



NHỮNG VẤN ĐỀ THƯỜNG GẶP trong thời kỳ hậu sản

ThS ĐD. Hồ Thị Thúy Hằng - Khoa Phụ sản

Hậu sản là khoảng thời gian bắt đầu ngay sau khi người mẹ sinh con và kéo dài đến 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 phải trải qua nhiều thay đổi về thể chất, xã hội và tâm lý do sự thay đổi nội tiết tố của mình

và đồng thời phải học cách chăm sóc trẻ sơ sinh. Do đó, người phụ nữ phải 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,...

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) mô tả giai đoạn sau khi sinh là giai đoạn quan trọng nhất và bị bỏ qua nhiều nhất trong cuộc đời của các bà mẹ và trẻ sơ sinh; hầu hết các trường

hợp tử vong mẹ và/hoặc trẻ sơ sinh xảy ra trong giai đoạn này.

1. 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 chủ động cắt tầng sinh môn để giúp em bé sinh ra dễ dàng hơn. Vết may tầng sinh môn sẽ làm người





mẹ đau ở những ngày đầu tiên sau sinh, tùy vào vết cắt ít hay nhiều và mức độ chịu đau của mỗi người khác nhau thì biểu hiện đau cũng khác nhau. Cơn đau sẽ được giảm đi bằng cách dùng thuốc giảm đau do bác sĩ kê đơn hoặc chườm lạnh, giữ cho vết thương sạch sẽ và khô ráo.

Bí tiểu và táo bón sau sanh

Tình trạng này khá phổ biến sau sanh. Để giảm đi tình trạng táo bón thì người mẹ cần ăn nhiều thực phẩm giàu chất xơ để kích thích sự hoạt động của nhu động ruột và uống nhiều nước. Để phòng tránh tình trạng bí tiểu sau sinh, sản phụ cần chú ý: vận động sớm sau sinh, uống nhiều nước, không nên nhịn tiểu do đau ở tầng sinh môn,

tập đi tiểu ngay khi có cảm giác mắc tiểu hoặc sờ thấy có cầu bàng quang.

Sản dịch

Sản dịch tiết nhiều trong 3-4 ngày đầu sau sinh sau đó sẽ ít dần, màu sắc thay đổi từ đỏ sậm 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 ướt đẫm băng vệ sinh) hoặc có mùi hôi thì nên đi khám lại ngay.

Căng sữa

Hầu hết người mẹ cảm thấy ngực đầy đặn, căng tức sau khi sinh 2-3 ngày. Tránh căng sữa bằng cách cho con bú thường xuyên cả hai bên vú, có thể

dùng khăn ấm để chườm lên vú hoặc tắm bằng nước ấm. Bên cạnh đó, việc massage vú và chườm khăn lạnh giữa các cữ bú cũng giúp người mẹ giảm đau. Bác sĩ có thể kê thuốc giảm đau cho sản phụ khi cần thiết. Sản phụ cũng có thể hút sữa bằng máy hoặc vắt bằng tay khi trẻ bú không hết để giảm cảm giác căng tức vú.

Dinh dưỡng và tập thể dục

Phụ nữ tăng cân nhiều khi mang thai sẽ có xu hướng giảm cân khó khăn hơn trong thời kỳ hậu sản. Sản phụ không nên giảm cân bằng cách nhịn ăn mà nên tiếp tục thói quen ăn uống bình thường. Khi cho con bú bạn 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 và bắt đầu tập thể dục lại với các bài tập từ nhẹ nhàng như đi bộ, yoga nhẹ nhàng và dần dần trở lại các bài tập bình thường như lúc chưa mang thai.

Quan hệ tình dục

Ham muốn tình dục có thể giảm sau sinh vì lượng hormone Estrogen giảm đi đột ngột ngay sau khi sinh, 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 sanh và phải sử dụng biện pháp ngừa thai.

Tránh thai

Sản phụ cần chú ý sử dụng

biện pháp tránh thai khi bắt đầu quan hệ tình dục lại sau sinh. 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 hướng dẫn vào lần tái khám đầu tiên sau sanh của sản phụ.

2. Những quan niệm KHÔNG ĐÚNG trong thời kỳ hậu sản

Không tắm rửa

Phụ nữ sau khi sanh đã 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 sẽ tăng nguy cơ nhiễm trùng vết may tầng sinh môn/vết mổ. Sản phụ vẫn có thể tắm rửa hàng ngày bằng nước ấm, lưu ý tắm nhanh và tắm bằng vòi sen hoặc dùng nước xối trực tiếp từ trên xuống dưới, tuyệt đối không ngâm mình trong bồn tắm vì vi khuẩn rất dễ xâm nhập làm tăng nguy cơ nhiễm trùng vết mổ/vết may tầng sinh môn.

Không vận động

Việc hạn chế vận động sau sinh sẽ làm cho bà mẹ dễ bị bế sản dịch, thuyên tắc huyết khối, dính ruột (đặc biệt những trường hợp sản phụ sanh mổ), nhu động ruột kém dẫn đến táo bón, tiêu hóa kém. Bởi vậy, sản phụ sau sanh đừng ngại đau đớn, sau khi sử dụng



thuốc giảm đau hãy cố gắng vận động sớm một cách nhẹ nhàng để nhanh hồi phục.

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. Tuy nhiên 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/CO₂, hỏa hoạn, hoặc bị phỏng. Thay vào đó nên áp dụng những cách giữ ấm an toàn như mặc ấm, ăn uống ngay khi còn ấm, tránh nằm một chỗ, massage,...

Ngoài ra một số quan niệm sai lầm khác gây hậu quả xấu cho sản phụ như: kiêng đánh răng, kiêng gội đầu, kiêng chải đầu, kiêng nói chuyện, kiêng đọc báo, kiêng xem tivi,... Sản phụ nên tham khảo ý kiến Bác sĩ sản khoa để biết cách chăm sóc sức khỏe của bản thân một cách hợp lý và khoa học.

3. Những dấu hiệu bất thường cần đi khám ngay trong thời kỳ hậu sản

- Ra máu âm đạo lượng nhiều (1 băng vệ sinh trong 1 giờ) hoặc ra máu đỏ tươi.
- Sản dịch có mùi hôi.
- Sốt
- Đau bụng nhiều
- Vết mổ/ vết may tầng sinh

môn sưng đỏ, đau nhiều hoặc rỉ dịch

- Sung mặt, bàn tay, bàn chân hoặc mờ mắt, đau đầu, chóng mặt.

Kết luận

Tóm lại, hậu sản là một giai đoạn quan trọng trong cuộc đời của người phụ nữ. Chăm sóc và nâng cao sức khỏe hậu sản đóng một vai trò rất quan trọng trong việc giúp người phụ nữ hồi phục nhanh chóng sau sinh. Để đảm bảo sức khỏe, sản phụ cần nghỉ ngơi đầy đủ, ăn uống đủ chất, vệ sinh cơ thể và vùng kín hằng ngày. Nếu bạn gặp bất cứ vấn đề/ tình trạng bất thường hãy đến gặp Bác sĩ để được thăm khám sớm nhất.