

Cải thiện quá trình bình phục của quý vị sau khi sinh nở

Lời khuyên về vật lý trị liệu

Tờ Dữ Kiện của Royal Women's Hospital / www.thewomens.org.au



the women's
the royal women's hospital
victoria australia

Ngay sau khi sinh nở

Sau khi quý vị sinh em bé, chúng tôi khuyên là quý vị tuân theo một số bước đơn giản, cải thiện quá trình bình phục sau sinh của quý vị.

Nghỉ ngơi - nằm thẳng trong 30 phút, hai lần một ngày. Việc này sẽ giúp giảm tình trạng khó chịu đến mức tối thiểu, giảm tình trạng sưng và đỡ sức nặng khỏi sàn xương chậu và các cơ bụng dưới của quý vị.

Đá lạnh - sau một cuộc sinh nở qua đường âm đạo hay cố gắng sinh qua đường âm đạo, đá lạnh giúp giảm đau và tình trạng sưng quanh đáy chậu và là rất quan trọng trong 72 giờ đầu sau khi quý vị sinh em bé. Đá lạnh nên được đặt trong miếng băng của quý vị trong 20 phút, mỗi 2-3 giờ đồng hồ một lần, và có thể được tiếp tục cho tới khi tình trạng đau và sưng hết đi.

Ép - quần lót chặc, hỗ trợ được, sẽ giúp hỗ trợ phần đáy chậu và bụng dưới và giảm tình trạng đau và khó chịu. Cách này cũng sẽ giúp bắt đầu quá trình lành lại. Quần lót bó, chặc có thể mua được tại các cửa hàng bách hóa và nên được mặc trong sáu tuần đầu. Cho mục đích hướng dẫn, quần lót nên lớn hơn hai cỡ so với kích cỡ của quý vị trước lúc mang thai.

Bài tập thể dục - các bài tập sàn xương chậu và bụng sâu giúp quý vị trở lại vóc dáng trước khi mang thai và giúp quá trình lành lại quanh các mũi khâu mà quý vị có thể có. Có thể bắt đầu các bài tập này một cách an toàn trong từ một đến hai ngày sau khi quý vị sinh em bé, với điều kiện là không làm cho tình trạng đau của quý vị trở nên nặng thêm.

Giúp quý vị vào giường và ra khỏi giường, đồng thời hỗ trợ các cơ bao tử của quý vị

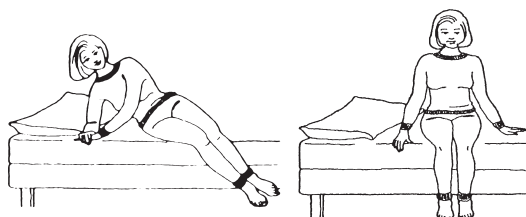
Cách thoải mái nhất, và tốt nhất để quý vị vào giường và ra khỏi giường là cùng hỗ trợ...

Làm thế nào để cùng hỗ trợ:

- Gập hai đầu gối của quý vị lại và lăn sang bên. Giữ cho hai vai và hông của quý vị thẳng hàng.



- Đưa hai bàn chân của quý vị sang cạnh giường và dùng cả hai bàn tay của quý vị ở trước cơ thể của quý vị, đẩy quý vị lên.



- Làm cùng những bước này theo thứ tự ngược lại để vào giường.

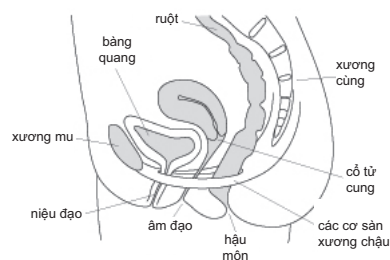
Sau một cuộc sinh mổ

Trong khi quý vị đang nghỉ ngơi tại giường, điều quan trọng là hãy tập các bài tập tại giường để các vấn đề trong phần ngực và tuần hoàn máu của quý vị không hình thành. Các bài tập này bao gồm:

- Các bài tập thở.
 - Hít thở dài, sâu, 5 lần mỗi giờ đồng hồ trong khi quý vị đang nghỉ ngơi tại giường.
 - Nếu quý vị cần phải ho, hãy dùng hai bàn tay của quý vị hoặc một chiếc gối đỡ các mũi khâu của quý vị.
- Các bài tập cho tuần hoàn.
 - Cử động hai bàn chân của quý vị ra phía trước rồi về phía sau, 20 lần mỗi giờ đồng hồ trong khi quý vị đang nghỉ ngơi tại giường.

Các bài tập cơ sàn xương chậu

Các cơ sàn xương chậu là một nhóm cơ nhỏ nhưng rất quan trọng, đặc biệt là ở phụ nữ. Các cơ này nằm sâu bên trong khung chậu và đóng vai trò đỡ các bộ phận trong khung chậu và kiểm soát việc nhịn tiểu, đi cầu. Trong thời kỳ thai nghén, các cơ này trở nên bị yếu đi do tác động của các kích thích tố thai nghén và sức nặng của em bé đẩy xuống. Việc quan trọng là quý vị tập luyện lại các cơ này trong suốt thời gian sau sinh để ngăn ngừa các vấn đề, như không kiểm chế được tiểu tiện, đi cầu.



Tất cả các phụ nữ nên hàng ngày tập các cơ sàn xương chậu của họ.

Nếu quý vị đã từng có lần bị rò rỉ nước tiểu hay khó khăn trong việc ra được nước tiểu sau khi quý vị sinh em bé, xin hãy cho nữ hộ sinh, chuyên viên vật lý trị liệu hay bác sĩ của quý vị biết.

Có hai bài tập mà chúng tôi khuyên tập để rèn luyện lại sàn xương chậu của quý vị.

Để bắt đầu, hãy nằm ngửa với hai đầu gối của quý vị được gấp lại và hai bàn chân của quý vị được hỗ trợ nhưng cách khỏi nhau.

Bài tập 1: Giữ lâu

- Siết quanh đoạn cuối ruột già của quý vị và âm đạo của quý vị, như thể quý vị đang cố kìm giữ bản thân không ra hơi hay ra nước tiểu và có nâng sàn xương chậu lên.
- Giữ bài tập này trong từ 2 đến 3 giây đồng hồ, đồng thời giữ các cơ bụng, mông và đùi của quý vị được thả lỏng.
- Tiếp tục thở bình thường.
- Thả lỏng trong năm giây đồng hồ, rồi lặp lại bài tập này thêm từ 3 đến 5 lần.
- Lặp lại bài tập này 4 lần một ngày.
- Khi các cơ sàn xương chậu của quý vị trở nên khỏe hơn, hãy làm cho các bài tập này trở nên khó hơn bằng cách tăng số bài tập và thời gian giữ của mỗi bài tập lên 10x10 giây đồng hồ. Quý vị cũng có thể thực hiện các bài tập này trong tư thế ngồi, đứng và trong khi đang làm các hoạt động như bê và đi bộ.
- Hãy luôn dừng tập khi cơ này cảm thấy mệt.

Bài tập 2: Siết nhanh

- Siết chặt các cơ sàn xương chậu như trên, lần này giữ bài tập này trong chỉ một giây đồng hồ mà thôi.
- Cố lặp lại từ 10 đến 20 lần siết nhanh, mạnh, bốn lần một ngày.

Siết trong khi đang làm việc

- Siết chặt sàn xương chậu của quý vị khi quý vị ho, hắt hơi hay cười và khi quý vị đang làm những việc đòi hỏi sự gắng sức, như bê.

Tầm mức quan trọng của các thói quen tiểu tiện và đi cầu tốt cho sức khỏe

Điều quan trọng là tránh táo bón và cố rặn khi quý vị ngồi trên toilet. Hãy nhớ:

- Uống từ 1,5 đến 2 lít nước mỗi ngày (nước là thích hợp hơn trà và cà phê).
- Tránh uống quá nhiều caffeine và rượu, bia.
- Ăn nhiều các thực phẩm có nhiều xơ (như trái cây, rau).
- Tập thể dục đều đặn.
- Đừng làm nger sự hồi thúc phải tiểu tiện hay đi cầu của quý vị.
- Tránh cố rặn – hãy dành đủ thời gian những khi quý vị đi tiểu và đi cầu để đảm bảo là đi hết hoàn toàn.

Tư thế ngồi toilet tốt nhất để tránh cố rặn:

- Ngồi ngả về phía trước, với hai khuỷu tay của quý vị trên hai đầu gối, cho phép bụng của quý vị thả lỏng.
- Sử dụng một ghế để chân hoặc nhấc hai gót chân của quý vị khỏi mặt sàn để hai đầu gối của quý vị cao hơn hai hông.
- Thở ra sâu hoặc làm một âm thanh huýt gió. Đừng nín thở.
- Dùng bàn tay của quý vị để đỡ các mũi khâu của quý vị khi đi cầu.

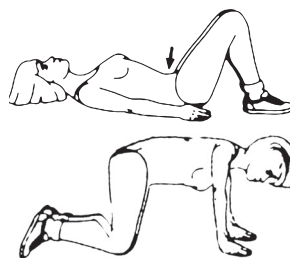


Bài tập cơ bụng sâu cho tất cả các phụ nữ sau khi sinh nở

Các cơ bụng sâu của quý vị giúp quý vị duy trì được tư thế tốt và sự hỗ trợ cho lưng. Trong suốt thời gian thai nghén, bởi em bé phát triển, các cơ bụng của quý vị căng ra và tính hiệu quả của các cơ này bị giảm đi. Điều quan trọng là tập các cơ này một cách đều đặn sau khi sinh em bé để ngăn ngừa tình trạng đau lưng và lấy lại được độ khỏe của cơ.

Bài tập 1

- Để bắt đầu, hãy nằm ngửa với hai đầu gối của quý vị được gấp lại và hai bàn chân được hỗ trợ hoặc quý xuống, chống bằng hai bàn tay và hai đầu gối của quý vị.
- Hít vào, rồi thở ra và trong khi quý vị hít thở như vậy, nhẹ nhàng siết chặt các cơ bụng dưới của quý vị bằng cách kéo bụng dưới của quý vị vào trong, về phía cột sống của quý vị. Cố giữ các cơ bụng trên của quý vị được thả lỏng trong suốt bài tập này.
- Giữ trong từ 3 đến 5 giây đồng hồ, trong khi thở bình thường.
- Lặp lại từ 6 đến 10 lần, 4 lần một ngày.



Khi quý vị trở nên khỏe hơn, quý vị có thể dần dần tăng thời gian quý vị giữ, tới 60 giây đồng hồ. Quý vị cũng

có thể làm cho bài tập này trở nên khó hơn bằng cách thay đổi tư thế của quý vị sang tư thế ngồi hoặc đứng. Điều quan trọng là hãy kích hoạt các cơ bụng sâu khi quý vị đang bê hay đi bộ để cung cấp sự hỗ trợ thêm cho lưng.

Bài tập 2

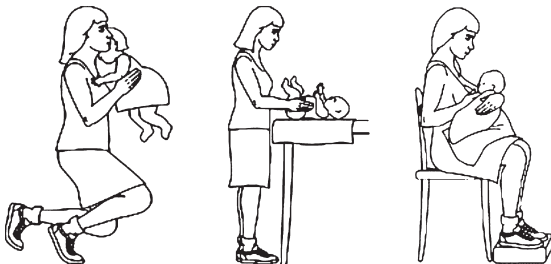
Trong suốt thời gian thai nghén, đường cong ở lưng dưới của quý vị tăng lên về kích cỡ. Việc này đôi khi liên quan tới tình trạng đau lưng dưới. Điều quan trọng là sửa lại tình trạng vẹo này cho đúng sau khi quý vị sinh em bé.

- Để bắt đầu, hãy bắt đầu trong tư thế như trên.
- Siết chặt các cơ bụng dưới của quý vị và lần này hãy làm cho lưng dưới của quý vị phẳng trên giường hoặc trên sàn nhà bằng cách nhẹ nhàng lặn xương đười và nghiêng khung chậu về phía các xương sườn của quý vị. Lặp lại bài tập này ở mức độ quý vị thấy thoải mái.



Các mạch nhỏ về việc chăm sóc lưng và kỹ thuật bê đúng cách

- Gập hai đầu gối của quý vị, giữ lưng của quý vị thẳng và luôn luôn siết chặt các cơ sàn xương chậu và cơ bụng của quý vị như trên. Giữ chắc vật đó và sát với cơ thể của quý vị.
- Trong 6 tuần đầu, không bê bất kỳ thứ gì nặng hơn trọng lượng của em bé của quý vị.
- Tránh các cử động gập và vặn đột ngột và lặp đi lặp lại.
- Hãy đảm bảo là các bề mặt làm việc của quý vị ở độ cao ngang eo (ví dụ, tắm & thay đồ cho em bé).
- Tạo một tư thế được hỗ trợ, cho việc cho em bé ăn. Đặt mông của quý vị sâu trong ghế, hãy đảm bảo là hai bàn chân của quý vị được hỗ trợ và sử dụng đồ hỗ trợ.



The Women's là một bệnh viện không hút thuốc lá. Để biết thêm thông tin và được hỗ trợ, hãy truy cập trang mạng www.quit.org.au

Khước từ trách nhiệm Royal Women's Hospital không chấp nhận bất kỳ trách nhiệm pháp lý nào đối với bất kỳ ai về các thông tin hay lời khuyên (hoặc về việc sử dụng các thông tin hay lời khuyên) được cung cấp trong tờ dữ kiện này hoặc được kết hợp trong tờ dữ kiện này bằng các trích dẫn. Chúng tôi cung cấp các thông tin này với sự hiểu biết là tất cả những người tiếp cận các thông tin này sẽ có trách nhiệm thẩm định tính phù hợp và chính xác của thông tin. Chúng tôi khuyến khích các phụ nữ trao đổi về các nhu cầu y tế của họ với một chuyên viên y tế. Nếu quý vị có bất kỳ quan ngại nào về sức khỏe của quý vị, quý vị nên tìm lời khuyên từ một cơ sở cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc nếu quý vị cần sự chăm sóc khẩn cấp, quý vị nên tới Khoa Cấp Cứu gần quý vị nhất. © The Royal Women's Hospital, Tháng Năm năm 2008

Tập thể dục trở lại

- Bắt đầu đi bộ nhẹ nhàng chừng nào tình trạng đau/khó chịu cho phép.
- Dần dần tăng cự ly và tốc độ đi bộ của quý vị lên chừng nào quý vị có thể làm được.
- Việc đi bộ 30 phút mỗi ngày đã được cho thấy là cải thiện được sức khỏe và tình trạng khỏe mạnh tổng thể của quý vị.
- Trong suốt 12 tuần đầu, tránh các bài tập mạnh và có sự tác động lớn khác (như tập tạ, ngồi dậy và chạy).

Trước khi thử các bài có sự tác động lớn, quý vị nên kiểm tra độ khỏe của sàn xương chậu của quý vị bằng cách ho hoặc nhảy trong khi bàng quang đầy. Chỉ bắt đầu nếu không có hiện tượng rò rỉ nước tiểu mà thôi. Nếu quý vị có hiện tượng rò rỉ, hãy gặp Chuyên Viên Vật Lý Trị Liệu của Bộ Phận Sức Khỏe của Phụ Nữ.

Thông tin thêm

Royal Women's Hospital

Khoa Vật Lý Trị Liệu

Lầu 1 Phố Grattan & Đường Flemington,

Parkville VIC 3052

ĐT: (03) 8345 3160

Từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 giờ 30 sáng - 5 giờ chiều