

Cơ thể người mẹ sau khi sinh đẻ

Trang 1/2

Điều gì có thể xảy ra đối với cơ thể và bạn có thể làm gì cho bản thân

Mệt mỏi...

- nghỉ ngơi, thư giãn bằng cách tắm nước ấm, ăn và uống các thực phẩm bổ dưỡng, tìm sự giúp đỡ từ bạn bè và gia đình.

Ra máu (ra huyết) ở âm đạo....

- gọi là máu sản hậu sẽ ra trong 3 đến 6 tuần lễ sau khi sinh đẻ trong khi tử cung hồi phục. Lúc đầu màu có màu sẫm, sau đó nhạt dần và ngừng hẳn. Nếu ra máu cục hay có mùi hôi, nên gặp y tá, bác sĩ, hay cô đỡ.
- mỗi lần tắm nên xịt nước ấm xung quanh cửa mình sau đó thấm cho khô từ trước ra sau.

Đau ở vùng cửa mình...

- nếu bị đau, sưng hay bầm....thử mang băng vệ sinh đông lạnh, thử tắm nước ấm, uống thuốc giảm đau nếu cần.

Vết khâu....

- nếu cửa mình bị khâu hãy ngồi ngâm trong nước ấm (Sitz bath) 2 lần mỗi ngày, mỗi lần 15 phút. Cách ngâm này giúp cho vùng cửa mình được sạch và làm bớt đau. Sau khi ngâm thấm vết khâu khô.

Đau bụng quặn...

- cũng gọi là đau sản hậu, sau khi sinh đẻ tử cung (dạ con) co trở lại kích thước bình thường, nếu đẻ con so, bạn có thể không cảm thấy đau.
- uống thuốc giảm đau nếu cần.

Tiểu tiện (Đi tiêu)....

- có thể khó đi tiêu hoặc thấy đau hoặc rát. Bạn có thể cần đi tiêu thường hơn. Xịt nước ấm xung quanh vùng cửa mình khi đi tiêu, hoặc thử đi tiêu trong khi ngâm nước ấm (Sitz bath), hay trong khi tắm.
- uống thật nhiều chất lỏng.

Đại tiện (Đi cầu)....

- bạn có thể phải chờ vài ngày sau khi sinh mới đi cầu được và có thể cảm thấy đau hay khó đi.
- uống thật nhiều nước và nước trái cây, ăn thức ăn có nhiều chất xơ như là bánh làm bằng lúa mạch, cháo lúa mạch (bran cereal), trái cây và rau quả tươi, trái mận đen (prune) hay nước mận đen.
- đi bộ quãng ngắn.
- xin bác sĩ thuốc nếu cần.

Trĩ...(Lòi dom)

- bạn có thể bị trĩ và có thể cảm thấy đau hoặc ngứa.
- thử mang băng vệ sinh đông lạnh.
- xin bác sĩ kem trĩ để thoa.
- nằm nghiêng khi nghỉ ngơi để bớt đau.



Vú căng và dễ đau....

- tắm nước ấm, hay đắp khăn hoặc vải ấm lên vú.
- nên cho em bé bú sữa mẹ thường xuyên cách 2 hoặc 3 giờ một lần
- nếu không cho bé bú sữa mẹ, bạn nên uống các thức lỏng ít lại, thử đắp vải lạnh lên vú, và uống thuốc giảm đau.

Độ môi hơi nhiều hơn bình thường...

- tắm, mặc quần áo mỏng.
- thoa phấn bột bấp lên những vùng da bị ẩm.

Sưng bàn chân hay mắt cá.

- có thể kéo dài 2 đến 6 tuần.
- mang giày hoặc dép lỏng hay mang tất rộng.
- để hai chân lên cao khi nằm nghỉ.
- không nên bắt treo chân khi ngồi.

Có cảm giác buồn, tâm trạng bất thường, dễ khóc, nóng nảy...

- có thể kéo dài trong 2 tuần.
- nên nghỉ ngơi nhiều, nên ngủ khi em bé ngủ.
- nên để bạn bè và gia đình giúp đỡ mình... chỉ nên làm ít việc nhà.
- nếu cảm giác này tiếp tục và bạn cảm thấy rất lo lắng, mệt, buồn, hay không vui với em bé, hãy nói với y tá, cô đỡ, bác sĩ, hoặc nhà bảo sanh của bạn.

Sinh hoạt tình dục sau khi sinh đẻ...: bạn có thể giao hợp khi....

- tất kinh (3 đến 6 tuần sau khi sinh đẻ) và bạn cảm thấy OK. Bạn có thể thấy rất mệt và không hứng thú. Thử giao hợp với các tư thế khác nhau, dùng kem K-Y jelly thoa bên trong âm đạo nếu khô.
- hỏi y tá, cô đỡ, bác sĩ, về cách kế hoạch gia đình nếu bạn không muốn có thai.

Cần sự giúp đỡ ngay...nếu bị ra huyết quá nhiều mà không dứt -BĂNG HUYẾT. Gọi 911 hay đến bệnh viện cấp cứu gần nhất.

Gặp bác sĩ ngay nếu:

- bạn bị ra huyết cục nhiều.
- bạn thấy có mùi hôi nơi âm đạo.
- bạn bị sưng đỏ ở vú.
- bạn bị đau khi đi tiêu.
- vết khâu bị bục
- bạn không thể chăm sóc bé hoặc chính bản thân
- sốt cao hơn 38°C hay 99.5°F

