



BỘ Y TẾ
TRƯỜNG ĐH ĐIỀU DƯỠNG
NAM ĐỊNH

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

SỔ TAY

CHĂM SÓC BÀ MẸ SAU ĐẼ

VÀ TRẺ SƠ SINH



Nam Định, 2022

CHỦ BIÊN

Lê Thanh Tùng

Phạm Thị Thanh Hương

THAM GIA BIÊN SOẠN

Lê Thanh Tùng

Phạm Thị Thanh Hương

Trần Thị Việt Hà

Vũ Thị Lệ Hiền

DANH MỤC CÁC TỪ VIẾT TẮT

BPSD	Bộ phận sinh dục
KHHGD	Kế hoạch hóa gia đình
NCBSM	Nuôi con bằng sữa mẹ
VTM	Vitamin
TSM	Tăng sinh môn

LỜI NÓI ĐẦU

Thời kỳ sau sinh được tính từ sau khi sỏ rau đến hết 6 tuần sau sinh. Trong thời kỳ này có nhiều nguy cơ xảy ra cho cả mẹ và con, người hộ sinh là người trực tiếp chăm sóc sức khỏe cho mẹ và bé, theo dõi tình hình của cả hai để kịp thời phát hiện ra những dấu hiệu bất thường, tránh nguy cơ để những dấu hiệu đó diễn biến nhanh có thể gây tử vong. Để có thể làm được những việc này, người hộ sinh phải được trang bị kiến thức vô cùng đầy đủ, nắm vững được kiến thức chuyên ngành và cách để phát hiện những dấu hiệu bệnh. Đồng hành cùng sản phụ trong suốt quá trình nằm viện.

Cuốn sỏ tay chăm sóc bà mẹ sau đẻ và trẻ sơ sinh sẽ cung cấp cho người hộ sinh tuyến cơ sở và các bà mẹ những kiến thức cơ bản nhất về thời kỳ sau sinh, đồng thời trang bị cho người hộ sinh cách tiếp cận khoa học với các chiến lược, chăm sóc một cách hiệu quả, an toàn cho bà mẹ và trẻ sơ sinh ở thời kỳ này phù hợp với chức năng nhiệm vụ của người hộ sinh cũng như đáp ứng thông điệp của dự án 4 Steps là :

- + Giảm tỉ lệ tử vong ở bà mẹ và trẻ sơ sinh
- + Đạt được các mục tiêu của Tổ chức Y tế thế giới

- + Tăng cường sức khỏe gia đình, xã hội và quốc gia
- + Phát triển năng lực nghề Hộ sinh
- + Phát triển chương trình đào tạo và giảng dạy Hộ sinh trình độ cao.

Nội dung cuốn sổ tay bao gồm 07 chương: Những thay đổi về giải phẫu và sinh lý của bà mẹ sau đẻ; Chăm sóc bà mẹ sau đẻ; Các dấu hiệu bất thường và hướng dẫn cách xử trí; Chăm sóc vú và Massage vú; Các biện pháp KHHGD cho bà mẹ sau sinh; Chăm sóc bà mẹ trường hợp đặc biệt; Chăm sóc trẻ sơ sinh.

Trong quá trình biên soạn, tuy chúng tôi đã có cố gắng tham khảo nhiều tài liệu với mong muốn gửi đến cho quý đồng nghiệp một tập tài liệu mang tính ứng dụng cao, nhưng có thể chưa được đầy đủ và còn nhiều hạn chế, thiếu sót. Ban biên soạn sẽ tiếp tục làm việc trên cơ sở những ý kiến đóng góp quý báu của quý đồng nghiệp, qua đó bổ sung tư liệu để ấn phẩm “Sổ tay chăm sóc bà mẹ và trẻ sơ sinh” ngày càng hoàn chỉnh hơn trong thời gian tới.

Trân trọng!

TM.BAN BIÊN SOẠN
PGS.TS Lê Thanh Tùng

MỤC LỤC

CHƯƠNG 1: NHỮNG THAY ĐỔI CỦA BÀ MẸ	1
SAU SINH	1
THAY ĐỔI VỀ NỘI TIẾT	1
THAY ĐỔI VỀ GIẢI PHẪU	4
THAY ĐỔI VỀ SINH LÝ	5
CHƯƠNG 2: CHĂM SÓC BÀ MẸ SAU SINH	10
THEO DÕI SAU ĐẸ.....	10
CHĂM SÓC SAU ĐẸ	13
NHỮNG KHÓ CHỊU THƯỜNG GẶP CỦA BÀ MẸ SAU ĐẸ ...	16
CHƯƠNG 3: MỘT SỐ DẤU HIỆU BẤT THƯỜNG	28
VÀ CÁCH XỬ TRÍ	28
CHẢY MÁU.....	28
SÓT	29
SẢN DỊCH HÔI	31
BÉ SẢN DỊCH	32
CHƯƠNG 4: NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ	34
CHĂM SÓC VÚ THÔNG THƯỜNG.....	34
CHĂM SÓC VÚ TRONG 1 SỐ.....	37
TRƯỜNG HỢP ĐẶC BIỆT.....	37
MASAGE VÚ.....	46
CÁC BIỆN PHÁP DUY TRÌ NGUỒN SỮA MẸ.....	48

CHƯƠNG 5: CÁC BIỆN PHÁP KẾ HOẠCH HOÁ GIA ĐÌNH CHO BÀ MẸ SAU SINH	53
CHƯƠNG 6: CHĂM SÓC BÀ MẸ TRONG MỘT SỐ TRƯỜNG HỢP ĐẶC BIỆT	57
TRẦM CẢM SAU SINH.....	57
BÀ MẸ BỊ BẠO HÀNH.....	60
BÀ MẸ MẤT CON.....	63
BÀ MẸ NHIỄM HIV- AIDS	65
CHƯƠNG 7: CHĂM SÓC TRẺ SƠ SINH	68
CHĂM SÓC THÔNG THƯỜNG	68
CÁC VẤN ĐỀ THƯỜNG GẶP Ở TRẺ.....	73
BỆNH LÝ Ở TRẺ SƠ SINH.....	79
LỊCH TIÊM CHỦNG CHO BÉ.....	89
CÁC CÂU HỎI THƯỜNG GẶP	93

CHƯƠNG 1: NHỮNG THAY ĐỔI CỦA BÀ MẸ SAU SINH

THAY ĐỔI VỀ NỘI TIẾT

Sự giảm nồng độ progesterone và estrogen ngay sau khi trẻ ra đời và bánh rau được lấy ra. Đỉnh oxytocin xuất hiện ngay lập tức sau sinh để bù trừ cho sự sụt giảm nồng độ estrogen và progesterone. Hóc môn có liên quan để cảm xúc và bản năng làm mẹ của người phụ nữ. Prolactin tăng nhanh để kích thích sự sản xuất sữa.

Dấu hiệu nhận biết sự rối loạn nội tiết tố

- Giảm ham muốn tình dục và khô âm đạo
- Trầm cảm sau đẻ
- Nổi mụn nội tiết sau khi sinh: hiện tượng mụn xuất hiện do sự thay đổi của nội tiết tố bên trong cơ thể. Các hormone tiết ra quá nhiều khi mang thai khiến da bị nhờn, lỗ chân lông bị tắc nghẽn. Từ đó tạo nên môi trường thuận lợi để vi khuẩn phát triển, gây nên mụn nội tiết. Có nhiều loại mụn nội tiết như mụn bọc, mụn viêm, mụn đầu trắng, mụn mủ...
- Một số dấu hiệu khác: cơ thể mệt mỏi, sụt cân, tâm trạng thay đổi thất thường, mất ngủ. Bên cạnh đó, khi bị suy

giảm nội tiết tố nữ, sẽ gặp phải những triệu chứng như rụng tóc, dị ứng, khô da, táo bón, kinh nguyệt không đều, tim đập nhanh, 1 số vấn đề về sữa mẹ khi nuôi con như ít sữa, trẻ không bú...

Cách khắc phục tình trạng rối loạn nội tiết tố nữ sau khi sinh

- Tập thể dục thường xuyên
- Bổ sung các loại thực phẩm giàu chất xơ như các loại đậu đỗ, rau củ quả. Ăn thịt trắng như gà, ngan, vịt và hạn chế ăn thịt đỏ như thịt bò, thịt lợn, thịt cừu, dê, phủ tạng động vật
- Tránh dùng thức uống chứa cồn và cà phê
- Bổ sung vitamin và khoáng chất thiết yếu có nhiều trong rau xanh, hoa quả theo mùa cho cơ thể để cải thiện nội tiết tố.
- Ngủ đủ giấc: cố gắng duy trì giấc ngủ 8 giờ/1 ngày,
- Bổ sung lòng đỏ trứng gà vào thực đơn dinh dưỡng, tuy nhiên không lạm dụng, chỉ bổ sung mỗi ngày 1 quả
- Sử dụng thuốc hỗ trợ cải thiện tình trạng suy giảm nội tiết tố (theo chỉ định)



HEALTHY LIFESTYLE

Nguồn: Ảnh của Macrovector tải từ Freepik

<https://www.freepik.com/free-vector/healthy-lifestyle-habits-cartoon-composition-with-nonsmoking-woman-practice-stress-relieving-yoga-8h-sleep>

THAY ĐỔI VỀ GIẢI PHẪU

❖ Tử cung:

- Thay đổi tại thân tử cung đó là sự co bóp, co rút và co hồi giúp tử cung co dần lại sau sinh.

- Cổ tử cung đóng kín sau khoảng 12 đến 13 ngày.

- Niêm mạc tử cung dần dần được tái tạo, sau 2 tuần lớp màng rụng bong hết và niêm mạc bắt đầu phục hồi

❖ Âm hộ, âm đạo, phần phụ

- Các dây chằng tử cung, vòi trứng, buồng trứng sau khi đẻ dần dần trở lại bình thường về hướng, vị trí và độ dài.

- Âm hộ, âm đạo co dần lại vào khoảng 15 ngày sau đẻ trở lại bình thường.

- Màng trinh sau đẻ bị rách chỉ còn di tích của rìa màng trinh.

❖ Thay đổi ở vú:

- Vú được phát triển mạnh sau khi đẻ, vú to lên lên, núm vú dài ra, tĩnh mạch dưới da vú nổi rõ, các tuyến sữa phát triển to lên

- Hiện tượng xuống sữa thường xảy ra sau đẻ 2- 3 ngày

Thay đổi hệ tiết niệu

- ❖ Sau khi đẻ không những thành bàng quang bị phù nề xung huyết mà còn cả hiện tượng xung huyết dưới niêm mạc bàng quang.
- ❖ Hơn nữa bàng quang có hiện tượng tăng dung tích và mất nhạy cảm tương đối với áp lực của lượng nước tiểu trong bàng quang vì vậy phải theo dõi hiện tượng bí đái, hoặc đái sót nước tiểu sau đẻ.
- ❖ Tác dụng gây liệt cơ của thuốc mê, đặc biệt là gây tê tuỷ sống, rối loạn thần kinh chức năng tạm thời của bàng quang cũng là các yếu tố góp phần gây nên.
- ❖ Ứ nước tiểu và vi khuẩn niệu ở một bàng quang bị chấn thương cộng thêm bể thận và niệu quản bị giãn tạo ra những điều kiện thuận lợi cho nhiễm trùng đường niệu sau đẻ phát triển. Bể thận và niệu quản bị giãn sẽ trở lại trạng thái bình thường sau đẻ từ 2 -8 tuần lễ.

THAY ĐỔI VỀ SINH LÝ

Sơ cơ hồi tử cung

Sau đẻ tử cung cao trên vệ khoảng 13cm, và trung bình mỗi ngày tử cung co hồi được 1cm, nên khoảng 12- 13 ngày

sau đẻ không sờ được tử cung trên khớp vệ nữa. Sự co hồi tử cung phụ thuộc vào:

- Để con sờ tử cung co hồi nhanh hơn để con dạ.
- Tử cung đẻ thường co hồi nhanh hơn tử cung mổ đẻ.
- Những người cho con bú tử cung co hồi nhanh hơn người không cho con bú.

Tử cung không bị nhiễm khuẩn co hồi nhanh hơn tử cung bị nhiễm khuẩn



Nguồn: Ảnh của Freepik tải từ Freepik

https://www.freepik.com/free-vector/women-climacteric-concept_9920604.htm#page=3&query=uterus&position=1&from_view=search&track=sph

Sản dịch:

- Là dịch từ trong đường sinh dục mà chủ yếu là từ buồng tử cung chảy ra ngoài trong những ngày đầu thời kì hậu sản.

+ Trong 3 ngày đầu sản dịch màu đỏ.

+ Ngày thứ tư đến ngày thứ 8 sản dịch màu lò lờ máu cá.

+ Từ ngày thứ 8 trở đi sản dịch không có máu nữa mà chỉ là chất dịch trong.

- Đặc điểm sản dịch có mùi tanh nồng. Nếu có nhiễm khuẩn sản dịch sẽ có mùi hôi hoặc có mủ. Số lượng sản dịch nhiều hay ít phụ thuộc vào từng sản phụ, nhưng thường nhiều trong 2 ngày đầu và ít dần cho đến ngày 15 sau đẻ thì hầu như không còn sản dịch nữa.

Sự xuống sữa:

- Ở người đẻ con sơ xuống sữa vào ngày thứ 3, thứ tư sau đẻ.

- Người đẻ con dạ xuống sữa vào ngày thứ 2, thứ 3 sau đẻ.

- Biểu hiện: Vú căng tức các tuyến sữa phát triển nhiều, to, các tĩnh mạch dưới da vú nổi rõ, khó chịu, sốt nhẹ,

$T^{\circ} \leq 38^{\circ}C$, mạch nhanh, khi có sự xuống sữa thực sự thì các hiện tượng trên mất đi.

Rối loạn tiểu tiện

- Thường xảy ra 3-4 giờ sau sinh thường, 6-8 giờ sau sinh mổ (sau rút thông tiểu).

- Biểu hiện:

+ Tiểu đau: Bà mẹ không dám đi tiểu vì đau.

+ Tiểu lắt nhắt: Bà mẹ tiểu nhiều lần mỗi lần ít mổ, không thoải mái.

+ Bí tiểu: Bà mẹ có cảm giác mắc tiểu nhưng tiểu không được hoặc bà mẹ không có cảm giác mắc tiểu nhưng bàng quang rất căng.

- Cách xử trí:

+ Tập nhịn tiểu và tập đi tiểu theo giờ nhất định, thường 3 giờ tiểu 1 lần, uống nước nhiều, thư giãn khi đi tiểu.

+ Tập thể dục giúp phục hồi có vùng chậu. Vệ sinh sạch sẽ vết khâu TSM sau sinh bằng nước ấm.

+ Điều trị viêm nhiễm vết khâu TSM nếu có.

+ Có thể chườm nóng bàng quang bằng nước ấm.

+ Trường hợp vẫn không đi tiểu được, nhân viên y tế có thể sẽ đặt thông tiểu, sử dụng một số loại thuốc kích thích co bóp bàng quang để hỗ trợ đi tiểu.

Các hiện tượng khác:

- Cơ rét run sau đẻ sinh lý, nhưng chỉ thoáng qua, mạch, huyết áp bình thường.

- Bí đại tiểu tiện: do nhu động của ruột bị giảm trong quá trình sinh đẻ

- Các hiện tượng toàn thân: mạch thường chậm lại, và tồn tại 5- 6 ngày mới trở lại bình thường. Nhiệt độ cơ thể vẫn bình thường. Huyết áp trở lại bình thường sau đẻ 5-6 giờ. Nhịp thở sẽ sâu hơn và chậm hơn. Trọng lượng cơ thể mẹ giảm sút từ 3-5 kg do sự bài tiết mồ hôi, nước tiểu, sản dịch, trong 10 ngày đầu.

- Kinh trở lại: nếu sản phụ không cho con bú, kinh nguyệt có thể trở lại sau 5 tuần là dấu hiệu chấm dứt thời kỳ sau đẻ, và từ đó có thể có thai.

CHƯƠNG 2: CHĂM SÓC BÀ MẸ SAU SINH

THEO DÕI SAU ĐẺ

Theo dõi co hồi tử cung; Sản dịch; Tuyến vú tiết sữa; Cơ quan sinh dục; Các thay đổi khác: cân nặng, hình dáng, tinh thần

Theo dõi 6 giờ đầu sau đẻ (sản phụ nằm trong phòng sinh)

- Đây là giai đoạn rất quan trọng, dễ xảy ra các tai biến. Vì vậy người Hộ sinh cần theo dõi chặt chẽ và hướng dẫn sản phụ

- Cho trẻ tiếp xúc da kề da

- Cho trẻ bú sớm trong giờ đầu sau sinh

- Toàn trạng: da, niêm mạc, mạch, nhiệt độ, huyết áp, nhịp thở

- Co hồi tử cung: đặc biệt hình thành khối cầu an toàn trong 2 giờ đầu sau sinh

- Lượng máu ra âm đạo

Từ giờ thứ 6 đến giờ thứ 24 sau sinh

- Toàn trạng: da, niêm mạc, mạch, nhiệt độ, huyết áp, nhịp thở

- Co hồi tử cung

- Sản dịch

- Vú: giúp bà mẹ cho trẻ bú đúng cách,

- Vết khâu tầng sinh môn (nếu có)

Từ giờ thứ 24 đến hết 1 tuần đầu Theo dõi và phát hiện sớm nhiễm khuẩn

- Toàn trạng: da, niêm mạc, mạch, nhiệt độ, huyết áp, nhịp thở

- Sự xuống sữa: phát hiện, bất thường núm vú, xử trí tình trạng tắc tia sữa

- Co hồi tử cung

- Sản dịch

- Vết khâu tầng sinh môn: khô, liền tốt, chỉ định cắt chỉ

- Đại tiểu, tiện

- Vệ sinh các nhân, dinh dưỡng



Từ tuần thứ 2 đến hết đến hết 6 tuần sau sinh

- Toàn trạng: nhiệt độ, sắc mặt, hơi thở;
- Sản dịch: thanh dịch và hết
- Tử cung: ấn không đau, kích thước tử cung giảm dần và nắp dưới khớp vệ
- Đại tiểu tiện : phát hiện và xử trí tình trạng táo bón
- NCBSM

Phát hiện dấu hiệu bất thường: Đau bụng; ra máu, mệt mỏi; mất sữa

CHĂM SÓC SAU ĐẼ

Tinh thần: sau đẻ bà mẹ có thể có những sang chấn tâm lý dẫn tới trầm cảm vì vậy cần

- Động viên, giải thích
- Quan tâm, gần gũi, chia sẻ với bà mẹ
- Phối hợp cùng gia đình để hỗ trợ bà mẹ

Vận động, nghỉ ngơi

- Trong 6 giờ đầu nằm tại giường (trong phòng sinh)
- Sau 6 giờ giúp bà mẹ ngồi dậy, vận động sớm tại chỗ
- Những ngày sau vận động nhẹ nhàng, thư giãn, không

lao động nặng

Không nên quan hệ tình dục trong 6 tuần sau đẻ (Chỉ quan hệ tình dục khi thấy khoẻ cả về thể chất và tinh thần)

Vệ sinh

- Thực hiện vệ sinh cá nhân
- Chú ý vệ sinh tại bộ phận sinh dục ngoài, vệ sinh vết khâu tầng sinh môn (nếu có), sau mỗi lần đại tiểu tiện, rửa và lau từ trước ra sau

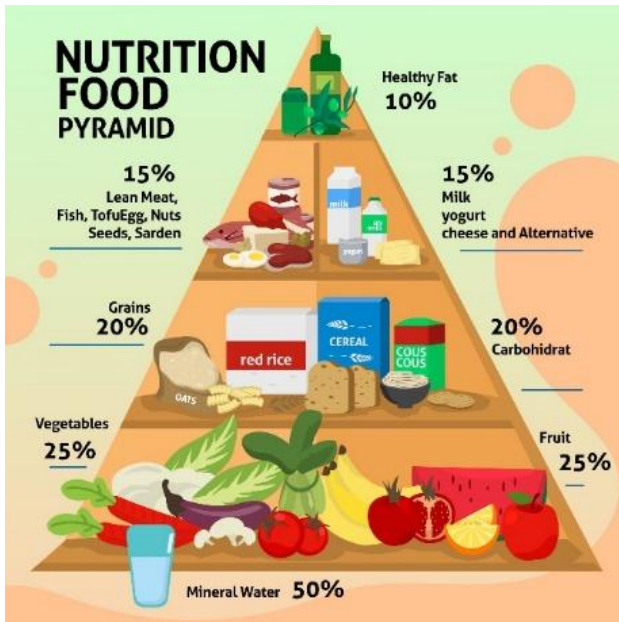
- Vệ sinh, chăm sóc 2 bầu vú

Dinh dưỡng

- Ăn uống đủ chất, dễ tiêu, ăn nhiều bữa trong ngày

- Uống đầy đủ nước
- Bổ xung VTM, các loại trái cây
- Không sử dụng chất kích thích, ăn quá mặn, nhiều gia

vi



Nguồn: Ảnh của Freepik tải từ Freepik

<https://www.freepik.com/free-vector/food-pyramid-template->

concept_7656741.htm#page=2&query=nutrition&position=40&from_view=search&track=sph#position=40&page=2&query=nutrition

Nuôi con bằng sữa mẹ

- Lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ
- + Lợi ích đối với mẹ
- + Lợi ích đối với con
- Hướng dẫn cho bú đúng cách, theo nhu cầu
- Cách duy trì nguồn sữa



Nguồn: Ảnh của Freepik tải từ Freepik

https://www.freepik.com/free-vector/beautiful-woman-with-her-baby-breastfeeding-illustrated_21250170.htm#query=breast%20feeding&position=18&from_view=search&track=sph

Vết khâu tầng sinh môn

Cách vệ sinh tầng sinh môn

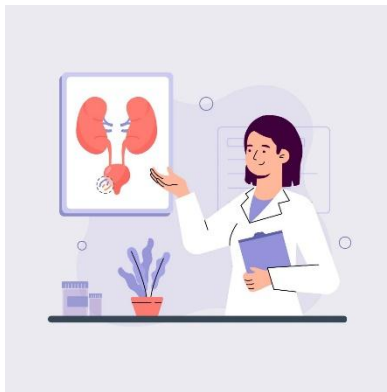
- Vệ sinh BPSD ngoài bằng nước chín, vệ sinh ít nhất 3 lần/ngày, nhất là sau khi tiểu tiện, sau khi vệ sinh nên thấm khô vùng kín bằng khăn mềm

- Giữ vùng vết khâu luôn khô ráo và sạch sẽ. Nên tránh để vết thương tiếp xúc với bề mặt vải là tốt nhất

- Thay băng vệ sinh thường xuyên để đảm bảo không gây nhiễm trùng đến vết khâu

NHỮNG KHÓ CHỊU THƯỜNG GẶP CỦA BÀ MẸ SAU ĐẼ

Bí tiểu



Nguồn: Ảnh của Freepik tải từ Freepik

https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-urology-illustration_32173146.htm#query=urinary&position=3&from_view=search&track=sph

Biểu hiện

- Sau khi sinh khoảng 3 - 4 giờ trở đi, bà mẹ có cảm giác mót đi tiểu nhưng không thể nào đi tiểu được.

- Xuất hiện một khối đó là cầu bàng quang, ấn vào cảm giác căng tức.

- Sau khi được hướng dẫn ngồi dậy đi tiểu nhưng người mẹ cũng không tự đi tiểu được, và cảm giác căng tức, khó chịu ngày càng tăng.

Nguyên nhân

- Trong chuyển dạ khi sinh, khi ngôi thai xuống thấp, thường là đầu thai nhi đè vào cổ bàng quang hay niệu đạo gây ứ đọng nước tiểu làm bàng quang căng giãn, khi giãn nhiều làm mất trương lực, làm co thắt cơ cổ bàng quang.

- Trong lúc sinh phải cắt tầng sinh môn để giúp cho đầu thai nhi sổ ra được dễ dàng, sau sinh phải khâu lại chỗ cắt, chỗ khâu sưng nề làm cho người mẹ khi đi tiểu không dám rặn tiểu vì đau.

- Sau khi sinh, bàng quang không nhạy cảm với kích thích khi nước tiểu đầy gây bí tiểu.

- Tổn thương thần kinh chậu trong quá trình sinh sinh.

- Gây tê ngoài màng cứng có thể làm giảm cảm giác bụng dưới tới 8 giờ, từ đó ảnh hưởng tạm thời đến bàng quang.

- Ngoài ra khi bí tiểu, động tác thông tiểu nhiều lần gây viêm bàng quang, làm cho triệu chứng bí tiểu thể hiện rõ.

Xử trí - Chăm sóc

- Vận động sớm sau sinh. (Nếu sau 6 giờ chưa tự đi tiểu, vận động nhẹ nhàng tại chỗ như ngồi dậy, xoa kích thích, chườm ấm vùng bàng quang)

- Uống nhiều nước.

- Không nên nín tiểu do đau sau đẻ. Khuyến khích người mẹ tự đi tiểu không nên lo sợ đau đớn đối với vết khâu tầng sinh môn.

- Tập rặn tiểu bình thường theo tư thế tiểu tự nhiên.

- Vệ sinh vùng âm hộ sạch sẽ bằng nước rửa vệ sinh phụ khoa.

- Luôn luôn giữ khô vùng âm hộ, tránh nhiễm trùng vết khâu tầng sinh môn.

- Chế độ dinh dưỡng đầy đủ giúp phục hồi sức khỏe sau đẻ.

- Cần có phòng vệ sinh riêng đảm bảo kín đáo, sạch sẽ

Táo bón

Nguyên nhân

- Trong quá trình mang thai gây chèn ép vào đại tràng, làm giảm nhu động ruột, quá trình này có thể tiếp tục kéo dài nhiều tháng sau sinh.

- Sau đẻ bà mẹ thường mất máu, mất nước do sản dịch, làm đại tràng không được nuôi dưỡng tốt.

- Bà mẹ sau đẻ thường uống một số vitamin và dưỡng chất như canxi, sắt, rồi uống sữa bột... các thành phần này tác dụng phụ là gây táo bón.

- Chế độ ăn nhiều chất đạm, ăn ít rau, củ quả...

- Bà mẹ mất đi một lượng nước đáng kể để tạo sữa cho con bú, trong khi lại uống ít nước (vì sợ sữa loãng), khiến phân khô, cứng.

- Sau đẻ bà mẹ thường ít vận động, nằm một chỗ, lại hay bị căng thẳng, làm ức chế nhu động ruột.

- Bà mẹ sau đẻ thường bị đau khi đi đại tiện (có thể do mổ đẻ hoặc vết khâu tầng sinh môn chưa lành), khiến việc đi đại tiện khó khăn, tâm lí ngại đi, rồi nhịn đi đại tiện dẫn đến táo bón.

Xử trí - chăm sóc

- Tập thể dục, vận động nhẹ nhàng
- Uống nhiều nước ấm
- Bổ sung thực phẩm giàu chất xơ
- Thay đổi thói quen đi vệ sinh
- Giữ tâm lý thoải mái, thư giãn

Cương sữa*Biểu hiện*

- Cương sữa là hiện tượng thường gặp, xuất hiện từ 2-7 ngày sau sinh.
- Người mẹ cảm thấy đau nhức, nóng toàn bộ ngực.
- Bầu ngực cương cứng và ra rất ít sữa nếu hút sữa.
- Ngực xuất hiện nhiều cục sưng lớn nhón. Ngoài ra, có xuất hiện hạch ở nách.

Xử trí - chăm sóc

- Cho con bú ở nhiều tư thế khác nhau, bú thường xuyên
- Sử dụng máy hút/vắt sữa
- Sử dụng một túi giữ lạnh hoặc vải mát đặt lên vú giữa những lần cho bú
- Uống thuốc giảm đau theo chỉ định

- Tắm nước ấm
- Massage nhẹ nhàng vú để sữa chảy ra

Đau vết khâu tầng sinh môn

Biểu hiện

- Vết khâu bị đau, sưng trong khoảng 1 tuần sau sinh là bình thường vì đây là thời gian vết thương lành da. Tuy nhiên, việc này còn tùy thuộc vào cơ địa của mỗi người.

- Chỉ khâu sẽ tự tiêu và việc này sẽ mất từ 2 – 12 tuần, tùy thuộc vào loại chỉ.

- Bà mẹ bị đau sau khi cắt và khâu tầng sinh môn (Chỉ không tiêu).

- Một số vấn đề có thể xảy ra với vết khâu tầng sinh môn như vết khâu tầng sinh môn bị hở, bị rách, đứt chỉ vết khâu tầng sinh môn, vết khâu bị mưng mủ hay có mùi hôi, bị ngứa.

Xử trí - chăm sóc

- Chườm lạnh: Là phương pháp có thể giúp giảm đau và giảm viêm sưng.

- Thuốc giảm đau: thuốc giảm đau theo chỉ định, không ảnh hưởng đến chất lượng sữa.

- Điều chỉnh tư thế: Chọn tư thế ngồi phù hợp như kê vải mềm, hướng dẫn tư thế nằm, vận động phù hợp cho bà mẹ

- Kiên quan hệ tình dục: đau khi quan hệ trong vài tháng đầu sau sinh

- Chăm sóc vết khâu: Giữ vết khâu sạch sẽ và khô ráo;

- Không nên thụt tháo

- Chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng giúp vết khâu mau lành hơn, ăn nhiều chất xơ và uống nhiều nước để tránh bị táo bón, có thể tổn thương đến vết khâu chưa lành.

- Cần hạn chế vận động mạnh để tránh gây tổn hại đến vết thương. Tuy nhiên, mẹ sau sinh có thể di chuyển xung quanh nhà một cách nhẹ nhàng để tăng lưu thông máu đến vùng tầng sinh môn.

- Chiếu tia plasma giúp giảm đau và vết khâu liền da sớm hơn.

Đau bụng dưới:

Nguyên nhân

- Tử cung vẫn phải tiếp tục co bóp để đẩy sản dịch ra ngoài và đồng thời trở về trạng thái kích thích ban đầu.

- Bà mẹ đã mất sức khi đẻ nên cơ thể yếu đi và sức chịu đựng rất kém nên cảm giác đau sẽ nhiều hơn khi tử cung co.

- Càng đau hơn khi mẹ cho trẻ bú vì tử cung co bóp nhiều hơn nên cơn đau càng dữ dội hơn.

Biểu hiện

- Con đau bụng mạnh mẽ nhất vào 2 ngày đầu sau đẻ, khiến mẹ gần như không chịu được. Sang đến ngày thứ 3, cơn đau sẽ giảm dần.

- Đẻ lần đầu bớt đau hơn so với những bà mẹ sinh lần 2 trở đi

- Sau mỗi cơn đau sản dịch tống ra ngoài

- Ngoài ra còn đau cơ bụng và đau vết cắt/ rách TSM

nếu có

Xử trí - chăm sóc

- Cho con bú

- Massage bụng

- Nhẹ nhàng thay đổi tư thế nằm

- Tập luyện nhẹ khi nằm cử động vùng khung sàn chậu

và các cơ thành bụng

- Đi tiểu đúng lúc

- Ăn uống một số thực phẩm giúp giảm nhanh những cơn đau dạ con

Nếu có các biểu hiện bất thường sau kèm theo với dấu hiệu đau bụng dưới thì cần phải chú ý có thể là: Bế sản dịch hoặc Viêm nội mạc tử cung

- + Sốt nhẹ
- + Cảm giác căng tức và đau vùng hạ vị
- + Âm đạo ra ít sản dịch và kèm mùi hôi
- + Khi sờ vào bụng thì thấy cứng và có cục
- + Khám cổ tử cung thì thấy bị đóng kín, khi dùng tay nong cổ tử cung kiểm tra thì thấy sản dịch ra có màu đen sậm kèm với mùi hôi
- + Cảm thấy đau nhiều khi ấn cổ tử cung

Mất ngủ, căng thẳng, mệt mỏi

Nguyên nhân



- Do thay đổi chế độ sinh hoạt hằng ngày để chăm sóc trẻ
- Nồng độ nội tiết tố thay đổi
- Cảm giác đau đớn sau khi sinh
- Căng thẳng và thay đổi tâm trạng
- Cho con bú
- Thiếu sắt gây ra mất ngủ

Biểu hiện

	<ul style="list-style-type: none"> • Khó ngủ vào ban đêm, thức dậy trong đêm nhiều lần, ngủ không an giấc
--	--



Nguồn: Ảnh của Freepik tải từ Freepik
<https://www.freepik.com/free-vector/insomnia-concept-illustration>

- Thức dậy quá sớm, khó có thể ngủ lại sau thức giấc.
- Cảm giác mệt mỏi sau khi thức giấc, cảm giác buồn ngủ ban ngày nhưng không thể ngủ được.
- Cảm giác khó chịu, dễ cáu gắt, lo lắng, trầm cảm.
- Khó chú ý, tập trung vào công việc, làm việc dễ sai sót, dễ gây tai nạn khi làm việc hay di chuyển.

Xử trí - chăm sóc

Động viên, gần gũi, chia sẻ, giải thích cho bà mẹ và gia đình cùng hỗ trợ, tránh căng thẳng cho bà mẹ, chia sẻ công việc chăm sóc con

- Điều chỉnh thói quen giấc ngủ, tạo không gian, tư thế ngủ thoải mái

- Thay đổi chế độ dinh dưỡng hợp lý, bổ sung khoáng chất

- Hướng dẫn bài tập thể dục: tập thở sâu và các kỹ thuật thư giãn

- Có thể dùng 1 số trà thảo mộc an thần

- Tư vấn cho bà mẹ nên ngủ khi trẻ ngủ: để bản thân được nghỉ ngơi và tạo ra một thói quen giấc ngủ của riêng mình

- Giải tỏa các vấn đề bà mẹ lo lắng và căng thẳng

- Khuyến bà mẹ tránh sử dụng những chất kích thích: caffeine và rượu

- Để cải thiện giấc ngủ bà mẹ nên tập thể dục và tránh sử dụng thiết bị điện tử trước khi ngủ

CHƯƠNG 3: MỘT SỐ DẤU HIỆU BẤT THƯỜNG VÀ CÁCH XỬ TRÍ

CHẢY MÁU

Nguyên nhân

- Bất thường trong thời kỳ sô rau: do sót rau, đờ tử cung.
- Tổn thương đường sinh dục do vỡ tử cung, rách cổ tử cung, rách tầng sinh môn, rách âm đạo.
- Bệnh lý rối loạn đông máu (nguyên nhân này ít gặp).

Biểu hiện

- Chảy máu trên 300ml sau sinh
- Tử cung co hồi kém, cao trên rốn, mật độ mềm
- Toàn thân có thể sốc: mạch nhanh, huyết áp hạ, da, niêm mạc nhợt nhạt, tinh thần không tỉnh táo

Phòng ngừa:

- Tư vấn cho bà mẹ sinh đẻ có kế hoạch
- Khám thai định kỳ, uống viên sắt và ax folic phòng thiếu máu
- Đặc biệt lưu ý các bà mẹ nguy cơ cao như chuyển dạ kéo dài, đẻ nhiều lần, thai to....

- Theo dõi sát: mạch, huyết áp, co hồi tử cung, lượng huyết ra âm đạo đặc biệt là 6 giờ sau sinh để kịp thời phát hiện chảy máu

Xử trí ban đầu

- Kêu gọi sự hỗ trợ từ đồng nghiệp: thông báo; bấm chuông đầu giường; gọi điện...
- Cho bà mẹ nằm đầu thấp nơi thoáng khí
- Hồi sức tích cực: thở oxy, hỗ trợ hô hấp, tuần hoàn
- Xoa đáy tử cung, chẹn động mạch tử cung
- Thiết lập đường truyền, thực hiện y lệnh thuốc
- Chuyển tuyến và có nhân viên y tế đi kèm nếu ở tuyến dưới

SỐT

Sốt sau đẻ khá nguy hiểm đến sức khỏe và tính mạng, mức độ nguy hiểm tùy thuộc vào nguyên nhân gây sốt. Có thể sốt do xuống sữa, do mất máu, mất nước và điện giải, do nhiễm khuẩn. Nếu sốt không phải do nhiễm khuẩn thì thường sốt nhẹ, thể trạng bình thường, không có các dấu hiệu nhiễm trùng kèm theo

Nguyên nhân

- Nhiễm khuẩn hậu sản hay nhiễm khuẩn TSM, âm hộ, âm đạo và cổ tử cung.
- Nhiễm khuẩn vết mổ
- Viêm nội mạc tử cung
- Viêm tử cung và phần phụ
- Viêm phúc mạc tiểu khung
- Viêm phúc mạc toàn bộ
- Viêm tắc tĩnh mạch
- Nhiễm khuẩn máu

Xử trí- Chăm sóc

- Để người bệnh nằm nghỉ ngơi ở nơi thông thoáng khí, không có gió lùa
- Nhiệt độ:
 - + Nếu thân nhiệt không quá 39 độ C: cởi quần áo ấm, mặc thoáng mát, không đắp chăn. 1-2 giờ đo nhiệt độ 1 lần.
 - + Nếu thân nhiệt từ 39 độ C trở lên: Cần uống thuốc hạ sốt paracetamol theo đúng liều lượng Nếu người bệnh buồn nôn không uống được thuốc thì có thể dùng viên đạn nhét hậu môn.
- Chườm mát để hạ sốt

- Bù nước và điện giải cho bệnh nhân bằng Oresol theo đúng hướng dẫn sử dụng.

- Ăn uống bình thường bằng các loại thức ăn lỏng, dễ tiêu như cháo, súp, uống thêm các loại nước hoa quả như cam, chanh,...

- Thực hiện y lệnh: dùng thuốc kháng sinh...

SẢN DỊCH HÔI

Nguyên nhân

Có thể là do nhiễm trùng trong tử cung hoặc bị nhiễm khuẩn do rách tầng sinh môn

Biểu hiện

- Âm đạo tiết dịch ám mùi hôi gây khó chịu.
- Ra máu nhiều, không giảm, có máu cục xuất hiện.
- Thay đổi màu sắc sản dịch: màu socola, màu mũ..
- Ấn vào đáy của tử cung sẽ tiết sản dịch màu đen và kèm mùi hôi.
- Có thể có phản ứng thành bụng
- Người bệnh Sốt nhẹ hay cảm giác ớn lạnh, mệt mỏi, chóng mặt

Xử trí- Chăm sóc

- Hướng dẫn bà mẹ vệ sinh thân thể, vệ sinh BPSD ngoài, váy áo sạch sẽ , rộng rãi thay băng vệ sinh thường xuyên

- Chăm sóc vết khâu TSM

- Giúp bà mẹ đi tiểu để bàng quang được rỗng, hạn chế cản trở đến sự co hồi ở tử cung.

- Đảm bảo nguyên tắc vô khuẩn khi làm thủ thuật.

- Thực hiện thuốc kháng sinh theo y lệnh

BẾ SẢN DỊCH

Sản dịch bị ứ đọng trong tử cung, không thoát ra ngoài được

Nguyên nhân

- Sau sinh mổ chủ động

- Mất máu nhiều trong lúc sinh

- Các yếu tố khi mang thai làm tử cung dẫn quá mức như thai to, đa thai, đa ối, chuyển dạ kéo dài

- Chăm sóc hậu sản không tốt, lười vận động

Biểu hiện:

- Tử cung co hồi kém, ấn đau, di động kém

- Sản dịch ra ít, hoặc không ra âm đạo, mùi hôi tanh
- Toàn thân: sốt, mệt mỏi, da xanh

Xử trí- Chăm sóc

- Thực hiện tốt quản lý khi bà mẹ mang thai
 - Vận động sớm, nhẹ nhàng
 - Nuôi con bằng sữa mẹ, dinh dưỡng hợp lý
 - Nong cổ tử cung bằng tay hoặc bằng dụng cụ khi có chỉ định
- Thực hiện y lệnh thuốc

CHƯƠNG 4: NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

CHĂM SÓC VÚ THÔNG THƯỜNG

Vệ sinh vú

- Luôn rửa sạch tay trước khi chạm vào vú.
- Chỉ vệ sinh 2 bầu vú bằng nước sạch
- Sau mỗi cữ bú, mẹ có thể vắt một chút sữa lên núm vú và quàng sữa xung quanh núm để bảo vệ da
- Massage 2 bầu vú thường xuyên

Mặc áo ngực phù hợp

- Sau khi sinh 1 tuần bà mẹ đã có thể mặc áo ngực để giúp vòng 1 được nâng đỡ đúng cách tránh chảy xệ sau này. Có thể dùng 1-2h sau đó lại cởi ra tránh tình trạng khó chịu.
- Chọn áo ngực đúng cỡ và có chất liệu mềm mại để làm giảm bớt bất kỳ sự khó chịu không đáng có và có thể dễ dàng chăm sóc ngực sau sinh

Hướng dẫn cho trẻ bú đúng cách



Thời gian cho trẻ bú

- Cho trẻ bú ngay trong vòng 1 giờ đầu sau sinh để tận dụng sữa non
- Cho trẻ bú theo nhu cầu, Bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu.
- Bắt đầu cho trẻ ăn dặm từ tháng thứ 6 và tiếp tục cho bú sữa mẹ đến 24 tháng.
- Nếu trẻ ốm không bú được thì vắt sữa và cho ăn bằng thìa hoặc cốc.

Cách bế trẻ khi cho bú

- Toàn thân trẻ đối diện và áp sát vào mẹ (da kề da)
- Mặt trẻ gần với vú, cằm trẻ chạm vào vào vú mẹ.

- Miệng trẻ mở rộng, môi dưới của trẻ đưa ra ngoài.
- Quầng vú phía môi trên của trẻ lộ ra nhiều hơn, quầng vú phía môi dưới của trẻ lộ ra ít hơn.
- Trẻ mút vú chậm và sâu, nghe thấy tiếng trẻ nuốt.
- Trẻ thỏa mãn, no và không quấy khóc vào cuối bữa bú.
- Bà mẹ không bị đau núm vú.

Breastfeeding positions



Cradle



Laid back



Football hold



Cross-cradle



Side-lying



Australian hold

Nguồn: Ảnh của Freepik tải từ Freepik

https://www.freepik.com/free-vector/baby-breast-feeding-flat-infographics-with-editable-text-captions-isolated-icons-mother-nursing-baby-vector-illustration_26763702.htm#query=position%20breasfeeding&position=0&from_view=search&track=ais

Cách nâng bầu vú khi cho trẻ bú

- Ngón tay cái để trên vú.
- Các ngón tay còn lại tựa vào ngực đỡ phía dưới bầu vú.
- Ngón tay trở nâng vú

Hướng dẫn bà mẹ giúp trẻ ngậm bắt vú đúng

- Giữ cho thân và đầu trẻ thẳng.
- Mặt trẻ hướng về phía vú, mũi tương ứng với núm vú.
- Thân trẻ áp sát vào người mẹ.
- Nâng đỡ toàn bộ thân trẻ, không chỉ nâng cổ và vai.
- Trước khi cho bú nên vắt bỏ vài giọt sữa đầu.
- Bà mẹ cho núm vú chạm vào môi trẻ.
- Đợi khi miệng trẻ mở rộng, chuyển nhanh núm vú vào miệng trẻ, giúp trẻ ngậm sâu tới tận quầng vú.
- Mút vú có hiệu quả là mút chậm, sâu, có nghỉ.

**CHĂM SÓC VÚ TRONG 1 SỐ
TRƯỜNG HỢP ĐẶC BIỆT**

Cương vú:*Nguyên nhân*

Cương sữa sinh lý thường xuất hiện từ 2-7 ngày sau sinh. Tuy nhiên còn có thể do 1 số yếu tố khác như:

- Cho trẻ bú không đúng cách
- Tắc tia sữa
- Áo ngực quá chặt

Biểu hiện

- Hai hoặc ba ngày sau khi đẻ, vú của bà mẹ sẽ bị căng tức, đau và nổi cục sữa

Xử trí - chăm sóc

- Hướng dẫn bà mẹ hãy dùng tay hoặc bơm hút để hút một ít sữa ra trước khi cho trẻ bú, có thể dùng khăn ẩm đắp vào vú, xoa bóp nhẹ nhàng và thư giãn giữa các bữa bú.

- Hướng dẫn bà mẹ cho trẻ bú đúng cách, cho trẻ bú thường xuyên, theo nhu cầu, nếu trẻ bú không hết hướng dẫn bà mẹ vắt sữa .

- Bà mẹ cần chọn đúng loại áo ngực có kích thước phù hợp với thân hình để tránh cảm giác khó chịu và ngăn ngừa cương sữa.

Đau núm vú:

Bà mẹ nào cũng có thể gặp phải tình trạng này

Nguyên nhân

- Do ngậm bắt vú của trẻ chưa đúng
- Do dùng máy hút sữa sai cách

- Nhiễm nấm, núm vú bị viêm

Biểu hiện

- Bà mẹ sẽ bị đau rát núm vú khi cho trẻ bú

Xử trí – Chăm sóc

- Cần xây dựng niềm tin cho bà mẹ.
- Cải thiện sự ngậm bắt vú
- Hướng dẫn cách sử dụng máy hút sữa
- Điều trị nấm nếu có

Tắc ống dẫn sữa

Là tình trạng mà không ít bà mẹ gặp phải. Hiện tượng này gây đau nhức, mệt mỏi với mẹ và ảnh hưởng trực tiếp đến việc nuôi con bằng sữa mẹ

Nguyên nhân

- Mẹ quá nhiều sữa , trẻ bú không kịp lại không hút sữa
- Trẻ bú không đúng cách
- Mẹ không cho bú thường xuyên
- Áo ngực quá chật quá bó chèn ép tia sữa và gây tắc

Biểu hiện

- Bầu ngực của bà mẹ căng cứng, đau nhức
- Sữa cũng tiết ra ít hơn, thậm chí không tiết sữa nữa kể cả khi mẹ chủ động vắt sữa bằng tay hoặc dùng máy hút sữa

- Bầu ngực của mẹ bắt đầu xuất hiện những cục cứng, gồ gề, có kích thước khác nhau, sờ vào cảm thấy đau nhức.

- Bà mẹ có thể có biểu hiện sốt, xung quanh bầu ngực xuất hiện các nốt sần, sờ vào ngực có cảm giác nóng bất thường.

Xử trí – chăm sóc

- Day ép bằng tay
- Chườm nóng
- Giữ tinh thần thoải mái.
- Cho bú thường xuyên, bú bên lành trước
- Xử dụng bơm hút hỗ trợ, chú ý chế độ ăn.
- Có thể dùng thêm giảm đau, kháng sinh

Viêm vú

Nguyên nhân

- Do vi khuẩn xâm nhập vào mô vú gây ra

- Bà mẹ cho con bú không đúng cách, sữa tích tụ lại

- Bà mẹ nắm vú chặt vào hoặc bằng phẳng quá, trẻ sẽ cắn mút đầu vú, hình thành nên những vết thương nhỏ và loét rộng ra

Biểu hiện

- Bầu vú bà mẹ sẽ có hiện tượng đỏ, cứng, sưng, đau

- Có thể sốt, đau đầu, mệt mỏi.

Xử trí – Chăm sóc

- Nghỉ ngơi nhiều và có một chế độ ăn uống lành mạnh, cân đối
- Tránh để cho ngực lúc nào cũng trong tình trạng căng, tắc sữa.
- Cho trẻ bú từng bên một, nếu trẻ bú không hết phải vắt bỏ sữa thừa, tránh ứ đọng sữa.
- Thay đổi vị trí cho con bú, không sử dụng vú như một núm vú giả.
- Nếu sau khi thử các biện pháp trong vòng 24 giờ, các triệu chứng không cải thiện, phải được khám và điều trị.

Áp xe vú

Nguyên nhân

- Bà mẹ cho con bú không đúng cách có thể gây nứt núm vú hoặc răng của bé cắn vào núm vú... tạo điều kiện cho vi khuẩn xâm nhập vào vú.
- Bà mẹ để sữa bị ứ đọng trong tuyến vú dễ gây áp xe vú.
- Tắc tia sữa: bà mẹ đang cho con bú không thực hiện thông tia sữa sau đẻ, không vắt bỏ sữa thừa khi con bú

khiến sữa bị tắc, không thể thoát ra ngoài dẫn đến tình trạng sữa đông kết, chèn ép các ống dẫn sữa khác hình thành các ổ áp xe ở vú.

Biểu hiện

- Vú rất căng cứng, sốt cao, vú sưng ở một vùng, nóng, đỏ, ấn đau.

- Chọc dò vùng sưng tấy thấy có mủ .

Xử trí – Chăm sóc

- Tuyến xā: chuyển lên tuyến trên sau khi cho thuốc kháng sinh liều cao.

- Tuyến huyện: chích, dẫn lưu, cho thuốc kháng sinh.

- Chú ý luôn vệ sinh phần ngực sạch sẽ, nhất là phần đầu vú.

- Trước khi cho trẻ bú, mẹ cần lau sạch đầu vú. Nếu trẻ bú không hết sữa, cần vắt hết sữa ra, bú hết từng bên vú

- Tăng cường sức đề kháng của cơ thể.

- Nếu bị tắc tia sữa các bà mẹ cần thông tắc tia sữa ngay tránh trường hợp để tắc tia sữa lâu ngày dẫn tới áp xe vú.

Nút núm vú

Nguyên nhân

- Cho con bú không đúng tư thế gây tổn thương đầu vú mẹ

- Sử dụng máy hút sữa không đúng cách dẫn đến tổn thương núm vú.

- Bà mẹ bị nhiễm trùng vú và núm vú. mắc các bệnh ngoài da ở núm vú

- Trẻ bị nhiễm nấm men, tưa miệng có thể vi khuẩn từ miệng trẻ truyền sang đầu vú của mẹ, từ đó gây ra một số tổn thương ở núm.

Biểu hiện

- Da khô nứt nẻ
- Da bong tróc, có vảy trắng xung quanh
- Núm vú mềm, biến dạng
- Vết nứt có thể rỉ hoặc chảy máu.
- Bà mẹ cảm thấy đau khi cho con bú.

Xử trí – Chăm sóc

- Cải thiện cách ngậm bắt vú đúng
- Nhỏ vài giọt sữa mẹ lên cổ núm vú và massage nhẹ nhàng các vùng xung quanh. Mỗi ngày thực hiện 3-5 lần
- Sử dụng thuốc bôi theo chỉ định cho cả mẹ và con
- Đảm bảo mặc áo ngực phù hợp

- Trước và sau mỗi lần cho con bú, dùng nước ấm và khăn mềm lau thật sạch đầu vú và xung quanh bầu vú, lau khô. Cho trẻ bú đều hai bên vú

- Nếu vú có biểu hiện sưng, đau, căng tức vú, nứt núm vú, mẹ nên tạm dừng cho con bú và đến ngay các cơ sở y tế chuyên khoa để bác sĩ hướng dẫn chăm sóc và điều trị.

Núm vú tụt, núm vú phẳng

Là tình trạng núm vú phẳng hoặc tụt sâu vào bên trong so với quầng vú, núm vú bị kéo vào trong vú thay vì hướng ra ngoài. Tình trạng này không ảnh hưởng gì đến sức khỏe của bà mẹ nhưng việc cho con bú có thể gặp khó khăn hơn.

Nguyên nhân

Chủ yếu do bẩm sinh, sự rối loạn nội tiết, tuổi tác, các chấn thương ngoài. Tiêu biểu là:

- Phụ nữ bị lõm ngực bẩm sinh do mật độ mô ngực kém phát triển/di truyền từ mẹ

- Tỷ lệ estrogen và phytoestrogen mất cân bằng, rối loạn nội tiết mạnh khiến mô vú co cụm (thường ở phụ nữ mang thai)

- Quá trình lão hóa khiến da và cơ vú “xuống cấp” trầm trọng đồng thời kéo tụt đầu vú (thường ở phụ nữ tiền mãn kinh)

- Ống sữa xơ cứng, co cụm khiến đầu ngực lõm sâu (thường ở bà mẹ cho con bú)

- Di chứng của tai nạn, phẫu thuật tạo hình núm vú hỏng khiến mô ngực chết hẳn và co lại.

Xử trí – Chăm sóc

- Trước khi đi ngủ hoặc sau khi tắm, các mẹ nên dùng một tay nâng vú lên, tay kia dùng ba đầu ngón tay cái, trỏ và giữa túm vào phần quầng vú, kéo núm vú ra ngoài, đồng thời nhẹ nhàng hướng núm vú lên trên, xuống dưới, sang phải, sang trái trong vài phút, sau khi kéo núm vú ra cũng có thể nhẹ nhàng dùng ngón tay vẽ tròn, sau đó dùng khăn ẩm lau, mỗi ngày 2 – 3 lần, mỗi lần 15 – 20 phút, khi da săn chắc rồi thì núm vú sẽ không tụt vào trong nữa.

- Có một số dụng cụ như máy hút núm vú, có thể dùng máy để hút núm vú ra, sau đó dùng đầu ngón tay cái, ngón trỏ và ngón giữa kéo ra, tiến hành massage và lau đầu vú như trên.

- Giúp bà mẹ làm cho núm vú dài hơn ra kết hợp với vắt sữa cho trẻ ăn bằng cốc, vắt sữa trực tiếp vào miệng trẻ.

- Xây dựng niềm tin cho bà mẹ, giải thích rằng trẻ bú từ vú chứ không phải từ núm vú.

- Ngoài ra có thể dùng sản phẩm hỗ trợ để núm vú nhô lên: Cốc đeo, miếng bảo vệ núm vú

MASSAGE VÚ

Để đảm bảo cung cấp cho trẻ một nguồn sữa dồi dào và đủ dinh dưỡng thì ngoài chế độ dinh dưỡng có lợi cho tuyến sữa thì việc massage ngực một cách thường xuyên cũng là một giải pháp kích thích tuyến sữa của bà mẹ tiết ra sữa

Lưu ý khi massage ngực

- Trước khi massage, bà mẹ cần vệ sinh tay bằng gel tuyệt trùng hay sử dụng xà bông. Bởi việc vệ sinh tay không sạch có thể ảnh hưởng tới sức khỏe của trẻ

- Không sử dụng bất kỳ một loại dầu massage nào bởi chúng có thể ảnh hưởng tới trẻ khi bú mẹ.

- Tránh massage mạnh hay những động tác ấn sâu. Thay vào đó, hãy massage một cách nhẹ nhàng và thư giãn.

6 bước đơn giản Massage ngực cho bà mẹ.

- Bước 1: Dùng đầu ngón tay cái, ngón trỏ và ngón giữa vuốt nhẹ theo động mạch của tuyến vú. Động tác massage này giúp cho tuyến vú giảm triệu chứng tắc nghẽn

- Bước 2: Ở quầng vú, mẹ tiếp tục dùng 3 đầu ngón tay xoay tròn quanh 4 vòng. Khi thực hiện động tác có thể vừa xoay tròn và đổi chiều xoay một cách liên tục. Điều này giúp cho quầng vú của mẹ mềm hơn và bé sẽ bú mẹ dễ dàng hơn.

- Bước 3: Ở đầu vú, chụm 3 đầu ngón tay lại, túm và kéo nhẹ đầu vú ra ngoài. Tác dụng của động tác này sẽ giúp tăng cường chức năng phân xạ tiết sữa khi bé bú.

- Bước 4: Sử dụng một bàn tay để đỡ vú hình chữ C rồi sau đó dùng lực ở tay để rung nhẹ bầu vú và từ từ nâng cao biên độ cũng như tần suất giao động. Cùng với đó, sử dụng ngón tay trái, ngón trỏ cũng như ngón giữa của tay còn lại đặt lên quầng vú để massage. Điều này giúp mẹ giảm tích tụ cặn sữa.

- Bước 5: Để một bàn tay của mẹ phía bên ngoài phạm vi của quầng vú. Tiếp đó sử dụng ngón tay cái và ngón trỏ ép xuống theo chiều dọc. Sử dụng tay còn lại vuốt theo hướng của tuyến sữa từ trong ra ngoài và từ dưới lên trên để quầng vú của mẹ được làm mềm, giảm sự chai cứng ở các mô.

- Bước 6: Sử dụng một tay xoa bóp bầu vú và quầng vú, tay còn lại mẹ ấn nhẹ và kéo đầu vú ra. Hành động này sẽ giúp cải thiện tình trạng núm vú bị thụt vào bên trong hay núm vú bị ngấn khiến trẻ khó bú.

CÁC BIỆN PHÁP DUY TRÌ NGUỒN SỮA MẸ

- Ăn uống đầy đủ các chất đạm, đường, mỡ. rau quả giàu vitamin.

- Lao động hợp lý

- Tinh thần thoải mái

- Cho con bú đúng cách, đảm bảo hết sữa (kiệt sữa) sau mỗi lần bú

- Không nịt chặt vú

- Sinh đẻ có kế hoạch

- Hạn chế dùng thuốc trong thời gian cho con bú

CÁCH VẮT SỮA

Cách vắt sữa bằng tay

- Chuẩn bị dụng cụ đựng sữa như cốc hoặc bình sữa đã được tiệt khuẩn, hoặc úi đựng sữa chuyên dụng

- Trước khi vắt sữa, bà mẹ cần rửa tay sạch sẽ và dùng khăn mềm, sạch lau qua bầu vú; sau đó nên ngồi hoặc đứng một cách thoải mái và giữ cốc hoặc bình sữa ở gần vú.

- Đặt ngón tay cái lên phía trên núm vú và quầng vú, ngón tay trỏ ở phía dưới, đối diện với ngón tay cái thành hình chữ C, đỡ vú bằng các ngón tay khác. Ấn ngón cái và ngón trỏ một cách nhẹ nhàng về phía trong và vào thành ngực (không nên ấn quá mạnh vì sẽ làm tắc ống sữa), ấn vào rồi thả ra, lúc đầu sữa có thể chưa xuống nhưng sau khi ấn vài lần, sữa sẽ bắt đầu xuống và chảy ra.

- Nên vắt mỗi bên tối thiểu từ 3-5 phút cho tới khi thấy sữa chảy chậm lại thì chuyển sang bên kia. Sau khi mẹ vắt sữa xong hãy cho trẻ bú tiếp để bé nhận được sữa cuối mà mẹ không thể vắt ra được.

Cách vắt sữa bằng máy hút sữa

- Chọn phễu chụp vú vừa với bầu vú. Phễu chụp vú phải khít với đầu vú, nhưng cũng vẫn đủ khoảng không để đầu vú không bị chèn vào thành của phễu.

- Đầu núm vú phải nằm giữa tâm của ống phễu chụp vú. Trước khi hút sữa, cũng cần rửa sạch tay, phễu chụp vú và bình đựng sữa.

- Có thể làm ấm chup vú để tăng độ mát, kín khí. Bắt đầu hút với áp lực chân không cao nhất mà bà mẹ vẫn thấy thoải mái.

- Massage ngực trước và trong khi hút để giúp sữa dễ chảy ra. Có thể hút sữa cả hai bên vú cùng một lúc để rút ngắn thời gian vắt sữa.

BẢO QUẢN SỮA MẸ SAU KHI VẮT

- Sử dụng bình chứa bằng thủy tinh hoặc nhựa cứng có nắp đậy kín hoặc túi bảo quản sữa chuyên dụng, dán nhãn bên ngoài ghi ngày, giờ vắt. Sữa vắt trước sẽ làm ấm và cho trẻ dùng trước, sữa vắt sau cho trẻ dùng sau.

- Không nên đổ đầy sữa vào bình,

- Mỗi bình chứa sữa chỉ nên chứa khoảng 60 - 120ml, vừa đủ cho 1 lần ăn của trẻ để tránh lãng phí và đảm bảo vệ sinh.

- Không nên bảo quản sữa ở cánh cửa tủ lạnh mà sữa nên được bảo quản ở phía trong cùng của ngăn mát tủ lạnh và trên cùng của ngăn đá tủ lạnh.

- Thời gian bảo quản sữa mẹ: Nếu ở nhiệt độ 19 - 26 độ C thì bảo quản được tốt nhất 4 tiếng (có thể để từ 6-8 tiếng).

Trong ngăn mát tủ lạnh, nhiệt độ ≤ -4 độ C thời gian bảo quản tốt nhất 4 ngày (có thể để tới 6-8 ngày).

- Khi muốn bảo quản sữa ở ngăn đá, bà mẹ nên đặt sữa trong ngăn mát trước rồi mới chuyển lên ngăn đá. Tương tự, khi muốn rã đông nên chuyển sữa từ ngăn đá xuống ngăn mát một thời gian cho sữa tan đá rồi mới mang ra sử dụng.

CÁCH SỬ DỤNG SỮA MẸ ĐÃ BẢO QUẢN

- Sữa bảo quản trong tủ lạnh thường có lớp váng nổi trên bề mặt, nhưng bên dưới sữa nhìn trong như nước.

- Để sử dụng nên hấp cách thủy (nếu bảo quản sữa ở ngăn đá) hoặc làm ấm sữa bằng cách đặt bình chứa sữa vào một bát nước nóng (nếu bảo quản sữa ở ngăn mát), lắc đều bình sữa trước khi cho bé ăn. Nếu sữa sau khi rã đông có màu trắng đục như đám mây thì có khả năng sữa đã bị hỏng, không nên cho trẻ ăn sữa này vì không đảm bảo chất lượng.

- Không nên rã đông sữa ở nhiệt độ phòng vì sẽ khiến vi khuẩn tăng lên trong sữa. Không đun sữa mẹ hoặc hâm sữa bằng lò vi sóng vì sẽ làm mất chất dinh dưỡng. Sữa sau khi rã đông, nếu bé bú không hết thì phải bỏ đi, không được dùng hay trữ lại. Không pha sữa đông thừa với sữa mới vắt.

- Không lắc bình sữa mới rã đông và tránh rã đông nhanh trong nước sôi.

CHƯƠNG 5: CÁC BIỆN PHÁP

KẾ HOẠCH HOÁ GIA ĐÌNH CHO BÀ MẸ SAU SINH

Kế hoạch hóa gia đình sau nhằm kiểm soát khả năng có con, điều chỉnh khoảng cách sinh, số con trong gia đình

Thời điểm cần sử dụng các biện pháp tránh thai sau sinh

- Sau khi sinh nên kiêng quan hệ vợ chồng trong khoảng 6 tuần đầu vì đây là khoảng thời gian giúp tử cung hồi phục, tăng sinh môn lành lại và đặc biệt là âm đạo ra sản dịch.

- Tùy tình trạng sức khỏe, hoàn cảnh của mỗi người mà nên lựa chọn phương pháp tránh thai sau sinh phù hợp.



Nguồn: Ảnh của Stoyset tải từ Freepik

https://www.freepik.com/free-vector/contraception-methods-conceptillustration_10201002.htm#query=Contraception%20methods&position=1&from_view=search&track=sph

Các biện pháp tránh thai sau sinh

* Bao cao su

Bao cao su, được trùm lên dương vật đã cương cứng và chặn tinh dịch không cho thâm nhập vào âm đạo phụ nữ, từ đó ngăn cản sự thụ thai. Đây là phương pháp tránh thai phổ biến và hiệu quả nhất hiện nay. Với phương pháp này không những ngăn chặn được sự có thai ngoài ý muốn đồng thời tránh được lây nhiễm các bệnh qua đường tình dục. Hiện nay có cả bao cao su cho nữ giới nên chị em phụ nữ có thể chủ động sử dụng khi cần.

* Cho con bú vô kinh

Đây là phương pháp tránh thai tự nhiên. Khi bà mẹ cho con bú làm tăng nồng độ prolactin trong máu, lúc này sẽ ngăn chặn sự rụng trứng. Vì vậy phụ nữ sẽ khó mang thai hơn, giúp ngừa thai trong khoảng thời gian 6 tháng sau sinh.

Các mẹ phải cho con bú thường xuyên hoàn toàn bằng sữa mẹ

Chỉ có thể áp dụng khi người mẹ chưa có kinh trở lại vì khi có kinh bà mẹ có thể thụ thai bất cứ lúc nào.

* Tính ngày phóng noãn

Là một trong những biện pháp tránh thai tự nhiên, phổ biến, dễ áp dụng, không tốn kém.

Chỉ hiệu quả cao với những người có chu kỳ kinh nguyệt đều đặn. Không có hiệu quả đối với trường hợp kinh nguyệt không đều.

Thời điểm an toàn tuyệt đối để quan hệ tình dục là thời điểm được tính từ ngày thứ 18 của chu kỳ kinh nguyệt cho đến ngày đầu tiên của kỳ kinh tiếp theo

** Phương pháp đặt dụng cụ tử cung tránh thai*

Đặt vòng tránh thai hay dụng cụ tử cung là một dụng cụ nhỏ hình chữ T được đặt vào trong lòng tử cung với mục đích ngăn không cho trứng và tinh trùng gặp nhau. Nhưng lưu ý phụ nữ sau khi sinh thường muốn sử dụng biện pháp tránh thai này cần chờ khoảng 4-6 tuần để tử cung hồi phục trở lại, chưa quan hệ tình dục sau sinh có thể đặt vòng hoặc đặt ngay khi kinh nguyệt xuất hiện trở lại.

** Phương pháp dùng thuốc tránh thai*

Có hai loại thuốc tránh thai là tránh thai hàng ngày và tránh thai khẩn cấp.

Thuốc tránh thai chỉ chứa progestin. Mỗi ngày, phải uống thuốc vào chính xác một giờ hàng ngày để duy trì

hormone cần thiết trong cơ thể ngăn rụng trứng, làm mỏng niêm mạc tử cung, làm đặc chất dịch nút cổ tử cung để ngăn tinh trùng đi qua

Thuốc tránh thai khẩn cấp được dùng trong trường hợp mới quan hệ tình dục nhưng không sử dụng bất kỳ biện pháp tránh thai an toàn nào. Thuốc tránh thai khẩn cấp hoạt động như thuốc tránh thai hàng ngày nhưng nó có hàm lượng progestin cao hơn nhiều lần so với viên tránh thai hàng ngày nên nó có tác dụng ngăn cản sự rụng trứng ngay lập tức để tránh việc thụ thai.

** Que cấy tránh thai*

Que cấy ngừa thai dẻo có kích thước cỡ bằng que diêm, được cấy dưới da cánh tay của bà mẹ sau sinh. Que cấy phóng thích progestin vào cơ thể ngăn cản sự rụng trứng và có thể sử dụng đến 3 năm

**Thuốc diệt tinh trùng*

Thuốc diệt tinh trùng có nhiều dạng bào chế như kem, gel, bọt, phim và thuốc đạn. Thuốc được đặt vào sâu âm đạo, gần cổ tử cung. Thành phần có chứa nonoxynol-9, một hóa chất có khả năng tiêu diệt tinh trùng

CHƯƠNG 6: CHĂM SÓC BÀ MẸ TRONG MỘT SỐ TRƯỜNG HỢP ĐẶC BIỆT

TRẦM CẢM SAU SINH

Các yếu tố nguy cơ

- Do thay đổi nồng độ hormone trong cơ thể đột ngột
- Do yếu tố cảm xúc tiêu cực
- Do mệt mỏi
- Do bệnh sử trầm cảm
- Do yếu tố gia đình, cuộc sống

Biểu hiện

- Tâm trạng chán nản, bồn chồn, ủ rũ
- Khóc nhiều
- Xa lánh gia đình và bạn bè
- Chán ăn hoặc ăn nhiều hơn bình thường
- Mất ngủ triền miên hoặc ngủ quá nhiều
- Mệt mỏi quá mức
- Không có hứng thú hay niềm vui với các hoạt động xung quanh ngay cả khi thường ngày yêu thích
- Thường xuyên có cảm giác, khó chịu và tức giận
- Luôn lo lắng rằng mình không phải là một người mẹ tốt

- Không có hứng thú với em bé hoặc cảm thấy em bé dường như không phải là con của mình
- Giảm trí nhớ, giảm khả năng suy nghĩ tập trung hoặc đưa ra quyết định
- Suy nghĩ làm hại bản thân hoặc em bé
- Suy nghĩ thường xuyên về cái chết hoặc tự tử

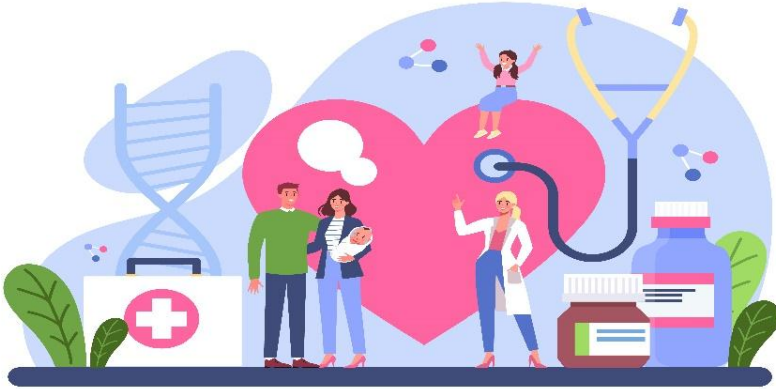


Nguồn: Ảnh của Pch.vector tải từ Freepik

https://www.freepik.com/free-vector/depressed-mother-sitting-crib-with-newborn-child-sad-tired-mom-sleeping-baby-crib-flat-vector-illustration-postnatal-depression-anxiety-motherhood-concept-banner_26876840.htm#query=depression%20mother&position=8&from_view=search&track=sph

Xử trí – Chăm sóc

Family Care



Nguồn: Ảnh của vector4stock tải từ Feepik

<https://www.freepik.com/free-vector/family-doctor-concept-healthcare-modern-medicine-treatment-expertize-diagnostic-medical-specialist-uniform-medical-treatment-recovery-flat-vector->

- Chủ động hỗ trợ người mẹ trong việc chăm sóc em bé và hướng dẫn chăm sóc em bé.
- Giúp người mẹ có những bữa ăn ngon, đủ dinh dưỡng và giấc ngủ trọn vẹn hơn.
- Hỗ trợ người mẹ giảm đau sau sinh.

- Thường xuyên tâm sự, chia sẻ những chuyện vui về cuộc sống xung quanh, tạo cho người mẹ có những hứng thú mới để quên đi muộn phiền.

- Vai trò của người chồng là cực kỳ quan trọng để giúp người vợ vượt qua giai đoạn khó khăn

- Trường **hợp** trầm cảm sau sinh nặng dùng thuốc điều trị theo chỉ định của thầy thuốc

BÀ MẸ BỊ BẠO HÀNH

Phát hiện



Nguồn: Ảnh của Pikisuperstar tải từ Freepik

https://www.freepik.com/free-vector/gender-violence-concept_8810650.htm#query=violence%20women&position=27&from_view=search&track=sph

Hỏi và quan sát bà mẹ nhận diện các biểu hiện bạo hành

Khám thực thể: tổng thể, tôn trọng; tế nhị. (*Lưu ý các dấu hiệu có thể liên quan đến bạo hành*)

- Các dấu hiệu thực thể
- Các dấu hiệu tổn thương liên quan đến SKSS
- Các dấu hiệu tình cảm và hành vi

Tư vấn hỗ trợ

- Đảm bảo những thương tổn thực thể của bà mẹ đều được điều trị chu đáo hoặc chuyển tới các bộ phận chuyên môn khác trong cùng cơ sở nếu cần, hoặc cơ sở y tế cấp cao hơn.

- Trong trường hợp người mẹ bị hãm hiếp, cung cấp thuốc tránh thai khẩn cấp khi sự việc xảy ra càng sớm càng tốt.

- Nếu người phụ nữ có thai ngoài ý muốn: tư vấn và tạo điều kiện cho đến cơ sở y tế cung cấp dịch vụ phá thai.

- Tư vấn, cung cấp thông tin nâng cao nhận thức về bạo hành phụ nữ và quyền được chăm sóc bảo vệ.

- Nhấn mạnh tới sự an toàn của bà mẹ và con cái.

- Giới thiệu bà mẹ bị bạo hành đến các cơ sở giúp đỡ khác ngoài y tế (tư vấn, chuyên gia tâm lý, công an, toà án, chính quyền, hội phụ nữ.v.v.).

- Hẹn khám lại.

- Trong trường hợp phát hiện nguy hiểm đến tính mạng người bà mẹ, cần thông báo chính quyền, công an, nhằm bảo vệ và ngăn chặn bằng pháp luật



Nguồn: Ảnh của Pikisuperstar tải từ Freepik

https://www.freepik.com/free-vector/man-woman-representing-gender-equality-concept_8699711.htm#page=2&query=violence%20women&position=3&from_view=search&track=sph

BÀ MẸ MẤT CON

Chăm sóc sản phụ mất con cần rất nhiều lưu ý khác nhau để tránh những ảnh hưởng trong sức khỏe cá nhân và cả về tâm lý. Bởi sau khi con mất, người phụ nữ không chỉ ảnh hưởng về sức khỏe mà còn bị ảnh hưởng về tinh thần.

Tinh thần



Nguồn: Ảnh của Pch.vector tải từ Freepik

https://www.freepik.com/free-vector/woman-giving-comfort-support-friend_7732674.htm#query=appease&position=1&from_view=search&track=sph

- Động viên giúp người mẹ cân bằng lại trạng thái tinh thần,

- Tư vấn cho gia đình và người thân đặc biệt là chồng nên trò chuyện, tâm sự nhiều hơn để người mẹ có cảm giác được an ủi và luôn có người bên cạnh.

- Khuyến khích người mẹ nên chủ động làm những việc mình yêu thích như nghe nhạc, đọc sách, mua sắm, để thoải mái đầu óc

- Lên kế hoạch mang thai tiếp theo.

Chế độ dinh dưỡng

- Chế độ ăn đầy đủ dinh dưỡng, hồi phục nhanh những thương tổn của cơ thể

- Bổ sung thêm protein, vitamin và muối vô cơ, bổ sung thêm sắt để đề phòng bệnh thiếu máu

- Lựa chọn thực ăn dễ tiêu

Giảm cương sữa

- Chườm nóng hoặc chườm lạnh

- Massage vú

- Ăn thực phẩm làm tiêu và mát sữa: lá lót, lá dâu; Đắp lá bắp cải lên ngực

- Dùng thuốc tiêu sữa: thuốc giảm đau PH8....

- Vắt sữa: giảm bớt căng tức
- Mặc áo nịt ngực

Biện pháp dự phòng

- Chú trọng chế độ dinh dưỡng và chăm sóc tiền sản định kỳ cho bà mẹ để có một thai kỳ và trẻ khỏe mạnh.

- Nên khám thai định kỳ và nhất là theo dõi sát sản phụ có tiền sử thai chết lưu và điều trị (nếu có) các bệnh khác của mẹ

- Tránh những thói quen không tốt như hút thuốc, uống rượu bia hay nghiện ngập và hướng tới lối sống lành mạnh.

- Bà mẹ nằm trong nhóm có nguy cơ cao, đã từng bị sảy thai nhiều lần hoặc chết non khi mang thai phải được khám sàng lọc và làm các xét nghiệm liên quan

- Cải thiện điều kiện sống và làm việc cho mẹ trong quá trình mang thai

BÀ MẸ NHIỄM HIV- AIDS

Chăm sóc bà mẹ

- Đối với bà mẹ nhiễm HIV, sau khi sinh bà mẹ được tư vấn, chuyển tiếp tới cơ sở chăm sóc điều trị HIV/AIDS;

- Cần tư vấn bà mẹ tiếp tục sử dụng thuốc kháng virus theo phác đồ hiện hành của Bộ Y tế;
- Tư vấn các biện pháp tránh thai cho bà mẹ nhiễm HIV, biện pháp tốt nhất là dùng bao cao su;
- Khuyến khích các bà mẹ bộc lộ tình trạng nhiễm HIV với bạn tình và khuyến khích các bà mẹ đưa bạn tình làm xét nghiệm HIV;
- Tư vấn cho bà mẹ tham gia vào các nhóm tổ chức xã hội, nhóm đồng đẳng...

Chăm sóc trẻ sơ sinh, sinh ra từ mẹ nhiễm HIV

- Đối với trẻ sinh ra từ mẹ nhiễm HIV được xem là trẻ phơi nhiễm HIV chỉ chọn một trong hai cách nuôi trẻ là bằng sữa mẹ hoàn toàn hoặc bằng sữa thay thế hoàn toàn.
- Nếu nuôi con bằng sữa mẹ, nên cho bú mẹ hoàn toàn, không cho ăn, uống bất cứ thức ăn đồ uống nào kể cả nước trắng, trừ trường hợp phải uống bổ sung vitamin, khoáng chất hoặc thuốc; cần tư vấn các nguy cơ cho trẻ khi nuôi dưỡng bằng sữa mẹ.
- Trường hợp nuôi trẻ bằng sữa thay thế là quá trình nuôi trẻ không bằng sữa mẹ, hoàn toàn thay bằng chế độ ăn cung cấp đủ năng lượng và chất dinh dưỡng, đáp ứng nhu

cầu của trẻ cho đến khi trẻ có thể ăn các thức ăn cùng gia đình; cần tư vấn các bất lợi khi nuôi dưỡng trẻ bằng sữa thay thế.

- Trẻ sơ sinh được chuyển tiếp lên phòng khám ngoại trú để theo dõi thể chất, tinh thần, vận động của trẻ, điều trị theo phác đồ hiện hành của Bộ Y tế và làm xét nghiệm PCR sớm cho trẻ phơi nhiễm HIV

CHƯƠNG 7: CHĂM SÓC TRẺ SƠ SINH**CHĂM SÓC THÔNG THƯỜNG*****Thay tã***

Nguồn: Ảnh của Grmarc tải từ Freepik

https://www.freepik.com/free-vector/parents-taking-care-newborn-baby-with-diaper-changer_4990090.htm#query=Changing%20diapers&position=3&from_view=search&track=sph

Thay tã cho trẻ khi tã bị ướt hoặc khi có phân trong tã.
Thông thường cần thay tã cho trẻ chỉ ít lâu sau khi cho trẻ bú

Hầu hết trẻ đi tũ sau mỗi lần bú hoặc ít nhất vài lần trong ngày. Màu phân và tinh chất phân có thể thay đổi như sau

+ 48 giờ đầu tiên sau sinh: phân trẻ màu xanh đen và nhầy

+ Ngày thứ 3 -4 phân trẻ trở nên nâu và lỏng

+ Ngày thứ 5 phân trẻ màu vàng nhạt và lỏng. Nếu trẻ bú bình phân sẽ đặc hơn có màu vàng xám

Lau tũm bé



Nguồn: Ảnh của Iconicbestiary tài từ Freepik

https://www.freepik.com/free-vector/caring-smiling-mother-washing-her-baby-child_1311436.htm#query=bath%20baby&position=24&from_view=search&track=sph

- Sau 24h sau sinh, thường các hộ sinh là người tắm cho trẻ trước. Sau đó khi ra viện mẹ hoặc là những người thân sẽ là người thường xuyên phải tắm rửa vệ sinh cho các trẻ. Trước khi tắm phải chuẩn bị đầy đủ đồ dùng như tã, bỉm, quần áo, khăn lau. Nên tắm bé mỗi ngày

- Chuẩn bị nước tắm ấm vừa đủ cho trẻ, (không quá 37 độ, có thể dùng đo nhiệt độ để đảm bảo nhiệt độ phù hợp cho bé)

- Đổ nước vào chậu tắm

- Cởi bỏ áo tã mũ, rồi quấn bé trong khăn bông lớn, chỉ chừa phần đầu và mặt

- Dùng khăn vải màn thấm nước ấm lau sạch mí mắt, khước mắt từ trong ra ngoài, lau miệng, sau tai và dưới cằm rồi lau rửa mặt

- Gội đầu bằng dầu gội dành riêng cho trẻ. Tránh để xà phòng rơi vào mắt và nước vào tai trẻ

- Tắm mình dùng sữa tắm giành cho trẻ để tắm, làm sạch các nếp gấp, nhưng không làm ướt rốn, lau bàn tay và bàn chân và các kẽ ngón

- Tắm vùng sinh dục và hậu môn sau cùng. Ở trẻ gái lau vùng sinh dục từ trước ra sau

- Dùng khăn mềm lau khô người cho trẻ.

Chăm sóc rốn

- Lau rửa cuống rốn với dung dịch cồn 70° mỗi ngày.
- Sử dụng que gòn lau xung quanh phần cuống rốn sát với da (chân rốn) và phần cuống rốn
- Rốn nên để hở và quấn tã thấp dưới rốn. Điều này giúp tránh nhiễm trùng và làm khô rốn vì càng ủ kín rốn càng dễ làm cho vi trùng phát triển.
- Cuống rốn thường rụng từ 10- 14 ngày sau sinh.

Cho trẻ ngủ

Sơ sinh có thể ngủ từ 16 đến 18 giờ mỗi ngày, nhưng trẻ có thể sẽ không ngủ một giấc dài liên tục, hầu hết các giấc ngủ chỉ kéo dài vài vài giờ.

Các cách cho trẻ ngủ:

- Bảo đảm trẻ bú đủ trước khi ngủ và được thay tã khô
- Để trẻ nằm trong phòng yên tĩnh, nhiệt độ phòng thích hợp nhất là 27- 28° C, đèn mờ
- Lót khăn lông dưới vai và đầu trẻ để cổ trẻ được thẳng giúp trẻ dễ thở
- Mát xa nhẹ nhàng vùng bụng và chân trẻ
- Hát ru cho trẻ, hoặc bật tiếng ồn trắng

An toàn khi cho trẻ ngủ

- Dùng khăn quấn để chèn giữ trẻ ngủ nằm ngửa hoặc nghiêng. Trẻ sơ sinh ngủ nằm sấp sẽ có nguy cơ bị hội chứng tử vong đột ngột cao hơn

- Không được để vật dụng khác hoặc thú nhồi bông trong nôi vì có nguy cơ đè nên mặt làm cho trẻ ngạt thở.

Cho trẻ bú mẹ



Nguồn: Ảnh của Freepik tải từ Freepik
https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-mother-breastfeeding-her-child-illustration_21743809.htm#query=baby%20feeding&position=30&from_view=search&track=sph

- Tư vấn lợi ích của việc cho trẻ bú sớm: lợi ích cho trẻ;
lợi ích cho mẹ

- Thực hiện bữa bú đầu tiên trên bụng của mẹ,
- Hướng dẫn cách cho trẻ bú đúng, đánh giá 1 bữa bú
hiệu quả

CÁC VẤN ĐỀ THƯỜNG GẶP Ở TRẺ



Nguồn: Ảnh của Macrovector tải từ Freepik https://www.freepik.com/free-vector/crying-baby-reasons-composition_4320614.htm#query=new%20born%20baby%20cry&position=28&from_view=search&track=sph

Trẻ quấy khóc, nôn trớ

Sơ sinh thường hay khóc, người Hộ sinh có thể nhận ra tiếng khóc khi trẻ đói hay tiếng khóc khi trẻ bị ướt tã hoặc cần mẹ, Trẻ cũng có thể khóc khi bị kích thích quá mức. Hãy cố gắng đáp ứng nhu cầu của trẻ và điều quan trọng nhất là hãy cho trẻ bú khi trẻ khóc

- Trẻ đói – cho trẻ bú

- Trẻ bị ướt tã – thay tã

- Mẹ tiếp xúc da kề da với con nhiều hơn: đây là cách xoa dịu hữu hiệu nhất cảm giác khó chịu của trẻ. Khi trẻ quấy khóc, mẹ dùng tay vuốt má, ôm ấp, dỗ dành trẻ, có thể hát ru nhẹ nhàng cho trẻ nín khóc.

- Khi trẻ đầy hơi muốn ợ - Bế trẻ cao đầu và vỗ nhẹ phần lưng sau khi trẻ bú

- Khi trẻ nôn trớ: nghiêng ngay đầu trẻ sang một bên, nhằm giúp trẻ không bị sặc chất nôn. Sau đó nhanh chóng làm sạch chất nôn trong miệng, họng và mũi trẻ. Khum tay vỗ nhẹ hai bên lưng nhằm trấn an trẻ, đồng thời giúp trẻ ho bật nốt chất nôn còn lại trong họng ra ngoài.

- Tắm cho trẻ hàng ngày bằng nước ấm và massage nhẹ nhàng để trẻ thấy thoải mái và dễ chịu, giảm quấy khóc. Việc này còn hỗ trợ quá trình lưu thông máu ở trẻ rất hiệu quả.

- Khi trẻ không ngừng khóc, dù đã làm mọi cách hoặc trẻ vẫn tiếp tục khóc thét, âm sắc cao hoặc rên rỉ dai dẳng, phải đưa đến cơ sở y tế khám và điều trị loại trừ các tổn thương ở trẻ

Bỏ bú

Nguyên nhân

- Cơ thể trẻ đang thay đổi sinh lý
- Vấn đề về bệnh lý khiến trẻ quấy khóc bỏ bú đột ngột
- Trẻ quấy khóc bỏ bú vì mẹ cho uống sữa công thức
- Trẻ không có tâm lý thoải mái khi bú

Xử trí – Chăm sóc

- Cho trẻ bú trong phòng có ánh sáng nhẹ để kích thích sự quan sát của trẻ. Từ đó, trẻ bị phân tâm mà bú ngoan hơn.

- Đổi ngực khi cho con bú
- Mẹ nên hạn chế dùng sữa công thức khi trẻ chưa được 6 tháng tuổi. Nếu trẻ không bú, hướng dẫn mẹ hãy vắt sữa ra bình cho trẻ.

- Thay đổi tư thế bú cho trẻ

- Mẹ nên xoa bóp ngực để điều chỉnh lượng sữa chảy ra cho phù hợp.

- Khi trẻ đã no, mẹ tuyệt đối không nên ép con bú tiếp. Tốt nhất là mẹ cho trẻ ăn ngủ đúng giờ, sinh hoạt một cách khoa học.

- Trẻ có dấu hiệu đầy hơi thì vỗ lưng cho trẻ ợ hơi

- Nếu trẻ ngủ trên 3 giờ, hướng dẫn bà mẹ có thể đánh thức trẻ dậy để cho trẻ bú.

Vàng da sinh lý

Biểu hiện

- Xuất hiện sau 24 giờ tuổi, mức độ vàng da nhẹ là chỉ vàng da đơn thuần (chỉ vàng da vùng mặt, cổ, ngực và vùng bụng phía trên rốn) không kèm theo các triệu chứng bất thường khác

- Nồng độ Bilirubin/máu không quá 12mg% ở trẻ đủ tháng và không quá 14mg% ở trẻ thiếu tháng,..

Tốc độ tăng Bilirubin/máu không quá 5mg% trong 24 giờ.

Nước tiểu của trẻ sơ sinh có màu tối hoặc màu vàng (nước tiểu của trẻ sơ sinh thường không màu) và phân nhạt màu.

Xử trí – Chăm sóc

- Vàng da sinh lý không can thiệp y tế.

- Chỉ cần cho trẻ bú sữa mẹ đầy đủ, cơ thể sẽ đào thải bilirubin ra ngoài

- Tình trạng vàng da sẽ biến mất trong vòng 1 đến 2 tuần.

- Lưu ý phòng của trẻ nên đầy đủ ánh sáng.

Sụt cân sinh lý

Những ngày đầu sau sinh, cân nặng của trẻ giảm so với lúc ban đầu không quá 10%, trẻ vẫn ăn ngủ bình thường, đó là sụt cân sinh lý. Nguyên nhân có thể do trẻ bị mất nước qua đường hô hấp, do trẻ bài tiết phân và nước tiểu hoặc do trẻ nôn những dịch bầy, nước ối mà trẻ đã nuốt phải trong quá trình chuyển dạ. Có 2 loại sụt cân:

Sụt cân nhanh và hồi phục nhanh: Ngay trong ngày đầu sau sinh, trẻ đã bắt đầu sụt cân và tiếp tục sụt cân ở ngày thứ 2 – 4, khoảng 20 – 50g/ngày. Sau đó, cân nặng của trẻ hồi phục bằng cân nặng ban đầu. Loại sụt cân này chiếm khoảng 25%, hay gặp ở trẻ khỏe mạnh, bú tốt, mẹ có nhiều sữa.

Sụt cân chậm và hồi phục chậm: Ngày thứ 2 – 3, trẻ mới bắt đầu sụt cân, tiếp tục sụt đến ngày thứ 7 – 8 rồi dừng lại, sau đó tăng cân từ từ, đến ngày 12 – 13 mới bằng cân nặng ban đầu. Loại này gặp nhiều hơn. Nếu cho trẻ bú sớm, bú theo

nhu cầu, không cần giờ giấc thì chắc chắn trẻ sẽ sụt cân ít và phục hồi nhanh.

Hăm tã

Biểu hiện

Trẻ bị đỏ da vùng quần tã như hậu môn hoặc xung quanh bộ phận sinh dục, có thể kèm theo mùi khai.

Các vết đỏ qua ngày sẽ lan dần đến phần bẹn và mông đùi.

Từ các vết đỏ nhỏ, nhạt màu chuyển dần thành màu đỏ tươi.

Sau đó thành loét đỏ, chảy nước, chảy máu thậm chí là dẫn tới nhiễm khuẩn.

Trẻ kén ăn, mất ngủ hoặc quấy khóc thường xuyên vì bị đau ở vùng da bị tổn thương.

Các triệu chứng hăm tã lúc ban đầu khá vô hại nhưng nếu không được điều trị dứt điểm có thể gây nên những bệnh cơ hội khác như nhiễm nấm và nhiễm trùng ở trẻ sơ sinh

Nguyên nhân phổ biến

- Da nhạy cảm
- Dị ứng
- Cọ xát
- + Nhiễm trùng, nhiễm nấm
- + Sử dụng quần lót bằng nhựa

Xử trí – Chăm sóc

Lau rửa nước tiểu và phân bằng khăn vải mềm hoặc bằng bông gòn nhúng nước ấm, lau các nếp gấp da. Không nên rửa quá nhiều lần trong ngày

- Nên dùng các sản phẩm dành riêng cho trẻ nhỏ để tránh gây kích ứng không tốt cho da trẻ, với độ pH trung tính
Thỉnh thoảng để trẻ không mang tã lót cho da trẻ thông thoáng khi tiếp xúc với không khí

- Thay tã thường xuyên, lau khô mông trẻ trước khi đặt vào tã mới

BỆNH LÝ Ở TRẺ SƠ SINH
Suy hô hấp*Biểu hiện*

- Da tím tái
- Thở rên
- Thở phập phồng cánh mũi
- Thở nhanh hoặc ngưng thở
- Thở co lõm ngực

Nguyên nhân và các yếu tố nguy cơ

- Trẻ sinh non
- Trẻ có anh/chị/em ruột bị hội chứng RDS sơ sinh;

- Thai phụ mang đa thai (hai bé trở lên);
- Sản phụ sinh mổ chưa chuyển dạ;
- Thai phụ bị đái tháo đường;
- Trẻ bị thiếu oxy, giảm tưới máu trong lúc sinh;
- Trẻ bị hạ thân nhiệt, không thể giữ ấm thân nhiệt cho trẻ sau khi sinh

Biến chứng thường gặp của hội chứng RDS sơ sinh

Suy hô hấp ở trẻ sơ sinh có thể diễn tiến trở nặng trong vài ngày đầu tiên sau khi trẻ ra đời. Hội chứng này nguy hiểm ở chỗ có thể gây tử vong nếu trẻ không được điều trị kịp thời. Trẻ được điều trị kịp thời có thể phải đối mặt với các biến chứng sức khỏe lâu dài như:

- Chảy máu vào não hoặc phổi
- Thiếu năng trí tuệ
- mù lòa
- Khí phế thũng mô kẽ
- Loạn sản phế quản phổi
- Suy thận (do suy hô hấp nặng)

Cách phòng tránh hội chứng RDS sơ sinh

Giữ cân nặng hợp lý trước khi mang thai và tăng đúng số cân trong suốt thai kỳ.

- Không hút thuốc, uống rượu, sử dụng ma túy hoặc lạm dụng thuốc.

- Khám sức khỏe tiền mang thai và tuân thủ lịch khám thai định kỳ, thực hiện các xét nghiệm sàng lọc trước sinh và sàng lọc sơ sinh..

- Điều trị và kiểm soát các bệnh lý mạn tính như tăng huyết áp, đái tháo đường, trầm cảm cũng như các vấn đề về tuyến giáp.

- Tiêm đủ các loại vaccine trước và trong lúc mang thai để phòng tránh các bệnh truyền nhiễm như cúm, thủy đậu, rubella...

- Ở những bà mẹ có tiền sử sản khoa nặng nề cần phải tư vấn khoảng cách giữa các lần mang thai phù hợp với sức khỏe .

- Thai phụ có khả năng sinh non cao, người mẹ sẽ được cân nhắc tiêm mũi trưởng thành phổi. phòng ngừa hội chứng RDS sơ sinh.

- Chỉ sinh mổ khi có chỉ định của bác sĩ, tuyệt đối không đề xuất phương pháp sinh này.

Sốt

Sốt ít xảy ra đối với trẻ sơ sinh. Thông thường, trẻ sơ sinh bị sốt khi nhiệt độ (được đo ở tai và trán trước) lớn hơn 38 độ C. Ngoài ra trẻ sơ sinh bị sốt cũng có những triệu chứng khác như bú ít, mệt mỏi, bé hay quấy khóc, cáu kỉnh và cũng cần quan sát thêm các triệu chứng đi kèm nếu thấy bé rét run, xuất huyết, co giật, khó thở, người tím tái, li bì... nên nhanh chóng đưa trẻ đến bệnh viện để được kiểm tra và điều trị kịp thời.

Nguyên nhân

- Trẻ bị sốt do vi khuẩn: viêm phổi, đường tiết niệu, tai hoặc các nhiễm khuẩn máu hay viêm màng não
- Trẻ sơ sinh bị sốt virus, siêu vi: sốt xuất huyết...
- Trẻ bị sốt sau khi tiêm phòng
- Trẻ bị sốt do ăn mặc quá ấm hoặc dành quá nhiều thời gian bên ngoài trong một ngày nắng nóng

Xử trí – Chăm sóc:

- Tắm bằng nước ấm
- Khi tắm bằng nước ấm, nước sẽ bốc hơi từ làn da của bé và sẽ giúp thân nhiệt hạ xuống. Ngoài ra, tắm còn giúp bé cảm thấy thoải mái và dễ chịu hơn rất nhiều. Điều quan trọng

là phải đảm bảo nhiệt độ của nước phải ít hơn nhiệt độ của cơ thể bé khoảng 2 độ và chỉ tắm nhanh trong 5 phút.

Tuyệt đối không tắm bằng nước lạnh vì sự chênh lệch nhiệt độ cao có thể khiến bé rùng mình, ớn lạnh và tình trạng sẽ trở nên xấu hơn

- Làm mát bằng khăn ẩm

Đây là cách hạ sốt cho trẻ sơ sinh khá đơn giản nhưng mang lại hiệu quả nhanh, chỉ cần nhúng vài chiếc khăn với nước ấm sau đó vắt cho ráo nước rồi đắp lên người bé, đặc biệt nhất là ở những vùng trán, nách, chân, tay và bẹn. Liên tục thay khăn mới khi chiếc khăn cũ đã khô nước.

- Thay đổi quần áo của bé

+ Khi trẻ sơ sinh bị sốt, nhiệt độ cơ thể sẽ tăng cao vì vậy nếu mặc quá nhiều quần áo hoặc mặc các loại vải dày sẽ khiến nhiệt độ tiếp tục tăng do không thể thoát ra ngoài. Lúc này, nên cho bé mặc những bộ quần áo có chất liệu vải mỏng, nhẹ, khả năng thấm hút tốt.

+ Sốt thường làm cơ thể ra nhiều mồ hôi do đó, nên thay đồ cho bé thường xuyên. Sự ẩm ướt có thể khiến bé khó chịu, dễ dẫn đến những cơn ớn lạnh và làm cho bé bị sốt cao hơn.

- Giữ bé ở nơi mát mẻ

+ Nhằm giúp bé cảm thấy dễ chịu và hạ sốt mẹ nên cố gắng tạo điều kiện cho phòng của bé luôn được mát mẻ, không nên để bé ở nơi quá nóng hoặc quá lạnh. Nhiệt độ phòng thích hợp khi trẻ bị sốt là từ 21-23°C.

- Bỏ sung thêm nước

+ Việc làm này không chỉ có tác dụng hạ sốt mà còn giúp cơ thể tránh tình trạng bị mất nước do sốt gây ra. Đối với trẻ dưới 6 tháng tuổi, mẹ nên cho bé bú mẹ hoặc sữa công thức thường xuyên hơn.

+ Khi đã được 6 tháng tuổi trở lên, có thể giúp bé hạ sốt bằng cách cho bé uống thêm nước trái cây tự nhiên. Bỏ sung nước cho cơ thể bằng cách ăn các món cháo loãng, súp...

- Sử dụng thuốc cho trẻ sơ sinh bị sốt

Cần phải được sự hướng dẫn của thầy thuốc liều lượng theo trọng lượng của bé. Thường cho bé dùng những loại thuốc hạ sốt thông thường dưới dạng gói hoặc siro để bé dễ hấp thu hơn

Vàng da bệnh lý

Biểu hiện

- Vàng da đậm xuất hiện sớm, trong vòng 1-2 ngày sau sinh;

- Vàng da không chỉ xuất hiện ở mặt, mắt mà còn lan đến bụng, cánh tay, chân;

- Không hết vàng da sau 2 tuần với trẻ sinh đủ tháng và 3 tuần đối với trẻ non tháng;

- Vàng da kết hợp các triệu chứng bất thường khác như bỏ bú, nôn trớ, sốt, khóc nhiều, phân bạc màu...

- Vàng da ở trẻ sinh non, đặc biệt trẻ sinh non dưới 35 tuần tuổi thai

- Có thể nguy hiểm cho bé, trường hợp này cần khám và điều trị ở bệnh viện.

Phòng ngừa bệnh Vàng da bệnh lý

- Chăm sóc sức khỏe tốt khi mang thai, khám thai đầy đủ theo lịch hẹn để có thể phát hiện sớm và điều trị kịp thời các bệnh lý trong thai kỳ. Nhờ đó tránh được sinh non, sinh nhẹ cân, quá cân, nhiễm trùng từ mẹ sang con.

- Khi sinh cần đến cơ sở y tế để được nhân viên y tế theo dõi và đỡ sinh.

- Cho trẻ bú sữa non ngay sau sinh, bú đủ (sữa mẹ hoặc sữa công thức nếu mẹ mắc phải các tình trạng bệnh lý không

thể cho con bú) và giữ ấm trẻ giúp trẻ không bị hạ thân nhiệt, hạ đường huyết và đi phân su sớm ngay sau sinh.

- Phòng trẻ phải có đủ ánh sáng để có thể dễ dàng theo dõi màu sắc da của trẻ.

- Khi trẻ có biểu hiện nghi là vàng da, cần đưa trẻ đến cơ sở y tế để phát hiện và điều trị kịp thời vàng da bệnh lý.

Viêm da

Biểu hiện

- Da trẻ xuất hiện các vết đỏ hồng, nhòe dính và bong tróc vảy.

- Da trẻ khô, bao phủ vùng da bị tổn thương là các mảng màu trắng hoặc vàng nâu.

- Trẻ cảm thấy ngứa ngáy, khó chịu,

Xử trí – Chăm sóc

- Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu đời để tăng cường hệ miễn dịch cho trẻ;

- Giữ cho khu vực phòng ngủ và môi trường xung quanh trẻ được thoáng khí, mát mẻ, sạch sẽ và độ ẩm lý tưởng;

- Cho trẻ mặc những trang phục thấm hút mồ hôi, chất mát và mềm, không có bụi vải hoặc dễ kích ứng lên da;

- Tắm cho trẻ mỗi ngày kèm theo sử dụng kem dưỡng da lành tính để duy trì độ ẩm và cân bằng da;
- Chọn sữa tắm có độ pH phù hợp, không kích ứng và không chứa chất tẩy rửa;
- Tránh các yếu tố nguy cơ như khí hậu khô, bụi, lông động vật, phấn hoa
- Mẹ cho con bú nên ăn những thực phẩm chứa chất chống oxy hóa làm tăng sức đề kháng của da

Viêm rốn

Biểu hiện

- Ngay tại chân rốn của trẻ sơ sinh bị đỏ và sưng
- + Tại vùng rốn trẻ sơ sinh có tiết ra chất dịch mũ có mùi hôi hoặc rốn vẫn còn ướt sau khi rụng
- + Đỏ vùng da xung quanh rốn
- + Rốn chảy máu
- Trẻ bị sốt cao trên 37,5 độ C, bé thở nhanh (nhịp thở trên 60 lần/ phút), bé bị vàng da
- Trẻ quấy khóc

Phân độ nhiễm trùng rốn theo Tổ chức Y tế Thế giới

- Mức độ nhiễm trùng nhẹ: Tình trạng sưng, đỏ chỉ diễn ra ngay tại chân rốn trẻ sơ sinh.

- Mức độ nhiễm trùng rốn trung bình: Mức độ sưng đỏ diễn ra ngay tại chân rốn lan ra xung quanh với đường kính dưới 2cm, kèm theo các triệu chứng sốt, vàng da ở trẻ sơ sinh...

- Nhiễm trùng rốn mức độ nặng: Tình trạng sưng, đỏ lan rộng hơn 2cm và bắt đầu hoại tử xuống lớp cơ dưới da trẻ, cùng với đó là các triệu chứng của nhiễm trùng huyết, sốc nhiễm trùng.

Xử trí – Chăm sóc

- Bảo đảm vô trùng trước và sau khi sinh.
- Cắt và kẹp rốn bằng dụng cụ vô trùng.
- Rửa tay trước khi chăm sóc trẻ.
- Để rốn hở và khô, tránh đắp hoá chất hay vật lạ vào rốn.
- Cần quan sát rốn và chân rốn mỗi ngày để phát hiện sớm nhiễm trùng.
- Để rốn hở, không băng kín là biện pháp làm rốn mau khô và mau rụng, giữ cho rốn sạch.

LỊCH TIÊM CHỦNG CHO BÉ

<i>Lứa tuổi</i>	<i>Tiêm chủng</i>
- Sơ sinh	- BCG, viêm gan B lần 1
- 2 tháng tuổi	- DTC (Bạch hầu, Ho gà, Uốn ván) lần 1; Sốt bại liệt lần 1 (Sabin), Viêm gan B lần 2
- 3 tháng tuổi	- DTC lần 2, sốt bại liệt lần 2
- 4 tháng tuổi	- DTC lần 3, Sốt bại liệt lần 3, Viêm gan B lần 3
- 9 tháng tuổi	- Sởi
- Từ 12 - 23 tháng tuổi	- DTC nhắc lại, Sốt bại liệt nhắc lại lần 1
- Từ 24- 35 tháng tuổi	- Sốt bại liệt nhắc lại lần 2



Nguồn: Ảnh của Felicitas tải về từ Freepik

https://www.freepik.com/free-vector/children-student-get-vaccines-with-doctor-protect-from-virus_18784742.htm#query=vaccination%20for%20children&position=46&from_view=search&track=ais

Ngoài các vaccin trên, còn một số vaccin được tiêm theo yêu cầu:

+ Vaccin phòng Hemophilus Influenzae typeB (H.I.B)

- + Vacxin phòng Sởi - Quai Bị - Rubenlla
- + Vacxin phòng viêm não Nhật bản B
- + Vacxin phòng não mô cầu type A và C
- + Vacxin phòng Thủy đậu

**CÁC KỸ NĂNG THÁI ĐỘ
NGƯỜI HỘ SINH CẦN CÓ
KHI CHĂM SÓC BÀ MẸ
VÀ TRẺ SƠ SINH SAU ĐẼ**

- Lắng nghe chia sẻ, thân thiện và tôn trọng ý kiến của sản phụ và gia đình
- Giải thích những thắc mắc của họ
- Hướng dẫn tận tình, chu đáo những vấn đề cần lưu ý cho bà mẹ và bé trong thời kỳ sau sinh
- Khi sản phụ suy sụp tinh thần sau sinh nên khuyến khích người thân trong gia đình quan tâm trò chuyện, có thái độ và việc làm cần thiết để giúp đỡ và hỗ trợ sản phụ



CÁC CÂU HỎI THƯỜNG GẶP



Sau khi sinh bà mẹ nên ăn uống như thế nào?

- Bổ sung sắt: những thực phẩm nhiều sắt như nấm, mộc nhĩ đen, táo đỏ, gan động vật và các loại đậu
- Bổ sung Vitamin: Các loại thực phẩm như cà chua, rau cải, các loại trái cây chín
- Bổ sung chất béo: Thực phẩm giàu chất béo gồm: gà, giò heo, cá
- Bổ sung Calci: Sữa, tôm, cá...
- Không nên ăn mặn, gia vị nồng cay, sử dụng các chất kích thích, đồ uống có ga

Sau để khi nào thì có thể sinh hoạt tình dục?

- Sự hồi phục sức khỏe của mỗi bà mẹ sau sinh còn phụ thuộc vào thể trạng và sự chăm sóc sau sinh vì thế thời gian cụ thể đối với mỗi cặp đôi còn tùy thuộc vào cách sinh con, tình trạng sức khỏe của người phụ nữ và cả tâm lý vợ chồng sau khi sinh

- Chỉ quan hệ trở lại khi cả hai cảm thấy sẵn sàng và thoải mái.

- Nên chủ động sử dụng các biện pháp tránh thai an toàn

Đối với sinh thường

- Với những người có sức khỏe tốt và hồi phục nhanh thì sau ít nhất 6 tuần là có thể quan hệ tình dục trở lại.

- Nên chủ động sử dụng các biện pháp tránh thai an toàn.

Đối với đẻ mổ

- Phụ nữ sinh mổ nên kiêng quan hệ trong ít nhất 3 tháng sau sinh.

- Việc quan hệ sớm sau sinh sẽ gây ra sự đau đớn, không hài lòng, ảnh hưởng lớn đến cảm xúc cũng như trở thành nỗi ám ảnh tâm lý cho cả hai vợ chồng.

- Chỉ khi nào cảm thấy sức khỏe đã ổn định, không còn đau đớn, tâm lý cũng đã sẵn sàng và có cảm hứng cho chuyện “yêu” thì mới có thể quan hệ trở lại

Bà mẹ phải làm thế nào để đảm bảo bé có thể ăn sữa mẹ trong thời gian đi làm?

- Vắt sữa: bằng tay hoặc bằng máy
- Bảo quản sữa: ở nhiệt độ thường trong 8 giờ, ngăn mát tủ lạnh trong 48 giờ, ngăn đông tủ lạnh trong một tháng.
- Trước khi cho bé ăn sữa bảo quản cần phải được làm ấm trở lại

Trẻ sau sinh sẽ được tắm khi nào?

- Trẻ sinh ra thường có lớp sáp và nước ối phủ trên người, đây là lớp màng bảo vệ bé từ trong bụng mẹ nên khi bé ra đời, lớp màng này vẫn còn giữ nguyên chất làm mềm da và miễn dịch cho bé. Việc tắm sạch lớp màng này ngay lập tức sau sinh sẽ khiến cho da bé bị khô hơn. Lớp màng này giúp bé chống lại các vi khuẩn, nấm, thậm chí là bệnh viêm phổi hay viêm màng não trên da trong vòng 24h

- Bên cạnh đó, nếu ngay khi vừa ra đời bé đã được đưa đi tắm sẽ làm thay đổi đột ngột nhiệt độ cơ thể bé, dễ khiến bé hoảng sợ và khóc. Việc bé khóc vì cảm giác sợ có thể sản

sinh ra một loại hooc môn căng thẳng không tốt cho sức khỏe bé sơ sinh.

Sau 2 tuần rốn bé vẫn chưa rụng cần phải làm gì?

- Nếu rốn bé khô, bé không quấy khóc hoặc bỏ bú thì vẫn bình thường

- Nếu rốn bé sưng đỏ hoặc tiết dịch hôi, cần đến cơ sở y tế khám ngay để được xử trí kịp thời.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2015). *“Tài liệu tham khảo Đào tạo hộ sinh”*
2. Bệnh viện Phụ sản Trung ương (2012). Bài giảng Sản phụ khoa. Nhà xuất bản Y học Hà Nội.
3. Hướng dẫn Quốc gia về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản, ban hành kèm theo QĐ số 4128/QĐ-BYT. Hà Nội ngày 29/7/2016.
4. Lê Thanh Tùng (2018). *“Chăm sóc bà mẹ sau đẻ”*. Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.
5. Lê Thanh Tùng (2021). *“Quy trình bảng kiểm các kỹ năng cơ bản của Hộ sinh”*. Trường Đại học Điều dưỡng Nam Định (Tài liệu lưu hành nội bộ)
6. Trang Web: <http://www.ykhoanet.com/> (Trang Y khoa Việt Nam)



*Các GV Hộ sinh-NDUN thảo luận về triển khai thực hiện
Dự án 4 Steps*