé bắt đầu có nỗ lực ngo ngoáy vào những ngày này. Một sự rùng mình thật khê là tất cả những



gì mà bé có thể kiểm soát được trong lúc này, nhưng bạn chỉ cảm thấy cử động của em sau vài tháng nữa.

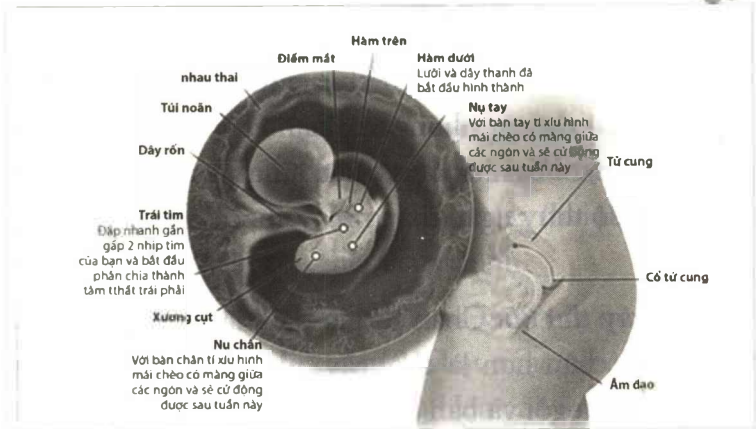
Mẹ làm cho con: Mẹ cần ít nhất 3 phần trái cây vào ngày này: 1 quả táo, nửa tách nước cam vắt, và $\frac{1}{4}$ tách nho khô là tất cả mà mẹ và bé cần.

Ngày thứ 31: Bàn tay hình mái chèo của bé đã bắt đầu tách ngón, với những nét hằn mờ của năm ngón tay trên mỗi bàn tay. Bạn có thể xem thêm bài tổng hợp: “nhạc dành cho bà bầu, sức khỏe sinh sản, sức khỏe và đời sống”

Mẹ làm cho con: Mẹ hãy bắt đầu nghĩ đến chuyện bạn sẽ chọn phòng nào cho bé hoặc đặt giường cũi của bé ở đâu. Bé mới sinh sẽ mất ít nhất vài tuần đầu tiên ở cùng phòng với bố mẹ hoặc có thể là ngủ cùng giường với mẹ, nhưng nên sớm tách bé ra và dành một không gian riêng cho bé.

Ngày thứ 32: Màu mắt của bé đang chậm chậm định hình trong ngày hôm nay. Mắt của bé sẽ luôn mở vào thời điểm này trong sự phát triển của bé, mí mắt sẽ hình thành trong khoảng vài tuần nữa.

Mẹ làm cho con: Làm việc không gây hại cho bé trong bụng mẹ, trừ khi mẹ phải vận động thể chất nặng hoặc tiếp xúc với hóa chất, chì và tia X.



Nhật ký thai kỳ – tuần thứ 5

Ngày thứ 33: Trong khoảng 48 giờ, não bé phát triển nhảy vọt và đạt kích thước lớn hơn đến 25% so với trước đó. Các chuyên gia ước lượng não bé tăng trung bình $\frac{1}{4}$ triệu nơ-ron thần kinh mỗi phút.

Mẹ làm cho con: Mẹ sốt trên 39 độ C có thể là rất nguy hiểm cho bé trong thời điểm này, mẹ hãy nhớ báo bác sĩ khi có dấu hiệu sốt và sốt cao. Uống acetaminophen và tắm nước ấm để giúp giảm nhiệt độ cơ thể.

Ngày thứ 34: Lúc này, lỗ mũi của bé đang mở dần, các tế bào tập hợp quanh các vành của lỗ mũi sẽ phát triển thành chiếc mũi xinh của bé sau này.

Mẹ làm cho con: Trong khi các loại cá có nhiều ích lợi về dinh dưỡng cho em bé trong bụng mẹ, FDA



khuyến các mẹ mang thai nên tránh ăn cá mập, cá kiếm, và cá thu lớn do có chứa nhiều thủy ngân. Cá ngừ vẫn có thể ăn nhưng với hạn chế (tối đa khoảng 150gr/tuần). Tốt nhất là mẹ nên ăn nhiều loại thủy sản có nồng độ thủy ngân thấp như tôm, cá ngừ đóng hộp, cá hồi,

Ngày thứ 35: Chân bé giờ đây đã dài ra và trông giống cái chân hơn là chồi cây, những đường nét của bắp đùi, đầu gối và bàn chân đã có thể nhìn thấy được.

Mẹ làm cho con: Hẹn lịch khám với nha sĩ để đảm bảo rằng lợi của bạn vẫn đang khỏe mạnh. Bệnh nướu khá phổ biến với thai phụ (do nội tiết tố bất thường) và có liên quan đến khả năng sinh non. Vệ sinh răng miệng sạch sẽ và thông báo với bác sĩ về việc mang thai để được hỗ trợ đúng cách.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 29: Thay vì tăng cân, bạn lại thấy mình sút cân do ốm nghén và chán ghét thức ăn.

Mẹ làm cho mẹ: Đừng căng thẳng nếu mẹ sút cân một chút thay vì tăng, điều này khá bình thường và sẽ sớm kết thúc khi những cơn ốm nghén ra đi. Nhưng nếu mẹ thấy không thể nuốt được thức ăn và giảm cân ngày một nhiều, mẹ nên đến gặp bác sĩ.

Ngày thứ 30: Mẹ có thể thấy thèm ăn khủng khiếp vào ngày hôm nay. Món mà các mẹ thèm nhất thường

là trái cây, chế phẩm sữa, sô-cô-la, snack mặn, đồ chua.

Mẹ làm cho mẹ: Sự thèm ăn đôi khi là một dấu hiệu của việc mẹ đã bỏ lỡ một thực phẩm nào đó trong chế độ ăn của mình. Hãy lắng nghe bản thân mình và tận hưởng niềm vui tuyệt vời khi mang thai là mẹ được phép nuông chiều cơn thèm của mình.

Ngày thứ 31: Mẹ có nhận ra vùng da quanh đầu như hoa sẫm màu đi không? Thật ngạc nhiên, nhưng rất bình thường, đó là một dấu hiệu của mang thai.

Mẹ làm cho mẹ: Quầng vú sẫm màu hơn là rất phổ biến trong suốt thai kỳ, đó là cách tự nhiên mà cơ thể của mẹ đang chuẩn bị nguồn sữa để đón bé chào đời. Mẹ cũng sẽ thấy da dẻ mình thay đổi theo những cách rất ngạc nhiên trong những tháng tới. Điều tốt nhất mẹ có thể làm là dưỡng da và uống nhiều nước. Da của mẹ sẽ phải giãn ra để thích ứng với bụng bầu đang lớn dần lên của bạn do vậy da cần được chăm sóc để có độ co giãn tốt nhất.

Ngày thứ 32: Nếu mẹ cảm thấy khó ớ, hãy kiên nhẫn. Hầu hết các triệu chứng ồm nghén sẽ biến mất khi mẹ bắt đầu bước vào giai đoạn 2 (3 tháng giữa) của thai kỳ. Nếu mẹ không thấy nghén, điều này cũng chẳng có gì bất thường với thai kỳ và em bé cả, trái lại còn là một sự may mắn, hãy tận hưởng nhé!

Mẹ làm cho mẹ: Nếu mẹ đang phải vật lộn với những cơn ốm nghén, mẹ nên tạo thói quen ăn nhiều



bữa nhỏ trong cả ngày. Tình trạng luôn có chút gì lớt dạ sẽ giúp mẹ làm dịu cảm giác buồn nôn.

Ngày thứ 33: Nếu mẹ giống nhiều phụ nữ khác, ngày hôm nay mẹ sẽ cảm thấy buồn nôn ngay từ phút đầu ngủ dậy.

Mẹ làm cho mẹ: Đừng ngại tham vấn bác sĩ về thuốc chống buồn nôn, triệu chứng này vẫn tồn tại với một số người. Trong lúc đó, bạn nên thú sẵn vài cái bánh quy bên mình để có thể nhấm nháp một ít trước khi đứng dậy hoặc bắt đầu ngày mới.

Ngày thứ 34: Mẹ có thể sẽ cảm thấy miệng mình tiết nước bọt không ngớt. Hoàn toàn không phải là bạn tương tượng, một lần nữa, sự thay đổi nội tiết tố là thủ phạm.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu việc tiết nước bọt quá nhiều khiến mẹ bức bối hoặc nghén nặng hơn, mẹ có thể uống thêm nước hoặc ngậm kẹo cứng. Nếu không có tác dụng, đánh răng thêm vài lần trong ngày có thể khiến bạn thấy đỡ hơn.

Ngày thứ 35: Mẹ có thể phải chịu đựng một số triệu chứng thai kỳ lạ như vị tanh trong miệng, ợ hơi và trung tiện nhiều, hoặc bị ngạt mũi.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu mẹ có bất kỳ triệu chứng nào như trên, cứ yên trí rằng bạn trải qua nó như nhiều phụ nữ mang thai khác mà thôi. Hãy giữ thái độ lạc quan rằng chúng sẽ không tồn tại lâu.

Tuần thứ 6

*T*uyển lệ, hàm và những nụ răng của bé đã định hình rồi nhé. Còn mẹ thì đã cảm thấy được một chút sự tồn tại của bé trong cơ thể mình, mẹ ngهن nặng và ngực căng lên thấy rõ nữa.

Nhật ký bé trong bụng mẹ

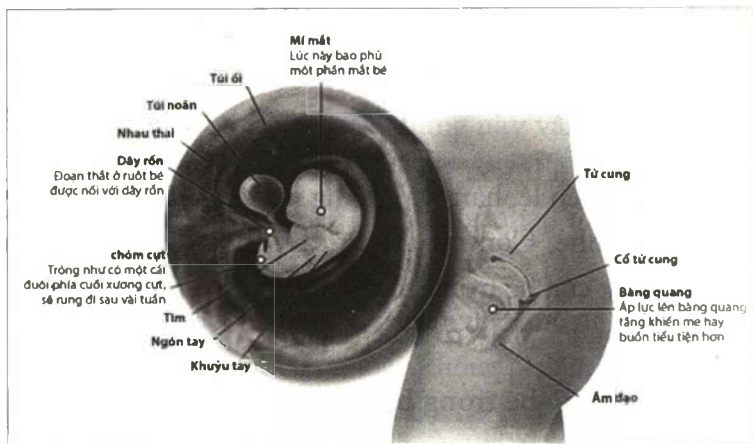
Ngày thứ 36: Miệng của bé đã có môi và bắt đầu hình thành lưỡi trong ngày hôm nay.

Mẹ làm cho con: Ngày nay, việc lưu trữ tế bào gốc dây rốn của trẻ khi sinh ra đã trở nên phổ biến và trở thành một hình thức bảo hiểm sinh học cho bé về sau và cả người thân trong gia đình. Ngay từ lúc này, mẹ có thể tìm hiểu phương pháp này và quyết định đăng ký lưu tế bào gốc dây rốn của bé tại các ngân hàng tế bào gốc dây rốn.

Ngày thứ 37: Hôm nay, bé đã có hàm trên và hàm dưới rồi đấy mẹ ạ!

Mẹ làm cho con: Đừng tiếc những thức ăn để

trong tủ lạnh nhiều ngày và những thức ăn không tươi lắm, đây là lúc mẹ cần cẩn trọng để đảm bảo an toàn cho thai nhi.



Nhật ký thai kỳ - tuần thứ 6

Ngày thứ 38: Những nụ răng đã xếp hàng bên trong miệng của bé, chúng chính là khởi đầu cho những chiếc răng nguyên thủy của bé. Bạn có thể sẽ không thấy răng của bé xuất hiện cho đến khi bé được sáu tháng tuổi.

Mẹ làm cho con: Với các mẹ đang làm việc toàn thời gian, đây là lúc mà mẹ nghiên cứu về các chế độ bảo hiểm và nghỉ thai sản. Hãy chắc rằng tổ chức nơi mẹ làm việc thực hiện nghiêm túc chế độ thai sản và tạo điều kiện cho mẹ nghỉ sinh và trở lại công việc sau sinh.

Ngày thứ 39: Bé đang phát triển khả năng khóc. Tuyến lệ bắt đầu hình thành trong khóe mắt của em bé. Một ngày nào đó, những giọt nước mắt đó sẽ khiến mẹ có thể làm mọi thứ trên đời.

Mẹ làm cho con: Đây là tuần mà hầu hết các thai phụ sẽ đến các dịch vụ sản phụ khoa để thăm khám và đảm bảo rằng em bé trong bụng vẫn đang khỏe mạnh. Chăm sóc thai sản sớm là việc làm tiên quyết đến sức khỏe của em bé, vì vậy hãy đặt lịch hẹn với bác sĩ ngay hôm nay, nếu như mẹ đã sẵn sàng.

Ngày thứ 40: Tai của nhà ngoại (hay nhà nội) sẽ truyền lại cho em bé. Tại thời điểm này, tai của bé sẽ thu thập tất cả các đặc điểm di truyền đặc thù.

Mẹ làm cho con: Nếu có thể, mẹ hãy giúp bố tham gia với bạn nhiều hơn trong thời gian mang thai. Bất kể là đi khám thai cùng, đọc sách về sự phát triển của em bé, viết vài trang trên trang cá nhân, hãy bày cho bố cách để bố có thể thực hiện. Đừng thất vọng nếu bố dường như không suốt ngày nghĩ đến con. Hãy chấp nhận là bố không phải là trung tâm của việc này.

Ngày thứ 41: Ngón tay của bé lúc này đã dài hơn và trông ra dáng ngón tay hơn, sẽ không lâu nữa, một kiểu dấu vân tay sẽ xuất hiện trên 10 đầu ngón tay của bé.

Mẹ làm cho con: Đừng ngại ăn đồ béo khi mẹ đang mang thai. Mẹ nên tiêu thụ những loại chất béo tốt từ cá, các loại hạt, quả bơ, dầu thực vật. Các chất béo



tốt này giúp xây dựng não bộ và hệ thần kinh của bé.

Ngày thứ 42: Nếu mẹ có thể thấy khuôn mặt nhìn nghiêng của bé, mẹ sẽ thoáng thấy chóp mũi của bé. Mẹ sẽ không thấy hai lỗ khí đang hình thành bên trong lỗ mũi. Chỉ 224 ngày nữa, bé sẽ có hơi thở đầu tiên của đời mình.

Mẹ làm cho con: Hãy bổ sung khoảng 5mg chất sắt vào khẩu phần ăn của mẹ để giúp thúc đẩy việc cung cấp tế bào hồng cầu cho bé.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 36: Sự mệt mỏi và chán ăn có thể lên đến đỉnh điểm với các mẹ vào ngày hôm nay. Chỉ cần một miếng hơi khó ăn đã có thể làm mẹ phải chạy vào nhà vệ sinh rồi.

Mẹ làm cho mẹ: Hãy để bản năng dẫn đường cho mẹ trong hôm nay và mọi ngày khác. Sự mệt mỏi và xu hướng từ chối các loại thực phẩm “mạo hiểm” trong suốt thời gian này là một cơ chế bảo vệ tự nhiên giúp đảm bảo các tác nhân bên ngoài không gây ảnh hưởng đến em bé trong bụng mẹ.

Ngày thứ 37: Mẹ có thể thấy mệt và cần phải nghỉ kỹ hơn về mọi thứ mẹ ăn vào. Những người bán hàng ngoài chợ có thể nhìn mẹ lom lom vì mẹ cật vấn về nguồn gốc thực phẩm khi mua hàng.

Mẹ làm cho mẹ: Cắt giảm những thực phẩm và

đồ uống mẹ vốn yêu thích nhưng khó tiêu, mẹ sẽ thấy rằng điều này khiến mẹ dễ chịu hơn. Một cách khiến cho việc ăn uống trong thai kỳ dễ chịu hơn chính là tìm ra cách nướng chiều bản thân mới. Hãy thử những thức uống không còn đầy sáng tạo thay cho đồ uống có cồn và các món ăn vặt “thèm rỏ dãi”. Đừng lo, mẹ sẽ được dùng lại những thứ đó sau 229 ngày nữa thôi.

Ngày thứ 38: Bạn bè và đồng nghiệp của mẹ bắt đầu có thể nhận thấy vòng 2 của mẹ đang phình ra. Và mẹ thì bắt đầu thấy không còn thoải mái lắm với những chiếc quần thường ngày nữa.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu mẹ vẫn chưa sẵn sàng mặc đồ bầu, hãy tận dụng những chiếc váy lưng chun và đầm liền sườn để tạo không gian thoải mái cho bé trong bụng mẹ. Mẹ có thể tìm mua các loại quần không dây kéo và có đai co giãn dành riêng cho các bà bầu.

Ngày thứ 39: Mẹ sẽ sớm cảm thấy một chút gì đó bên trong cơ thể mình chứng tỏ bé đang phát triển. Nếu hôm nay mẹ đi khám thai, hãy chuẩn bị tinh thần để kết nối với bé. Một khi mẹ thấy được trái tim nhỏ lung linh của bé, mẹ chắc chắn sẽ rất kinh ngạc. Nguy cơ sảy thai của mẹ giảm đi khi mẹ đã nhìn thấy tim thai đập. Mẹ rõ ràng đã có ý niệm tốt hơn về việc mình đã tiến được bao xa: Trong nửa đầu của thai kỳ, siêu âm có thể dự đoán được khá chính xác tuổi thai của bé, xê



xích khoảng 1 tuần.

Mẹ làm cho mẹ: Cùng với siêu âm, lần khám thai đầu tiên còn để xem lại lịch sử bệnh án của mẹ và gia đình, kiểm tra thể chất, sinh thiết tử cung, xác định ngày dự sinh. Hãy viết ra tất cả câu hỏi mà mẹ muốn hỏi bác sĩ nhé!

Ngày thứ 40: Mẹ có thể phải bỏ dở việc tập thể dục trước khi mẹ thấy buồn nôn và mệt mỏi mọi lúc mọi nơi.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu mẹ tập thể dục thể chất hoặc chạy bộ, mẹ cần phải ngừng lại chỉ đơn giản vì mẹ đang mang thai. Mẹ có thể tập lại khi bác sĩ cho phép.

Ngày thứ 41: Mẹ có thể nhận thấy bầu ngực của mình lớn hơn so với tháng trước, ngay cả bạn đời cũng nhận thấy điều đó. Hãy chuẩn bị tinh thần là nó sẽ lớn hơn nữa trong kỳ thứ 2 của thai kỳ và thay đổi hình dáng sau thai kỳ.

Mẹ làm cho con: Mặc áo ngực cả ngày và đêm thật không dễ chịu chút nào nhưng nó sẽ giúp mẹ ngăn ngừa được tình trạng chảy xệ ngực là kết quả của việc mang thai.

Ngày thứ 42: Nghiến nặng, bụng và ngực căng phồng, và / hoặc tình trạng kích động thái quá có thể khiến mẹ thật khó khăn để giấu mọi người là mình đang có thai.

Mẹ làm cho con: Hầu hết các mẹ sẽ tiết lộ việc mình có thai với cơ quan và đồng nghiệp vào khoảng tuần thứ 12 - 14 sau khi trễ kinh (khoảng tuần 10-12 của thai kỳ), nhưng nếu có quan hệ tốt với lãnh đạo và đồng nghiệp, hoặc các triệu chứng nghén thực sự ảnh hưởng đến công việc, mẹ có thể thông báo sớm với họ ngay từ thời điểm này vì họ có thể hỗ trợ bạn tốt hơn trong công việc.



Tuần thứ 7

Chúng ốm nghén có vẻ đang ở mức cao trào với những hiện tượng như chảy máu cam, da cảm, ợ nóng... Còn bé thì đã nom có vẻ giống con người hơn loài lưỡng cư rồi đây, tuy nhiên kích thước của bé chỉ lớn khoảng bằng một quả nho mà thôi.

Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày thứ 43: Bé lúc này dài hơn 2.5cm và có kích cỡ bằng một hạt đậu, trông khá là giống một củ đậu phộng, cả trọng lượng cũng khoảng đó. Ngay cả với siêu âm, cũng rất khó để thấy rõ bộ phận sinh dục và xác định giới tính của bé.

Mẹ làm cho con: Mẹ có lẽ muốn nằm nghiêng khi ngủ trong suốt thai kỳ. Nằm sấp sẽ sớm trở nên rất không thoải mái và về cuối thai kỳ thì nằm ngửa cũng vậy. Hãy thử tư thế nằm nghiêng về bên trái, tư thế này giúp máu đến nuôi bé được dồi dào hơn.

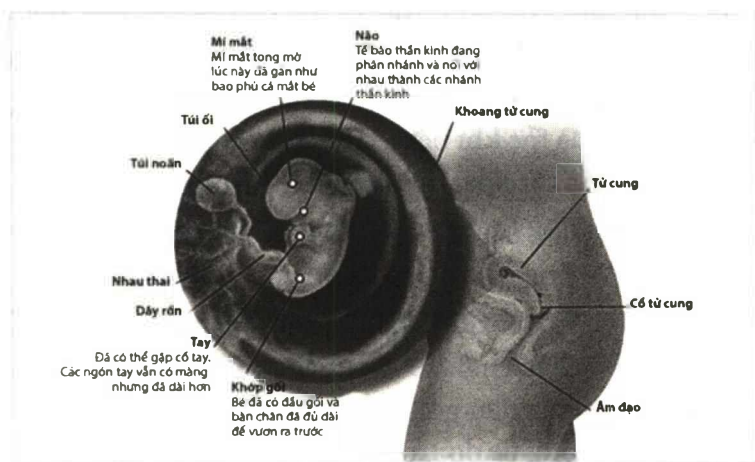
Ngày thứ 44: Bé lúc này đã bớt giống một động

vật lưỡng cư và giống một con người hơn. Giữa các ngón tay không còn có màng nữa và cái “đuôi nòng nọc” đã biến mất.

Mẹ làm cho con: Nếu mẹ không nạp đủ lượng kẽm trong thai kỳ (khoảng 15mg/ngày), bé dễ có nguy cơ bị sinh non. Những nguồn kẽm tốt nhất gồm có: lúa gạo, mầm lúa mì, trứng, cá, thịt, gia cầm và bắp rang.

Ngày thứ 45: Em bé giờ đã được lập trình mọi bộ phận và xương mà bé sẽ cần như một người trưởng thành. Bé đã có thể giao kết các cơ.

Mẹ làm cho con: Hôm nay, mẹ hãy nạp mangan dưới dạng trái cây, đậu, lúa gạo, các loại hạt, trà, hành tỏi.



Nhật ký thai kỳ - tuần thứ 7



Ngày thứ 46: Hôm nay, lưng bé đã thẳng hơn và cổ bắt đầu thành hình. Bé cũng có thể nắm tay thành quả đấm, sau đó có thể tìm ra cách để ngậm ngón tay cái.

Mẹ làm cho con: Nếu mẹ trên 35 tuổi hoặc gia đình có bệnh sử gia đình đáng lưu ý, hãy nói với bác sĩ về xét nghiệm dị tật bẩm sinh giai đoạn đầu của thai kỳ (CVS). Mẹ cần thực hiện chẩn đoán này từ tuần thứ 8-10 của thai kỳ để phát hiện nhiễm sắc thể bất thường như hội chứng Down và các bệnh di truyền như u xơ với độ chính xác đến 98-99%.

Ngày thứ 47: Bé đã phát triển những ưu tiên thực phẩm của riêng mình. Lưỡi của bé đã được bao phủ bởi các nụ vị giác. Một ngày nào đó, bé sẽ cho mẹ biết rãnh mạch rằng bé thích món nào và không thích món nào.

Mẹ làm cho con: Mẹ và bố có thể bắt đầu thảo luận về điều gì sẽ xảy ra khi bé yêu ra đời. Bé có cần người trông trẻ không? Mẹ sẽ cho bé bú mẹ? Những mong chờ của mẹ khi bé ra đời? Mẹ càng chia sẻ những điều này sớm thì càng đỡ căng thẳng trong suốt thai kỳ. Mẹ càng ít căng thẳng trong thai kỳ, bé sẽ càng vui vẻ hạnh phúc.

Ngày thứ 48: Các khớp xương của bé giờ đã hoạt động và bé chắc chắn sẽ rất thích thú với những khúc cong lạ lùng của đầu gối, khuỷu tay, vai, mắt cá, cổ tay và chuyển động tự do trong túi ối.

Mẹ làm cho con: Các loại trà thảo dược được xem là rất tốt cho sức khỏe và giúp thư giãn, tuy nhiên nếu

dùng trà thảo dược trong thai kỳ, mẹ cần nghiên cứu các thông tin liên quan xem loại thảo dược nào được phép và loại thảo dược nào nên kiêng cử trong thời gian mang thai.

Ngày thứ 49: Trái tim nhỏ của bé giờ đây đã có 4 ngăn và được ngăn bởi những cái van nhỏ xíu. Cơ thể của bé lúc này cỡ bằng một quả nho, dài gần 4cm.

Mẹ làm cho con: Nhiều phụ nữ quay lại chọn những bà đỡ hoặc nữ hộ sinh để giúp họ trong suốt thai kỳ và sinh nở. Phương án này hợp với những bà mẹ thích sự can thiệp tối thiểu của thuốc men. Mẹ cần có những khảo sát trước khi quyết định lựa chọn hình thức nào.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 43: Tử cung nở lớn đang chèn lên bàng quang và khiến mẹ phải tiểu tiện thường xuyên hơn. Cảm giác này có thể thúc mẹ dậy giữa đêm trong khi mà tất cả những gì mẹ muốn là ngủ.

Mẹ làm cho mẹ: Chẳng có cách nào giúp mẹ giải quyết triệt để sự phiền hà này cả, nhưng mẹ có thể trì hoãn thời thúc tiểu tiện bằng cách tống tất cả nước tiểu ra ngoài mỗi lần mẹ đi tiểu. Tránh các đồ ăn hoặc uống lợi tiểu để giảm phiền hà.

Ngày thứ 44: Đừng ngạc nhiên nếu mẹ cảm thấy quá đa cảm và mau nước mắt trong những ngày này, đây chỉ là một phần của giai đoạn đầu thai kỳ.

Mẹ làm cho mẹ: Cho phép bản thân trút bầu tâm sự với bạn thân nhất hoặc bạn đời vào những ngày mà tâm trạng bạn không ổn định. Nếu mẹ cảm thấy một cơn “khó ờ” không đúng lúc đúng chỗ, hãy tha thứ cho bản thân và nhanh chóng lánh vào phòng vệ sinh nữ.

Ngày thứ 45: Mẹ có thể trải qua những cơn ợ nóng từ nhẹ cho đến thật tệ sau khi ăn. Progesterone và estrogen bắt đầu làm yếu các cơ và van của bộ máy tiêu hóa, làm chậm chuyển hóa thức ăn trong hệ tiêu hóa.

Mẹ làm cho mẹ: Chấm dứt ợ nóng trước khi nó thành một vấn đề bằng cách ăn những bữa nhỏ trong cả ngày dài thay vì 3 bữa lớn. Đừng nằm ngay sau khi ăn và tránh xa các món cay và dầu mỡ (trừ khi, tất nhiên, thỏa mãn cơn thèm chính là làm nó tệ hơn).

Ngày thứ 46: Mẹ có thể tăng khoảng 1-2,5kg trong giai đoạn đầu của thai kỳ. Nếu mẹ tăng cân quá nhiều, có lẽ mẹ nên xem lại thói quen ăn uống của mình.

Mẹ làm cho mẹ: Trong lúc mẹ bắt đầu tăng gấp đôi khẩu phần ăn với suy nghĩ “ăn cho hai người”, tất cả những gì mẹ cần để hỗ trợ cho bé phát triển trong giai đoạn đầu của thai kỳ chỉ là 100 calori thêm vào mỗi ngày mà thôi. Trong giai đoạn thứ 2 và 3 của thai kỳ, mẹ sẽ cần bổ sung thêm nhiều calori hơn cho bé mỗi ngày, vào khoảng 300 calori. Tất cả lượng calori này chỉ gói gọn trong một bữa ăn thêm nhẹ chứ không phải là khẩu phần gấp đôi như mẹ nghĩ.

Ngày thứ 47: Mẹ có thể nhạy cảm hơn hẳn với mùi

khi đang mang thai. Nếu mẹ cảm thấy đủ ổn, có lẽ mẹ phải ăn mừng với sức mạnh siêu nhiên mới này, nhưng nếu mùi nào đó làm dâng lên những đợt sóng buồn nôn khắp cơ thể, mẹ chắc hẳn không thích thú tí nào.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu mẹ ra ngoài ăn và thấy buồn nôn với một mùi nào đó, hãy hỏi xin một cốc nước lọc và một lát chanh. Chanh sẽ làm mẹ dễ chịu hơn tức thì.

Ngày thứ 48: Đừng hoảng hốt nếu mẹ xi mũi và thấy một ít máu hôm nay. Nội tiết tố của mẹ làm yếu thành mạch máu trong mũi dẫn đến chảy máu. Trong suốt thai kỳ, thỉnh thoảng chảy máu cam là rất bình thường.

Mẹ làm cho mẹ: Sử dụng máy làm ẩm không khí trong phòng ngủ, uống nhiều chất lỏng, bổ sung vitamin C sẽ giúp cải thiện tình trạng chảy máu cam trong thai kỳ.

Ngày thứ 49: Lượng máu đến khu vực xung quanh âm đạo tăng lên kết hợp với tăng sản dịch nhầy trong suốt thai kỳ thường dẫn đến sự tiết dịch âm đạo. Nếu mẹ nhận thấy sự tiết dịch nhiều hơn này, hãy yên tâm là nó rất bình thường.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ không làm được gì nhiều với tình trạng tăng tiết dịch âm đạo này, nhưng mẹ có thể hạn chế sự nhiễm khuẩn bằng cách mặc quần cotton rộng thoáng và không dùng bất cứ sản phẩm có hương thơm nào ở vùng gần âm đạo.



Tuần thứ 8

Kích thước của bé ở tuần này tương đương cỡ một quả chanh, đã có nhịp tim và bắt đầu mọc móng tay, chân. Còn mẹ thì do nội tiết tố tăng cao khiến da bị nổi mụn, khô mắt...Mẹ hãy lưu ý chứng tiền sản giật nếu huyết áp tăng cao. Đây là thời điểm bụng mẹ nhô lên một chút và có thể nhận diện ra hình dáng của một thai phụ rồi đấy.

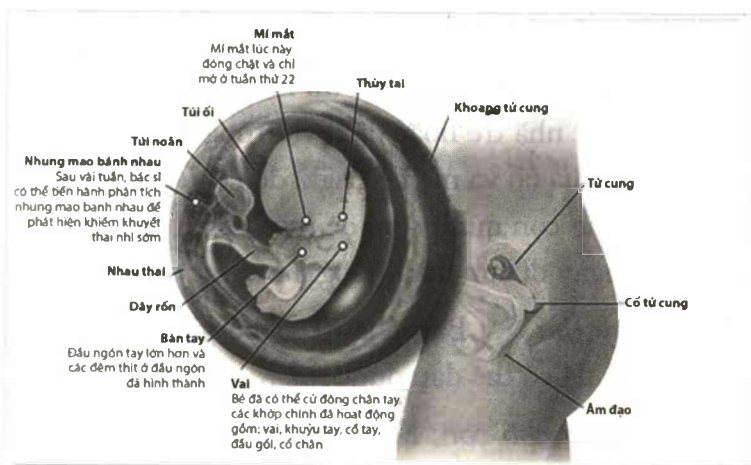
Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày thứ 50: Lúc này, các chuyên gia y tế sẽ không còn gọi bé là phôi nữa mà sẽ gọi là bào thai, vì tất cả các bộ phận hoạt động của bé đã vào đúng vị trí cả rồi.

Mẹ làm cho con: Dinh dưỡng là cực kỳ quan trọng trong suốt thai kỳ. Trong giai đoạn đầu của thai kỳ, mẹ cần nạp vào 400mg axit folic mỗi ngày để giảm thiểu đến 75% nguy cơ dị tật ống thần kinh - như dị tật nứt đốt sống.

Ngày thứ 51: Trái tim của bé đã có hình dạng hoàn chỉnh và đập khoảng 140 nhịp/phút.

Mẹ làm cho con: Bác sĩ sẽ dùng ống nghe chuyên dụng hoặc máy siêu âm cầm tay để kiểm tra nhịp tim của bé trong mỗi lần thăm khám. Bác sĩ cần chắc chắn rằng nhịp tim bào thai trong khoảng 110-160 nhịp / phút (nh nhanh gần gấp đôi nhịp tim của mẹ). Nhịp tim thai chậm hoặc nhanh hơn ngưỡng này đều là vấn đề.



Nhật ký thai kỳ - tuần thứ 8

Ngày thứ 52: Vì não bé phát triển rất nhanh, đầu bé vẫn lớn hơn khá nhiều khi so sánh với phần cơ thể còn lại. Có một chỗ phình ra ở phía trước đầu bé để cung cấp không gian cho não phát triển.



Mẹ làm cho con: Mẹ sẽ phải đến thăm khám ở dịch vụ sản phụ khoa hoặc hộ sinh một lần mỗi tháng trong giai đoạn này của thai kỳ. Sau 26 tuần thai (28 tuần sau kỳ kinh nguyệt cuối), mẹ sẽ phải khám thai mỗi 2 tuần. Từ tuần 36, mẹ phải khám thai hàng tuần.

Ngày thứ 53: Mi mắt của bé lúc này che phủ mắt bé và luôn đóng. Chúng sẽ mở ra lần đầu vào tuần thai thứ 23.

Mẹ làm cho con: Có lẽ còn khá sớm để mẹ nghĩ đến việc chăm sóc bé con, nhưng nếu mẹ xác định đi làm trở lại sau khi nghỉ sinh thì không bao giờ là quá sớm cả. Các nhà trẻ hoặc dịch vụ trông trẻ luôn trong tình trạng quá tải và mẹ nên nghĩ đến chuyện ghi danh đăng ký cho con mình sớm để tránh phải đau đầu khi gần đến ngày đi làm mà không tìm được chỗ gửi con.

Ngày thứ 54: Bàn chân của bé giờ dài khoảng 2,5mm và đã có thể đạp được rồi.

Mẹ làm cho con: Mẹ đã là người đồng hành tin cậy của con được 53 ngày rồi. Thời gian khởi đầu và kết thúc của thai kỳ luôn là khó khăn nhất, hãy tự hào rằng mẹ đã rất mạnh mẽ với những cố gắng về cả thể chất lẫn tinh thần và đã làm được nhiều điều tuyệt vời cho con suốt chặng đường này. Tiếp tục cố gắng mẹ nhé!

Ngày thứ 55: Bé bắt đầu mọc móng tay, móng chân và tóc vào ngày hôm nay.

Mẹ làm cho con: Hãy kiên nhẫn nào, mẹ chỉ còn 23 ngày nữa thôi là vượt qua giai đoạn đầu tiên của thai kỳ rồi. Một khi mẹ đã bước vào giai đoạn thứ 2, bé yêu sẽ vượt qua thời kỳ rủi ro nhất trong sự phát triển của bé.

Ngày thứ 56: Bé đã dài hơn 5cm và có kích thước bằng một quả chanh. Trọng lượng của bé lúc này khoảng 7gr. Trọng lượng của bé từ giờ sẽ thay đổi đáng kể hàng tuần.

Mẹ làm cho con: Việc thụ rửa khi mẹ không mang thai vốn dĩ đã rất nguy hại - nó làm tăng nguy cơ viêm nhiễm âm đạo, nhưng thụ rửa khi mẹ mang thai lại càng nguy hại hơn, nó liên đới đến khả năng sinh non và trẻ sơ sinh thiếu cân.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 50: Mẹ có thể thấy độ chắc khỏe của móng tay mình đã thay đổi. Chúng hoặc sẽ mọc nhanh và khỏe hơn nhưng cũng có thể giòn và dễ gãy hơn.

Mẹ làm cho mẹ: Ăn những thực phẩm giàu canxi vào hôm nay nếu mẹ thấy cần phải cứu vãn móng tay của mình. Nếu mẹ đã nạp rất nhiều canxi rồi mà vẫn chẳng ăn thua, điều đó có lẽ do mẹ uống quá nhiều café, ăn thức ăn chứa nhiều đường, hoặc quá căng thẳng khiến ngăn cản hấp thụ canxi.



Ngày thứ 51: Có một cái mụn mới nổi lên sáng nay? Thai nghén có thể rất tử tế với da dẻ của một số phụ nữ, khiến da họ đẹp và khỏe mạnh hơn nhưng lại là ác mộng của một số bà mẹ khác,

Mẹ làm cho mẹ: Nếu mụn “nở hoa” và trở thành vấn đề với mẹ, mẹ hãy cắt giảm chất béo trong khẩu phần ăn của mình, uống nhiều nước và tập thể dục thường xuyên hơn. Tránh dùng kem bôi không có chỉ định của bác sĩ để điều trị - hóa chất trong một số kem bôi mặt và trị mụn có thể có ảnh hưởng tiêu cực đến em bé.

Ngày thứ 52: Huyết áp của mẹ hôm nay có thể thấp hơn thường ngày, nó có xu hướng sụt trong suốt thai kỳ và sau đó trở lại bình thường.

Mẹ làm cho mẹ: Y tá hoặc bác sĩ sẽ đo huyết áp cho mẹ mỗi lần đến khám thai. Chỉ số 120/70 được xem là huyết áp bình thường, trên 140/90 là báo động cao huyết áp. Kiểu huyết áp tăng cao có thể cho thấy tình thế nghiêm trọng gọi là tiền sản giật, được biết đến là sự nhiễm độc máu được biểu thị bằng huyết áp cao và ứ đọng dịch lỏng.

Ngày thứ 53: Bụng của mẹ lúc này đã nhô cao, nghĩa là phần bụng dưới đã tròn hơn một chút và có thể dễ nhận ra là mẹ đang mang thai.

Mẹ làm cho mẹ: Đừng ngạc nhiên khi mẹ thấy mình có vế sờ bụng thường xuyên hơn khi mẹ nhận

thức ngày càng rõ là em bé đang ở đó. Khi bé đủ lớn để có thể cảm thấy, mẹ có thể càng thích sờ và xoa bụng nhẹ nhàng.

Ngày thứ 54: Nếu mẹ đang sử dụng kính áp tròng, hôm nay mẹ sẽ nhận thấy mắt khô hơn bình thường và không thoải mái.

Mẹ làm cho mẹ: Thai kỳ khiến cho mắt của mẹ trở nên khô hơn, do vậy mẹ cần nhỏ dung dịch làm ẩm mắt suốt ngày. Nếu kính áp tròng vẫn làm mẹ khó chịu, đây là lúc mẹ nên đeo kính thường để thay thế.

Ngày thứ 55: Mẹ đang có một thời gian vất vả để tìm ra những món ăn thay thế khả dĩ cho những món ăn phổ biến nhưng cần hạn chế trong thai kỳ (như các loại thịt nguội, giò chả, Lạp xưởng...) - do mẹ mang thai dễ nhiễm khuẩn listeria gấp 20 lần so với người lớn bình thường.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ nên linh hoạt khi chọn thức ăn cho mình, tốt nhất nên ăn thức ăn nóng và nấu chín trong các bữa chính. Nếu bạn quá thèm thịt nguội, hãy làm nóng thức ăn trước khi dùng vì thức ăn được làm nóng đủ độ sẽ an toàn hơn.

Ngày thứ 56: Mẹ có nhận thấy bầu ngực mình trông hơi khác vào ngày này không? Máu huyết được bơm đến ngực nhiều hơn giúp phát triển mô mỡ bổ sung và tuyến sữa. Chính vì thế, mẹ có thể thấy mạng mạch máu xanh xuất hiện trên bầu ngực.



Mẹ làm cho mẹ: Đây là lúc mẹ cần đi mua áo ngực mới thôi, chúng sẽ giúp nâng đỡ tốt hơn cho bộ ngực nhạy cảm và dễ bị đau của mẹ. Những lần xanh sẽ không mất đi ngay đâu, nhưng chí ít là mẹ sẽ cảm thấy dễ chịu hơn

Phần 3

THÁNG THỨ BA



Tuần thứ 9

Bé giờ đã dài hơn 6cm tính từ đỉnh đầu đến mông và nặng chừng 28-30gr, biết nuốt, ngáp và ngậm ngón tay nữa đấy. Tuy nhiên da bé còn trong suốt đến mức nhìn thấy được xương bên trong. Còn mẹ thì sao? Các cơ sản khung chậu của mẹ đã nở lỏng hơn so với trước thai kỳ, gây són tiểu khi mẹ cười hoặc hắt hơi. Cơ ồm nghén tiếp tục tăng lên.

Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày thứ 57: Bé đã có thể ngo ngoáy ngón chân vì chúng đã được tách rời.

Mẹ làm cho con: Ngâm mình trong nước nóng trên 38°C có thể gây nguy cơ dị tật ống thần kinh của bé và khả năng sảy thai. Tắm hơi ướt, xông khô và tắm bồn nóng là cách tận hưởng tuyệt vời nhưng chỉ là khi mẹ không mang một em bé trong mình. Nếu mẹ không chắc chắn được về nhiệt độ nước tắm, hãy cân trọng, ngừng lại trước khi da mẹ ửng đỏ hoặc toát mồ hôi.

Ngày thứ 58: Xương của bé đã cứng và chắc khỏe

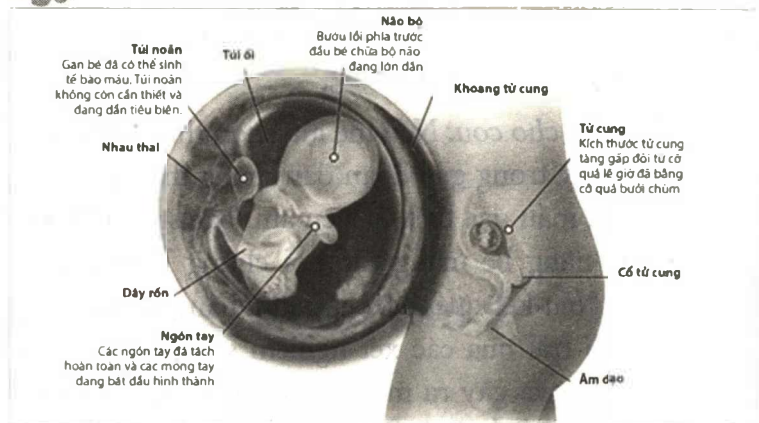
hơn. Da bé, trái lại, khá mỏng và trong suốt đến độ có thể nhìn thấy xương bên trong.

Mẹ làm cho con: Nếu mẹ lựa chọn thực hiện sàng lọc sớm ngay trong giai đoạn đầu mang thai bao gồm xét nghiệm máu đặc biệt và siêu âm, bác sĩ có thể ước đoán khả năng bé mang các hội chứng Down hoặc Edwards. Nếu kết quả cho thấy khả năng đủ cao, mẹ có thể phải trải qua các xét nghiệm sâu hơn - có thể phải xâm lấn và gây ra một số rủi ro với em bé đang lớn. Khi mẹ quyết định thực hiện các xét nghiệm và sàng lọc trước khi sinh, hãy luôn cân nhắc giữa rủi ro và giá trị của kết quả xét nghiệm.

Ngày thứ 59: Cơ quan sinh dục ngoài của bé đã tạo hình gần như hoàn chỉnh. Trong khoảng 7 tuần nữa, kỹ thuật siêu âm đã có thể chỉ ra mẹ đang mang thai bé trai hay bé gái.

Mẹ làm cho con: Nếu mẹ không biết một bài hát ru hoặc bài ca êm dịu tình cảm nào, hôm nay là một ngày để mẹ có thể in ra lời vài bài hát yêu thích. Ngay cả khi còn trong bụng mẹ, bé vẫn được vỗ về từ chất giọng của mẹ. Tưởng tượng xem giọng hát của bạn an ủi bé thế nào khi bé phải thay đổi từ trong dạ con yên ả của mẹ ra thế giới sôi động bên ngoài.

Ngày thứ 60: Chuyển động của bé càng lúc càng khác nhau. Bé có thể nhẹ nhàng nhấc bàn tay mình vào miệng hoặc giơ nắm đấm và giữ phía trước như một võ sĩ quyền anh.



Hình ảnh thai nhi tuần thứ 9

Mẹ làm cho con: Mẹ có thể rất mê món sushi trước khi mang thai, nhưng giờ đây thì hãy tìm một món khác, cá sống là món cấm kỵ trong thai kỳ. Cá sống là mảnh đất màu mỡ cho các sinh vật ký sinh và / hoặc vi khuẩn listeria. Nếu mẹ không thể đợi 29 tuần nữa để ăn sushi, hãy kiềm chế bản thân với lựa chọn rau củ hoặc sushi chín.

Ngày thứ 61: Bé đã hành động như là trẻ sơ sinh. Nếu mẹ có thể nhìn thấu bên trong tử cung, mẹ sẽ thấy bé nuốt, ngáp và ngậm ngón tay.

Mẹ làm cho con: Nạp vào canxi là việc thiết yếu giúp cho xương và răng của bé khỏe. Ăn nhẹ bằng các chế phẩm từ sữa như pho mát và sữa chua và uống nhiều sữa là những cách tốt nhất để tăng cường canxi. Đây là một gợi ý cho mẹ biết mẹ cần nạp vào bao nhiêu

một ngày, 3 tách sữa hoặc sữa chua là đủ thỏa mãn nhu cầu hàng ngày của mẹ.

Ngày thứ 62: Ruột của bé khá dài vì chúng cần phát triển bên ngoài cơ thể bé, kéo dài thành dây rốn. Ngày hôm nay, số ruột này đã tìm được một nơi chốn hợp lý bên trong cơ thể bé.

Mẹ làm cho con: Rửa rau củ và trái cây thật cẩn thận trước khi ăn, ngay cả với các loại rau củ quả đã nhân “đã làm sạch”. Việc tạo thói quen rửa tay thường xuyên cũng giúp mẹ tránh nhiễm khuẩn gây hại cho bé.

Ngày thứ 63: Bé giờ đã dài hơn 6cm tính từ đỉnh đầu đến mông và nặng chừng 28-30g.

Mẹ làm cho con: Nếu mẹ cần phải đi lại bằng đường hàng không, mẹ có thể không chắc chắn được là máy dò x-quang an ninh sân bay có thể gây nguy hiểm cho bé trong bụng hay không. Cũng không chắc chắn rằng bức xạ không i-on hóa ở mức thấp (an toàn hơn bức xạ i-on hóa sử dụng trong bệnh viện) có thể gây ra bất cứ nguy hại nào cho em bé. Nếu mẹ phải đi chuyến quá thường xuyên bằng máy bay, mẹ có thể lựa chọn kiểm tra cá nhân tại bộ phận an ninh thay vì bước qua máy quét.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 57: Khung sườn của mẹ được nở rộng và mẹ có thể thở gấp hơn bình thường. Mẹ cũng có thể



cảm thấy khó thở khi em bé càng chiếm nhiều không gian trong bụng mẹ hơn thì phổi càng không đủ không gian để nở ra.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu mẹ bị hen suyễn hoặc bất kỳ rối loạn chức năng phổi nào khác, cũng không cần phải lo lắng quá. Hầu hết phụ nữ bị hen suyễn có thể kiểm soát an toàn vấn đề thở của họ bằng máy hô hấp và thuốc họ vẫn thường dùng. Chỉ cần bác sĩ biết tình trạng của mẹ và bật đèn xanh cho mẹ tiếp tục sử dụng thuốc men đang dùng là được.

Ngày thứ 58: Nghe có thể khá lạ lùng, mẹ có thể không phải là người duy nhất nếm trái kinh nghiệm thai nghén. Hội chứng Couvade (đàn ông mang thai cùng vợ) gây ra các triệu chứng thai nghén điển hình tương tự trên các ông bố, khiến họ cũng tăng cân, buồn nôn và mệt mỏi, thậm chí cả đau thắt bụng khi vợ lâm bồn.

Mẹ làm cho mẹ: Khi bố cũng trải qua các triệu chứng mang thai, có mẹ thấy rất cảm động với cảm giác anh ấy đồng cảm với mình, có mẹ lại thấy bức bối với ý nghĩ anh ấy chỉ giả vờ hoặc đang tranh giành sự chăm sóc với mình. Hội chứng Couvade đã được nghiên cứu khoa học và chứng thực, vì vậy tốt nhất là mẹ nên cùng chịu đựng với bố trong suốt khoảng thời gian kỳ cục này của hai người.

Ngày thứ 59: Nếu mẹ cũng giống như bao mẹ khác, hôm nay mẹ sẽ thèm ăn sô-cô-la, kem, trái cây

và khoai tây rán tắm muối. Trong trường hợp hiếm hoi hơn, mẹ ở trong tình trạng gọi là Pica, mẹ sẽ thèm những món không phải thực phẩm như nước đá, đất sét, phấn, cát, than. Tình trạng này là không phổ biến và gây ra bởi sự thay đổi nội tiết tố trong cơ thể mẹ.

Mẹ làm cho mẹ: Tốt nhất là không chạy theo bất kỳ cơn thèm quá khích nào. Những sự thôi thúc này là dấu hiệu bạn đang thiếu chất dinh dưỡng nào đó như sắt và kẽm. Hãy uống thuốc bổ sung ngay.

Ngày thứ 60: Mẹ thấy khó mà tỉnh táo khi làm việc hay ở nhà, nhưng mẹ không thể lấy café ra để giải quyết tình hình đâu nhé! Vậy bà bầu mang thai phải làm gì?

Mẹ làm cho mẹ: Vươn vai và duỗi thẳng chân tay, mẹ cũng có thể đứng dậy đi tới đi lui để máu huyết lưu thông trở lại. Nếu mẹ vẫn thấy kiệt sức, thu xếp để đi ngủ sớm vào tối nay nếu mẹ không muốn tái diễn tình hình vào ngày mai. Tốt hơn là ngủ một giấc ngắn khi thấy mệt, nếu mẹ có thể.

Ngày thứ 61: Cơ thể của mẹ, đặc biệt là cái bụng nhô ra phía trước, như một thói nam châm hút những ánh nhìn và mọi người muốn sờ bụng mẹ. Mẹ có thể cảm thấy lúng túng với sự quan tâm đó hoặc cảm thấy hoàn toàn thích thú.

Mẹ làm cho mẹ: Đây là lúc mẹ điều chỉnh lại sự quan tâm thái quá mà mẹ nhận được trong suốt thai



kỳ. Dù tốt dù xấu, sớm muộn mẹ cũng sẽ trở thành biểu tượng sinh sôi nảy nở di động và nhận được nhiều cái sờ bụng không mong muốn. Hãy để mọi người biết nếu họ xâm phạm thái quá vào không gian cá nhân của mẹ. Mặt khác, hãy cố tận hưởng sự quan tâm này và tự nhắc mình rằng mình thật đặc biệt và tuyệt vời thế nào khi mang thai.

Ngày thứ 62: Tình trạng ốm nghén vẫn sẽ tiếp tục tác động lên mẹ. Nếu mẹ nôn mửa nhiều trong hôm nay, cơ thể có thể mất đi một lượng dự trữ kali quý báu.

Mẹ làm cho mẹ: Luôn mang bên mình thức ăn nhẹ như bánh quy hoặc các loại hạt để lấy lại năng lượng nhanh và chống buồn nôn. Nếu nôn mửa là vấn đề của mẹ, ăn 1-2 quả chuối mỗi ngày để bù đắp lượng kali thất thoát.

Ngày thứ 63: Các cơ sàn khung chậu của mẹ đã nới lỏng hơn so với trước thai kỳ, gây són tiểu khi mẹ cười hoặc hắt hơi.

Mẹ làm cho mẹ: Hãy bỏ vài phút để tập bài tập sàn khung chậu (bài tập Kegel) mỗi ngày để tăng sức mạnh cho cơ sàn khung chậu và giúp mẹ tránh són tiểu. Siết cơ mẹ dùng để ngăn nước tiểu, giữ, và thả. Thêm vào đó, bài tập này còn giúp tăng lực đẩy cho mẹ khi rặn đẻ.

Tuần thứ 10

Bụng của mẹ trông “lùm lùm” đồng thời xuất hiện những vết rạn và nám nhỏ trên da mặt, bụng, đùi... Còn bé thì sao? Tuyến yên nằm ở sán não đã tỉnh vi để giải phóng các nội tiết tố quy định sự phát triển, trao đổi chất và huyết áp. Hệ tiêu hóa phát triển nhanh. Đặc biệt tuần này bé đã có thể “nhún nhảy” một chút trong bụng mẹ rồi nhé.

Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày thứ 64: Bé yêu sẽ trải qua vài cơn nấc vào hôm nay, ngay cả khi mẹ không nhận thức được chúng. Nấc giúp bé rèn luyện cơ hoành để chuẩn bị cho hoạt động của nó sau này khi hít thở oxy.

Mẹ làm cho con: Cung cấp fluor cho bé bằng cách ăn táo hoặc uống nước máy đun sôi để nguội. Mẹ đang giúp bé của mình có được một hàm răng khỏe trong tương lai.

Ngày thứ 65: Em bé bắt đầu thể hiện những đặc



điểm trên khuôn mặt, trong đó hẳn sẽ có vài điểm tương đồng với mẹ đấy. Bé trông sẽ khác biệt với những bé khác cùng tuổi, từ hình dáng đôi mắt, đôi tai cho đến những đường nét của khuôn mặt.

Mẹ làm cho con: Hẳn là mẹ có một hình dung trong đầu rằng em bé của mình trông sẽ ra sao, nhưng hãy chuẩn bị cho một bất ngờ nhé. Nhờ cấu trúc xoắn lặp của mã di truyền, bé có thể thừa hưởng những gen di truyền lặn không ngờ tới – chẳng hạn như mái tóc xù từ bà cố của mẹ.

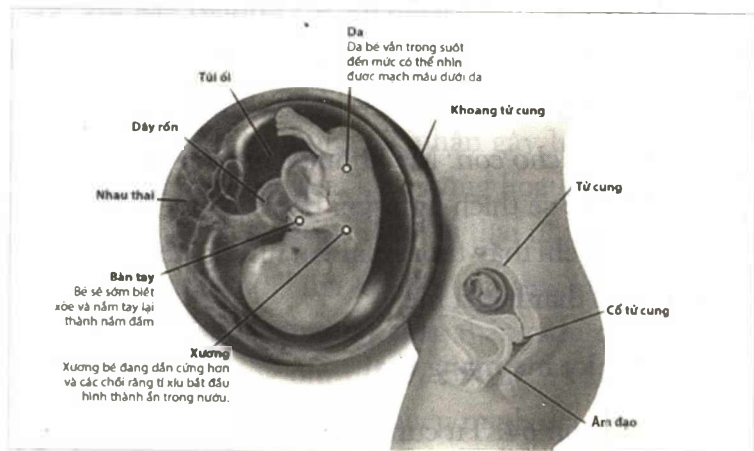
Ngày thứ 66: Bé đã bắt đầu có giọng nói! Dây thanh của bé đang hình thành và sẽ tiếp tục hoàn thiện cho đến ngày bé cất tiếng khóc chào đời trong niềm vui sướng của mọi người ở phòng sinh.

Mẹ làm cho con: 60g là lượng chất đạm mỗi ngày mẹ cần bổ sung để giúp phát triển các mô của bé. Thịt gà, trứng, cá, các loại hạt và đậu đều là những nguồn chất đạm tuyệt hảo. Hãy kết hợp các nguồn này trong 3 bữa ăn mỗi ngày của mẹ, ví dụ như trứng luộc vào bữa sáng và gà nấu đậu vào bữa trưa.

Ngày thứ 67: Tuyến yên nằm ở sán não của bé đã tỉnh vì để giải phóng các nội tiết tố quy định sự phát triển, trao đổi chất, và huyết áp.

Mẹ làm cho con: Mẹ hãy ăn thức ăn giàu axit béo omega-3 (ví dụ như cá hồi) vì omega-3 tốt cho não và thị giác của bé.

Ngày thứ 68: Hệ tiêu hóa của bé đang phát triển nhảy vọt. Từ hôm nay, bé đã có thể hấp thụ glucose và đường cùng với việc chuyển thức ăn qua ruột.



Hình ảnh thai nhi tuần thứ 10

Mẹ làm cho con: Đây là lúc bố mẹ bắt đầu tính toán đến các chi phí phát sinh cho việc sinh con và nuôi con. Rất nhiều loại phí như chi phí y tế, tã bỉm, sữa, quần áo, sản phẩm chăm sóc vệ sinh và trang bị cho bé sẽ thêm gánh nặng đáng kể về tài chính và bố mẹ cũng phải chuẩn bị sẵn sàng vì nó sẽ phát sinh bất cứ lúc nào.

Ngày thứ 69: Bé đã có thể thực hành nhún nhảy bên trong tử cung của mẹ. Bé có thể duỗi gập cánh tay và xoay trở cơ thể với chuyển động đáng ngạc nhiên và duyên dáng.



Mẹ làm cho con: Mẹ hãy chọn những đồ ăn vặt giàu chất xơ và canxi (như táo và pho-mát) vừa ngon lành vừa có giá trị dinh dưỡng cho bé.

Ngày thứ 70: Mỗi lần mẹ ho, cười to, hắt hơi hoặc đi lại, bé lại đu đưa tới lui do những làn sóng nước ối trong tử cung của mẹ.

Mẹ làm cho con: Mẹ không cần phải nhịn hắt hơi vì bé đâu, bé sẽ thích nghi với tất cả chuyển động của mẹ và thậm chí thấy thoải mái với những hoạt động thể chất và âm thanh của mẹ.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 64: Tử cung của mẹ đã nở lớn và bác sĩ đã có thể cảm nhận được khi ấn vào bụng dưới của mẹ.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ vẫn có thể duy trì các hoạt động thể chất yêu thích như chạy bộ, yoga, đạp xe hoặc bơi nhưng ở mức nhẹ nhàng và có kiểm soát nhịp tim không vượt quá 140 nhịp/ phút.

Ngày thứ 65: Hôm nay mẹ có thể thấy những vết nhỏ tối màu trên mặt và cổ, được gọi là chứng nám da hoặc bớt thai kỳ.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ cứ yên tâm, các vết này hầu như sẽ mất đi sau khi sinh. Trong lúc này, mẹ có thể dùng kem che khuyết điểm để khiến nó bớt nổi bật.

Ngày thứ 66: Mẹ có thể nhận ra rằng mình giữ chặt

tay vịn cầu thang hay lan can hơn và trông chừng bước đi của mình hơn vì sợ ngã khi mang thai.

Mẹ làm cho mẹ: Trái ngược với những gì mẹ thấy trong phim ảnh, ngã trong giai đoạn đầu của thai kỳ không chắc chắn dẫn đến sảy thai. Tử cung của mẹ vẫn còn ở khá thấp trong khung chậu và được bảo vệ bởi xương chậu trước những tác nhân gây hại khác nhau. Ở kỳ thứ 2 và 3 của thai kỳ, những hoạt động thể chất nặng thực sự sẽ là nguy hiểm với thai nhi và mẹ.

Ngày thứ 67: Thời kỳ đầu của thai kỳ có thể hết sức thú vị, nhưng cũng rất căng thẳng khi mẹ cố gắng ứng phó với chứng ốm nghén và duy trì lối sống bận rộn thường ngày. Hãy cho phép mình để sự việc trượt đi một chút khi mẹ phải chiến đấu suốt mấy tuần với cơn ốm nghén. Nhiều khả năng là mẹ sẽ thấy khỏe hơn sớm và có thể bắt kịp công việc.

Mẹ làm cho mẹ: Thực phẩm chứa omega-3 không chỉ tốt cho sự phát triển của bé, mẹ có thể cũng nhận được những ích lợi khi tiếp nhận omega-3 qua các thực phẩm như hạt óc chó và cá nước lạnh, chúng cũng có tác dụng điều chỉnh huyết áp cao trong suốt thai kỳ.

Ngày thứ 68: Da mẹ có thể bắt đầu ngứa ngáy do bị kéo giãn, đặc biệt nếu mẹ đang tăng cân nhanh. Nếu trong gia đình có truyền thống bị rạn da, mẹ sẽ sớm thấy dấu hiệu đó xuất hiện.

Mẹ làm cho mẹ: Đừng bị gạt mua những loại kem



đất tiền với hứa hẹn ngừa rạn da từ lúc hình thành. Chẳng có bằng chứng nào cho thấy chúng làm được điều đó cả. Mẹ chỉ cần dưỡng da điều trị khô và ngứa mà thôi. Nếu mẹ muốn da mình đàn hồi tốt hơn, hãy ăn thực phẩm giàu đạm và vitamin C.

Ngày thứ 69: Đây là một giai đoạn bất tiện đối với mẹ. Mẹ đang thể hiện là mang thai, nhưng không nhiều để mọi người cho rằng việc tăng cân liên quan đến thai nghén. Mẹ có thể tự hào không ngờ về bộ ngực và bụng đang nẩy nở hoặc căng e thẹn hơn.

Mẹ làm cho mẹ: Tham dự một lớp Yoga trước khi sinh là cách tuyệt vời để mẹ kết nối với cơ thể mình khi nó thay đổi. Nó có thể tăng cường sức mạnh và sự linh hoạt của mẹ, khiến mẹ cảm thấy tốt hơn về bản thân, và giúp giới thiệu mẹ với những người mẹ khác trong khu vực của mình.

Ngày thứ 70: Chủ yếu khối lượng mẹ tăng thêm bây giờ là khối lượng của bé, nhưng phần quan trọng cũng phản ánh mỡ của mẹ và dự trữ dinh dưỡng cũng như chất lỏng phụ tích dần trong suốt thai kỳ.

Mẹ làm cho mẹ: Chậm mà chắc cán đích cuộc đua khi nhắc đến sự tăng cân trong thai kỳ. Nếu mẹ tránh không tăng quá nhiều cân một lúc, mẹ có thể tránh được bệnh trĩ, giãn tĩnh mạch, rạn da, đau lưng, mệt mỏi, khó tiêu, thở gấp trong thai kỳ.

Tuần thứ 11

Mẹ có thể thấy đỡ khó ở hơn, ăn uống dễ chịu hơn, cả tâm trạng và năng lượng cũng phần chấn hơn một chút ở tuần này. Khả năng sảy thai chỉ còn khoảng 1-5% mà thôi. Trong khi ấy toàn bộ cơ thể bé đã phủ một lớp lông tơ, đầu và thân đã cân xứng, có dấu vân tay và đáng yêu hơn mỗi ngày

Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày thứ 71: Bé lúc này đã dài khoảng 7,5cm tính từ đỉnh đầu đến mông. Khi mẹ nhấn vào chỗ nào đó trên bụng, bé có thể sẽ phản hồi bằng cách ngo ngoáy.

Mẹ làm cho con: Rắc một ít ngũ cốc mẹ yêu thích lên sữa chua để mẹ có một bữa nhẹ bổ dưỡng với canxi, đạm và chất xơ nhé. Canxi giúp cấu thành xương và răng bé, chất đạm giúp tạo tế bào mới, chất xơ giúp cơ thể mẹ tổng khử mỡ và cholesterol.

Ngày thứ 72: Bé đã có những phản xạ mới. Nếu mẹ có thể cọ cọ vào lòng bàn tay bé, bé có thể sẽ nắm các ngón tay lại quanh tay mẹ. Nếu mẹ cọ vào lòng bàn



chân, bé sẽ quắp các ngón chân lại.

Mẹ làm cho con: Mẹ và cả bé nữa chắc chắn không thích nôn mửa và sốt. Nếu đang là mùa cúm, tốt nhất mẹ nên sắp xếp đến gặp bác sĩ cho một liều vắc-xin ngừa cúm.

Ngày thứ 73: Cơ thể bé lúc này được phủ một lớp lông tơ có nhiệm vụ duy trì thân nhiệt ổn định cho bé.

Mẹ làm cho con: Bố và mẹ hãy cùng viết ra những điều mình hy vọng và mơ ước về bé, so sánh hai danh mục để tìm ra những mong muốn chung mà bố mẹ trông đợi ở con nhé.

Ngày thứ 74: Đầu bé giờ đã cân xứng hơn với thân mình. Từ tỉ lệ chiếm $\frac{1}{2}$ chiều dài cơ thể, đầu bé giờ chỉ còn bằng $\frac{1}{3}$ chiều dài cơ thể.

Mẹ làm cho con: Nhiều bố mẹ nghĩ đến việc tham gia bảo hiểm giáo dục cho con ngay khi bé vẫn còn nằm trong bụng mẹ nhằm đảm bảo tài chính lâu dài cho đến khi bé hoàn tất các cấp học. Nếu mẹ nằm trong số các bố mẹ này, hãy bắt đầu nghiên cứu các chương trình bảo hiểm để lựa chọn dịch vụ phù hợp nhất với gia đình.

Ngày thứ 75: Nếu bé là bé gái, bé đã có đến 2 triệu quả trứng bên trong buồng trứng.

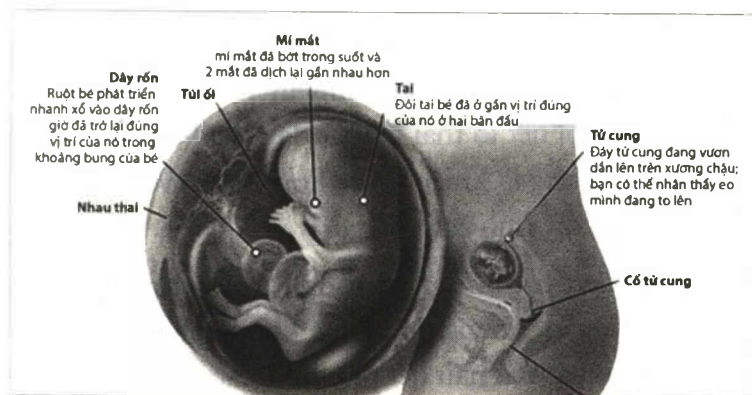
Mẹ làm cho con: Thêm một phần bổ sung bông cải xanh vào bữa ăn kế tiếp của mẹ để tăng lượng dự trữ canxi cho bé. Nếu mẹ không thích bông cải xanh,

pho-mát đun chảy dùng trong các món ăn cũng có thể là một thay thế thú vị.

Ngày thứ 76: Dấu vân tay của bé đã hoàn chỉnh và đặc trưng của riêng mình bé.

Mẹ làm cho con: Hạt lanh và dầu hạt lanh có tác dụng như nội tiết tố nữ đối với cơ thể mẹ vì vậy có thể gây hại hoặc không đối với bé chưa sinh. Trong một vài nghiên cứu, những con chuột phơi nhiễm hạt lanh trong tử cung có sự lệch lạc giới tính. Nếu hạt lanh là một phần trong chế độ ăn của mẹ, hãy loại bỏ hoàn toàn cho đến khi có những hiểu biết rõ ràng về tác động của nó với nội tiết tố người.

Ngày thứ 77: Bé trở nên đáng yêu hơn mỗi ngày. Không chỉ thân mình bé đang dần bắt kịp và cân xứng với đầu bé, mắt bé cũng chuyển lại gần nhau hơn trên khuôn mặt và tai đã ở đúng chỗ của mình.



Hình ảnh thai nhi ở tuần thai thứ 11



Mẹ làm cho con: Hoan hô, mẹ đã đi hết 1/3 chặng đường mang thai của mình và vượt qua giai đoạn nhiều rủi ro nhất trong thuở ban sơ của cuộc đời bé. Khả năng sảy thai (chiếm từ 15-20% ở phụ nữ khỏe mạnh) giờ đã giảm xuống chỉ còn 1-5% mà thôi, hãy thở phào nhẹ nhõm với những gì mẹ đã làm được đi nào.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 71: Nếu mẹ cảm thấy ngực mình hôm nay cộm hơn ngày thường, điều này do các tuyến sữa đang phát triển và căng ra để giữ sữa mẹ cần cho em bé.

Mẹ làm cho mẹ: Tiếp tục duy trì các bài kiểm tra ngực bằng tay trong suốt thai kỳ. Mẹ cần dành thời gian tìm hiểu để có thể nhận biết u ngực do thai kỳ và các u ngực đáng lo ngại để có thể nhờ trợ giúp của bác sĩ kịp thời.

Ngày thứ 72: Đột nhiên kính áp tròng hoặc kính đeo của mẹ không làm tròn nhiệm vụ của chúng nữa. Bởi vì các nội tiết tố thai kỳ bắt đầu thay đổi tầm nhìn của mẹ (thường là khiến nó tệ hơn) và tạm thời có thể thay đổi số đo kính của mẹ.

Mẹ làm cho mẹ: Khám mắt trong thai kỳ được xem là an toàn, nhưng đó có thể không phải là vấn đề. Nếu mẹ giống như hầu hết phụ nữ khác, thị lực của mẹ chỉ hơi thay đổi một chút và sẽ trở lại sau khi mẹ sinh bé. Trái lại, nếu tầm nhìn bị mờ nhòe rõ rệt, đó có thể

là dấu hiệu của tiểu đường thai nghén hoặc cao huyết áp và cần được bác sĩ lưu ý.

Ngày thứ 73: Đừng ngạc nhiên nếu bạn có ý nghĩ muốn làm “chuyện ấy” hôm nay. Khi những cơn ốm nghén, ngực và âm đạo của mẹ hưởng lợi từ sự gia tăng mức độ nhạy cảm và lưu lượng máu, ham muốn của mẹ lại trở lại.

Mẹ làm cho mẹ: Đây là lúc tuyệt vời để mẹ nối kết lại với bố (người mà mẹ đã giữ khoảng cách đến giờ vì nghén, vì không thoải mái, vì đơn giản là mẹ khó ở). Khôi phục lại sự gần gũi thể xác với người mình yêu là điều mà cả tâm trí, thân thể lẫn mối quan hệ của mẹ cần. Hãy tận hưởng các tư thế khác nhau, một khi bụng mẹ đã lớn, lựa chọn của mẹ sẽ bị hạn chế lại.

Ngày thứ 74: Mẹ đang vượt khỏi cỡ quần áo thông thường và những chiếc áo bình thường trở nên cùn cợn vì không còn che được bụng nữa. Ngay cả những chiếc áo ngực cũng đang “đình công”.

Mẹ làm cho mẹ: Dành thời gian để đi mua một ít đồ bầu cơ bản như mấy cái áo màu và quần jean hay đen đơn giản. Hãy liệt kê những cửa hàng đồ bầu lớn để dễ chọn lựa được đồ cho mình mà không phải đi quá nhiều. Khôn ngoan nhất là mẹ hãy mua quần áo rộng hơn 1-2 cỡ để có thể mặc lâu hơn khi mẹ tiếp tục tăng cân.

Ngày thứ 75: Mẹ có thể tăng cân đều cả cơ thể hay chỉ tập trung vào chiếc bụng bầu tròn xoe ở phía trước. Dù thế nào, một số người sẽ liên hệ sự tăng cân của mẹ với giới tính của em bé.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ hãy đùa vui một chút với trò chơi đoán giới tính dựa bé qua hình dạng bụng bầu. Kinh nghiệm truyền thống cho rằng bụng bầu thấp và tròn như quả bóng rổ tức là bầu bé trai, còn bụng bầu cao và tăng cân đều cả người tức là bầu bé gái. Không có bằng chứng khoa học nào chứng minh những giả thuyết này, nhưng nếu không có siêu âm hay chẩn đoán của bác sĩ thì mọi người vẫn tin như thế.

Ngày thứ 76: Đây là lúc mẹ xác định xem mình có muốn biết giới tính của em bé hay không. Trong vài tuần nữa, mẹ có thể siêu âm để kiểm tra sức khỏe tổng quát của thai nhi hoặc tìm ra giới tính thai nhi. Tuy nhiên, siêu âm giới tính thai nhi không được khuyến khích do một số nguyên do về quan niệm giới tính ở nước ta.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ vẫn chưa chắc chắn? Đây là 2 lý lẽ cho việc tìm hiểu giới tính của thai nhi và 2 lý do chống lại quan điểm đó: Biết giới tính của đứa trẻ giúp mẹ liên kết chặt chẽ hơn với con mình trong suốt quá trình mang thai. Biết được điều đó khiến mẹ sẽ không phải ở trong tình trạng tò mò lơ lửng suốt 190 ngày còn lại nữa. Trái lại, đợi đến ngày sinh có thể giúp

mẹ có thể động lực để “vượt cạn” trôi chảy hơn. Chờ đợi để biết giới tính của em bé cũng đem lại những trải nghiệm thật kinh điển, khoảng khắc công bố “Bé trai” hay “Bé gái” sau khi mẹ “vượt cạn” cũng hết sức đáng nhớ. Đừng nóng vội với quyết định cá nhân của mình, mẹ nên hỏi ý kiến của bố nữa.

Ngày thứ 77: Mẹ có thể cảm thấy ổn trở lại sau những ngày ốm nghén. Mẹ có thể thấy đỡ khó ở hơn, ăn uống dễ chịu hơn, cả tâm trạng và năng lượng cũng phần chấn hơn.

Mẹ làm cho mẹ: Cảm giác buồn nôn không biến mất thần kỳ vào một ngày, nhưng nó sẽ dần biến mất. Mẹ thậm chí còn không nhận thấy là nó đã biến đi, nhưng rõ là mẹ đang thấy ổn hơn. Khi những cơn ốm nghén đã qua đi, mẹ sẽ đỡ thấy ái ngại hơn khi trần tình với mọi người là mình ổn.



Tuần thứ 12

Xin chúc mừng mẹ! Vậy là mẹ đã đi được 1/3 chặng đường rồi đây. Tam cá nguyệt thứ nhất diễn ra tốt đẹp, mẹ có thể gặp chứng phát ban thai kỳ, ợ nóng nhiều hơn, những giấc mơ kỳ lạ... Còn bé hiện thời đã có kích thước cỡ 1 trái kiwi, ngạc nhiên hơn là bé còn có thể “chơi đùa” với sợi dây nhau rồi đấy.

Nhật ký bé trong bụng mẹ

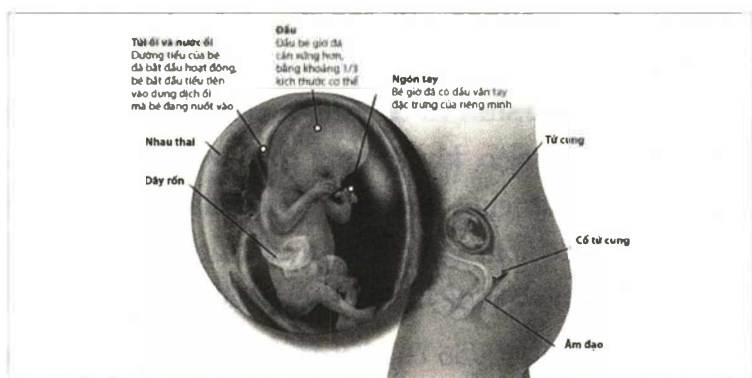
Ngày thứ 78: Tim bé đang đập với tốc độ gấp đôi của mẹ trong ngày hôm nay.

Mẹ làm cho con: Vì em bé bị tước mất một ít oxy trong quá trình co bóp, nhịp tim của bé cần được theo dõi trong suốt thời gian sinh nở. Nếu nhịp tim của bé xuống quá thấp và bé có dấu hiệu căng thẳng trong quá trình sinh, đối tư thế có thể giúp mọi chuyện trở lại bình thường. Để dự đoán các vấn đề về nhịp tim, cơ sở y tế có thể đề nghị một cuộc thử nghiệm áp lực co bóp vào gần cuối thai kỳ để kiểm tra tim thai trong sự co bóp giả lập.

Ngày thứ 79: Bé đang thử nghiệm nhiều kiểu cử động chân tay như uốn cong cổ tay và đầu gối, khoa tay múa chân.

Mẹ làm cho con: Đặt chân vào các cửa hàng trang thiết bị dành cho em bé, mẹ có thể bị choáng ngợp bởi rất nhiều các loại vật dụng và thiết bị. Nếu mẹ không biết bắt đầu từ đâu, hãy tham khảo những bà mẹ có kinh nghiệm để cho mẹ một danh sách các thứ không thể thiếu trong những tháng đầu sau sinh. Mẹ có thể rút ra danh sách cần thiết nhất cho mình và có thể hỏi han người thân bạn bè để nhượng lại những món đồ họ không còn dùng nữa.

Ngày thứ 80: Hệ thần kinh của bé đã bắt đầu vận hành, điều này có nghĩa là não bé đã có thể nhận được các tín hiệu quan trọng từ các bộ phận khác của cơ thể.



Hình ảnh thai nhi tuần thứ 12



Mẹ làm cho con: Những tông màu dịu nhẹ thường được lựa chọn để tô điểm cho phòng bé, nhưng mẹ có thể dùng những màu sáng và tương phản để tạo điểm nhấn trong phòng và đó sẽ là nơi thu hút cái nhìn đầu tiên của bé.

Ngày thứ 81: Từ ngày này, bé đã có thể có một ít tóc lún phún trên đầu rồi đấy mẹ ạ.

Mẹ làm cho con: Mẹ muốn biết bé có nhiều tóc lúc sinh ra đời hay không? Hãy thử nghe câu chuyện của các bà các mẹ ngày xưa, nếu mẹ càng hay ọ nóng trong suốt thai kỳ, thì bé sinh ra có mái tóc càng dày.

Ngày thứ 82: Em bé có thể sẽ giữ hoặc chơi với cái dây nhau của mình, lúc này nó có chiều dài tương tự cơ thể của bé (khoảng 10cm)

Mẹ làm cho con: Mẹ đã có thể trình bày với cơ quan về việc mang thai và các chế độ khi sinh nở ngay từ thời điểm này, hãy cho họ biết về thời gian mà mẹ dự định sẽ nghỉ sinh và đi làm lại, các đề xuất khác về điều kiện làm việc, khối lượng công việc và đãi ngộ. Tuy nhiên, hãy chắc chắn rằng mẹ chỉ trình bày việc này sau khi đã xem xét kỹ chính sách lao động tại quốc gia mình sinh sống và của nơi công tác thôi nhé.

Ngày thứ 83: Cổ của bé dài hơn một chút và hai gò má xinh xinh bắt đầu nổi lên. Lúc này bé có kích thước tương đương một trái kiwi.

Mẹ làm cho con: Bị cảm lạnh và ho trong thai kỳ không làm hại đến em bé, nhưng chất cồn và thành phần của thuốc cảm cúm thì có thể. Mẹ không nên tự ý dùng thuốc cảm cúm trong thai kỳ mà không tham khảo ý kiến bác sĩ.

Ngày thứ 84: Từ hôm nay, bé đã có thể dùng các cơ mặt để cau mày, liếc mắt và chun môi. Bé đã có vài biểu lộ nét mặt khác nhau, một vài trong số đó có thể giống với mẹ hoặc bố.

Mẹ làm cho con: Nếu mẹ muốn tự tay chăm sóc vườn tược, hãy nhớ mang găng tay kỹ càng để tránh những nguy cơ có hại cho sức khỏe của bé từ phân bón, độc tố trong đất, thuốc trừ sâu và phân động vật,

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 78: Mẹ có thể chảy máu chút ít sau khi “quan hệ”.

Mẹ làm cho mẹ: Không có gì lo lắng về điều này, sự thâm nhập sâu có thể đụng chạm và làm vỡ vài mao mạch nhạy cảm ở cổ tử cung gây chảy máu nhẹ hoặc thấm chút máu ra ngoài thôi. Nhưng nếu máu vẫn tiếp tục chảy nhiều hơn, mẹ cần phải đến bác sĩ khám và tìm cách nhẹ nhàng hơn cho những lần quan hệ sau.

Ngày thứ 79: Gan bàn tay và gan bàn chân có thể sẽ ửng đỏ và hơi ngứa ngáy.



Mẹ làm cho mẹ: Triệu chứng này gọi là “phát ban gan bàn tay – chân” là một trong những triệu chứng đặc trưng của thai kỳ và sẽ biến mất sau khi mẹ sinh xong. Để giảm ngứa, mẹ hãy ngâm khăn mặt vào hỗn hợp nước – bột ngô – bột nở rồi áp lên bàn tay và bàn chân.

Ngày thứ 80: Mẹ có thể có những giấc mơ kỳ lạ hơn và cũng tập trung vào chú đề bầu bí và em bé. Một số bà mẹ gặp ác mộng với việc thấy mình trở thành một bà mẹ không tốt, hoặc có em bé không khỏe mạnh, hoặc bị bạn đời bỏ rơi và phải nuôi con một mình.

Mẹ làm cho mẹ: Những nỗi lo lắng đáng sợ nhất của mẹ về việc có em bé sẽ len lỏi vào trong tiềm thức và giấc mơ của mẹ. Đừng ám ảnh bởi những gì trong mơ làm gì. Chúng chỉ có nhiệm vụ nhấn mạnh những nỗi sợ hại tiềm ẩn và giúp mẹ đối mặt với chúng mà thôi.

Ngày thứ 81: Cũng như em bé của mẹ mọc tóc, mẹ cũng vậy – đôi khi ở những chỗ mà mẹ chẳng muốn chút nào.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ không phải thai phụ duy nhất đối mặt với tình trạng mọc lông không mong muốn ở mặt, bụng và mặt sau chân, nhưng có một tin tốt lành là lông chân thường mọc chậm hơn trong suốt thai kỳ vì vậy mẹ có thể sẽ ít phải tẩy lông hơn.

Ngày thứ 82: Tử cung của mẹ đang tăng dần kích thước và lúc này nó có cỡ khoảng bằng quả bưởi. Đáy dạ con lúc này trương lên ngay trên xương chậu.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ có thể ăn nhẹ với bánh quy ngũ cốc và sữa chua dâu hoặc vani ít béo.

Ngày thứ 83: Ngay cả khi mẹ không ăn thức ăn nhiều dầu mỡ, mẹ vẫn có thể bị ợ nóng.

Mẹ làm cho mẹ: Chứng ợ nóng có thể trở đi trở lại trong suốt thai kỳ, do tác động của nội tiết tố lên hệ tiêu hóa của mẹ và áp lực mà tử cung đang nở lớn dồn ép vào bao tử. Trong khi thức ăn chiên xào và chứa dầu mỡ là thủ phạm điển hình, mẹ có thể không ra các thực phẩm chứa chất chua, cà chua, sô-cô-la, bạc hà, hoặc tiêu cũng có thể gây ợ nóng. Tránh ăn những thực phẩm này sẽ giúp mẹ dễ chịu hơn sau bữa ăn.

Ngày thứ 84: Nếu mẹ cảm thấy đau hoặc bóng rât khi tiểu tiện, có thể đó là một dấu hiệu của nhiễm trùng đường tiểu.

Mẹ làm cho mẹ: Nhiễm trùng đường tiểu tương đối phổ biến trong thai kỳ, và cũng như các loại nhiễm trùng khác, nó có thể là một nguy cơ đối với sức khỏe của em bé. Nếu mẹ có những dấu hiệu kể trên, hoặc nếu mẹ thấy có máu trong nước tiểu, hãy đem mẫu nước tiểu đến cơ sở y tế để kiểm tra ngay.

Phần 4
THÁNG THỨ TƯ

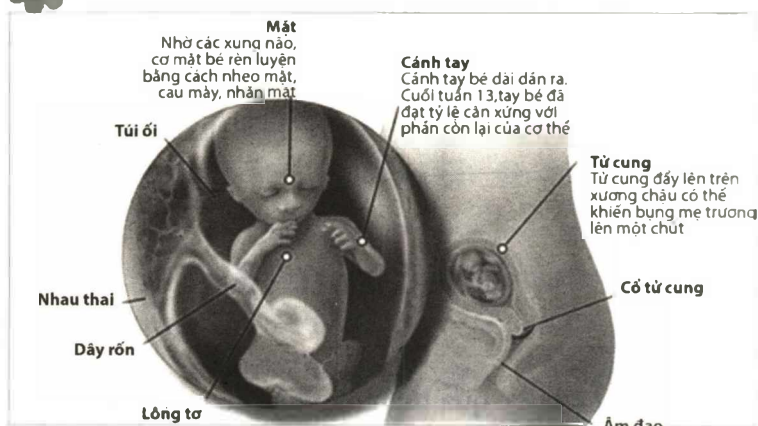
Tuần thứ 13

Mẹ bước qua tuần đầu tiên của tam cá nguyệt thứ 2. Lúc này mẹ đã cảm nhận được sự chuyển động rõ ràng của bé. Mẹ đỡ mờ hơi nhiều và mẹ phải trải nghiệm thêm chứng chuột r nữa. Trong khi đó thân nhiệt của bé hoàn toàn lệ thuộc nhiều vào mẹ. Lượng ối tăng nên bé dễ bơi lội hơn, lúc này bé nặng khoảng 57gr và dài khoảng 12 - 13cm tính từ đỉnh đầu đến chòm mông.

Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày thứ 85: Nhau thai của mẹ bắt đầu sinh nhiệt khiến thân nhiệt của mẹ tăng lên một chút và giúp ổn định thân nhiệt của em bé luôn cao hơn mẹ khoảng 0,55 độ C.

Mẹ làm cho con: Vì thân nhiệt của mẹ gắn chặt với con, nên mẹ hãy tiếp tục giữ thân nhiệt của mình ở mức an toàn (trong khoảng 37.8 độ C hoặc thấp hơn một chút). Điều này có thể đồng nghĩa với việc mẹ giảm cường độ tập luyện khi trời nóng và sử dụng acetaminophen để hạ cơn sốt cao.



Hình ảnh thai nhi ở tuần 13

Ngày thứ 86: Hôm nay, bé yêu trong bụng đã bắt đầu có lông mày.

Mẹ làm cho con: Bạn là một bà mẹ yêu quý thiên nhiên và mong muốn nuôi dạy con theo hướng thân thiện với môi trường? Hãy bắt đầu bằng việc sử dụng tơ bím thân thiện với môi trường. Trong khi tơ tái sử dụng thực sự không tiện lợi, một số nhãn hiệu cung cấp những loại tơ làm từ cotton chưa tẩy trắng. Sử dụng các loại tơ không chứa chất tẩy giúp bảo vệ bé và cả môi trường khỏi các hóa chất có hại.

Ngày thứ 87: Sự gia tăng lượng nước ối trong túi thai cho phép bé yêu có thể dễ dàng và thoải mái bơi lội hơn. Lúc này có khoảng gần 1 lít nước ối để hỗ trợ và giữ cho cơ thể đang phát triển rất nhanh của bé lơ lửng trong bụng mẹ.

Mẹ làm cho con: Nếu các bà mẹ khác ngó ý chuyên cho mẹ những vật dụng và quần áo đã qua sử dụng của con họ, hãy đón nhận. Mẹ sẽ tiết kiệm được một ít tiền để có thể mua được những thứ lớn hơn. Hơn nữa, càng nhiều quần áo cho bé thì càng tốt thôi khi em bé làm ướt chúng rất nhanh và mẹ thì đâu muốn giặt giũ mỗi ngày, phải không nào?

Ngày thứ 88: Mật độ xương của bé đang tăng ổn định và lúc này bàn tay của bé đã có thể xiết chặt thành nắm đấm nhỏ.

Mẹ làm cho con: Mẹ có thể thưởng thức bữa tối ngon lành với món thịt cá hồi tươi và măng tây vì cá hồi là nguồn cung cấp dồi dào vi chất omega-3 và selen cho sự phát triển não bộ của bé, trong khi đó măng tây cung cấp chrom giúp ngăn ngừa tiểu đường thai kỳ.

Ngày thứ 89: Bé yêu trong bụng mẹ lúc này vẫn chưa hình thành cơ chế ngủ. Mức độ hoạt động của bé khá ổn định trong suốt ngày đêm và bé hiếm khi nghỉ ở một vị trí quá 7 phút.

Mẹ làm cho con: Nếu bố mẹ chuẩn bị sơn phòng cho bé, mẹ hãy nhường công việc này cho người khác và tạm tránh đi. Hít thở phải bụi sơn có thể gây hại cho bé yêu dù chưa rõ tác hại chính xác. Giữ nhà cửa luôn thông thoáng trong khi sơn sửa và tránh sử dụng sơn xịt bới vì chúng phun vào không khí nhiều thành phần nguy hại hơn.



Ngày thứ 90: Dây nhau của bé lúc này lưu chuyển khoảng 19 lít chất lỏng mỗi ngày. Máu lưu thông ổn định của bé giúp giữ thẳng dây nhau và ngăn ngừa sự cố nhau thắt nút hoặc bị rối.

Mẹ làm cho con: Nghiên cứu trên động vật cho thấy sự liên quan giữa chế độ ăn nhiều nitrat (ví dụ như xúc xích, thịt lợn muối...) với nguy cơ sinh con nhẹ cân. Nếu mẹ thích xúc xích nhưng lo lắng về những tác động nghi vấn của nitrat đối với sự phát triển của bé, hãy chọn những loại xúc xích không chứa nitrat tại siêu thị và các cửa hàng thực phẩm tự nhiên. Các loại xúc xích không nitrat thực chất vẫn có thể chứa nitrat chiết xuất từ thực vật, nhưng chất này an toàn hơn cho bé yêu.

Ngày thứ 91: Lúc này bé nặng khoảng 57gr và dài khoảng 12-13cm tính từ đỉnh đầu đến chòm mông.

Mẹ làm cho con: Đừng ngại nói chuyện hay hát cho con nghe ngay từ giai đoạn này của thai kỳ. Mặc dù tai bé vẫn đang phát triển, nhưng bé đã có thể nghe được nhiều âm thanh khác nhau và nhận ra được giọng của mẹ. Nếu mẹ thấy quá chán với giọng của mình, hãy cho bé nghe nhạc để thay thế.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 85: Nhau thai của mẹ lúc này là nguồn cung cấp chính nội tiết tố progesterone giúp duy trì

thai. Sự gia tăng nội tiết tố mà nó cung cấp thúc đẩy sự trao đổi chất và khiến mẹ cảm thấy hạnh phúc và sung sức hơn.

Mẹ làm cho mẹ: Trong khi một số phụ nữ phải chịu đựng tình trạng ốm nghén trong suốt thai kỳ, hầu hết các mẹ được giải phóng khỏi những cơn buồn nôn vào tuần này hoặc tuần kế tiếp. Hãy đón nhận năng lượng dồi dào và tâm trạng phấn chấn hơn để giải quyết các dự án hoặc công việc lặt vặt làm mẹ mệt mỏi cả tháng nay.

Ngày thứ 86: Nếu mẹ đã thừa cân từ trước khi mang thai, mẹ có thể được bác sĩ cảnh báo về các nguy cơ máu vón cục, tăng huyết áp và tiểu đường thai kỳ cao hơn trong thai kỳ.

Mẹ làm cho mẹ: Tập luyện thường xuyên và cân nhắc kỹ lượng calo trội thêm mà mẹ tiêu thụ sẽ giúp giảm thiểu các nguy cơ sức khỏe khi mẹ thừa cân. Cố gắng hạn chế sự tăng cân trong mức 8 - 12kg thay vì 12 - 18kg.

Ngày thứ 87: Mẹ có thể cảm nhận được sự chuyển động của em bé trong bụng lần đầu tiên vào hôm nay. Rất dễ bỏ qua những chuyển động đầu tiên này như những bóng khí hoặc chứng khó tiêu, nhưng mẹ sẽ sớm phân biệt chúng một cách dễ dàng.

Mẹ làm cho mẹ: Đừng vội hoảng loạn nếu mẹ chưa cảm thấy chuyển động của con. Với một số phụ



nữ, phải mất thêm 30 ngày nữa mới chắc chắn được sự rung động ở bụng dưới đó đúng là em bé. Cảm thấy bé trong bụng “sôi nổi” sẽ khiến mẹ rất xúc động và càng làm tăng mức độ mãn nguyện về vai trò làm mẹ của mình.

Ngày thứ 88: Nếu trước khi mang thai, mẹ có cân nặng bình thường thì đến lúc này mẹ chắc hẳn đã tăng thêm khoảng 2,5kg từ lúc mang thai.

Mẹ làm cho mẹ: Bước lên bàn cân vào mỗi kỳ khám thai có thể mẹ cảm thấy không thoải mái. Nếu mẹ băn khoăn được việc thay đổi trọng lượng của mình, hãy nghĩ rằng đây là khoảng thời gian hiếm hoi trong đời bạn có quyền hành diện về việc tăng cân. Hãy chia sẻ với bạn đời về cảm giác bất an của mình và nhờ anh ấy nhắc nhở mẹ rằng sự tăng cân này có nghĩa là mẹ đang hoàn thành thiên chức của mình.

Ngày thứ 89: Nếu trước đó mẹ thường hay nằm sấp khi ngủ, thì lúc này mẹ không thể tiếp tục việc đó với chiếc bụng của mình. Hãy nằm nghiêng khi ngủ, cho dù mới bắt đầu không dễ dàng chút nào.

Mẹ làm cho mẹ: Đây là lúc mẹ nên đầu tư cho vài chiếc gối dành riêng cho thai phụ hoặc thêm gối để hỗ trợ tư thế nằm ngủ của mẹ. Mẹ có thể cần phải thử vài kiểu kết hợp gối trước khi tìm ra cách đặt gối phù hợp nhất với mình.

Ngày thứ 90: Mẹ có thể nhận ra mình đổ mồ hôi nhiều hơn thường lệ khi lên xuống cầu thang. Lượng máu gia tăng trong cơ thể mẹ giúp hỗ trợ cho em bé đang lớn, nhưng điều đó cũng khiến mẹ toát mồ hôi nhiều hơn.

Mẹ làm cho mẹ: Tích cực sử dụng các loại lăn khử mùi để hạn chế sự đổ mồ hôi và mùi khó chịu ở những vùng nhạy cảm. Mẹ cũng cần uống nhiều nước để bù nước do đổ mồ hôi.

Ngày thứ 91: Nếu mẹ giống các phụ nữ khác, mẹ có thể trải qua những cơn co thắt, nó có tên gọi là Braxton Hicks, triệu chứng co thắt tử cung giả. Sự co thắt này sẽ tương tự như chứng vọp bé và co khít lại ở bề mặt tử cung đồng thời bao tử sẽ cuộn mạnh.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu mẹ phải trải nghiệm chứng vọp bé mỗi sáng và mỗi tối thì hãy để cho cơ thể nặng nề của mình được thư giãn và nghỉ ngơi thật nhiều, điều này đồng nghĩa với các cơn co thắt cũng sẽ giảm đi rõ rệt. Nếu cơn co thắt dồn dập và làm mẹ đau đớn nhiều, hãy gọi cho bác sĩ sản khoa ngay lập tức.

Tuần thứ 14

Tuần này, nhiễm sắc thể và mã gen di truyền đã hình thành rõ rệt. Qua hình ảnh siêu âm, có thể nhận biết giới tính của bé và tầm soát một số bệnh nguy hiểm. Lượng máu tăng lên khiến da dẻ mẹ hồng hào hơn nhưng cũng tăng lượng dầu nhiều hơn.

Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày thứ 92: Hầu hết các bé con sẽ được bao bọc trong một túi ối ấm áp. Trong chiếc “tổ” ấy, có thể xác định được tính di thường của gen (đặc điểm di truyền) và sự bất thường của các nhiễm sắc thể.

Mẹ làm cho bé: Nếu thai kỳ của mẹ được xem xét là có nguy cơ rủi ro cao, bác sĩ sẽ tiến hành chọc ối trong khoảng thời gian này. Thủ tục khá đơn giản, họ sẽ lấy một ít dung dịch ối từ túi thai của mẹ để đem đi giám định. Phương pháp này đưa lại kết quả chuẩn xác trong việc đo độ mờ da gáy để tầm soát hội chứng Down, phát hiện sự dư thừa của nhiễm sắc thể thứ 21, khuyết tật ống thần kinh và xơ hóa gai cột sống.

Ngày thứ 93: Hệ thống miễn sắc thể của bé đã đi vào hoạt động, dù vậy bé vẫn cần những kháng thể để bảo vệ bé chống lại vi khuẩn và virus xâm nhập vào cơ thể.

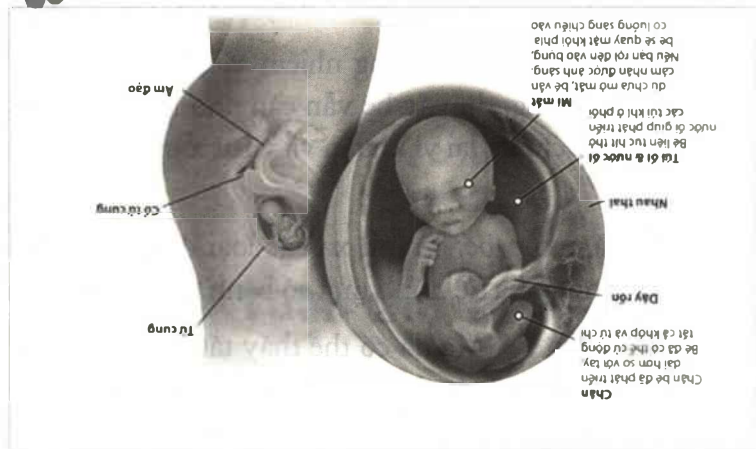
Mẹ làm cho bé: Tránh xa các loại động vật, súc vật nuôi trong nhà để tránh một số bệnh truyền nhiễm.

Ngày thứ 94: Mẹ đã có thể thấy tất cả sự chuyển động và những cú đá, huých, thúc của bé...Mẹ thấy đó, bé đã biết phối hợp cơ thể nhiều hơn rồi.

Mẹ làm cho bé: Hãy bổ sung cho cơ thể những thức ăn hoàn hảo như là: quả hạnh, hạt hướng dương, hạt bí và trái cây khô. Những chất béo này không chứa cholesterol và giúp bé con trong bụng có đủ nguồn dinh dưỡng cần thiết.

Ngày thứ 95: Tay, chân của bé dài hơn, các ngón bắt đầu mảnh hơn và chiếc bụng nhỏ của bé cũng tròn lên rõ rệt.

Mẹ làm cho bé: Đi du lịch bằng máy bay ở thời điểm này sẽ an toàn cho cả mẹ và bé. Bởi vì máy bay vốn là phương tiện bay trên áp suất không khí cao nên nguồn oxy của bé bị hạn chế hẳn. Trong khi đó hầu hết các hãng hàng không đều quy định thai phụ dưới 36 tuần thì có thể bay. Những chuyến du lịch hay những chuyến công tác nên được thực hiện trước tam cá nguyệt thứ 2 thì sẽ thích hợp hơn. Nếu mẹ buộc phải bay, hãy đứng lên đi vòng quanh vài giờ trước khi máy bay cất cánh để gia tăng việc lưu thông máu.



Hình ảnh thai nhi tuần thứ 14

Ngày thứ 96: Bé đã có thể nuốt và đi “tè” cũng như nấc cụt trong bụng mẹ rồi.

Mẹ làm cho bé: Bây giờ bé cần rất nhiều chất đạm và sắt để phát triển. Hai chất này có nhiều trong trứng gà và cải bó xôi. Một nguồn khác cũng rất dồi dào chính là thịt, cá và ngũ cốc. Tăng cường thêm vitamin C với các loại trái cây vì chúng giúp hấp thu sắt cho cơ thể bé và mẹ.

Ngày thứ 97: Cần gia tăng lượng canxi trong khẩu phần ăn để giúp xương bé chắc khỏe hơn.

Mẹ làm cho bé: Mẹ sẽ muốn tìm hiểu về những vật dụng cho bé sau khi bé ra đời như giường cũi, xe tập đi, đồ chơi...điều này là hoàn toàn có thể.

Ngày thứ 98: Giới tính của bé sẽ được khám phá nhờ kỹ thuật siêu âm.

Mẹ làm cho bé: Đừng đợi đến lúc biết được giới tính mới mua áo quần cho bé. Hãy chuẩn bị cho bé một tủ đồ rực rỡ màu sắc nhé.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 92: Bối có quá nhiều các triệu chứng thai kỳ dồn dập, nó khiến mẹ cảm thấy hoang mang để đi đến quyết định làm những xét nghiệm nào là đúng và phù hợp với mình.

Mẹ làm cho mẹ: Trình bày với bác sĩ về những rủi ro (nếu có), kết hợp với kết quả xét nghiệm trước đó. Điều này có thể giúp định hướng được phương cách thông minh hơn và tốt nhất cho bé. Mẹ cũng có thể bàn bạc với ông xã mua bảo hiểm để bảo vệ cho các kế hoạch xét nghiệm thai kỳ của mình.

Ngày thứ 93: Mẹ đã có thể cảm nhận được những cơn đau rõ rệt ở dưới bụng và chân nếu xoay người, cười lớn hoặc ngừng hoạt động đột ngột. Điều này được biết là triệu chứng giãn dây chằng thai kỳ.

Mẹ làm cho mẹ: Từ cung lớn lên là nguyên nhân đẩy dạ dày co thắt và trải dài ra theo một lối khác. Nếu mẹ từng trải nghiệm triệu chứng đau dây chằng, tốt nhất hãy tìm kiếm một vị trí nằm thư giãn nghỉ ngơi thích hợp cho đến khi cơn đau lắng dịu. Nếu cơn đau



vẫn tiếp diễn, hãy tắm nước ấm. Nếu cơn đau dai dẳng, không dứt, nên gọi cho bác sĩ sản khoa.

Ngày thứ 94: Bởi vì chiếc bụng của mẹ lớn lên mỗi ngày nên trọng lượng liên tục thay đổi và mất cân bằng, hơn nữa mẹ cũng sẽ bị đau lưng nhiều ở thời điểm này.

Mẹ làm cho mẹ: Tránh đứng và ngồi lâu một chỗ, nếu ngồi trước máy tính quá lâu, hãy giúp cơ thể thoải mái hơn bằng cách đi dạo vòng quanh phòng. Tham gia những lớp học tiền sản với các bài tập yoga và thể dục nhẹ, nó giúp mẹ chống chọi với những cơn co thắt và những cơn đau nhức thai kỳ rất hiệu quả.

Ngày thứ 95: Thực tế hiển nhiên là cơ thể mẹ vẫn có thể thêm một vài thứ nữa cho đến khi bé chào đời. Giờ là dịp để ăn mừng có bé rồi đây.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ có thể uống một chút rượu, bia nhưng tốt nhất là nên dùng nước ngọt nước trái cây hoặc xiro, hạn chế dùng thức uống có cồn.

Ngày thứ 96: Mẹ sẽ cảm thấy mệt mỏi, bài hoải, đầy bụng và khó tiêu sau mỗi bữa ăn bởi vì thức ăn nạp vào tiêu hóa rất chậm.

Mẹ làm cho mẹ: Với cảm giác lạ trên, tốt nhất mẹ đừng uống bất kỳ thứ gì sau bữa ăn mà nên uống xen giữa bữa để hạn chế chứng ợ nóng và khó tiêu đáng ghét này nhé.

Ngày thứ 97: Sự phấn khởi với cảm xúc làm mẹ khiến hầu hết gương mặt các thai phụ đều trở nên hồng hào và rạng rỡ hơn, đặc biệt là ở kỳ tam cá nguyệt thứ 2 bởi lượng máu được gia tăng hơn. Tuy nhiên đi kèm với điều ấy là lượng dầu trên mặt cũng tăng theo.

Mẹ làm cho mẹ: Tận hưởng những lời chúc mừng và sự quan tâm săn sóc của người thân bởi mang thai là một việc không hề dễ dàng.

Ngày thứ 98: Nhờ siêu âm, mẹ có thể nhìn thấy các chuyển động bên trong cơ thể của mình, háo hức nhìn ngắm bé yêu của mình và khám phá giới tính của con xem đó là một hoàng tử hay một nàng công chúa.

Mẹ làm cho mẹ: Cũng có khi kỹ thuật viên đọc sai kết quả giới tính của bé do chân bé khép lại khiến qua lớp cắt siêu âm, giới tính bé hiển thị không được rõ ràng lắm.

Tuần thứ 15

Tuần này có thể mẹ sẽ phải đối mặt thêm vài triệu chứng thai kỳ khó chịu như bệnh trĩ, táo bón nặng, thèm ăn những món chưa bao giờ thích trước đó.... Còn bé thì sao? Hệ tuần hoàn và hệ bài tiết của bé đã phát triển hoàn chỉnh. Bé bây giờ dài khoảng 12.7cm và nặng khoảng 113 gr.

Nhật ký bé trong bụng mẹ

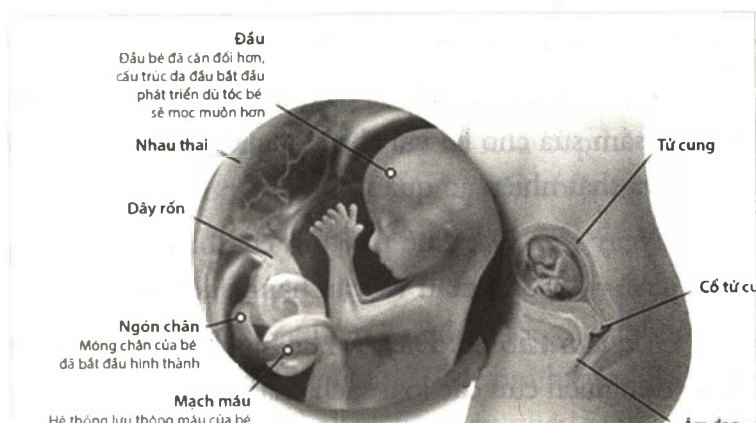
Ngày thứ 99: Ngày này, bé trông có vẻ mập mập lên một chút rồi, khuôn mặt và cơ thể bé sẽ đầy đặn hơn nhờ sự bồi tụ của một lớp mỡ nhỏ, nó còn có tác dụng giữ ấm cho bé khi ra khỏi bụng mẹ.

Mẹ làm cho bé: Những bữa ăn với nhiều thực phẩm giàu chất xơ và phốt pho sẽ tăng lượng chất đạm mà bé cần, đồng thời xây dựng hệ thống tiêu hóa của bé hoàn thiện hơn.

Ngày thứ 100: Lông mi của bé ra dày và rậm rồi nhưng bé vẫn chỉ nhắm mắt thôi.

Mẹ làm cho bé: Hối ông bà ngoại xem những vật dụng thời thơ ấu nào của mẹ mà bé có thể tái sử dụng như búp bê, chăn nệm, đồ chơi, vật lưu niệm...

Ngày thứ 101: Hệ thống xương tay, chân của bé đã phát triển rất tốt, 10 ngón tay và chân bé xúu đã có đầy đủ móng.



Hình ảnh thai nhi 15 tuần tuổi

Mẹ làm cho bé: Hãy thông báo với bác sĩ về bất cứ loại thảo dược nào mà mẹ đang sử dụng, đặc biệt mẹ tránh dùng bạch quả, nhân sâm trong suốt thai kỳ.

Ngày thứ 102: Giờ là lúc mẹ có thể cảm nhận từng vận động riêng lẻ của bé bên trong cơ thể mình. Tiểu não của bé đã phát triển hơn thêm một bậc nữa. Khi bé



dùng tay chạm vào mặt, đầu gối, miệng...là bé đã thực sự kết nối với thân thể của mình.

Mẹ làm cho bé: Bây giờ cơ thể bé là một khối đồng nhất, đã đến lúc vợ chồng cùng thảo luận và đi đến quyết định một cái tên đáng yêu nhất cho bé.

Ngày thứ 103: Hệ tuần hoàn và hệ bài tiết của bé đã hoàn thiện và đi vào vận hành, dây rốn nối với mẹ sẽ dày và chắc hơn trước nhiều.

Mẹ làm cho bé: Mẹ đã có thể nghĩ đến việc đi siêu thị để sắm sửa cho bé vài chiếc đệm, chăn, gối, giường cũi...và thật nhiều áo quần.

Ngày thứ 104: Lúc này tim của bé chứa khoảng 50 (pint) = 0.58 lít máu và vận hành suốt cơ thể bé.

Mẹ làm cho bé: Đây là khoảng thời gian mẹ cần đầu tư nghiên cứu các loại sách chăm sóc sức khỏe cho trẻ sơ sinh như cách thức cho bú, cho ngủ (tham khảo tại Webtretho)

Ngày thứ 105: Bé bây giờ dài khoảng 12.7cm và nặng khoảng 113 gr.

Mẹ làm cho bé: Nếu mẹ chưa bao giờ thích ăn rau trước đó thì bây giờ cũng nên tập thích rau vì bé. Mẹ có thể pha chế các loại sinh tố như lựu, cà rốt, táo cho dễ uống...chúng tăng cường chất xơ và rất tốt cho hệ tiêu hóa của mẹ.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 99: Tử cung lớn lên chèn ép lên hệ thống ruột của mẹ.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu mẹ mắc chứng táo bón, cố gắng tăng cường uống nước cam và ăn rau củ chứa chất xơ. Mỗi ngày mẹ nên uống 8-10 cốc nước lọc.

Ngày thứ 100: Mẹ tăng cân và lượng máu tụ về dưới chân do đó mẹ thường bị mắc chứng vọp bẻ.

Mẹ làm cho mẹ: Nên tập vài bài tập thể dục nhẹ nhàng. Nếu bị vọp bẻ, nhờ bố bé xoa bóp hoặc dùng một miếng chườm nóng (lạnh) đắp lên chỗ co rút. Nên kê thêm gối và gác chân cao lên khi ngủ để hạn chế chứng vọp bẻ này.

Bạn có thể xem thêm bài tổng hợp: “ sức khỏe bà bầu, nhạc dành cho bà bầu , ...” để tìm hiểu nhiều hơn về các bài viết của nhạc bà bầu bạn nhé !

Ngày thứ 101: Những cơn đau nhỏ có thể xuất hiện trong thời gian này khiến mẹ rất bức mình.

Mẹ làm cho mẹ: Bơi lội là môn thể thao lý tưởng cho mẹ ở giai đoạn này, nó giúp mẹ giảm cân và giảm thiểu hẳn các triệu chứng khó chịu trong thai kỳ.

Ngày thứ 102: Mẹ có thể trải qua một số bất thường ở trực tràng như có ra máu một chút khi đi đại tiện, đây là triệu chứng của bệnh trĩ. Nguyên nhân là do khi bị chèn ép, trực tràng sẽ bị giãn tĩnh mạch, sau



đó bị phình lên và chảy máu.

Mẹ làm cho mẹ: Bệnh trĩ là một lý do khiến mẹ khó ngủ kèm những cơn đau lưng mỗi đêm. Miếng dán lạnh hoặc tắm nước ấm với bột nổi không giúp giảm cơn đau được. Thông thường bác sĩ sẽ cho một loại thuốc mỡ để rịt vào vết đau.

Ngày thứ 103: Mẹ sẽ hết sức ngạc nhiên là sao mình nhanh đói như thế, mẹ thèm rất nhiều món ăn và những khẩu vị chưa bao giờ thích trước đó.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ cần khoảng 300 calories mỗi ngày. Tăng cường rau củ trong khẩu phần ăn mẹ nhé.

Ngày thứ 104: Đa phần các mẹ thường thèm dư dỗi những món ngọt như chocolate, kem, kẹo...vào thời điểm này, hãy lờ đi cảm giác thèm ấy và thay bằng trái cây tươi, bánh quy nhạt...nhé.

Mẹ làm cho mẹ: Tự thưởng cho mình vài món tráng miệng nhưng hãy chắc chắn là ăn chúng ít nhất vài giờ trước khi đi ngủ bởi chứng ợ nóng sẽ khiến mẹ khó có một giấc ngủ ngon.

Ngày thứ 105: Mẹ sẽ cảm thấy rất đau lưng đi kèm cảm giác nặng ở phía bụng dưới.

Mẹ làm cho mẹ: Bởi vì cơ thể của mẹ ngả về phía sau nên dây chằng giãn đi khiến mẹ dễ bị đau lưng, mẹ nên tránh mang vác các vật nặng quá 30 pounds (15 kg).

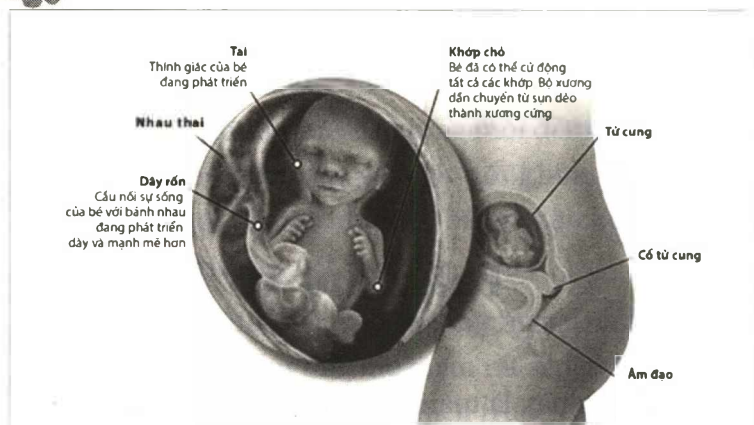
Tuần thứ 16

Tuần này là tuần khá đặc biệt vì giới tính của bé đã được xác định chắc chắn, hệ sinh dục của bé cũng đã khá hoàn thiện, túi phổi xuất hiện để chuẩn bị cho hệ hô hấp mới. Ngạc nhiên là dù mẹ không ăn nhiều nhưng cân nặng vẫn tăng rất nhanh do lượng đường trong trái cây tích lũy lại, chứng trầm cảm tăng lên... mẹ cố gắng vượt qua.

Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày thứ 106: Thật đáng ngạc nhiên vì hộp sọ của bé đã mở để cho não bộ được phát triển.

Mẹ làm cho bé: Mẹ nhận được khá nhiều lời khuyên của từ mọi người về những điều nên và không nên làm cho bé. Nhưng bác sĩ sản khoa mới là người quyết định điều gì tốt nhất cho mẹ và bé. Hơn nữa bán năng làm mẹ sẽ giúp mẹ biết rõ điều gì là tốt nhất cho con yêu.



Hình ảnh thai nhi tuần thứ 16

Ngày thứ 107: Dây thần kinh của thai nhi sẽ được bảo vệ bởi một lớp bên ngoài có tên gọi là myelin (Myelin hóa là quá trình chất béo đặc hiệu bao bọc dần xung quanh các dây thần kinh). Nó giúp truyền đạt thành công các tín hiệu từ nơi khác đến não bộ.

Mẹ làm cho bé: Khi lái xe hơi, mẹ nên thắt dây an toàn để bảo vệ cả 2 người. Thắt dây an toàn nhẹ hờ quanh hông để giảm thiểu nguy hiểm cho bé khi không may gặp phải rắc rối và không làm đau bé.

Ngày thứ 108: Một chiếc túi khí bé xíu đã hình thành và phát triển bên trong phổi của bé. Chúng được gọi là nang phổi hoặc túi phổi. Đó là tiền đề cho hơi thở đầu tiên ngay khi bé chào đời và suốt cuộc đời của bé sau này.

Mẹ làm cho bé: Vẫn chưa có nghiên cứu nào giải thích được vì sao chúng hen suyễn và dị ứng ở trẻ gia tăng nhưng một nhân tố có liên quan mật thiết đến bệnh suyễn chính là chứng tress ở thai phụ. Vì thế hãy cố gắng thư giãn thật nhiều nếu có thể, tắm nước ấm và massage cũng là những liệu pháp thư giãn tốt cho mẹ.

Ngày thứ 109: Mắt của bé ngừng đảo tới, đảo lui trong khoảng 6 tuần nữa trước khi nó đủ hoàn thiện để mở ra.

Mẹ làm cho bé: Nếu gia đình có các vật nuôi trong nhà thì mẹ nên hạn chế tiếp xúc với chúng. Đặc biệt là khi bé chào đời, chúng vừa là nguồn bệnh vừa có thể gây hại cho bé khi bạn sơ suất không để ý.

Ngày thứ 110: Nếu đây là một bé gái thì ống dẫn trứng và tử cung của bé bấy giờ sẽ định vị ở đúng vị trí của nó. Nếu là bé trai thì tuyến tiền liệt bắt đầu hình thành để làm nhiệm vụ sản sinh tinh dịch và tinh trùng sau này.

Mẹ làm cho bé: Nếu có dấu hiệu bất thường đối với các cơ quan sinh dục của bé trai, nên thông báo ngay cho bác sĩ để khi bé ra đời sẽ được tiến hành cắt da quy đầu.

Ngày thứ 111: Ở trong bụng mẹ, bé nhào lộn, đá, thúc...như là cách tập thể dục để tăng trưởng mỗi ngày.

Mẹ làm cho bé: Hãy tìm hiểu về hội chứng đột tử



ở trẻ em (SIDS) để phòng tránh cho bé bởi theo thống kê cứ 1000 trẻ thì có 3 trẻ bị đột tử trong khi ngủ.

Ngày thứ 112: Giờ là lúc bé được khoảng khoảng 15cm tính từ đầu đến chân.

Mẹ làm cho bé: Mua sẵn loại tã giấy dùng sẵn là lựa chọn hàng đầu cho những ông bố bà mẹ bận rộn. Tuy nhiên đây cũng là một khoản chi phí đáng kể. Nếu muốn tiết kiệm, mẹ có thể cho bé mặc tã giấy thân thiện với môi trường, loại tã giấy bằng sợi cotton hữu cơ.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 106: Tình trạng đói có thể vẫn tiếp diễn và đến nhanh hơn mỗi ngày, hãy sẵn sàng đón nhận nó.

Mẹ làm cho mẹ: Khi cơn đói kéo đến, mẹ sẽ bị cảm dỗ bởi nhiều món ăn hấp dẫn, trong đó thức ăn nhanh. Mẹ nên ăn bột ngũ cốc nhẹ để hạn chế cơn đói.

Ngày thứ 107: Bây giờ thì mẹ đã biết đích xác giới tính của bé rồi, kết quả siêu âm sẽ không sai nữa.

Mẹ làm cho mẹ: Dù là con trai hay con gái thì cũng đừng vì mong đợi của riêng bản thân về giới tính của bé vì nó cũng ảnh hưởng đến bé và bản thân bạn. Hãy chăm sóc cơ thể thật tốt để chào đón con yêu.

Ngày thứ 108: Huyết áp của mẹ ở thời điểm này hạ thấp hoặc ở mức bình thường, cũng có thể gây ra những cơn choáng hoặc hoa mắt.

Mẹ làm cho mẹ: Ngừng tất cả công việc đang làm nếu mẹ cảm thấy cơn chóng mặt đang diễn ra, hầu hết giữa thai kỳ, tất cả các thai phụ đều phải trải nghiệm triệu chứng không mong đợi này. Hãy gọi cho bác sĩ nếu tình trạng trên diễn tiến nghiêm trọng.

Ngày thứ 109: Ngực của mẹ căng đầy và sà thấp xuống bụng. Mẹ cũng có thể mập lên bất kỳ chỗ nào trên cơ thể kể cả mặt, đùi, mông đồng thời cơ hoành giãn rộng ra.

Mẹ làm cho mẹ: Những thay đổi trên là hiển nhiên ở hầu hết các thai phụ và vì thế mà mẹ không cần phải quá lo lắng. Mọi thứ sẽ trở về như cũ nếu mẹ biết giữ cân nặng tăng thêm ở mức 13kg-15kg suốt thai kỳ.

Ngày thứ 110: Ngạc nhiên là dù mẹ không ăn nhiều nhưng cân nặng vẫn tăng rất nhanh.

Mẹ làm cho mẹ: Sự thật là nguồn calories luôn tiềm ẩn trong các loại trái cây, nếu mẹ uống chúng nhiều thì việc tăng cân là điều hiển nhiên. Nếu không muốn tăng cân nhiều thì nên bổ sung có chọn lọc bằng việc lựa loại trái cây có năng lượng thấp như nho, bưởi...

Ngày thứ 111: Những biến đổi hormone khiến mẹ bị rối bời và nản lòng.

Mẹ làm cho mẹ: Cần tập thể dục, thư giãn, loại bỏ stress, chia sẻ với bố của bé để cảm thấy thoải mái hơn.

Ngày thứ 112: Tâm trạng của mẹ ở thời điểm này



sẽ cảm thấy chán nản, thất vọng một chút, điều này cũng là do biến đổi hormone thai kỳ.

Mẹ làm cho mẹ: Những cảm giác vui, buồn, rùng mình, lo lắng ... cứ luân phiên, xen lẫn khiến tâm trạng mẹ hỗn loạn và rối bời. Theo thống kê cứ 10 thai phụ thì có 1 người mắc chứng rối loạn cảm xúc này. Nếu mẹ bị lãnh cảm trầm trọng hoặc hôn mê thì nên gặp bác sĩ để được điều trị để cải thiện tình trạng trên.

Phần 5
THÁNG THỨ 5



Tuần thứ 17

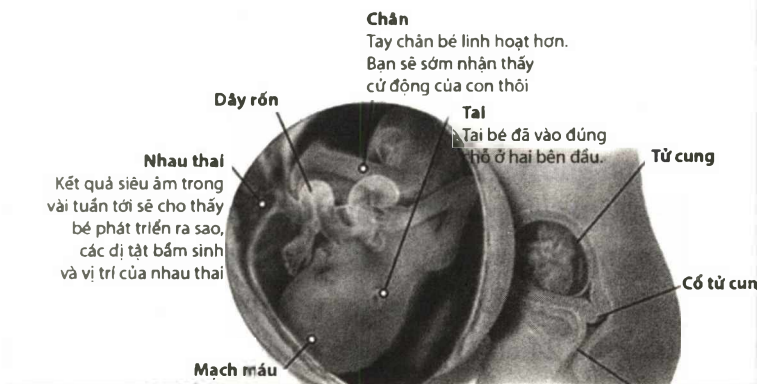
Một chất cơ bán màu trắng có tên gọi là bã nhòn thai nhi bắt đầu xuất hiện và bao bọc toàn bộ cơ thể bé. Bé có thể mút tay, nháy mắt, bắt đầu biết bú, bây giờ bé nặng khoảng gần 200g và dài xấp xỉ 15cm tính từ đầu đến mông. Mẹ khổ sở hơn một chút với chứng táo bón thai kỳ và nên tăng cường chất xơ trong thực đơn ăn uống.

Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày thứ 113: Bé có thể giật mình trước tiếng còi xe, tiếng sập cửa hoặc tiếng kèn lớn. Bé cũng bắt đầu nghe ngóng nhiều hơn những âm thanh của thế giới bên ngoài.

Mẹ làm cho bé: Nên nghe các loại nhạc hòa tấu nhẹ nhàng, thư giãn, hát ru để xoa dịu và dỗ dành bé.

Ngày thứ 114: Bé đã ngồi được tư thế như đang tập yoga với chiếc lưng thẳng và đôi chân xếp bằng lại. Bé cũng có thể búng, lật, uốn lưng một cách tinh nghịch và duỗi chân, tay một cách dễ dàng.



Hình ảnh thai nhi ở tuần 17

Mẹ làm cho bé: Cố gắng giữ cho những hoạt động đó của bé như là một trò chơi mỗi ngày mẹ nhé! Những cử động như chồi đập nhẹ trong bụng thông báo cho mẹ biết là bé đang khỏe mạnh. Nếu cứ mỗi giây mẹ nghe thấy bé phản hồi lại những tiếng vỗ nhẹ của mẹ thì hãy tận hưởng cảm giác là đã giao tiếp thành công với con rồi.

Ngày thứ 115: Hầu hết các giác quan của bé đã hoàn thiện, bé đã có thể tự vuốt mặt, sờ khắp thân thể của mình hoặc cọ xát 2 gan bàn chân với nhau.

Mẹ làm cho bé: Chọn mua các sản phẩm như kem dưỡng ẩm, dầu gội, sữa tắm cho bé sơ sinh ngay từ bây giờ.

Ngày thứ 116: Nếu bé là một cặp song thai, thì theo quy luật tự nhiên chúng sẽ có sự tương tác và đùa

nhịch với nhau, thỉnh thoảng còn có cạnh tranh lẫn nhau nữa. Nếu là đơn thai thì bé cũng có thể nháy mắt hoặc đáp trả lại những cử động tương tác bên ngoài của mẹ.

Mẹ làm cho bé: Nếu mẹ mang song thai dĩ nhiên sẽ tăng cân nhiều hơn. Nghiên cứu cho thấy là những bà bầu mang song thai nếu tăng cân dưới khoảng 12 kg vào tuần thứ 24 của thai kỳ thì có nguy cơ sẽ sinh non.

Ngày thứ 117: Bé đã có thể dễ dàng cho tay vào miệng ngậm, đó được xem như là một cách bé tự trấn an mình.

Mẹ làm cho bé: Đừng quên cất những hình ảnh siêu âm mỗi tháng để lưu giữ lại từng giai đoạn phát triển của bé. Giữ chúng lại là một cách kết nối sâu sắc với bé sau khi bé chào đời.

Ngày thứ 118: Một chất cơ bản màu trắng có tên gọi là bã nhờn thai nhi bắt đầu xuất hiện và bao bọc toàn bộ cơ thể bé. Nó là một lớp nhờn giúp bảo vệ làn da nhạy cảm của bé đang ngập trong nước suốt 148 ngày qua.

Việc cần làm cho bé: Một vài thai phụ lựa chọn thủ thuật sinh con dưới nước ấm vì họ tin rằng môi trường nước sẽ giúp bé chào đời tốt hơn. Nếu mẹ có kế hoạch sinh bé ở bệnh viện với phương pháp trên thì nên tìm những dịch vụ có bể tắm lớn và hiện đại.

Ngày thứ 119: Bé bắt đầu biết bú, bây giờ bé nặng khoảng 200g và dài xấp xỉ 15cm tính từ đầu đến mông.

Mẹ làm cho bé: Tổng chiều cao và cân nặng của bé phụ thuộc rất nhiều vào dinh dưỡng trong bữa ăn của mẹ. Mẹ không thể thay đổi được cách ăn uống trước đó nhưng từ khi có bé, hãy lựa chọn và bổ sung dinh dưỡng hợp lý để tập trung đầu tư cho sức khỏe của cả hai mẹ con.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 113: Ở kỳ tam cá nguyệt đầu, mẹ thường tắm mỗi ngày với nước ấm, nhưng bây giờ là ở kỳ tam cá nguyệt thứ 2 và nước lạnh hơn một chút mới là điều lý tưởng.

Mẹ làm cho mẹ: Uống đều đặn 8 cốc nước lọc mỗi ngày, nước giúp xây dựng các mô mới, giúp tiêu hóa dễ dàng hơn và nguồn dinh dưỡng thấm thấu vào cơ thể nhanh hơn.

Ngày thứ 114: Bất chợt, mẹ cảm nhận được rõ những chuyển động của bé, một mối liên hệ chưa từng có trước đó, cảm giác đó rất dễ thương, nó khiến bố của bé sẽ có chút ghen tị.

Mẹ làm cho mẹ: Cột mốc quan trọng này chỉ có mẹ mới cảm nhận rõ, còn bố thì không, do đó mẹ cần gắn kết cảm xúc của bố và bé. Đừng lo lắng quá nếu mẹ cảm thấy bé quấy đạp ít vì bé cũng cần được nghỉ ngơi.

Ngày thứ 115: Mẹ sẽ cảm thấy thèm đồ ngọt và nuông chiều bản thân hơn nhiều.

Mẹ làm cho mẹ: Điều quan trọng là vẫn giữ một chế độ ăn uống hợp lý trong suốt thai kỳ.

Ngày thứ 116: Mang song thai cũng có nghĩa là mẹ phải mang nhiều hơn số cân nặng và nguy cơ sinh non cao hơn mang đơn thai.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ nên tập những bài tập tiền sản, thể dục nhẹ,... để tăng cường sức đề kháng cho cơ thể và chuẩn bị cho cuộc sinh nở sau này.

Ngày thứ 117: Lúc này mẹ cảm thấy đau, tê cứng hoặc nhói dây thần kinh... Nguyên nhân gây ra triệu chứng này là do tử cung lớn, gây áp lực lên dây thần kinh nối giữa chân và tủy sống.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ cần kiên nhẫn vì cơn cảm giác đau đớn này sẽ còn tiếp diễn, để giảm bớt điều này, mẹ nên đổi tư thế vận động. Nghi ngơi nhiều hơn.

Ngày thứ 118: Nếu mẹ là một tín đồ của cà phê thì thời điểm này chính là lúc đấu tranh tư tưởng để cắt bỏ nó.

Mẹ làm cho mẹ: Thay thế món cà phê sáng bằng các món khác bổ dưỡng hơn như yogurt không béo, hỗn hợp nước trái cây tươi. Fructose và lactose sẽ góp phần cung cấp năng lượng cho mẹ suốt cả ngày.

Ngày thứ 119: Thật không mấy thoải mái với chứng táo bón thai kỳ phải không?

Mẹ làm cho mẹ: Đây là lý do mẹ cần ăn những thực phẩm chứa nhiều chất xơ như khoai tây, trái lê, rau xanh vào mỗi bữa ăn. Bổ sung một ly nước cam vào thực đơn cũng là cách giúp tiêu hóa tốt.

Tuần thứ 18

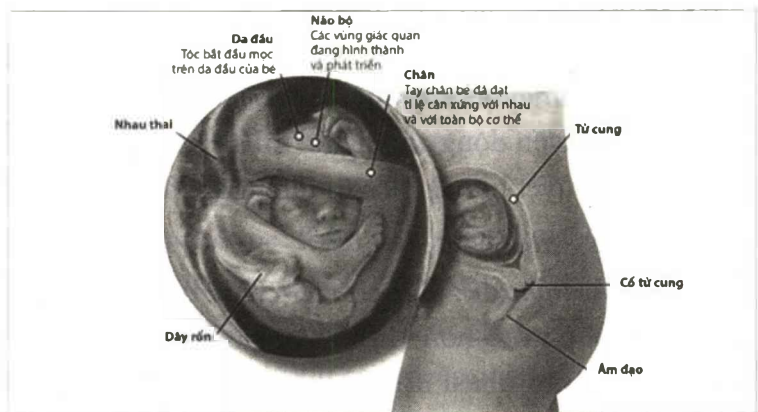
*B*ộ nhớ của bé tỉnh vi hơn và đưa ra tín hiệu thuận tay phải hoặc tay trái. Tuy mắt mí mắt của vẫn nhắm, song bé có thể chuyển động con ngươi tới lui bên trong dưới lớp mí ấy. Tuyệt hơn là bé còn cảm nhận được sự thay đổi của ánh sáng nữa. Còn mẹ thì mắc thêm chứng căng trí thai kỳ và stress nữa. Việc cần làm bây giờ là mẹ thư giãn và tránh lo lắng thái quá vì sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến bé.

Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày thứ 120: Làn da bé đã dày hơn rồi đấy, nó được cấu tạo gồm 4 lớp bởi vì sắc tố da chưa xuất hiện. Thật thú vị là tất cả các thai nhi dù ở châu lục nào cũng đều có cùng màu da như nhau ở giai đoạn này.

Mẹ làm cho bé: Hầu hết những đơn thuốc không kê toa dùng để giảm lượng acid trong dạ dày thai phụ đều an toàn. Một vài loại chứa aspirin, thứ mà thai phụ được khuyến cáo là không nên dùng. Kiểm tra thành phần của thuốc trước khi sử dụng hoặc hãy xin lời khuyên của bác sĩ.

Ngày thứ 121: Tế bào thần kinh của bé đã có thể điều khiển 5 giác quan phát triển tương ứng theo từng khu vực của não bộ.



Hình ảnh thai nhi tuần thứ 18

Mẹ làm cho bé: Có nhiều cách để bổ sung Omega-3, một loại acid béo giúp phát triển trí não của trẻ. Chúng có nhiều trong bột ngũ cốc, salad, cá, trứng, thịt...

Ngày thứ 122: Chỉ với ống nghe, bác sĩ đã có thể nghe được nhịp tim thai từ bên ngoài bụng mẹ.

Mẹ làm cho bé: Đây chính là thời điểm khá thú vị để đặt cho bé một cái tên thật âu yếm.

Ngày thứ 123: Bộ nhớ của bé đã trở nên tinh vi và phức tạp hơn.

Mẹ làm cho bé: Vận động với tốc độ cao hoặc trong thời tiết khắc nghiệt (trượt tuyết, cưỡi ngựa...) là nguyên nhân khiến nhau thai bị bong tách ra khỏi thành tử cung. Y học gọi là chứng lạc vị nhau thai, nó có thể nguy hiểm cho sức khỏe cả mẹ lẫn bé.

Ngày thứ 124: Tuy mắt của bé vẫn nhắm, song bé có thể chuyển động con người tới lui bên trong dưới lớp mí ấy. Tuyệt hơn là bé còn cảm nhận được sự thay đổi của ánh sáng nữa.

Mẹ làm cho bé: Bơi chu vi chiếc bụng tăng lên khiến nó nhô ra rõ hơn vì thế bây giờ là thời điểm rất dễ va chạm vào nhiều đồ nội thất trong nhà như bàn, ghế, tủ... và cả người nữa. Sự va chạm này rất dễ làm đau bé. Có thể xoa dịu cơn đau bằng môi trường nước hoặc nệm giảm chấn để bảo vệ bé.

Ngày thứ 125: Bé đã đưa ra tín hiệu rõ ràng về việc thuận tay trái hoặc tay phải.

Mẹ làm cho bé: Ít nhất mỗi ngày, mẹ cần bổ sung khoảng 30mg sắt để giúp cho bé sản xuất đủ lượng huyết cầu tố mà bé cần. Thịt bò, heo, rau xanh... là nguồn cung cấp sắt dồi dào cho bé.

Ngày thứ 126: Túi ối đủ rộng rãi đủ cho bé cảm giác an toàn và hài lòng với “ngôi nhà nhỏ” của mình.

Mẹ làm cho bé: Trong quá trình siêu âm đồ, bác sĩ sẽ cung cấp cho mẹ hình ảnh của thai nhi. Qua đó, có

thể nhận biết được tình trạng sức khỏe của thai nhi, tuy nhiên mẹ chỉ nên siêu âm khi có sự chỉ định của bác sĩ.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 120: Mẹ sẽ có thêm một thay đổi nhỏ đó là chứng đãng trí, đôi lúc mẹ sẽ quên vài việc đang làm, quên password email... Cảm giác của mẹ rỗng và không có mục tiêu, định hướng gì cả.

Mẹ làm cho mẹ: Kinh nghiệm của một số mẹ khi mắc chứng đãng trí thai kỳ là không dùng thuốc mà để tâm trạng diễn tiến một cách tự nhiên. Hãy sử dụng nhiều tờ giấy dùng để ghi công việc quan trọng cần làm và dán vào nơi dễ thấy nhất.

Ngày thứ 121: Mẹ có nhiều lo lắng và áp lực khó tả, ví như việc nghĩ tên cho bé, giữ bí mật tên đến phút chót...

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ nên thắp vài cây nến sáng trong nhà tắm, tận hưởng cảm giác thư giãn với nước ấm. Không gian tĩnh lặng, yên bình sẽ giúp mẹ thư thái tinh thần hơn, lúc đó, mẹ sẽ cảm nhận được những chuyển động của bé trong cơ thể mình một cách dễ dàng hơn.

Ngày thứ 122: Mẹ cảm nhận rõ tim mình phải làm việc tích cực hơn để bơm máu đi khắp cơ thể. Hầu hết các mẹ đều trải qua cảm giác này.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu cảm giác tim đập thành thịch



sau khi leo lên cầu thang hoặc tập thể dục thì mẹ nhớ là giảm tốc độ, vận động chậm và nhẹ nhàng cho đến khi ngừng hẳn để cho cơ thể bắt nhịp từ từ, tránh trường hợp dừng đột ngột. Có thể nhận thấy là triệu chứng này sẽ kéo dài suốt thai kỳ, tuy nhiên một tin vui là trái tim của mẹ sẽ trở lại trạng thái bình thường sau khi sinh bé.

Ngày thứ 123: Mẹ cần chú ý đến những dấu hiệu nghiêm trọng trên tay hoặc chân, đó là hiện tượng phù sung hoặc rạn da, đặc biệt là khi đứng quá lâu.

Mẹ làm cho mẹ: Đây chính là thời điểm mẹ gói những đôi giày, boots cao lại và chọn những đôi giày đế bệt để giữ an toàn cho cả 2 mẹ con nhé.

Ngày thứ 124: Đặt tay lên bụng, mẹ sẽ cảm nhận được dinh tử cung.

Mẹ làm cho mẹ: Cơ thể mẹ lại tiếp tục có những thay đổi. Da mẹ có thể khô hơn và mẹ nên dùng sữa dưỡng thể để dưỡng da cho da mềm mại hơn. Cân nặng thay đổi rõ hơn vì bé đã lớn hơn.

Ngày thứ 125: Nếu mẹ mang thai với thể trạng và cân nặng bình thường thì cho đến ngày hôm nay, mẹ sẽ tăng thêm khoảng 4086 gr. Lúc này mẹ bắt đầu băn khoăn, lo lắng về vóc dáng của mình và sẽ hỏi bố bé xem mẹ còn quyến rũ nữa hay không.

Mẹ làm cho mẹ: Điều tốt nhất cần làm là có thể

giữ được sự tự tin và kết nối chuyện gối chăn với bố bé một cách hòa hợp nhất. Có thể chia sẻ với bố bé về những thay đổi trên cơ thể, những mong muốn về tư thế, cách thức mới... bởi người đàn ông có cái nhìn và phản ứng với sự thay đổi ấy khác phụ nữ chúng ta nên mẹ không cần quá lo lắng.

Ngày thứ 126: Nếu mẹ đã từng nâng hoặc phẫu thuật ngực, mẹ nên hỏi bác sĩ về việc cho bú.

Mẹ làm cho mẹ: Hầu hết những thai phụ phải trải qua đau đớn khi phẫu thuật ngực, đặc biệt là bơm ngực lớn lên phẫu thuật lấy khối u ra... Tất cả đều có thể cho bú bú. Tuy nhiên, mẹ nên đề nghị được cung cấp thuốc và tư vấn chi tiết khi cho bú.

Tuần thứ 19

Ở tuần thai này, cách thức đo cho bé sẽ không tính chiều dài từ đầu đến mông như trước mà sẽ tính từ đầu đến gót chân. Do đó chiều dài của bé bây giờ khoảng 22 cm và nặng khoảng 340gr. Riêng mẹ thì đột nhiên thay đổi cảm giác từ chán ăn sang thèm nhiều thứ, đây cũng là thời điểm mẹ cảm nhận rõ rệt những cử động bên trong của bé.

Nhật ký bé trong bụng mẹ

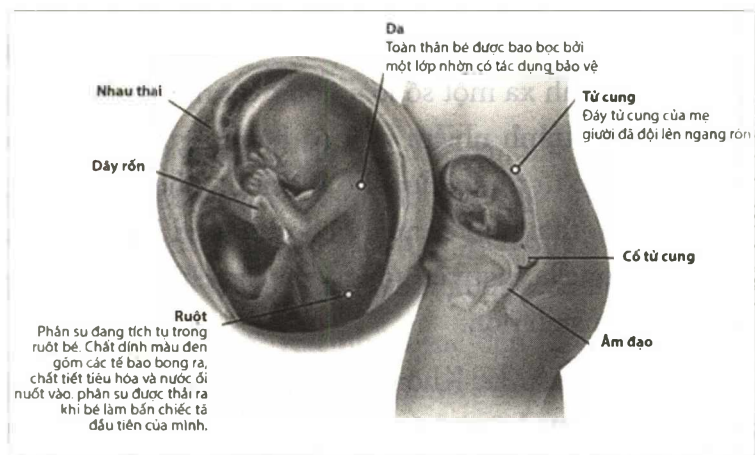
Ngày thứ 127: Đến thời điểm, cách thức đo cho bé sẽ không tính chiều dài từ đầu đến mông như trước mà sẽ tính từ đầu đến gót chân. Do đó chiều dài của bé bây giờ khoảng 22 cm.

Mẹ làm cho bé: Chia sẻ suy nghĩ, cảm xúc...qua blog, nhật ký...để sau này khi bé lớn, bé càng cảm nhận thêm tình yêu của mẹ và bố dành cho bé từ những ngày còn trong bụng.

Ngày thứ 128: Hôm nay mí mắt của bé ngừng phát triển.

Mẹ làm cho bé: Bởi vì khi ra đời, các cơ quan trên cơ thể bé vẫn phối hợp với nhau cùng phát triển, bé có thể gãi, bấu móng tay lên mặt và mắt, đây chính là lý do mẹ cần sắm sẵn cho bé ít nhất là một đôi găng tay bằng vải cotton để tránh những lúc bé huơ tay chân lung tung và không may chạm vào mắt.

Ngày thứ 129: Bé uống và hấp thu nhiều hơn lượng nước ối vào cơ thể đồng thời thải ra qua hệ tiêu hóa riêng của mình. Thận của bé cũng lọc chất thải nhưng bé vẫn cần sự hỗ trợ tích cực qua thận của mẹ.



Hình ảnh thai nhi ở tuần 19

Mẹ làm cho bé: Thận của bé vẫn còn phụ thuộc vào mẹ vì thế mẹ phải giữ cho thận của mình được khỏe và không bị viêm nhiễm. Giữ vệ sinh sạch sẽ, mặc

quần lót bằng vải cotton thoáng sạch, uống nhiều nước trong và hạn chế nước ngọt đồng thời đi vệ sinh trước hoặc sau khi quan hệ tình dục.

Ngày thứ 130: Đầu bé phát triển chậm lại trong khi cơ thể thì tăng trưởng rất đáng kể. Khung xương lớn và phát triển hơn đặc biệt là trong tháng này.

Mẹ làm cho bé: Đó là lý do mà mẹ cần phải tăng cường lượng canxi nếu bé chưa nhận đủ. Nên ăn những thức ăn giàu canxi như hải sản, các loại đậu với tiêu chuẩn khoảng 1000mg/ngày.

Ngày thứ 131: Hôm nay bé nặng khoảng 340g.

Mẹ làm cho bé: Hầu hết bác sĩ sẽ khuyên các thai phụ nên tránh xa một số loài động vật nuôi trong nhà, lý do là để tránh nhiễm một số bệnh nguy hiểm cho cả mẹ và bé từ những loại bọ ký sinh. Theo khảo sát, trên 90% thai phụ có nguy cơ nhiễm vi khuẩn hình que salmonella, nguyên nhân của các chứng sảy thai, thai lưu và sinh non.

Ngày thứ 132: Không có vấn đề gì nghiêm trọng với mái tóc của bé cả, bấy giờ tóc bé chỉ là những sợi tơ trắng và rất ngắn.

Mẹ làm cho bé: Nếu mẹ muốn tăng lượng canxi mà bé cần thì mẹ nên lưu ý đến loại sữa mà bé dùng bởi rất có thể bé sẽ bất dung nạp lactose. Nguồn canxi thay thế sữa có nhiều trong xương cá mòi, cá ngừ, đậu hũ,

đậu nành, nước cam và các loại rau lá xanh.

Ngày thứ 133: Những nếp gấp nhỏ trên da bé sẽ mất đi khi bé có đủ lượng mỡ mà cơ thể bé cần.

Mẹ làm cho bé: Duy trì trọng lượng quá nhẹ khi mang thai có thể khiến cơ thể thiếu thốn nguồn dinh dưỡng cốt yếu giúp bé tăng trưởng. Nếu mẹ không tăng cân, hãy tích cực bổ sung thêm thực phẩm giàu calories như váng sữa, rau củ, bơ...và những thức ăn giàu chất béo như cá hồi và thịt đỏ.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 127: Nếu ngực mẹ nhỏ, dĩ nhiên mẹ sẽ phân vân không biết liệu có đủ sữa cho bé bú hay không.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ hãy thư giãn nhé, kích thước của ngực không quyết định được lượng sữa đâu. Nói một cách thỏa đáng thì việc sản xuất sữa phụ thuộc hoàn toàn vào sức khỏe và dinh dưỡng của mẹ.

Ngày thứ 128: Rất nhiều mẹ đến thời điểm này sẽ ham muốn tình dục nhiều hơn với chồng, tuy nhiên cảm giác bất tiện và khó thỏa mãn với tư thế thông thường do chiếc bụng gây ra.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ hãy học cách chấp nhận nó và rồi mẹ sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn. Hãy đổi tư thế thông thường thành tư thế úp thìa hoặc sử dụng một chiếc ghế...Trò chuyện, trao đổi cùng nhau để tìm ra

một tư thế thích hợp và thoải mái nhất.

Ngày thứ 129: Đột nhiên mẹ sẽ nhận rõ được những chuyển động nhỏ nhất của bé và ghi nhận tất cả những cấp độ mới mẹ ấy một cách thú vị, hào hứng. Thường thì bé sẽ thức, đá nhiều hơn sau bữa ăn tối hoặc muộn hơn một chút.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ là người trực tiếp cảm nhận sự đổi mới và lớn lên của bé, đó là một trong những trải nghiệm thú vị của các thai phụ. Nó bồi đắp cho mối liên kết và tình mẫu tử, là tín hiệu thông tin giải thích cho hành vi mà bé muốn truyền đến mẹ. Những cú huých mạnh có thể là dấu hiệu của sự cáu kỉnh khi bé phản ứng với tiếng ồn bên ngoài.

Ngày thứ 130: Mẹ nên lên kế hoạch và những yêu cầu cho việc sinh nở ngày từ bây giờ.

Mẹ làm cho mẹ: Điều quan trọng là mẹ cân nhắc kỹ xem chọn phương pháp sinh con đau hay không đau, cách cho bé bú, chọn dịch vụ, phòng sinh... để có thể tham khảo và thay đổi cũng như lựa chọn dịch vụ sinh nở thật hoàn hảo.

Bạn có thể xem thêm bài tổng hợp: “sức khỏe bà bầu, nhạc dành cho bà bầu , ...” để tìm hiểu nhiều hơn về các bài viết của nhạc bà bầu bạn nhé !

Ngày thứ 131: Mang thai khiến mẹ phải trải qua nhiều triệu chứng phức tạp. Ví như ở tam cá nguyệt

thứ nhất mẹ bị ốm nghén, ói vào sáng sớm và chán ăn thì qua kỳ tam cá nguyệt thứ hai, mẹ lại trở thành một người khác, thèm ăn và cảm giác như ăn bao nhiêu cũng không đủ cả.

Mẹ làm cho mẹ: Điều mẹ cần làm là cố gắng kiểm chế để bảo đảm cân nặng hợp lý trong thai kỳ. Cố gắng ăn ít lại với 3 bữa ăn chính. Chia nhỏ bữa phụ ra mỗi 2 giờ một lần, dùng thêm một số đồ ăn vặt để hạn chế cơn thèm ăn.

Ngày thứ 132: Mẹ sẽ có cảm giác cứng cơ, lạnh người khi lâm bồn, đó là lý do mẹ cần nhờ những ai có kinh nghiệm đỡ đẻ hoặc người thân có mặt bên cạnh để hỗ trợ kịp thời, giúp mẹ thư giãn trong quá trình sinh nở.

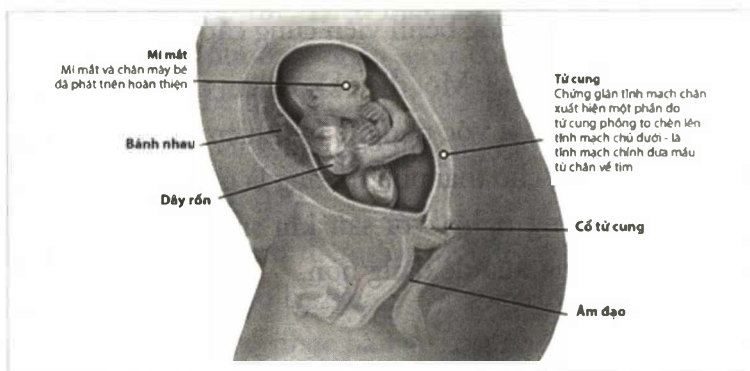
Mẹ làm cho mẹ: Nếu mẹ muốn sinh con theo phương pháp tự nhiên, không cần thuốc thì nên tìm hiểu thêm về những bệnh viện cung cấp dịch vụ này.

Ngày thứ 133: Một điều khó khăn cho hầu hết các mẹ là sự thay đổi vóc dáng. Tuy nhiên cân nặng tăng thêm lý tưởng cho thai phụ thường là ở mức 12 - 15kg. Điều này đồng nghĩa với sau khi sinh, mẹ sẽ lấy lại được vóc dáng xưa dễ dàng hơn.

Tuần thứ 20

Hôm nay tuyến tụy bắt đầu vận hành, tuyến mồ hôi phát triển và da bé chuyển sang đỏ thay vì trong suốt như trước. Nếu vỗ nhẹ vào bụng, bé sẽ nhận tín hiệu và thức dậy ngay. Còn mẹ thì sao? Hormone estrogen gia tăng khiến mẹ có nhiều ham muốn hơn và mẹ nên tăng cường thêm vitamin, chất xơ trong khẩu phần ăn hàng ngày nhé.

Nhật ký bé trong bụng mẹ



Hình ảnh thai nhi ở tuần thứ 20

Ngày thứ 134: Bé đã trải qua được 1/3 chặng đường phát triển rồi đấy. Nếu mẹ vỗ nhẹ vào bụng, bé sẽ nhận tín hiệu và thức dậy ngay.

Mẹ làm cho bé: Mẹ có thể trò chuyện, cho bé nghe nhạc, ru bé, massage bên ngoài...bản năng làm mẹ sẽ khiến mẹ tự biết mình làm gì tốt nhất cho con yêu mà.

Ngày thứ 135: Bé bây giờ dài khoảng 25cm và nặng khoảng 400g.

Mẹ làm cho bé: Đây chính là thời điểm gắn kết tình yêu của bé và bố rồi, khuyến khích bố đặt tay lên bụng mẹ để cảm nhận được những chuyển động của bé. Nói cho bố biết là bé đã có thể nghe được giọng nói của bố rồi nên bố có thể trò chuyện với bé. Nếu bố hơi ngượng thì có thể thay thế bằng cách đọc những truyện thiếu nhi dễ thương để bé làm quen với giọng nói trầm ấm thân thuộc của bố nhé.

Ngày thứ 136: Da bé giờ đã chuyển sang màu hơi đỏ, dày hơn và kém trong suốt hơn so với lúc trước.

Mẹ làm cho bé: Nếu bé là “tập 2”, nghĩa là trước đó mẹ đã có địa chỉ từ các dịch vụ, bác sĩ...Hãy để họ khám cho bé và giải đáp những băn khoăn của mẹ. Họ có thể chia sẻ và giúp mẹ thoải mái đối diện với những ngày sắp tới.

Ngày thứ 137: Một phần não bộ của bé đã tự sản

xuất ra tế bào não và dĩ nhiên là nó cũng bị lão hóa đi với tốc độ nhanh chóng.

Mẹ làm cho bé: Mẹ đang để dành tiền để mua cho bé những đồ chơi đắt tiền? Hãy cân nhắc khi chọn đồ chơi cho bé nhé, hãy tập trung vào những đồ chơi giải trí và phát triển trí não cho bé, tránh các đồ chơi bạo lực.

Ngày thứ 138: Tuyến tụy của bé bây giờ đã trở thành một cơ quan vận hành riêng.

Mẹ làm cho bé: Hãy lên danh sách những thứ cần sắm cho bé như: nôi, ghế ăn, bộ chăn drap, gối, nệm... Nên tham khảo bạn bè, các thành viên trong gia đình để ước lượng và định giá cho đúng, tránh lãng phí. Xen kẽ việc mua online và mua trực tiếp ở các cửa hàng để tiết kiệm chi phí.

Ngày thứ 139: Tuyến mồ hôi của bé đã hoạt động, móng tay dài ra rõ rệt.

Mẹ làm cho bé: Mẹ hãy tính toán dự thảo ngân sách cho những món đồ như tã lót, áo quần, sữa công thức và một vài thứ khác. Có bé, mẹ sẽ phải cân đối ngân sách, cắt giảm chi phí một số việc không cần thiết như là các cuộc thết đãi, tiệc tùng...

Ngày thứ 140: Nếu là bé trai thì tinh hoàn và bìu sẽ nằm bên dưới khung xương chậu, nếu là bé gái thì âm đạo bắt đầu tạo hình.

Mẹ làm cho bé: Hãy sẵn sàng đổi tã giấy bởi nó

phụ thuộc khá nhiều vào giới tính của bé. Nếu lau chùi và thay tã cho bé gái thì mẹ cần chú ý lau từ trước ra sau để ngăn chặn các bệnh viêm nhiễm, nếu là bé trai nên để cho bộ phận sinh dục của bé được khô thoáng và lộ ra bên ngoài, như vậy bé cũng dễ “đi tè” hơn. Vệ sinh vòng quanh bium và dương vật sau đó bọc tã (quấn bím) cho bé.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 134: Chúc mừng mẹ nhé, vậy là mẹ đã đi được nửa chặng đường thai nghén vất vả nhưng đầy thú vị. Một ly rượu nhỏ không ảnh hưởng nhiều đến bé, hãy nâng ly vì chặng đường tiếp theo, vì cả mẹ và bé đã an toàn.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ nên quyết định đi học một lớp tiền sản (dự sinh) ở các bệnh viện địa phương, các trung tâm truyền thông hoặc phòng mạch của các bác sĩ sản khoa... Nguồn tài liệu về các bài tập, đề tài, phương pháp hỗ trợ sinh sản, nuôi con bằng sữa mẹ, cách thức hồi sức tim phổi (CPR)... ở những nơi này đều tin cậy vì nguồn tin đã được bảo trợ.

Ngày thứ 135: Hơn một tháng nữa là mẹ sẽ kết thúc tam cá nguyệt này. Nên tăng thêm khoảng 0.5kg / tuần trong thời điểm này mẹ nhé.

Mẹ làm cho mẹ: Nên tăng thêm lượng rau salad trong khẩu phần ăn để đa dạng hóa nguồn vitamin



(bao gồm vitamin A) và dưỡng chất (kali, chất xơ).

Ngày thứ 136: Nằm ngửa thẳng lưng ở thời điểm này sẽ cảm thấy mất cân bằng và không thoải mái nữa. Hãy thử nằm ở những vị trí theo cách tự nhiên để cảm thấy thoải mái nhất.

Mẹ làm cho mẹ: Sau tuần thứ 20, không nên nằm ngửa để vì nó khiến máu khó lưu thông đến thai nhi do thiếu hụt oxygen trong máu, nhiều tài liệu khuyên là nên nằm nghiêng bên trái để tử cung không đè vào các mạch máu lớn nuôi dưỡng bào thai.

Ngày thứ 137: Mẹ nên thông báo cho chỗ làm của mẹ biết là mình đang mang thai để được phân công việc một cách hợp lý hơn.

Mẹ làm cho mẹ: Ở sơ làm, thông thường thai phụ sẽ được giao những việc tương đối nhẹ nhàng. Nếu không thì mẹ hãy chia sẻ với đồng nghiệp và ông chủ, đừng quá lo lắng đến việc bị phân biệt, đối xử. Ở đâu cũng có chế độ thai sản để bảo đảm quyền lợi của thai phụ.

Ngày thứ 138: Lượng hormone estrogen gia tăng khiến máu được bơm nhiều vào ngực và âm đạo của mẹ. Đó là lý do mà mẹ cảm thấy ham muốn hơn bình thường.

Mẹ làm cho mẹ: Đây chính là điều kiện thuận lợi cho việc tăng cường chuyện ân ái với những tư thế mới mẻ. Một vị trí mới với sự hỗ trợ tích cực của nhiều

chiếc gối sẽ vẫn có thể thăng hoa. Tuy nhiên, tránh những tư thế nằm ngửa vì nó khiến máu sẽ khó lưu thông ra toàn bộ cơ thể, đặc biệt là thai nhi.

Ngày thứ 139: Ngày này mẹ lại có cảm giác stress trở lại, cần thực hành những bài tập thể dục nhẹ nhàng để giải tỏa stress.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu mẹ cảm thấy hơi nản chí khi tập luyện gò bó trong nhà thì có thể đi bộ, tập theo các bài thể dục tiền sản theo DVD, đi bơi ... Ăn thêm những thức ăn chứa carbohydrate trước khi tập thể dục khoảng 1 giờ sẽ giúp đáp ứng được năng lượng mẹ cần. Những món giàu carbohydrate là salad, kem bơ, bánh mì lát...

Ngày thứ 140: Vẫn còn quá sớm để mẹ lo ngại về những rủi ro sinh nở, mẹ sẽ lo ngại không biết cơn đau đẻ của mình sẽ diễn ra như thế nào và mức độ chịu đựng ra sao... Thậm chí mẹ còn lo lắng là bé ra đời khi mẹ chưa kịp nhập viện.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ cần được nghỉ ngơi, không nên quá lo lắng nhiều, đây là một lộ trình khó khăn nhưng bên mẹ sẽ có rất nhiều người luôn sát cánh hỗ trợ.

THANG THỨ 6

Tháng 6

Tuần thứ 21

*M*ẹ sẽ đối mặt với chứng rạn da thai kỳ, kiệt sức vào cuối ngày và khó ngủ... Bên cạnh đó, da mẹ tăng lượng dầu và mẹ cần phải kiểm tra nước tiểu để loại trừ các bệnh viêm nhiễm, tiền sản giật và tiểu đường thai kỳ. Trong khi đó, bé đã ra dáng một con người rồi, phổi, mắt, xương tai...đang hoàn thiện dần các chức năng.

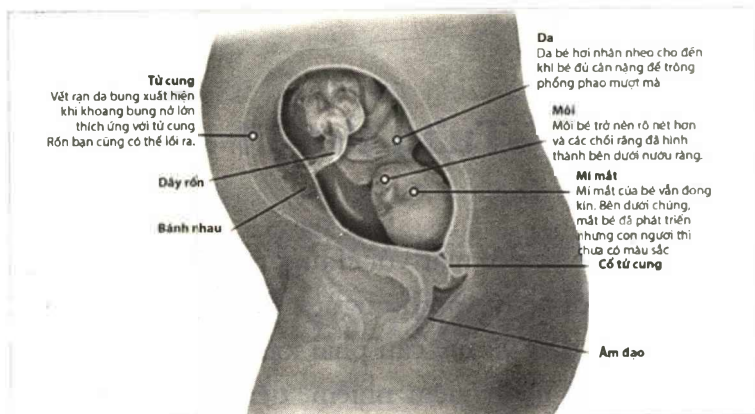
Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày thứ 141: Bé đã ra dáng một em bé sơ sinh rồi đây, ngoại trừ làn da vẫn còn hơi trong suốt và mong manh.

Mẹ làm cho bé: Cũng khá bình thường nếu dịch tiết âm đạo thái ra quá nhiều trong suốt thai kỳ, tuy nhiên sẽ là bất bình thường nếu màu sắc của nó chuyển sang vàng, xanh hoặc màu phô mai, có mùi lạ. Đó là dấu hiệu của các chứng viêm nhiễm âm đạo hoặc cổ tử cung, hãy tham vấn bác sĩ để được chữa trị, tránh nguy cơ lây cho bé.



Ngày thứ 142: Miệng bé giờ đã đầy đủ phần lợi và mầm răng nhú ra.



Hình ảnh thai nhi tuần thứ 21

Mẹ làm cho bé: Có lẽ là quá sớm để mua bàn chải răng cho bé nhưng mẹ cũng cần chuẩn bị dụng cụ làm sạch miệng cho bé từ bây giờ.

Ngày thứ 143: Lớp lông tơ bao phủ toàn bộ cơ thể bé bây giờ đã chuyển sang màu nâu xám.

Mẹ làm cho bé: Bắt đầu nghĩ đến việc thiết kế một chỗ ngủ cho bé khi bé rời bệnh viện. Một số bố mẹ cho bé ngủ chung và một số bố mẹ cho bé ngủ riêng. Nếu cho bé bú sữa mẹ thì thời gian đầu nên cho bé ngủ chung hoặc nằm trên một chiếc nôi ngay cạnh giường bố mẹ.

Ngày thứ 144: Xương tai trong của bé đã hoàn thiện và bé có thể nghe được hầu hết mọi âm thanh.

Mẹ làm cho bé: Để tăng cường tư duy cho bé, mẹ nên cho bé nghe nhạc giao hưởng từ lúc còn trong bụng mẹ, nó có thể hơi mang tính hàn lâm nhưng sẽ có tác dụng thư giãn cho cả mẹ và bé.

Ngày thứ 145: Mắt bé bây giờ phát triển khá tốt, tuy nhiên mống mắt (tròng) thì vẫn chưa có màu sắc rõ ràng.

Mẹ làm cho bé: Mẹ nên tránh xa lò vi sóng trong thời gian này, những tia sóng này có thể làm hại đến bào thai.

Ngày thứ 146: Bé nghe và phân biệt âm thanh khi giận dữ cũng như khi vui mừng của mẹ. Và bé càng phân biệt tốt hơn những thay đổi về ngữ điệu sau khi chào đời.

Mẹ làm cho bé: Nên sử dụng găng tay khi đóng, mở tay nắm cửa hoặc cửa thông gió. Vi khuẩn có thể xâm nhập qua tay và gây các loại bệnh, hơn nữa gió trời thường không tốt cho bé sơ sinh. Nên chà rửa các vật dụng trong gia đình với giấm, nước, bột soda để đến lúc bé biết bò, sờ, nắm vào chúng sẽ ăn toàn hơn.

Ngày thứ 147: Các mạch máu của bé phát triển nhanh và phổi đang chuẩn bị đón nhận không khí từ bên ngoài.

Mẹ làm cho bé: Có một điều mẹ cần phải tin là nên nhờ thầy phong thủy đặt chiếc giường cũi của bé ở đâu, trang trí màu sắc gì... Đa số thầy phong thủy sẽ tư vấn cho mẹ là mẹ nên sử dụng màu son trắng vì nó mang đến cảm giác thu giãn, hãy trang trí thêm một ít đồ chơi cho bé nữa mẹ nhé.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 141: Mẹ cần đến bác sĩ để được kiểm tra dịch âm đạo và thử nước tiểu nếu cảm thấy bí tiểu, tiểu đau, gắt vùng bàng quang...

Mẹ làm cho mẹ: Kiểm tra nước tiểu sẽ chỉ ra được khoảng 3 loại biến chứng hoặc bệnh liên quan đến nó. Vi khuẩn nếu tìm thấy trong nước tiểu đa phần là nhiễm trùng đường tiểu. Nếu lượng đạm quá cao sẽ là dấu hiệu của chứng tiền sản giật, lượng đường cao có thể là dấu hiệu của bệnh tiểu đường thai kỳ.

Ngày thứ 142: Nếu mẹ ăn kiêng, mẹ sẽ phải rất khó khăn để bổ sung đủ 30mg chất sắt vào cơ thể mỗi ngày.

Mẹ làm cho mẹ: Dù ăn chay thì mẹ cũng phải đáp ứng lượng sắt cần thiết cho cơ thể thông qua rau đậu các loại. Không nên uống trà và cà phê vì nó hạn chế quá trình hấp thu và tiết acid của dạ dày.

Ngày thứ 143: Mẹ cảm thấy kiệt sức vào cuối ngày và vẫn rất khó ngủ.

Mẹ làm cho mẹ: Cố gắng đi tắm sớm và tắm bằng

nước ấm trước khi lên giường ngủ. Dùng nhiều gối mềm kê lưng cho dễ ngủ, nhờ bố bé massage đầu, cổ, lưng để dễ dàng đi vào giấc ngủ hơn.

Ngày thứ 144: Khi mẹ chải răng, mẹ sẽ khắc ra một chút máu, đó có thể là triệu chứng của chứng chảy máu nướu răng thai kỳ.

Mẹ làm cho mẹ: Hormone thai kỳ tăng lên khiến nướu của mẹ nhạy cảm, yếu đi và sưng phồng lên rồi dẫn đến chảy máu. Thường xuyên đánh răng và vệ sinh răng miệng bằng chỉ nha khoa giúp răng chắc khỏe hơn. Ăn những thức ăn giàu vitamin C cũng giúp hạn chế chứng viêm nướu.

Ngày thứ 145: Bất chợt nhìn xuống bụng, mẹ sẽ nhận thấy có những làn trắng xen lẫn xám đen chạy từ bụng xuống cùng chậu. Đó chính là chứng rạn da thai kỳ.

Mẹ làm cho mẹ: Triệu chứng này do làn da chịu sức giãn quá tải, tuy nhiên nó sẽ biến mất hoặc mờ dần sau khi bé ra đời vài tháng hoặc vài năm.

Ngày thứ 146: Da mặt của mẹ sẽ tăng lượng dầu khiến nó nhờn hơn. Đây là một dấu hiệu đặc trưng của các thai phụ ở thời kỳ bầu bí.

Mẹ làm cho mẹ: Sử dụng giấy thấm dầu thường xuyên, rửa mặt 2 lần 1 ngày, không dùng xà phòng cho làn da nhạy cảm.



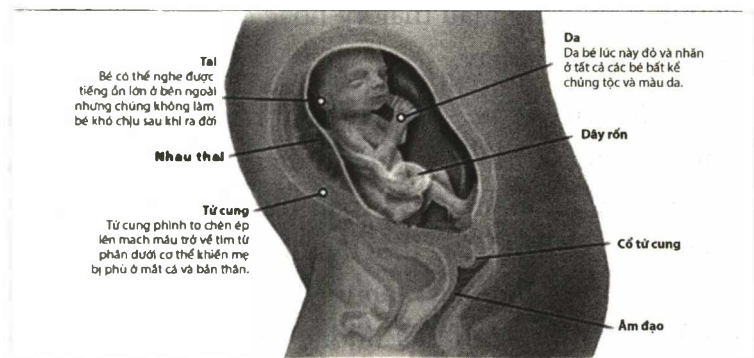
Ngày thứ 147: Khi ho mạnh hoặc cười to, mẹ sẽ bị són tiểu, đó là một vấn đề thường gặp của các bà bầu ở tuần thai này.

Mẹ làm cho mẹ: Một cách để tránh sự khó chịu này là mẹ nên dùng băng vệ sinh hàng ngày.

Tuần thứ 22

Mùi vị thức ăn mà mẹ thèm sẽ là cơ sở để đoán giới tính của bé theo một cách chủ quan. Đây là thời điểm lượng đường trong máu dễ tăng cao nhất. Trong khi đó da tay và da chân của bé dày lên so với da toàn thân, chất hoạt dịch trong phổi hoạt động mạnh và nếu được sinh ra ngày hôm nay, bé có 40 -50 % cơ hội sống sót.

Nhật ký bé trong bụng mẹ



Hình ảnh thai nhi tuần thứ 22

Ngày thứ 148: Chân của bé cũng đã dài ra một chút.

Mẹ làm cho bé: Nếu mẹ theo đạo thiên chúa thì hãy nghĩ đến nghi thức rửa tội cho bé.

Ngày thứ 149: Túi khí trong phổi của bé đã phát triển, tuy nhiên nó vẫn còn rỗng cho đến khi có không khí thổi vào.

Mẹ làm cho bé: Bổ sung acid amin cần thiết, đây là loại acid mà cơ thể không tự sản xuất ra được. Nó giúp xây dựng các mô tế bào và các cơ quan trong cơ thể bé. Thực phẩm giàu acid amin rất đa dạng như: thịt heo, bò, cừu, cá, thịt và trứng gia cầm...

Ngày thứ 150: Nếu bé được sinh ra ngày hôm nay, bé có 40 -50 % cơ hội sống sót. Nếu thêm tháng nữa, tỉ lệ đó tăng lên khoảng 80%. Việc đẻ non hiếm khi xảy ra ở tuần tuổi này. Mẹ cần được hỗ trợ bởi những bác sĩ sản khoa có chuyên môn giỏi để loại trừ chứng rỉ ối, chảy máu thai kỳ hoặc co thắt tử cung (dọa sinh) ở tuần thai này.

Mẹ làm cho bé: Nếu mẹ nằm trong số 2-5 % thai phụ có nguy cơ bị tiểu đường thai kỳ, mẹ cần bám vào thực đơn ăn kiêng và tuân thủ thật nghiêm ngặt cách thức chỉ dẫn đồng thời tập những bài thể dục nhẹ nhàng, tránh vận động mạnh. Những em bé sinh ra từ các bà mẹ mắc bệnh tiểu đường thường cần phải nói rộng khe sinh (birth canal) hơn các mẹ bình thường. Bé cũng dễ mắc các chứng bệnh như suy hô hấp, vàng da

và một số vấn đề về sức khỏe khác.

Ngày thứ 151: Chất hoạt dịch trên bề mặt là chìa khóa cơ bản giúp phổi bé nở ra khi chào đời và bây giờ, chất này đang được sản xuất trong cơ thể bé.

Mẹ làm cho bé: Vài trò thú vị mà mẹ có thể làm là tính ngày dự sinh để xem cung hoàng đạo cho bé, tìm vật tượng trưng cho cung tuổi ấy...

Ngày thứ 152: Bé vẫn còn rất mong manh nhưng cũng bắt đầu tăng cân và mập lên một chút, đặc biệt là gương mặt bầu bĩnh hơn.

Mẹ làm cho bé: Tổ chức y tế Mỹ khuyến cáo rằng, không nên đứng lâu quá 4 giờ sau tuần thứ 24 của thai kỳ và hơn 30 phút sau tuần thứ 32. Điều này làm gia tăng nguy cơ sinh non. Vì thế nếu nghề nghiệp của mẹ buộc phải đứng lâu thì nên yêu cầu được hỗ trợ.

Ngày thứ 153: Da tay và da chân của bé dày lên so với da toàn thân.

Mẹ làm cho bé: Có bé nghĩa là mẹ phải lo lắng nhiều về việc thở không đều, phát ban da, bệnh trĩ, lồng ruột, hoảng sợ, giật mình giữa đêm... Đó là những chứng bệnh khó có thể tránh được đối với hầu hết các trẻ sơ sinh. Điều đó đồng nghĩa với việc mẹ cần phải có những tài liệu chuyên môn và bác sĩ nhi khoa riêng để có thể khám hoặc nhờ hướng dẫn bất cứ lúc nào.

Ngày thứ 154: Như một bản hợp âm trong cơ thể



bé, giờ đây có thể nghe được nhịp đập của tim và tiếng sôi réo của dạ dày bé.

Mẹ làm cho bé: Điều quan trọng lúc này là mẹ có thể nghỉ ngơi thường xuyên, đầy đủ và đúng giờ. Việc này giúp đồng hồ sinh học trong cơ thể bé phân biệt được ban ngày và ban đêm sau khi bé được sinh ra.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 148: Mẹ đang phải chịu đựng chứng táo bón và ợ nóng thai kỳ.

Mẹ làm cho mẹ: Hầu hết các thai phụ gặp rắc rối về đường tiêu hóa ở tam cá nguyệt thứ hai và về sau nữa. Một giải pháp giúp mẹ vượt qua được hai chứng bệnh thai kỳ đáng ghét này là tránh thức ăn uống có gas, ăn những thức ăn nhiều chất xơ như bông cải xanh, rau, đậu các loại, không ăn nhiều dầu mỡ...

Ngày thứ 149: Mẹ có thể nhìn thấy và cảm nhận là ngực cùng với tử cung mình tiếp tục tăng kích thước. Chiếc rốn đã nhô lên rõ rệt.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ cần ăn thêm thịt đỏ, cá, gà... để giúp cả mẹ và bé tăng cường acid amin đồng thời giúp tăng trưởng các mô tuyến sữa.

Ngày thứ 150: Mẹ sẽ được bác sĩ yêu cầu kiểm tra lượng đường trong máu. Chỉ cần mẹ uống hơi nhiều nước ngọt là lượng đường trong máu nhanh chóng tăng lên.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu mẹ không may mắc chứng tiểu đường thai kỳ, mẹ buộc phải dùng tới máy chẩn đoán tiểu đường và sử dụng thuốc hạ đường huyết trong thai kỳ.

Ngày thứ 151: Con co thắt có tên gọi là Braxton Hicks có thể khiến mẹ lo lắng về việc sinh non.

Mẹ làm cho mẹ: Chỉ có khoảng 12% trẻ sơ sinh ở Mỹ sinh ra trước tuần thứ 37. Trong đó dấu hiệu sinh non bắt đầu bằng việc gia tăng dịch âm đạo, dịch nhầy hoặc chảy máu, vọp bẻ, đau bao tử và cơn co thắt kéo dài trên 4 giờ đồng hồ. Sức ép của khung xương chậu và cơn đau lưng giảm dần ...Hãy gọi ngay cho bác sĩ hoặc nhập viện ngay.

Ngày thứ 152: Nếu vẫn chưa thể biết được thai nhi là gái hay trai thì nên chờ đợi để được khám phá hoặc có thể tự đoán xem giới tính của bé theo cảm nhận riêng của mẹ.

Mẹ làm cho mẹ: Toàn bộ những dự đoán của mẹ đều lệ thuộc vào tương lai, thông thường nếu mẹ thèm ngọt và nhịp tim thai khi siêu âm đạt 150 trở lên thì theo kinh nghiệm dân gian, đó sẽ là một bé gái, nếu mẹ thèm thịt và thức ăn mặn đồng thời nhịp tim thai khi siêu âm đo được khoảng 140 thì đó có thể là một bé trai. Tuy nhiên những điều này chỉ là những kinh nghiệm của dân gian nên nó không thể đúng tuyệt đối được.

Ngày thứ 153: Giờ là thời điểm mẹ có thể định



hình và lựa chọn loại hình sinh nở mà mẹ muốn. Đó có thể là hình thức sinh nở tự nhiên không cần thuốc, sinh không đau bằng cách gây tê màng cứng hoặc sinh con tại nhà với sự giúp sức của bà mẹ.

Mẹ làm cho mẹ: Sẽ chẳng có vấn đề gì khi mẹ tự lựa chọn loại hình sinh nở cho mình cả. Ngày nay cứ 3 thai phụ thì 1 người sẽ chọn phương pháp mổ Cesarean section (mổ lấy thai). Dù loại hình nào miễn “mẹ tròn con vuông” là đủ.

Ngày thứ 154: Bác sĩ sẽ bắt đầu đo chiều dài từ đỉnh rốn đến các xương mu trên cơ thể mẹ. Đây là cách đo độ tăng trưởng của thai nhi, đó cũng là cách để biết vị trí của bé đang nằm như thế nào trong tử cung của mẹ.

Mẹ làm cho mẹ: Thông thường, số đo này sẽ được dự đoán theo tuần tuổi của thai nhi. Nếu là 20 tuần kể từ lúc ngừng chu kỳ kinh nguyệt thì chiều dài tử cung (độ tăng trưởng của thai nhi) đo được khoảng 12-22 cm.

Tuần thứ 23

*D*ây rốn của bé dài và khỏe hơn, kích thước cuộn dây rốn đo được lúc này là khoảng 55.88cm, đây chính là chìa khóa sinh tồn của bé. Hơn nữa bé đã có hàng tí nơ – ron thần kinh – nó đủ dùng cho cả cuộc đời của bé sau này. Còn mẹ thì sao? Mặt mẹ có thể sưng lên một chút, bầu ngực cũng rò rỉ một ít sữa non và đa số thai phụ phải đối mặt với hội chứng ống cổ tay nữa.

Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày thứ 155: Lỗ mũi của bé bắt đầu mở ra và mắt cũng sẽ mở ra theo.

Mẹ làm cho bé: Nếu mẹ có kế hoạch trở lại công việc sau khi bé chào đời thì hãy xem xét và tìm kiếm các lớp mầm non tốt. Nếu không hãy tìm người giữ trẻ hoặc vú nuôi để chăm sóc bé.

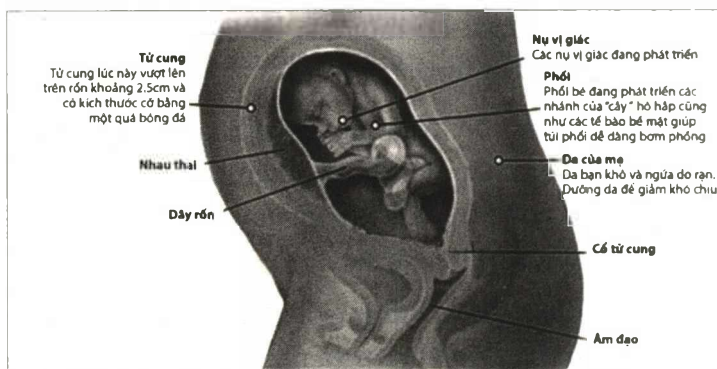
Ngày thứ 156: Những sợi dây thần kinh xung quanh môi bé bắt đầu lớn lên và nhạy cảm hơn. Điều đó giúp bé dễ dàng tìm thấy núm vú của mẹ hoặc vú cao su.

Mẹ làm cho bé: Sữa mẹ là nguồn sữa tự nhiên quý

giả song một số mẹ vẫn chưa biết cách cho bé bú sao cho thỏa đáng, chưa biết cách giữ an toàn cho mẹ lẫn nguồn sữa cho bé bú. Hãy tìm các dịch vụ tư vấn và tài liệu chuyên môn để được hướng dẫn cách thức nuôi con bằng sữa mẹ.

Ngày thứ 157: Dây rốn của bé dài và khỏe hơn, kích thước cuộn dây rốn đo được lúc này là khoảng 55cm. Đây là một cuộn dây dày được tạo nên bởi 2 động mạch và 1 tĩnh mạch. Đây chính là chìa khóa sinh tồn của bé.

Mẹ làm cho bé: Tổ chức một bữa tiệc tại nhà hàng, tiệm cà phê... để thông báo về việc sắp có mặt thành viên mới. Tạo dựng không khí hết sức tự nhiên, thoải mái giữa mọi người và bọn trẻ trong gia đình và lưu ý là mẹ không nên dùng thức ăn nhanh.



Hình ảnh thai nhi ở tuần 23

Ngày thứ 158: Bé đã có hàng tỉ nơ ron thần kinh nó đủ dùng cho cả cuộc đời của bé sau này.

Mẹ làm cho bé: Lúc này mẹ cũng cần bổ sung tiếp omega-3 để giúp cho trí não của bé được hoàn thiện hơn. Mẹ cũng cần nghĩ đến việc ghi lại những mục tiêu cần làm cho bé. Đừng quá lo lắng vì có thể thêm bớt hoặc xóa bỏ những thứ không cần thiết.

Ngày thứ 159: Bé vận động liên tục và đều đặn. Cường độ vận động tăng dần vào nửa đêm.

Mẹ làm cho bé: Có thể là bây giờ, mẹ ở trạng thái hầu như không còn thèm muốn gì cả. Tuy nhiên cũng vẫn cần bổ sung đầy đủ dưỡng chất thiếu hụt để bảo đảm sức khỏe của cả mẹ và bé. Tuy nhiên thỉnh thoảng, bất chợt mẹ lại có những thèm muốn mãnh liệt vài món ăn vặt như kem, hoa quả, lúc đó thì mẹ chỉ nên ăn mỗi thứ 1 ít thôi nhé.

Ngày thứ 160: Trước đây nhịp tim của bé đập đều đặn. Nhưng hôm nay thì nhịp tim dao động bất thường hơn, đó là vì thỉnh thoảng bé phản ứng lại với môi trường sống của mình.

Mẹ làm cho bé: Nếu vẫn còn nghe được nhịp tim thai nhi mỗi ngày thì đó là niềm hạnh phúc. Có một số thiết bị y tế có thể giúp mẹ theo dõi nhịp tim và cả tiếng nấc cụt của bé tại nhà. Đó chỉ là một cách thức liên kết với con khi bé còn ở bên trong cơ thể mẹ bằng những việc như massage bụng, đọc sách, trò chuyện với con...

Ngày thứ 161: Giờ thì bé đã biết đói rồi đây, bé có thể tích trữ và cảm nhận được đồ ăn mẹ nạp vào cơ thể. Đó là lý do bé uống nước ới khi còn trong bụng mẹ.

Mẹ làm cho bé: Thời điểm lý tưởng cho việc đọc những cuốn sách làm cha mẹ, những mẹo dạy con. Mẹ không có nhiều thời gian nghiên cứu nếu bé đã ra đời vì bận chăm sóc bé. Do đó hãy tranh thủ ngay từ bây giờ để nắm các nguyên lý cần thiết.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 155: Mặt và mí mắt mẹ dường như bị sưng phồng lên, nhất là lúc sáng sớm khi thức dậy. Trong suốt thai kỳ, lượng nước bù thêm trong cơ thể có thể tụ lại xung quanh vùng mặt một lớp mỏng.

Mẹ làm cho mẹ: Có cách để làm giảm sưng phù của khuôn mặt là miếng dán lạnh được bán ở các nhà thuốc.

Ngày thứ 156: Bầu ngực của mẹ đang làm nhiệm vụ tích lũy sữa cho bé, núm vú lớn hơn, quầng vú rộng ra và sẫm màu đi. Lúc này vú mẹ có thể rò rỉ một loại sữa gọi là sữa non colostrum.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu có kế hoạch cho bé bú sữa mẹ thì nên nghiên cứu các tài liệu hướng dẫn và tư thế cho bé bú, Mẹ cũng có thể cân nhắc việc mua máy hút sữa để tiện dùng về sau.

Ngày thứ 157: Đau nhiều ở phía dưới lưng suốt cả ngày dài là điều hết sức phiền toái cho mẹ.

Mẹ làm cho mẹ: Bởi vì dáng điệu của mẹ có xu hướng được bù trừ để phù hợp hơn với trọng lượng được thêm vào phía trước, nó khiến mẹ bị đau vùng thắt lưng và phần bên dưới thắt lưng. Mẹ cần được nghỉ ngơi và không nên đứng lâu trong một thời gian quá dài, áp lực của bụng sẽ đè nặng lên vùng lưng và đôi chân. Nên nghỉ ngơi nhiều bằng cách nằm trên giường nệm. Một điều cần cảnh báo là chứng đau lưng có thể là dấu hiệu sinh non nữa, hãy gọi bác sĩ nếu cơn đau quá nhiều và dai dẳng.

Ngày thứ 158: Các mẹ làm văn phòng thường gặp một rắc rối là chứng nhói dây thần kinh hoặc nhức các ngón tay do ngồi và gõ máy tính nhiều. Khớp tay và dây chằng ở cổ tay của mẹ có thể sẽ sưng lên. Đây còn gọi là hội chứng ống cổ tay ở thai phụ.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ cần điều chỉnh tư thế ngồi sao cho hợp lý trong khu vực làm việc để có thể giảm thiểu cơn đau của hội chứng ống cổ tay. Khi viết, hoặc gõ bàn phím, khuỷu tay nên cong một góc vuông 90 độ, cổ tay nên hạ nhẹ xuống một góc nhỏ, không nên hướng lên...

Ngày thứ 159: Kết thúc một ngày mệt nhọc để trở nên kiên định hơn cho tiến trình thai nghén.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ có thể khó cưỡng lại những cuộc vui cuối tuần với bè bạn, hãy thư giãn, hãy tham gia những cuộc vui, kể cả đám cưới của bè bạn 2 tuần



trước khi sinh vẫn có thể được.

Ngày thứ 160: Chuẩn bị cho việc đón tam cá nguyệt thứ ba, mẹ nên chọn những đôi giày đế thấp, loại bỏ vật cản trên sàn nhà...để giữ an toàn cho chiếc bụng ngày một lớn ra của mình.

Mẹ làm cho mẹ: Mở rộng quan hệ, trò chuyện cởi mở với nhiều người sẽ làm tinh thần mẹ phấn chấn hơn. Cần nhắc nếu mang guốc nhè, tốt nhất là hãy đi dép đế mỏng, bệt.

Ngày thứ 161: Mẹ vẫn có thể tắm (sưởi) nắng trong thai kỳ. Tâm trạng của mẹ ở những ngày này thường bất an, hay than thở mệt nhọc về gánh nặng thai nghén. Tuy nhiên đừng cảm thấy có cảm giác tội lỗi nếu mẹ than phiền điều đó. Hầu hết thai phụ đều muốn thoát ra khỏi cảm giác khó chịu đó, không loại trừ cả mẹ.

Mẹ làm cho mẹ: Lại tiếp tục thư giãn bằng các điệu nhảy nhẹ, xem phim hoặc “dành đạo với con”. Hãy giúp bố bé kết nối tình yêu với bé bằng cách trò chuyện qua bụng mẹ.

Tuần thứ 24

Cột sống của bé đã khỏe hơn và đủ sức nâng đỡ cơ thể rồi, ngoài ra bé còn phản ứng lại được với âm thanh và sự va chạm bên ngoài nữa. Bây giờ bé đã sẵn sàng cho việc hô hấp rồi, tuy nhiên do vẫn còn nằm trong bụng mẹ nên việc thở vẫn hoàn toàn lệ thuộc vào mẹ. Tuần này mẹ trông có vẻ kém tươi tắn, mẹ cần bồi bổ thêm những thực phẩm giàu năng lượng, chọn loại áo ngực phù hợp để nâng đỡ bộ ngực căng tràn vì các mô tuyến sữa đang phát triển.

Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày thứ 162: Bé nặng khoảng gần 1kg rồi và bắt đầu cảm thấy tử cung của mẹ chật hẹp.

Mẹ làm cho bé: Dường như mẹ đang cân nhắc về một số dịch vụ giữ trẻ? Vậy thì hãy bắt đầu bằng 3 điều sau: Tìm kiếm tỷ lệ và số lượng nhà trẻ gần nhà, xem xét cách thức chăm sóc trẻ và số lượng trẻ trung bình mỗi lớp đồng thời xem xét yếu tố an toàn cho bé sau này.

Ngày thứ 163: Bé hiếu động nhiều, đôi khi sẽ tóm lấy chân và mút ngón chân nữa.

Mẹ làm cho bé: Một cách để kiểm tra sức khỏe của thai nhi là đếm số cú huých (thúc) của bé. Ghi lại trên giấy note toàn bộ thời gian bé chuyển động trong ngày, nếu xấp xỉ 10 lần trong vòng 15 phút – 2 giờ đồng hồ tức là bé hoàn toàn khỏe mạnh. Nếu trên 2 giờ mà không đủ khoảng 10 lần thai máy thì nên tham vấn bác sĩ sản khoa.

Ngày thứ 164: Bé đã sẵn sàng cho việc hô hấp với lá phổi riêng nhưng không khí vẫn chưa thể đi vào phổi khi bé còn ở trong bụng mẹ.

Mẹ làm cho bé: Đừng ăn những món lặp đi lặp lại mà nên đa dạng hóa thực đơn của mẹ để bổ sung dinh dưỡng hợp lý hơn cho cả mẹ lẫn bé. Cần biến tấu mới mẹ cho bữa ăn như trộn cà chua với vài món rau củ khác để kích thích vị giác, như thế mẹ sẽ cảm thấy ngon miệng hơn.

Ngày thứ 165: Nếu bố áp tai vào bụng mẹ ngày hôm nay, bố sẽ nghe được nhịp đập trái tim của bé.

Mẹ làm cho bé: Ngoài bố mẹ, thì ông bà nội ngoại của bé cũng là những người luôn háo hức mong đợi được gặp bé. Cố gắng chuẩn bị đầy đủ và tươm tất những gì có thể phục vụ cho ngày “lâm bồn”, đừng bỏ qua sự hỗ trợ của ông bà.

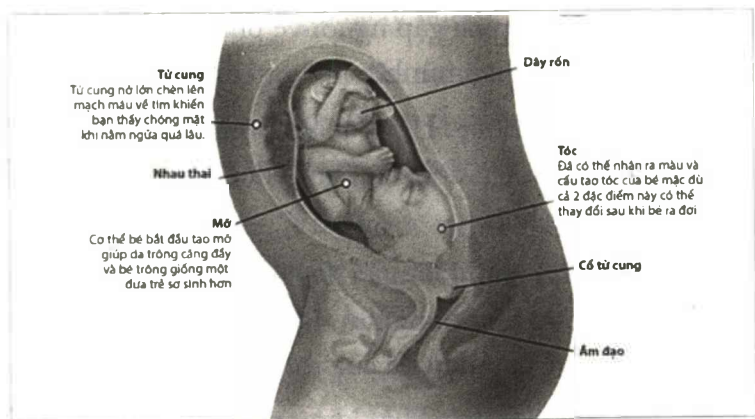
Ngày thứ 166: Bé phản ứng lại với cả âm thanh và sự va chạm vào ngày hôm nay.

Mẹ làm cho bé: Nếu mẹ theo đạo Thiên chúa thì đây là lúc mẹ cân nhắc chọn cha đỡ đầu cho trẻ.

Ngày thứ 167: Cột sống của bé đã mạnh hơn và đủ sức nâng đỡ cơ thể rồi.

Mẹ làm cho bé: Phải cảm ơn những hình ảnh qua máy siêu âm vì nhờ nó mà mẹ biết được bé đã lớn lên như thế nào. Mẹ hãy giữ những bức hình đó làm kỷ niệm cho bé về sau nhé. Có thể lồng vào khung hình và trưng ở trong phòng ngủ, trên bàn làm việc chẳng hạn.

Ngày thứ 168: Bé tăng cân rõ rệt và mỡ được phân bố đi 3 khu vực: vùng gáy, quanh quả cầu và vùng xương ức. Lớp mỡ nâu này tương tự một số động vật trữ mỡ như gấu để giữ ấm qua mùa đông vậy. Nó giúp bé ấm áp trong tuần đầu tiên sau khi rời bụng mẹ.



Hình ảnh thai nhi ở tuần 24



Mẹ làm cho bé: Bấy giờ vai trò của bố rất lớn, bố phải từ bỏ các cuộc vui để săn sóc mẹ và bé lúc này. Mẹ hãy nhờ bố làm dùm những công việc trong nhà, cùng trò chuyện với con như mẹ từng làm...

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 162: Những ngón tay của mẹ lại sưng phồng lên khiến những ngón tay đeo nhẫn của mẹ càng bị bó chặt và khó chịu.

Mẹ làm cho mẹ: Để thoải mái hơn, mẹ nên ngâm tay trong nước lạnh, để tháo nhẫn dễ dàng, mẹ chỉ cần cho một chút xà phòng vào là nhẫn sẽ trượt ra khỏi ngón tay. Cất kỹ nhẫn vào đâu đó cho đến lúc giảm triệu chứng này thì có thể đeo lại.

Ngày thứ 163: Trông mẹ sẽ rất “xuống sắc” ngày hôm nay, mẹ sẽ phải gặp người về phía trước một chút mới thấy được chân mình.

Mẹ làm cho mẹ: Hãy cắt tỉa móng tay, tóc tai gọn gàng hơn, massage đôi chân giúp đôi chân bớt phù nề và vững vàng hơn.

Ngày thứ 164: Dù mẹ có chọn phương pháp sinh con không đau như dùng thủ thuật Lamaze thì mẹ vẫn luôn e ngại về cơn đau đẻ của mình.

Mẹ làm cho mẹ: Thật không dễ dàng chút nào vì cơ thể sẽ không chỉ huy (kìm giữ) được những cơn rét run khi lâm bồn. Tất cả những gì mẹ cần làm là phải tự

tin vào bản thân mình, nhủ thầm trong đầu về những thử thách cần vượt qua. Chuẩn bị những bản nhạc thu giãn để nghe trong khi chờ sinh nở cũng là một giải pháp hay.

Ngày thứ 165: Bụng mẹ lớn hơn nên cần phải có những chiếc áo dài và rộng hơn, thoải mái hơn. Những chiếc thắt lưng lúc này không còn an toàn cho bé nữa và áo sơ mi thì có thể che phủ được toàn bộ chiếc bụng.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ nên sắm sửa cho mình ít nhất mỗi thứ một đôi để có thể thay đổi được, nó bao gồm: áo, váy, vớ, giày dép... Sắm sửa 1-2 bộ áo đầm đẹp để có thể tham dự các lễ tiệc nữa.

Ngày thứ 166: Mẹ có thể thấy là mình trì trệ, uest và thiếu sinh lực nhưng có thể do tính chất việc mà mẹ không thể nghỉ ngơi ngay được.

Mẹ làm cho mẹ: Bồi đắp nguồn năng lượng cơ thể với carbohydrate chứa lượng chất béo thấp: trái cây tươi, bánh mì lát, khoai tây, nho khô.

Ngày thứ 167: Nếu mẹ để ngón tay miết theo bao tử, mẹ sẽ chạm vào một nơi mềm mại, đó là cơ bụng của mẹ đang được phân tách.

Mẹ làm cho mẹ: Cơ bụng phân tán ra như thế sẽ giúp cho tử cung tăng kích thước lên, điều này đồng nghĩa với việc sẽ dễ bị tổn thương hơn khi thúc đẩy hoặc kéo căng ra. Không nên đứng lên ngồi xuống đột



ngột, cẩn thận khi mang vác...Các cơ bụng sẽ trở lại trạng thái cũ sau sinh nên mẹ không nên quá lo lắng.

Ngày thứ 168: Vào cuối thai kỳ bầu ngực sẽ tăng lên nhờ một lớp mô và mỡ, đó là lúc sẵn sàng để chuẩn bị nuôi con bằng sữa mẹ.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ cần lựa chọn loại áo ngực cho con bú với kích cỡ vừa, hơi rộng và thấm hút tốt. Ngực mẹ sẽ tiếp tục lớn lên và càng lớn hơn khi có sữa, mẹ lưu ý để chọn những chiếc áo ngực vừa vặn nhất.

Phần 7
THÁNG THỨ 7

Tuần thứ 25

Phổi của bé đã hoàn thiện và làm đúng chức năng của mình rồi, những cơn nấc cụt diễn ra thường xuyên hơn. Bây giờ bé ngủ được khoảng 20-30 phút một lần và bé cũng chưa biết mộng mị gì cả. Trong khi đó hầu hết các mẹ sẽ trải nghiệm chứng co thắt giả có tên gọi là Braxton Hick. Đừng lo lắng mẹ nhé, đó chỉ là triệu chứng dọa sinh thôi.

Nhật ký bé trong bụng mẹ



Hình ảnh thai nhi tuần thứ 25

Ngày thứ 169: Vông mạc của bé xuất hiện và đôi mắt của bé đã hoàn thiện.

Mẹ làm cho bé: Khi trang hoàng phòng cho bé, phải cân nhắc việc đặt diện thoại ở nơi xa bé vì tiếng ồn có thể làm bé thức giấc. Máy điều hòa hoặc không khí lạnh cũng không tốt cho bé, kể cả ánh sáng quá chói cũng khiến bé khó ngon giấc được.

Ngày thứ 170: Lông mi của bé không dài ra thêm và mắt có thể mở ra để ngắm xung quanh đôi chút.

Mẹ làm cho bé: Mẹ dù có lười ăn thì vẫn cần bổ sung các vitamin cần thiết, hãy tập thói quen uống thêm vitamin tổng hợp và ăn thêm những thực phẩm giàu vitamin mẹ nhé.

Ngày thứ 171: Vị giác của bé đã hoạt động rất tốt, bé biết đá lưỡi bên trong 2 má rồi.

Mẹ làm cho bé: Mẹ muốn hướng cho bé thích rau trái thì mẹ nên ăn nhiều rau trái để tập thói quen cho bé từ khi còn trong bụng mẹ, sau khi chào đời, bé sẽ giữ thói quen thích ăn món ăn đó.

Ngày thứ 172: Cuối tháng này, lượng ối trong tử cung của mẹ có thể sẽ bị giảm đi khoảng $\frac{1}{2}$. Bé sẽ phải khó khăn hơn để di chuyển trong môi trường này.

Mẹ làm cho bé: Mẹ cần uống nhiều nước cam, chanh mỗi ngày để bé hấp thu tốt canxi. Kali cũng là chất đóng vai trò điều hòa huyết áp cho cả mẹ và bé.



Ngoài ra cần bổ sung thêm cả vitamin C và acid folic nữa mẹ nhé.

Ngày thứ 173: Bây giờ bé ngủ được khoảng 20-30 phút một lần và bé cũng chưa biết mòng mị gì cả.

Mẹ làm cho bé: Mẹ có thể sắm một chiếc máy ru bé đồng thời lọc tiếng ồn để bé có thể ngủ ngon và sâu sau khi được sinh ra. Những chiếc máy này rất đa dạng và có thể đặt mua trên mạng internet.

Ngày thứ 174: Phổi của bé đã hoàn thiện và nó có thể làm đúng chức năng của mình rồi, những cơn nấc cụt diễn ra thường xuyên hơn.

Mẹ làm cho bé: Khi mua bình sữa cho con, mẹ lưu ý là xem hợp chất nhựa đó có an toàn cho bé không? Điều này để tránh các rắc rối về tiêu hóa cũng như một số nguy cơ bệnh tật khác cho bé.

Ngày thứ 175: Bé dài khoảng 36cm tính từ đỉnh đầu đến gót chân.

Mẹ làm cho bé: Mẹ nên mua một biểu đồ tính chiều cao đặt trong phòng bé để có thể tiện đánh dấu độ tăng trưởng của bé mỗi ngày sau khi bé chào đời.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 169: Cảm giác của mẹ vui vẻ khi đã hoàn thành danh sách những món đồ cần mua sắm trước khi bé chào đời. Lòng mẹ ngập tràn hạnh phúc vì

tất cả đã sẵn sàng chờ đón con yêu.

Mẹ làm cho mẹ: Hãy trình bày những nguyện vọng chính đáng và mục tiêu chủ chốt của mẹ với đồng nghiệp và giám đốc về nhiệm vụ của mình để họ phân bổ công việc hợp lý hơn cho mẹ. Việc chính của mẹ bây giờ là nghỉ ngơi thật nhiều vì nó cần thiết cho sự phát triển của bé và sức khỏe của mẹ.

Ngày thứ 170: Từ cuối tam cá nguyệt thứ 2 đến tam cá nguyệt thứ 3, mẹ sẽ thường bị chứng đau đầu hành hạ, hãy chịu khó và rồi sẽ được “đền bù” thỏa đáng bằng một thiên thần xinh đẹp.

Mẹ làm cho mẹ: Để công việc mang thai suôn sẻ và trôi chảy, mẹ vẫn phải tiếp tục tầm soát, duy trì quan điểm và nhận thức về cuộc sống luôn ở số dương, tự thưởng cho mình một phiếu đi spa để được massage thư giãn và chăm sóc cơ thể mẹ nhé.

Ngày thứ 171: Huyết áp của mẹ nếu tăng cao thường được chẩn đoán là triệu chứng của tiền sản giật hoặc là dấu hiệu của sinh non. Lúc này mẹ được bác sĩ khuyên là nên nghỉ ngơi nhiều để giữ gìn thai nhi được an toàn.

Mẹ làm cho mẹ: Khoảng 20% thai phụ bị chứng này và xem việc nghỉ ngơi một chỗ giống như là bị “chôn chân trong nhà tù” vậy, tuy nhiên dù thế nào đi nữa thì việc nghỉ ngơi vẫn là giải pháp tối ưu nhất để hạ huyết áp trong tử cung và giảm chứng co thắt, giúp



điều lưu lượng máu khắp cơ thể mà oxygen đến bé.

Ngày thứ 172: Khi lượng ối ở tử cung giảm đi, chiếc bụng của mẹ trông có vẻ gọn gàng và quyến rũ hơn, bé có thể đá, huých, xoay người, thúc nhiều hơn.

Mẹ làm cho mẹ: Hãy tắm nước ấm ngày này, vừa là để thư giãn nhưng cũng có thể quan sát sự chuyển động của bé. Cấp độ di chuyển của bé sẽ nâng lên trong môi trường nước ấm, do đó mẹ sẽ thấy có rất nhiều gợn sóng trong bồn tắm, xung quanh chiếc bụng của mẹ.

Ngày thứ 173: Mẹ thường bị thức giấc giữa đêm và thường mơ nhiều hơn bình thường.

Mẹ làm cho mẹ: Điều cần làm là mẹ đổi tư thế ngủ thật thoải mái, kê thêm gối mềm dưới chân. Lo lắng nhiều khiến mẹ thường gặp ác mộng và hay thức giấc, hãy thư giãn với nhạc, các bài tập nhẹ và uống một ly sữa nóng trước khi đi ngủ.

Ngày thứ 174: Nếu mẹ cảm thấy tình trạng co thắt không đều của bao tử thì đó có thể là vì bé đang bị nấc cụt nhiều.

Mẹ làm cho mẹ: Thời gian tới bé vẫn còn nấc cụt nữa, hãy xoa bụng như là một cách massage và trấn an bé, đây là một cảm giác thai nghén mới mẻ và khá thú vị với mẹ.

Ngày thứ 175: Mẹ đã trải nghiệm chứng co thắt

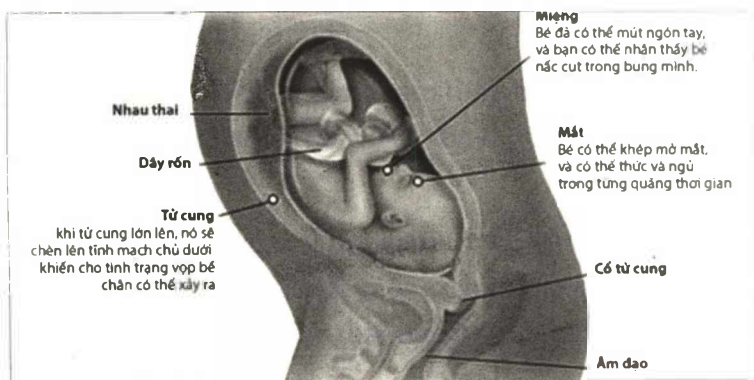
già có tên gọi là Braxon Hick và giờ nó đang tiếp tục diễn ra, mẹ sẽ rất lo lắng vì chứng dọa sinh này.

Mẹ làm cho mẹ: Có một số chỉ dẫn giúp mẹ phân biệt được đâu là co thắt sinh thật và đâu là co thắt Braxon Hick. Co thắt giả thì cơn co thắt này diễn ra không đều, không tăng cường độ. Chúng có xu hướng giảm đi khi mẹ tắm, nằm duỗi hoặc thay đổi tư thế. Co thắt thật để sinh nò thì có xu hướng tăng dần, cảm giác bụng thắt dần xuống và cơn co thắt lan tỏa ra dưới lưng.

Tuần thứ 26

Xin chúc mừng mẹ, mẹ sắp đặt chân sang tam cá nguyệt thứ ba rồi và sẽ sớm được ôm bé trong vòng tay thôi, tuy nhiên mẹ sẽ lại gặp lại những triệu chứng khó chịu như ợ nóng, vọp bẻ. Còn bé thì sao? Bé tăng dần lượng mỡ và cơ bắp. Tuyệt vời hơn, nếu đây là trai thì bìu bây giờ đã có tinh hoàn. Nếu là bé gái thì môi âm hộ đã phát triển nhưng nó chưa sắp xếp vào chung với âm vật cho đến vài tuần sau nữa.

Nhật ký bé trong bụng mẹ



Hình ảnh thai nhi ở tuần thứ 26

Ngày thứ 176: Bé bây giờ đã nặng khoảng 1.1kg

Mẹ làm cho bé: Nếu xác định cho bé bú thì mẹ cũng sẽ cảm thấy hơi khó khăn để định lượng được bao nhiêu sữa mà bé cần dùng. Mẹ chỉ cần cho bé bú đến lúc bé no và tự rời vú mẹ là được. Một số bố mẹ thường đầu tư thêm một chiếc cân đĩa để đo cân nặng của bé.

Ngày thứ 177: Bên trong tử cung mẹ, da của bé chuyển màu đỏ và được bao bọc một chất nhờn, lớp nhờn ấy không thấm nước.

Mẹ làm cho bé: Mua sẵn cho bé các vật dụng cần thiết để có thể thực hiện lễ rửa tội cho bé sau khi bé chào đời (nếu mẹ theo đạo Thiên chúa).

Ngày thứ 178: Phổi của bé ngày càng hoàn thiện hơn và chỉ chờ ra bên ngoài để thở khí trời.

Mẹ làm cho bé: Nếu mẹ dự tính mua giường cũi cho bé thì mẹ cũng cần cân nhắc xem loại nào tốt nhất, sắp xếp giường bé bên cạnh giường mẹ và theo dõi chứng đột tử ở trẻ em (SIDS).

Ngày thứ 179: Tóc trên đầu bé đang mọc lên đều đặn.

Mẹ làm cho bé: Các nhà chuyên môn khuyên mẹ nên mua các loại bình sữa bằng thủy tinh thay vì bằng nhựa vì sợ chất BPA có trong nhựa gây ra những một số bệnh nghiêm trọng cho bé.

Ngày thứ 180: Nếu bé là trai thì bây giờ đã có



trình hoàn. Nếu là bé gái thì môi âm hộ đã phát triển nhưng nó chưa sắp xếp vào chung với âm vật cho đến vài tuần sau nữa.

Mẹ làm cho bé: Cho đến lúc dây rốn được cắt đi và khô hẳn (1-3 tuần sau sinh). mẹ mới có thể tắm cho bé bằng một miếng bọt mềm và lau xung quanh vùng rốn đó. Rốn bé cần phải được giữ khô và ngăn chặn viêm nhiễm. Đặt bé nằm ngửa, dội tia nước nhẹ và sử dụng xà phòng dành cho trẻ sơ sinh chấm nhẹ vào cơ thể bé rồi xoa bóp nhẹ nhàng. Phải chắc chắn một điều là bé được giữ ấm, bé không cần tắm quá nhiều, 1 lần 1 tuần là đủ, còn lại mẹ có thể lau rửa nhẹ nhàng. Tắm nhiều cũng khiến làn da bé nhạy cảm và dễ khô hơn.

Ngày thứ 181: Bé tăng lượng mỡ và cơ bắp lên trong ngày hôm nay

Mẹ làm cho bé: Nước trái cây đóng hộp sẽ mất hết vitamin C chứa trong nó, thực phẩm đóng hộp thì mất hết chất dinh dưỡng. Đó là lý do mà mẹ cần ăn thực phẩm và rau quả tươi để tăng cường dinh dưỡng cho cả 2 mẹ con. .

Ngày thứ 182: Tay bé có thể gác lên trán được rồi, đây là một tư thế hoàn toàn mới của thai nhi.

Mẹ làm cho bé: Mẹ nên uống nhiều nước để máu và chất dinh dưỡng tỏa đi nuôi cơ thể được dễ dàng hơn. Cố gắng uống 8 ly nước mỗi ngày, có thể thay thế nước trái cây không đường hoặc sữa.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 176: Xin chúc mừng mẹ, mẹ sắp chân sang tam cá nguyệt thứ 3 rồi và sẽ sớm được ôm bé trong vòng tay rồi. Tuy nhiên, chứng ợ nóng lại trở về khiến mẹ lại phải khó chịu, mẹ cần ăn những thức ăn thanh đạm, tránh ăn thức ăn nhiều dầu mỡ, phô mai...

Mẹ làm cho mẹ: Với tam cá nguyệt thứ 3, mẹ hoàn toàn có thể cảm nhận trực tiếp mọi cử động của thai nhi cả ngày và đêm. Đó chắc hẳn là một trải nghiệm thú vị mà bạn năng làm mẹ có thể tự cảm nhận được.

Ngày thứ 177: Ngày này, một vài người sẽ gheo rằng mẹ là “người khổng lồ” bởi chiếc bụng trông đã quá cỡ. Đôi khi thoáng qua gương, mẹ sẽ tự hỏi: Có phải mình đây không?

Mẹ làm cho mẹ: Cách tốt nhất để giữ được cân nặng và thân thể ít thay đổi nhất khi mang thai trong vài tháng tới là duy trì quan điểm của mình. Dĩ nhiên là mẹ sẽ chẳng thể như thế mãi mãi và cũng không thể phủ định dư luận được, tốt nhất là hãy tự tin vào bản thân và tự hào về điều đó, mẹ đang làm một nhiệm vụ hết sức vinh quang mà.

Ngày thứ 178: Mặc dù sinh con là một việc mà hầu hết các phụ nữ phải trải qua, thế nhưng nó là một trải nghiệm khó khăn và mẹ sẽ phải hoang mang nhiều, trong đó phải kể đến là biện pháp rạch tầng sinh môn



để em bé dễ dàng chào đời hơn.

Mẹ làm cho mẹ: Thay vì ngồi lo lắng các vấn đề sinh nở, mẹ hãy tập trung theo học các lớp học tiền sản để thực hành cách thở hỗ trợ cho tiến trình chuyển dạ và tập các bài tập Kegel. Phương pháp này nên thực hiện đều đặn mỗi ngày, 20 -30 phút, nó giúp khung xương chậu và vòng cơ âm đạo, hậu môn và niệu đạo săn chắc hơn. Do đó mẹ sẽ sinh nở dễ dàng hơn mà không cần phải dùng đến thủ thuật rạch tầng sinh môn.

Ngày thứ 179: Xin chúc mừng các mẹ, những người vẫn có thể tận hưởng chuyện gối chăn một cách viên mãn ở tam cá nguyệt thứ 3 này. Đó là một cách giải tỏa stress hữu hiệu nhất của hầu hết các thai phụ. Sự chia sẻ và tương tác với bố bé luôn làm cho mẹ cảm thấy yên lòng nhất.

Mẹ làm cho mẹ: Hãy cho bố bé biết cảm giác là mẹ muốn “gần gũi” với anh, không nên quá bận tâm về những việc khác. Cùng nhau tắm nước ấm, massage cho nhau và thống nhất về tư thế sex thoải mái nhất mà cả 2 cùng muốn vì sex là một phương thức dễ dàng giúp máu lưu thông tốt hơn.

Ngày thứ 180: Mẹ sẽ dễ cáu và hay cầu nhàu, rên rỉ khi thức dậy trên trường kỷ hoặc trên giường.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ nên suy nghĩ về phương pháp sinh con với một trái bóng, đây là phương pháp còn khá mới mẻ và chi phổ biến ở Mỹ. Các thai phụ người

Việt thường chỉ chọn cách thức sinh nở truyền thống mà thôi.

Ngày thứ 181: Mẹ lại thấy xuất hiện những sợi tĩnh mạch màu đỏ chằng chịt dưới chân, mặt, cổ, tay... Đây cũng là triệu chứng có tính di truyền mà nguyên nhân là do lượng máu tăng lên và lưu thông không kịp khiến nó bị vỡ ra.

Mẹ làm cho mẹ: Hãy ăn thật nhiều rau quả chứa vitamin C (chất này giúp tĩnh mạch khỏe và dẻo dai) đồng thời thường xuyên xoa bóp, co duỗi chân sẽ giúp giảm thiểu triệu chứng này.

Ngày thứ 182: Tâm trạng mẹ có phần phần chấn hơn, đột nhiên mẹ thấy tự hào về hình thể của mình và hạnh phúc khi là tâm điểm chú ý.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ có quyền thưởng cho mình cảm giác đó, có thể quay phim hoặc chụp hình lại những thay đổi suốt thời gian mang thai để làm một cuốn album lưu niệm và là món quà tinh thần tuyệt vời cho bé sau này.

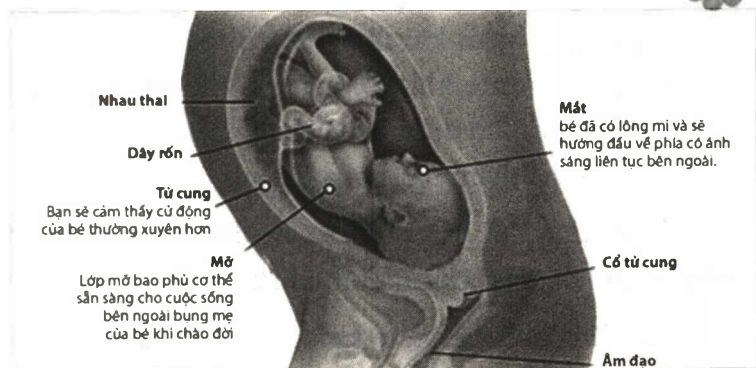
Tuần thứ 27

Xin chúc mừng mẹ đã bước qua tam cá nguyệt thứ 3 rồi, mẹ cảm thấy chân mình bắt đầu nổi gân xanh, đây chính là chứng giãn tĩnh mạch ở thai phụ. Ngoài ra mẹ còn bị kiệt sức vào cuối ngày và đi đứng nặng nề, khó khăn hơn. Còn bé thì sao? Bề mặt trước của não bé có vế trơn hơn và lượng tế bào mô não tăng lên đồng thời não đã làm nhiệm vụ quản lý và phân tích thân nhiệt của cơ thể bé.

Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày thứ 183: Mặc dù tử cung có nhiều biến đổi ở tam cá nguyệt này thì bé vẫn đuổi người và thúc nhiều vào bụng mẹ. Hầu như mẹ sẽ cảm nhận được rõ rệt ít nhất là 10 cú huých của bé vào mỗi sáng.

Mẹ làm cho bé: Để tăng cường độ chắc khỏe cho xương bé và mẹ, mỗi ngày mẹ cần 250ml can-xi. Nên uống 3 - 4 ly sữa hót váng hoặc nước cam tươi là đủ.



Hình ảnh thai nhi ở tuần thứ 27

Ngày thứ 184: Não bộ của bé tăng trưởng từng bước một. Xương sọ của bé khá mềm ở tuần tuổi này.

Mẹ làm cho bé: Mẹ nên ngủ trưa, chợp mắt một chút giúp mẹ thoái mái tinh thần mà bé cũng được nghỉ ngơi theo.

Ngày thứ 185: Bề mặt trước của não bé có vẻ trơn hơn.

Mẹ làm cho bé: Mẹ cần bổ sung tiếp omega-3 để giúp bé tăng cường trí não, nguồn omega-3 dồi dào nhất vẫn là các loại cá hồi, cá ngừ, cá trích, dầu olive...

Ngày thứ 186: Bé của bạn đã có thể mở mắt nhưng chỉ trong vòng 1 - 2 giây

Mẹ làm cho bé: Mặc dù bạn muốn liều lĩnh để có được một làn da nâu bóng thì giới hạn tốt nhất vẫn là nằm trên giường cho đến khi bé yêu ra đời. Lý do là



bé sẽ gặp nguy hiểm khi nhiệt độ cơ thể của mẹ tăng lên đột ngột. Trong khi đó, mặc dù mẹ sử dụng các loại thảo mộc và sữa dưỡng thể chống nắng nhưng ánh nắng vẫn có thể thấm thấu qua da.

Ngày thứ 187: Não bộ của bé đã có thể quản lý việc hô hấp và điều chỉnh thân nhiệt

Mẹ làm cho bé: Sau khi bé chào đời, nếu mẹ muốn xác định xem nhiệt độ cơ thể bé quá nóng hay quá lạnh, hãy sờ vào sau gáy của bé. Nếu bé lạnh, hãy ủ ấm cho bé, đừng quên làm ấm cá tứ chi của bé.

Ngày thứ 188: Bé giờ đã có thể nghe, nếm, nhìn, ngửi nhiều hơn mỗi ngày.

Mẹ làm cho bé: Cho bé làm quen với những âm thanh ồn ào thường nhật trong gia đình bạn, tiếng chó sủa, tiếng máy hút bụi, tiếng tivi... và đừng ngạc nhiên là bé có thể ngủ rất say với những âm thanh ồn ào đó.

Ngày thứ 189: Số lượng tế bào mô não bắt đầu gia tăng nhanh và nhiều hơn.

Mẹ làm cho bé: Tìm một cái tên thật hay cho con, kể cả tên đệm, tên gọi âu yếm ở nhà nữa.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 183: Hầu hết các mẹ đều tăng khoảng 8 - 12kg

Mẹ làm cho mẹ: Nếu mẹ suy dinh dưỡng thì con

cũng thế, do đó mẹ không nên sợ tăng cân mà phải đảm bảo được sức khỏe, cân nặng, tránh stress và các chấn động tâm lý... Có như thế thì bé mới khỏe mạnh được.

Ngày thứ 184: Nhu cầu theo dõi và chăm sóc cơ thể của mẹ sẽ tăng lên ở kỳ tam cá nguyệt thứ ba này. Cứ mỗi 2 tuần, mẹ sẽ phải đi khám thai định kỳ một lần.

Mẹ làm cho mẹ: Đó là việc cần làm vì mẹ sẽ phải khám kỹ để loại bỏ dần các nguy cơ không mong đợi. Chia sẻ công việc và khó khăn với chồng và đồng nghiệp để được hỗ trợ vì thời điểm này mẹ không nên hoạt động nhiều nữa.

Ngày thứ 185: Bản thân mẹ đã sẵn sàng cho cuộc sinh nở, do đó mẹ hãy giữ ý nghĩ ấy thật vững vàng tới ngày lâm bồn nhé.

Mẹ làm cho mẹ: Nên thăm thú vài bệnh viện sản để bảo toàn ý nghĩ đó và để cảm thấy vững tâm hơn. Kết nối và giữ quan hệ tốt với những bác sĩ sẽ đỡ đần cho mẹ trong tương lai nhé.

Ngày thứ 186: Chân mẹ bắt đầu nổi gân xanh, đây chính là chứng giãn tĩnh mạch ở thai phụ.

Mẹ làm cho mẹ: Giãn tĩnh mạch là dấu hiệu cho thấy cơ thể mẹ phải làm việc quá sức, toàn bộ áp lực từ chiếc bụng sẽ dồn xuống chân. Mẹ sẽ cảm thấy nặng nề, không thoải mái và đau nhức. Cách tốt nhất là tranh thủ đi bộ hoặc tập thể dục trong vòng 30 phút



mỗi ngày để giúp máu lưu thông về tim. Mẹ cũng có thể sử dụng một chiếc ghế đầu để gác chân nếu phải ngồi quá lâu.

Ngày thứ 187: Vào những ngày cuối, mẹ sẽ cảm thấy toàn bộ cơ thể dường như kiệt sức, là đi. Mặc dù vậy, mẹ vẫn muốn làm những công việc vặt trong nhà để thư giãn.

Mẹ làm cho mẹ: Dẹp hết công việc lại nhé! Mẹ xứng đáng được nghỉ ngơi, hãy ưu tiên cho ngày hôm nay và 80 ngày tiếp theo vì sức khỏe của mẹ và bé.

Ngày thứ 188: Trọng lượng của chiếc bụng tròn hết cả xuống khung xương chậu và đôi chân vì thể dáng đi của mẹ trông rất hài hước, cứ “lạch bạch như vịt”.

Mẹ làm cho mẹ: Bởi vì việc di chuyển khó khăn nên mẹ cần phải hết sức cẩn trọng, tránh bị ngã và chấn thương...

Ngày thứ 189: Mẹ có thể hơi lo lắng một chút vì những kiến thức mang thai sinh nở của mình còn quá hạn hẹp?

Mẹ làm cho mẹ: Hãy trau dồi kiến thức như cập nhật thêm thông tin từ các trang web chuyên khoa, sách báo và tham khảo thêm từ những bà mẹ đang mang thai khác khi đi chợ hoặc đi dạo trong công viên...

Tuần thứ 28

Bé giờ nặng khoảng 1.35kg và dài khoảng 38cm, móng tay và móng chân bé đã phát triển hoàn thiện và ngày một dài ra. Vó não của bé đang phát triển để hỗ trợ bộ nhớ và ý thức, đồng thời máu đã vận chuyển đến gan và tủy sống. Lúc này, rốn mẹ đã nhô hẳn lên, khung sườn giãn rộng và mẹ sẽ thường cạn kiệt sinh lực vào cuối ngày.

Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày thứ 190: Toàn bộ cơ thể bé phủ một lớp lông tơ, nó như một chiếc áo khoác bao bọc hoàn toàn cơ thể bé.

Mẹ làm cho bé: Cần phải tìm sẵn một bác sĩ nhi khoa cho bé để có thể cấp cứu trong trường hợp khẩn cấp. Bác sĩ cũng sẽ tư vấn giúp mẹ tư thế cho bé bú, lịch tiêm chủng và cách sử dụng các loại thuốc kháng sinh...



Ngày thứ 191: Làn da bé xuất hiện một ít nếp nhăn, tuy nhiên bé đang lớn lên và trông mũm mĩm hơn mỗi ngày.

Mẹ làm cho bé: Núm vú giả là vật dụng phổ biến của hầu hết trẻ em nhưng một số bố mẹ vẫn lưỡng lự vì lo sợ bé quen dùng núm giả và không chịu bú mẹ. Thật ra núm vú giả là một cách trấn an trẻ khá tốt và một số trẻ còn nhai khi bé đói. Hãy chuẩn bị sẵn cho bé.

Ngày thứ 192: Móng tay và móng chân bé đã phát triển hoàn thiện và ngày một dài ra.

Mẹ làm cho bé: Mẹ nên đăng ký và lên danh sách mua những vật dụng cá nhân cho bé ngay từ bây giờ. Đầu tiên là một chiếc bấm móng tay nhỏ, đặc điểm móng tay của bé sơ sinh là bè ra và mềm nên mẹ cũng dễ vệ sinh cho bé.

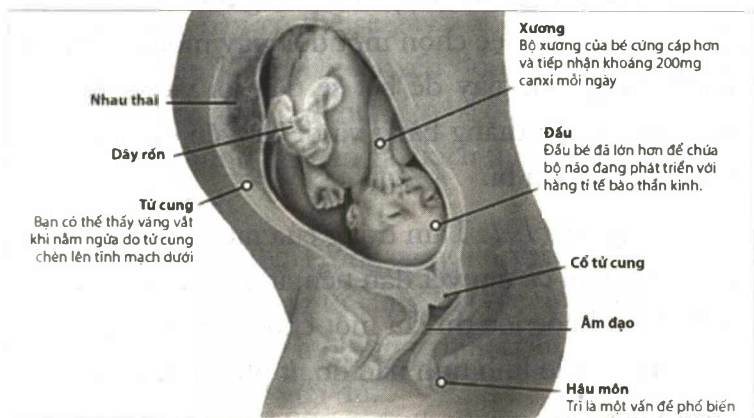
Ngày thứ 193: Bé giờ nặng khoảng 1.35kg và dài khoảng 38 cm.

Mẹ làm cho bé: Ngày sinh nở cũng đã cận kề, mẹ có thể yêu cầu lựa chọn phương pháp sinh không đau hoặc các biện pháp giảm đau trong quá trình sinh nở. Đa phần thai phụ phân vân giữa việc sinh con theo cách tự nhiên không dùng thuốc (phối hợp áp dụng cách thở chuyển dạ và thư giãn là phổ biến) hay phương pháp sinh không đau nhờ gây tê ngoài màng cứng. Hơn 50% thai phụ ở Mỹ chọn phương pháp gây tê này.

Ngày thứ 194: Mắt bé đã có thể cảm nhận và hướng về phía có ánh sáng.

Mẹ làm cho bé: Khi bé mới ra đời, bé chỉ có thể nhìn thấy vài vật ở cự ly gần và ở trước mặt bé. Dĩ nhiên thật dễ thương nếu bé được nhìn ngắm gương mặt của bố mẹ lần đầu.

Ngày thứ 195: Vỏ não của bé đang phát triển để hỗ trợ bộ nhớ và ý thức. Những điều này chính là biểu hiện của việc nghe ngóng và cảm nhận sự vật sau khi bé chào đời.



Hình ảnh thai nhi ở tuần 28

Mẹ làm cho bé: Hãy vỗ về bé bằng những bài hát ru dịu êm, để bé cảm nhận được sự tình cảm đặc biệt mà mẹ dành cho bé từ thế giới bên ngoài.



Ngày thứ 196: Máu đã vận chuyển đến gan và tùy sống của bé.

Mẹ làm cho bé: Bé cần được bổ sung acid folic và vitamin để tăng trưởng và tiếp tục tạo máu. Mẹ nên ăn nhiều rau củ trong bữa ăn hàng ngày như rau chân vịt, cải bó xôi..

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 190: Dây chằng đã bớt căng so với trước và chân mẹ có thể duỗi rộng hơn.

Mẹ làm cho mẹ: Đây là khoảng thời gian nếu mẹ đi shopping thì việc chọn một đôi giày mới là nhu cầu chính đáng, đôi giày đế bệt sẽ tiện lợi và an toàn vì nó giúp mẹ giữ thăng bằng và di chuyển dễ dàng hơn trong tư thế bầu bí.

Ngày thứ 191: Tâm trạng của mẹ lại trở về giống như ở kỳ tam cá nguyệt đầu tiên, ít phút trước còn ôm điện thoại khóc lóc thì chỉ một chốc sau đã la hét ông xã vì một lý do linh tinh nào đó, ít phút sau lại đã cười nói vui vẻ...

Mẹ làm cho mẹ: Điều đầu tiên là hãy báo toàn sự cân bằng trong tâm trí, những thay đổi tâm trạng trên là kết quả của lượng hormone thai kỳ tăng lên. Mỗi bán khoán, lo lắng gia tăng là bởi thời hạn sinh nở sắp đến gần và việc cần nhả, bức dọc suốt kỳ tam cá nguyệt thứ ba là điều tất yếu. Một cách để thoát ra

khỏi tâm trạng đầy chán chường, thất vọng là di dạo, nằm thư giãn, nghe nhạc một mình hoặc trò chuyện với bạn tâm giao.

Ngày thứ 192: Đường như cơ thể mẹ cũng bị kéo căng cho xứng với độ trưởng thành của bé. Tuy nhiên, thực chất tử cung của mẹ đã giãn đủ mức cần thiết. Chỉ có phía dưới khung xương sườn là giãn rộng ra một chút để bé lớn lên.

Mẹ làm cho mẹ: Bây giờ dinh tử cung dài khoảng 10.16cm và rốn nhô hẳn lên, mẹ cảm nhận được những cú thúc của bé từ bụng lên khung xương sườn. Một vài cú thúc đập này có thể sẽ gây khó chịu, gây đau. Cố gắng khuyến khích bé chuyển động và lặp lại những động tác trên, điều đó chứng tỏ bé đang rất khỏe mạnh. Tránh ăn những thức ăn gây kích thích bé như kem và thức uống lạnh.

Ngày thứ 193: Trong ngày, có khoảng nửa lít dịch ối được duy trì trong tử cung của mẹ. Mỗi giờ, mẹ cần bổ sung vào cơ thể một lượng nước cần thiết vì để bảo đảm cho lượng ối vừa đủ.

Mẹ làm cho mẹ: Uống thật nhiều nước trong thai kỳ giúp làm đầy nước ối trong tử cung của mẹ. Giúp bảo vệ mẹ khỏi chứng tăng huyết áp, nhiễm trùng đường tiết niệu và sinh non.

Ngày thứ 194: Mẹ sẽ nghe những tiếng nổ lóc bóc trong dạ dày vì sự tử cung co bóp và lớn thêm, đặc biệt

là khi bắt đầu dùng bữa.

Mẹ làm cho mẹ: Những bữa ăn lớn ở kỳ tam cá nguyệt thứ 3 có thể khiến mẹ cảm thấy khó chịu, chướng bụng, táo bón... Nên chia nhỏ bữa ăn, bổ sung chất xơ bằng ngũ cốc và các loại rau quả tươi.

Ngày thứ 195: Khung xương sườn (lồng ngực) của mẹ giãn rộng hơn để nạp thêm lượng oxygen cho bé. Đây là nguyên nhân khiến mẹ phải thở sâu hơn bình thường và cũng có thể gia tăng dung tích của phổi.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu có kế hoạch cho bé bú sữa mẹ thì mẹ cần mua loại áo ngực chuyên dụng. Nhớ là phải mua loại nâng được bầu ngực, rộng thoáng, thấm hút tốt và vừa với kích cỡ của mẹ.

Ngày thứ 196: Cứ tầm khoảng 3 giờ chiều, mẹ sẽ cảm thấy cạn kiệt hết sinh lực. Lý do là mẹ phải mang vác một chiếc bụng nặng nề đồng thời phải duy trì sự phát triển của cả hai mẹ con mỗi ngày.

Mẹ làm cho mẹ: Hãy nghỉ ngơi, ăn vài món ăn nhẹ, uống 1 ly sữa nóng và đi ngủ sớm. Giữ cho tinh thần luôn thư giãn mẹ nhé! Cảm giác kiệt sức kia sẽ nhanh chóng qua mau thôi.

Phần 8
THÁNG THỨ 8



Tuần thứ 29

Bé lớn lên mỗi ngày và bám chắc hơn vào tử cung của mẹ. Hầu hết các bé sẽ tăng khoảng 250g trong tuần tuổi này, tổng cộng cân nặng của bé hiện giờ là khoảng 1.82kg. Trong khi đó, bầu vú mẹ đang rì một chút sữa non, những sọc (gân) hồng, tía, nâu bắt đầu xuất hiện và lan rộng khắp bụng mẹ và những cơn táo bón khiến mẹ khó chịu, hãy cố gắng mẹ nhé!

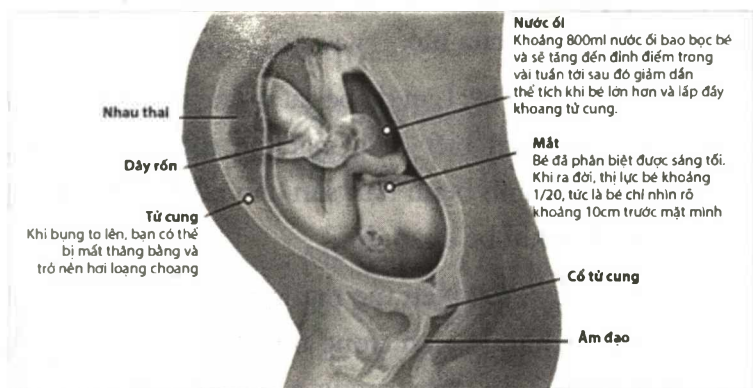
Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày thứ 197: Hầu hết các bé sẽ tăng khoảng 250g trong tuần tuổi này, tổng cộng cân nặng của bé hiện giờ là khoảng 1.82kg.

Mẹ làm cho bé: Cần lưu tâm đến những khóa hội phục đột quy (hồi sinh tim phổi – CPR) cho trẻ sơ sinh, hiểu biết về các phương pháp cấp cứu này sẽ giúp chăm sóc bé tốt hơn. Bố bé cũng cần biết cách thức này giống như mẹ để có thể ứng cứu những tình huống phát sinh.

Ngày thứ 198: Phổi và bộ máy tiêu hóa vẫn đang phát triển, riêng những bộ phận lâu nay ngủ yên trong cơ thể bé đến hiện tại, hầu hết đã đi vào hoạt động.

Mẹ làm cho bé: Đó là lý do mà mẹ cần phải tăng cường thêm nguồn năng lượng cơ thể. Tuy nhiên, hãy kiềm chế sự hấp dẫn của cà phê, trà thảo dược và một vài thức uống chứa hóa chất vì chúng có thể gây hại cho bé. Nếu có dùng cà phê thì chỉ nên tiêu thụ dưới 300mg cafein một ngày. Những thức uống này đều có thể khiến thai nhi bị nhẹ cân.



Hình ảnh thai nhi ở tuần thứ 29

Ngày thứ 199: Tròng mắt bé đã xuất hiện một chút xíu màu sắc.

Mẹ làm cho bé: Nếu bé là người da trắng, thông thường tròng mắt bé sẽ có màu xám khi ở trong bụng mẹ, sau đó màu sắc có thể thay đổi cho đến tháng thứ 9. Màu da sạm hơn thì màu mắt bé sẽ nâu hơn.

Ngày thứ 200: Bé rất hiếu động và lanh lợi, thức

rồi ngủ suốt ngày. Bấy giờ, bé chỉ thức dậy, mở mắt trong vài giây thôi.

Mẹ làm cho bé: Mẹ nên đắp một chiếc chăn mỏng nhẹ để giúp bé ngủ ngon hơn, đây cũng là cách để bé cảm thấy an toàn và ấm áp trong tử cung của mẹ, cũng là cách tránh bớt những va chạm và cơn giật mình cho bé.

Ngày thứ 201: Bé lớn lên mỗi ngày và bám chắc hơn vào tử cung của mẹ.

Mẹ làm cho bé: Làn da bé rất mong manh và nhạy cảm nên mẹ phải biết cách giặt giũ một cách thông minh để vừa tránh bệnh hậu sản cho mình vừa bảo vệ làn da bé sau khi bé chào đời.

Ngày thứ 202: Nếu mẹ mang song thai, hai bé sẽ chiếm hết cả không gian trong bụng và khá chật chội, và như thế tốc độ tăng trưởng của hai bé sẽ chậm lại bởi vì nhau thai không thể dài hơn thêm nữa, đó là lý do bé bắt đầu cạnh tranh nguồn dinh dưỡng với nhau.

Mẹ làm cho bé: Trung bình hầu hết những thai phụ mang song thai đến cuối những tuần 36 thì thai đôi sẽ có khả năng sống sót cao. Mẹ cần bổ sung một số loại thuốc men hỗ trợ trong đó có hormone steroid vỏ thượng thận, nó sẽ giúp cung cấp và dự phòng nguy cơ sinh non và thai chết lưu trong bụng mẹ. Một số loại thuốc khác sẽ giúp phổi, thanh quản phát triển tốt hơn khi bé chào đời.

Ngày thứ 203: Bé đã có thể xoay đầu và nhìn ngắm được xung quanh.

Mẹ làm cho bé: Hãy nghĩ đến việc trang trí căn phòng cho bé ngay từ bây giờ. Trang trí giấy dán tường với những màu xinh xắn, đáng yêu dành cho con trẻ trong suốt thời thơ ấu, ví dụ rèm cửa hình những chú thỏ đáng hạn...

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 197: Đây là khoảng thời gian mà bà bạn, đồng nghiệp và người thân đều rất quan tâm và ủng hộ mẹ.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ nên nhớ tổ chức những dịp kỷ niệm đặc biệt như thời kỳ mang thai hoặc quá trình trưởng thành của bé, đặc biệt là những năm đầu đời. Nó trở thành một thứ gia vị tinh thần lớn lao cho bé như lễ rửa tội (nếu gia đình bạn theo đạo Công giáo), lễ đầy tháng, thôi nôi... Mẹ sẽ có thêm những cuốn sách chăm sóc trẻ từ bà bạn

Ngày thứ 198: Bầu vú của mẹ có thể bị rí sữa non để chuẩn bị quá trình cho con bú. Nhưng nếu không rí sữa thì mẹ cũng đừng quá lo lắng vì đó cũng chưa phải là dấu hiệu của việc không thể nuôi con bằng sữa mẹ.

Mẹ làm cho mẹ: Hãy hỏi ý kiến bác sĩ sản khoa hoặc chuyên viên tư vấn nếu việc tiết sữa quá nhiều.

Ngày thứ 199: Hãy sẵn sàng cho lễ rửa tội hoặc



đầy tháng của bé và chuẩn bị đón nhận những lời chúc mừng của bạn bè, người thân.

Mẹ làm cho mẹ: Đây là khoảng thời gian cập nhật tất cả những địa chỉ bạn bè để gửi thiệp cảm ơn đến họ.

Ngày thứ 200: Chiếc bụng lớn khiến rốn trở thành tâm điểm nổi bật dù trước đó mẹ có “rốn lõm” hay “rốn lồi”.

Mẹ làm cho mẹ: Dự kiến là mẹ sẽ tăng khoảng 0,5kg mỗi tuần trong 9 tuần kế tiếp. Lúc này cơ thể mẹ sẽ rất căng kênh với chiếc bụng lớn kém hấp dẫn. Lúc này mẹ hầu như khó chống lại cảm dỗ của chiếc giường, tuy nhiên hãy cố gắng tập thể dục trong khoảng 30 phút như đi dạo, bơi hoặc các bài yoga của lớp học tiền sản mẹ đang theo học... sẽ giúp mẹ sinh nở dễ dàng hơn và vẫn có thể “chè chén” vào buổi tối một chút.

Ngày thứ 201: Những sọc (gân) hồng, tía, nâu bắt đầu xuất hiện và lan rộng khắp bụng mẹ. Cũng có thể sẽ xuất hiện cả ở ngực, hông và bắp đùi. Khoảng 1/2 số thai phụ mang thai bị rạn da trên diện rộng.

Mẹ làm cho mẹ: Những vết rạn này trải rộng và hãy tập sống chung với chúng. Không có loại kem nào có thể phòng ngừa được chứng rạn da này nhưng mẹ sẽ cảm thấy tốt hơn cũng như hạn chế được chứng đỏ da nếu dùng các loại kem chứa vitamin E để cải thiện độ đàn hồi của da. Khoảng một năm sau khi bé ra đời, những dấu hiệu trên sẽ mờ dần đi.

Ngày thứ 202: Một vài người sẽ khen ngợi chiếc bụng của mẹ, tuy nhiên mẹ sẽ cảm thấy không thoải mái lắm với chúng táo bón, đầy bụng, khó tiêu sau mỗi bữa ăn.

Mẹ làm cho mẹ: Hãy đổi những món uống thường dùng như trà, sữa thành nước khoáng và nước tinh khiết, đừng nằm ngay, ít nhất là 1-2 giờ sau bữa ăn mới nên nằm nghỉ, như thế sẽ giúp cải thiện chứng táo bón thai kỳ. Khi ngủ nên đặt vài cuốn sách hoặc gối kê lên để gác chân cao lên thì mẹ sẽ dễ đi vào giấc ngủ hơn.

Ngày thứ 203: Giờ ăn vào buổi tối chính là khoảng thời gian khó khăn cho những mẹ đang ở kỳ tam cá nguyệt thứ 3. Mẹ thường có cảm giác kiệt sức, hãy cố gắng hồi phục sinh lực bằng cách đi dạo hoặc chuẩn bị bữa tối chẳng hạn.

Mẹ làm cho mẹ: Hãy nghỉ ngơi ít nhất $\frac{1}{2}$ giờ trước khi ăn tối hoặc đi dạo sau đó. Hãy lơ đi những bức mail, chat chit để nghỉ ngơi một chút.



Tuần thứ 30

Cơ thể bé đã hoàn chỉnh và cân xứng hơn, đặc biệt là bé đã có thể phân biệt được âm thanh của mẹ với người khác. Nếu là bé trai, bìu và tinh hoàn đã hoàn thiện rồi. Còn mẹ thì sao? Chiếc bụng quá khổ khiến mẹ đi đứng, vận động hơi khó khăn, tuy nhiên tuyến sữa đã bắt đầu đi vào hoạt động với một ít sữa non đồng thời cảm giác ợ nóng trở lại gây một chút phiền toái.

Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày thứ 204: Đầu của bé đã cân xứng với thân thể, tay, chân và toàn cơ thể bé trông đã mập mạp, mũm mĩm hơn.

Mẹ làm cho bé: Khi bé ở độ tuổi sơ sinh, mẹ cần dùng tay nâng đầu và cổ bé. Vì lúc này bé quá yếu để có thể tự điều chỉnh được đầu mình cho đến ít nhất vài tuần sau đó.



Hình ảnh thai nhi ở tuần thứ 30

Ngày thứ 205: Nếu bé là một chàng trai thì 2 bìu tinh hoàn của bé bây giờ đã hoàn thiện rồi.

Mẹ làm cho bé: Đây là khoảng thời gian mà mẹ cần nghiên cứu về bệnh tự kỷ ở trẻ, đây là chứng bệnh rối loạn thần kinh xảy ra trong 1/250 trẻ. Và bé trai thường dễ bị mắc bệnh hơn các bé gái. Nguyên nhân có thể là mất cân bằng hóa chất, nhưng khác biệt ở não, gen hay các vấn đề ở hệ miễn dịch.

Ngày thứ 206: Bé giờ đã rất hiếu động, có thể đá chân và quấy tay. Mẹ sẽ cảm nhận được điều đó rất rõ rệt khi mẹ nằm yên bởi vì những chuyển động của mẹ khiến bé được ru ngủ.

Mẹ làm cho bé: Thúc đẩy não bộ của bé phát triển bằng cách bổ sung lượng Omega -3 vào thực đơn hàng ngày của mẹ. Chất này có trong rau bót xôi, các loại

đậu, quả hạch và dầu cá, dầu hạt cải, dầu oliu...

Ngày thứ 207: Bây giờ thì đầu của bé nằm ngược xuống dưới, chạm vào sàn chậu của mẹ trong khi chân thì đá lên phần lồng ngực mẹ.

Mẹ làm cho bé: Để kỷ niệm những thời khắc đáng nhớ như thế, mẹ nên viết nhật ký cho bé, kể cho bé nghe những cảm xúc mỗi ngày, cả những lo lắng và mong ước dành cho con nữa... Đó là món quà tinh thần vô giá sau này của bé.

Ngày thứ 208: Phổi của bé đã có nước bên trong để chuẩn bị và củng cố cho việc hô hấp khi ra với thế giới bên ngoài.

Mẹ làm cho bé: Cần bổ sung nhiều hơn lượng đạm cho bé với đa dạng các loại thực phẩm. Nếu mẹ ăn chay thì nên ăn cơm, đậu nành, đậu hũ và những thực phẩm họ đậu rất giàu protein mà bé cần mỗi ngày.

Ngày thứ 209: Bé nghe được nguyên âm dễ hơn là phụ âm, đó là lý do mà bé có thể thích những từ “ô”, “a”... sau khi chào đời.

Mẹ làm cho bé: Mẹ nên thu nhận sự giúp đỡ của bà con và gom lại chúng. Đó có thể là ghế tập đi, cũi em bé, các loại đồ chơi, bóng ném... tập trung lại một chỗ. Chúng sẽ rất có ích sau khi bé chào đời. Mẹ cũng có thể lưu trữ những đồ chơi có gắn động cơ tuy nhiên cũng nên cân nhắc là nên mua những đồ chơi có thể tái sử dụng nếu được nạp năng lượng và có nhạc, đèn,

rung, lắc, nhún nhảy thật sinh động.

Ngày thứ 210: Bé hầu như đã có thể phân biệt được âm thanh của người khác và mẹ.

Mẹ làm cho bé: Nên trò chuyện với con mỗi ngày vì nó giúp bé tiếp cận và nhớ được âm thanh của mẹ. Cũng cần cân nhắc việc đọc cho bé nghe những loại sách gì trước khi đi ngủ. Nếu mẹ thực hiện đều đặn như thế, nó sẽ trở thành một trải nghiệm quen thuộc và gần gũi sau khi bé chào đời.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 204: Lớp đệm mỡ trên bầu ngực mẹ gia tăng thêm lên chứng tỏ tuyến sữa đã tăng lượng sữa nhiều lên để cho bé bú. Núm vú của mẹ cũng lớn hơn và được bao quanh một loại dầu nội tiết để chống vi khuẩn.

Mẹ làm cho mẹ: Nhiều mẹ sẽ đối mặt với một tình trạng khá nghiêm trọng là chứng “nứt cổ gà” khi cho con bú. Vì thế cần trang bị sẵn một số loại thuốc mỡ để tra vào núm vú.

Ngày thứ 205: Mẹ có thể phải trải qua thêm những cơn đau hoặc lặp lại triệu chứng chuột rút (vọp bẻ) ngang hông kéo xuống hết chân. Đây chính là bệnh thần kinh tọa, kết quả của việc mang chiếc quả lớn khiến dây thần kinh bị chèn ép.

Mẹ làm cho mẹ: Tránh nâng vật nặng hoặc uốn người quá sức vì đây cũng là một trong những nguyên

nhân gây ra chứng đau thần kinh tọa, nên nằm sái hoặc dán miếng cao dán lạnh để làm dịu cơn đau.

Ngày thứ 206: Chứng ợ nóng đã trở lại vào ngày hôm nay, đặc biệt là nếu mẹ uống thức uống có gas, nước cam hoặc thức ăn nhiều dầu mỡ. Mẹ sẽ cảm thấy sôi bụng vì chất kháng axit không đủ sức làm dịu đi cảm giác khó chịu ở cổ họng và ngực.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ nên ăn một cây kem lạnh hoặc uống một chút sữa trước mỗi bữa ăn, như thế sẽ giúp tráng một lớp ngoài bao tử và chống lại chứng ợ nóng. Ăn vài món tráng miệng cũng có thể giúp xoa dịu chứng này một chút.

Ngày thứ 207: Cũng như những phụ nữ khác khi bầu bí, mẹ nên ăn các loại trái cây nhiều màu sắc để tăng cường dinh dưỡng và chất xơ hỗ trợ tiêu hóa.

Mẹ làm cho mẹ: Tranh thủ đi dạo chợ và mua một ít rau củ, việc đi dạo này cũng là để tập thể dục và giảm đau cho đôi chân lẫn chiếc lưng của mẹ.

Ngày thứ 208: Chiếc bụng của mẹ đã “kênh càng” lắm và bé giờ đã trở thành một cá thể độc lập rồi đấy. Giờ là lúc mẹ có thể nghỉ ngơi, hình dung và nói thật nhiều những dự định sẽ làm cho bé.

Mẹ làm cho mẹ: Hãy tận hưởng nhịp sống mới mẻ với sự góp mặt của thành viên mới, chia sẻ sự hiếu động của bé với bố bé. Cân đối lại thời gian, cùng nhau chuẩn bị đối mặt với nhiều vấn đề và thử thách phát sinh.

Ngày thứ 209: Mẹ đã bước vào giai đoạn kề cận sinh nở, bác sĩ và bà mẹ có thể sẽ bắt đầu lên kế hoạch sinh nở cho mẹ. Họ sẽ có thể can thiệp vào loại hình sinh nở, thuốc thang và cả kế hoạch lựa chọn phòng sinh hoặc kế hoạch nuôi con bằng sữa mẹ.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu mẹ muốn bố ở cạnh trong khi sinh bé thì hãy nói rõ mong muốn ấy cho bố biết. Có thể mẹ sẽ muốn bố massage lưng cũng như an ủi những cảm xúc lộn lộn ủa đến, nói rằng mẹ sẽ rất thất vọng nếu người cắt rốn cho bé không phải là bố... Việc truyền tải cảm xúc ấy là một phần của việc giúp con đau dịu đi.

Ngày thứ 210: Mẹ có thể sẽ phải quyết định việc nuôi con bằng sữa mẹ hoặc sữa ngoài. Bởi vì việc cho bé bú là một trải nghiệm phổ biến nhưng mới mẻ và khó khăn của hầu hết các bà mẹ. Hãy đọc những tài liệu hướng dẫn cho con bú để thực hành dễ dàng hơn.

Mẹ làm cho mẹ: Cũng như hầu hết những bà mẹ đang cho con bú khác, mẹ cũng sẽ mủi lòng, áy náy khi phải lựa chọn giữa việc nuôi con bằng sữa mẹ hay cho bé bú bình. Bú bình đòi hỏi bố cũng phải có kỹ năng cốt yếu trong việc chăm sóc trẻ và giúp bé được tự do, thoải mái khi rời bé đi, trao bé cho một người khác. Bất kể việc phải lựa chọn việc cho bé bú bình thì cũng phải tìm một phương cách giải quyết tốt nhất cho bé và mẹ. Hãy nhờ cậy cả những người có thể giúp đỡ mẹ.

Tuần thứ 31

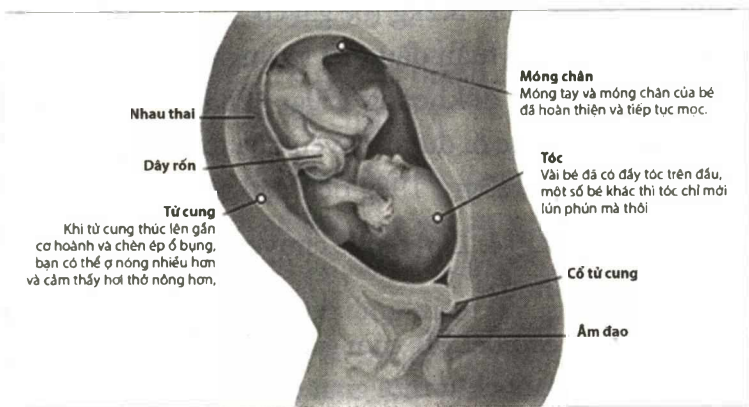
*B*é bây giờ dài khoảng 43cm, cơ thể bé nhỏ ấy bắt đầu tích trữ canxi, sắt và photpho để hỗ trợ cho sự phát triển của khung xương về sau. Hơn nữa bé cũng đã có thân nhiệt riêng. Trong khi đó, đỉnh tử cung của mẹ đã tăng lên khoảng 12.7 cm, trọng lượng cơ thể tăng lên, dao động từ 9-12kg, mẹ cảm thấy khó thở hơn và cảm giác nhức đầu giống như ở kỳ tam cá nguyệt thứ 1. Nếu đau nhiều, mẹ có thể sử dụng một liều nhỏ acetaminophen.

Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày thứ 211: Hiện thời, bộ não của bé đã gia tăng sự phát triển. Chu vi đường tròn của đầu bé là khoảng 25cm.

Mẹ làm cho bé: Không chắc chắn được là bạn đã có đủ áo quần cho bé mặc vào những tháng đầu tiên khi bé chào đời. Mẹ cần chuẩn bị cho bé 4-5 bộ đồ và những gói đồ dùng cho trẻ sơ sinh từ 0-3 tháng tuổi bao gồm áo tay dài và tay cộc (phụ thuộc vào mùa). 8-9 đôi

vớ và vài chiếc mũ vải để giữ ấm cho bé khi thời tiết lạnh. Nên mua thật đa dạng các loại vớ và giày bằng vải trơn để dễ dàng tháo, cởi cho bé.



Hình ảnh thai nhi ở tuần thứ 31

Ngày thứ 212: Cơ thể bé bắt đầu tích trữ canxi, sắt và photpho để hỗ trợ cho sự phát triển của khung xương.

Mẹ làm cho bé: Bé cần được bổ sung canxi để giúp khung xương bé chắc khỏe hơn, đó là lý do mẹ cần ăn nhiều thức ăn chứa canxi và vitamin D để bé hấp thu tốt hơn. Những chất này có trong thịt, cá, trứng, sữa cao năng lượng, dầu cá các loại hoặc chỉ cần 10 phút tắm nắng sớm cũng giúp mẹ hấp thu được một lượng vitamin D tương đối.

Ngày thứ 213: Bé bây giờ dài khoảng 43cm và nặng cỡ khoảng 1 túi bột (hơn 2kg)

Mẹ làm cho bé: Cân nặng trung bình của các bé sơ sinh vào khoảng 3 - 3.2kg (bé gái có xu hướng nhẹ cân hơn bé trai). Ở tuần đầu tiên sau ngày chào đời, hầu hết các bé sẽ mất đi khoảng 170gr - 283g, đây chính là lượng mỡ và nước ối được truyền qua từ mẹ. Sau đó bé sẽ tăng khoảng 113gr - 198g đều đặn mỗi tuần.

Ngày thứ 214: Làn da bé chuyển từ đỏ sang hồng và mịn màng hơn.

Mẹ làm cho bé: Mẹ cảm giác stress ngày hôm nay thì hãy dành một chút thời gian cho bản thân. Nên gọi cho bạn bè cùng nhau đi spa, cắt tỉa móng tay, chải chuốt lại mái tóc, tắm lâu một chút. Hãy thư giãn và tận hưởng cảm giác hạnh phúc. Một bà mẹ hạnh phúc sẽ sinh ra một bé con hạnh phúc.

Ngày thứ 215: Bé đã có thể thè lưỡi vài lần trong ngày, đây là hành vi phổ biến của hầu hết các bé ở tầm tuổi này khi ở trong bụng mẹ. Tương tự như vậy, bé có thể nếm được nước ối, mùi vị thức ăn và thức uống mà mẹ nạp vào cơ thể.

Mẹ làm cho bé: Nếu muốn nuôi con bằng sữa ngoài thì cũng nên cho bé bú sữa mẹ từ 4-6 tuần sau khi bé chào đời rồi mới chuyển. Mua sẵn núm vú cao su giả và tập dần cho bé.

Ngày thứ 216: Bây giờ bé đã có thân nhiệt riêng

và cơ chế ổn định thân nhiệt đã vận hành khá tốt.

Mẹ làm cho bé: Một thứ mà mẹ nên chuẩn bị sẵn khi bé chào đời là một chiếc nhiệt kế. Nhiệt kế giúp mẹ đo chính xác thân nhiệt của bé.

Ngày thứ 217: Bé trưởng thành đều đặn và sẽ tiếp tục như thế cho đến lúc chào đời

Mẹ làm cho bé: Mẹ hãy yên lòng khi biết rằng có rất nhiều loại dược phẩm và công cụ y tế có thể hỗ trợ cho toàn bộ việc sinh nở nếu ở tuần 41 -42 mà bé vẫn chưa muốn chào đời. Bé tăng thêm 0.2 gr mỗi tuần, tỉ lệ thuận với việc này là bé sẽ tiếp tục dài ra, điều này sẽ cực kỳ khó khăn để có thể chào đời dễ dàng.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 211: Tử cung giãn rộng đầy dạt dầy và cơ hoành lên gần tới phổi. Đây là lý do mà tạm thời mẹ có thể phải thở gấp hoặc thở yếu.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ nên thay đổi tư thế vận động, di chuyển chậm rãi hơn, ngồi thẳng lưng thay vì ngồi nghiêng sẽ giúp làm dịu cảm giác tức thở và uể oải trên. Nghi ngơi nhiều sẽ giúp bé nhận đủ lượng oxy cần thiết dù mẹ có phải thở ngắn.

Ngày thứ 212: Một số mẹ sẽ cảm thấy thất vọng ở một vài điểm, nếu mẹ cảm thấy chán ngấy hình ảnh quá cỡ của mình, thân thể đau nhức và những lời bình phẩm, ánh nhìn sầm soi của người lạ...



Mẹ làm cho mẹ: Mẹ hãy xác định tư tưởng và tự lên dây cót tinh thần của mình với những suy nghĩ và hành động thật tích cực. Tập trung vào bé con và gia đình nhỏ của mình sau này. Làm sao để nhanh chóng nhìn ngắm được nụ cười mím hay tiếng cười rộn rã của bé, chơi đùa, tập bò, tập nhảy, trò chuyện... cùng bé. Tưởng tượng ra những điều tốt đẹp khiến mẹ cảm thấy dễ chịu hơn rất nhiều, đặc biệt là nụ hôn và vòng ôm ngọt ngào của bé. Không sao cả, thêm một ngày là thêm một bước mới để mẹ trở thành một người mẹ thực thụ mà thôi.

Ngày thứ 213: Lúc này mẹ lại dễ bị nhức đầu như ở thời kỳ tam cá nguyệt thứ nhất. Triệu chứng đau đầu ở thai phụ trong kỳ tam cá nguyệt thứ 3 này là kết quả của sự mang vác thêm một khối lượng nặng nề của chiếc bụng khiến cơ thể thiếu sự vận động đầy đủ.

Mẹ làm cho mẹ: Chocolate, yogurt, đậu phộng, là những thức ăn giúp xoa dịu chứng đau nửa đầu. Nếu không bớt đau, mẹ nên dùng thuốc, ở giai đoạn này, mẹ có thể sử dụng một liều nhỏ acetaminophen.

Ngày thứ 214: Mẹ đã có thể nhìn hoặc cảm nhận được sự chuyển động mạnh mẽ cũng như xác định được vị trí của bé. Những cú nấc cụt là dấu hiệu cho biết đầu và ngực bé đang đảo xuống dưới trong khi những cú đá giúp định vị xem chân của bé đang nằm ở đâu.

Mẹ làm cho mẹ: Đừng quên nắm bắt và chia sẻ với bố bé những biến đổi của chiếc bụng. Hãy ghi lại hình ảnh bầu bí vì nó không kéo dài lâu nữa.

Ngày thứ 215: Dĩ nhiên là khi mang thai mẹ không nghĩ đến phương pháp kế hoạch hóa gia đình nhưng bây giờ nghĩ đến cũng không phải là quá sớm. Bởi vì sau khó bé yêu ra đời, mẹ cần phải sử dụng ngay một trong những biện pháp tránh thai đáng tin cậy để tránh có thai trở lại.

Mẹ làm cho mẹ: Nên để cho cơ thể được phục hồi trong vòng 1 năm sau khi có bé. Đó là khoảng thời gian tối thiểu để chuẩn bị nếu muốn có thêm bé nữa. Việc cho bé bú sữa mẹ liên tục cũng chưa hẳn là một biện pháp tránh thai tự nhiên hữu hiệu nhất. Sự thật là việc rụng trứng sẽ diễn ra ngay sau khi mẹ ngưng cho bé bú và khả năng thụ thai cũng có thể trở lại ngay. Mẹ nên sử dụng que đo chu kỳ rụng trứng và những khuyến cáo về kế hoạch hóa gia đình để tránh những rủi ro lớn.

Ngày thứ 216: Mẹ đã từng nghe đến khái niệm rạch tầng sinh môn trước đó, nhưng đó không hẳn là xấu hay tốt mà đơn giản là nếu phải làm thì cũng là lựa chọn tốt nhất cho cả mẹ và bé.

Mẹ làm cho mẹ: Rạch tầng sinh môn là cách mở rộng thêm âm hộ trong quá trình sinh nở để bé có thể ra ngoài được dễ dàng hơn. Thao tác này cũng khá đơn giản, bác sĩ sẽ rạch một đường nhỏ nếu mẹ



không thể sinh hoặc bị rách một cách tự nhiên để âm hộ giãn rộng. Một số thuốc sẽ hỗ trợ đường rạch sớm liền lại sau sinh.

Ngày thứ 217: Đỉnh tử cung bây giờ khoảng 12.7 cm, lúc này trọng lượng tăng lên dao động từ 9-12kg.

Mẹ làm cho mẹ: Đừng lo lắng thái quá nếu cùng tuổi thai nhưng cân nặng của mẹ nhiều hơn hoặc kích cỡ chiếc bụng của mẹ lớn hơn nhiều so với các mẹ khác. Là bởi mỗi người có một thể trạng khác nhau và xu hướng tăng cân cũng khác nhau.

Tuần thứ 32

Hệ xương của bé bây giờ sẽ cứng cáp hơn rất nhiều trừ xương hộp sọ, nó phải đủ mềm để trượt qua âm đạo trong khi sinh. Cổ tử cung của mẹ sẽ giãn ra và mỏng dần. Giấc ngủ của mẹ gặp nhiều thử thách hơn vì cơ bụng của mẹ bây giờ bị co rút nhiều hơn.

Nhật ký bé trong bụng mẹ

Ngày thứ 218: Bé mở miệng rộng hơn một chút và có thể ngáp lớn nữa đấy. Đó là dấu hiệu cho thấy bé biết mỗi một khó chịu, buồn tẻ và tất cả được biểu lộ trên cơ mặt của bé.

Mẹ làm cho bé: Hãy bổ sung thêm omega-3 vào khẩu phần ăn mỗi ngày để giúp não bé phát triển tốt hơn. Chất này có phổ biến trong thịt bò và các loại cá.

Ngày thứ 219: Hệ miễn dịch của bé đã được trang bị để chống lại các loại bệnh nhiễm khuẩn.

Mẹ làm cho bé: Hãy cho bé sơ sinh tránh ra chỗ công cộng ít nhất là vài tuần sau sinh, bởi vì lúc này hệ

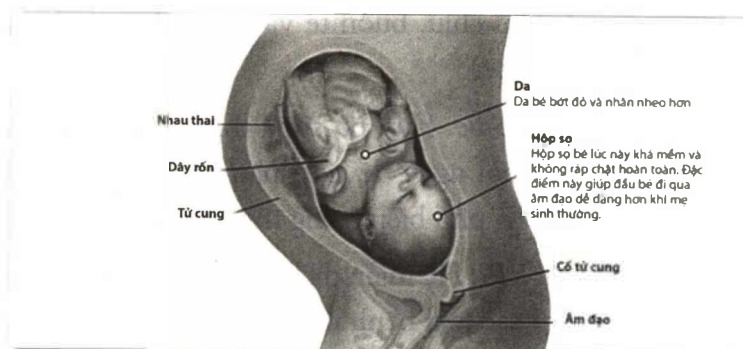


· miễn dịch của bé còn rất yếu, chưa phát triển toàn diện nên bé rất dễ bị nhiễm bệnh.

Ngày thứ 220: Móng tay bé lúc bấy giờ đã sắc và cứng hơn.

Mẹ làm cho bé: Mẹ sẽ phân vân chưa biết làm gì để bảo vệ an toàn cho bé khi về nhà? Thật ra thì mẹ không cần quá lo lắng về vấn đề này cho đến khi nào bé có thể tự bò đi vòng quanh được. Tuy thế cũng cần một số kiến thức cơ bản trong việc bảo vệ an toàn cho bé như: Bịt các ổ cắm điện, đóng chặt cửa sổ và ngăn lối cầu thang...

Ngày thứ 221: Hệ xương của bé bấy giờ sẽ cứng cáp hơn rất nhiều trừ xương hộp sọ, nó phải đủ mềm để trượt qua các thứ khác. Độ mềm và đàn hồi của hộp sọ giúp cho bé dễ chào đời hơn. (trượt qua khe sinh dễ dàng hơn).



Hình ảnh thai nhi ở tuần thứ 32

Mẹ làm cho bé: Hầu hết các mẹ đều muốn kết nối với bé ngay khi nhìn thấy bé xuất hiện, đừng lo lắng nếu mẹ cảm thấy tình mẫu tử không xuất hiện trong phút giây đầu hoặc một vài ngày sau sinh. Sự gắn kết ấy sẽ tiếp tục trong tuần tới vì nó là một mối liên kết sâu nặng.

Ngày thứ 222: Cơ thể bé bây giờ đang nằm gọn giữa tử cung mẹ, dĩ nhiên là có vài bộ phận bị chệch ra ngoài một chút.

Mẹ làm cho bé: Bởi vì bé có đến 266 ngày để đá, quẩy đạp trong tử cung của mẹ nên chắc chắn là mẹ cảm nhận được các chuyển động liên tiếp của bé. Bé có thể sẽ đá hoặc lắc lư...và khi ra đời, mẹ cũng nên cho bé được lắc lư trong xe nôi như thế.

Ngày thứ 223: Bé không còn tự do trôi nổi trong môi trường nước ối nữa nhưng dĩ nhiên là bé vẫn rất khỏe mạnh.

Mẹ làm cho bé: Cho đến tuần này, tất cả những vị trí mà bé di chuyển trong dạ con đều được xem là bình thường, theo đó, một số em bé sẽ bị đé ngôi mông (đầu lên trên, mông ngược xuống) không có gì lạ. Cứ 25 bé thì có 1 bé bị đé ngôi mông và thai nhi này hoàn toàn đủ tháng. Nếu làm siêu âm thì sẽ thấy mông thay thế vị trí cho đầu, bác sĩ sẽ đo kích cỡ em bé, khung xương chậu, tính toán giai đoạn mang thai... trước khi đề nghị mẹ nên sinh con theo phương pháp C-section (mổ lấy



bé) hay sinh thường.

Ngày thứ 224: Thai nhi có thể thích nghe nhạc cổ điển hoặc những giai điệu tương tự như là những bài hát, câu chuyện...

Mẹ làm cho bé: Không quá sớm để tìm kiếm một nhà giữ trẻ ở trong vùng, không chỉ hữu dụng cho mẹ mà còn giúp bé hưởng được những lợi ích như là được chăm sóc và học tập từ bè bạn.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 218: Mẹ sẽ bị ghẹo là “lời rồn”. Hầu hết các mẹ ở mốc thời gian này là giai đoạn sẵn sàng cho việc “lâm bồn”. Tuy nhiên mẹ chẳng phải ngại ngùng vì điều ấy đâu.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu mẹ không muốn chiếc rốn lòi lên qua làn áo trông kém thẩm mỹ, hoặc nếu làn da của mẹ quá nhạy cảm, có thể sử dụng một loại cao dán có bán ở hiệu thuốc tây.

Ngày thứ 219: Mẹ có thể sẽ phải trải nghiệm cảm giác lượng ối trong bụng tăng lên cao trong chốc lát, tuy nhiên cảm giác này sẽ thay đổi trong vài tuần sau.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ cần được rèn luyện 3 giai đoạn của tiến trình chuyển dạ. Giai đoạn đầu tiên là dài nhất (trên 20 giờ). Sẽ bắt đầu khi mẹ có cảm giác co thắt và cơn co thắt cứ thế sẽ tiếp diễn cho đến lúc tử cung giãn ra khoảng 10 cm. Đây là thời kỳ dọa sinh khi

những cơn co thắt cứ diễn ra 5 phút 1 lần. Giai đoạn thứ hai thường diễn ra sau đó vài giờ, khi cổ tử cung giãn ra hơn 10 cm và kết thúc cuộc sinh nở khi bé ra khỏi bụng mẹ. Đây chính là giai đoạn gần tới thành công. Giai đoạn thứ 3 kéo dài từ 5-30 phút, bao gồm việc vệ sinh sạch nhau thai và sản dịch...

Ngày thứ 220: Cổ tử cung của mẹ sẽ giãn ra và mỏng dần đi để chuẩn bị mở khi sinh bé. Một số mẹ thì lại việc co giãn chậm lại và có phần bị lu mờ ở tuần cuối.

Mẹ làm cho mẹ: Vài tuần trước đó, bác sĩ sẽ kiểm tra độ giãn nở của cổ tử cung. Trong quá trình sinh nở, định lượng tính của nó sẽ là centimet. Nếu cổ tử cung mở ra khoảng 10cm thì tức là bé có thể chào đời

Ngày thứ 221: Giấc ngủ của mẹ gặp nhiều thử thách hơn vì cơ bụng của mẹ bây giờ bị co rút nhiều hơn.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu mẹ cần giúp đỡ để ngủ dễ hơn thì tốt nhất là đổi vị trí nằm, đi dạo, nghe nhạc, tắm nước ấm... Mặc đồ ngủ bằng vải sa-tanh cũng là một cách giúp mẹ thoải mái hơn khi ngủ.

Ngày thứ 222: Bé lớn rõ nên bàng quang của mẹ phải chịu áp lực rất lớn do đó mẹ đi tiểu nhiều hơn.

Mẹ làm cho mẹ: Đừng từ bỏ thói quen tắm tãp bởi vì việc tắm gội cũng là một cách để thư giãn và trong môi trường nước, mẹ có thể cảm nhận được sự quấy đạp của bé rất rõ. Tránh thức uống chứa cafein vì nó



cũng làm mẹ buồn đi tiểu nhiều hơn.

Ngày thứ 223: Mẹ có thể phân vân khi hình dáng và kích cỡ của chiếc bụng mẹ không giống những bà mẹ khác.

Mẹ làm cho mẹ: Khi mang thai, cơ bụng sẽ khỏe hơn để mẹ có thể mang chiếc bụng chứa bé, lần mang thai đầu tiên có thể sẽ làm giãn cơ bụng đó chính là nguyên nhân mà lần mang thai sau cơ bụng bị yếu hơn. Sự khác biệt giữa các chiếc bụng bầu phụ thuộc vào vị trí của dạ con. Nếu bé quay mặt về phía mẹ, bụng của mẹ sẽ nhô ra nhiều hơn còn nếu bé xoay mặt về trước hoặc nằm nghiêng thì bụng của mẹ có vẻ bè hơn.

Ngày thứ 224: Bây giờ mẹ có thể vui sướng khi nghĩ đến hình ảnh dễ thương của thành viên nhí sắp ra đời. Đừng quá ngạc nhiên vì chỉ một lúc sau mẹ lại rơi vào tâm trạng mất tinh thần tự chủ hoặc kiệt quệ, giảm hormone và mất ngủ, đây là hiện tượng mà 7 trong 10 bà mẹ mắc phải trước và sau sinh.

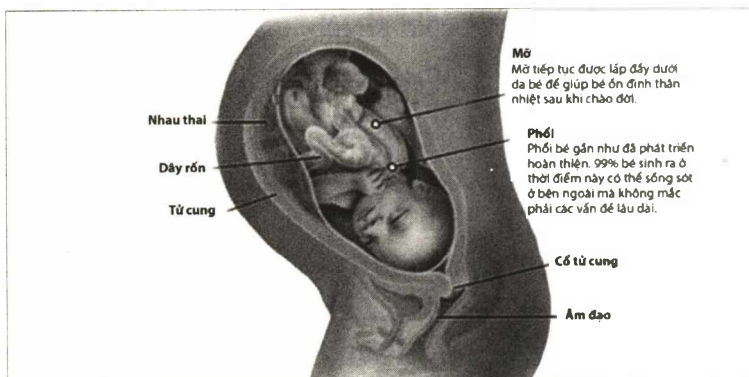
Mẹ làm cho mẹ: Não và thân thể của mẹ cần có thời gian để hồi phục, mẹ cần có thời gian hòa nhập, thích nghi dần với cuộc sống mới. Hãy nhận hầu hết mọi sự giúp đỡ của mọi người trong một vài tuần đầu tiên và không quên chăm sóc chính mình lẫn em bé. Ăn tốt, nghỉ ngơi khi có thể, không nên ở một mình vì sẽ dễ rơi vào trầm cảm nặng. Hãy thổ lộ cùng bác sĩ và dĩ nhiên là mẹ sẽ được giúp đỡ ngay.

Phần 9
THÁNG THỨ 9

Tuần thứ 33

Cân nặng của bé đến thời điểm này là 2.5 -2.7kg. Kháng thể chống lại bệnh tật và miễn nhiễm sẽ vận hành trong máu bé và dịch ối của mẹ, điều kỳ diệu hơn là gan bé đã bắt đầu tự thải độc. Đây cũng là tuần mẹ được siêu âm lần cuối để xem vị trí của thai nhi như thế nào và ước lượng kích cỡ của bé.

Nhật ký bé trong bụng mẹ



Hình ảnh thai nhi ở tuần thứ 33

Ngày thứ 225: Mẹ có bao giờ lo nghĩ rằng không biết cơ thể sẽ điều tiết kịp thời không khi mà bé lớn rất nhanh vào khoảng thời gian này. Vậy bé có lo lắng giống mẹ không nhỉ?

Mẹ làm cho bé: Nếu nhà có nuôi các vật nuôi nhỏ như mèo, chó, chuột hamster... thì mẹ cần chích ngừa bệnh cho chúng trước khi bé chạm vào chúng. Có nhiều tờ báo ca ngợi việc vật nuôi tìm được trẻ em đi lạc, tuy nhiên điều đó chỉ để nhắc nhở bố mẹ cần giám sát chặt chẽ con cái mình hơn mà thôi.

Ngày thứ 226: Thận cũng như toàn bộ cơ thể đều trên đà phát triển và hoàn thiện các chức năng.

Mẹ làm cho bé: Nếu mẹ chưa đọc tài liệu hướng dẫn cho con bú sữa mẹ, chăm sóc bé sơ sinh, giúp bé ngủ, thủ thuật sinh mổ, làm chủ cơn đau khi “lâm bồn” hoặc bất kỳ những vấn đề lớn về mang thai, sinh nở khác, thì đây chính là khoảng thời gian lý tưởng để làm điều ấy.

Ngày thứ 227: Gan của bé bắt đầu thải độc.

Mẹ làm cho bé: Ở trong bụng mẹ, bé uống nước ối, chất thải và vài thứ nữa. Cơ thể của bé đến thời điểm này đã có thể tự lọc chất bẩn được. Những chất thải này vẫn ở lại trong ruột 24 giờ sau khi sinh. Khi nó dày lên và có màu xanh thì gọi là phân su, đó là dấu hiệu cho biết ruột bé hoạt động tốt.



Ngày thứ 228: Bé bây giờ vươn ra ngoài tử cung nhiều hơn là nằm yên trong túi ối.

Mẹ làm cho bé: Mẹ chuẩn bị gom địa chỉ bạn bè, người thân lại để có thể gửi email thông báo ngày trọng đại (ngày bé chào đời).

Ngày thứ 229: Cân nặng của bé đến thời điểm này là 2.5 - 2.7kg.

Mẹ làm cho bé: Mẹ sẽ phải siêu âm lần cuối xem vị trí của thai nhi như thế nào, ước lượng kích cỡ của bé.

Ngày thứ 230: Bé đang phát triển tốt, ngủ nhiều và thức dậy cũng nhiều. Bé cũng có 4 trạng thái: ngủ động, ngủ tĩnh, thức tĩnh và thức động.

Mẹ làm cho bé: Hãy tranh thủ chuẩn bị gửi thông báo cho bạn bè và họ hàng khi bé đã chào đời. Chuẩn bị ngay bây giờ vì sau sinh mẹ sẽ không có nhiều thời gian nữa.

Ngày thứ 231: Kháng thể chống lại bệnh tật và miễn nhiễm sẽ chạy trong máu bé và dịch ối nữa.

Mẹ làm cho bé: Để bảo vệ bé khỏi các loại vi trùng, vi khuẩn, tốt nhất là nên rửa tay khi ẵm bé, hãy yêu cầu những người thân, bạn bè cũng cần làm thế khi họ bế bé.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 225: Mẹ cảm thấy mệt lử đến mức phải

thờ hớn hên hoặc há hốc kinh ngạc vì sự hiếu động đặc biệt của bé trong bụng, bé di chuyển khỏe và nhanh hơn. Đôi lúc mẹ phải lúng túng trong các cuộc họp hay đang dạo siêu thị... chỉ vì bé rất “quậy”.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ cảm nhận sự khác lạ nếu bé bắt đầu giảm dần cường độ thúc, đập vào bụng. Dĩ nhiên là mẹ cũng lo lắng nữa, không sao cả, mọi thứ bên trong vẫn diễn ra tốt đẹp.

Ngày thứ 226: Bắt đầu từ tuần này và tuần tới, bác sĩ sản khoa sẽ muốn gặp mẹ mỗi tuần để kiểm tra kỹ hơn.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ nên đăng ký dịch vụ khám tư để được khám kỹ, nếu không nhận được lời hẹn khám của bác sĩ thì nên chủ động gặp họ để tham vấn nếu cảm thấy có bất kỳ điều gì bất ổn.

Ngày thứ 227: Mẹ không nằm ngoài 10 -30 % thai phụ có nguy cơ mắc chứng liên cầu khuẩn B. Đây là loại khuẩn có thể gây hại cho cả mẹ và bé, nó trú ngụ ở âm đạo và trực tràng.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ có thể chỉ cần một thủ tục kiểm tra nhanh gọn để biết có bị nhiễm liên cầu khuẩn B hay không. Bệnh này đối với người lớn thì không quá nghiêm trọng, tuy nhiên với thai nhi thì nó có thể gây nên chứng viêm phổi, viêm màng não, nhiễm trùng máu... Nếu nghiêm trọng, mẹ nên điều trị kịp thời nhập viện để giữ an toàn cho bé.

Ngày thứ 228: Đi dạo hoặc đứng quá nhiều cũng khiến chân bị mẹ bị sưng tấy và giãn tĩnh mạch.

Mẹ làm cho mẹ: Thay đổi vị trí nằm, ngồi, nâng chân lên cao, lắc ngón chân, xoay bàn chân (mắt cá chân) để máu được lưu thông tốt hơn.

Ngày thứ 229: Mẹ cảm thấy giảm áp lực ở cơ hoành và bàng quang, điều này có thể khiến bé giảm trọng lượng đôi chút nhưng không đáng kể.

Mẹ làm cho mẹ: Có khá nhiều bé sinh non ở tuần tuổi này nên mẹ cần bảo vệ và giúp bé chào đời đúng hạn nhé!

Ngày thứ 230: Mẹ ngủ không ngon, giờ giấc không ổn định với các chứng táo bón, vọp bẻ và cả những cú huých của bé trong bụng mẹ.

Mẹ làm cho mẹ: Hãy tìm kiếm tư thế thoải mái nhất để ngủ, ưu tiên nằm trên nệm mềm mẹ nhé.

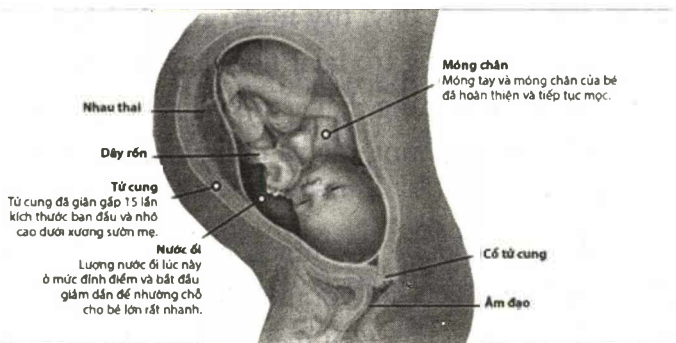
Ngày thứ 231: Nếu sinh mổ, mẹ sẽ phải ở lại bệnh viện khoảng 4 ngày, sinh thường thì chỉ mất khoảng 2 ngày thôi.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ nên có kế hoạch sinh nở thật chi tiết, tìm người trông giúp bé lớn ở nhà để yên tâm nhập viện.

Tuần thứ 34

*T*oàn thân bé bây giờ bao phủ một lớp lông tơ mềm, nó có nhiệm vụ bảo vệ và giữ ấm cho cơ thể bé. Tính đến thời điểm này, bé đã dài khoảng 50 cm rồi và xoay vòng luân phiên trong bụng mẹ. Về phần mẹ, dịch nhầy trong tử cung đã được đóng lại, xuất hiện máu báo và những cơn co thắt giả. Lời khuyên của bác sĩ sản khoa là mẹ nên đi dạo nhiều để việc sinh nở được dễ dàng hơn.

Nhật kí thai kì tuần thứ 34



Hình ảnh thai nhi ở tuần thứ 34

Ngày thứ 232: Bé có xu hướng dài ra, tính đến thời điểm này, bé đã dài khoảng 50 cm rồi đấy.

Mẹ làm cho bé: Mẹ nên mua cho bé một chiếc túi nhỏ để bảo quản được đồ đạc và các vật dụng cần dùng cho bé nhé. Lưu giữ dấu tay, dấu chân của bé sau khi bé chào đời để làm kỷ niệm nhé, bạn sẽ thấy những “dấu ấn” ấy tuyệt diệu đến nhường nào khi sau này xem lại chúng.

Ngày thứ 233: Toàn thân bé bây giờ bao phủ một lớp lông mềm, nó bảo vệ và giữ ấm cho cơ thể bé.

Mẹ làm cho bé: Mẹ cần biết là trẻ em sơ sinh thì chưa thể ra nắng trực tiếp, ít nhất là 6 tháng sau sinh bởi vì làn da bé sơ sinh cực kỳ nhạy cảm và mỏng manh. Điều đó cũng có nghĩa là nên hạn chế cho bé ra ngoài, nếu bất khả kháng, mẹ cần phải che chắn cẩn thận cho bé và bôi thêm kem chống nắng nữa.

Ngày thứ 234: Bây giờ bé đã có thể biết mỉm cười trong bụng mẹ rồi đấy, tuy nhiên nụ cười ấy rất hiếm hoi, bởi nó sẽ không trở lại ít nhất là 4-6 tuần sau sinh. Mỉm cười là một trạng thái cảm xúc, thái độ của bé chỉ diễn ra bên trong bụng mẹ và dừng lại trong quá trình bé chào đời.

Mẹ làm cho bé: Dĩ nhiên cuộc sống bên ngoài phức tạp hơn nhiều đối với một đứa trẻ, đó là một giai đoạn chuyển tiếp đầy mới mẻ. Mẹ cần giữ an toàn và ấm áp cho bé, trò chuyện thật nhẹ nhàng với bé, không

nên làm bé hoảng sợ với những động tác quá mạnh bạo.

Ngày thứ 235: Gương mặt bé phúng phính và mịn màng hơn. Do đó nếu có vết chàm, nó sẽ hiện lên rất rõ.

Mẹ làm cho bé: Một vài vết chàm là biểu hiện bất thường trong việc di chuyển của các tế bào ở kỳ tam cá nguyệt đầu tiên, cũng có những nguyên nhân từ các mạch máu dưới da tụ lại. Khoảng 80% trẻ có những nốt chàm như thế sau khi chào đời, một số mất đi và một số thì sẽ “ở lại” suốt đời.

Ngày thứ 236: Bé xoay vòng luân phiên trong bụng mẹ và bây giờ rất có thể bé đang “nằm ngược” trong bụng mẹ, tức là mông đang thay vị trí cho đầu bé (nếu bé ở ngôi mông).

Mẹ làm cho bé: Mẹ đã bao giờ nghe đến khái niệm External Cephalic Versionn (ECV) chưa? Đây là một phương pháp mới, bác sĩ sẽ tiêm một mũi thuốc làm mềm cơ bụng, xoa bụng giúp thai nhi xoay đầu xuống để mẹ sinh bé dễ dàng hơn.

Ngày thứ 237: Sự phát triển của bé đến thời điểm này xem như là đã hoàn thiện.

Mẹ làm cho bé: Khoảng 1/10 trẻ em ở Mỹ bị sinh sớm hoặc bố mẹ định ngày bé chào đời qua phương pháp sinh mổ. Dĩ nhiên là bé vẫn có thể nghe, nhìn, học, thở... bình thường nhưng sinh sớm làm tăng nguy cơ nhiễm bệnh cao hơn do sức đề kháng yếu hơn.

Ngày thứ 238: Bé liên tục tăng cân trong những tuần cuối. Đến thời điểm này bé tăng khoảng 28.35 g/ngày.

Mẹ làm cho bé: Nếu sinh thường và không có gì rắc rối thì đầu bé sẽ lọt qua khe sinh một cách nhẹ nhàng và cuộc vượt cạn thành công. Nếu sinh mổ thì có lẽ sẽ nhanh hơn một chút.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 232: Bé lớn thêm và lớn thêm mỗi ngày, điều này khiến mẹ lo sợ bé không lọt qua “khe sinh”.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu mẹ bị rách âm hộ khi sinh bé, bác sĩ sẽ dùng một loại tinh dầu massage và thoa vào chỗ rách đó để xoa dịu cơn đau, sau đó sẽ khâu lại để giữ thẩm mỹ cho mẹ.

Ngày thứ 233: Có một điều mà mẹ đã không gặp suốt từ lúc mang thai, đó là chu kỳ nguyệt san mỗi tháng trước khi chưa có bé. Giờ là lúc mẹ có thể gặp lại hiện tượng chảy máu ấy, nhưng không phải là kinh nguyệt mà là máu báo sinh kèm dịch nhầy ở tử cung, hiện tượng này có thể kéo dài từ 2-6 tuần.

Mẹ làm cho mẹ: Chuẩn bị cho tất cả những vấn đề hậu sản từ bây giờ là vừa rồi đó mẹ, mẹ có thể mang một vài thứ ở bệnh viện về dùng, ví dụ như tampon, bông, gạc... Mẹ cũng đừng để bị nhiễm trùng và hơn nữa đừng để những suy nghĩ lo lắng, stress tấn công

tinh thần nhé.

Ngày thứ 234: Braxon Hicks, những cơn co thắt giá diễn ra thường xuyên hơn ở thời gian này.

Mẹ làm cho mẹ: Cứ chuẩn bị tâm thế cho một cuộc sinh nở thật, trong tư thế sẵn sàng lâm bồn mẹ nhé. Hãy can đảm lên!

Ngày thứ 235: Mẹ đang nghĩ đến cân nặng của mình? Không sao cả, với một chút nỗ lực sau khi sinh, mẹ sẽ lấy lại “phom” nhanh thôi.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ mong cân nặng sẽ giảm đi ngay sau sinh? Điều này đòi hỏi sự nhẫn nại của mẹ đấy. Nếu mẹ dùng phương pháp sinh mổ thì mẹ phải mất ít nhất 6 tuần phục hồi rồi mới có thể bắt tay vào tập thể dục giảm cân được.

Ngày thứ 236: Dịch nhầy trong tử cung mẹ đã được đóng lại.

Mẹ làm cho mẹ: Một dấu hiệu mới là tử cung sẽ mở ra ít nhất vài ngày để dịch nhầy đi ra ngoài âm đạo, chuẩn bị cho công cuộc sinh nở, có khi kèm cả một chút máu.

Ngày thứ 237: Mẹ cảm thấy mình thành người khổng lồ mất rồi, cũng phải thôi, mẹ mang vác trên mình 12-16kg mà. Đây là mức cân nặng của những tuần thai nghén cuối.

Mẹ làm cho mẹ: Hãy luôn tự ghi nhớ là phải bảo



đảm sức khỏe thật tốt cho công cuộc “làm tròn” mẹ nhé.

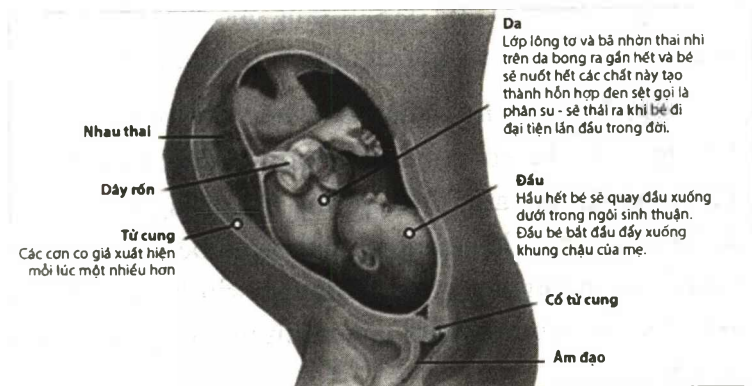
Ngày thứ 238: Để sinh nở dễ, mẹ nên đi bộ nhiều hơn để cơ thể dẻo dai, chân và vùng mắt cá chân cũng bớt nhức hơn.

Mẹ làm cho mẹ: Dù chỉ đi bộ ngắn thôi cũng giúp máu lưu thông dễ dàng hơn, tăng cường khả năng tiêu hóa, cải thiện tâm trạng và dễ sinh con hơn.

Tuần thứ 35

*P*hổi bé đã hoàn thiện và sẵn sàng cho việc hít thở không khí bên ngoài rồi. Bé có xu hướng phát triển chậm lại nhưng cân nặng thì vẫn giữ mức tăng đều đặn. Lượng nước ối bắt đầu giảm đi, hầu như chỉ còn lại khoảng 2-6 tách mà thôi. Tuần này mẹ cảm nhận hành trình mang thai thật vĩ đại và mẹ sẽ cố gắng hoàn thành nhiệm vụ của mình.

Nhật ký bé trong bụng mẹ



Hình ảnh thai nhi ở tuần 35



Ngày thứ 239: Mái tóc bé đã dày hơn và xác định được màu tóc tùy theo di truyền. Mẹ đừng trông đợi tóc bé giống bố nhé vì đôi khi tóc bé giống mẹ hoặc những người thân khác trong dòng họ.

Mẹ làm cho bé: Mẹ nên tự giác giám bớt hoặc bỏ cả phê và rượu, sức khỏe của bé phụ thuộc hoàn toàn vào những gì mẹ nạp vào cơ thể. Hãy lựa chọn những thực phẩm tươi nhằm tăng cường dinh dưỡng để chuẩn bị “lâm bồn” mẹ nhé.

Ngày thứ 240: Bé bây giờ dài 48 -50 cm và nặng cỡ 2,7 kg.

Mẹ làm cho bé: Nếu mẹ quyết định đi làm trở lại sớm thì mẹ nên tìm nhà trẻ cho bé ngay. Nhà trẻ giúp mẹ yên tâm lo công việc mà bé vẫn được chăm sóc tốt. Tuy nhiên mẹ nên cân nhắc và lựa chọn nơi thực sự có uy tín.

Ngày thứ 241: Bé đã sẵn sàng cho việc thở không khí bên ngoài rồi vì phổi của bé đã hoàn thiện.

Mẹ làm cho bé: Tuần đầu tiên khi bé chào đời, hãy giữ cho bé có được một môi trường sạch sẽ và không nhiều tạp âm. Một số mẹ bị mất ngủ bởi tiếng khò khè hoặc sôi lên trong nhịp thở của bé, chuyện này không có gì “ngghiêm trọng” đâu, lý do là bé mới chỉ bắt đầu vận hành lá phổi của mình nên dễ phát ra âm thanh ấy.

Ngày thứ 242: Ai cũng tin rằng dấu hiệu sinh

nở bắt đầu từ bé, điều này đúng nhưng chưa đủ, chính xác thì bí mật nằm ở tuyến thượng thận của bé.

Mẹ làm cho bé: Mẹ vẫn phải uống và bổ sung vitamin mỗi ngày để giúp bé tăng trưởng nhé. Nếu có kế hoạch nuôi bé bằng sữa mẹ, thì bác sĩ sẽ khuyên mẹ bổ sung vitamin đến lúc cai sữa bé thì dừng.

Ngày thứ 243: Bé có xu hướng phát triển chậm lại nhưng cân nặng thì vẫn giữ mức đều đặn.

Mẹ làm cho bé: Mẹ cần mua dây an toàn và ghế dành cho bé đi xe hơi để có thể đưa bé rời bệnh viện về nhà.

Ngày thứ 244: Ngày hôm nay, hệ miễn dịch của bé đã vững hơn nhiều rồi mẹ ạ.

Mẹ làm cho bé: Trong 1 năm đầu đời, bé sẽ được tiêm các loại vaccine để phòng các loại bệnh nguy hiểm như: Bạch hầu, ho gà, uốn ván...

Ngày thứ 245: Xin chúc mừng, vì nếu bạn sinh vào tuần này vẫn có thể xem như bé sinh đủ tháng, đó chính là mốc thời gian quan trọng nhất để phổi bé được thực hành việc hô hấp với không khí bên ngoài.

Mẹ làm cho bé: Thở là tín hiệu cho biết tình trạng sức khỏe của bé như thế nào và nó đánh dấu một giai đoạn phát triển mới trong cuộc đời bé.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 239: Như đã nói, mẹ cắt hẳn việc hút



thuốc và uống rượu thì cơ thể sẽ khỏe mạnh hơn và việc sinh nở cũng dễ dàng hơn.

Mẹ làm cho mẹ: Thực hành các bài tập dùng xung động trong thời gian dài như một thói quen, sẽ tăng cường sức khỏe cho mẹ từ lúc mang thai lẫn khi bé đã chào đời. Vừa luyện tập vừa chọn những thực phẩm dinh dưỡng tốt nhất trong thực đơn, mẹ sẽ có một sức khỏe và thể hình lý tưởng.

Ngày thứ 240: Thỉnh thoảng mẹ có thể ước rằng giá mà không phải mang bé suốt ngày theo mình như thế, tuy nhiên chỉ còn vài ngày nữa là bé rời mẹ rồi.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu không muốn đưa bé đi nhà trẻ, mẹ có thể thuê người giữ trẻ, họ vừa trông chừng bé vừa làm việc nhà đỡ dần mẹ. Như thế mẹ sẽ thoải mái hơn.

Ngày thứ 241: Cân nặng của mẹ bây giờ tương đương với lúc đi sinh rồi.

Mẹ làm cho mẹ: Mẹ nên hạn chế ăn thức ăn đông lạnh. Khi bé chào đời mẹ sẽ rất bận rộn, nên bây giờ mẹ có quyền hưởng thụ mọi thứ đồng thời cần giữ tâm trạng luôn thoải mái, vững vàng.

Ngày thứ 242: Nước ối bắt đầu giảm đi và đến ngày sinh, lượng ối giảm rõ rệt, hầu như chỉ còn lại khoảng 2-6 tách mà thôi.

Mẹ làm cho mẹ: Những ngày cuối cùng rồi, mẹ nên chụp thật nhiều hình để lưu giữ lại hình ảnh những

tháng ngày “vất vả, gian nan” nhưng hạnh phúc của mình chứ nhì.

Ngày thứ 243: Trên 25% số cân nặng của mẹ hiện nay có thể là do sự giữ nước thai kỳ.

Mẹ làm cho mẹ: Giữ cho cơ thể được thư giãn tối đa. Mẹ chỉ nên dùng ít muối trong bữa ăn vì muối khiến thận giữ nước. Nên nhấm nháp trái cây khô, chuối... mẹ nhé, nó sẽ giúp việc sinh nở dễ dàng hơn.

Ngày thứ 244: Mẹ từng xem tivi và thấy cảnh sinh nở, nếu không muốn vất vả, đau đớn như thế, mẹ nên ôn lại các bài tập thở ở lớp học tiền sản để lấy thêm tự tin và chuẩn bị tinh thần vững vàng hơn.

Mẹ làm cho mẹ: Các bài tập này dễ dàng thực hành và không tốn nhiều thời gian, khi tập mẹ ngồi xõm, một tư thế tốt nhất khi rặn sinh. Tư thế này giúp bé dễ dàng đi qua vùng chậu và từ cung đã giãn rộng.

Ngày thứ 245: Hôm nay mẹ cảm nhận hành trình mang thai thật vĩ đại và mẹ sẽ cố gắng hoàn thành nhiệm vụ của mình.

Mẹ làm cho mẹ: Nuông chiều bản thân một chút bằng việc xem các loại băng, DVD hướng dẫn mang thai sinh nở để tiếp thêm sự tự tin cho quá trình vượt cạn hoặc một bộ phim lãng mạn nào đó mà mẹ thích, tất cả để đảm bảo tâm trạng mẹ được thoải mái và vui vẻ nhất.



Tuần thứ 36

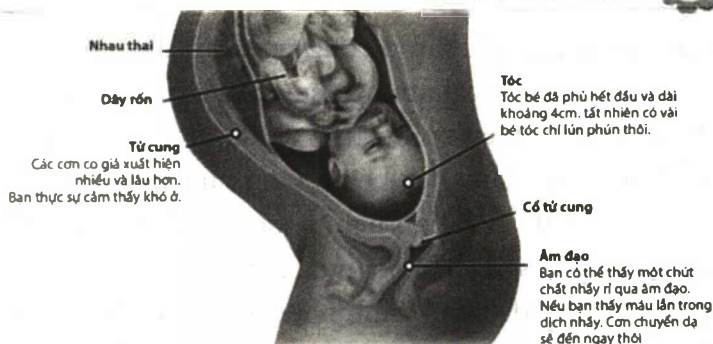
*M*ẹ à! Hôm nay bé nặng khoảng 2 ti gram đấy! Đưa một chút thôi, bây giờ bé sẽ không tăng cân nữa đâu. Chu vi vòng đầu của bé nhỏ hơn vòng eo và mỗi ngày bé nhận khoảng 15% lượng chất béo cho cơ thể từ mẹ. Cũng trong tuần này, tâm trạng mẹ sẽ không mấy thoải mái lắm, mẹ hồi hộp và lo lắng nhiều, ngực căng tức. Mẹ cần lưu tâm đến chứng tiền sản giật nếu xuất hiện bất kỳ những dấu hiệu bất thường như đau đầu, mờ mắt, chóng mặt, huyết áp tăng...

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 246: 80% thai nhi rời bụng mẹ sớm hơn 2 tuần so với ngày dự sinh. Bé của bạn cũng có thể nằm trong số ấy.

Mẹ làm cho bé: Mẹ chuẩn bị nôi cho bé chưa? Hẳn nhiên là rồi! À há! Nôi sắp có chủ rồi đây!

Ngày thứ 247: Bé đã có thể mút ngón tay và phùng má lên nữa đấy.



Hình ảnh thai nhi ở tuần 36

Mẹ làm cho bé: Mang núm vú cao su ra và rửa sạch để sẵn sàng cho bé bú, núm vú luôn là thứ trấn an tinh thần tốt nhất cho trẻ. Ngoài ra cần chuẩn bị cá bình sữa cho bé nữa nhé.

Ngày thứ 248: Bé tự điều chỉnh vị trí của mình trong bụng mẹ. Nếu đầu bé nằm xuôi xuống thì thật là tốt, bé sẽ tự đẩy mình ra khỏi tử cung bằng cách đạp chân cho đến khi nào hết vướng vào cổ tử cung.

Mẹ làm cho bé: Thật ra thì bé không cần nhiều thời gian nằm ở bệnh viện, vì thế mẹ có thể đưa bé về nhà sớm hơn dự định. Nhưng mẹ nhớ ủ ấm bằng cách quấn một chiếc chăn cho bé nhé.

Ngày thứ 249: Hôm nay bé nặng khoảng 2 ki lô gam. Chỉ là đùa thôi, thời gian này bé không tăng cân nữa.

Mẹ làm cho bé: Nhiều mẹ vẫn đợi đến lúc gần



sinh mới chịu nghỉ làm ở công ty, về nhà lại phải dọn dẹp nhà cửa cộng với những đêm mất ngủ... đó là lý do mẹ cảm thấy nhiều áp lực dồn tới và tâm trạng không mấy thoải mái. Hãy dẹp bỏ mọi thứ sang một bên, hãy vì con, mẹ cần thời gian nghỉ ngơi, thư giãn cho mình và cho bé yêu sắp chào đời nữa. Một bà mẹ hạnh phúc sẽ sinh ra một đứa con hạnh phúc, điều này được kiểm chứng rồi đấy mẹ nhé.

Ngày thứ 250: Thật thú vị làm sao, mẹ có biết không, chu vi vòng đầu của bé lại nhỏ hơn vòng eo bé dù là trông đầu của bé khá là to so với người.

Mẹ làm cho bé: Nuôi con trong những năm đầu đời cực kỳ vất vả, mẹ nên đặt mua thêm sách hướng dẫn nuôi dạy con để dễ dàng chăm sóc bé hơn, ngoài ra mẹ có thể tham khảo trên các trang web chuyên sâu về gia đình và trẻ em.

Ngày thứ 251: Bé nhận được khoảng 15% chất béo cho cơ thể mỗi ngày từ mẹ.

Mẹ làm cho bé: Giảm thiểu chứng đột quỵ ở trẻ sơ sinh (SIDS) bằng cách giữ ấm cho bé, để bé được ngủ chung phòng với bố mẹ nhằm theo dõi sát sao sức khỏe của con.

Ngày thứ 252: Tổ chức phổi vào não của bé đã rất chặt chẽ, tuy nhiên nó vẫn chưa thể hoạt động hiệu quả được cho đến lúc ra với thế giới bên ngoài.

Mẹ làm cho bé: Mẹ cần biết cách thức hãm và ừ

sữa để cho bé bú, nếu không sẽ làm phồng miệng bé. Nếu mẹ cho bé bú ngoài với sữa công thức thì cũng cần tiệt trùng bình sữa và hâm nóng sữa. Sữa dư có thể để vào tủ lạnh cho bé dùng dần.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 246: Vì bé có thể chào đời bất cứ lúc nào từ tuần tuổi này nên sẽ khiến mẹ stress vì cứ phải “nhấp nhóm” lo lắng với những triệu chứng hơi bất thường một chút.

Mẹ làm cho mẹ: Trong trường hợp phải sinh sớm, tốt nhất là chuẩn bị tinh thần vững vàng, viết lên giấy note những điều cần phải ưu tiên làm trước, đừng ngần ngại nhờ hỗ trợ nhé. Phải ưu tiên cho sự an toàn của con và cả chính bản thân nữa.

Ngày thứ 247: Tâm trạng mẹ sẽ không mấy thoải mái lắm, mẹ hồi hộp và lo lắng nhiều.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu muốn, mẹ có thể tham khảo sách báo về các loại thuốc và phương pháp hỗ trợ sinh sản, đừng quá lo lắng vì bác sĩ sẽ biết xử lý với từng trường hợp thai nghén và sinh nở. Mọi thứ sẽ tốt đẹp cả thôi.

Ngày thứ 248: Mẹ cảm thấy như muốn nổ tung vì phải nghĩ về quá nhiều thứ.

Mẹ làm cho mẹ: Sao mẹ không dùng nguồn năng lượng đó để đi “khảo sát” tình hình sinh nở của những



người phụ nữ khác ở bệnh viện? Từ thực tế được nhìn thấy, mẹ sẽ rút ra nhiều kinh nghiệm khi “đến lượt mình”. Hoặc mẹ có thể đi sắm một chiếc camera để ghi lại khoảnh khắc con chào đời, những CD nhạc dễ thương dễ thương thức trong thời gian nằm chờ sinh và có thể mua sắm thêm áo quần, khăn, nón, gối mềm...

Ngày thứ 249: Tình cảm vợ chồng sẽ bền chặt hơn vì cả hai đang hồi hộp chờ đón bé yêu.

Mẹ làm cho mẹ: Sex từ lâu vẫn là liều thuốc hữu hiệu nhất giải tỏa stress, tuy nhiên ở thời điểm này thì sex chỉ có thể là sự vuốt ve, âu yếm, chia sẻ với nhau mà không cần phải “đi đến cùng”. Hai vợ chồng cùng ăn tối, xem phim, đi dạo với nhau để bồi đắp cảm xúc nhé...

Ngày thứ 250: Ngực của mẹ tăng kích thước nên núm vú bị kích thích, bị đau và có thể nhức một chút vì căng sữa.

Mẹ làm cho mẹ: Nuôi con bằng sữa mẹ nghĩa là mẹ sẽ phải chuẩn bị làm quen với cách thức ăn cho bé bú như thế nào, liều lượng sữa ra sao, cách vắt, nặn, bảo quản sữa... Mẹ cũng không nên sợ ngực mình xấu đi nhé, đó là thiên chức tuyệt vời nhất của người phụ nữ mà.

Ngày thứ 251: Chứng tiền sản giật có tính di truyền, nếu mẹ trên 40 tuổi và tiền sử gia đình có người bị như thế thì mẹ bị xếp vào nhóm có nguy cơ cao, hãy thật cẩn thận.

Mẹ làm cho mẹ: Để ý các dấu hiệu sau: Đau đầu, mờ mắt, chóng mặt, cao huyết áp, phù tay chân và lượng đạm trong nước tiểu tăng cao... Nếu có những triệu chứng này thì mẹ nhanh chóng nhập viện để loại trừ chứng tiền sản giật.

Ngày thứ 252: Vùng cơ bụng ở đỉnh tử cung “siêu khỏe”, nó chứa được khoảng 25 kg và có thể co thắt để đẩy em bé ra qua đường sinh nở.

Mẹ làm cho mẹ: Ai cũng biết là nói dễ hơn làm, cách tốt nhất để kiềm chế cơn co thắt già chính là thư giãn. Thở sâu là một cách giúp thư giãn và tăng cường oxygen vào cơ thể, loại bỏ sự hoang mang, sợ hãi.



Tuần thứ 37

*T*hân nhiệt riêng của bé đã ổn định và mồ trãi đều hết trên bề mặt da, đồng thời bé sẽ sở hữu 300 chiếc xương thay vì chỉ có 206 xương như người lớn. Mẹ hãy lưu tâm đến tần suất của các cơn co thắt Braxton Hicks, nếu nó ngày một tăng lên, đó là dấu hiệu của nguy cơ sinh non. Chứng tiêu chảy và buồn nôn có thể là dấu hiệu của việc hormone thai kỳ sắp hoàn thành nhiệm vụ để chuyển sang giai đoạn sinh nở.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 253: Hôm nay bé chính thức có nhiều xương hơn mẹ, trẻ con có 300 xương trong khi người lớn chỉ có 206 xương mà thôi.

Mẹ làm cho bé: Bác sĩ sẽ hỏi mẹ có muốn nhìn thấy đầu của em bé chui ra khỏi khe sinh hay không (thông qua gương), hầu hết các mẹ sẽ nhận lời ngay vì ai cũng mong được nhìn tận mắt giờ phút đáng ghi nhớ ấy.

Ngày thứ 254: Các cơ quan trong cơ thể bé tiếp tục trên đà hoàn thiện.



Hình ảnh thai nhi ở tuần thứ 37

Mẹ làm cho bé: Ngay sau khi được sinh ra, bác sĩ sẽ kiểm tra nhịp tim, màu da, hệ hô hấp và sẽ tính thang điểm là 1-10, nếu bé nằm trong hạn độ từ 5-7 thì được xem là bình thường.

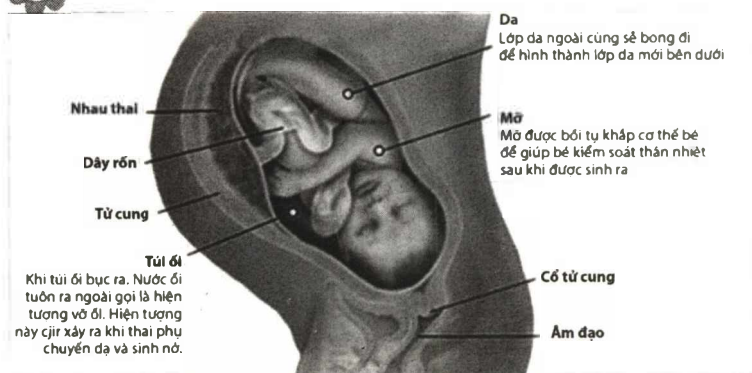
Ngày thứ 255: Bấy giờ nhau thai đã gần hết hiệu quả cung cấp dinh dưỡng cốt yếu cho bé rồi.

Mẹ làm cho bé: Thay vào đó, sữa mẹ sẽ là nguồn dinh dưỡng quý giá dành cho trẻ, nó cung cấp enzyme và các hormone giúp trẻ tăng trưởng.

Ngày thứ 256: Tim và động mạch của bé có năng lực chuyển giao, trao đổi lẫn nhau, nó giúp bé thở dễ hơn.

Mẹ làm cho bé: Mấy lâu nay mẹ nghĩ nhiều cái tên cho bé thì đây chính là thời điểm xem xét lại lần nữa để chọn ra một cái tên thật dễ thương cho bé nhé.

Ngày thứ 257: Thân nhiệt riêng của bé đã hoàn thiện và mờ trải đều hết trên bề mặt da.



Hình ảnh thai nhi ở tuần 37-38

Mẹ làm cho bé: Em bé sinh ra từ những mẹ bị tiểu đường thai kỳ, tiền sản giật, thiếu ối, đa ối...chắc chắn sẽ có thể trạng yếu hơn các bé khác nên cần được theo dõi nhiều hơn.

Ngày thứ 258: Tế bào da của bé đã được hoàn thiện.

Mẹ làm cho bé: Chỉ cần đếm ngược vài ngày nữa để chào đón con yêu, mẹ hồi hộp nhiều, vậy sao không tranh thủ dùng thử những món đồ dành cho bé sau này, xem chúng vận hành tốt hay không, có an toàn với bé không?

Ngày thứ 259: Dù là bé trai hay bé gái thì cân nặng cũng tương đương nhau trong khoảng thời gian 7 ngày này.

Mẹ làm cho bé: Một số bé sơ sinh từ 0 - 3 tháng tuổi sẽ phát triển hơn so với các bé khác, bé sẽ bự con hơn và mặc áo quần size lớn hơn.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 253: Mẹ sẽ nôn nóng và chắc chắn sẽ gọi bác sĩ để hỏi thăm xem chừng nào bé chào đời.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu có quá nhiều cơn co thắt Braxton Hicks thì nguy cơ sinh sớm là rất cao, mẹ sẽ vô cùng đau đớn. Tuy nhiên khi đã tham vấn mà bác sĩ cho phép mẹ ở nhà thì mẹ có thể nghỉ ngơi, đọc sách, nghe nhạc, làm những thứ mẹ thích và ...dợi tiếp!

Ngày thứ 254: Nếu định sinh mổ thì mẹ hãy nghiên cứu kỹ và lập kế hoạch từ bây giờ.

Mẹ làm cho mẹ: Phục hồi sức khỏe sau phẫu thuật là một thử thách lớn trong khi đó mẹ cũng cần phải kết nối với bé nữa. Sinh mổ thường phải mất ít nhất 2 tuần để hồi phục sức khỏe, mẹ còn phải kiêng mang vác nặng, leo cầu thang...

Ngày thứ 255: Thông thường cho bé bú thì sẽ có sữa thừa, mẹ nên giữ lại và cất vào tủ lạnh rồi hâm cho bé bú tiếp, nên chọn loại áo ngực thấm hút và thoải mái.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu nuôi con bằng sữa mẹ thì sau sinh, khi bé bú từ cung sẽ còn co thắt nhẹ. Oxytocin – một hormone được tiết ra trong khi cho bé bú sẽ khiến từ cung co lại như kích cỡ ban đầu.

Ngày thứ 256: Chứng tiêu chảy và buồn nôn có thể dấu hiệu của việc hormone thai kỳ sắp hết để chuyển sang giai đoạn sinh nở.

Ngày thứ 260: Một điểm mềm sẽ nằm trên đỉnh sọ của bé, nó được gọi là thóp.

Mẹ làm cho bé: Thóp khiến bố mẹ hơi lo lắng? Không sao cả! Nó được cấu tạo từ các màng dai để giúp cho đầu bé linh hoạt để chui qua khe sinh. Khi nào phát triển, hộp sọ sẽ bị giãn ra. Thóp sẽ được kéo căng ra trong vòng 2-3 tháng đầu tiên, phù hợp với sự phát triển nhanh của não. Từ độ tuổi 8 -18 tháng, thóp sẽ bắt đầu đóng lại.

Ngày thứ 261: Bé tận hưởng một môi trường nhiệt độ cao hơn bên ngoài khoảng 10 độ C trong bụng mẹ.

Mẹ làm cho bé: Ngay khi chào đời, mẹ hoặc bố cần ủ ấm ngay cho bé, đừng ngạc nhiên vì ngay lập tức mà bé đã đòi bú, đòi ăn nhé, đó chính là bản năng sẵn có.

Ngày thứ 262: Hormone thai kỳ là nền tảng tạo nên chức năng của bìu và âm hộ bé sau này.

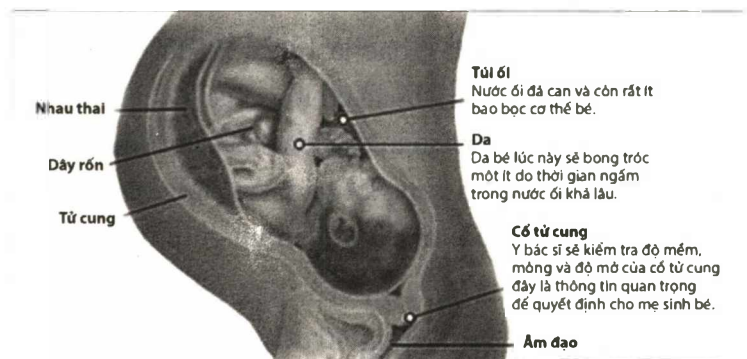
Mẹ làm cho bé: Mẹ có thể tính ngày dự sinh theo lịch âm nếu cảm thấy bé lâu chào đời so với cách tính của lịch dương.

Ngày thứ 263: Lốp nhòn từ cung kết hợp với nước ối giúp bé di chuyển dễ dàng hơn trong bụng mẹ.

Mẹ làm cho bé: Nếu mẹ muốn gây tê ngoài màng cứng để sinh bé không đau thì đó cũng là giải pháp hay.

Ngày thứ 264: Ở trong môi trường nước, bé có thể vừa thở vừa nuốt nước, có vẻ như đó cũng là thể

giới rộng lớn, nơi mà bé chuyển động, lớn lên và trải nghiệm một cách đầy bản năng.



Hình ảnh thai nhi ở tuần cuối thai kỳ

Mẹ làm cho bé: Trừ khi được bác sĩ cho phép, ngoài ra mẹ vẫn cần tránh dùng dầu thầu dầu, trà thảo dược, quan hệ tình dục, thức ăn nhiều gia vị, bạc hà... vì chúng kích thích con co thắt gây cản trở đường truyền của oxygen đến bé.

Ngày thứ 265: Nhờ hormone thai kỳ mà bầu ngực mẹ càng tăng sữa và căng tròn lên.

Mẹ làm cho mẹ: Đừng để mất tinh thần và lo sợ thiếu sữa trong những ngày đầu sau sinh, đó chỉ là một trong những tác động của hormone thai kỳ và nó hoàn toàn vô hại.

Ngày thứ 266: Hôm nay bé có thể ra khỏi cơ thể mẹ và đưa tín hiệu đầu tiên là tiếng khóc, âm thanh ấy



cũng như bao đứa bé khác trên thế giới nhưng khi nghe nó, mẹ hiểu cuộc đời bé đang bắt đầu còn cuộc đời mẹ đã có một bước ngoặt lớn.

Mẹ làm cho bé: Hoặc là bé sẽ ra đời hôm nay, ngày mai hay ngày kia hoặc có khi phải 2 tuần nữa thì đó vẫn là khoảng thời gian đầy đặc biệt và đáng để đợi chờ. Đừng lo ngại gì sau khi bé chào đời, bé cần tình yêu của bố mẹ và bố mẹ có nhiệm vụ giúp tình yêu ấy thăng hoa.

Nhật ký mẹ mang thai

Ngày thứ 260: Mẹ sẽ cảm thấy buồn tiểu tiện nhiều hoặc són tiểu.

Mẹ làm cho mẹ: Triệu chứng són tiểu hoặc đi tiểu nhiều cũng là một dấu hiệu báo sinh mà mẹ cần lưu ý.

Ngày thứ 261: Nếu hôm nay tỉnh giấc mà mẹ vẫn chưa thể gặp bé thì cũng không có gì đáng thất vọng cả đâu.

Mẹ làm cho mẹ: Không nên quá nóng vội và nghĩ nhiều về bé nữa, hãy viết nhật ký hoặc xem phim thư giãn nhé, bé vẫn “lưu luyến” với chiếc tổ ấm áp kia thêm một chút thôi.

Ngày thứ 262: Ngực mẹ lớn lên thêm và rất căng sữa.

Mẹ làm cho mẹ: Sinh nở là một việc nặng nhọc,

đúng như vậy, khó có thể nghỉ ngơi trong sự hồi hộp và chuẩn bị.

Ngày thứ 262: Hôm nay con co thắt dường như không xuất hiện.

Mẹ làm cho mẹ: Nếu có cơn co thắt nhưng chưa phải là cơn co thắt thật để sinh bé mẹ nên đi dạo một vòng, đã đợi đến bây giờ thì mẹ nên tuân theo quy luật tự nhiên.

Ngày thứ 264: Không phải chỉ còn vài ngày mà mẹ muốn ăn gì thì ăn đâu nhé, mẹ cần phải giữ an toàn cho bé nhé.

Mẹ làm cho mẹ: Hãy nghĩ đến tương lai, làm mẹ là một hạnh phúc, mẹ được kết nối với cộng đồng những người mẹ, có thêm những mối quan hệ bạn bè ấm áp nữa.

Ngày thứ 265: Nay mẹ đã sẵn sàng gặp bé rồi.

Mẹ làm cho mẹ: Ngưng nghỉ tất cả công việc để chờ gặp bé thôi mẹ ơi, đừng đi đâu quá xa mà hãy ở nhà để nhanh chóng nhập viện ngay khi có dấu hiệu báo sinh.

Ngày thứ 266: Hôm nay, mẹ kết thúc ngày cuối của thai kỳ theo sách vở, nghĩa là mẹ đã có 266 ngày đáng nhớ với những trải nghiệm ngọt, đắng đủ cả, mẹ quả là một phụ nữ đáng khâm phục.

Mẹ làm cho mẹ: Cứ xem như là hôm nay bé chưa



chào đời được nhưng nay mai thôi, vội gì. Việc cần làm bây giờ là chụp lại những tấm hình đẹp và ghi chú vào đấy những trải nghiệm thú vị của những chuyến đi, những vui buồn suốt 266 ngày qua. Mai kia khi bé lớn lên, hành trình xưa của mẹ sẽ là những mảnh ghép ký ức, đủ để kết nối tình mẫu tử đẹp và bền chặt cùng năm tháng.

Mục lục

Phần 1

Tháng đầu tiên

Tuần đầu tiên	5
Tuần thứ 2	10
Tuần thứ 3	13
Tuần thứ 4	20

Phần 2

Tháng thứ hai

Tuần thứ 5	27
Tuần thứ 6	33
Tuần thứ 7	40
Tuần thứ 8	46
Tuần thứ 9	54

Phần 3

Tháng thứ ba

Tuần thứ 10	61
Tuần thứ 11	67
Tuần thứ 12	74



Phần 4
Tháng thứ tư

Tuần thứ 13	81
Tuần thứ 14	88
Tuần thứ 15	94
Tuần thứ 16	99

Phần 5
Tháng thứ năm

Tuần thứ 17	106
Tuần thứ 18	112
Tuần thứ 19	118
Tuần thứ 20	124

Phần 6
Tháng thứ sáu

Tuần thứ 21	131
Tuần thứ 22	137
Tuần thứ 23	143
Tuần thứ 24	149

Phần 7
Tháng thứ bảy

Tuần thứ 25	156
Tuần thứ 26	162
Tuần thứ 27	168
Tuần thứ 28	173

Phần 8**Tháng thứ tám**

Tuần thứ 29	180
Tuần thứ 30	186
Tuần thứ 31	192
Tuần thứ 32	199

Phần 9**Tháng thứ chín**

Tuần thứ 33	206
Tuần thứ 34	211
Tuần thứ 35	217
Tuần thứ 36	222
Tuần thứ 37	228
Tuần thứ 38	233

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

43 Lò Đúc – Hà Nội

NHẬT KÍ 9 THÁNG 10 NGÀY

Chịu trách nhiệm xuất bản:

LÊ TIẾN DŨNG

Chịu trách nhiệm bản thảo:

VŨ THANH VIỆT

Biên tập: HẢI YẾN

Chế bản: ĐẠI MINH BOOKS

Thiết kế bìa: TÂN VIỆT

In 1.500 cuốn khổ 13 x 20.5cm

tại Công ty TNHH In TM và dịch vụ Nguyễn Lâm

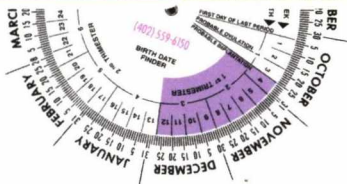
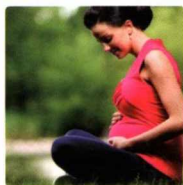
QĐXB số: 333/VHTT-KH. Số ĐKXB 368 - 2014/CXB/09 - 15/VHTT

Cấp ngày 26 tháng 03 năm 2014

In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2014



Nhật ký 9 tháng 10 ngày



NHÀ SÁCH TÂN VIỆT - *Nâng tầm tri thức*

- * 478 Minh Khai - Hai Bà Trưng - Hà Nội; Tel: 04.3972 8108
- * 17 Đinh Lễ - Hà Nội; Tel: 04.3574 6020 - 04.3821 3509
- * Tầng 2 - TTTM BigC Hạ Long; Tel: 033.3831 225

ISBN 978-604-50-2184-2



9 786045 021842

Giá: 46.000