

Sau khi sinh con, cơ thể của phụ nữ đã trải qua một quá trình đầy biến động và ảnh hưởng lớn từ việc mang thai và sinh nở. Đặc biệt là vùng chậu của phụ nữ, nơi chịu áp lực lớn trong quá trình mang thai và sinh nở. Do đó, việc chăm sóc và phục hồi sàn chậu sau sinh là rất quan trọng để giúp phụ nữ nhanh chóng hồi phục sức khỏe và tăng cường sức đề kháng. Trong đó, xông phục hồi sàn chậu là một phương pháp được nhiều người tin dùng và có nhiều lợi ích đối với sức khỏe của phụ nữ sau sinh. Xông hơi phục hồi sàn chậu là giải pháp giúp thúc đẩy quá trình đào thải sản dịch ra ngoài, làm sạch buồng tử cung và âm đạo; hỗ trợ vết khâu tầng sinh môn mau lành, giảm viêm, giảm sưng nề, giúp ngăn ngừa nhiễm khuẩn âm đạo.

Với liệu pháp sử dụng nhiệt hơi nước từ các loại thảo dược để xông hơi vùng âm hộ. Nhiệt hơi nước nóng sẽ thúc đẩy lưu lượng máu đến các mô âm đạo, nhờ đó tăng cường khả năng hồi phục và làm sạch âm đạo.

Mỗi một liệu trình xông hơi phục hồi sàn chậu sau sinh sẽ kéo dài khoảng 15 phút, sản phụ sẽ được ngồi trên ghế xông được thiết kế kép bao gồm xông hơi vùng kín và mát xa vùng cột sống thắt lưng, đem đến cho sản phụ cảm giác thoải mái, thư giãn phục hồi sức khỏe nhanh.

Hãy cùng tìm hiểu về những lợi ích của xông phục hồi sàn chậu sau sinh trong bài viết này.

1. Giúp giảm đau và căng thẳng vùng chậu

1.1. Xông phục hồi sàn chậu giúp giảm đau vùng chậu

Trong quá trình mang thai và sinh nở, vùng chậu của phụ nữ phải chịu áp lực lớn và có thể bị đau nhức, căng thẳng. Đặc biệt là sau khi sinh con, các cơ và dây chằng trong vùng chậu sẽ bị giãn nở và dễ bị đau nhức hơn. Việc xông phục hồi sàn chậu sẽ giúp kích thích tuần hoàn máu và lưu thông khí huyết trong vùng chậu, từ đó giúp giảm đau và căng thẳng hiệu quả.

Ngoài ra, xông phục hồi sàn chậu còn giúp tăng cường sự lưu thông của các dịch trong cơ thể, giúp loại bỏ các chất độc tố tích tụ trong vùng chậu, giúp giảm đau và cải thiện tình trạng viêm nhiễm.

1.2. Xông phục hồi sàn chậu giúp giảm căng thẳng vùng chậu

Sau khi sinh con, các cơ và dây chằng trong vùng chậu của phụ nữ sẽ bị giãn nở và dễ bị căng thẳng hơn. Điều này có thể gây ra các vấn đề như tiểu đường, tiểu rắt, tiểu không kiểm soát được, đau lưng và đau đầu. Việc xông phục hồi sàn chậu sẽ giúp kích thích tuần hoàn máu và lưu thông khí huyết trong vùng chậu, giúp cơ thể thư giãn và giảm căng thẳng hiệu quả.

2. Hỗ trợ phục hồi sức khỏe sau sinh

2.1. Xông phục hồi sàn chậu giúp tăng cường sức đề kháng

Sau khi sinh con, cơ thể của phụ nữ đã trải qua một quá trình đầy biến động và ảnh hưởng lớn từ việc mang thai và sinh nở. Do đó, hệ miễn dịch của phụ nữ cũng sẽ bị suy yếu và dễ bị các bệnh tật tấn công. Việc xông phục hồi sàn chậu sẽ giúp kích thích tuần hoàn máu và lưu thông khí huyết trong vùng chậu, từ đó giúp tăng cường sức đề kháng và giúp phụ nữ nhanh chóng hồi phục sức khỏe sau sinh.

2.2. Xông phục hồi sàn chậu giúp tăng cường sự lưu thông của các dịch trong cơ thể

Sau khi sinh con, cơ thể của phụ nữ cũng sẽ tích tụ nhiều chất độc tố do quá trình mang thai và sinh nở. Việc xông phục hồi sàn chậu sẽ giúp kích thích sự lưu thông của các dịch trong cơ thể, giúp loại bỏ các chất độc tố tích tụ trong vùng chậu và cơ thể, từ đó giúp cơ thể khỏe mạnh hơn và tăng cường sức đề kháng.

2.3. Xông phục hồi sàn chậu giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến vùng chậu

Việc xông phục hồi sàn chậu còn giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến vùng chậu như viêm nhiễm, viêm âm đạo, viêm cổ tử cung, viêm buồng trứng... Điều này là do việc xông phục hồi sàn chậu giúp loại bỏ các chất độc tố tích tụ trong vùng chậu, giúp cơ thể khỏe mạnh hơn và tăng cường sức đề kháng.

3. Giúp làm đẹp da và giảm stress

3.1. Xông phục hồi sàn chậu giúp làm đẹp da

Xông phục hồi sàn chậu không chỉ có tác dụng lợi cho sức khỏe mà còn giúp làm đẹp da. Việc xông phục hồi sàn chậu giúp kích thích tuần hoàn máu và lưu thông khí huyết trong vùng chậu, từ đó giúp cơ thể loại bỏ các chất độc tố tích tụ trong da, giúp da sáng hơn và mịn màng hơn.

3.2. Xông phục hồi sàn chậu giúp giảm stress

Sau khi sinh con, phụ nữ thường có những cảm xúc căng thẳng và lo lắng về việc chăm sóc con cái và gia đình. Việc xông phục hồi sàn chậu giúp kích thích sự lưu thông của các dịch trong cơ thể, giúp loại bỏ các chất độc tố tích tụ trong cơ thể và giúp cơ thể thư giãn, giảm căng thẳng và stress.

4. Giúp tăng cường sức khỏe sinh sản

4.1. Xông phục hồi sàn chậu giúp tăng cường tuần hoàn máu trong vùng chậu

Việc xông phục hồi sàn chậu giúp kích thích tuần hoàn máu và lưu thông khí huyết trong vùng chậu, từ đó giúp cơ thể loại bỏ các chất độc tố tích tụ trong vùng chậu và giúp tăng cường sức khỏe sinh sản. Đặc biệt là đối với những phụ nữ có vấn đề về kinh nguyệt, việc xông phục hồi sàn chậu sẽ giúp cân bằng kinh nguyệt và giảm các triệu chứng khó chịu.

4.2. Xông phục hồi sàn chậu giúp tăng cường sự lưu thông của các dịch trong cơ thể

Việc xông phục hồi sàn chậu còn giúp tăng cường sự lưu thông của các dịch trong cơ thể, giúp loại bỏ các chất độc tố tích tụ trong vùng chậu và cơ thể, từ đó giúp tăng cường sức khỏe sinh sản và giúp phụ nữ có thể mang thai dễ dàng hơn.

4.3. Xông phục hồi sàn chậu giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến vùng chậu

Việc xông phục hồi sàn chậu còn giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến vùng chậu như viêm nhiễm, viêm âm đạo, viêm cổ tử cung, viêm buồng trứng... Điều này là do việc xông phục hồi sàn chậu giúp loại bỏ các chất độc tố tích tụ trong vùng chậu, giúp cơ thể khỏe mạnh hơn và tăng cường sức đề kháng.

5. Giúp phục hồi sau phẫu thuật vùng chậu

5.1. Xông phục hồi sàn chậu giúp giảm đau và căng thẳng vùng chậu sau phẫu thuật

Sau khi phẫu thuật vùng chậu, cơ thể của phụ nữ sẽ bị đau và căng thẳng. Việc xông phục hồi sàn chậu sẽ giúp kích thích tuần hoàn máu và lưu thông khí huyết trong vùng chậu, từ đó giúp giảm đau và căng thẳng hiệu quả.

Ngoài ra, xông phục hồi sàn chậu còn giúp tăng cường sự lưu thông của các dịch trong cơ thể, giúp loại bỏ các chất độc tố tích tụ trong vùng chậu, giúp giảm đau và cải thiện tình trạng viêm nhiễm.

5.2. Xông phục hồi sàn chậu giúp tăng cường sức đề kháng

Sau khi phẫu thuật vùng chậu, hệ miễn dịch của phụ nữ cũng sẽ bị suy yếu và dễ bị các bệnh tật tấn công. Việc xông phục hồi sàn chậu sẽ giúp kích thích tuần hoàn máu và lưu thông khí huyết trong vùng chậu, từ đó giúp tăng cường sức đề kháng và giúp phụ nữ nhanh chóng hồi phục sức khỏe sau phẫu thuật.

5.3. Xông phục hồi sàn chậu giúp tăng cường sự lưu thông của các dịch trong cơ thể

Sau khi phẫu thuật vùng chậu, cơ thể của phụ nữ cũng sẽ tích tụ nhiều chất độc tố do quá trình phẫu thuật. Việc xông phục hồi sàn chậu sẽ giúp kích thích sự lưu thông của các dịch trong cơ thể, giúp loại bỏ các chất độc tố tích tụ trong vùng chậu và cơ thể, từ đó giúp cơ thể khỏe mạnh hơn và tăng cường sức đề kháng.

KẾT LUẬN

Với nhiều ưu điểm tuyệt vời, dịch vụ xông hơi vùng chậu, hồi phục sàn chậu chính là một sự chia sẻ mà các bác sĩ và nhân viên y tế Bệnh viện Phụ Sản Tiền Giang muốn dành tặng cho chị em sau thời gian sinh nở khó khăn. Vì vậy, việc áp dụng xông phục hồi sàn chậu vào thói quen chăm sóc sức khỏe của phụ nữ sau sinh là rất cần thiết và có nhiều lợi ích đáng kể. Hãy để xông phục hồi sàn chậu trở thành một phương pháp chăm sóc sức khỏe hiệu quả cho phụ nữ sau sinh.

Hiện dịch vụ xông hơi phục hồi sàn chậu sau sinh được triển khai tại Khu dịch vụ chăm sóc

LỢI ÍCH XÔNG HƠI PHỤC HỒI SÀN CHẬU

sau sinh Bệnh viện Phụ sản



*Hình ảnh sản phụ đang xông hơi phục hồi sàn chậu tại khu Dịch vụ chăm sóc sau sanh -
Bệnh viện Phụ Sản Tiền Giang*

TỔ DỊCH VỤ KHOA PHỤ- HIẾM MUỘN -VÔ SINH