NGÂM CHÂN BẰNG THẢO DƯỢC CHO BÀ MẸ SAU SINH

Ngâm chân bằng thảo dược (thuốc Y học cổ truyền (YHCT) là phương pháp sử dụng nước ấm hòa tan các dược thảo có tác dụng trị liệu, để ngâm hai bàn chân của sản phụ từ mắt cá chân trở xuống. Đây là một phương pháp không xâm lấn, an toàn, nhằm mục đích phòng bệnh, hỗ trợ điều trị và phục hồi sức khỏe trong giai đoạn hậu sản.

Tác động của nước ấm và dược chất từ thảo dược sẽ thông qua các huyệt đạo và hệ thống kinh lạc, giúp điều hòa âm dương, thông kinh hoạt lạc, khu phong tán hàn, trừ thấp, hành khí hoạt huyết, làm ấm cơ thể.

Theo Y học hiện đại, việc ngâm chân trong nước ấm làm các mao mạch tại bàn chân giãn nở, giúp tăng cường lưu thông tuần hoàn máu toàn thân, thúc đẩy quá trình trao đổi chất. Đồng thời, hơi nước nóng và tinh chất thảo dược tác động lên các thụ cảm thể thần kinh ở da, giúp cơ thể thư giãn, giảm căng thẳng (stress), cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Hiện tại, Bệnh viện Phụ sản Tiền Giang đã triển khai liệu pháp ngâm chân cho bà mẹ sau sinh, giúp các mẹ trãi nghiệm được lợi ích của việc ngâm chân bằng thảo dược sau cuộc vượt cạn mệt mỏi.

NGÂM CHÂN BẰNG THẢO DƯỢC CHO BÀ MẸ SAU SINH

Các sản phụ sau sinh được ngâm chân bằng thảo dược thư giãn

– Giúp lưu thông khí huyết, làm ấm cơ thể, giảm sưng phù chân cho sản phụ sau sinh. Khi ngâm chân, khí huyết được lưu thông, dưới tác động của nhiệt mạch máu tại bàn chân giãn nở và tăng cường lưu thông máu. Do vậy mà mẹ sẽ cảm thấy khoan khoái, dễ chịu, giấc ngủ cũng tốt hơn.

– Giúp sản phụ thư giãn, giảm căng thẳng, mệt mỏi, cải thiện giấc ngủ. Khi sản phụ được ngâm chân giấc ngủ sẽ được cải thiện một cách đáng kể. Sau khi ngâm chân, các mẹ sẽ được nghỉ ngơi trong phòng yên tĩnh và giữ cho tâm lý ổn định, thư thái.

– Hỗ trợ phục hồi sức khỏe thể chất và tinh thần cho sản phụ trong giai đoạn hậu sản. Sau sinh các mẹ vì đau sẽ hạn chế việc đi lại do đau hoặc phải nằm một chỗ, thụ động trong quá trình ở cữ sau sinh, việc ngâm chân với nước ấm và các thảo dược sẽ giúp xoa dịu các mệt mỏi một cách nhanh chóng. Nước ấm tác động vào các huyệt đạo dưới da và mang đến tác dụng thư giãn tích cực.

NGÂM CHÂN BẰNG THẢO DƯỢC CHO BÀ MẸ SAU SINH

Những sản phụ sẽ được ngâm chân bằng thảo dược sau sinh như là:

– Sản phụ sau sinh thường hoặc sinh mổ có tình trạng huyết động ổn định.

– Sản phụ có nhu cầu thư giãn, phục hồi sức khỏe bằng phương pháp YHCT.

Tuy nhiên, cũng có một số sản phụ sau sinh có chống chỉ định khi ngâm chân như sau:

– Sản phụ có các bệnh lý nền nặng chưa kiểm soát ổn định (suy tim nặng, suy thận cấp, bệnh lý mạch máu ngoại vi nặng).

– Sản phụ đang sốt cao trên 38,5°C hoặc có tình trạng nhiễm trùng, nhiễm độc toàn thân cấp tính.

– Vùng da bàn chân và cẳng chân có vết thương hở, lở loét, nhiễm trùng, bỏng.

– Huyết áp không ổn định (quá cao hoặc quá thấp).

– Tiền sử dị ứng với bất kỳ thành phần nào của sản phẩm ngâm chân

Một số lưu ý khi ngâm chân bằng thảo dược:

NGÂM CHÂN BẰNG THẢO DƯỢC CHO BÀ MẸ SAU SINH

– Sản phụ bị đái tháo đường hoặc có các bệnh lý thần kinh ngoại biên gây giảm hoặc mất cảm giác nóng, lạnh ở bàn chân. Cần có nhân viên y tế kiểm tra nhiệt độ nước cẩn thận bằng nhiệt kế trước và trong quá trình ngâm để tránh nguy cơ bị bỏng.

– Không nên ngâm chân quá 30 phút. Thời gian tốt nhất nên ngâm chân trong từ 15 – 20 phút. Nếu các mẹ ngâm quá 30 phút sẽ khiến cho máu tập trung xuống chân mà không cung cấp đủ lên não, gây tức ngực, chóng mặt, không tốt cho sức khỏe.

– Để có thể ngâm chân có hiệu quả hơn, các mẹ nên ngâm ngập trên mắt cá khoảng 2cm điều này giúp cho khí huyết, kinh mạch lưu thông tốt hơn.

– Sau khi ngâm chân xong bao giờ cũng dùng khăn khô lau sạch và lập tức ủ ấm. Ngâm được hàng ngày là tốt nhất. Mùa đông lại càng tốt, nhất là phụ nữ sau sinh.

– Chú ý không nên ngâm chân với mật ong vì trong mật ong thành phần chủ yếu là đường, đường không thấm qua da. Nếu trên da có các vết thương phần mềm thì có thể bôi đắp trực tiếp thì tốt hơn.

Khoa Hậu phẫu

Nguồn: Qui trình kỹ thuật Bệnh viện Phụ sản Tiền Giang.