

CHĂM SÓC MẸ VÀ BÉ TRONG THỜI KỲ HẬU SẢN (42 NGÀY SAU SINH)

Thời kỳ hậu sản (6 tuần - 42 ngày sau sinh) là giai đoạn vô cùng quan trọng đối với sức khỏe của mẹ và bé. Đây là thời điểm cơ thể người mẹ hồi phục sau quá trình mang thai - sinh nở, đồng thời bé bắt đầu thích nghi với môi trường sống mới.

1. Hướng dẫn chế độ dinh dưỡng cho mẹ

- Ăn đầy đủ 4 nhóm thực phẩm: đạm, đường bột, béo, vitamin và khoáng chất.
- Tăng cường thực phẩm giàu sắt, canxi, DHA, vitamin A, D, B12.
- Uống đủ 2-2,5 lít nước mỗi ngày.
- Hạn chế đồ ăn nhiều dầu mỡ, chất kích thích.

CHĂM SÓC MẸ VÀ BÉ TRONG THỜI KỲ HẬU SẢN (42 NGÀY SAU
SINH)

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO MẸ BỈM TRONG THỜI KỲ HẬU SẢN



Cá hồi



Rau xanh



Sữa



Đậu



Bơ



Cà rốt



Ngũ cốc
nguyên hạt

2. Hướng dẫn : Chăm sóc vệ sinh cá nhân

- Giữ vệ sinh vùng kín: rửa bằng nước sạch ấm , thay băng vệ sinh thường xuyên.
- Theo dõi vết thương tầng sinh môn sau sinh.
- Cách nhận ra các dấu hiệu bất thường của nhiễm trùng hậu sản như sốt, tầng sinh môn sưng nóng, đỏ, đau, sản dịch hôi, tử cung go hồi kém...

3. Hướng dẫn : Cách cho bé bú mẹ

- Cho trẻ bú sớm trong giờ đầu sau sinh.
- Bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu.
- Đảm bảo tư thế bú đúng để tránh tổn thương đầu vú.

4. Hướng dẫn gia đình: Cách chăm sóc sức khỏe tinh thần của mẹ

- Theo dõi dấu hiệu trầm cảm sau sanh như buồn bã, lo âu, mất ngủ...
- Hướng dẫn gia đình cách chia sẻ và hỗ trợ chăm con.
- Tham khảo ý kiến bác sĩ nếu triệu chứng kéo dài.

5. Hướng dẫn: Mẹ bím tập luyện và vận động

- Bắt đầu vận động nhẹ nhàng trong tuần đầu sau sanh.
- Tăng cường độ sau 4-6 tuần theo hướng dẫn bác sĩ.
- Mẹ bím: Đi bộ, thở sâu, yoga nhẹ nhàng.

6. Hướng dẫn: Cách theo dõi sức khỏe mẹ và bé

- Mẹ bím nên khám hậu sản sau 4-6 tuần.
- Theo dõi cân nặng, vàng da, phản xạ bú của trẻ.
- Tiêm chủng bé đầy đủ và đúng lịch.

CHĂM SÓC MẸ VÀ BÉ TRONG THỜI KỲ HẬU SẢN (42 NGÀY SAU
SINH)

CHĂM SÓC MẸ VÀ BÉ TRONG THỜI KỲ HẬU SẢN

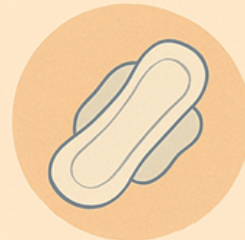
CHO CON BÚ

- Cho con bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu



VỆ SINH CÁ NHÂN

- Giữ sạch vết thương tầng sinh môn



CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG

- Ăn đủ các nhóm thực phẩm



60 NGÀY SAU SANH

TẬP LUYỆN

- Tập luyện nhẹ nhàng, phù hợp



CHĂM SÓC MẸ VÀ BÉ TRONG THỜI KỲ HẬU SẢN (42 NGÀY SAU SINH)

Kết luận:

Chăm sóc mẹ và bé trong 42 ngày hậu sản giúp cơ thể mẹ hồi phục, đồng thời tạo nền tảng phát triển tốt nhất cho trẻ. Một chế độ dinh dưỡng hợp lý, vệ sinh đúng cách, cho con bú hiệu quả và chăm sóc tinh thần chu đáo là những yếu tố then chốt cho sức khỏe của mẹ và bé.

KHOA HẬU SẢN & SƠ SINH