



Tiểu tiện sau sinh

Sau khi sinh con, bạn có thể gặp khó khăn trong việc đi tiểu. Hoặc bạn có thể nhận thấy nhu cầu đi tiểu thay đổi. Khi nước tiểu trong bàng quang không ra hết, nước tiểu còn sót lại có thể tích tụ theo thời gian. Điều này gọi là tình trạng giữ nước tiểu.

Việc sinh con có thể gây áp lực lên bàng quang, cũng như các cơ và dây chằng hỗ trợ bàng quang, tử cung và ruột của bạn. Các nơi này được gọi là sàn chậu của bạn.

Áp lực có thể gây sưng, bầm tím hoặc đau ở vùng chậu và bụng, đặc biệt là xung quanh ống dẫn nước tiểu từ cơ thể (niệu đạo).

Điều này có thể làm cho đi tiểu trở nên khó khăn và có thể dẫn đến tình trạng giữ nước tiểu. Tình trạng giữ nước tiểu có thể làm căng và tổn thương bàng quang.

Các dấu hiệu của tình trạng giữ nước tiểu bao gồm:

- đau hoặc khó chịu ở bàng quang
- không cảm thấy cần hoặc có nhu cầu đi tiểu
- khó tiểu
- cảm giác như nước tiểu trong bàng quang không ra hết
- tiểu chậm hoặc nước tiểu ra ngắt quãng
- cần phải đẩy hoặc rặn khi tiểu
- xón nước tiểu khi bàng quang quá đầy.

Cách giữ cho bàng quang khỏe mạnh

Uống nhiều chất lỏng

Sau khi sinh con, bạn cần uống từ 1,5 đến 2 lít chất lỏng mỗi ngày. Đó là khoảng 8 cốc. Nếu bạn không uống đủ, điều đó có thể làm kích thích bàng quang và làm các triệu chứng nặng thêm.

Uống rải ra trong suốt cả ngày. Như vậy bạn sẽ không đột nhiên làm bàng quang quá đầy.

Tránh uống nhiều trà, cà phê và nước ngọt cola. Chúng chứa chất cafein có thể làm triệu chứng của bạn tệ hơn.

Đi vệ sinh thường xuyên

Đi vệ sinh mỗi 2 đến 3 giờ để bàng quang không quá đầy. Đừng rặn khi đi tiểu hoặc đại tiện.

Vị trí tốt nhất để ngồi trên bồn cầu là:

- ngả người về phía trước, bàn chân đặt phẳng trên một chiếc ghế thấp
- chân dang rộng, khuỷu tay đặt trên đùi
- thả lỏng bụng
- ngồi hẵn xuống bồn cầu, đừng chỉ ngồi hờ phía trên
- giữ cơ thể thư giãn và hít thở đều
- chậm rãi, đừng vội vàng.



Mẹo giúp đi tiểu hết

- Nếu bạn cảm thấy nước tiểu chưa hoàn toàn ra hết, hãy lắc vùng chậu của bạn tới lui trong khi ngồi trên bồn cầu. Sau đó thử lại.
Hoặc đứng dậy, lắc vùng chậu tới lui, rồi ngồi xuống và thử lại.
- Ấn nhẹ phía trên xương mu lên bàng quang.
- Tiểu khi đang tắm vòi sen nước ấm.
- Mở vòi nước. Tiếng nước chảy có thể giúp ích.
- Đặt bàn tay vào nước lạnh khi đang tiểu.

Nói chuyện với hộ sinh hoặc bác sĩ của bạn về thuốc giảm đau nếu cơn đau đang ngăn bạn thải hết nước tiểu trong bàng quang.

Tăng cường sức mạnh cơ sàn chậu

Các cơ sàn chậu giúp bàng quang hoạt động đúng cách, vì vậy điều quan trọng là phải tập thể dục cho các cơ sàn chậu mỗi ngày. Hãy chắc chắn rằng bạn có thể cảm thấy các cơ sàn chậu của mình thả lỏng sau mỗi bài tập.

Để biết thêm thông tin, hãy đọc tờ thông tin của chúng tôi về các bài tập sàn chậu.

Bạn cần thông dịch viên?



Interpreter

Bạn có thể yêu cầu thông dịch viên nếu cần.

Hỗ trợ Liên quan đến Bạo hành Gia đình

Đường dây Hỗ trợ Toàn quốc 1800 Respect

Bạn có thể được giúp đỡ nếu đã bị tấn công tình dục, bạo hành hay bị ngược đãi trong gia đình hoặc trong mối quan hệ.

Bạn có thể gọi bất cứ lúc nào ngày hoặc đêm.

1800 737 732 (dịch vụ hỗ trợ 24 giờ)

1800respect.org.au

Để biết thêm thông tin

Bệnh viện Royal Women's

Khoa Vật lý Trị liệu

Lầu 1, Bệnh viện Royal Women's

20 Flemington Rd

Parkville Vic 3052

T: (03) 8345 3160

Thứ Hai đến Thứ Sáu 8.00 sáng – 4.30 chiều

Bài tập sàn chậu

thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#pelvic-floor-exercises

Bãi miễn trách nhiệm: Tờ rơi này chỉ mang tính chất thông tin chung. Để được tư vấn cụ thể về nhu cầu chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc con bạn, bạn nên tìm kiếm lời khuyên từ chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Bệnh viện Phụ sản Hoàng gia không chịu trách nhiệm cho bất kỳ tổn thất hoặc thiệt hại nào phát sinh do bạn dựa vào tờ rơi này thay vì đi khám chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Nếu bạn hoặc con bạn cần được chăm sóc y tế khẩn cấp, vui lòng liên hệ với khoa cấp cứu gần nhất.

© The Royal Women's Hospital 2025.