

Lớp Tiền Sản

Phần 5: Chăm Sóc Sức Khỏe Sau Khi Sinh



Biên soạn chương trình:

Thomas Tri Quach, M.D., F.A.C.O.G.

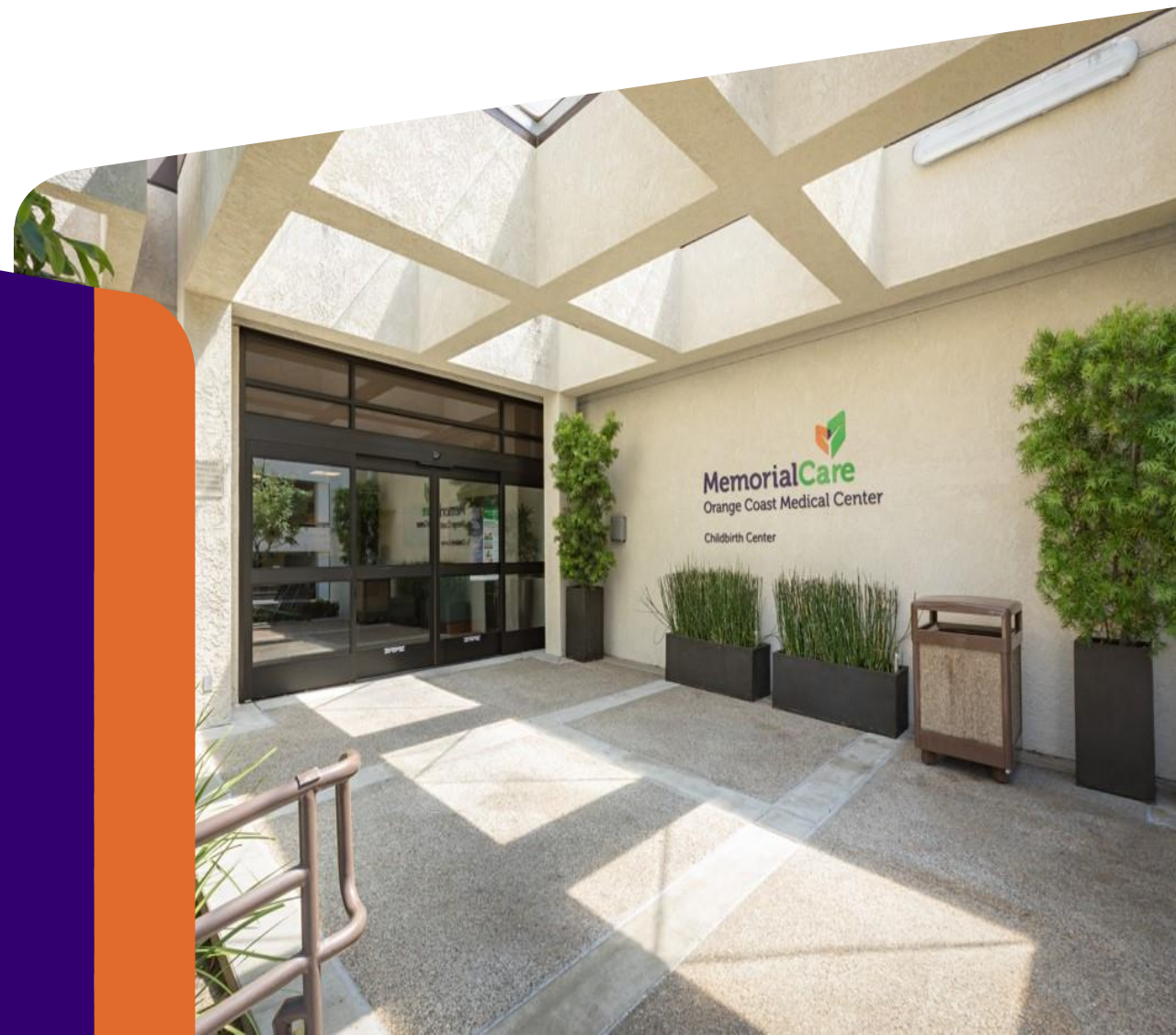
Thao Ngo, BSN, RN, PHN, IBCLC

Thông tin liên lạc:

Thao Ngo, BSN, RN, PHN, IBCLC

Phone: (714) 378-7833

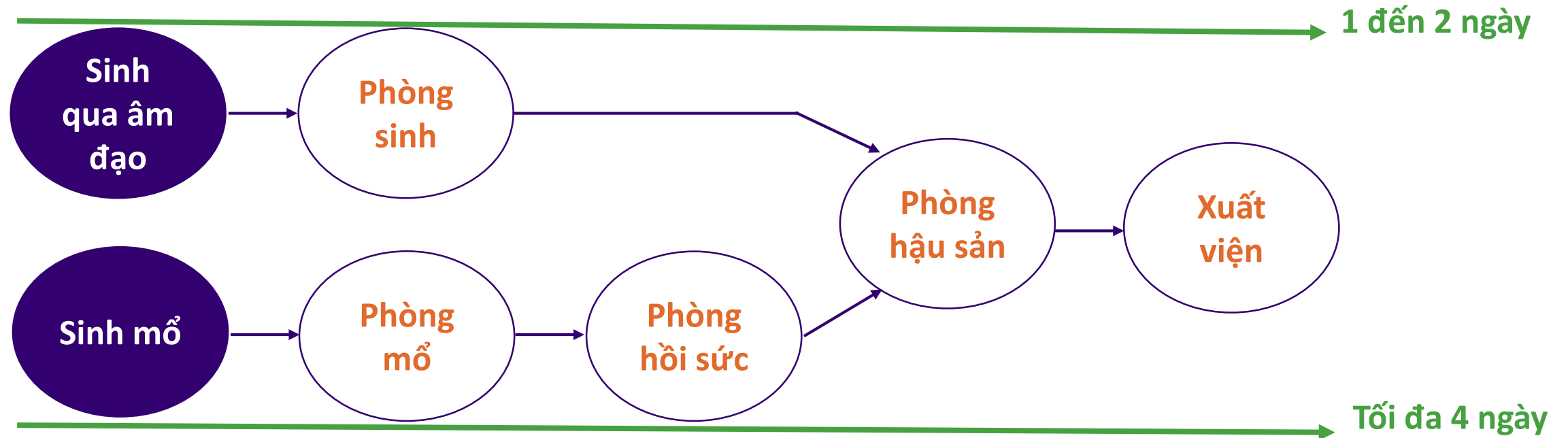
Email: tngo7@memorialcare.org



Chương Trình

1. Giai đoạn phục hồi trong thời gian ở bệnh viện
2. Cách chăm sóc sức khỏe sau khi sinh
3. Trí nhớ của người mẹ sau khi sinh
4. Những rối loạn về mặt tâm lý sau khi sinh
5. Khi nào cần gọi cho bác sĩ
6. Tình trạng khẩn cấp
7. Các nguồn hỗ trợ

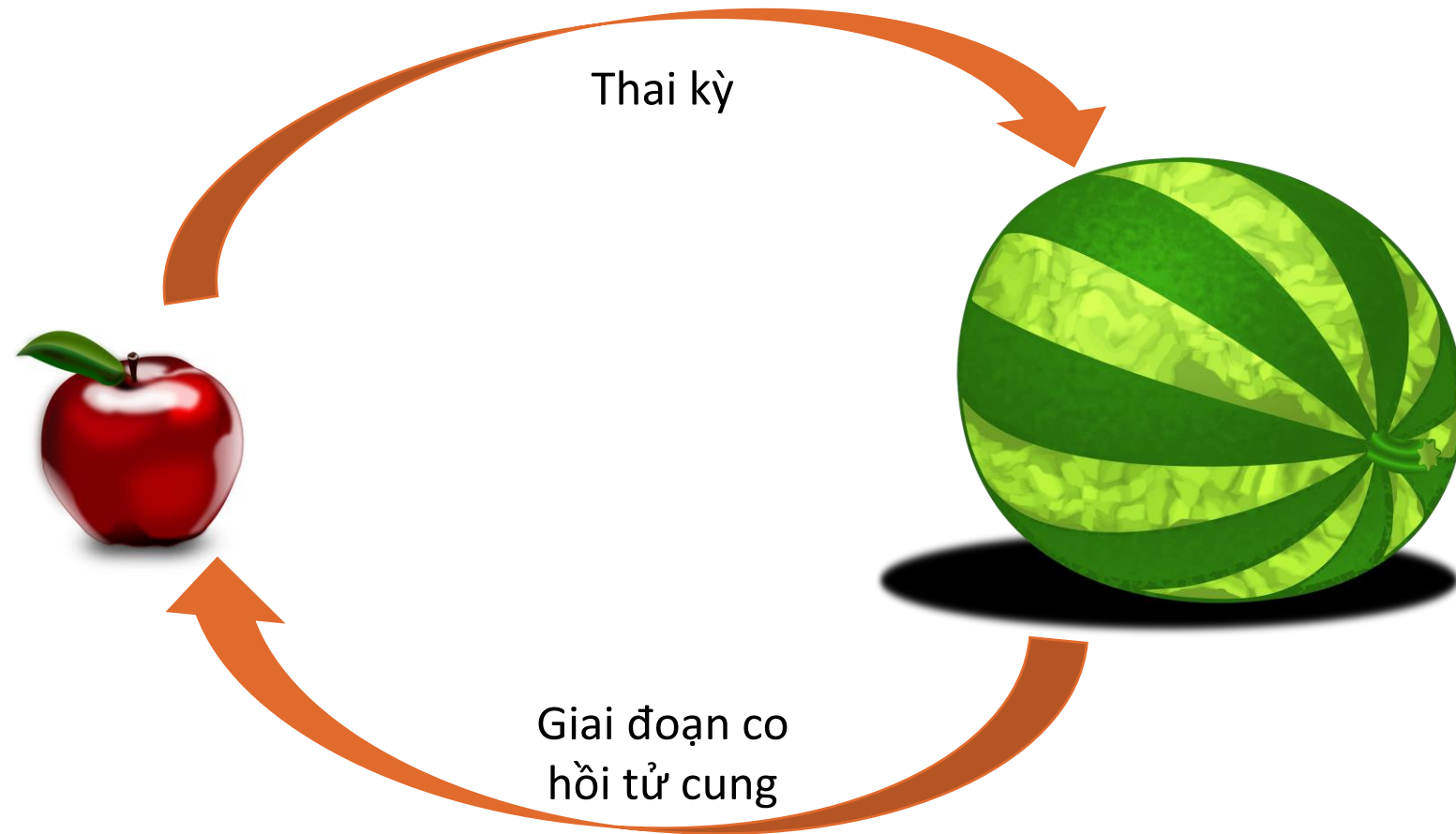
Thời Gian Nằm Viện



Trải Nghiệm Ngay Sau Khi Sinh

- Rùng mình
 - 50% các mẹ có thể bị rùng mình
 - Kéo dài đến một giờ đồng hồ
 - Nguyên nhân
 - Không hiểu rõ
 - Mất nước, mất máu, mất nhiệt
 - Thay đổi nội tiết tố
 - Không phải là dấu hiệu bị nhiễm trùng
 - Sử dụng chăn ấm giúp dễ chịu hơn
- Xoa bóp tử cung
 - Giúp tử cung co thắt
 - Không dễ chịu
 - Giúp giảm tình trạng bị chảy máu nhiều
 - Ngăn ngừa tình trạng băng huyết

Sự Co Hồi Của Tử Cung

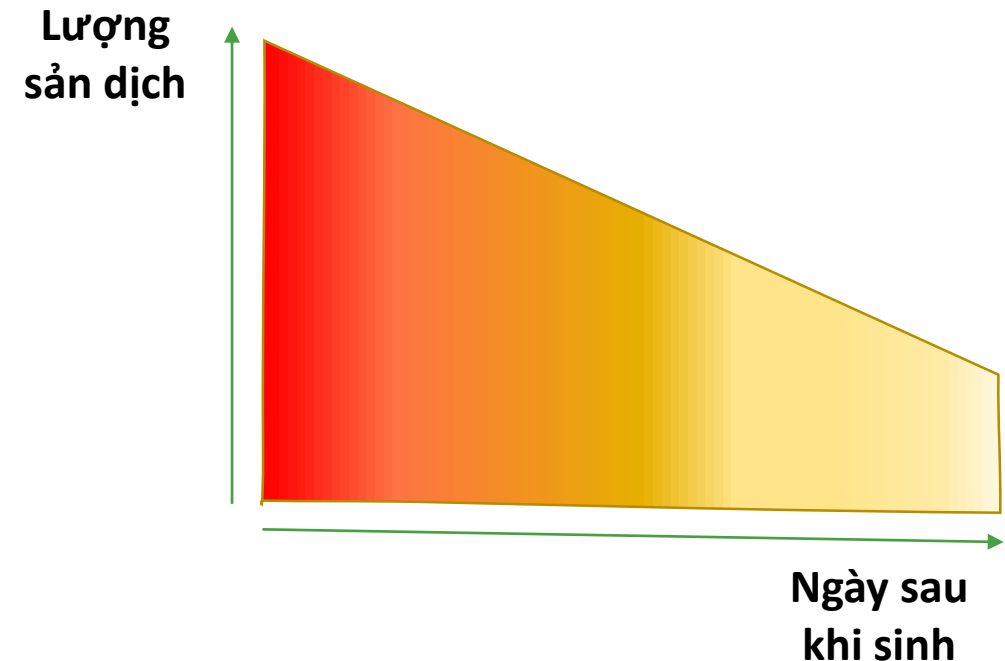


Cơn Đau Dạ Con Sau Khi Sinh

- Nguyên nhân
 - Do tử cung co thắt
 - Nhẹ hơn nhiều so với những cơn co thắt lúc chuyển dạ sinh
 - Cảm nhận nhiều hơn trong 3 ngày đầu
 - Có thể kéo dài khoảng một tuần
 - Nuôi con bằng sữa mẹ thúc đẩy quá trình co hồi tử cung
- Cách giảm đau
 - Đi tiểu thường xuyên, hoặc trước khi cho con bú
 - Uống thuốc Motrin hoặc Tylenol
 - Chườm lạnh hoặc nóng ở vùng bụng dưới
 - Tránh sử dụng bình nước nóng hoặc sử dụng cách cho khăn ướt vào lò vi sóng để làm nóng

Sản Dịch

- Là dịch tiết ra từ âm đạo sau khi sinh
- Bao gồm: máu, các mô từ lớp niêm mạc tử cung, và có thể có cả vi khuẩn
- Màu của sản dịch
 - Đỏ tươi trong vài ngày đầu sau khi sinh
 - Hàm lượng và màu nhạt dần mỗi ngày
- Có thể kéo dài đến 6 tuần sau khi sinh
- Hàm lượng và thời gian ra sản dịch là như nhau, cho dù sinh thường hay sinh mổ

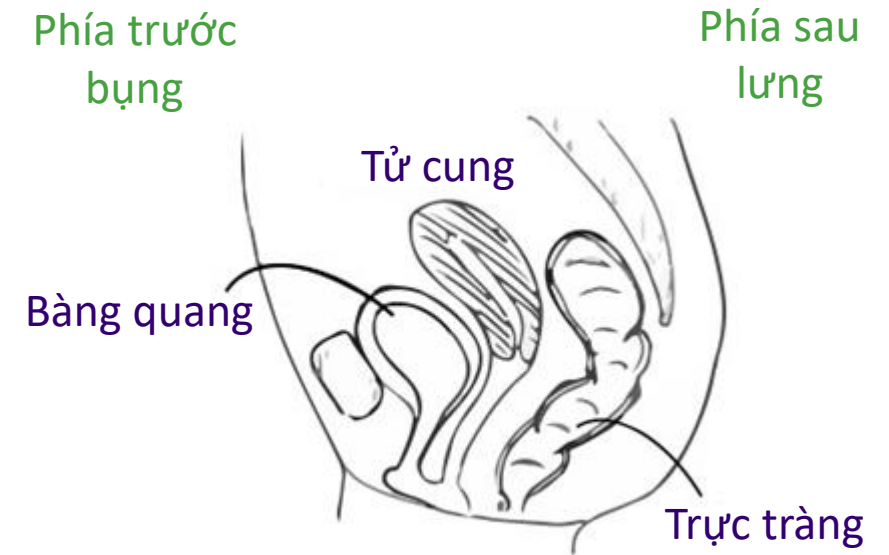


Kiểm Soát Lượng Sản Dịch

- Không sử dụng tampons hoặc đưa bất cứ vật gì vào âm đạo
- Nên sử dụng băng vệ sinh
- Đi tiểu thường xuyên
- Khi nào phải liên lạc với bác sĩ: khi sản dịch
 - Thay đổi màu theo chiều ngược lại, ví dụ từ hồng, nâu chuyển trở lại thành đỏ tươi
 - Ra máu nhiều
 - Có cục máu đông to bằng một nắm tay
 - Có mùi hôi

Chăm Sóc Bàng Quang Sau Khi Sinh

- Đi tiểu thường xuyên
 - Giúp tử cung co thắt hiệu quả hơn
 - Sau hai đến ba giờ, đặc biệt là trước khi cho con bú
- Sử dụng ống thông tiểu nếu gặp khó khăn hoặc không đi tiểu được
- Vị trí của tử cung: nằm trước trực tràng và sau bàng quang



Chăm Sóc Tầng Sinh Môn

- Chườm lạnh
 - Giúp giảm sưng và giảm đau
 - Chườm trong 24 giờ đầu sau khi sinh
- Thuốc xịt Dermoplast Pain Relieving Spray
 - Giúp giảm đau
 - Giảm nguy cơ bị nhiễm trùng
 - Xịt một lớp mỏng mỗi lần làm vệ sinh, nhưng tối đa 4 lần một ngày
- Miếng đệm Witch hazel pads
 - Giúp giảm sưng, giảm đau
 - Ngăn ngừa vi khuẩn phát triển
 - Thay miếng đệm mỗi khi thay băng vệ sinh, và tối đa 6 lần mỗi ngày

Chăm Sóc Tầng Sinh Môn (tiếp theo)

- Sitz bath
 - Làm vệ sinh sạch sẽ ở vùng đáy chậu
 - Giúp giảm đau
 - Giúp vết thương có thể lành nhanh hơn
 - Ngâm khoảng 10 đến 15 phút, 2 đến 3 lần một ngày, trong 1 hoặc 2 tuần sau khi sinh
- Liên lạc bác sĩ
 - Các triệu chứng không cải thiện, hoặc trở nên tồi tệ hơn trong một tuần
 - Khi các triệu chứng khó chịu đã giảm hoặc hết nhưng sau đó lại tái phát
- Không hút thuốc hoặc sử dụng đèn sưởi khô

Chăm Sóc Vết Thương Sau Khi Sinh Mổ

- Giữ vết mổ khô và sạch
- Đeo băng nịt bụng
 - Giúp giảm đau
 - Giúp hỗ trợ cơ bụng và vết mổ
 - Đeo thoải mái, không quá chặt
 - Phải phủ vết mổ và phủ qua dưới vết mổ
khoảng 1 đến 2 inches
- Uống thuốc giảm đau
 - Theo toa của bác sĩ
 - Trong 2 tuần đầu
 - An toàn khi cho con bú sữa mẹ

Chăm Sóc Vết Thương Sau Khi Sinh Mổ (tiếp theo)

- Một trong những vấn đề phổ biến: cảm giác nóng rát hoặc đau nhức
 - Ở vùng phía bên trên hoặc một bên hoặc cả hai bên của vết mổ
 - Không phải dấu hiệu nhiễm trùng
 - Tín hiệu cho biết các dây thần kinh đang tự điều chỉnh để phục hồi
- Liên lạc với bác sĩ: khi có dấu hiệu nhiễm trùng

Vận Động Và Tập Thể Dục Sau Khi Sinh

- Lợi ích của việc sớm vận động và đi bộ nhẹ nhàng
 - Cải thiện máu lưu thông
 - Phòng ngừa tình trạng máu đông
 - Thúc đẩy quá trình phục hồi
- Thời gian bắt đầu đi bộ sau khi sinh
 - Sinh qua âm đạo: trong vòng 1 đến 2 giờ
 - Sinh mổ: trong vòng 8 giờ
- Tránh làm việc nhà trong 6 tuần lễ đầu
- Nghỉ ngơi và tranh thủ ngủ khi bé ngủ
- Không nâng hoặc vát vật nặng (hơn 15 lbs.)
- Có thể đi bậc thang
- Phải tham khảo với bác sĩ trước khi thực hiện bất kỳ bài tập thể dục nào

Tắm Rửa Sau Khi Sinh

- Sinh qua đường âm đạo
 - Cải thiện máu lưu thông
 - Giảm nguy cơ nhiễm trùng
 - Có thể dùng xà phòng ở vùng cửa mình và sau đó chậm khăn để thấm khô
 - Không tắm bồn
 - Không tắm quá lâu
 - Không tắm nước quá nóng
- Sinh mổ
 - Cần được sự đồng ý của bác sĩ
 - Không thoa xà phòng trực tiếp lên vết mổ
 - Sử dụng một chiếc ghế trong phòng tắm
 - Không tắm bồn
 - không tắm quá lâu
 - không tắm nước quá nóng

Đi Đại Tiện

- Rất là bình thường nếu không đi đại tiện trong vài ngày đầu sau khi sinh
- Uống nhiều nước, ít nhất 6 đến 8 ly nước mỗi ngày
- Ăn trái cây, rau
- Đi bộ
- Uống thuốc nhuận tràng
- Nói chuyện với bác sĩ nếu thấy khó chịu hoặc bị táo bón



Giảm Cân Sau Khi Sinh

- Ngay sau khi sinh, giảm khoảng 10 đến 15 lbs
 - Trọng lượng của em bé
 - Trọng lượng của nhau thai
 - Trọng lượng của nước ối
- Nuôi con bằng sữa mẹ giúp lấy lại vóc dáng nhanh chóng sau khi sinh
- Không nên thực hiện chế độ ăn kiêng giúp giảm cân trong giai đoạn này



Giảm Cân Sau Khi Sinh (tiếp theo)

- Ăn uống dinh dưỡng, tập thể dục điều đặn theo hướng dẫn của bác sĩ
- Cung cấp đầy đủ Canxi cho cơ thể
 - Bắt đầu từ năm 30 tuổi, mật độ xương giảm dần theo thời gian
 - Trong quá trình mang thai và cho con bú sữa mẹ , lượng canxi dự trữ trong xương bị giảm
 - Canxi có thể được tái hấp thu vào xương sau khi sinh hoặc sau giai đoạn cho con bú sữa mẹ
 - Những nguồn thực phẩm cung cấp lượng canxi dồi dào bao gồm các loại rau lá xanh, quả hạnh nhân, các sản phẩm từ sữa, v.v.



Chu Kỳ Kinh Nguyệt - Phương Pháp Ngừa Thai

- Kinh nguyệt sau khi sinh
 - Nếu không nuôi con bằng sữa mẹ: khoảng 6 đến 8 tuần sau khi sinh
 - Nếu nuôi con bằng sữa mẹ: trì hoãn có thể từ 2 tháng hoặc đến 1 năm, xảy ra không đều đặn
- Không nên quan hệ vợ chồng trong 6 tuần lễ đầu sau khi sinh con
- Tốt nhất là khoảng một năm sau khi sinh mới nên mang thai lại
- Phương pháp ngừa thai
 - Không sử dụng nội tiết tố
 - Sử dụng nội tiết tố

Chứng Suy Giảm Trí Nhớ

- Tình trạng
 - Lơ đễnh, trí nhớ kém
 - Có thể kéo dài đến 2 năm sau khi sinh
- Nguyên nhân
 - Thay đổi của nội tiết tố trong thai kỳ
 - Thay đổi liên quan đến thể chất
 - Phần chất xám trong não của người mẹ được thay đổi, để chuẩn bị cho việc chăm sóc thai kỳ và trẻ sơ sinh
- Cách khắc phục
 - Sử dụng những công cụ để hỗ trợ ghi nhớ các hoạt động hàng ngày
 - Ngủ đủ giấc và nghỉ ngơi khi có thể

Rối Loạn Tâm Lý Sau Khi Sinh

- Rất phổ biến khi người phụ nữ cảm thấy
 - Lo lắng
 - Rơi nước mắt
 - Hoặc hụt hẫng
- Được chia thành 3 loại
 - Trạng thái buồn chán sau khi sinh
 - Trầm cảm sau khi sinh
 - Loạn thần sau khi sinh



Buồn Chán Sau Khi Sinh

- Phổ biến nhất và cũng ít nghiêm trọng nhất, khoảng 50-85% trường hợp
- Có thể xảy ra trong vài ngày ngay sau khi sinh
- Tự động hết trong vòng một đến hai tuần
- Các triệu chứng
 - Buồn và khóc mà không rõ lý do
 - Cáu gắt, thất vọng, tính tình thay đổi thường
 - Khó tập trung
 - Cảm thấy cần phụ thuộc vào người khác

Trầm Cảm Sau Khi Sinh

- Ít nhất 10-15% trường hợp
- Các triệu chứng có thể bắt đầu
 - Khi mang thai
 - Ngay sau khi sinh
 - Bất cứ lúc nào trong năm đầu tiên sau khi sinh

Triệu Chứng Trầm Cảm Sau Khi Sinh

- Cảm thấy buồn hoặc chán nản
- Khóc mà không rõ lý do
- Không có năng lượng hoặc động lực
- Chán ăn hoặc ăn quá nhiều
- Mất ngủ triền miên hoặc ngủ quá nhiều
- Khó hoặc không thể tập trung
- Cảm thấy tuyệt vọng, bất lực hoặc vô giá trị
- Cảm giác không phải là một người mẹ tốt
- Không quan tâm em bé hoặc bảo vệ em bé quá mức
- Có những suy nghĩ làm tổn thương bản thân hoặc em bé
- Nhức đầu, đau ngực, tim đập nhanh, bị tê hoặc thở nhanh
- Cảm thấy bồn chồn, cáu kỉnh hoặc "căng thẳng"

Loạn Thần Sau Khi Sinh

- Ít phổ biến nhất nhưng lại nghiêm trọng nhất, 0.1-0.2% trường hợp
- Có thể khởi phát 1 cách đột ngột, và thường xảy ra nhất là trong vòng 2 tuần đầu sau sinh
- Các triệu chứng
 - Tính khí thất thường 1 cách cực độ
 - Hành vi vô tổ chức, không hợp lý
 - Ảo giác hoặc có những suy nghĩ đáng sợ



Loạn thần sau khi sinh là một tình trạng cần khẩn cấp cần được chăm sóc y tế **ngay lập tức**

Những Dấu Hiệu Cảnh Báo Sau Khi Sinh

Gọi 911

- Đau ở ngực
- Khó thở hoặc thở gấp
- Co giật
- Suy nghĩ làm tổn thương bản thân hoặc người khác



Những Dấu Hiệu Cảnh Báo Sau Khi Sinh (tiếp theo)

Gọi cho bác sĩ của quý vị

- Sản dịch nhiều, băng vệ sinh hoàn toàn ướt trong vòng 1 giờ, hoặc có cục máu đông, kích thước bằng quả trứng hoặc lớn hơn
- Vết mổ không lành
- Chân đỏ hoặc sưng, sờ vào thấy đau hoặc cảm thấy nhiệt
- Bị sốt, nhiệt độ từ 100.4 ° F trở lên
- Nhức đầu: mặc dù uống thuốc cũng không thuyên giảm, hoặc nhức đầu nhiều và đi kèm với việc thay đổi thị lực



Tái Khám Sau Khi Sinh

- Thời gian tái khám sau khi sinh thường từ 2 đến 3 tuần
 - Sinh qua đường âm đạo: 3 tuần
 - Sinh mổ: 2 tuần
 - Nếu có vấn đề liên quan đến huyết áp do mang thai: 1 tuần
- Tại Trung Tâm Y Tế Orange Coast, trong vòng 3 ngày sau khi xuất viện, y tá của bệnh viện sẽ liên lạc với quý vị để hỏi thăm tình trạng sức khỏe của mẹ và bé



Các Nguồn Hỗ Trợ

- Trung Tâm Y Tế Orange Coast
 - Trung Tâm Sinh Sản : (714) 378-7000
 - Phòng khám và hướng dẫn nuôi con bằng sữa mẹ:
 - Tiếng Anh: (714) 378-7612
 - Tiếng Việt: (714) 378-7833
- Trung Tâm Chất Độc Toàn Quốc : (800) 222-1222
- Đường Dây Quốc Tế Hỗ Trợ Sau Khi Sinh (trợ giúp 24 giờ mỗi ngày)
 - Gọi: (800) 944-4773
 - Nhắn tin: (503) 894-9453

Cảm ơn.