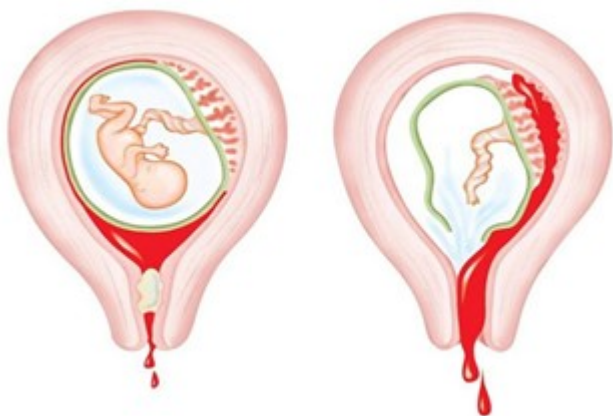


Bế sản dịch là tình trạng diễn ra trong giai đoạn sau sinh. Bế sản dịch tiềm ẩn nhiều nguy hiểm nếu không được xử lý sớm. Sản phụ cần phải nắm rõ dấu hiệu nhận biết cũng như cách phòng tránh của hiện tượng này để không bị những rối loạn có hại.

1. Bế sản dịch là gì?

Bế sản dịch là hiện tượng sản dịch sau sinh mô hoặc thường không thoát ra ngoài được, ứ đọng lại trong tử cung. Bế (tắc) sản dịch nếu không được phát hiện và xử lý kịp thời, sẽ dẫn đến tình trạng nhiễm khuẩn sản dịch, rối loạn đông máu, chảy máu không cầm... cực kỳ nguy hiểm cho tính mạng sản phụ.

Dù là sinh thường hay sinh mổ, bạn cũng sẽ tiết [sản dịch sau khi sinh](#). Sản dịch bao gồm máu, nước ối còn sót lại, mảnh vụn của lớp nội mạc tử cung, dịch tiết cổ tử cung, tất cả sẽ chảy ra ngoài qua đường âm đạo. Quá trình tiết sản dịch kéo dài bao lâu tùy thuộc vào cơ địa từng người, trung bình 2 - 6 tuần



Sau sinh, sản dịch của người phụ nữ sẽ được đẩy ra ngoài dần dần cùng quá trình co hồi của tử cung

2. Dấu hiệu bế sản dịch

- Sản dịch chảy rất ít, có mùi hôi vì bị nhiễm trùng
- Căng tức vùng hạ vị, thỉnh thoảng có cơn đau âm ỉ

- Có cục cứng ở bụng, cảm nhận rõ khi sờ
- Nhiệt độ cơ thể tăng cao
- Cổ tử cung đóng kín, đau khi ấn đáy tử cung

3. Cách phòng ngừa bế sản dịch như thế nào?

Để phòng tránh tình trạng ứ sản dịch sau sinh, mẹ cần ghi nhớ những biện pháp sau

3.1. Vệ sinh vùng kín sạch sẽ

Sản dịch là môi trường lý tưởng cho vi khuẩn và ký sinh trùng phát triển, gây ra tình trạng viêm nhiễm âm đạo và tử cung. Do đó, phụ nữ cần vệ sinh vùng kín đúng cách để tránh nhiễm khuẩn sau sinh. Bạn hãy rửa sạch vùng âm đạo sau mỗi lần thay băng vệ sinh, tốt nhất là bằng nước ấm hoặc dung dịch vệ sinh pha loãng.

Bên cạnh đó, bạn lưu ý dùng loại băng vệ sinh dành riêng cho sản phụ và thay băng thường xuyên, từ 4-5 lần/ngày. Không nên sử dụng tampon, không lau vùng kín bằng các loại khăn ướt có hóa chất, không thụt rửa âm đạo, không tắm bồn để tránh viêm nhiễm phụ khoa, tăng nguy cơ mắc bệnh.

3.2. Đi lại, vận động nhẹ nhàng

Sau sinh, mặc dù khá đau nhưng mẹ không nên nằm nhiều để tránh máu không được lưu thông, tử cung không được kích thích để co bóp, đẩy sản dịch ra ngoài. Sản phụ chỉ nên nằm khoảng 2 ngày, sau đó có thể ngồi dậy và đi lại nhẹ nhàng để cải thiện quá trình đẩy sản dịch nhanh hơn.

3.3. Cho bé bú sữa mẹ sớm

Cho con bú sớm là một hình thức gián tiếp kích thích tử cung co bóp để “tống khứ” sản dịch. Chính vì thế, bạn hãy thực hiện một số mẹo nhỏ nhằm kích sữa về nhanh (như massage bầu ngực, cho bé bú trực tiếp, dùng máy hút sữa...).

3.4. Chế độ ăn uống hợp lý

Phụ nữ sau sinh nên có chế độ ăn uống riêng, giúp lợi sữa đồng thời mau hết sản dịch. Có rất nhiều loại thực phẩm cần có trong thực đơn cho sản phụ như rau ngót, rau dền, ngải cứu... Chúng có tác dụng lợi sữa, đồng thời hỗ trợ quá trình co hồi của

tử cung giúp sản dịch được đẩy ra nhanh chóng. Ngoài ra, các loại củ quả như mướp, đu đủ xanh, hoa chuối, nghệ... cũng có tác dụng tương tự, vừa kích thích tuyến sữa, vừa ổn định dạ dày và hồi phục tử cung.

3.5. Đi tiểu thường xuyên

Trong những ngày đầu sau sinh, bàng quang của bạn có thể kém nhạy cảm hơn bình thường. Vì vậy, bạn sẽ không cảm thấy cần phải đi tiểu ngay cả khi bàng quang đã khá đầy. Ngoài việc gây ra các vấn đề về tiết niệu, bàng quang đầy còn khiến tử cung khó co bóp hơn, dẫn đến sản dịch khó thoát ra ngoài hơn. Cho nên, đừng quên đi vệ sinh mỗi 2-3 giờ.

KHOA HẬU SẢN- HẬU PHẪU

Nguồn tham khảo

https://soyte.hanoi.gov.vn/kham-chua-benh-pho-bien-kien-thuc-y-hoc/-/asset_publisher/4IVkx5Jltnbg/content/dau-hieu-be-san-dich-o-phu-nu-sau-sinh

<https://tamanhhospital.vn/be-san-dich/>

Evensen, A., Anderson, J. M., & Fontaine, P. (2017, April 1). Postpartum hemorrhage: prevention and treatment. AAFP. <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2017/0401/p442.html>