

# Cơ Thể Người Mẹ Sau Khi Sinh

Những điều có thể xảy ra cho bạn và những gì bạn có thể làm cho chính mình

## Mệt mỏi...

- Nghỉ ngơi, tắm nước ấm cho thư giãn, ăn uống thức ăn tốt cho sức khỏe, nhờ bạn bè và gia đình giúp đỡ...

## Chảy máu ở âm đạo...

- Điều này gọi là máu sản hậu (lochia) trong khoảng từ 3-6 tuần đầu tiên sau khi sinh, trong lúc tử cung lành dần. Đầu tiên là máu đỏ sẫm. Máu nhạt dần rồi ngừng chảy. Nếu có máu cục hoặc nếu có mùi hôi, nên gặp y tá hoặc cô đỡ hoặc bác sĩ của bạn.
- Mỗi lần vào phòng tắm, nên xịt nước ấm trên da chung quanh âm hộ và thấm khăn cho khô từ đằng trước ra đằng sau.

## Đau ở vùng âm hộ...

- Có thể bị đau buốt, bị sưng hoặc bị bầm. Thử đặt miếng băng vệ sinh ướp lạnh vào trong quần lót, thử tắm nước ấm, và uống thuốc giảm đau nếu cần.

## Các vết khâu...

- Nếu bạn có các chỗ khâu ở vùng âm hộ, hãy tắm theo kiểu Sitz (ngồi ngâm trong nước ấm) 2 lần một ngày, mỗi lần 15 phút. Cách này sẽ giúp giữ sạch vùng âm hộ và làm bớt đau. Sau khi tắm kiểu ngồi Sitz, hãy thấm khô các vết khâu.

## Đau thắt bụng...

- Đau thắt cũng còn được gọi là đau sau khi sinh. Tử cung co lại sau khi sinh để trở lại kích thước bình thường. Nếu đây là đứa con đầu tiên, có thể bạn sẽ không cảm thấy những cơn co thắt này.
- Uống thuốc giảm đau nếu cần.

## Tiểu tiện...

- Có thể khó đi tiểu, hoặc tiểu rát, hoặc đau nhói khi tiểu. Bạn có thể cần đi tiểu thường xuyên hơn. Thử xịt nước ấm chung quanh vùng âm hộ khi bạn đi tiểu, hoặc thử tiểu ra trong lúc ngồi ngâm tắm Sitz hoặc khi tắm vòi hoa sen.
- Uống thật nhiều nước.

## Đại tiện ...

- Có thể vài ngày sau bạn mới đi tiêu được. Đi tiêu có thể bị đau hoặc khó khăn.
- Uống thật nhiều nước và nước trái cây, ăn thực phẩm có chất xơ như: bánh bran muffins; bran cereal; trái cây và rau cải tươi; trái mận (prunes) hoặc nước cốt trái mận.
- Đi bộ quãng ngắn.
- Xin bác sĩ của bạn cho thuốc nếu cần.

## Trĩ (Piles)...

- Bạn có thể có các khối u chung quanh cuối ruột già... chúng có thể làm đau buốt hoặc gây ngứa ngáy.
- Thử đắp miếng băng vệ sinh ướp lạnh vào chỗ đó.
- Hỏi bác sĩ xin thuốc bôi để thoa chỗ đó.
- Nằm nghiêng một bên khi nghỉ ngơi sẽ làm bớt đau hơn.



## Cơ Thể Người Mẹ Sau Khi Sinh

Những điều có thể xảy ra cho bạn và những gì bạn có thể làm cho chính mình

### Vú căng đầy hoặc mềm...

- Tắm nước ấm hoặc tắm ngâm trong bồn, hoặc đắp khăn hay vải ấm lên vú.
- Cho con bú vú mẹ thường xuyên, cứ mỗi 2-3 tiếng.
- Nếu bạn không cho con bú vú mẹ, hãy uống ít nước hơn, thử đắp vải lạnh lên vú, uống thuốc giảm đau.

### Đổ mồ hôi nhiều hơn bình thường...

- Tắm, mặc quần áo mỏng.
- Thoa bột phấn bấp lên những chỗ ẩm trên da của bạn.

### Sưng húp bàn chân và mắt cá chân...

- Bị sưng húp có thể kéo dài từ 2 đến 6 tuần.
- Mang giày và dép rộng rãi, vớ rộng.
- Đặt hai chân lên cao khi nằm nghỉ.
- Đừng bắt chéo hai chân khi ngồi.

### Cảm thấy buồn, tâm trạng bất thường, dễ khóc, nóng nảy...

- Các cảm xúc này có thể kéo dài trong hai tuần... hãy nghỉ ngơi cho thật nhiều, hãy ngủ khi đứa bé ngủ, hãy nhờ bạn bè và gia đình giúp đỡ bạn... chỉ nên làm ít việc nhà thôi.
- Nếu những cảm xúc này vẫn còn, và bạn rất lo âu, rất mệt mỏi, buồn, hoặc không vui mừng với đứa con của bạn, hãy nói cho y tá, cô đỡ, bệnh viện, hoặc bác sĩ biết.

### Giao hợp sau khi sanh con...

- Sau khi sanh con, bạn có thể giao hợp nếu bạn không bị ra máu nữa (3-6 tuần sau khi sanh xong) và nếu bạn cảm thấy mình đã sẵn sàng. Bạn có thể cảm thấy rất mệt, hoặc không hứng thú. Hãy thử làm tình với các tư thế khác nhau, dùng kem K-Y thoa bên trong âm đạo nếu nó bị khô.
- Nói với y tá, cô đỡ, chuyên viên điều dưỡng, bệnh viện hoặc với bác sĩ về vấn đề kế hoạch gia đình nếu bạn không muốn có thai nữa.

**Nhờ được giúp đỡ ngay lập tức..... nếu âm đạo ra máu nhiều không ngưng.  
Gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu của bệnh viện gần nhất.**

### Gọi cho bác sĩ của bạn ngay lập tức nếu bạn bị:

- ra nhiều cục máu ở âm đạo
- mùi hôi từ âm đạo
- vú sưng đỏ và đau
- đau khi tiểu tiện
- ở các vết khâu bị hở miệng hoặc có thay đổi
- cảm giác rằng mình không thể chăm sóc cho con hoặc cho chính bản thân
- sốt trên 38° C hoặc 99.5° F

