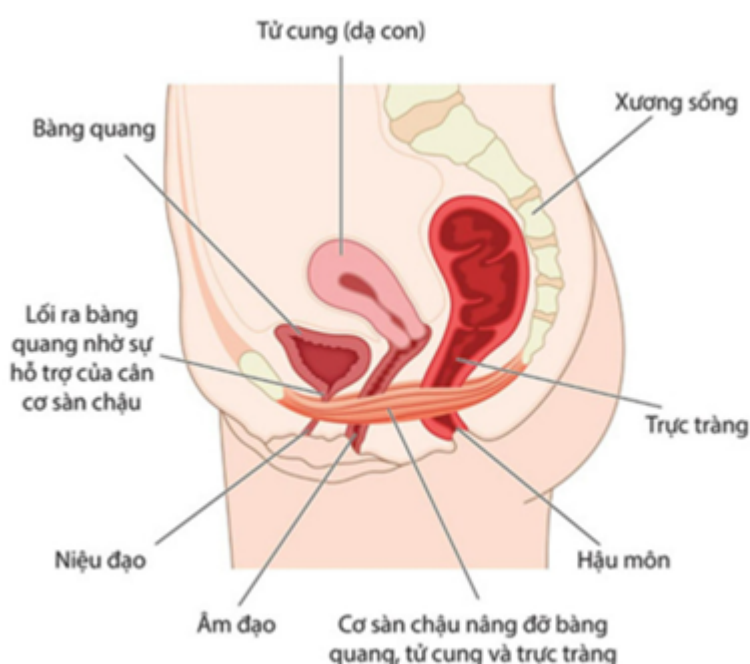


**Trong suốt quá trình mang thai và sinh nở, nhất là khi sinh thường cơ thể phụ nữ có nguy cơ chịu nhiều tổn thương. Mẹ bầu phải đối mặt với những tình trạng rối loạn sàn chậu như són tiểu, són hơi, cô bé giãn rộng, sa tử cung... Các cơ âm đạo suy yếu, bị giãn rộng, không còn săn chắc. Thông thường, phụ nữ phải mất vài tháng đến vài năm sau sinh mới khôi phục âm đạo săn chắc trở lại. Tuy nhiên, với bài tập Kegel cho mẹ sau sinh tình trạng này sẽ được cải thiện trong một thời gian ngắn.**



## • Hiệu quả của bài tập Kegel

Kegel là một trong những bài tập giúp tăng cường sức mạnh các cơ sàn chậu hiệu quả. Việc tập luyện Kegel đúng cách và duy trì đều đặn sẽ mang đến những lợi ích đáng kể, cụ thể là:

- Đối với phụ nữ sau sinh

Các bài tập Kegel cho phụ nữ sau sinh sẽ giúp làm săn chắc cơ âm đạo vốn bị tổn thương, lỏng lẻo sau sinh nở, đồng thời giúp vết rạch ở tầng sinh môn nhanh hồi phục. Nhiều trường hợp bị són tiểu sau sinh đã được khắc phục nhờ các bài tập Kegel.

- Đối với phụ nữ mắc chứng tiểu không tự chủ

## Hiệu quả của việc tập sàn chậu cho phụ nữ sau sinh

Bài tập Kegel đã được chứng minh không chỉ giúp tăng cường chức năng các cơ âm đạo, cơ vòng hậu môn, mà còn giúp kiểm soát hiệu quả cảm giác buồn tiểu, góp phần điều trị hiệu quả tình trạng tiểu không tự chủ.

- Đối với phụ nữ có nguy cơ bị sa tử cung

Sa tử cung là hiện tượng tử cung ở phụ nữ bị trượt khỏi vị trí bình thường, thậm chí có thể lộ ra ngoài âm đạo. Phụ nữ trải qua quá trình sinh thường, bị bí tiểu hoặc táo bón kéo dài, hoặc phụ nữ vào giai đoạn tiền mãn kinh có nguy cơ cao mắc tình trạng này.

### • Khi nào được tập luyện các bài tập Kegel?

Bài tập Kegel cho mẹ sau sinh có thể bắt đầu ngay khi vết thương ở âm đạo đã hồi phục (trường hợp sinh thường) hoặc vết mổ sau sinh đã lành hẳn (trường hợp sinh mổ).

Các chuyên gia y tế khuyến cáo mẹ bầu nên bắt đầu tập luyện Kegel ít nhất 2 lần/tuần, khi đã quen dần thì có thể thực hiện mỗi ngày.

### • Cách thức thực hiện bài tập Kegel cho phụ nữ sau sinh

- **Xác định đúng vị trí cơ sàn chậu**

Dùng một ngón tay sạch đưa vào âm đạo và thít chặt các cơ. Bạn sẽ cảm thấy các cơ đều thắt chặt lại và sàn chậu đang di chuyển lên. Sau đó bạn thả lỏng và cảm thấy sàn chậu di chuyển trở lại bình thường. Như vậy bạn đã xác định được vị trí sàn chậu chính xác.

- **Tư thế**

Với tư thế nằm: Bạn cần nằm ngửa thẳng lưng, hai tay để xuôi theo chân, đầu gối co lại cạnh nhau, bàn chân đặt trên sàn mũi chân chéch ra ngoài.

Với tư thế ngồi: Ngồi thẳng lưng trên ghế, đầu gối hướng ra bên ngoài. Bạn cũng có thể ngồi xếp bằng trên sàn nhà, hoặc ngồi duỗi thẳng chân ra phía trước.

- **Thực hiện các bài tập Kegel theo cấp độ**

Cấp độ 1: Tiến hành co cơ âm đạo rồi từ từ thả lỏng như khi bạn đang đi tiểu rồi nín lại giữa

## Hiệu quả của việc tập sàn chậu cho phụ nữ sau sinh

dòng. Lặp lại động tác này nhiều lần để đạt hiệu quả tốt nhất.

Cấp độ 2: Ở cấp độ này, bạn thực hiện lần lượt: co thắt âm đạo trong vòng 5 giây, sau đó co thắt thêm chút nữa trong vòng 5 giây, tiếp tục co thắt hết mức có thể trong vòng 5 giây và cuối cùng là thả lỏng ngược trở lại theo từng nấc thực hiện, mỗi nấc thả lỏng trong vòng 5 giây. Mặc dù bài tập này mất nhiều thời gian và yêu cầu sự kiên trì hơn bài tập cấp độ 1 nhưng chắc chắn hiệu quả mang lại sẽ cao hơn.

Cấp độ 3: Khi cảm thấy bài tập cấp độ 2 quá dễ dàng để thực hiện, bạn nên nâng cấp lên cấp độ 3 với mức tập luyện khó hơn như sau:

Tiến hành co thắt âm đạo trong vòng 3 giây, sau đó thả lỏng. Lặp lại động tác này 10 lần.

Co thắt và thả lỏng âm đạo càng nhanh càng tốt. Lặp lại động tác này 25 lần.

Hãy tưởng tượng bạn đang cố hút một vật gì đó vào bên trong âm đạo và giữ nó lại trong vòng 3 giây, sau đó thả lỏng. Lặp lại động tác này 10 lần.

Sau cùng hãy tưởng tượng bạn đang cố đẩy cái gì đó từ trong âm đạo ra ngoài trong vòng 3 giây và thả lỏng. Lặp lại động tác này 10 lần.

Tài liệu tham khảo:

- *Y học sàn chậu - Bệnh viện Từ Dũ:*  
<https://tudu.com.vn/vn/y-hoc-thuong-thuc/benh-ly-phu-khoa/y-hoc-san-chau/>
- *Bài tập Kegel cho phụ nữ mang thai và sau sinh:*  
<https://tamanhhospital.vn/bai-tap-kegel-cho-phu-nu-mang-thai-va-sau-sinh/>

**Khoa Phụ, Hiếm muộn và Vô sinh**