

Sinh mổ gây khó khăn và đau đớn hơn cho sản phụ trong thời kỳ hậu sản vì sản phụ có thể kiệt sức về cả thể chất lẫn tinh thần. Cơ thể sản phụ sẽ cần thời gian để hồi phục hoàn toàn và đặc biệt là vết mổ. Chăm sóc và chữa lành vết mổ bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố trong đó dinh dưỡng - một yếu tố có thể cải thiện được và đóng vai trò không thể thiếu.

1. Vai trò của chế độ dinh dưỡng sau sinh mổ đối với bà mẹ:

1.1. Giúp quá trình lành vết thương diễn ra nhanh chóng và phòng ngừa nhiễm trùng:

- **Chất đạm:** Protein rất cần thiết cho việc duy trì và sửa chữa các mô cơ thể. Nồng độ protein thấp sẽ làm giảm sự phát triển collagen, làm chậm quá trình chữa lành vết thương.
- **Chất béo:** chất béo cung cấp nhiên liệu quan trọng để chữa lành vết thương. Chất béo là chất giàu năng lượng và an toàn. Cần có đủ chất béo để ngăn ngừa cơ thể sử dụng protein làm năng lượng.
- **Vitamin C:** Vitamin C đóng vai trò quan trọng trong quá trình tổng hợp collagen và liên kết ngang cũng như hình thành các mạch máu mới (tạo thành). Hàm lượng vitamin C đầy đủ sẽ giúp tăng cường sức mạnh cho vết thương mau lành. Thiếu vitamin C đã được phát hiện là làm giảm khả năng chữa lành vết thương và cũng có liên quan đến việc tăng nguy cơ nhiễm trùng vết thương.
- **Vitamin A:** Vitamin A kích thích tổng hợp collagen. Nồng độ vitamin A thấp có thể dẫn đến chậm lành vết thương và dễ bị nhiễm trùng. Bổ sung vitamin A cần thận trọng vì có nguy cơ ngộ độc.
- **Kẽm:** kẽm tham gia vào quá trình tổng hợp protein và collagen, cũng như trong quá trình phát triển và chữa lành mô. Thiếu kẽm có liên quan đến việc chậm lành vết thương, giảm sản xuất tế bào da và giảm độ bền của vết thương.
- **Sắt:** Sắt là một khoáng chất cung cấp oxy cho vết thương; do đó thiếu sắt (hemoglobin) có thể làm giảm khả năng lành vết thương. Thiếu sắt cũng có thể dẫn đến suy giảm sản xuất collagen và sức mạnh của vết thương.

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO SẢN PHỤ SAU SINH MỔ

- Nước: Vì da mất nước sẽ kém đàn hồi hơn, mỏng manh hơn và dễ bị tổn thương hơn. Mất nước cũng sẽ làm giảm hiệu quả lưu thông máu, điều này sẽ làm giảm việc cung cấp oxy và chất dinh dưỡng cho vết thương. Một trong những yếu tố rủi ro chính gây mất nước là ăn uống kém.



1.2. Tăng cường lượng sữa của mẹ:

Cung cấp dinh dưỡng đầy đủ sẽ giúp mẹ có nhiều sữa hơn, đáp ứng nhu cầu của trẻ sơ sinh. Sữa mẹ chứa đầy đủ các chất dinh dưỡng và các hợp chất bảo vệ cần thiết cho sự phát triển của bé. Đây là lý do tại sao sữa mẹ được gọi là “tiêu chuẩn vàng” cho dinh dưỡng trẻ sơ sinh. Vì vậy, cần rất nhiều năng lượng và nhu cầu dinh dưỡng tăng lên để cung cấp nguồn nguyên liệu cho quá trình tạo sữa. Ngoài ra, ăn những thực phẩm lành mạnh sau khi sinh có thể giúp bạn cảm thấy tốt hơn cả về tinh thần và thể chất.

1.3. Kiểm soát cân nặng sau sinh mổ:

- Đảm bảo protein trong chế độ ăn của bạn có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất, giảm cảm giác thèm ăn và giảm lượng calo hấp thụ.
- Bổ sung nước và các vi chất cần thiết.
- Hạn chế thêm đường và thực phẩm chế biến sẵn cũng góp phần kiểm soát cân nặng của bạn một cách an toàn.

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO SẢN PHỤ SAU SINH MỔ

- Bổ sung rau xanh vào thực đơn hằng ngày giúp phụ nữ sau sinh kiểm soát cân nặng.
- Nhu cầu dinh dưỡng và năng lượng tăng cao để đáp ứng cho sự lành vết thương và quá trình tạo sữa, nên việc bổ sung dinh dưỡng hợp lý sẽ giúp sản phụ duy trì cân nặng khỏe mạnh sau sinh.



2. Sau sinh mổ ăn gì để đảm bảo dinh dưỡng?

Phụ nữ sau sinh mổ nên xây dựng chế độ dinh dưỡng gồm có:

- Nguồn protein bao gồm thịt đỏ và thịt trắng, cá, trứng, gan, các sản phẩm từ sữa (sữa, phô mai và sữa chua), đậu nành, các loại đậu, quả hạch và hạt.
- Các nguồn chất béo như sữa, pho mát, bơ, kem, sữa chua, kem và các loại dầu và

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO SẢN PHỤ SAU SINH MỔ

chất béo được sử dụng trong nấu ăn hoặc phết.

- Vitamin C được tìm thấy chủ yếu trong trái cây và rau quả, đặc biệt là cam, bưởi, cà chua và rau lá. Nước ép trái cây có bổ sung vitamin C cũng là một nguồn tốt, mặc dù chúng thường chỉ chứa một lượng nhỏ vitamin C.

- Vitamin A có trong sữa, phô mai, trứng, cá, rau có màu xanh đậm, cam, rau củ quả màu đỏ.

- Các nguồn kẽm trong chế độ ăn uống bao gồm thịt đỏ, cá và động vật có vỏ, các sản phẩm từ sữa, thịt gia cầm và trứng.

- Các nguồn cung cấp chất sắt tốt nhất trong chế độ ăn là thịt đỏ, nội tạng, cá, trứng, bánh mì nguyên cám, rau lá xanh đậm, trái cây sấy khô, các loại hạt và chất chiết xuất từ men.

- Phụ nữ sau sinh cũng cần lưu ý đến việc bổ sung đủ nước cho cơ thể ít nhất 2 - 2,5 lít nước mỗi ngày để tránh thiếu nước sau sinh. Các sản phẩm như sữa chua, sữa rất tốt vì vừa cung cấp nước vừa có các chất dinh dưỡng cho cơ thể. Thỉnh thoảng sản phụ cũng có thể uống nước có ga không đường để tránh cảm giác nhàm chán.



CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO SẢN PHỤ SAU SINH MỔ

Các điều cần lưu ý:

- + Khẩu phần cả ngày của bà mẹ nên được chia làm nhiều bữa nhỏ.
- + Món đa dạng với 4 nhóm thực phẩm: bột đường, đạm, béo, vitamin và khoáng chất.
- + Thực phẩm nên đảm bảo chất lượng, nấu chín kỹ càng, hợp vệ sinh, không ăn đồ sống để tránh bị ngộ độc hoặc các vấn đề tiêu hóa như tiêu chảy.
- + Hạn chế dùng các sản phẩm chứa chất kích thích như cà phê, thuốc lá, bia rượu, nước tăng lực, nước ngọt, ... Gia vị mạnh như ớt, tiêu, thức ăn nhiều dầu mỡ, khó tiêu, gây đầy hơi.
- + Những thực phẩm mà trước khi mang thai sản phụ bị dị ứng tuyệt đối không dùng.

3. Chế độ ăn đối với sản phụ sau sinh mổ:

- Trong những giờ đầu sau phẫu thuật, chế độ ăn uống của sản phụ có thể là cháo hoặc thức ăn lỏng.
- Sau khi bạn trung tiện (xì hơi) - một dấu hiệu cho thấy đường ruột của sản phụ đang hoạt động tốt, chế độ ăn uống của sản phụ có thể sẽ chuyển dần sang thức ăn đậm đặc hơn và cuối cùng là chế độ ăn uống bình thường.
- Tại thời điểm này, điều quan trọng là phải cho sản phụ ăn thực phẩm dễ tiêu hóa và ăn một cách từ từ để tránh những khó chịu như buồn nôn, đầy hơi hoặc chướng bụng.
- Chọn thực phẩm có các chất dinh dưỡng thiết yếu cần thiết cho quá trình phục hồi có thể giúp thúc đẩy quá trình chữa lành vết mổ và giúp duy trì mức năng lượng của bạn trong thời kỳ nuôi con bằng sữa mẹ.



4. Một số lưu ý khác ngoài chế độ dinh dưỡng

Ngoài chế độ dinh dưỡng hợp lý, phụ nữ sau sinh mổ cũng nên lưu ý thực hiện một số điều sau:

- Tránh ngồi dậy trong 12 giờ đầu vì có thể gây tụt huyết áp, ngày thứ 2 có thể ngồi dậy đi lại nhẹ nhàng giúp mẹ đỡ mệt mỏi hơn
- Cho bú ngay trong ngày đầu tiên để tránh mất sữa
- Tắm hoặc lau người nhẹ sau sinh từ 3-4 ngày, dùng nước ấm để giữ sức khỏe
- Giấc ngủ là vô cùng quan trọng nên cần được đảm bảo thời gian khoảng 8-9 tiếng mỗi ngày.
- Tránh lao động nặng trong 2 tháng đầu
- Không giao hợp trong 5-6 tuần sau sinh vì có thể dẫn tới nhiễm khuẩn.