



## LÀM THẾ NÀO ĐỂ DỊU BỚT CƠN ĐAU.

Cái đau Thảo muốn nói ở đây là cái đau thật sự, hiện hữu tác dụng trên toàn cơ thể của bạn chứ không phải nỗi đau đốn tưng tưng hoặc bị khủng hoảng vì những nguyên nhân đến từ bên ngoài.

Thưa các bạn, đó là nỗi đau lúc bạn lâm bồn, nghĩa là trong lúc bạn đang đau bụng sanh. Thảo đã từng chứng kiến có bạn dần vật la hét đến độ khủng hoảng tinh thần rồi lịm đi trên tay người thân. Có bạn quá nóng nảy la mắng ông xã khiến ông không dám đến gần

và lắm bạn “dại mồm” cứ hễ thấy mặt ông xã là hét lên dấy dựa và đôi khi có bạn dùng những danh từ không được “dịu dàng” cho lắm xõ một tràng “chữ nho” khiến ông xã thẹn quá chuồn cửa sau bảo sanh viện trốn mất. Mãi đến khi nghe tiếng khóc oe oe mới thấy thò đầu vào hỏi nhỏ:

- Dạ, trai hay gái vậy cô?
- Nhà tôi khoẻ không cô?
- Tôi vào được chưa cô?

Có lắm bạn bỏ cả ra sàn nhà, lăn lóc, khóc đỏ hoe cả mắt mũi, ngồi bừa bãi xuống sàn nhà dơ, bạn nên lưu ý khi vào phòng chờ sanh bạn chỉ được phép mặc một chiếc áo đặc biệt của bảo sanh viện, dài quá gối cho tiện việc khám xét và sanh nở mà thôi. Vì thế cho nên bạn tránh không nên ngồi bừa bãi xuống sàn nhà, nhất là trong trường hợp bạn bị vỡ túi nước trước khi sanh và chuyển dạ lâu, vì vi trùng dễ xâm nhập vào cơ thể bạn bằng đường sanh đẻ.

Đau đẻ là một sự tự nhiên, đó là trạng thái sinh lý bình thường chứ không phải là trạng thái bệnh lý bất thường. Vì thế nếu bạn la hét thái quá vì đau đốn chỉ làm bạn yếu đi và nếu bạn dần vật mình thái quá, sau khi sanh cũng làm bạn ê ẩm cả châu thân thì nào có ích lợi gì đâu, vì thế cho nên việc đầu tiên Thảo mong các bạn là bỏ ra ngoài sự lo âu và sẵn sàng chờ đợi, chấp nhận, không có gì phải sợ sệt. Có bạn đau nhiều, có bạn may mắn hơn đau ít, và các bạn sanh con so thường đau

nhều hơn và sự chuyển dạ kéo dài hơn ở bạn sanh con rạ.

Thường thì bạn nên nghỉ một hoặc hai tuần lễ trước ngày sinh dự đoán. Và khi bạn biết mình có triệu chứng chuyển dạ bạn phải báo cho ông xã bạn hoặc người nhà của bạn hay. Nếu đang đêm thì phải gọi ông xã dậy ngay, đừng thấy ông đang ngủ ngon giấc mà không dám đánh thức ông. Thoạt tiên ông xã có thể cần nằm vì bị dờ giấc ngủ, nhưng chắc chắn khi nghe bạn báo đau bụng sanh thì ông xã sẽ tỉnh ngủ ngay và sẽ làm cho bạn bất cứ điều gì mà bạn muốn. Con đau sẽ bắt đầu ở vùng bụng dưới từ hai bên bên và bạn thấy bụng go cứng, nhưng sẽ không kéo dài lâu, chỉ chừng mười hay mười lăm giây rồi tiếp theo là bạn thấy bình thường như không có gì xảy ra cả. Chừng mười lăm hoặc hai mươi phút sau bạn lại nghe đau. Cứ thế mỗi cơn đau càng lúc càng kéo dài hơn, và cơn nghỉ lại ngắn hơn. Cho đến lúc bạn có cảm tưởng như cơn đau đến dồn dập không dứt. Nhưng thật sự cơn đau chỉ kéo dài khoảng từ bốn mươi lăm giây, rồi năm mươi giây đến năm mươi lăm giây rồi nghỉ khoảng một phút hoặc một phút ba mươi giây, đó là lúc bạn sắp sanh rồi đấy.

Thường trong lúc bạn đi khám thai, bác sĩ hoặc nữ hộ sinh đều có cho bạn biết ngày sanh dự đoán của bạn. Vì những cơn đau chuyển dạ cũng sẽ đến với bạn trong khoảng gần kề ngày sanh dự đoán hoặc đôi khi trễ hơn đôi ngày, tuy nhiên không có gì khác quan trọng cả nếu thai vẫn máy đều đặn và không có sự xuất huyết. Nếu bạn thấy có đủ thời gian thì nên tắm rửa sạch sẽ khi

chợt thấy cơn đau thứ nhất bắt đầu. Bạn nên tắm thật nhanh và không quá mười phút, rồi sau đó sửa soạn qua loa cho mặt bạn tươi tỉnh một chút. Những đồ dùng cần thiết cho cả bạn lẫn em bé đã được bạn sửa soạn sẵn từ lâu, lẽ dĩ nhiên trong lúc bạn tắm rửa thì ông xã có bổn phận phải mang ra xe cho bạn rồi.

Nên giữ bạn ở một trạng thái thật bình tĩnh, tươi sáng và nếu là người ham đọc sách bạn nên mang theo một cuốn sách hoặc một bộ truyện thật hấp dẫn để đọc trong thời gian chờ đợi con bạn ra đời. Có thể có bạn sẽ nghĩ rằng: “trời ơi đau bụng muốn chết còn hơi sức đâu mà đọc sách nữa”. Thảo sẽ xin nói nhỏ vào tai bạn rằng:



“Không còn hơi sức đọc sách, thế sao bạn hét to quá vậy?” Thảo công nhận với bạn đau bụng sanh là kinh khủng nhất trên đời rồi. Thảo cũng từng nghe hàng trăm lần các bạn gái, mỗi lần sanh, nói câu:

-“Em sanh lần này là thôi, nhất định không sanh nữa, mỗi lần sanh thấy năm ông trời”.

Ấy vậy mà năm sau thì lại thấy bạn tươi cười vác bầu đến thăm Thảo nữa. Có hỏi tại sao thì bị bạn véo một cái đầu điênng cả người.

Bạn có thể mang theo len và que đan để đan mũ hoặc vớ cho em bé cũng được. Nhưng đối với Thảo đọc sách vẫn là điều dễ chịu nhất và cũng dễ làm bạn tạm thời quên đi nỗi đau hiện tại của mình. Một cuốn sách hay dễ lôi cuốn mình quên đi nhiều thứ. Trong cơn đau bạn có thể đặt sách xuống, đi lui đi tới và thở nhanh, hoặc bạn không chịu nổi sự đi lui đi tới thì nên nằm yên trên giường, đừng trằn mình chịu đựng cũng đừng dần vật la hét và nhớ phải thở ra thật nhanh. Bạn sẽ không tự mình biết được cơn đau của mình kéo dài bao lâu vì thế cho nên bạn phải cho cô nữ hộ sinh hay, cô sẽ theo dõi cơn đau của bạn. Không nên xoa ông xã bạn, bây giờ là lúc bạn cần ông nhiều nhất. Ở đây người ta có mở cả lớp học cho những dụng phụ và cho cả ông chồng nữa vì thế cho nên người chồng cũng biết cách săn sóc bạn trong lúc bạn đang chuyển dạ. Khi bạn sắp sanh nếu ông xã muốn vào phòng sanh với bạn họ vẫn cho phép vào. Ở bên nhà thì không có điều đó vì người chồng không được theo một lớp học đặc biệt nếu người

vợ có thai, như ở đây. Vì thế cho nên về cơ cấu sinh đẻ người đàn ông mình thường không chịu thông hiểu và hay tỏ ra nóng giận khi thấy vợ mình lăn lộn vì đau đớn. Lớp học chỉ được mở ra cho các bà mẹ đang mang thai hoặc đã sanh em bé rồi. Nhưng lắm khi vì hoàn cảnh phải bận bịu con cái hoặc vì sinh kế người phụ nữ Việt-Nam ít được theo dõi lớp học cho đến nơi đến chốn, nên lớp học các bà mẹ ít mang lại kết quả khả quan.

Ở đây cũng có những phương pháp để không đau nếu bạn muốn bác-sĩ sẽ áp dụng cho bạn. Nhưng theo Thảo thì phương pháp hay nhất vẫn là phương pháp đẻ tự nhiên, trừ trường hợp cần thiết đối với một người phụ nữ có một hệ thống thần kinh dễ bị căng thẳng vì lo lắng và xúc động. Phương pháp đẻ không đau cũng thường áp dụng cho những sản phụ bị chuyển dạ kéo dài và cổ tử cung mở chậm. Phương pháp này không tuyệt đối an toàn vì thường dễ bị băng huyết do tử cung không co chặt sau khi sanh.

Thảo mong hầu hết các bạn gái khắp nơi nhất là các bà mẹ tương lai luôn luôn giữ được tinh thần tươi sáng minh mẫn để lúc nào cũng sẵn sàng vượt qua những cơn đau huyền diệu của mình một cách dễ dàng.

Dã-Thảo

08/11/1983

Viết để nhớ lại những ngày còn đi học tại trường Nữ Hộ sinh Quốc Gia - Huế - và những năm phục vụ tại Kontum, Quảng-Tín, Vũng-Tàu. Việt-Nam. Quế Trần.