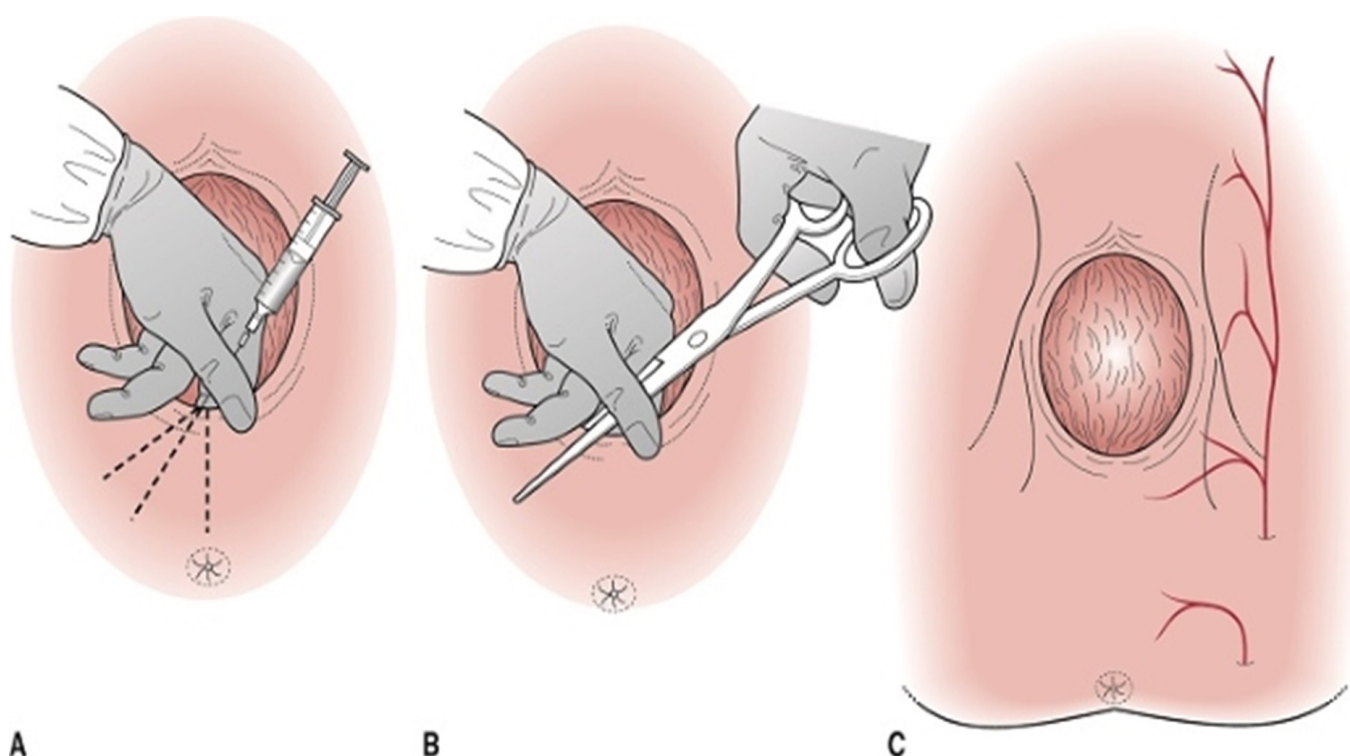


## CHĂM SÓC VẾT MAY TĂNG SINH MÔN SAU SINH

**Rạch tầng sinh môn là một trong những thủ thuật được thực hiện với mục đích em bé được sinh ra dễ dàng hơn. Tuy nhiên, kỹ thuật cắt và khâu tầng sinh môn ảnh hưởng không nhỏ đến việc lành vết thương của sản phụ.**



Cắt tầng sinh môn là một trong những thủ thuật được thực hiện khi sản phụ khó sinh hoặc thai nhi quá to, nhằm giúp cho em bé được sinh ra dễ dàng hơn, tránh những biến chứng có thể xảy ra như rách tầng sinh môn không chủ động. Những trường hợp được chỉ định cắt tầng sinh môn như:

- Tầng sinh môn hẹp, cứng và dày. Phù nề do chuyển dạ kéo dài hay thăm khám nhiều lần;
- Mẹ có mắc bệnh lý như suy tim, cao huyết áp, tiền sản giật;
- Thai to hoặc đầu to;
- Ngôi thai bất thường: ngôi mặt, ngôi mông;.
- Thai non tháng và có nguy cơ ngạt.

## CHĂM SÓC VẾT MAY TẮNG SINH MÔN SAU SINH

Do đó, bác sĩ sẽ chủ động cắt tầng sinh môn cho sản phụ.

Bác sĩ thực hiện thủ thuật này bằng cách: Trước khi cắt tầng sinh môn, sản phụ sẽ được sát trùng vùng âm hộ tầng sinh môn. Gây tê vùng âm hộ và dùng kéo cắt một đường dài từ 3 - 5cm (từ mép âm hộ, thường được cắt chéo 45 độ tại vị trí 7 giờ. Vị trí không cắt tầng sinh môn như: Không cắt vị trí 9 giờ vì đây là vùng tổ chức dễ chảy máu như tuyến Bartholin, các tổ chức xốp vùng âm hộ. Đường giữa: tránh nút thớ trung tâm vùng sinh môn, cơ thắt hậu môn và trực tràng). Khi có cơn gò và đầu thai nhi áp sát vào vùng tầng sinh môn.

Sau khi sanh em bé, bác sĩ sẽ khâu lại vết cắt bằng chỉ tiêu (không cần phải cắt chỉ sau này). Việc chăm sóc vết khâu sau sanh là rất cần thiết để tránh bị nhiễm trùng. Khi bạn chăm sóc vết thương tầng sinh môn đúng cách thì chỉ sau 2 ngày đầu tiên sẽ bớt đau đi nhiều, giảm sưng và không nhiễm trùng. Khi đó vết thương tầng sinh môn sẽ trở thành vấn đề nhỏ đối với các mẹ sanh thường.

Cảm giác đau thường biến mất sau 3 - 4 ngày và khoảng sau 3 tuần vết khâu sẽ lành hoàn toàn, thậm chí sau này bạn không thể nhớ là mình đã từng có vết thương ở đây.

### **5 LƯU Ý QUAN TRỌNG ĐỂ CHĂM SÓC VẾT MAY TẮNG SINH MÔN**

#### **1. Giảm đau**

- Paracetamol an toàn cho sản phụ nuôi con bằng sữa mẹ.

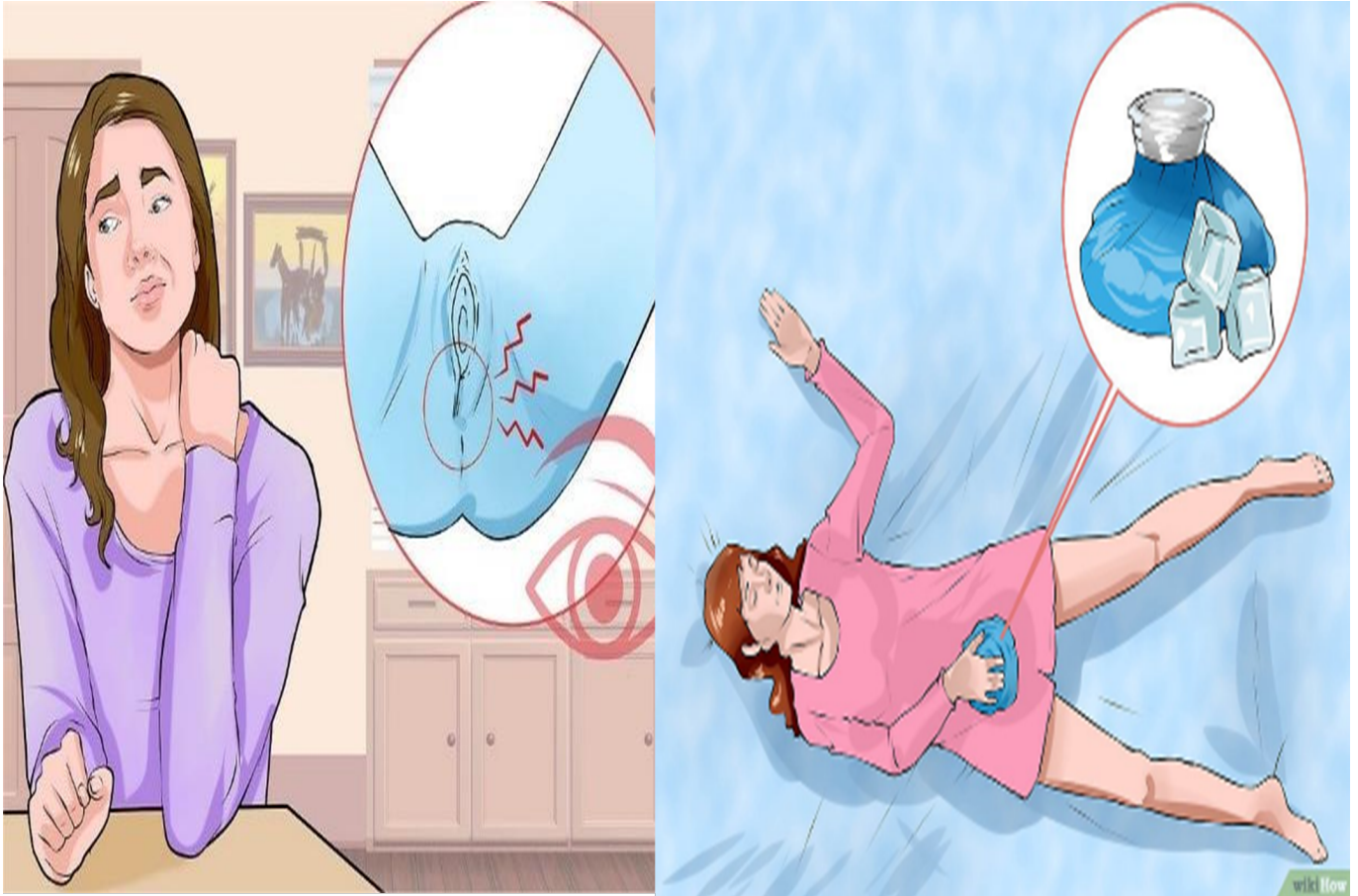
Liều tối đa: 2000mg (4 viên)/ngày. (500mg/viên)

2 lần uống cách nhau tối thiểu 4 giờ.

- Chườm lạnh hoặc ngâm nước lạnh có thể giúp giảm phù nề và giảm đau. Không quá 15 phút/lần.

- Xông hơi vùng kín: Dùng nhiệt hơi nước cùng các loại thảo dược giúp sát khuẩn vùng tầng sinh môn, giảm đau, thúc đẩy se khít âm đạo và khử mùi hôi.

## CHĂM SÓC VẾT MAY TẮNG SINH MÔN SAU SINH



### 2. Mặc đồ thoáng, phơi đồ lót nơi có ánh nắng mặt trời.

Không mặc đồ bó, bịt quá kín hay hơn than vùng tầng sinh môn  
Đồ lót phải phơi ngoài nắng

### 3. Vệ sinh tầng sinh môn sau mỗi lần đi vệ sinh

Rửa tầng sinh môn bằng nước muối sinh lý, nước sạch, (có thể pha thêm povidin) sau mỗi lần đi tiêu tiểu, lau rửa sạch từ trước ra sau nhẹ nhàng (lưu ý: không lau ngược từ sau ra trước vì sẽ mang những chất dơ từ phía hậu môn đi ngược về vết thương, dễ gây nhiễm trùng).

Dùng khăn sạch, giấy sạch thấm khô tầng sinh môn sau khi rửa.

### 4. Thay băng vệ sinh mỗi 2-4h.

Chắc chắn rằng băng vệ sinh phải được thay sau mỗi 4h dù cho nó nhìn có vẻ sạch.

### 5. Uống nhiều nước, vận động sớm.

- Uống đủ nước, ăn nhiều rau xanh tránh táo bón.

Không ăn kiêng khem, nên ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng để phục hồi sức khỏe, nuôi con bằng sữa mẹ và giúp lành vết thương.

Ăn nhiều chất xơ và uống nhiều nước để tránh táo bón. Nếu việc đại tiện khiến mẹ đau nhiều hãy nên dùng thuốc làm mềm phân trước.

- Tập vận động nhẹ mỗi ngày.

Nhiều mẹ nghĩ rằng việc đi lại sẽ làm “động” vết thương, nhưng hoàn toàn ngược lại, việc tập đi bộ sau sanh giúp lưu thông máu đến vùng tầng sinh môn, giảm sưng và giúp vết khâu mau lành hơn. Tập đi bộ còn giúp ngăn ngừa cứng khớp và đau do nằm nhiều.

Sau ngày đầu tiên, khi mẹ lấy lại sức và ngồi dậy bình thường được, hãy tập đi lại nhẹ nhàng xung quanh giường bệnh, hoặc tập đi ngoài hành lang khoa hậu sản.

Lúc đầu, việc đi lại có thể gây khó khăn và đau nhưng hãy cố gắng tập luyện bằng cách: đi thẳng người, hai chân dang rộng ra một chút và bước đi tự tin.

*Tài liệu tham khảo:*

*Sách kỹ thuật điều dưỡng - Bệnh viện Từ Dũ*

<https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/episiotomy/>