

## NHỮNG VẤN ĐỀ THƯỜNG GẶP Ở GIAI ĐOẠN HẬU SẢN

### 1. Hậu sản là gì?

- Hậu sản là khoảng thời gian kéo dài 6 tuần sau sanh, đây là khoảng thời gian mà cơ thể người mẹ sẽ dần trở về trạng thái bình thường như trước khi sanh, đặc biệt là cơ quan sinh dục.
- Đây cũng là một giai đoạn rất khó khăn vì người mẹ đang phải chịu nhiều thay đổi về thể chất, xã hội và tâm lý do sự thay đổi nội tiết tố của mình và đồng thời học cách chăm sóc trẻ sơ sinh. Ngoài việc vui vẻ và phấn khích sau khi trải qua quá trình mang thai thì đây cũng là thời gian thách thức người phụ nữ đối mặt với rất nhiều khó khăn sau sanh như thiếu ngủ, mệt mỏi, đau đớn, khó khăn trong việc cho con bú, căng thẳng.
- Vì những lý do đó thời gian hậu sản rất quan trọng ảnh hưởng đến hạnh phúc, sức khỏe lâu dài cho mẹ và bé.

### 2. Những vấn đề thường gặp trong thời kỳ hậu sản

- Đau vùng cơ quan sinh dục: khi sanh thường, em bé đi qua ống âm đạo có thể gây rách hoặc được bác sĩ cắt tầng sinh môn để sanh dễ dàng hơn. Vết may tầng sinh môn sẽ làm người mẹ đau ở những ngày đầu tiên, tùy vào vết cắt ít hay nhiều và mức độ chịu đau của mỗi người khác nhau thì biểu hiện đau cũng khác nhau. Có thể giảm đau bằng cách dùng thuốc giảm đau bác sĩ kê đơn, giữ cho vết thương luôn sạch sẽ và khô ráo.
- Sản dịch: sản dịch tiết nhiều trong 3-4 ngày đầu sau sanh sau đó sẽ ít dần, màu sắc thay đổi sang nâu nhạt, sau khoảng 10-12 ngày thì dịch này sẽ đổi thành màu trắng vàng, thường sản phụ sẽ thấy tiết sản dịch nhiều hơn khi cho con bú và sáng thức dậy. Nếu sản dịch ra nhiều (1 giờ mà ướt đẫm băng vệ sinh) thì nên đi khám lại ngay.
- Cho con bú là việc làm có lợi cho cả mẹ và bé: Cho con bú giúp mẹ giảm được nguy cơ ung thư vú và nguy cơ ung thư buồng trứng. Bé được bú mẹ hoàn toàn sẽ giảm nguy cơ nhiễm trùng tiêu hóa, ung thư ở trẻ em, chàm thể tạng...

## NHỮNG VẤN ĐỀ THƯỜNG GẶP Ở GIAI ĐOẠN HẬU SẢN



*Hình ảnh bé bú mẹ*

- Dinh dưỡng và tập thể dục: phụ nữ tăng cân nhiều khi mang thai sẽ có xu hướng giảm cân khó khăn hơn, đồng thời tăng nguy cơ béo phì, đái tháo đường type 2 trong tương lai. Không nên giảm cân bằng cách nhịn ăn, nên tiếp tục thói quen ăn uống bình thường. Tất cả phụ nữ cho con bú cần uống nhiều nước hơn, bổ sung thêm 500Kcal mỗi ngày so với lúc mang thai. Tránh hoạt động nặng trong 2-3 tuần đầu sau sinh, bắt đầu tập thể dục lại với các bài tập từ nhẹ nhàng như đi bộ, yoga nhẹ nhàng và dần dần trở lại tập bình thường.
- Căng sữa: Hầu hết người mẹ cảm thấy ngực đầy đặn, căng tức sau khi sinh. Tránh căng sữa bằng cách cho bú thường xuyên cả hai bên vú. Dùng khăn ấm hoặc tắm bằng nước ấm. Có thể chườm khăn lạnh giữa các cữ bú để giảm đau. Đối với phụ nữ không cho con bú nên chườm lạnh, sử dụng dụng cụ hỗ trợ cố định bầu ngực, uống thuốc giảm đau khi cần thiết, có thể hút sữa bằng máy hoặc vắt bằng tay.
- Bí tiểu và táo bón sau sanh: tình trạng này cũng gặp nhiều sau sanh, người mẹ cần ăn

## NHỮNG VẤN ĐỀ THƯỜNG GẶP Ở GIAI ĐOẠN HẬU SẢN

nhiều thực phẩm là chất xơ để tăng kích thích hoạt động của nhu động ruột và uống nhiều nước. Nếu tình trạng bí tiểu và táo bón nặng làm đau hoặc ảnh hưởng tới chất lượng cuộc sống của người mẹ thì nên tái khám.

- Quan hệ tình dục: ham muốn tình dục có thể giảm sau sinh vì lượng hormone Estrogen giảm, điều này có thể kéo dài 1 năm sau sinh đặc biệt là ở phụ nữ cho con bú. Quan hệ vợ chồng nên đợi cho vùng tầng sinh môn lành hẳn, thường từ 4-6 tuần sau sinh.

- Tránh thai: người mẹ cần sử dụng biện pháp tránh thai khi bắt đầu quan hệ tình dục lại. Tùy thuộc vào nhu cầu tránh thai lâu dài hay ngắn hạn, việc nuôi con bằng sữa mẹ, có bệnh lý gì kèm theo hay không,...thì sẽ có những phương pháp tránh thai phù hợp khác nhau. Điều này thường sẽ được bác sĩ phụ sản đề cập và hướng dẫn vào lần tái khám đầu tiên sau sinh của sản phụ.



*Một số biện pháp tránh thai*

### 3. Những quan niệm không đúng trong thời kỳ hậu sản

- Không vận động: Điều này sẽ làm cho bà mẹ dễ bị bế sản dịch, thuyên tắc huyết khối, dính ruột (đặc biệt những trường hợp sản phụ sinh mổ), nhu động ruột kém dẫn đến táo bón, tiêu hóa kém. Bởi vậy, sản phụ sau sinh đừng ngại đau đớn, hãy sử dụng thuốc giảm đau và cố gắng vận động sớm một cách nhẹ nhàng để nhanh hồi phục.

- Không tắm rửa: Phụ nữ sau sinh khi trải qua một cuộc gắng sức, mất rất nhiều năng lượng, ra nhiều mồ hôi. Bên cạnh đó cơ quan sinh dục của người phụ nữ luôn là môi trường thuận lợi cho vi khuẩn phát triển, vì thế nếu không tắm rửa, vệ sinh không tốt

## NHỮNG VẤN ĐỀ THƯỜNG GẶP Ở GIAI ĐOẠN HẬU SẢN

sẽ tăng nguy cơ nhiễm trùng.

- Nằm than: Đây là một tập tục đã có từ lâu đời, hiện nay đã giảm nhưng vẫn còn một số sản phụ nằm than với mục đích giữ ấm hoặc nghĩ nằm than sẽ mau khỏe, máu huyết lưu thông tốt hơn. Nhưng đây là quan niệm hoàn toàn sai lầm vì nằm than có thể đưa người mẹ đối mặt với một số nguy cơ như: băng huyết, ngộ độc khí CO hoặc CO<sub>2</sub>, hỏa hoạn, hoặc bị phỏng...

- Kiên đọc báo, kiên xem ti vi: đây cũng là một quan niệm không đúng, người mẹ vẫn có thể giải trí vào thời gian hợp lý.

- Ngoài ra một số quan niệm sai lầm khác gây hậu quả không tốt cho người mẹ sau sanh như: kiên đánh răng, kiên gội đầu, kiên chải đầu, kiên nói chuyện...

### 4. Những bất thường sau sinh cần thăm khám ngay:

- Ra máu âm đạo lượng nhiều, đỏ tươi.

- Sản dịch hôi.

- Sốt.

- Đau bụng nhiều.

Những phụ nữ có bệnh lý mạn tính kèm theo như: tăng huyết áp, đái tháo đường, bệnh lý tuyến giáp, rối loạn tâm thần, bệnh lý thận... sẽ có cách theo dõi và thời gian tái khám hậu sản riêng.

**Khoa Hậu sản - Hậu phẫu, Bệnh viện Phụ sản Tiền Giang**

*Nguồn tham khảo: Bệnh viện Từ Dũ*