

Bệnh viện phụ sản tiền giang: Sự cần thiết của việc tái khám phụ khoa sau khi sinh

Sau một quá trình “vượt cạn” vất vả dù sinh thường hay sinh mổ thì cơ thể phụ nữ cũng bị yếu đi rất nhiều. Người ta thường nói rằng “sinh xong 1 đứa con dường như mất đi vài năm tuổi thọ”. Vì vậy, cơ thể người phụ nữ bị đảo lộn, hệ thống miễn dịch bị suy giảm, nội tiết tố thay đổi ảnh hưởng trực tiếp đến sắc vóc cũng như âm đạo tổn thương rất nhiều.



*Khám và tư vấn tái khám sau sinh kiểm tra sức khỏe mẹ và bé tại BV Phụ Sản Tiền Giang*

## **1. Ý nghĩa của việc tái khám phụ khoa sau khi sinh?**

Đối với các bà mẹ sau khi sinh thường và sinh mổ, vết thương tại tầng sinh môn và vết thương mổ dễ bị nhiễm trùng, xuất huyết thậm chí là sốc nếu không được chăm sóc cẩn thận. Vì thế, việc khám sau khi sinh là rất quan trọng và cần thiết để bác sĩ có thể biết được tình trạng sức khỏe của mẹ sau sinh như thế nào. Đồng thời giúp phụ nữ tránh hoặc điều trị kịp thời các bệnh viêm nhiễm bộ phận sinh dục để không làm ảnh hưởng đến sức khỏe của mẹ và bé.

Bên cạnh việc kiểm tra sức khỏe của mẹ, trẻ sơ sinh cũng sẽ được đánh giá tổng quát để đo lường tiến trình phát triển, bao gồm chiều cao, cân nặng, chu vi đầu và chất lượng giấc ngủ của bé.

Bệnh viện phụ sản tiền giang: Sự cần thiết của việc tái khám phụ khoa sau khi sinh



## Bệnh viện phụ sản tiền giang: Sự cần thiết của việc tái khám phụ khoa sau khi sinh



*Khám và tư vấn tái khám sau sinh kiểm tra sức khỏe mẹ và bé tại BV Phụ Sản Tiền Giang*

### **2. Khi nào nên tái khám sau sinh?**

Tái khám sau sinh là giai đoạn mà các bà mẹ mới sinh sẽ đến bệnh viện hoặc cơ sở y tế đáng tin cậy để kiểm tra tình trạng sức khỏe sau sinh, tương tự như việc đi khám phụ khoa, bao gồm xem xét những vết thương như vết mổ hoặc vết cắt tầng sinh môn, tình trạng phục hồi tử cung và sự phát triển của trẻ sơ sinh.

Theo khuyến nghị của Đại học Phụ sản và Bác sĩ Phụ khoa Hoa Kỳ, tất cả phụ nữ nên đến cơ sở y tế để chăm sóc sức khỏe trong vòng 3 tuần sau khi sinh và tiếp tục theo dõi theo nhu cầu, bao gồm kiểm tra toàn diện sau 12 tuần sau khi sinh.

## Bệnh viện phụ sản tiền giang: Sự cần thiết của việc tái khám phụ khoa sau khi sinh

Thời điểm tái khám sau sinh nằm trong khoảng từ 6-8 tuần sau sinh, không nên trễ hơn hoặc sớm hơn 6 tuần, bởi vì khoảng thời gian này để phục hồi sau sinh và các bộ phận sinh dục của người mẹ đã trở lại trạng thái bình thường.



### *Phụ nữ đừng ngại khám phụ khoa*

### 3. Ý nghĩa của việc tái khám sau sinh?

Tái khám sau sinh không chỉ giúp người mẹ kiểm tra sức khỏe cá nhân mà còn giúp bác sĩ trả lời các câu hỏi và tư vấn về những vấn đề quan trọng sau sinh, như thời gian trở lại kinh nguyệt, khi nào có thể quan hệ tình dục bình thường, tình trạng khô hạn sau sinh và biện pháp tránh thai hiệu quả.

### 4. Tái khám sau sinh là sẽ khám những gì?

Thông thường, tái khám sau khi sinh sẽ bao gồm:

- Kiểm tra tình trạng sức khỏe tổng quát:** Để xác định tình hình tổng quát trong những tuần đầu tiên sau sinh của mẹ, liệu có xuất hiện vấn đề gì không và mẹ có cần hỗ trợ về vấn đề nào không?
- Đo huyết áp:** Vì huyết áp cao sau sinh có thể gây nguy hiểm, bác sĩ sẽ kiểm tra để phòng tránh trường hợp tiền sản giật sau sinh.

Bệnh viện phụ sản tiền giang: Sự cần thiết của việc tái khám phụ khoa sau khi sinh



Bệnh viện phụ sản tiền giang: Sự cần thiết của việc tái khám phụ khoa sau khi sinh



*Khám và tư vấn tái khám sau sinh kiểm tra sức khỏe mẹ và bé tại BV Phụ Sản Tiền Giang*

- a. **Khám vùng chậu:** Để kiểm tra tình trạng vùng chậu, xem có vấn đề gì không? Nếu đã có sự mổ tại tầng sinh môn, liệu vết mổ đã lành chưa và có gây khó chịu không? Ngoài ra, mẹ cũng có thể yêu cầu kiểm tra cơ tử cung và cơ chậu dưới để xem chúng đã phục hồi bình thường chưa. Nếu mẹ có những dấu hiệu bất thường về rối loạn chức năng vùng chậu, như khó khăn khi đi tiểu và đại tiện (có thể có từ lúc trước khi sinh)...
- b. **Kiểm tra vết mổ sau sinh:** Nếu mẹ đã trải qua phẫu thuật mổ, liệu vết mổ có bị nhiễm trùng không? Nếu đã lành, bác sĩ có thể tư vấn cho mẹ về cách làm mờ hoặc xóa bỏ vết sẹo từ vết mổ đó. Cho nên mẹ đừng quên tái khám sau sinh theo hướng dẫn của bác sĩ.

Bệnh viện phụ sản Tiền Giang: Sự cần thiết của việc tái khám phụ khoa sau khi sinh



*Khám và tư vấn tái khám sau sinh kiểm tra sức khỏe mẹ và bé tại BV Phụ Sản Tiền Giang*

- a. **Kiểm tra thay đổi cơ thể sau sinh:** Để xem liệu cơ thể có còn thay đổi hoặc mẹ có mắc phải nhiều vấn đề khác hay không? Khi nào kinh nguyệt trở lại? Mẹ sẽ được đo cân nặng để xem liệu cân nặng của mình có phù hợp với giai đoạn này hay không. Nếu mẹ có thừa cân, bác sĩ có thể tư vấn về bài tập và chế độ ăn uống để giảm cân và lấy lại vóc dáng trước khi mang bầu.



Bệnh viện phụ sản tiền giang: Sự cần thiết của việc tái khám phụ khoa sau khi sinh



Bệnh viện phụ sản tiền giang: Sự cần thiết của việc tái khám phụ khoa sau khi sinh



- Tư vấn về việc cho con bú:** Dù mẹ cho bé sử dụng sữa công thức hay sữa mẹ, liệu có cần hỗ trợ nào khác không, ví dụ như cách pha sữa hoặc tư thế cho bé bú. Hoặc nếu mẹ bị thiếu sữa, bác sĩ cũng có thể tư vấn về cách tăng sản lượng sữa.
- Tư vấn về biện pháp ngừa thai:** Rất nhiều mẹ không biết cách ngừa thai đúng cách sau khi sinh, vì vậy, tái khám sau sinh là rất cần thiết đối với người mẹ sau khi sinh con.

• **Tóm lại:**

Tái khám phụ khoa sau khi sinh là một việc rất quan trọng đối với mỗi sản phụ sau một quá trình “**vuốt cạn**”, bởi vì nó có ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe của mẹ, liên quan đến sự phát triển của con. Vì thế, việc tái khám phụ khoa sau khi sinh là cần thiết để bác sĩ biết

Bệnh viện phụ sản tiền giang: Sự cần thiết của việc tái khám phụ  
khoa sau khi sinh

được tình trạng sức khỏe của mẹ đã phục hồi như thế nào đặc biệt là những bà mẹ có bệnh lý trong quá trình mang thai và sinh khó. Từ đó bác sĩ sẽ có hướng xử trí kịp thời và đưa ra lời khuyên phù hợp cho từng bà mẹ về chế độ ăn uống cũng như các bài tập luyện nhẹ nhàng sau sinh để có thể nhanh hồi phục thể lực, trở lại vóc dáng ban đầu cho mẹ cũng như cách duy trì nguồn sữa mẹ giúp bé tận hưởng và có sức khỏe tốt, đặc biệt là một năm đầu đời từ đó sẽ là nền tảng thuận lợi về sự phát triển thể chất và tinh thần cho những năm tiếp theo./.

**KHOA KHÁM - DINH DƯỠNG**

*Tài liệu tham khảo:*

- *Phác đồ điều trị sản phụ khoa 2019 - Bệnh viện Từ Dũ.*
- *Phác đồ điều trị sản - phụ khoa năm 2019, Bệnh viện Phụ sản Tiền Giang.*
- *Bài giáo dục sức khỏe năm 2020, Bệnh viện Phụ sản Tiền Giang.*