

Làm Mẹ An Toàn



Lời tranh 1

NHỮNG THAY ĐỔI CỦA PHỤ NỮ KHI MANG THAI

Câu hỏi hướng dẫn để thảo luận

1. Anh/chị thấy gì trong bức tranh này
2. Phụ nữ khi mang thai có những sự thay đổi gì?

NHỮNG THÔNG TIN CẦN NHỚ VÀ VIỆC CẦN LÀM

- ❖ **Khi có thai cơ thể của người phụ nữ có nhiều thay đổi:**
 - ◆ Không thấy kinh nguyệt.
 - ◆ **Nghén:** trong 3 tháng đầu người phụ nữ hay bị buồn nôn, nôn, thích ăn những thức ăn lạ. Thông thường từ tháng thứ tư các biểu hiện nghén sẽ mất đi, thai phụ trở lại ăn uống bình thường. Tuy nhiên có trường hợp nghén kéo dài đến 5-6 tháng, thậm chí đến tận khi sinh.
 - ◆ Thai phụ có thể gặp tình trạng táo bón, nóng rát vùng thượng vị vào những tháng cuối của thai kỳ.
 - ◆ Nhịp tim nhanh hơn.
 - ◆ Bụng to dần lên theo tuổi thai. Thấy thai máy/đạp ở tháng thứ năm.
 - ◆ Ngực to hơn, núm vú to lên và màu sẫm lại. Người phụ nữ có cảm giác căng ở vú. Trong những tháng cuối của thai kỳ có thể có hiện tượng tiết sữa non.
 - ◆ Xuất hiện những vết rạn trên da vùng ngực, bụng, hai bên đùi.
 - ◆ **Tăng cân:** Trong suốt thời kỳ mang thai người phụ nữ tăng trung bình khoảng 12kg. Ba tháng đầu tăng ít (khoảng 1kg) thậm chí không tăng cân do tình trạng nghén; ba tháng giữa tăng khoảng 5 kg; ba tháng cuối tăng khoảng 6 kg.
 - ◆ Thay đổi tâm lý, cảm xúc, hay cáu gắt, dễ xúc động.

TRANH 1

NHỮNG THAY ĐỔI CỦA PHỤ NỮ KHI MANG THAI



Lời tranh 2

KHÁM THAI

Câu hỏi hướng dẫn để thảo luận

1. Anh/chị thấy gì trong bức tranh này?
2. Theo anh/chị khám thai có lợi ích gì?
3. Phụ nữ có thai cần đi khám thai ít nhất mấy lần?

NHỮNG THÔNG TIN CẦN NHỚ VÀ VIỆC CẦN LÀM

❖ Lợi ích của khám thai:

- ◆ Đi khám thai đều đặn để biết tình trạng sức khỏe của cả mẹ và thai nhi.
- ◆ Nếu có những dấu hiệu bất thường sẽ được theo dõi và điều trị kịp thời.
- ◆ Nếu mẹ và thai nhi đều bình thường sẽ được cán bộ y tế hướng dẫn về cách chăm sóc thai nghén.

❖ Khám thai:

- ◆ Khám thai ít nhất 3 lần khi mang thai tại trạm y tế hoặc do người có chuyên môn khám.
 - **Lần khám 1:** ngay khi nghi ngờ mình có thai để xác định có thai hay không? Thai nhi có nằm trong dạ con hay chửa ngoài dạ con: đây là tình trạng rất nguy hiểm có thể gây tử vong mẹ nếu không phát hiện và can thiệp kịp thời. Tiêm vắc xin phòng uốn ván.
 - **Lần khám 2:** khi thai được 3 đến 6 tháng tuổi để xác định thai có phát triển bình thường hay không? Mẹ có bị các bệnh như thiếu máu, cao huyết áp một bệnh dễ dẫn đến sản giật có thể gây tử vong cho cả mẹ và con. Tiêm vắc xin phòng uốn ván.
 - **Lần khám 3:** vào 3 tháng cuối để xác định ngôi thai có thuận hay không? Sức khỏe của mẹ: thiếu máu hay tiền sản giật. Giúp bà mẹ chuẩn bị kế hoạch sinh đẻ

Chú ý: Phải đi khám ngay bất cứ lúc nào khi thấy một trong các dấu hiệu bất thường (xem tranh Các dấu hiệu nguy hiểm của phụ nữ trong thời kỳ mang thai).

TRANH 2 KHÁM THAI



Khám thai lần 1

Khám thai lần 2

Khám thai lần 3



Lời tranh 3

UỐNG VIÊN SẮT - AXIT FOLIC VÀ TIÊM VẮC-XIN PHÒNG UỐN VÁN

Câu hỏi hướng dẫn để thảo luận

1. Anh/chị thấy gì trong bức tranh này?
2. Hãy nêu lợi ích của việc uống thêm viên sắt, axit folic khi mang thai?
3. Viên sắt, axit folic được uống như thế nào?
4. Tại sao phụ nữ có thai cần tiêm phòng uốn ván?

NHỮNG THÔNG TIN CẦN NHỚ VÀ VIỆC CẦN LÀM

❖ Uống viên sắt, axit folic:

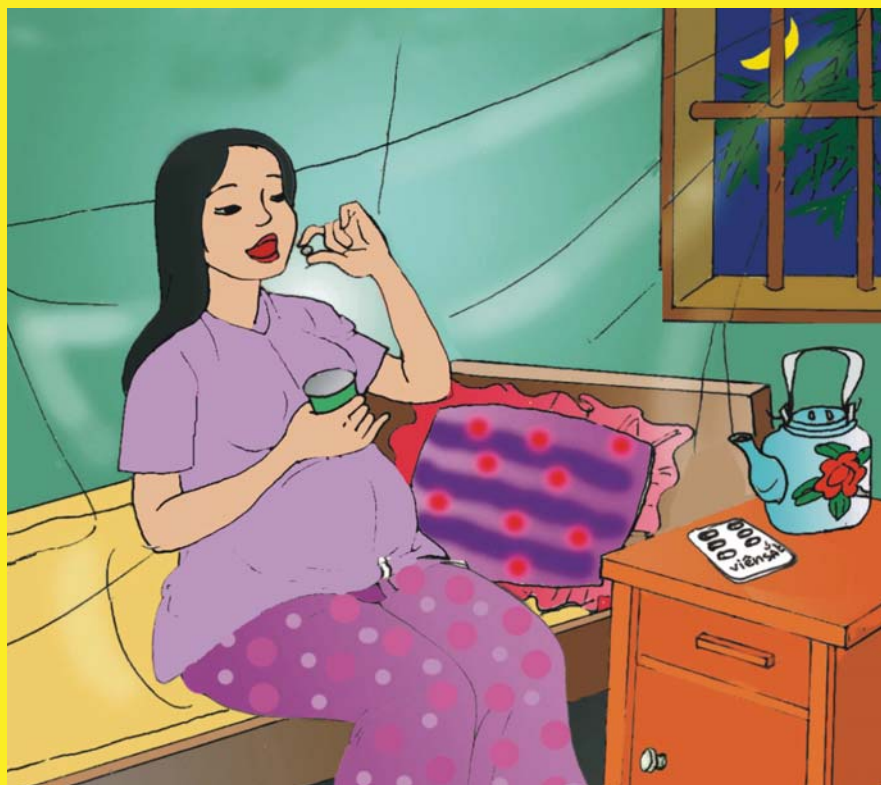
- ◆ Tất cả phụ nữ có thai đều có nguy cơ bị thiếu máu do thiếu sắt. Thiếu máu có thể dẫn tới sảy thai, đẻ non, trẻ nhẹ cân, chảy máu và gây tử vong cho bà mẹ.
- ◆ Để phòng thiếu máu, phụ nữ có thai cần ăn các thức ăn giàu sắt và axit folic như gan, thịt nạc, cá, trứng, các loại rau có màu thẫm (rau muống, rau ngót . . .) và uống viên sắt, axit folic mỗi ngày.
- ◆ Uống viên sắt, axit folic từ trước khi có thai ba tháng tới sau để một tháng, uống đều đặn một viên vào buổi tối hàng ngày.
- ◆ Khi uống viên sắt có thể thấy phân màu đen và bị táo bón. Đó là bình thường, cần tiếp tục uống viên sắt, uống nhiều nước và ăn nhiều rau có thể giảm tình trạng táo bón.

❖ Tiêm phòng uốn ván:

- ◆ Uốn ván có thể xảy ra ở cả mẹ và con trong thời kỳ sinh đẻ, trẻ sơ sinh bị uốn ván sẽ rất dễ tử vong. Tiêm phòng uốn ván nhằm bảo vệ cả con và mẹ không tử vong do bị uốn ván.
- ◆ Tiêm phòng uốn ván rất an toàn, không ảnh hưởng đến sức khỏe mẹ và thai nhi.
- ◆ Phụ nữ có thai phải được tiêm phòng uốn ván ít nhất hai lần tại cơ sở y tế:
 - **Mũi 1:** Tiêm khi phát hiện ra mình có thai, càng sớm càng tốt.
 - **Mũi 2:** ít nhất 1 tháng sau mũi 1 và ít nhất một tháng trước khi sinh.

Lưu ý: Phụ nữ tại các vùng có nguy cơ uốn ván sơ sinh cao đã tiêm phòng uốn ván, khi có thai cần được tiêm theo hướng dẫn của cán bộ y tế.

TRANH 3
UỐNG VIÊN SẮT - AXIT FOLIC
VÀ TIÊM VẮC XIN PHÒNG UỐN VẤN



Lời tranh 4

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CỦA PHỤ NỮ CÓ THAI

Câu hỏi hướng dẫn để thảo luận

1. Anh/chị thấy gì trong bức tranh này?
2. Tại sao người phụ nữ có thai cần ăn uống bổ dưỡng?
3. Khi có thai người phụ nữ cần ăn uống như thế nào?

NHỮNG THÔNG TIN CẦN NHỚ VÀ VIỆC CẦN LÀM

- ❖ **Phụ nữ có thai cần được ăn uống bổ dưỡng vì:**
 - ◆ Thai nhi được nuôi dưỡng bằng các chất từ cơ thể mẹ. Do vậy nếu mẹ không đủ chất sẽ dẫn đến nguy hiểm cho cả mẹ và thai.
 - ◆ Nhu cầu năng lượng ở phụ nữ mang thai tăng lên rất nhiều. Một người phụ nữ cần phải tăng ít nhất 10 -12kg trong thời gian mang thai. Do vậy cần tăng số lượng trong bữa ăn và tăng bữa ăn trong ngày .
 - ◆ Ăn uống bổ dưỡng trong suốt thời gian mang thai để mẹ khỏe, con khỏe.
- ❖ **Chế độ dinh dưỡng của phụ nữ trong thời kỳ mang thai:**
 - ◆ Cần ăn đủ bốn nhóm thực phẩm trong một bữa ăn gồm: chất bột (gạo, ngô, sắn...), chất đạm (thịt, cá, đậu, trứng....); mỡ hoặc dầu ăn và nhóm rau, củ, quả.
 - ◆ Tăng cường ăn các loại thực phẩm có chứa nhiều sắt, axit folic và vitamin A như thịt, cá, trứng, rau xanh và các thực phẩm có màu vàng, đỏ. Ăn các thức ăn giàu canxi như cua, tôm, cá . . . Cần sử dụng muối i ốt hàng ngày vì thiếu i ốt có thể dẫn tới sảy thai và sinh ra trẻ chậm lớn, dị tật ...
 - ◆ Không cần kiêng khem.
 - ◆ Ăn nhiều bữa hơn và mỗi bữa ăn nhiều hơn.
 - ◆ Không nên dùng chất kích thích như rượu, bia, tỏi, ớt, cà phê, thuốc lá, ma túy.
 - ◆ Uống nước, sữa hoặc các loại nước quả từ 1,5 đến 2 lít mỗi ngày.
 - ◆ Khi cần dùng thuốc, cần theo chỉ định của cán bộ y tế.

TRANH 4

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CỦA PHỤ NỮ CÓ THAI



Lời tranh 5

CHẾ ĐỘ LAO ĐỘNG, NGHỈ NGƠI CỦA PHỤ NỮ TRONG THỜI KỲ MANG THAI

Câu hỏi hướng dẫn để thảo luận

1. Anh/chị thấy gì trong bức tranh này?
2. Khi có thai người phụ nữ nên làm việc và nghỉ ngơi thế nào?

NHỮNG THÔNG TIN CẦN NHỚ VÀ VIỆC CẦN LÀM

- ❖ **Phụ nữ có thai cần làm việc và nghỉ ngơi hợp lý:**
 - ◆ Phụ nữ có thai cần nghỉ ngơi nhiều hơn trong suốt thời gian mang thai.
 - ◆ Lao động vừa sức. Không được làm những công việc nặng như: gồng gánh nặng, mang vác nặng, cày cấy, nhất là những tháng cuối vì có thể dẫn tới đẻ non và sảy thai.
 - ◆ Tránh tiếp xúc với khói thuốc lá, thuốc trừ sâu và các hóa chất độc hại khác.
 - ◆ Ngủ ít nhất 8 tiếng mỗi ngày vào buổi tối, nên bố trí một tiếng ngủ trưa. Phòng ngủ cần thoáng mát về mùa hè, ấm áp về mùa đông.
 - ◆ Giữ cho tinh thần luôn thoải mái.
 - ◆ Tập thể dục, đi lại nhẹ nhàng.
 - ◆ Nghỉ ngơi hoàn toàn 4 tuần trước khi đẻ và ít nhất 6 tuần sau đẻ.

TRANH 5
CHẾ ĐỘ LAO ĐỘNG, NGHỈ NGƠI
CỦA PHỤ NỮ TRONG THỜI KỲ MANG THAI



Lời tranh 6

NHỮNG DẤU HIỆU NGUY HIỂM CỦA PHỤ NỮ TRONG THỜI KỲ MANG THAI

Câu hỏi hướng dẫn để thảo luận

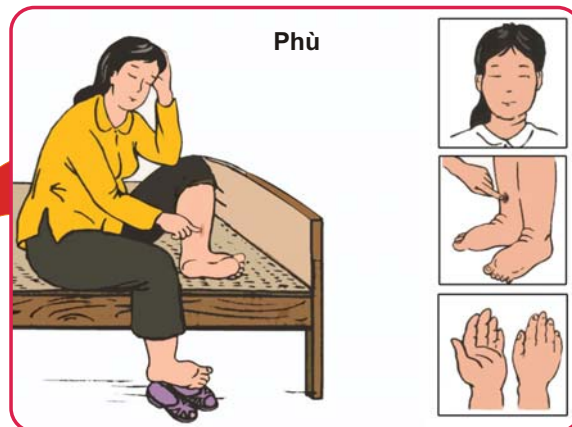
1. Anh/chị thấy gì trong bức tranh này?
2. Trong quá trình mang thai, phụ nữ có thể có những dấu hiệu nguy hiểm nào?
3. Khi phát hiện thấy có một trong các dấu hiệu nguy hiểm anh/chị và gia đình cần làm gì?

NHỮNG THÔNG TIN CẦN NHỚ VÀ VIỆC CẦN LÀM

- ❖ **Phụ nữ có thai cần theo dõi để phát hiện sớm các dấu hiệu nguy hiểm sau:**
 - ◆ Chảy máu từ âm đạo (hoặc giọt máu) hoặc đau bụng;
 - ◆ Phù mắt, chân, tay hoặc nhìn mờ hoặc đau đầu nhiều;
 - ◆ Sốt;
 - ◆ Có cơn ngất (bất tỉnh) hoặc co giật;
 - ◆ Không thấy cử động của thai sau tháng thứ 4, hoặc cử động thai yếu đi;
 - ◆ Da xanh, mệt mỏi, đánh trống ngực, khó thở;
 - ◆ Vỡ ối hoặc rỉ ối mà không có cơn đau đẻ;
 - ◆ Đến ngày dự kiến sinh mà chưa chuyển dạ.
- ❖ **Khi phát hiện có một trong những dấu hiệu trên, cần đến ngay trạm y tế xã, bệnh viện huyện hoặc bệnh viện tỉnh. Nếu đến muộn hoặc tự chữa trị ở nhà sẽ nguy hiểm đến tính mạng cả mẹ và con.**

TRANH 6

NHỮNG DẤU HIỆU NGUY HIỂM CỦA PHỤ NỮ TRONG THỜI KỲ MANG THAI



Lời tranh 7

CHUẨN BỊ SINH CON

Câu hỏi hướng dẫn để thảo luận

1. Anh/chị thấy gì trong bức tranh này?
2. Trước khi sinh anh/chị cần chuẩn bị những gì cho cuộc đẻ?
3. Phụ nữ có thai và gia đình cần lựa chọn nơi để ở đâu để an toàn cho mẹ và con?
4. Khi đến cơ sở y tế để sinh anh/chị thấy có những thuận lợi, khó khăn gì?

NHỮNG THÔNG TIN CẦN NHỚ VÀ VIỆC CẦN LÀM

❖ Chuẩn bị cho cuộc đẻ cần:

- ◆ Phụ nữ có thai không nên làm những công việc quá sức trước ngày sinh, không lo nghĩ nhiều.
- ◆ Đến gần ngày sinh dự kiến không nên đi xa.
- ◆ Dọn dẹp nhà cửa, giường ngủ sạch sẽ, gọn gàng.
- ◆ Chuẩn bị sẵn tã lót, quần áo, khăn, giấy vệ sinh, thìa, cốc, bát, chăn chiếu, gối, giường ngủ cho em bé sắp sinh và đồ lót, giấy vệ sinh cho mẹ.
- ◆ Chuẩn bị phương tiện đi lại và một khoản tiền nhất định để chi tiêu khi cần.
- ◆ Phụ nữ có thai nên bàn với chồng và gia đình để lựa chọn nơi đẻ tại cơ sở y tế là an toàn cho cả mẹ và con.
- ◆ Khi phát hiện các dấu hiệu chuyển dạ như đau bụng, ra nhày hồng ở âm đạo phải đến cơ sở y tế kịp thời. Trước khi đến cơ sở y tế nếu có thời gian hãy tắm rửa sạch sẽ bằng nước ấm.
- ◆ Cuộc đẻ nên có sự trợ giúp của nhân viên y tế để đảm bảo an toàn cho cả mẹ và con.

TRANH 7
CHUẨN BỊ SINH CON



Lời tranh 8

CUỘC ĐẸ CÓ SỰ TRỢ GIÚP CỦA CÁN BỘ Y TẾ

Câu hỏi hướng dẫn để thảo luận

1. Anh/chị thấy gì trong bức tranh này?
2. Đẻ tại cơ sở y tế có lợi ích gì?
3. Khi đến cơ sở y tế để sinh anh/chị thấy có khó khăn gì?

NHỮNG THÔNG TIN CẦN NHỚ VÀ VIỆC CẦN LÀM

❖ Lợi ích khi đẻ tại cơ sở y tế:

Nguy hiểm cho cả mẹ và con có thể đến bất cứ lúc nào trong thời gian chuyển dạ mà không biết trước được, đẻ tại cơ sở y tế có những lợi ích sau:

- ◆ Do những người đỡ đẻ có chuyên môn giúp.
- ◆ Phòng đẻ sạch sẽ.
- ◆ Dụng cụ đỡ đẻ sạch sẽ và tiệt trùng.
- ◆ Có cán bộ chuyên môn theo dõi, phát hiện sớm các biến chứng sau sinh cho cả mẹ và con.
- ◆ Có đủ thuốc cấp cứu trong trường hợp cần thiết.
- ◆ Cả mẹ và con được chăm sóc cẩn thận.
- ◆ Được tư vấn về cách nuôi con bằng sữa mẹ.
- ◆ Con được tiêm phòng sớm sau sinh để phòng một số bệnh.

Trong trường hợp đẻ rơi tại nhà cần mời cán bộ y tế hoặc cô đỡ thôn bản đến để đỡ đẻ. Khi thấy có dấu hiệu bất thường cần đưa ngay bà mẹ và trẻ sơ sinh đến cơ sở y tế.

TRANH 8

CUỘC ĐẸ CÓ SỰ TRỢ GIÚP CỦA CÁN BỘ Y TẾ



Lời tranh 9

NHỮNG DẤU HIỆU NGUY HIỂM Ở PHỤ NỮ SAU ĐẼ

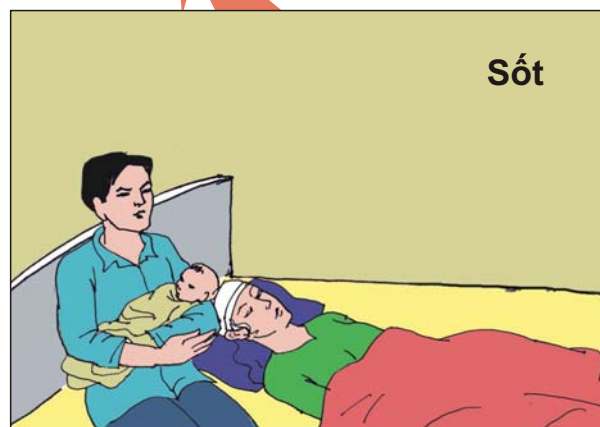
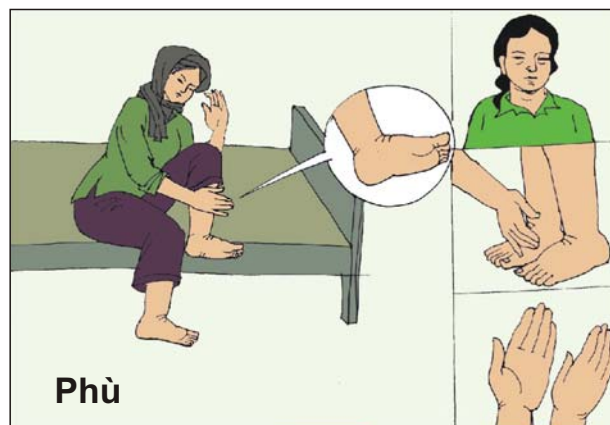
Câu hỏi hướng dẫn để thảo luận

1. Anh/chị thấy gì trong bức tranh này?
2. Phụ nữ sau khi sinh có thể gặp những dấu hiệu nguy hiểm nào?
3. Khi phát hiện thấy có một trong các dấu hiệu nguy hiểm sau sinh, bà mẹ và gia đình cần làm gì?

NHỮNG THÔNG TIN CẦN NHỚ VÀ VIỆC CẦN LÀM

- ❖ **Sau sinh sản phụ và gia đình cần theo dõi để phát hiện sớm các dấu hiệu nguy hiểm sau:**
 - ◆ Sốt cao;
 - ◆ Chảy máu nhiều;
 - ◆ Sản dịch hôi;
 - ◆ Đau bụng nhiều;
 - ◆ Da xanh;
 - ◆ Phù toàn thân;
 - ◆ Co giật.
- ❖ **Nếu phát hiện ra 1 trong các dấu hiệu trên, cần đưa bà mẹ đến ngay cơ sở y tế để được khám và điều trị kịp thời.**

TRANH 9 NHỮNG DẤU HIỆU NGUY HIỂM Ở PHỤ NỮ SAU ĐẺ



Lời tranh 10

CHĂM SÓC BÀ MẸ

VÀ KẾ HOẠCH HÓA GIA ĐÌNH SAU SINH

Câu hỏi hướng dẫn để thảo luận

1. Anh/chị thấy gì trong bức tranh này?
2. Theo anh/chị bà mẹ sau khi sinh cần được chăm sóc như thế nào?
3. Theo anh/chị vì sao phụ nữ sau sinh lại nên sử dụng biện pháp tránh thai sớm?
4. Anh/chị hãy kể tên các biện pháp tránh thai phù hợp với phụ nữ sau sinh.

NHỮNG THÔNG TIN CẦN NHỚ VÀ VIỆC CẦN LÀM

❖ Chăm sóc bà mẹ sau sinh:

- ◆ Sau khi sinh, bà mẹ cần được ăn uống và nghỉ ngơi hợp lý để nhanh chóng phục hồi sức khỏe và có đủ sữa cho con bú.
- ◆ Bà mẹ cần ăn no, ăn nhiều bữa và ăn các loại thức ăn bổ dưỡng như thịt, cá, tôm, cua, lạc, đậu, rau, hoa quả.... Uống nhiều nước.
- ◆ Ngủ ít nhất 8 tiếng một ngày.
- ◆ Mặc quần áo rộng rãi, sạch sẽ.
- ◆ Vệ sinh vùng sinh dục 3 lần/ngày khi còn sản dịch.
- ◆ Vận động nhẹ nhàng, không làm việc nặng trong thời kỳ hậu sản (6 tuần sau đẻ)
- ◆ Phát hiện sớm các dấu hiệu bất thường để đến cơ sở y tế kịp thời.

❖ Kế hoạch hóa gia đình sau sinh

- ◆ Phụ nữ sau sinh nên lựa chọn và sử dụng biện pháp tránh thai phù hợp vì sau khi sinh một tháng đã có phụ nữ có rụng trứng nên có thể mang thai nếu không sử dụng biện pháp tránh thai.
- ◆ Các biện pháp tránh thai phù hợp với phụ nữ sau sinh là các biện pháp giúp tránh thai không làm giảm bài tiết sữa. Bao gồm:
 - Bao cao su: Đây là biện pháp đơn giản, rẻ tiền, dễ sử dụng và hiệu quả tránh thai cao. Ngoài tác dụng tránh thai còn có tác dụng ngăn ngừa các bệnh lây truyền qua đường tình dục.
 - Vòng tránh thai (dụng cụ tử cung): Hiệu quả tránh thai cao, sử dụng đơn giản. Sau đẻ 6 tuần người phụ nữ có thể tới cơ sở y tế để đặt vòng.
 - Thuốc tránh thai: Viên uống tránh thai đơn thuần, que cấy tránh thai, thuốc tiêm tránh thai

TRANH 10

CHĂM SÓC BÀ MẸ VÀ KẾ HOẠCH HÓA GIA ĐÌNH SAU SINH



HƯỚNG DẪN CÁCH SỬ DỤNG TRANH LẬT

- ◆ Tranh lật "**Làm mẹ an toàn**" là tài liệu để cán bộ y tế xã, nhân viên y tế thôn/bản, cộng tác viên sử dụng trong các hoạt động truyền thông và giáo dục sức khỏe như: họp thôn, thảo luận nhóm nhỏ (dưới 15 người) hoặc thăm hộ gia đình, tư vấn.
- ◆ Đối tượng được truyền thông: phụ nữ mang thai, phụ nữ mới sinh, các thành viên trong gia đình (bố, mẹ, chồng)...

❖ **Các kỹ năng cần thiết khi tiến hành sử dụng tranh lật:**

❖ ***Trước khi truyền thông:***

- ◆ Chọn chủ đề cho buổi truyền thông: Mỗi buổi truyền thông chỉ nên lựa chọn 2 đến 3 chủ đề nhỏ.
- ◆ Xem trước nội dung trình bày cả phần lời và phần tranh).
- ◆ Chuẩn bị một số câu hỏi để thảo luận: Ngoài các câu hỏi đã có sẵn ở mặt sau của tờ tranh lật, truyền thông viên nên chuẩn bị sẵn một số câu hỏi, đặc biệt là các câu hỏi mở có liên quan đến chủ đề thảo luận.

❖ ***Khi họp nhóm/ thảo luận cần tiến hành theo các bước sau:***

- ◆ Truyền thông viên quay trang tranh về phía đối tượng, trang chữ về phía mình. Cần lưu ý để sao cho mọi người đều nhìn thấy rõ tranh.
- ◆ Đề nghị đối tượng nói về nội dung bức tranh theo sự hiểu biết của họ.
- ◆ Truyền thông viên trình bày, giải thích nội dung bức tranh.
- ◆ Đưa ra các câu hỏi để đối tượng thảo luận nhằm làm rõ nội dung (những câu hỏi trong tranh lật này chỉ mang tính gợi ý, truyền thông viên có thể tự đưa ra các câu hỏi phù hợp).
- ◆ Yêu cầu đối tượng tự trình bày lại nội dung bức tranh.
- ◆ Giải thích những điều đối tượng chưa hiểu rõ.
- ◆ Sau khi thảo luận hết nội dung từng bức tranh, truyền thông viên lật lại từ đầu và tóm tắt các ý chính.
- ◆ Thảo luận và thống nhất với đối tượng những điều ghi nhớ và những việc cần làm.

Lưu ý khi sử dụng tranh lật: Lật chuyển các trang nhẹ nhàng để tránh bị rách tại các lỗ khuyet ở phần gáy tài liệu.

Chúc các bạn thành công!

NỘI DUNG TRANH LẬT “LÀM MẸ AN TOÀN”

Tranh 1: Những thay đổi của phụ nữ khi mang thai

Tranh 2: Khám thai

Tranh 3: Uống viên sắt - axit folic và tiêm vắc - xin phòng uốn ván

Tranh 4: Chế độ dinh dưỡng của phụ nữ có thai

Tranh 5: Chế độ lao động, nghỉ ngơi của phụ nữ trong thời kỳ mang thai

Tranh 6: Những dấu hiệu nguy hiểm của phụ nữ trong thời kỳ mang thai

Tranh 7: Chuẩn bị sinh con

Tranh 8: Cuộc đẻ có sự trợ giúp của cán bộ y tế

Tranh 9: Những dấu hiệu nguy hiểm ở phụ nữ sau đẻ

Tranh 10: Chăm sóc bà mẹ và kế hoạch hóa gia đình sau sinh

Hướng dẫn cách sử dụng tranh lật “ Làm mẹ an toàn”