

# RÁCH TẦNG SINH MÔN

## RÁCH Ở MỨC ĐỘ BA VÀ BỐN

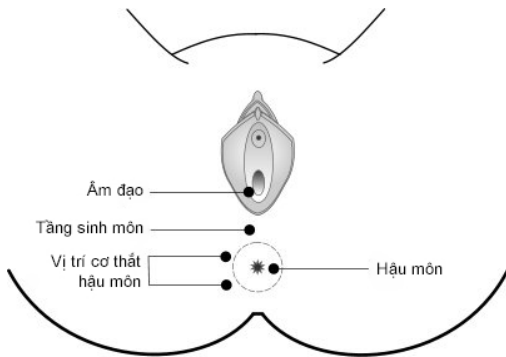


the women's  
the royal women's hospital  
victoria australia

### Rách tầng sinh môn ở mức độ ba hay bốn là sao?

Đôi khi trong lúc sinh con ngã âm đạo, vùng giữa âm đạo và hậu môn có thể bị rách.

- rách ở mức độ ba là trường hợp bị rách một phần cơ thắt hậu môn (nhóm cơ bắp giúp kiểm soát việc mở ống hậu môn).
- rách ở mức độ bốn là trường hợp cơ thắt hậu môn bị tổn thương và hậu môn cũng bị rách.



### Chăm sóc sau khi bị rách

Bác sĩ sẽ giải thích quý vị bị rách tầng sinh môn loại nào và cách quý vị tự chăm sóc mình như thế nào. Bác sĩ sẽ đề nghị các loại thuốc để giảm đau, tránh bị táo bón và giảm nguy cơ nhiễm trùng.

Đối với loại thuốc cần phải nhét vào hậu môn, thì quý vị đừng uống.

Chuyên viên vật lý trị liệu, nữ hộ sinh, dược sĩ và trong một số trường hợp, chuyên viên dinh dưỡng cũng sẽ tham gia chăm sóc quý vị. Họ sẽ nói chuyện với quý vị về cách:

- tránh bị táo bón (quý vị có thể cần ăn theo chế độ ăn kiêng đặc biệt)
- giúp vết thương lành lại
- sử dụng nước đá để giảm đau và giảm sưng
- tắm và giữ sạch sẽ vùng bị rách
- tập các động tác thể dục sàn chậu và khi nào thì bắt đầu.

### Sáu tuần đầu

Sáu tuần đầu sau khi sinh con là khoảng thời gian quan trọng để cơ bắp và mô mềm hồi phục.

### Nghỉ ngơi

Trong vài ngày đầu, nằm nghỉ càng nhiều càng tốt. Điều này sẽ giúp giảm sưng và bớt thấy khó chịu. Cố gắng nằm nghỉ một tiếng vào mỗi buổi sáng và buổi chiều trong sáu tuần đầu sau khi sinh con.

### Nước đá

Nếu thấy tầng sinh môn bị sưng hoặc đau, quý vị hãy đặt gói nước đá trong băng vệ sinh từ 20 đến 30 phút. Nhớ đừng để cho nước đá tiếp xúc trực tiếp với da. Làm điều này mỗi 2-3 giờ trong khi quý vị thức.

### Bó chặt

Đồ lót bó chặt như đồ lót định hình (shapewear) hoặc đồ lót bó chặt (compression wear) sẽ nâng đỡ vùng này và có thể làm giảm sưng.

### Tập thể dục

Các động tác thể dục sàn chậu giúp kích thích máu dẫn đến tầng sinh môn, rất quan trọng để lành lại. Sau khi sinh con 1 đến 2 ngày, quý vị có thể bắt đầu tập các động tác thể dục này. Điều quan trọng là đừng làm cho các cơ sàn chậu và tầng sinh môn bị căng. Tránh bị táo bón, nâng/khiêng vật nặng (ví dụ con đã lớn, túi đựng đồ mua sắm, giỏ đựng đồ giặt) và động tác thể dục mạnh bạo.

### Chế độ ăn kiêng

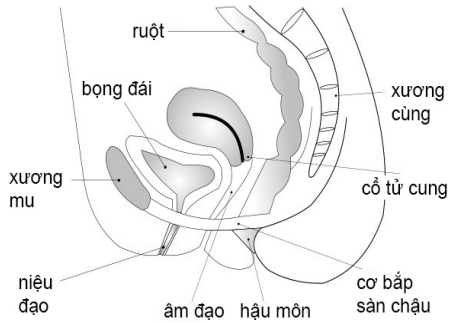
Nếu bị rách ở mức độ ba hoặc bốn, quý vị có thể cần phải ăn theo chế độ ăn kiêng ít chất xơ từ 7 đến 10 ngày đầu. Điều này sẽ làm giúp quý vị ít đi cầu và vùng bị rách sẽ bớt bị căng. Để tránh bị táo bón trong khi quý vị đang lành bệnh, chế độ ăn của quý vị sẽ được kết hợp với thuốc nhuận tràng loại nhẹ. Chuyên viên dinh dưỡng sẽ giải thích chế độ ăn kiêng cho quý vị hiểu trước khi quý vị rời bệnh viện. Sau 10 ngày, quý vị chuyển dần sang chế độ ăn giàu chất xơ để ruột của quý vị hoạt động bình thường trở lại.

### Tình dục

Nên tránh cho đến sau cuộc hẹn tái khám đầu tiên tại Khoa Tầng Sinh môn (Perineal Clinic).

## Các động tác thể dục cơ sàn chậu

Các cơ sàn chậu là nhóm cơ quan trọng, nằm sâu trong khung xương chậu. Chúng nâng đỡ các bộ phận trong vùng chậu và giúp quý vị kiểm soát bàng quang và ruột. Các động tác thể dục này quan trọng để quý vị phục hồi sau khi sinh con.



## Chương trình thể dục nhẹ nhàng – ngày 2 đến 5

Nằm ngửa, co gối hoặc nằm nghiêng.



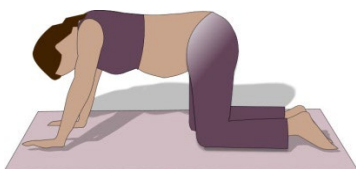
Nhẹ nhàng thắt các cơ bắp quanh âm đạo và hậu môn lại – quý vị sẽ cảm thấy như quý vị đang khép chúng lại. Ngưng nếu quý vị thấy đau. Giữ các cơ bắp này co chặt trong tối đa 3 giây rồi từ từ thả ra. Thư giãn trong 5 giây và sau đó lặp lại tối đa 10 lần.

Lặp lại động tác thể dục này 3 lần mỗi ngày.

## Tập thể dục để từ từ mạnh hơn – ngày 5 đến 14

Bây giờ quý vị sẽ cảm thấy tự tin hơn khi tập thể dục cơ sàn chậu và có thể bắt đầu tập mỗi động tác mạnh hơn.

Nằm ngửa (như trên) hoặc bò càng trên hai tay và gối.



Thắt các cơ bắp quanh âm đạo và hậu môn càng chặt càng tốt, quý vị phải cảm thấy các cơ sàn chậu bên trong cơ thể 'nhấc lên'. Giữ nguyên như vậy trong 3 đến 6 giây, sau đó thả lỏng – quý vị sẽ cảm thấy các cơ bắp 'buông lỏng'. Lặp lại 10 lần và thư giãn trong 5 giây giữa mỗi lần tập lặp lại.

Lặp lại động tác thể dục này 3 lần một ngày.

## Chương trình phục hồi – tuần 3 đến 6

Tăng chương trình tập thể dục của quý vị để thắt chặt hơn và giữ lâu hơn. Cố gắng giữ trong 5 đến 10 giây và lặp lại 10 lần.

Lặp lại động tác thể dục này này 3 lần một ngày trong các tư thế khác nhau, chẳng hạn như ngồi và đứng. Ngoài ra, khi ho hoặc nâng/khiêng, quý vị hãy thắt chặt sàn chậu của mình.

## Đi cầu bình thường

Táo bón và rặn khi đi cầu có thể làm cho sàn chậu bị yếu đi. Thói quen đi cầu tốt giúp quý vị bảo vệ sàn chậu và giảm nguy cơ bị tiêu tiểu són.

- Từ từ tăng lượng chất xơ trong thức ăn của quý vị nếu quý vị ăn kiêng theo chế độ ăn ít chất xơ
- Thức ăn giàu chất xơ bao gồm trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, mận khô, chất bổ sung chất xơ tự nhiên như psyllium
- Uống từ 1,5 đến 2 lít nước mỗi ngày
- Tập một số bài tập thể dục hàng ngày như đi bộ
- Đừng làm ngoe khi cơ thể cần đi cầu
- Khi đi cầu, hãy thư thả để bảo đảm quý vị thải hết phân.

## Khi đi cầu:

- Sử dụng ghế đặt chân để đầu gối cao hơn hông
- Ngồi chúi về phía trước, hai chân dạng ra và chống khuỷu tay lên đầu gối
- Thả lỏng bụng
- Đừng nín thở. Thở dài hoặc phát ra tiếng rít
- Lấy tay đỡ các mũi khâu, đặc biệt là khi bắt đầu đi cầu.



## Đổi với bệnh nhân Bệnh viện Phụ Sản

Các cuộc hẹn tái khám của quý vị là các cuộc hẹn quan trọng. Tại các buổi khám này, bác sĩ/y tá sẽ hỏi quý vị về tiêu tiểu, và quý vị có cơ hội đặt câu hỏi về giao hợp trở lại hoặc thụ thai trong tương lai.

- Khoa Tầng sinh môn - Cuộc hẹn Vật lý trị liệu  
Chuyên viên vật lý trị liệu sẽ thăm định và thảo luận về việc phục hồi và các mục tiêu của quý vị.
- Khoa Tầng sinh môn - Bác sĩ Niệu sản khoa  
Bác sĩ sẽ thăm định và nói chuyện với quý vị về bất kỳ mối bận tâm nào của quý vị. Quý vị có thể được siêu âm để kiểm tra xem vết rách đã lành như thế nào.

Đây là buổi tái khám quan trọng và chúng tôi khuyến khích quý vị đến dự ngay cả khi quý vị cảm thấy mình đã lành hẳn.

**Nếu quý vị không nhận được cuộc hẹn, xin liên lạc với Khoa Tầng sinh môn.**

**Nếu quý vị cần 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

### **Khoa Tầng sinh môn**

ĐT: (03) 8345 3144

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