

### **ĐỊNH NGHĨA THAI LƯU- DẤU HIỆU VÀ NGUYÊN NHÂN THAI CHẾT LƯU**

Thai lưu là tình trạng thai nhi chết trong bụng mẹ sau tuần thứ 20 của thai kỳ. Thai chết lưu để lại cho cha mẹ nỗi đau khó xoa dịu, thậm chí ảnh hưởng xấu đến tâm lý trong những lần mang thai sau. Theo thống kê, trong 200 ca mang thai thì có 1 bị thai chết lưu. Tin vui là hầu hết mẹ bầu bị lưu thai đều có thể sinh con khỏe mạnh ở lần mang thai kế tiếp. Trung bình, cơ hội mang thai và sinh con thành công trong tương lai của các thai phụ từng bị thai lưu là trên 90%.

#### **Định nghĩa Thai lưu :**

Thai lưu hay *thai chết lưu* là tình trạng thai nhi ngừng phát triển sau tuần thứ 20 của thai kỳ và trước thời điểm mẹ chuyển dạ. Thai chết lưu được phân loại theo số tuần mang thai:

- Từ 20 - 27 tuần: thai chết lưu sớm
- Từ 28 - 36 tuần: thai chết lưu muộn
- Sau 37 tuần: thai chết lưu đủ tháng

#### **Nguyên nhân thai chết lưu**

Nguyên nhân thai chết lưu có thể khác nhau dựa trên tuổi thai và các yếu tố nguy cơ tiềm ẩn. Nếu nguyên nhân thai chết lưu là do một số bất thường về nhiễm sắc thể hoặc dây rốn, khả năng xảy ra lần nữa là rất thấp. Nhưng nếu thai lưu xuất phát từ bệnh mãn tính ở mẹ hoặc rối loạn di truyền ở bố mẹ, nguy cơ tái xảy ra sẽ cao hơn. Cá biệt trong một số trường hợp, bác sĩ không xác định được nguyên nhân khiến thai chết lưu. Một nghiên cứu năm 2011 cho thấy, khoảng 1/4 ca thai lưu không tìm được nguyên nhân gây ra hiện tượng này.

#### **Những nguyên nhân thai chết lưu phổ biến là:**

##### **1. Bất thường về nhiễm sắc thể và những khiếm khuyết bẩm sinh**

Những bất thường về nhiễm sắc thể (như rối loạn nhiễm sắc thể, đột biến nhiễm sắc thể...) và dị tật bẩm sinh ở thai nhi (phù rau thai, não úng thủy, vô sọ...) là nguyên nhân hàng đầu gây ra tình trạng thai chết lưu. Thống kê cho thấy khoảng 14% trường hợp lưu thai xuất phát từ nguyên nhân này.

##### **2. Hạn chế tăng trưởng trong tử cung**

Hạn chế tăng trưởng trong tử cung (IUGR) là tình trạng thai nhi nhỏ hơn đáng kể so với tuổi thai kỳ. Trong trường hợp nghiêm trọng, tình trạng này có thể khiến thai chết lưu hoặc tăng

nguy cơ trẻ tử vong khi mới chào đời (do em bé không được cung cấp đầy đủ oxy hoặc dinh dưỡng).

### 3. Rau bong non và các biến chứng sản khoa khác

Rau bong non là tình trạng rau thai đột ngột tách ra khỏi thành tử cung khi thai nhi còn trong bụng mẹ. Đây là tai biến sản khoa nguy hiểm có thể biến chứng thành hư thai, thai lưu hoặc sinh non. Nguyên nhân dẫn đến hiện tượng này là do mẹ vỡ ối sớm, bị chấn thương trực tiếp ở vùng bụng hoặc do bất thường cấu trúc trong tử cung. Mẹ bầu có lối sống kém lành mạnh, chẳng hạn như hút thuốc lá hoặc sử dụng chất kích thích, cũng góp phần làm tăng nguy cơ rau bong non.

Cùng với rau bong non, các tai biến sản khoa khác như đa thai, cận ối, dư ối... cũng được cho là những yếu tố nguy cơ dẫn đến thai chết lưu.

### 4. Nhiễm trùng

Nếu thai phụ mắc một số bệnh nhiễm trùng do vi khuẩn và virus, bao gồm cả nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục (STI), nguy cơ thai bị chết lưu sẽ tăng lên. Khoảng 13% trường hợp lưu thai là do thai phụ mắc các bệnh nhiễm trùng.

### 5. Các vấn đề với dây rốn

Rất hiếm khi xảy ra tai nạn về dây rốn trong thai kỳ, chẳng hạn như dây bị thắt chặt hoặc dây quấn quá chặt vào cổ em bé. Thế nhưng, đây lại là hiện tượng vô cùng nguy hiểm, khiến thai nhi bị cắt nguồn cung cấp oxy và chất dinh dưỡng dẫn đến chết lưu. Khoảng 10% thai chết lưu có liên quan đến bất thường dây rốn.

### 6. Mang thai quá ngày dự sinh

Các nghiên cứu cho thấy những trường hợp phụ nữ mang thai quá 42 tuần tuổi có nguy cơ bị thai chết lưu cao hơn. Nguyên nhân có thể là do rau thai mất khả năng nâng đỡ thai nhi.

### 7. Mẹ mắc một số bệnh lý

Một số tình trạng bệnh lý ở thai phụ (trước khi mang thai hoặc phát hiện trong thai kỳ) cũng liên quan đến việc tăng nguy cơ thai chết lưu. Các bệnh lý này bao gồm:

- Bệnh lupus ban đỏ
- Rối loạn đông máu
- Bệnh đái tháo đường khi mang thai

- Tăng huyết áp thai kỳ
- Bệnh tim hoặc tuyến giáp
- Thừa cân - béo phì

### 8. Thuốc lá và chất kích thích

Các nghiên cứu đã chứng minh mẹ bầu hút thuốc, uống rượu hoặc sử dụng một số loại thuốc kích thích trong thai kỳ có nguy cơ bị lưu thai cao hơn những thai phụ khác.

### Nhận biết các dấu hiệu thai chết lưu

Những triệu chứng sau đây có thể là dấu hiệu thai chết lưu **Không còn hiện tượng thai máy**: Từ sau tuần thứ 20 thai kỳ, thai bắt đầu máy, và mẹ là người cảm nhận rõ nhất những cử động của thai nhi. Nếu đột nhiên một ngày, mẹ không thấy em bé máy trong bụng mình nữa, rất có thể thai đã chết lưu trong tử cung mẹ.

- **Chiều cao tử cung không tăng, thậm chí giảm**: Ở mỗi lần khám thai định kỳ, mẹ sẽ được bác sĩ đo chiều cao của tử cung. Số đo này sẽ tăng tương ứng với số tuổi thai. Nhưng nếu chỉ số này không thay đổi hoặc giảm đi thì cần kiểm tra thai ngay.
- **Giảm kích cỡ vòng 1**: Ngực căng và tiết sữa là hiện tượng thường thấy ở hầu hết thai phụ. Nếu đột nhiên hiện tượng này biến mất thì có thể là dấu hiệu cần được kiểm tra thai.
- **Chảy máu hoặc chảy dịch sẫm màu ở âm đạo** kèm cảm giác chán ăn, buồn nôn, chóng mặt, đau lưng, sốt cao, mệt mỏi toàn thân...



Hình ảnh :Thai chết lưu (Nguồn:William Obstetrics 24<sup>th</sup> Edition, Chapter 35: Stillbirth, Pg661-666).

## **Mẹ bầu nên làm gì khi thai bị chết lưu?**

### **1. Xác định nguyên nhân**

Việc xác định nguyên nhân thai chết lưu rất quan trọng, giúp giảm nguy cơ lưu thai ở lần mang thai kế tiếp. Để làm điều này, khi thai nhi vẫn còn trong bụng mẹ, bác sĩ sẽ chọc ối nhằm kiểm tra tình trạng nhiễm trùng và yếu tố di truyền. Sau khi sinh, bác sĩ tiến hành khám sức khỏe cho bé, đồng thời kiểm tra dây rốn và nhau thai xem có bất thường nào không. Khám nghiệm tử thi cũng có thể cần thiết để tìm hiểu chính xác nguyên nhân khiến thai chết lưu.

### **2. Hồi phục sức khỏe**

Sau khi phẫu thuật thai lưu, bạn cần một thời gian nhất định để bình phục, trung bình từ 6 - 8 tuần. Bạn hãy cố gắng nghỉ ngơi, ăn uống đầy đủ để rút ngắn khoảng thời gian này, sớm phục hồi sức khỏe và sẵn sàng cho lần mang thai kế tiếp.

Một vấn đề mà mẹ có thể gặp sau khi mổ là cơ thể sẽ tiết sữa từ 7 - 10 ngày trước khi ngừng hẳn. Đây là cơ chế tự nhiên ở phụ nữ sau sinh. Nhưng nếu điều này khiến bạn khó chịu, hãy nói chuyện với bác sĩ để được kê toa các loại thuốc ngừng tiết sữa.

### **3. Kiểm soát sức khỏe tinh thần**

Bạn vừa trải qua một mất mát lớn, dĩ nhiên sẽ không tránh khỏi đau buồn. Không thể đoán trước bạn cần bao nhiêu thời gian để vượt qua nỗi đau, có thể là vài tuần nhưng cũng có khi vài tháng, thậm chí cả năm. Nhưng bạn phải luôn giữ tinh thần vững vàng, đừng đổ lỗi cho bản thân hoặc ép mình nhanh chóng “vượt qua nó”. Hãy để mọi chuyện diễn ra tự nhiên, đồng thời tìm nguồn an ủi từ gia đình, bạn bè và đặc biệt là người bạn đời.

Nếu sau một thời gian, bạn nhận thấy mình không thể đối phó với nỗi đau này, xuất hiện các triệu chứng trầm cảm sau sinh như chán ăn, khó ngủ, mất hứng thú với cuộc sống, sợ tiếp xúc với cả người thân..., hãy tìm gặp bác sĩ tâm lý để được giải tỏa. Bác sĩ sẽ tìm giải pháp giúp bạn cân bằng tâm lý, ổn định tinh thần để sớm đón nhận tin vui.

### **Phòng ngừa lưu thai như thế nào?**

Không bà mẹ nào muốn chấm dứt thai kỳ khi con yêu chưa đủ ngày đủ tháng. Vì thế, để phòng ngừa thai lưu, mẹ cần tuân thủ một số nguyên tắc trước và trong lúc mang thai.

### **Trước khi mang thai**

## 1. Bỏ hút thuốc

Các hóa chất trong thuốc lá là tác nhân ngăn cản oxy và chất dinh dưỡng từ người mẹ truyền sang thai nhi. Chẳng những vậy, hàng ngàn chất hóa học độc hại trong khói thuốc còn đi qua nhau thai sang con bạn. Thế nên, ngừng hút thuốc lá là việc bạn phải làm đầu tiên khi quyết định có em bé.

## 2. Giữ cân nặng hợp lý

Những phụ nữ thừa cân - béo phì (chỉ số BMI  $\geq 23$ ) có thể gặp phải các biến chứng trong thai kỳ như tiểu đường thai kỳ, tăng huyết áp thai kỳ, tiền sản giật khi mang thai... - các yếu tố góp phần tăng nguy cơ thai chết lưu. Do đó, hãy đảm bảo bạn giữ cân nặng trong giới hạn bình thường (chỉ số BMI lý tưởng nhất là từ 18,5 - 22,9) bằng cách ăn uống điều độ và tập luyện đều đặn trước khi mang thai.

## 3. Tránh xa rượu và ma túy

Cùng với thuốc lá, rượu và ma túy có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển của thai nhi, làm tăng nguy cơ sảy thai và thai chết lưu. Vì thế, hãy kiêng rượu và các chất kích thích trước và trong thai kỳ để đảm bảo em bé của bạn chào đời khỏe mạnh, an toàn.

## Trong thai kỳ

## 4. Theo dõi chuyển động của thai

Em bé đạp mạnh là dấu hiệu cho thấy bé đang phát triển khỏe mạnh. Nếu mẹ cảm nhận được thai nhi đột nhiên ít cử động hơn bình thường, hãy đến bệnh viện để kiểm tra ngay lập tức. Bằng cách can thiệp sớm, bạn có thể tìm được nguyên nhân khiến bé chậm phát triển, từ đó ngăn chặn kịp thời tình trạng thai chết lưu.

## 5. Ngủ nghiêng trong tam cá nguyệt thứ ba

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng ngủ nghiêng trong tam cá nguyệt thứ ba sẽ an toàn hơn cho em bé. Nếu bạn nằm ngửa, tổng trọng lượng khá lớn của bụng sẽ gây áp lực lên các cơ quan khác trong cơ thể bạn. Cụ thể:

- Khi bạn ngủ ở tư thế nằm ngửa, em bé và sức nặng của bụng gây áp lực lên các mạch máu chính cung cấp cho tử cung. Điều này có thể hạn chế lưu lượng máu/oxy đến em bé.
- Ở giai đoạn cuối thai kỳ, phụ nữ nằm ngửa nhiều hơn so với nằm nghiêng thì em bé sẽ ít hoạt động hơn và nhịp tim chậm lại. Nguyên nhân là do lượng oxy trong cơ thể bé

thấp hơn khi mẹ nằm ngửa.

## 6. Chăm sóc chính mình

Một thai kỳ có diễn ra suôn sẻ không, em bé có chào đời khỏe mạnh hay không phụ thuộc rất lớn vào tình trạng sức khỏe của người mẹ. Điều đó có nghĩa là bạn cần biết cách chăm sóc bản thân, lắng nghe cơ thể mình để kịp thời xử lý những bất thường xảy đến với mình và thai nhi. Bạn nên:

- Khám thai đúng lịch và thực hiện đầy đủ các xét nghiệm theo yêu cầu. Điều này giúp bác sĩ theo dõi từng quá trình phát triển và tăng trưởng của thai nhi. Trong những lần khám thai, bác sĩ cũng sẽ chẩn đoán sớm các nguy cơ có thể xảy đến trong thai kỳ, chẳng hạn như tiền sản giật, đái tháo đường, tăng huyết áp...
- Nói với bác sĩ về các dấu hiệu bất thường bỗng nhiên xảy đến trong thai kỳ như xuất huyết, đau dạ dày, sốt hoặc các triệu chứng khác đang khiến bạn lo lắng.
- Tiêm phòng cúm vì phụ nữ mắc cúm khi mang thai sẽ tăng nguy cơ thai chết lưu cũng như các biến chứng nguy hiểm cho sức khỏe.
- Bổ sung axit folic trước khi có thai và trong suốt thai kỳ theo chỉ định của bác sĩ để giảm nguy cơ dị tật thai nhi.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Sổ tay Sản phụ Khoa (Ấn bản lần 4), Errol R. Norwitz and John O. Schorge, biên dịch: Nguyễn Duy Tài*
2. *William Obstetrics 24<sup>th</sup> Edition, Chapter 35: Stillbirth, Pg661-666.*
3. *American College of Obstetricians and Gynecologists: Management of stillbirth. Practice Bulletin No.102, March 2009. Reaffirmed 2012.*
4. *Sản phụ khoa Đại học Y Dược Huế.*

**BS CK2 MỸ HẠNH - KHOA PHỤ - HIẾM MUỘN - VÔ SINH**