



CHĂM SÓC TRƯỚC VÀ SAU SINH

TẠI SAO PHẢI HỌC VỀ CHĂM SÓC TRƯỚC VÀ SAU SINH?



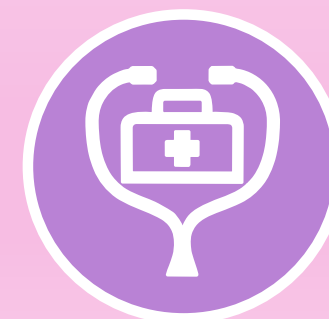


CHĂM SÓC TRƯỚC SINH

1. Khám sức khỏe tiền hôn nhân.
2. Ăn uống đủ chất, lao động và nghỉ ngơi hợp lý.
3. Khám thai định kỳ; Tiêm phòng uốn ván.
4. Uống bổ sung sắt, acid folic và phát hiện những dấu hiệu bất thường của thai.

CHĂM SÓC TRƯỚC VÀ SAU SINH TỐT

- Giúp mỗi cặp vợ chồng có những đứa con thông minh khỏe mạnh.
- Giúp người mẹ hạn chế nguy cơ trong lúc sinh và sau sinh.



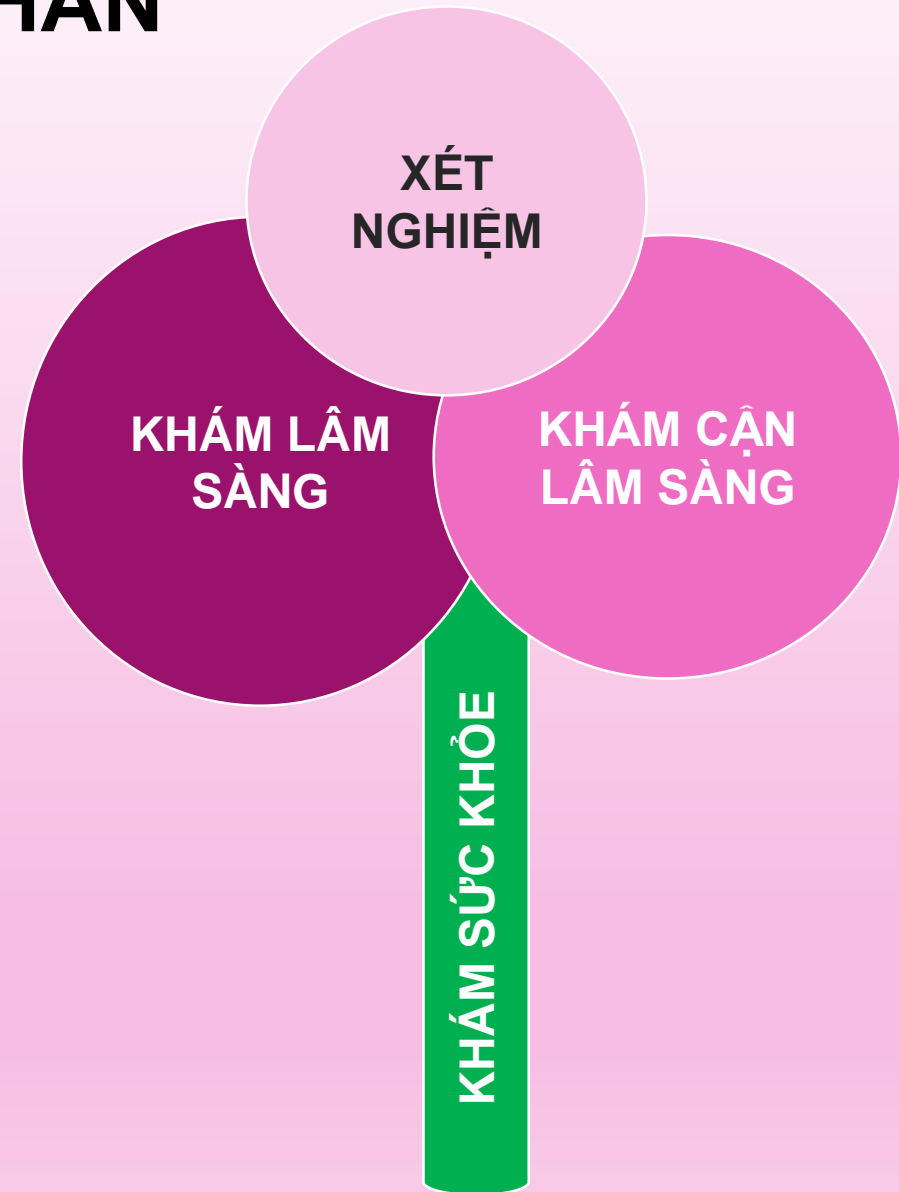
CHĂM SÓC SAU SINH

1. Chế độ dinh dưỡng và vận động sau sinh.
2. Vệ sinh thân thể và QHTD và tránh thai sau sinh, cho trẻ bú sữa mẹ.
3. Những vấn đề cần theo dõi sau sinh.



KHÁM SỨC KHỎE TIỀN HÔN NHÂN

Khám sức khỏe tiền hôn nhân rất quan trọng vì sức khỏe của mẹ có ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình thụ thai và sức khỏe thai nhi. Giúp **đánh giá chính xác sức khỏe sinh sản của người mẹ**, từ đó chuẩn bị tâm lý và lên kế hoạch mang thai an toàn để bé sinh ra luôn khỏe mạnh.



ĂN UỐNG ĐẦY ĐỦ CHẤT

- Ăn nhiều hơn bình thường nếu có thể.
- Ăn đủ các thực phẩm tươi, đảm bảo vệ sinh và nấu chín.
- Chia nhiều bữa ăn, uống nhiều nước.
- Uống thêm viên sắt mỗi ngày 1 viên cho đến khi sinh, vitamin C, vitamin tổng hợp, sữa.
- Theo dõi cân nặng thai kỳ

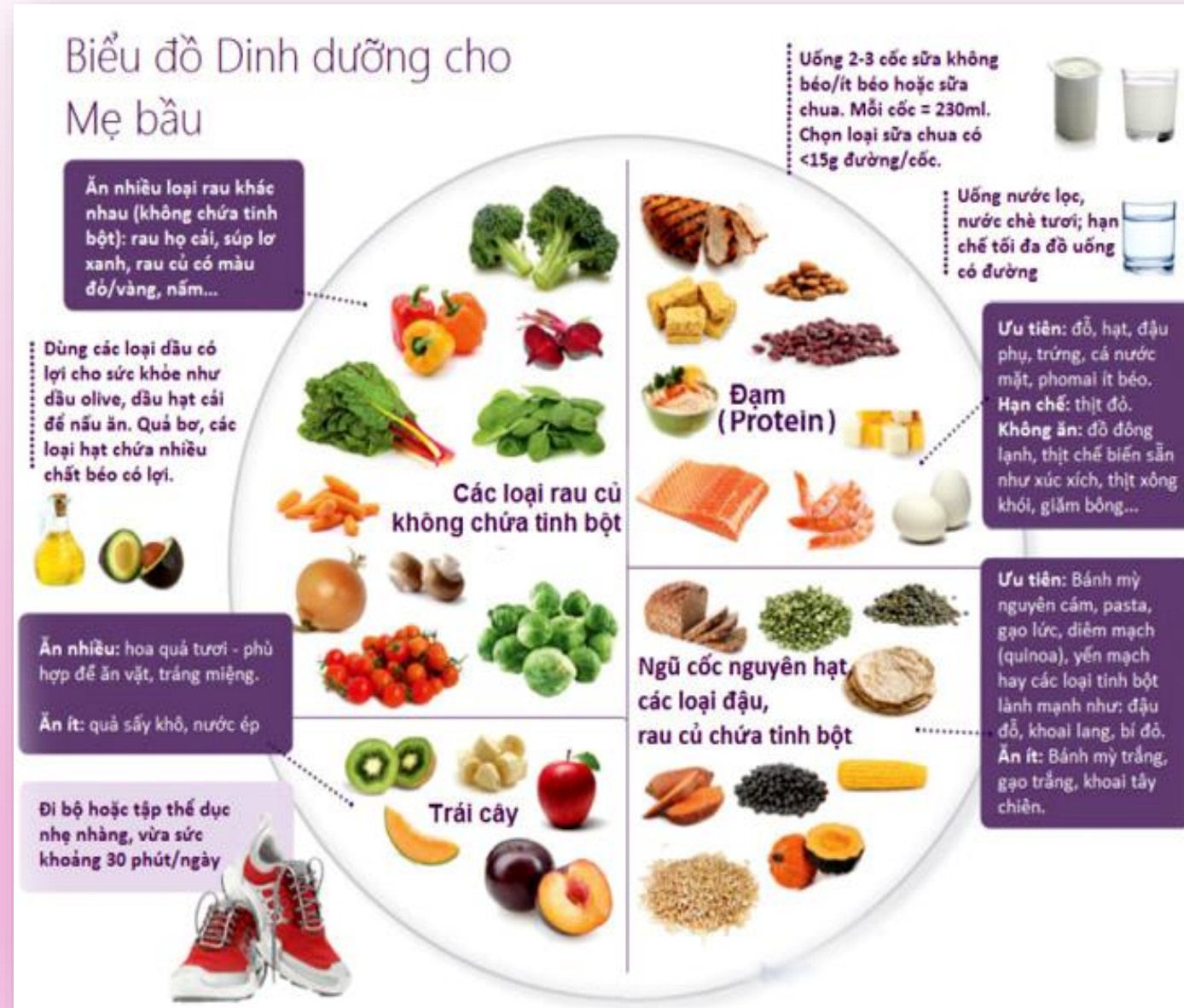
LAO ĐỘNG & NGHỈ NGƠI HỢP LÝ

Lợi ích đối với mẹ:

- Giảm stress và lo lắng, hạn chế béo phì.
- Giảm nguy cơ mắc bệnh thường gặp trong thai kỳ như: *tiểu đường, tăng huyết áp, đau lưng, táo bón.*
- Giúp ngủ ngon, lưu thông khí huyết.
- Sinh nở dễ dàng hơn.

Lợi ích đối với em bé:

- Tăng khả năng trao đổi chất.
- Giúp bé phát triển, thư giãn trong bụng mẹ



THỂ NÀO LÀ ĂN
UỐNG ĐỦ CHẤT,
LAO ĐỘNG, NGHỈ
NGƠI HỢP LÝ?



Khi có thai, phụ nữ phải đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng cho mình và cả thai nhi. Nên cần ăn uống nhiều chất bổ để thai lớn lên và phát triển bình thường.



ĂN CÁI GÌ VÀ ĂN
NHƯ THẾ NÀO?



Ăn bất cứ món nào miễn là ngon miệng. Bữa ăn đa dạng, đầy đủ 4 nhóm chất:

- **Đạm:** thịt, cá, trứng, sữa
- **Tinh bột:** gạo, bắp, bánh mì
- **Béo:** dầu, mỡ, bơ, đậu phộng
- **Vitamin:** các loại rau, củ, quả...

Không ăn quá mặn, quá nhạt hoặc các thực phẩm không được nấu chín, kém vệ sinh và không uống rượu bia, hút thuốc lá.



LAO ĐỘNG, NGHỈ
NGƠI HỢP LÝ



Sinh hoạt bình thường đối với phụ nữ trẻ, khỏe mạnh chưa từng có yếu tố thai kỳ nguy cơ: *sảy thai, thai chết lưu, đẻ non*. Tránh khuân vác nặng, gắng sức, tập đi bộ hàng ngày (đặc biệt 3 tháng cuối).





Lợi ích của khám thai định kỳ

- Phát hiện bệnh của mẹ khi mang thai
- Phát hiện dị tật, bất thường của thai nhi
- Theo dõi sự phát triển của thai nhi
- Điều chỉnh chế độ ăn uống của thai phụ
- Tiêm phòng uốn ván
- Xác định khoảng thời gian sinh

Nên khám thai định mấy lần?

- Ít nhất 5 lần: Lần đầu khi phát hiện có thai, lần 2 vào 3 tháng giữa thai kỳ. Lần 3, 4, 5: 3 tháng cuối thai kỳ (lần/tháng)
- Cần khám thai ngay nếu gặp những dấu hiệu nguy hiểm

Tại sao phải tiêm phòng uốn ván

Nhằm ngăn ngừa nguyên nhân do nhiễm vi trùng uốn ván cho mẹ và bé lúc sinh nở.

Tiêm mấy mũi và tiêm lúc nào

Cần tiêm 2 mũi: mũi 1 vào tháng thứ 4 hoặc 5, mũi 2 cách mũi 1 ít nhất 1 tháng và trước sinh ít nhất 1 tháng.

**BỔ SUNG VIÊN SẮT
VÀ YẾU TỐ NGUY
HIỂM CỦA THAI KỲ**



01

Cần uống viên sắt và acid folic (Vitamin B9)

Thiếu sắt, B9 sẽ gây thiếu máu dẫn đến tăng nguy cơ sinh non, nhẹ cân và liên quan các nguy cơ thai chết lưu, tử vong cao.

02

Khi nào bắt đầu uống và uống như thế nào?

Bắt đầu uống khi phát hiện có thai và uống đến sau sinh khoảng 1 tháng.

03

Tác dụng phụ

Một số bà mẹ: nôn nao, tăng nghén, táo bón nên đổi loại thuốc khác hoặc tăng lượng rau trong bữa ăn, thường xuyên đi bộ để ngăn ngừa táo bón.

04

Dấu hiệu nguy hiểm cần đến bác sĩ

- Đau bụng dữ dội, quặn thắt → sinh sớm/thai ngoài tử cung
- Ra máu, ra dịch âm đạo → sinh sớm/thai ngoài tử cung, vỡ ối
- Thai cử động ít/không cử động sau tuần thứ 20 → vấn đề về thai
- Nhức đầu dữ dội, mắt mờ, phù toàn thân → tăng huyết áp
- Lạnh run/sốt → nhiễm trùng



THAI KỲ NGUY CƠ CAO XẢY RA VÀ CÁCH XỬ LÝ

Hiện tượng	Cách xử lý
Buồn nôn, nôn	Chia nhiều bữa, ăn món dễ tiêu, giảm thức ăn có mùi khó chịu, giữ tinh thần thoải mái, dùng thêm gừng và chế phẩm của gừng vừa đủ.
Hoa mắt, chóng mặt	Tránh thay đổi tư thế đột ngột, bổ sung thêm sắt qua chế độ ăn, uống viên sắt đều mỗi ngày.
Chuột rút	Bổ sung canxi 1000-1200mg/ngày. Ưu tiên các thực phẩm giàu canxi: Sữa và các chế phẩm của sữa, cá, nghêu, sò, ốc, thịt heo, bò, gà, trứng...Có thể dùng thuốc hỗ trợ khi Bác sĩ chỉ định.
Đầy bụng, táo bón, trĩ	Ăn thực phẩm nhiều chất xơ, rau xanh, trái cây chín, tránh đồ nóng, có ga, đồ hộp, ăn chậm, nhai kỹ, chia nhiều bữa, uống nhiều nước.
Đau lưng	Thường xuyên thay đổi vị trí, tư thế, chọn tư thế ngủ đúng, không dùng nệm quá mềm, gối kê vừa phải, tập các bài thể dục do bác sĩ chỉ định, không đi giày cao.
Phù mu bàn chân và mắt cá chân	Ăn uống hợp lý, không ăn quá mặn, nằm nghỉ gác chân lên cao, khi thấy phù nhiều không giảm nên đi khám.

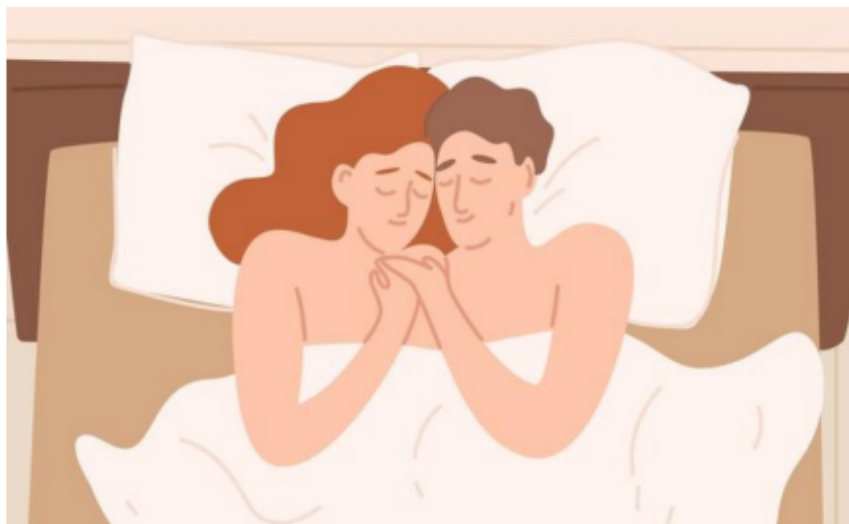
VỆ SINH THÂN THỂ KHI ĐANG MANG THAI

Vệ sinh thân thể kỹ hơn và thường xuyên hơn

- Sau mỗi lần đi tiêu, đi tiểu phải rửa âm hộ bằng dung dịch vệ sinh và nước sạch.
- Nên tắm nước ấm và không quá lâu (10-15 phút).
- Tránh gió lùa, không nên xông hơi.
- Thường xuyên vệ sinh bầu ngực.
- Ưu tiên lựa chọn sản phẩm tắm gội toàn thân dịu nhẹ.



SINH HOẠT TÌNH DỤC KHI ĐANG MANG THAI



Quan hệ tình dục trong thai kỳ được xem là an toàn khi:

- Thai nhi phát triển bình thường (kết quả khám định kỳ và siêu âm thai).
- Tâm lý của người mẹ ổn định và sẵn sàng.
- Không chống chỉ định của Bác sĩ.



Quan hệ tình dục trong thai kỳ được xem là không an toàn khi:

- Tiền sử sảy thai liên tiếp.
- Hở eo tử cung.
- Tiền sử sinh non.
- Có dấu hiệu sinh non: Đau bụng từng cơn, ra nhớt hồng âm đạo.
- Cổ tử cung ngắn (siêu âm).
- Dọa vỡ ối hoặc vỡ ối.
- Thai phụ hoặc bạn tình mắc bệnh lây truyền đường tình dục.
- Xuất huyết âm đạo.



CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG & VẬN ĐỘNG SAU SINH



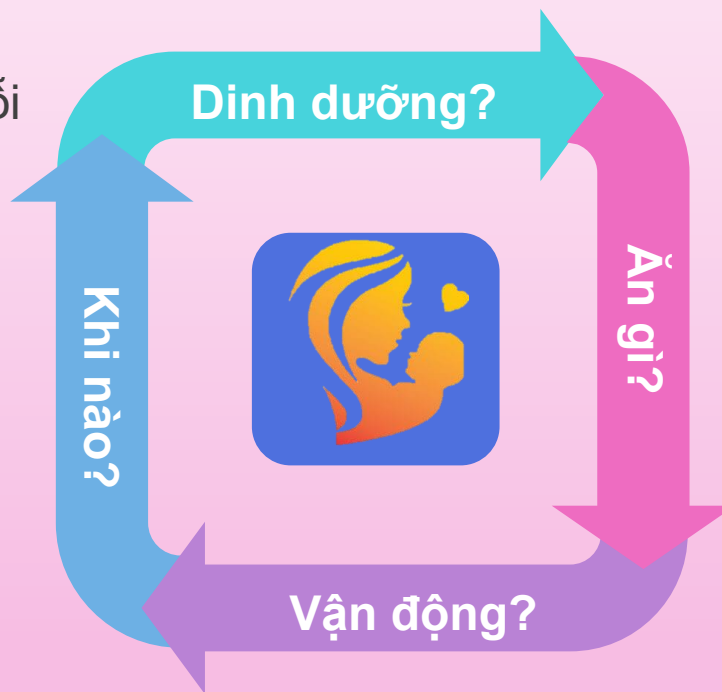
CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG & VẬN ĐỘNG SAU SINH

Bắt đầu vận động

- Sau sinh 6 ngày → vận động nhẹ: đi lại nhẹ nhàng.
- Cơ thể hết đau → vận động đơn giản: co duỗi tay, nằm ngửa co duỗi chân, đạp xe trong không khí.

Vận động sau khi sinh

Giúp không bị táo bón, ứ dịch, vận động càng sớm cơ thể càng sớm hồi phục



Đảm bảo dinh dưỡng sau sinh

Mang thai, sinh nở làm tiêu hao sức khỏe, năng lượng rất lớn → cần bổ sung nhiều dinh dưỡng để có sữa cho con bú và bổ sung năng lượng đã tiêu hao.

Cần dinh dưỡng đa dạng, đủ 4 nhóm Không Nên:

- Dùng thuốc lá và uống rượu: sữa ít hơn làm trẻ cai sữa sớm và tinh thần không ổn định.
- Thực phẩm gây khó tiêu, dễ ngộ độc (thịt, trứng, hải sản sống).
- Cà phê, trà: Khiến mẹ khó ngủ hơn.
- Ăn kiêng: cần nhiều calo hơn cho mình và tạo nhiều sữa cho con.

VỆ SINH THÂN THỂ & QUAN HỆ TÌNH DỤC SAU SINH

18

+

+

18



VỆ SINH THÂN THỂ & QUAN HỆ TÌNH DỤC SAU SINH



CHO TRẺ BÚ SỮA MẸ

Nên cho trẻ bú sớm trong 1 giờ sau sinh, trong 3 ngày đầu tiên sau khi sinh, ngực mẹ sẽ tiết ra sữa non, một chất lỏng hơi vàng chứa nhiều kháng thể giúp trẻ chống nhiễm trùng.

Nên cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu.

Lợi ích của bú mẹ hoàn toàn:

- Hạn chế nguy cơ tấn công của các loại vi khuẩn
- Làm giảm nguy cơ về các bệnh dị ứng, chàm.
- Sữa mẹ tốt cho sự phát triển của trí thông minh.
- Giúp mẹ nhanh lấy lại cân nặng và vóc dáng.
- Giúp tử cung co bóp và trục xuất các sản phẩm còn sót lại.
- Làm giảm khả năng phát triển ung thư.
- Tăng cường tình cảm giữa mẹ - con.



CHO TRẺ BÚ SỮA MẸ

Vấn đề	Hướng xử lý
Đau núm vú	Núm vú nhìn như bị kẹp hoặc bị biến dạng khi bé bú xong, điều này có nghĩa trẻ ngậm vú chưa đủ sâu. Mẹ nên khuyến khích trẻ mở rộng miệng bằng cách cọ xát khu vực giữa mũi và môi trên bằng núm vú. Hướng cơ thể bé về phía mẹ, và áp cằm vào ngực mẹ.
Căng sữa	Ngực mẹ quá đầy và có cảm giác cứng và đau. Căng sữa cũng có thể khiến cho núm vú bị bẹp khiến cho bé khó có thể ngậm được. Nên nặn một ít sữa quanh chân núm, xoa bóp ngực nhẹ nhàng, chườm nóng trước khi cho bú và chườm lạnh sau khi bú cho đỡ khó chịu. Có thể tránh căng sữa bằng cách cho trẻ bú theo nhu cầu.
Tắc sữa	Mẹ cảm thấy đau nhói và thấy một chỗ lồi hay mảng đỏ trên ngực. Mẹ nên tiếp tục cho bú từ bên ngực bị ảnh hưởng và nhẹ nhàng mát-xa về phía núm vú đang cho bú. Chườm nóng vào chỗ bị ảnh hưởng cũng có thể giúp đỡ phần nào.
Viêm vú	Nhiễm trùng làm ống dẫn sữa bị tắc. Bác sĩ có thể cho mẹ uống thuốc chống viêm hoặc kháng sinh. Điều quan trọng là phải để sữa tiếp tục di chuyển qua phần ngực đó bằng cách cho bú hoặc nặn. Thuốc trị viêm vú không ảnh hưởng đến trẻ bú mẹ.

NHỮNG VẤN ĐỀ CẦN THEO DÕI SAU SINH



NHỮNG KHÓ CHỊU THƯỜNG GẶP Ở MẸ SAU SINH

Vấn đề	Mô tả	Xử lý
Sự thu hồi của tử cung	Ngày đầu sau sinh, đáy tử cung cao khoảng 13cm trên khớp vệ, trung bình mỗi ngày nhỏ đi 1cm. Sau ngày thứ 12 – 13, tử cung thu hồi về nhỏ đủ để nằm gọn trong vùng chậu, không còn sờ thấy đáy tử cung trên bụng nữa.	Mẹ không cần làm gì, không nên lo lắng.
Chảy máu	Chảy máu âm đạo diễn ra trong bất cứ thời điểm nào từ 2-6 tuần sau khi sinh.	Mẹ cần dùng những tấm lót băng vệ sinh thấm chất dịch tiết ra, không nên dùng băng vệ sinh bên trong âm đạo có thể gây nhiễm trùng.
Vết khâu tầng sinh môn	Nếu tầng sinh môn bị rách hay cắt khi sinh thì được may lại. Nếu vết may tốt và lớp da may bằng chỉ không tiêu thì thường sẽ được cắt chỉ vào ngày thứ 5 sau sinh.	Mẹ cần được kiểm tra vết khâu và bôi thuốc 3 lần mỗi ngày, thay băng vệ sinh sạch nhiều lần trong ngày, tập đi tiểu, ngồi dậy đi lại, tránh bị táo bón...
Táo bón	Hiện tượng thường gặp sau sinh.	Mẹ nên uống nhiều nước, ăn các loại thực phẩm giàu chất xơ như ngũ cốc nguyên hạt, trái cây tươi và rau, tránh căng thẳng.
Đi tiểu nhiều	Cơ thể thải đi nước dư tích lại trong khi có thai.	Mẹ nên cố đi tiểu sau sinh càng sớm càng tốt. Mẹ nên đứng dậy và đi lại cho dòng tiểu mạnh hơn. Nếu có vài mũi khâu thì nên xối nước ấm khi đi tiểu để đỡ rát.

NHỮNG VẤN ĐỀ CẦN THEO DÕI SAU SINH

Băng Huyết

Người mẹ cần lưu ý để kịp thời báo nhân viên y tế khi âm đạo ra nhiều máu hoặc người cứ mệt lịm dần đi.

Các vấn đề thường gặp sau sinh
Mẹ cần lưu ý!

Sản Dịch

Chất nhầy, máu tiết ra từ tử cung: 3 ngày đầu đỏ thẫm → nhạt dần → ngày 8 màu vàng trong, không hôi → hết sau 2-3 tuần. Sản dịch có mùi hôi, vẫn đỏ/hồng kèm sốt → đi khám (rau/nhau còn sót)

Sốt

Sốt nhẹ (dưới 38°C) do cương sữa, nếu sốt trên 38°C → nhiễm trùng sau sinh/sốt rau.

Trầm Cảm

- Tâm trạng chán nản.
- Khóc nhiều, ít giao tiếp
- Mệt mỏi quá mức, chán ăn, mất ngủ kéo dài.
- Suy giảm trí nhớ, khả năng tập trung.



LỜI KHUYÊN TỪ BÁC SĨ

1. Tăng cân trong thai kỳ:

10 - 15 kg ở phụ nữ có BMI bình thường 18 – 24; Sinh đôi: 15 – 20 kg

- 3 tháng đầu: 1 kg
- 3 tháng giữa: 4 – 5 kg (có thể tăng 1 – 1.5 kg/tháng)
- 3 tháng cuối: 5 – 6 kg (2 tuần/kg)

2. Vaccine nên tiêm trong thai kỳ?

- Sởi, quai bị, Rubella, Thủy đậu (trước khi có thai ít nhất 3 tháng).
- Viêm gan B, HPV, Phế cầu (trước khi có thai ít nhất 1 tháng).
- Uốn ván, cúm mùa, Ho gà – Bạch hầu – Uốn ván (có thể trong quá trình mang thai).
- Ho gà – Bạch hầu – Uốn ván: tốt nhất ở 3 tháng cuối thai kỳ (tối ưu ở tuần 27- 36 của thai kỳ).

3. Các loại thực phẩm nên tránh hoặc ăn hạn chế trong 3 tháng đầu

- Rau: gây co thắt tử cung, khiến mẹ dễ bị bong nhau thai: Chùm ngây, rau ngót, rau má, khổ qua, rau sam, rau răm, ngải cứu & Chứa thành phần gây độc: khoai tây mọc mầm, măng tươi, cà tím.
- Đồ uống: Cafe, rượu, bia
- Trái cây: Quá ngọt, tránh béo phì, táo bón
- Hải sản: cá ngừ, cá mập, cá thu, cá kiếm (nhiễm thủy ngân)

Mình rất tận hưởng
việc làm mẹ.

The text is decorated with several stylized flowers. One large orange flower with a red center and green leaves is positioned to the left of the word 'việc'. Two smaller orange flowers with red centers are located above the word 'hưởng'. The word 'làm' is written in a reddish-orange color, while the other words are in black.

THANK YOU