



# THẢI HẾT NƯỚC TIỂU TRONG BÀNG QUANG SAU KHI SINH CON

Sau khi sinh con, quý vị có thể gặp khó khăn thải hết nước tiểu trong bàng quang hoặc cảm giác mắc tiểu thường lệ thay đổi khác đi. Nếu không thải hết nước tiểu trong bàng quang đúng cách, thì nước tiểu còn sót lại có thể tích tụ dần, tình trạng này gọi là bí tiểu.

Khi sinh con, bàng quang và sàn chậu nhiều khi bị ép mạnh, để rồi vùng xương chậu có khi bị sưng, bầm và/hoặc đau, đặc biệt là quanh niệu đạo (ống dẫn nước tiểu). Tình trạng này có thể khiến quý vị gặp khó khăn khi đi tiểu và có thể dẫn đến bí tiểu.

Bí tiểu có thể khiến bàng quang bị căng quá mức và bị hư hại.

## Bí tiểu có thể gây ra những vấn đề gì

- Đau hoặc khó chịu ở bàng quang.
- Không có cảm giác buồn tiểu hoặc mắc tiểu.
- Khó thải nước tiểu.
- Cảm giác không thải hết nước tiểu.
- Dòng nước tiểu chảy chậm hoặc bị gián đoạn.
- Cần phải rặn khi thải nước tiểu.
- Nước tiểu rò rỉ từ bàng quang quá đầy.

## Cách giữ bàng quang khỏe mạnh

### Uống nhiều nước

Các bà mẹ mới sinh con cần uống 1,5–2 lít chất lỏng mỗi ngày. Quý vị nên uống trái đều trong ngày để không đột nhiên khiến bàng quang bị quá tải hoặc quá đầy. Không uống đủ chất lỏng có thể khiến bàng quang bị kích ứng và làm cho các triệu chứng tệ hơn.

Tránh uống trà, cà phê và nước ngọt cola vì chất caffeine trong những thức uống này có thể khiến bàng quang bị kích ứng và cũng có thể làm cho các triệu chứng tệ hơn.

### Đi tiểu thường xuyên

Để tránh bàng quang bị quá đầy, quý vị hãy đi tiểu mỗi 2 đến 3 tiếng. Đừng rặn khi đi tiểu và đi cầu.

Tư thế ngồi trên bồn cầu tốt nhất là:

- Ngồi chúi về phía trước, đặt bàn chân bằng phẳng trên sàn.
- Hai chân dang rộng, chống khuỷu tay lên đùi.
- Hãy để bụng phình ra và thả lỏng.
- Luôn ngồi lên bồn cầu. Đừng ngồi lỏng chỏng trên bồn cầu.

- Ngồi thả lỏng trên bồn cầu; thư giãn hơi thở.
- Hãy thư thả, đừng vội vàng.



## Hãy thử thải hết nước trong bàng quang hai lần

- Nếu cảm thấy chưa thải hết nước tiểu trong bàng quang, quý vị hãy đẩy xương chậu ra phía trước, rồi ra phía sau trong khi đang ngồi trên bồn cầu và đi tiểu tiếp hoặc đứng lên, đẩy xương chậu ra phía trước, rồi ra phía sau và sau đó ngồi xuống và đi tiểu tiếp.

## Gợi ý để giúp thải hết nước tiểu trong bàng quang

- Ấn nhẹ trên xương mu ở trên bàng quang.
- Đi tiểu trong khi đang tắm vòi sen nước ấm.
- Để nước chảy ở đâu đó gần quý vị.
- Đặt bàn tay vào nước lạnh khi đi tiểu.

Hỏi nữ hộ sinh hoặc bác sĩ xin quý vị thuốc giảm đau nếu cơn đau khiến quý vị khó thải hết nước tiểu, tập các động tác thể dục cơ sàn chậu.

Cơ sàn chậu là những cơ bắp quan trọng để quý vị dễ dàng đi tiểu. Hãy tập các động tác thể dục sàn chậu mỗi ngày. Hãy chắc chắn rằng quý vị có thể cảm thấy cơ sàn chậu của mình thư giãn sau mỗi động tác thể dục.

Muốn biết thêm thông tin về tập thể dục sàn chậu, xin quý vị đọc tờ thông tin *Các động tác thể dục sàn chậu (Pelvic floor exercises)*.

## Muốn biết thêm thông tin hoặc lời khuyên

### Khoa Vật lý trị liệu

Bệnh viện Phụ Sản Royal

ĐT: (03) 8345 3160

Thứ Hai đến Thứ Sáu 8:30 sáng - 5:00 chiều