

## Chăm sóc vết mổ

**Chăm sóc vết mổ sau sinh theo hướng dẫn của bác sĩ, giữ cho vết mổ luôn khô ráo và sạch sẽ. Mặc quần áo rộng rãi sẽ đỡ chà xát lên vết thương và dễ kiểm tra các dấu hiệu nhiễm trùng.**



- Tuần đầu tiên sau mổ, vết mổ chưa khô nên việc vệ sinh, kiểm tra vết mổ sẽ được thực hiện bởi các bác sĩ, y tá tại bệnh viện.
- Sau khi xuất viện, sản phụ cần giữ cho vết mổ sạch sẽ, khô ráo. Sau khi tắm xong nên lấy khăn bông lau sạch, không băng kín vết mổ. Có thể vệ sinh vết mổ bằng dung dịch hoặc povidine 10%, không tự ý bôi đắp lên vết mổ.
- Nếu vết mổ bị nhiễm trùng hoặc thấy đau, rỉ dịch bất thường tại vết mổ cần đến bệnh viện kiểm tra càng sớm càng tốt.
- Sản phụ sau mổ nên vệ sinh thân thể sạch sẽ, rửa và lau khô bộ phận sinh dục hàng ngày, nhất là sau mỗi lần đi tiểu.

## **Dinh dưỡng và vận động**

- **Nghỉ ngơi đầy đủ:** Ngủ đủ giấc 8 - 10 tiếng mỗi ngày là điều cần thiết để cơ thể phục hồi. Sản phụ sau mổ nên nghỉ ngơi nhiều, tránh lo lắng, suy nghĩ, ảnh hưởng đến tâm lý và sức khỏe.
- **Ăn uống đầy đủ dinh dưỡng: Sản phụ nên ăn chín, uống sôi,** Bổ sung nhiều thực phẩm giàu protein, sắt, canxi, vitamin và khoáng chất để hỗ trợ quá trình lành vết thương và tăng cường sức đề kháng.

## CHĂM SÓC SẢN PHỤ SAU SANH MỔ KHI XUẤT VIỆN



- **Uống nhiều nước:** Uống ít nhất 2 lít nước mỗi ngày để thanh lọc cơ thể và ngăn ngừa táo bón.
- **Tập vận động nhẹ nhàng:** Đứng dậy và đi lại khi về nhà sẽ giúp mẹ mau lành hơn và ngăn ngừa hình thành máu đông. Khi vết mổ đã lành, mẹ có thể bắt đầu tập vận động nhẹ nhàng như đi bộ, tập yoga để tăng cường sức khỏe.
- **Tránh mang vác vật nặng:** Không nâng bất cứ thứ gì nặng. Hạn chế mang vác vật nặng để tránh ảnh hưởng đến vết mổ.

## CHĂM SÓC SẢN PHỤ SAU SANH MỔ KHI XUẤT VIỆN



**Báo cho bác sĩ biết ngay nếu có bất kỳ dấu hiệu bất thường nào:** Nếu mẹ gặp bất kỳ dấu hiệu nào như sốt, đau nhức dữ dội, [chảy máu âm đạo](#) nhiều, sưng đỏ hoặc chảy mủ ở vết mổ, đau bụng, chóng mặt, ... cần báo cho bác sĩ biết ngay để được xử lý kịp thời.

**KHOA HẬU SẢN - HẬU PHẪU**

*Tài liệu tham khảo: Những điều sản phụ sau sanh sau mổ cần biết - BV Từ Dũ*