



# Về nhà sau khi sinh mổ

Việc hồi phục sau khi sinh mổ là khác nhau đối với mỗi người. Dưới đây là một số mẹo để giúp bạn:

- chăm sóc vết thương
- đối phó với cơn đau
- di chuyển và tập thể dục
- nhận hỗ trợ tinh thần
- hiểu sinh mổ có thể ảnh hưởng đến việc mang thai và sinh nở trong tương lai như thế nào.

## Chăm sóc vết thương

Quan trọng là phải chăm sóc vết thương đúng cách sau khi sinh mổ để giúp vết thương mau lành và ngăn ngừa nhiễm trùng.

### Băng gạc vết thương

Sau khi sinh mổ, vết thương của bạn sẽ được băng bó lại. Nên giữ nguyên băng trong 7 ngày sau khi sinh. Để bảo vệ vết thương, hãy mặc đồ lót cao hơn vết thương.

Băng gạc của bạn là loại chống nước và an toàn để sử dụng khi tắm vòi sen. Khi tắm, quay sang hướng khác đừng để nước phun trực tiếp vào chỗ băng vết thương. Điều này giúp giữ băng gạc không bị tuột ra và ngăn ngừa trường hợp bị ướt quá mức.

Nếu bạn nghĩ rằng băng gạc quá ướt, trông như nước đã vào trong, hoặc có vẻ bẩn, hãy nói với hộ sinh hoặc bác sĩ gia đình (GP).

Hộ sinh sẽ thay băng cho bạn nếu bị rơi ra khi bạn đang ở trong bệnh viện. Nếu bị rơi ra ở nhà trước 7 ngày, hộ sinh đến thăm bạn tại nhà sẽ kiểm tra vết thương của bạn và quyết định xem bạn có cần băng mới không. Điều quan trọng là giữ cho vết thương sạch và khô ráo, và bạn rửa tay trước và sau khi chạm vào băng gạc hoặc vết thương.

Sau 7 ngày, nếu băng gạc vẫn còn ở nguyên vị trí, bạn, bạn đỡ của bạn, hoặc người hỗ trợ có thể tháo băng ra. Bác sĩ gia đình cũng có thể làm điều đó.

Một số vết thương cũng có những dải nhỏ bên dưới lớp băng gọi là 'steri-strips'. Bạn có thể tháo ra sau

7 ngày hoặc cắt bớt để thoải mái hơn. Nếu bạn làm điều này, bạn sẽ cần chiếc kéo thật sạch.

### Chỉ khâu

Hầu hết các mũi khâu sẽ tự tiêu. Nếu mũi khâu hoặc ghim không tự tiêu, chúng sẽ được gỡ bỏ trước khi bạn về nhà hoặc trong lần thăm khám tại nhà. Việc này thường xảy ra trong khoảng từ ngày thứ 5 đến ngày thứ 10 sau khi sinh.

Đôi khi, một phần nhỏ mũi khâu có thể lòi ra khỏi vết thương. Điều này không phải là vấn đề trừ khi vết thương mở ra hoặc trông có dấu hiệu nhiễm trùng. Bạn có thể cảm thấy đau nhiều hơn ở một bên vết thương hoặc nhận thấy có một cục nhỏ tại nơi buộc chỉ khâu. Điều này sẽ dần cải thiện theo thời gian.

Nếu bạn lo lắng, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình.

## Bảo vệ vết thương

Giữ cho vết thương sạch sẽ và khô ráo.

- Để bảo vệ vết thương của bạn:

- mặc đồ lót cao trên eo thoải mái thay vì kiểu bikini
- mặc quần áo rộng rãi để vết thương thoáng khí
- đặt miếng băng vệ sinh hoặc miếng lót quần lót lên vết thương của bạn với mặt mềm áp vào da. Điều này có thể mang lại cảm giác thoải mái hơn. Thay chúng mỗi ngày. Quần lót sẽ giúp giữ chúng ở đúng vị trí.



Mặc đồ lót cao hơn vết thương.

- Sau khi tháo băng:

- khi tắm vòi sen, hãy rửa vết thương chỉ với nước và nhẹ nhàng thấm khô bằng khăn sạch
  - không sử dụng phấn hoặc xịt lên vết thương của bạn
  - luôn rửa tay bằng xà phòng và nước trước và sau khi kiểm tra vết thương. Bạn có thể chụp hình xem nó thay đổi như thế nào hoặc nhờ ai đó kiểm tra giúp bạn.
- Trong 6 tuần đầu, cố gắng không nâng bất cứ thứ gì nặng hơn em bé. Hãy nhờ giúp đỡ trong bất kỳ hoạt động nào liên quan đến nâng và cúi nếu có thể.

Vết thương sẽ lành trong vài tuần và tháng sau đó. Bạn có thể cảm thấy cảm giác đau âm ỉ, đau nhói hay tê ở da xung quanh vết mổ. Hầu hết mọi người cảm thấy khá hơn sau 6 tuần, nhưng một số cảm giác tê và đau có thể kéo dài vài tháng. Nếu điều này tiếp diễn, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình.

## Những thay đổi bất ngờ ở vết thương

Nhiễm trùng vết thương có thể xảy ra sau khi sinh mổ và ảnh hưởng đến khoảng 15 trong 100 người (15%). Hãy chú ý đến những dấu hiệu sau cho thấy vết thương có thể bị nhiễm trùng:

- đau hơn và khu vực cảm thấy nóng khi chạm vào
- đỏ và sưng hơn xung quanh vết thương
- vết thương tiết dịch có mùi hôi hoặc chảy máu tươi
- vết thương bắt đầu hở ra
- sốt (nhiệt độ trên 38° C), cảm thấy rất nóng hoặc lạnh, hoặc mệt mỏi cực độ

Hãy liên hệ với bác sĩ gia đình hoặc đến Khoa Cấp cứu gần nhất nếu bạn nhận thấy bất kỳ dấu hiệu nào trong số này.

Hầu hết các nhiễm trùng có thể điều trị bằng thuốc kháng sinh.

Trong một số trường hợp, bạn có thể cần quay lại bệnh viện để được cho kháng sinh mạnh hơn qua đường truyền tĩnh mạch.

## Đối phó với cơn đau

Sau khi sinh mổ, cảm giác đau là bình thường. Bạn có thể cảm thấy khó chịu hoặc bị đau trong một vài ngày hoặc vài tuần. Bạn có thể cảm thấy cơn đau này khi di chuyển, nằm xuống, đứng dậy hoặc nghỉ ngơi.

Bạn có thể đối phó với cơn đau này bằng thuốc giảm đau đơn giản. Điều rất quan trọng là để hồi phục, bạn cần uống thuốc giảm đau thường xuyên. Bạn sẽ nhận được đơn thuốc giảm đau để sử dụng tại nhà. Vui lòng uống thuốc theo chỉ dẫn.

Đừng chờ đến khi bạn cảm thấy đau nhiều mới dùng thuốc. Thuốc có tác dụng tốt nhất khi bạn dùng sớm để ngăn ngừa cơn đau trở nên tệ hơn.

## Di chuyển và tập thể dục

Vận động sau khi sinh có thể giúp bạn phục hồi. Đi bộ đoạn ngắn hoặc tập những bài tập nhẹ nhàng tại nhà là tốt, nhưng đừng ép bản thân quá sức hoặc khiến mình bị đau.

Trong 6 tuần đầu, hãy làm theo những lời khuyên sau:

- không nâng bất cứ vật gì nặng hơn em bé của bạn

- tránh những chuyển động gây đau, như cúi người hoặc duỗi lên hoặc xuống
- hãy đợi ít nhất 2 tuần trước khi lái xe. Chỉ lái xe nếu bạn không dùng thuốc giảm đau mạnh (hoặc thuốc có đơn mới mua được). Nếu bạn không chắc chắn, hãy hỏi bác sĩ gia đình. Hãy hỏi công ty bảo hiểm của bạn về thời gian bạn cần phải chờ trước khi lái xe. Một số công ty bảo hiểm chỉ cho phép lái xe sau 6 tuần.
- tránh quan hệ tình dục trong 6 tuần đầu tiên. Chỉ quan hệ tình dục khi cảm thấy sẵn sàng, và hãy chắc chắn sử dụng biện pháp tránh thai.

## Nhận hỗ trợ tinh thần

Một số người cảm thấy hài lòng về ca sinh mổ. Những người khác có thể cảm thấy thất vọng hoặc buồn bã, đặc biệt nếu việc này không như họ mong đợi. Nói chuyện về cảm xúc của bạn với bạn đời, gia đình, các chuyên gia y tế hoặc những người hỗ trợ khác có thể rất hữu ích.

Chăm sóc trẻ sơ sinh là việc khó khăn đối với tất cả các những người lần đầu làm cha mẹ. Hãy đối xử tốt với bản thân. Có thể sẽ mất vài tuần hoặc lâu hơn để bạn cảm thấy khá hơn, đặc biệt nếu bạn đã có bất kỳ biến chứng nào. Hãy cố gắng nghỉ ngơi nhiều nhất có thể.

**Bạn không đơn độc.** Hãy nhờ gia đình hoặc bạn bè giúp đỡ hoặc hỗ trợ, và trò chuyện với bác sĩ gia đình hoặc chuyên gia y tế khác.

Bạn cũng có thể liên hệ với các tổ chức này để được hỗ trợ và tư vấn.

- **PANDA - Perinatal Anxiety & Depression Australia (Tổ chức Hỗ trợ Lo âu và Trầm cảm Chu sinh tại Úc)**

PANDA hỗ trợ sức khỏe tâm thần các bậc cha mẹ và gia đình trong thời gian mang thai và năm đầu tiên sau khi có em bé.

[panda.org.au](http://panda.org.au)

- **Tổ chức Beyond Blue**

Truy cập trang mạng Beyond Blue để biết thông tin hữu ích về cách chăm sóc sức khỏe tâm thần khi có con.

[beyondblue.org.au/mental-health/parenting](http://beyondblue.org.au/mental-health/parenting)

- **Hiệp hội Hỗ trợ Sang chấn Khi sinh của Úc-New Zealand** Hỗ trợ phụ nữ, bạn đời và gia đình sau sang chấn liên quan đến sinh đẻ. Trang mạng của họ có những tài liệu và hỗ trợ hữu ích. [birthtrauma.org.au](http://birthtrauma.org.au)

## Mang thai và sinh nở trong tương lai

Bạn nên chờ 18 tháng sau khi sinh mổ trước khi có em bé khác, trừ khi bác sĩ của bạn nói khác đi. Điều này có nghĩa là bạn có thể bắt đầu tìm cách có thai lại khoảng 10 đến 12 tháng sau khi em bé chào đời.

Trong hầu hết các trường hợp, nếu đây là lần sinh mổ đầu tiên, bạn sẽ có 2 lựa chọn cho lần sinh tiếp theo. Bạn có thể chọn:

- sinh thường sau sinh mổ (thường gọi là VBAC, TOLAC hoặc NBAC)
- lập kế hoạch cho ca sinh mổ khác.

Hội sinh và bác sĩ có thể giúp bạn quyết định điều gì là tốt nhất cho mình dựa trên hoàn cảnh và mong muốn của bạn.

Để tìm hiểu thêm về các lựa chọn của bạn sau khi sinh mổ, xin vui lòng đọc thông tin dành cho bệnh nhân của Bệnh viện Women's 'Lần trước sinh mổ: tôi hiện có những lựa chọn nào?'. Tài liệu này được tạo ra với thông tin từ những người như bạn nhằm giúp bạn đưa ra các quyết định sáng suốt. Nó bao gồm thông tin quan trọng về những lợi ích và bất lợi của từng lựa chọn.

Bạn có thể tìm thấy tài liệu này trên trang mạng Bệnh viện Women's. [thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#my-last-birth-was-a-caesarean-what-are-my-options](http://thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#my-last-birth-was-a-caesarean-what-are-my-options)

## Tái khám

Hãy đến gặp bác sĩ gia đình để khám sau 6 tuần kể từ khi sinh, trừ khi bạn được yêu cầu đến sớm hơn. Cuộc hẹn này dành cho cả bạn và em bé, vì vậy tốt nhất là đặt cuộc hẹn dài gấp đôi.

## Tài liệu

- Lần trước sinh mổ: tôi hiện có những lựa chọn nào?  
Bệnh viện Royal Women's  
[thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#my-last-birth-was-a-caesarean-what-are-my-options](https://thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#my-last-birth-was-a-caesarean-what-are-my-options)
- Sinh con sau khi đã sinh mổ trước đó  
Trường Cao đẳng Hoàng gia về Sản Phụ khoa (Anh)  
[rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information/birth-after-previous-caesarean](https://rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information/birth-after-previous-caesarean)
- Sinh mổ  
Học viện Hoàng gia Úc và New Zealand về Sản Phụ khoa  
[rancog.edu.au/wp-content/uploads/Caesarean-Section.pdf](https://rancog.edu.au/wp-content/uploads/Caesarean-Section.pdf)
- Hồi phục sau sinh mổ: 6 tuần đầu tiên  
Mạng lưới Nuôi Dạy Trẻ  
[raisingchildren.net.au/pregnancy/labour-birth/recovery-after-birth/after-caesarean#going-home-after-caesarean-birth](https://raisingchildren.net.au/pregnancy/labour-birth/recovery-after-birth/after-caesarean#going-home-after-caesarean-birth)
- Sức khỏe của bạn sau sinh  
Bệnh viện Royal Women's  
[thewomens.org.au/health-information/pregnancy-and-birth/your-health-after-birth](https://thewomens.org.au/health-information/pregnancy-and-birth/your-health-after-birth)

## 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 trong ngày hoặc đêm.  
1800 737 732

[1800respect.org.au](https://1800respect.org.au)

### Bạn cần thông dịch viên?



Bạn có thể yêu cầu thông dịch viên nếu cần.

**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 2024