



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.

ĐẠI HỌC KHOA HỌC SỨC KHỎE CAMPUCHIA

XUẤT VIỆN SAU SINH

Sổ tay dành cho sinh viên đại học

Tháng 9 năm 2023

4 bước để em bé khỏe mạnh, gia đình khỏe mạnh,
quốc gia khỏe mạnh; Việt Nam và Campuchia
2019-2023



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.



Nhóm biên soạn

1. Tiến sĩ Leng Veng Se, Phó hiệu trưởng Đại học Khoa học Y tế
2. Phó Giáo sư Tan Ngy, Giám đốc Trường Kỹ thuật Chăm sóc Y tế
3. Bà Sun Sidarong, Trưởng phòng Đào tạo, Giám đốc Trường Kỹ thuật Chăm sóc Y tế
4. Bà Horn Vandy, Phó Trưởng phòng Đào tạo, Giám đốc Trường Kỹ thuật Chăm sóc Y tế
5. Bà Pen Mom, Trưởng phòng Chương trình Quốc tế, Giám đốc Trường Kỹ thuật Chăm sóc Y tế
6. Bà Yin Navy, Giảng viên Hộ sinh, Giám đốc Trường Kỹ thuật Chăm sóc Y tế
7. Bà Choeun Sokchen, Giảng viên Hộ sinh, Giám đốc Trường Kỹ thuật Chăm sóc Y tế

MỤC LỤC

TÓM TẮT	6
1. Giới thiệu	8
2. Khám sản phụ và trẻ sơ sinh trước khi xuất viện	8
Mẹ.....	8
Trẻ sơ sinh.....	9
3. Dấu hiệu nguy hiểm không cho phép sản phụ và trẻ sơ sinh rời cơ sở y tế ngay sau 24 giờ	9
Sản phụ.....	9
Trẻ sơ sinh.....	10
Tiêm chủng.....	10
Giáo dục sức khỏe	11
Hoạt động thể chất.....	11
Dinh dưỡng.....	12
4. Kiểm tra và theo dõi sức khỏe của sản phụ và trẻ sơ sinh sau sinh trước khi rời cơ sở y tế	12
4.1. Khám sức khỏe lần đầu trong vòng 7 ngày sau khi sinh (khám cho cả sản phụ và trẻ sơ sinh).....	12
4.2. Khám sức khỏe lần 2 trong vòng 7 ngày sau khi sinh (khám cho cả mẹ và bé).....	13
4.3. Khám trẻ sơ sinh lần thứ ba lúc 6 tuần tuổi (khám mẹ và trẻ sơ sinh)	14
4.4. Khám sức khỏe lần thứ tư cho trẻ lúc 10 tuần tuổi (khám sức khỏe trẻ sơ sinh).....	14
4.5. Khám lần thứ năm lúc bé vào 3 tháng rưỡi (kiểm tra sức khỏe bé).....	15
4.6. Khám lần thứ sáu lúc trẻ 6 tháng tuổi (kiểm tra sức khỏe bé)	15
4.7. Kiểm tra lần thứ bảy cho trẻ lúc 9 tháng tuổi (kiểm tra sức khỏe bé).....	16
4.8. Khám lần tám lần khám cho trẻ lúc 12 tháng tuổi (kiểm tra sức khỏe bé)	16
4.9. Khám lần 9 cho trẻ lúc 18 tháng tuổi (kiểm tra sức khỏe bé).....	17
4.10. Khám lần 10 lúc trẻ 24 tháng tuổi (kiểm tra sức khỏe bé).....	17
5. Thăm khám cần thiết dành cho mẹ và trẻ sơ sinh	18
❖ Khám kiểm tra tầng sinh môn.....	18
❖ Chăm sóc và điều trị vùng tầng sinh môn.....	18
❖ Nhiễm trùng âm đạo sau sinh.....	18
❖ Hỗ trợ tâm lý: Dấu hiệu trầm cảm sau sinh	18
❖ Vệ sinh và dinh dưỡng cho phụ nữ	19
❖ Tránh thai sau sinh.....	19

❖ Chăm sóc bé sau khi về nhà.....	21
❖ Các khía cạnh văn hóa của chăm sóc sau sinh.....	22
Tài liệu tham khảo.....	24

TÓM TẮT

Khám sức khỏe trước khi xuất viện là điều cần thiết nhằm đảm bảo sức khỏe cho sản phụ và trẻ sơ sinh. Thông thường, sản phụ có thể xuất viện 24 giờ sau khi sinh thường, nhưng sau khi sinh giúp hoặc sinh mổ, sản phụ phải ở lại bệnh viện từ 72 giờ trở lên. Một nghiên cứu tổng quan y văn có hệ thống cho thấy không có sự khác biệt về tỷ lệ tử vong ở bà mẹ và trẻ sơ sinh, tỷ lệ nuôi con bằng sữa mẹ, tăng cân hoặc vàng da ở trẻ sơ sinh khi xuất viện trong vòng 24-48 giờ sau sinh thường ở những bà mẹ này. Những lợi ích của việc xuất viện sớm bao gồm khả năng gắn kết gia đình tốt hơn và ngủ ngon hơn; tuy nhiên, xuất viện sớm có thể bỏ lỡ các cơ hội hỗ trợ, chăm sóc trẻ sơ sinh, giải quyết những khó khăn về nuôi con bằng sữa mẹ và vấn đề thiếu nhận thức về chăm sóc sức khỏe và sau sinh.

Phải đảm bảo rằng sản phụ đã được khám sức khỏe tổng thể trước khi rời cơ sở để có thể xuất viện an toàn. Nữ hộ sinh tiến hành thăm khám phải chú ý bất kỳ dấu hiệu bất thường như chảy máu nhiều, đau bụng, đau, sốt/ón lạnh, thở nhanh/khó thở (>60 nhịp/phút), vàng da tay chân ở cả sản phụ và trẻ sơ sinh. Trẻ sơ sinh cũng phải được kiểm tra về nhiệt độ (bình thường sẽ dưới 37°C nhưng cao hơn $35,5^{\circ}\text{C}$ khi đo ở nách), trẻ có thể bú bình thường và đã được tiêm chủng (như viêm gan B). Việc khám trước khi xuất viện là cần thiết vì thăm khám cẩn thận sẽ giúp tránh các vấn đề sau sinh làm suy yếu quá trình hồi phục của người mẹ cũng như giúp đảm bảo an toàn cho cả mẹ và con trước mọi rủi ro liên quan đến việc xuất viện sớm. Sản phụ nên tập thể dục nhẹ, nghỉ ngơi đầy đủ và có một chế độ ăn uống cân bằng với lượng nước vừa đủ để phục hồi sức khỏe tổng thể.

Sau khi xuất viện, sản phụ sẽ có ít nhất ba lần khám hậu sản và trẻ sơ sinh sẽ có 10 lần khám theo lịch, bắt đầu từ ngày thứ 7 cho đến khi trẻ được 2 tuổi. Việc kiểm tra bao gồm kiểm tra các dấu hiệu nguy hiểm, tình trạng nuôi con bằng sữa mẹ, sức khỏe tâm thần của người mẹ, sử dụng thuốc và sức khỏe của em bé. Nữ hộ sinh phải chăm sóc vùng tầng sinh môn để ngăn ngừa nhiễm trùng và hướng dẫn sản phụ cách tự chăm sóc bản thân. Nhiễm trùng âm đạo sau sinh nên được điều trị bằng kháng sinh, phụ nữ và bạn tình nên được tư vấn về tình dục an toàn. Sản phụ có thể bị trầm cảm sau sinh và cần được hỗ trợ, tư vấn về mặt tinh

thần. Sản phụ cũng nên được giáo dục về dinh dưỡng và vệ sinh cá nhân. Sản phụ nên tắm rửa thường xuyên, nghỉ ngơi đầy đủ và ăn uống đầy đủ dinh dưỡng với thực phẩm giàu canxi. Sản phụ nên chọn một biện pháp tránh thai thích hợp sau sinh, phù hợp với việc cho con bú hoặc phương pháp khác như thuốc viên tránh thai, phương pháp tính ngày rụng trứng hoặc bao cao su. Việc sử dụng biện pháp tránh thai nên bắt đầu vào một thời điểm cụ thể theo hướng dẫn sau khi sinh. Nhìn chung, sản phụ cần được chăm sóc về sức khỏe thể chất và tinh thần sau khi sinh con. Việc kiểm tra thường xuyên, chăm sóc và hỗ trợ thích hợp có thể đảm bảo sức khỏe và hạnh phúc của cả sản phụ và trẻ sơ sinh.

Phụ nữ Campuchia phải đối mặt với những tín ngưỡng và tập quán văn hóa độc đáo liên quan đến việc chăm sóc sau khi xuất viện. Người Khmer có thời gian ở cử truyền thống 30 ngày đối với bà mẹ và trẻ sơ sinh bao gồm việc cách ly, nghỉ ngơi tại giường và hạn chế về chế độ ăn uống. Tắm bọt biển cùng với nước ấm cũng được thực hiện để phục hồi cơ thể cho người mẹ và loại bỏ những năng lượng tiêu cực. Gia đình và hàng xóm đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ tinh thần và vật chất cùng với các nghi lễ Phật giáo, tư vấn dinh dưỡng và mát-xa bằng thảo dược. Tuy nhiên, điều quan trọng là sản phụ phải tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe có chất lượng trong thời kỳ hậu sản, đặc biệt đối với phụ nữ nông thôn.

1. Giới thiệu

Việc khám sản phụ và trẻ sơ sinh trước khi rời cơ sở y tế là rất quan trọng nhằm đảm bảo sức khỏe phụ nữ và trẻ sơ sinh. Nhân viên y tế cần kiểm tra sức khỏe, thảo luận về các lựa chọn kế hoạch hóa gia đình với chồng/bạn tình và cung cấp kiến thức về bất kỳ dấu hiệu nguy hiểm ở sản phụ và trẻ sơ sinh, đồng thời giới thiệu họ đến bác sĩ chuyên khoa ngay khi có các dấu hiệu nguy cơ. Đối với sinh thường (sinh ngã âm đạo), phụ nữ được phép xuất viện về nghỉ ngơi tại nhà ít nhất 24 giờ sau khi sinh, trong khi sinh giúp (sinh bằng dụng cụ) hoặc sinh mổ kéo thời gian này sẽ kéo dài hơn, ít nhất 72 giờ (3 ngày) trở lên để đảm bảo an toàn cho sản phụ và trẻ sơ sinh (1,2).

Theo một tổng quan tài liệu có hệ thống, việc xuất viện trong 24 đến 48 giờ sau khi sinh thường không liên quan đến tỷ lệ tử vong ở bà mẹ và trẻ sơ sinh, sự tăng cân, tỷ lệ tử vong ở trẻ sơ sinh, tỷ lệ vàng da ở trẻ bú mẹ (3). Mặt khác, thời gian nằm viện ngắn có nhiều lợi ích cho cả mẹ và trẻ sơ sinh, bao gồm môi trường ở nhà tốt hơn, giấc ngủ ngon hơn, giảm nguy cơ nhiễm trùng bệnh viện nhưng có thể bỏ lỡ cơ hội hỗ trợ, chăm sóc trẻ sơ sinh, nuôi con bằng sữa mẹ cũng như nhận biết các vấn đề sức khỏe sau sinh và sức khỏe bà mẹ (4). Có thể giúp sản phụ và trẻ sơ sinh an toàn sau xuất viện bằng cách thăm khám sức khỏe kỹ lưỡng với sự cho phép sản phụ trước khi xuất viện về nhà. (5).

2. Khám sản phụ và trẻ sơ sinh trước khi xuất viện

Khám hậu sản ở sản phụ và trẻ sơ sinh có thể xuất viện về nhà trong 24 giờ.

Mẹ

- Không xuất huyết nặng
- Không đau bụng dữ dội
- Không đau ngực và chân
- Không chóng mặt và đau đầu
- Dấu sinh hiệu bình thường
- Không nôn ói



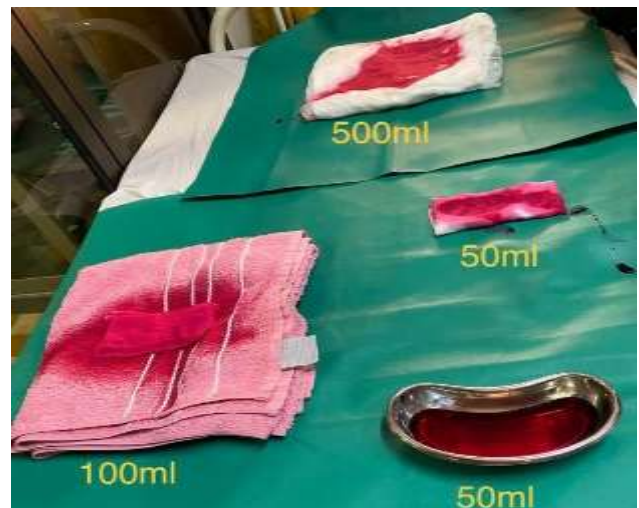
Trẻ sơ sinh

- Các dấu hiệu sinh tồn bình thường bao gồm nhịp thở < 60 nhịp/phút, nhiệt độ từ < 37°C và > 35,5°C (ở nách).
- Không có dấu hiệu khó thở
- Không có da vàng ở tay và chân
- Không có cơn co giật
- Có cử động
- Có thể bú
- Trọng lượng > 2500 g
- Có thể đi tiêu và đại tiện
- Không có chảy máu hoặc dịch ở vùng da quanh rốn, không có mẩn đỏ hoặc sưng tấy.
- Xét nghiệm rất quan trọng đối với sản phụ và trẻ sơ sinh trong 24 giờ đầu, bao gồm HIV (DNA PCR) khi sinh, điều trị ARV để ngăn ngừa nguy cơ lây nhiễm HIV từ mẹ sang con và nhắc nhở các bà mẹ đang dùng thuốc kháng vi-rút thường xuyên (theo hướng dẫn Quốc gia về Phòng chống HIV - Lây truyền HIV từ mẹ sang con). Nếu xét nghiệm giang mai và HIV dương tính, người mẹ nên được khám sàng lọc để điều trị bằng thuốc kháng vi-rút theo lịch hẹn (1).

3. Dấu hiệu nguy hiểm không cho phép sản phụ và trẻ sơ sinh rời cơ sở y tế ngay sau 24 giờ

Sản phụ

- Xuất huyết nặng (chảy máu âm đạo tăng lên sau sinh, được đánh giá qua lượng máu mất ở gạc, tấm bông, túi đo lượng máu mất... trong vòng chưa đầy 5 phút).
- Đau bụng nhiều
- Đau không rõ nguyên nhân ở ngực và chân.



- Đau đầu dữ dội hoặc rối loạn thị giác.
- Thở khó
- Sốt/ớn lạnh
- Đau vùng thượng vị và nôn mửa
- Nhiệt độ $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$
- Huyết áp tâm thu ≥ 140 mmHg; Huyết áp tâm trương ≥ 90 mmHg
- Nhịp tim ≥ 100 nhịp/phút

Trẻ sơ sinh

Khám trẻ sơ sinh trong 24 giờ sau khi sinh, nữ hộ sinh cần kiểm tra các dấu hiệu nguy hiểm như sau:

- Thở nhanh/khó thở > 60 nhịp thở/phút; khó thở với với co kéo lồng ngực nặng
- Nhiệt độ từ $>37^{\circ}\text{C}$ và $< 35,5^{\circ}\text{C}$ (ở nách)
- Vàng da ở tay và chân
- Co giật
- Không có cử động khi véo hoặc khi thực hiện các kích thích khác
- Bú ít hơn hoặc hoàn toàn không bú
- Trẻ không bú trong 2-3 giờ ngày/đêm
- Cân nặng sơ sinh < 2500 g
- Không đi tiểu và không đại tiện
- Vùng da quanh rốn đỏ, chảy máu hoặc có dịch hôi (6)

Tiêm chủng

Việc tiêm chủng cho trẻ sơ sinh là rất quan trọng. Vắc-xin và lịch tiêm chủng đã có từ năm 2005. Vắc-xin viêm gan B được tiêm cho trẻ sơ sinh trong 24 giờ đầu sau khi sinh, sau đó tiêm bổ sung lúc 2 tháng, 3 tháng và 4 tháng tuổi (mũi 5 trong 1).



Giáo dục sức khỏe

Trước khi cho phép sản phụ xuất viện, nhân viên y tế nên giáo dục sản phụ về việc chăm sóc sức khỏe bản thân và trẻ sơ sinh vì đây là một phần quan trọng trong trải nghiệm của phụ nữ khi sinh con, đặc biệt là thông tin về trầm cảm sau sinh. Thông tin này mang lại nhiều lợi ích về sức khỏe tâm thần.

Hoạt động thể chất

Trong thời kỳ hậu sản, sản phụ nên vận động sớm để sức khỏe sớm trở lại bình thường. Phụ nữ có thể thực hiện các hoạt động thường ngày tùy thích, bắt đầu bằng những bài tập thể dục nhẹ nhàng, chẳng hạn như đứng dậy khỏi giường.... Tập thể dục mang lại nhiều lợi ích về sức khỏe như tăng khả năng vận động, sức mạnh cơ bắp, vết thương nhanh lành hơn, đặc biệt là tạo thái độ tích cực, người mẹ có thể cảm nhận được không khí mát mẻ, ánh nắng mặt trời, giúp bà mẹ và trẻ sơ sinh cảm thấy thư giãn hơn.



Tránh nâng vật nặng và không nâng vật nặng hơn cân nặng của trẻ hoặc tập thể dục gắng sức, leo cầu thang và phải tuân theo hướng dẫn của bác sĩ khi xuất viện (6).

Phụ nữ sau sinh bị phù là điều bình thường, đặc biệt là ở chân và bàn chân, tình trạng sưng phù sẽ biến mất sau khoảng hai tuần, đây là cơ chế điều chỉnh lượng chất lỏng dư thừa trong thai kỳ. Khi ngồi hoặc nằm, sản phụ nên giơ chân cao hơn cơ thể một chút. Nếu một chân phù hơn chân kia hoặc đau và tấy đỏ ở một chân khi đi lại, sản phụ nên đến kiểm tra tại các cơ sở y tế.

Sản phụ nên cố gắng nghỉ ngơi nhiều nhất có thể bằng cách lên kế hoạch về thời gian ngủ/nghỉ ngơi trong ngày vì sản phụ thường thức dậy vào ban đêm cùng

con và thời điểm nghỉ ngơi tốt nhất trong ngày là khi trẻ đã ngủ. Mất ngủ có thể ảnh hưởng đến tâm trạng, làm tăng sự lo lắng của sản phụ trong thời kỳ hậu sản, sản phụ nên nhờ người thân giúp đỡ việc nhà, nấu nướng và các công việc khác.

Sản phụ có thể tắm bao nhiêu tùy thích nhưng cần tránh tắm hồ hoặc bơi lội trước khi được khám sức khỏe lần cuối. Sản phụ không nên cho hoặc xịt bất cứ thứ gì vào âm đạo và kiêng quan hệ tình dục từ 4 đến 6 tuần. Trong vòng 1 đến 2 tuần sau khi sinh, sản phụ không nên lái xe vì sẽ gây gắng sức quá mức.

Dinh dưỡng

Dinh dưỡng tốt và đủ nước là điều cần thiết cho việc lành mô, bồi dưỡng cơ thể, nuôi con bằng sữa mẹ và sức khỏe nói chung. Tránh thực phẩm giảm cân cho đến khi được khám kiểm tra sau sinh. Hầu hết các sản phụ đều giảm từ 4 đến 5 kg ngay sau khi sinh và phải mất gần một năm để cân nặng trở lại như trước khi mang thai. Nếu sản phụ nuôi con bằng sữa mẹ thì nên tiếp tục uống vitamin như trước khi sinh. Áp dụng chế độ ăn uống cân bằng, giàu protein (thịt, cá, đậu phộng), chất xơ (trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt), canxi (sữa, sữa chua, phô mai). Nếu sản phụ có tiền sử gia đình bị dị ứng với thực phẩm hoặc lo lắng về dị ứng thực phẩm ở trẻ sơ sinh khi đang cho con bú, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ để được tư vấn cụ thể.

4. Kiểm tra và theo dõi sức khỏe của sản phụ và trẻ sơ sinh sau sinh trước khi rời cơ sở y tế

Sau khi sản phụ xuất viện, việc khám hậu sản được thực hiện ít nhất là ba lần đối với bà mẹ và tiếp tục theo dõi sức khỏe trẻ thêm bảy lần. Dưới đây là 10 lần khám sức khỏe cho sản phụ và trẻ sơ sinh.

4.1. Khám sức khỏe lần đầu trong vòng 7 ngày sau khi sinh (khám cho cả sản phụ và trẻ sơ sinh)

Khám mẹ

- Đánh giá bà mẹ xem có dấu hiệu nguy hiểm và nhiễm trùng nào không (đau hoặc sốt, băng huyết sau sinh, tiểu khó)
- Hỏi sản phụ về tình trạng nuôi con bằng sữa mẹ.
- Hỏi sản phụ về bất kỳ mối lo lắng nào về sức khỏe bản thân và việc chăm sóc trẻ sơ sinh.
- Hỏi sản phụ về dinh dưỡng và nuôi con

- Hỏi sản phụ về việc uống thuốc sắt và thuốc tẩy giun.
- Hỏi sản phụ về việc tiêm vắc xin và theo dõi tình trạng tiêm phòng uốn ván.
- Lấy dấu hiệu sinh hiệu (huyết áp, mạch, nhiệt độ, nhịp thở)
- Kiểm tra vú và núm vú (núm vú bị nứt và đỏ ở bất kỳ phần nào của vú)
- Khám tử cung (sờ tử cung, có tròn và cứng không? Tử cung có co hồi tốt không?)
- Kiểm tra tầng sinh môn và vết may tầng sinh môn (tìm dấu hiệu nhiễm trùng, chảy máu, cục máu đông, đánh giá mùi và lượng máu chảy ra).
- Tư vấn và giáo dục về vệ sinh cá nhân là rất quan trọng đối với sản phụ.

Kiểm tra sức khỏe trẻ sơ sinh

- Kiểm tra sức khỏe trẻ (cân, nhiệt độ, đếm mạch, đếm nhịp thở)
- Khám sức khỏe trẻ (tìm dấu hiệu bệnh hoặc dị tật bẩm sinh từ sơ sinh đến ngày 28).
- Kiểm tra các dấu hiệu nguy hiểm ở trẻ (buồn ngủ, co giật, khó thở hoặc thở co kéo, đầy hơi, chướng bụng, rốn chảy máu hoặc mũ)

4.2. Khám sức khỏe lần 2 trong vòng 7 ngày sau khi sinh (khám cho cả mẹ và bé)

Khám mẹ

- Hỏi các dấu hiệu nguy hiểm và nhiễm trùng (đau hoặc sốt, xuất huyết sau sinh, tiểu khó)
- Hỏi sản phụ về tình trạng nuôi con bằng sữa mẹ.
- Hỏi sản phụ về bất kỳ mối lo lắng nào về sức khỏe bản thân và việc chăm sóc trẻ sơ sinh.
- Hỏi sản phụ về dinh dưỡng và nuôi con
- Hỏi sản phụ về việc uống thuốc sắt và thuốc tẩy giun.
- Yêu cầu sản phụ lấy thẻ tiêm chủng và theo dõi tình trạng sử dụng thuốc.
- Phòng ngừa uốn ván
- Lấy dấu sinh hiệu (huyết áp, mạch, nhiệt độ, nhịp thở)
- Đánh giá lại tình trạng thiếu máu/lượng sắt đưa vào
- Kiểm tra núm vú và bất thường núm vú (nứt núm vú, đỏ ở bất kỳ phần nào của vú)

- Tư vấn và giáo dục về vệ sinh cá nhân

Kiểm tra sức khỏe trẻ sơ sinh

- Kiểm tra sức khỏe trẻ (cân, đo nhiệt, đếm mạch, nhịp thở)
- Khám sức khỏe trẻ (tìm dấu hiệu bệnh hoặc dị tật bẩm sinh từ sơ sinh đến ngày thứ 28)
- Kiểm tra các dấu hiệu nguy hiểm ở trẻ (lơ mờ, co giật, khó thở, đầy hơi, căng tức bụng, bú ít hoặc không bú, chảy máu hoặc mũ ở rốn)

4.3. Khám trẻ sơ sinh lần thứ ba lúc 6 tuần tuổi (khám mẹ và trẻ sơ sinh)

Khám sức khỏe bà mẹ

- Hỏi dấu hiệu nhiễm trùng (đau hoặc sốt)
- Hỏi mẹ về kinh nguyệt (có kinh nguyệt hay chưa)
- Hỏi mẹ về tình trạng nuôi con bằng sữa mẹ.
- Hỏi mẹ về bất kỳ mối lo lắng nào về sức khỏe bản thân và việc chăm sóc trẻ sơ sinh.
- Hỏi mẹ về dinh dưỡng và nuôi con
- Hỏi mẹ về việc tiêm vắc xin và theo dõi tình trạng tiêm phòng uốn ván của trẻ.
- Lấy các dấu sinh hiệu (huyết áp, mạch, nhiệt độ, nhịp thở)
- Đánh giá lại tình trạng thiếu máu/lượng sắt đưa vào
- Tư vấn và giáo dục về vệ sinh cá nhân
- Tư vấn và cung cấp các biện pháp tránh thai hiện đại, phù hợp.

Kiểm tra sức khỏe trẻ sơ sinh

- Kiểm tra sức khỏe trẻ (cân, đo nhiệt, đếm mạch, đếm nhịp thở)
- Theo dõi sự tăng trưởng của trẻ trên biểu đồ tăng trưởng cân nặng theo tuổi.
- Kiểm tra các dấu hiệu nguy hiểm ở trẻ (lơ mờ, co giật, khó thở, bụng chướng, căng cứng, bú ít hoặc không bú, trẻ gầy hoặc sưng cả hai chân)
- Tiêm vắc xin cho trẻ theo độ tuổi

4.4. Khám sức khỏe lần thứ tư cho trẻ lúc 10 tuần tuổi (kiểm tra sức khỏe trẻ)

- Hỏi mẹ việc cho bú và nuôi dưỡng trẻ.
- Yêu cầu mẹ làm thẻ tiêm chủng và theo dõi tình trạng tiêm phòng uốn ván.
- Tư vấn và giáo dục về vệ sinh cá nhân

- Nhắc nhở bà mẹ về việc tránh thai
- Kiểm tra sức khỏe trẻ (cân, đo nhiệt, đếm mạch, đếm nhịp thở)
- Theo dõi sự tăng trưởng của trẻ trên biểu đồ tăng trưởng cân nặng theo tuổi.
- Kiểm tra các dấu hiệu nguy hiểm ở trẻ (lơ mơ, co giật, khó thở, bụng chướng, căng cứng, bú ít hoặc không bú, trẻ gầy hoặc sưng cả hai chân).
- Tiêm vắc xin cho trẻ theo độ tuổi.

4.5. Khám lần thứ năm lúc bé vào 3 tháng rưỡi (kiểm tra sức khỏe trẻ)

- Hỏi mẹ việc cho bú và nuôi dưỡng trẻ.
- Hỏi mẹ về việc tiêm vắc xin và theo dõi tình trạng tiêm phòng uốn ván.
- Tư vấn và giáo dục về vệ sinh cá nhân
- Nhắc nhở bà mẹ về biện pháp tránh thai
- Kiểm tra sức khỏe trẻ (cân, đo nhiệt, đếm mạch, đếm nhịp thở)
- Theo dõi sự tăng trưởng của trẻ trên biểu đồ tăng trưởng theo tuổi.
- Kiểm tra các dấu hiệu nguy hiểm ở trẻ (lơ mơ, co giật, khó thở, bụng chướng, căng cứng, bú ít hoặc không bú, trẻ gầy hoặc sưng cả hai chân).
- Kiểm tra thể chất của trẻ để biết các dấu hiệu bệnh tật hoặc dị tật bẩm sinh, theo dõi từ 1 tháng đến 5 năm.
- Tiêm vắc xin cho trẻ theo độ tuổi

4.6. Khám lần thứ sáu lúc trẻ 6 tháng tuổi (kiểm tra sức khỏe trẻ)

- Hỏi mẹ việc cho ăn dặm và nuôi dưỡng trẻ.
- Yêu cầu mẹ làm thẻ tiêm chủng và theo dõi tình trạng tiêm phòng uốn ván.
- Giải thích cho mẹ về việc cho trẻ ăn dặm (cháo và tất cả nguyên liệu mẹ cho trẻ ăn).
- Tư vấn và giáo dục về vệ sinh cá nhân.
- Nhắc nhở các bà mẹ về biện pháp tránh thai.
- Kiểm tra sức khỏe trẻ (cân, đo nhiệt, đếm mạch, đếm nhịp thở)
- Theo dõi sự tăng trưởng của trẻ trên biểu đồ tăng trưởng theo tuổi.
- Kiểm tra các dấu hiệu nguy hiểm cho trẻ (lơ mơ, co giật, suy nhược, khó thở, bụng chướng, bú ít hoặc không bú, lạnh, sốt, chảy nước mắt hoặc mũi, da đổi màu bất thường hoặc nổi hơn 10 mụn nước, chướng bụng hoặc đầy hơi, trẻ gầy hoặc sưng cả hai chân).

- Kiểm tra tình trạng thiếu máu của trẻ (lòng bàn tay, mí mắt dưới).
- Kiểm tra thể chất của trẻ để biết các dấu hiệu bệnh tật hoặc dị tật bẩm sinh từ 1 tháng đến 5 năm.
- Cung cấp vitamin A và tiêm chủng cho trẻ theo độ tuổi.

4.7. Kiểm tra lần thứ bảy cho trẻ lúc 9 tháng tuổi (kiểm tra sức khỏe trẻ)

- Hỏi mẹ về việc cho trẻ ăn và nuôi trẻ
- Yêu cầu mẹ làm thẻ tiêm chủng và theo dõi tình trạng tiêm phòng uốn ván.
- Giải thích cho bà mẹ về việc cho trẻ ăn dặm (cháo, tất cả các nguyên liệu cho trẻ ăn) và tư vấn về đồ ăn nhẹ dành cho trẻ
- Tư vấn và giáo dục về vệ sinh cá nhân
- Nhắc nhở các bà mẹ về biện pháp tránh thai
- Kiểm tra sức khỏe trẻ (cân, đo nhiệt, đếm mạch, đếm nhịp thở)
- Theo dõi sự tăng trưởng của trẻ trên biểu đồ tăng trưởng cân nặng theo tuổi.
- Kiểm tra các dấu hiệu nguy hiểm ở trẻ (lơ mơ, co giật, khó thở, bụng chướng, căng cứng, bú ít hoặc không bú, trẻ gầy hoặc sưng cả hai chân).
- Kiểm tra tình trạng thiếu máu của trẻ (lòng bàn tay, mí mắt dưới)
- Kiểm tra thể chất của trẻ để phát hiện các dấu hiệu bệnh tật hoặc dị tật bẩm sinh theo dõi từ 1 tháng đến 5 năm.
- Tiêm vắc xin cho trẻ theo độ tuổi

4.8. Khám lần tám lần khám cho trẻ lúc 12 tháng tuổi (kiểm tra sức khỏe bé)

- Hỏi mẹ về việc cho trẻ ăn và nuôi trẻ
- Yêu cầu mẹ làm thẻ tiêm chủng và theo dõi tình trạng tiêm phòng uốn ván.
- Giải thích cho bà mẹ về việc cho trẻ ăn (cháo, tất cả các nguyên liệu cho trẻ ăn) và đồ ăn nhẹ dành cho trẻ.
- Tư vấn và giáo dục về vệ sinh cá nhân
- Nhắc nhở mẹ về biện pháp tránh thai
- Kiểm tra việc cho trẻ ăn, bổ sung chất dinh dưỡng và thuốc tẩy giun.
- Kiểm tra sức khỏe trẻ (cân, đo nhiệt, đếm mạch, đếm nhịp thở).
- Theo dõi sự tăng trưởng của trẻ trên biểu đồ tăng trưởng theo tuổi.
- Kiểm tra các dấu hiệu nguy hiểm ở trẻ (lơ mơ, co giật, khó thở, bụng chướng, căng cứng, bú ít hoặc không bú, trẻ gầy hoặc sưng cả hai chân).

- Kiểm tra tình trạng thiếu máu của trẻ (lòng bàn tay, mí mắt dưới)
- Kiểm tra thể chất của trẻ để biết các dấu hiệu bệnh tật hoặc dị tật bẩm sinh theo dõi từ 1 tháng đến 5 năm.

4.9. Khám lần 9 cho trẻ lúc 18 tháng tuổi (kiểm tra sức khỏe bé)

- Hỏi mẹ về việc cho trẻ ăn và nuôi trẻ.
- Yêu cầu mẹ làm thẻ tiêm chủng và theo dõi tình trạng tiêm phòng uốn ván.
- Giải thích cho bà mẹ về việc cho trẻ ăn (cháo, tất cả các nguyên liệu cho trẻ ăn) và đồ ăn nhẹ dành cho trẻ.
- Tư vấn và giáo dục về vệ sinh cá nhân.
- Nhắc nhở mẹ về biện pháp tránh thai.
- Kiểm tra việc cho trẻ ăn uống, bổ sung chất dinh dưỡng và thuốc tẩy giun.
- Tiêm vắc xin theo độ tuổi của trẻ.
- Kiểm tra sức khỏe trẻ (cân, đo nhiệt, đếm mạch, đếm nhịp thở).
- Theo dõi sự tăng trưởng của trẻ trên biểu đồ tăng trưởng theo tuổi.
- Kiểm tra các dấu hiệu nguy hiểm cho trẻ (lơ mơ, co giật, suy nhược, khó thở hoặc thở chậm, lạnh, sốt, chảy nước mắt hoặc mũi, da đổi màu bất thường hoặc có hơn 10 mụn nước).
- Kiểm tra tình trạng thiếu máu của trẻ (lòng bàn tay, mí mắt dưới)
- Kiểm tra thể chất của trẻ để phát hiện các dấu hiệu bệnh tật hoặc dị tật bẩm sinh theo dõi từ 1 tháng đến 5 năm.

4.10. Khám lần 10 lúc trẻ 24 tháng tuổi (kiểm tra sức khỏe bé)

- Hỏi mẹ về việc cho trẻ ăn và nuôi trẻ.
- Yêu cầu mẹ làm thẻ tiêm chủng và theo dõi tình trạng tiêm phòng uốn ván.
- Giải thích cho bà mẹ về việc cho trẻ ăn (cháo, tất cả các nguyên liệu cho trẻ ăn) và đồ ăn nhẹ dành cho trẻ.
- Tư vấn và giáo dục về vệ sinh cá nhân.
- Nhắc nhở mẹ về biện pháp tránh thai.
- Kiểm tra việc cho trẻ ăn, bổ sung chất dinh dưỡng và thuốc tẩy giun.
- Kiểm tra sức khỏe trẻ (cân, đo nhiệt, đếm mạch, đếm nhịp thở).
- Theo dõi sự tăng trưởng của trẻ trên biểu đồ tăng trưởng theo tuổi.
- Kiểm tra các dấu hiệu nguy hiểm cho trẻ (lơ mơ, co giật, khó thở, bụng

chướng, căng cứng, bú ít hoặc không bú, trẻ gầy hoặc sưng cả hai chân).

- Kiểm tra tình trạng thiếu máu của trẻ (lòng bàn tay, mí mắt dưới)
- Kiểm tra thể chất của trẻ để phát hiện các dấu hiệu bệnh hoặc các dị tật bẩm sinh theo dõi từ 1 tháng đến 5 năm.

5. Thăm khám cần thiết dành cho mẹ và trẻ sơ sinh

❖ Khám kiểm tra tầng sinh môn

Sau khi sinh con, vùng tầng sinh môn của người phụ nữ bị ảnh hưởng nên người hộ sinh phải chăm sóc và hướng dẫn người phụ nữ cách chăm sóc bản thân để tránh nhiễm trùng.

❖ Chăm sóc và điều trị vùng tầng sinh môn

- Lau khô vùng tầng sinh môn sau khi đi tiêu, tiểu.
- Nếu bị nhiễm trùng hoặc đau tầng sinh môn (có mủ hoặc đau vùng chậu):
 - o Cắt các mủ khâu nếu cần thiết
 - o Làm sạch vết thương
 - o Dùng kháng sinh: Amoxillin 500mg ngày 3 lần trong 5 ngày hoặc Trimethoxazole 1 viên (80/400mg) 2 viên ngày 2 lần.
 - o Giảm đau bằng Paracetamol và theo dõi trong vòng 2 ngày
- Nếu không thuyên giảm, cần đưa ngay sản phụ đến bệnh viện để được điều trị thích hợp.

❖ Nhiễm trùng âm đạo sau sinh

Sau khi sinh con, một số phụ nữ bị tiết dịch âm đạo nên nữ hộ sinh cần đánh giá và chăm sóc như sau:

- o Hỏi về tình trạng ngứa âm đạo
- o Nếu có dịch tiết âm đạo, cần kiểm tra tính chất, màu và mùi.
- o Hỏi về tình trạng tiểu tiện (như tiểu đau, tiểu ra máu, mủ)

Trong trường hợp nhiễm trùng âm đạo, phụ nữ và chồng/bạn tình nên được điều trị bằng kháng sinh theo hướng dẫn quốc gia về quản lý bệnh lây lan qua đường tình dục và được tư vấn về tình dục an toàn, bao gồm cả việc sử dụng bao cao su thường xuyên.

❖ Hỗ trợ tâm lý: Dấu hiệu trầm cảm sau sinh

Trầm cảm sau sinh thường có từ hai triệu chứng trở lên trong hai tuần đầu sau

sinh như cảm thấy tội lỗi hoặc tiêu cực về bản thân, dễ khóc, không hứng thú với mọi việc, không vui vẻ, lúc nào cũng cảm thấy mệt mỏi, mất ngủ, hay suy nghĩ, không đói, buồn bã, v.v.

Nếu sản phụ có hai hoặc nhiều hơn hai dấu hiệu trên, nhân viên y tế phải:

- Cung cấp sự hỗ trợ về mặt cảm xúc.
- Nói với sản phụ rằng vấn đề này là phổ biến.
- Lắng nghe tâm sự của phụ nữ.
- Tư vấn cho chồng/bạn tình hoặc gia đình để hỗ trợ tinh thần cho phụ nữ theo dõi trong 2 tuần.
- Chuyển sản phụ đến các cơ sở chăm sóc sức khỏe tâm thần.

❖ **Vệ sinh và dinh dưỡng cho phụ nữ**

Vệ sinh

Sau khi sinh, sản phụ cần được hướng dẫn nghỉ ngơi, ngủ đủ giấc, tắm rửa vệ sinh cơ thể hàng ngày để tránh nhiễm trùng cho mẹ và con. Rửa tay trước khi chạm vào trẻ, vệ sinh vùng tầng sinh môn hàng ngày, sau khi đại tiện, lau khô và không cho bất cứ vật gì vào âm đạo của phụ nữ. Thay băng vệ sinh sau mỗi 4 đến 6 giờ hoặc thường xuyên hơn, dùng băng vệ sinh và bỏ băng vệ sinh đúng cách. Tránh quan hệ tình dục cho đến khi vết thương tầng sinh môn lành hẳn.

Dinh dưỡng

Sau khi sinh, sản phụ nên ăn nhiều lần trong ngày (ít nhất 4 lần), ăn nhiều hơn trong mỗi bữa và đầy đủ các loại thực phẩm (bốn nhóm thực phẩm) như thịt, cá, dầu, ngũ cốc, đậu, rau, đặc biệt là thực phẩm giàu canxi để tăng cường sức khỏe.

Phụ nữ có thể ăn bất cứ thứ gì, miễn là không ảnh hưởng đến việc nuôi con bằng sữa mẹ. Các thành viên trong gia đình cũng đóng vai trò quan trọng trong việc động viên, giúp đỡ phụ nữ ăn uống đầy đủ, tránh làm việc vất vả. Sản phụ cần uống thêm viên sắt sau sinh nhằm giúp mẹ và bé khỏe mạnh.

❖ **Tránh thai sau sinh**

Sau khi sinh con, sản phụ nên lựa chọn biện pháp tránh thai phù hợp với tình trạng nuôi con bằng sữa mẹ. Nếu một phụ nữ không cho con bú hoàn toàn bằng sữa mẹ và có quan hệ tình dục thì có thể mang thai lại sớm nhất là bốn tuần sau sinh.

Trong trường hợp này, người phụ nữ cần phải suy nghĩ trước về biện pháp

tránh thai sẽ sử dụng và có kế hoạch liên quan đến số con mong muốn. Các phương pháp ngừa thai và thời gian sử dụng sau sinh bao gồm:

Cho bú vô kinh

Có thể sử dụng ngay sau sinh đến 6 tháng. Phương pháp này chỉ hiệu quả nếu sản phụ tuân thủ ba điều kiện:

- Sản phụ chưa ra kinh sau sinh
- Trẻ sơ sinh dưới 6 tháng tuổi
- Mẹ nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ (thường xuyên không ăn thức ăn nào khác ngoài sữa mẹ, cho bú cả ngày lẫn đêm, ít nhất 8 lần/ngày)

Tính ngày rụng trứng

Sản phụ nên đánh dấu ngày đầu tiên của chu kỳ kinh nguyệt trên lịch. Giai đoạn không thụ thai là từ ngày 1 đến ngày thứ 9 và từ ngày 20 đến ngày 28 của chu kỳ kinh. Người phụ nữ và chồng/bạn tình phải kiêng quan hệ tình dục trong 10 ngày từ ngày 10 đến ngày 19 của chu kỳ kinh nguyệt. Phương pháp này chỉ hiệu quả nếu người phụ nữ tuân thủ ba điều kiện sau:

- Có chu kỳ kinh nguyệt đều đặn 28 ngày
- Người phụ nữ biết ngày nào trong tháng có thể thụ thai
- Tránh quan hệ tình dục trong giai đoạn rụng trứng. Nếu muốn quan hệ tình dục thì bạn tình phải sử dụng bao cao su.

Thuốc viên tránh thai chỉ chứa progestin (POP)

Sử dụng đối với phụ nữ đang nuôi con bằng sữa mẹ. Thuốc được dùng từ tuần thứ 6 sau sinh và đảm bảo rằng người phụ nữ đó không có thai, khuyến khích phụ nữ tiếp tục cho con bú. Thuốc có thể dùng ở phụ nữ không cho con bú dưới 4 tuần sau khi sinh hoặc có thể bắt đầu dùng thuốc này bất cứ thời gian nào sau hơn 4 tuần sau sinh nhưng phải đảm bảo chưa có kinh nguyệt. Có thể dùng thuốc ngay (nhưng phải đảm bảo người phụ nữ không có thai) và sử dụng bao cao su trong 7 ngày nếu có quan hệ tình dục.

Thuốc viên kết hợp (COC)

Đối với phụ nữ nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ: Bắt đầu sử dụng thuốc khi trẻ được 6 tháng tuổi trở lên và phải đảm bảo rằng người phụ nữ không có thai (thuốc này có thể làm giảm lượng sữa mẹ sữa). Sử dụng bao cao su trong 7 ngày nếu có

quan hệ tình dục.

Thuốc tiêm tránh thai

Phụ nữ đang nuôi con bằng sữa mẹ có thể bắt đầu tiêm vào tuần thứ 6 sau sinh nhằm đảm bảo người phụ nữ không có thai. Phụ nữ không nuôi con bằng sữa mẹ có thể tiêm bất kỳ lúc nào dưới 4 tuần sau khi sinh. Nếu sau sinh bốn tuần, những phụ nữ không có kinh nguyệt và chắc chắn không mang thai có thể bắt đầu tiêm ngay và sử dụng bao cao su trong 7 ngày nếu có quan hệ tình dục.

Bao Cao Su (Nam/Nữ)

Có thể bắt đầu ngay sau khi sinh nếu quan hệ tình dục.

Dụng cụ tử cung

Có thể đặt ngay trong vòng 48 giờ sau khi sinh (người thực hiện đặt vòng phải được đào tạo đặc biệt về đặt vòng sau sinh theo quy định về tránh thai). Nếu đã trễ hơn 48 giờ, có thể trì hoãn đến tuần 4 trở lên. Có thể đặt vòng sau 6 tháng kể từ khi sinh mổ và phải đảm bảo người phụ nữ không có thai.

Implanon

Việc cấy implanon có thể được thực hiện ngay lập tức trong 7 ngày sau khi sinh, hoặc từ tuần thứ 6 trở đi và phải đảm bảo rằng người phụ nữ không có thai.

❖ Chăm sóc trẻ sau khi về nhà

Nuôi con bằng sữa mẹ

Sữa mẹ là thức ăn tự nhiên duy nhất chứa đủ chất dinh dưỡng giúp trẻ tăng trưởng và phát triển. Nuôi con bằng sữa mẹ còn giúp bảo vệ cả mẹ và bé khỏi bị nhiễm trùng và các bệnh lý khác. Trẻ bú mẹ với bất kỳ lượng sữa nào mỗi lần đều có tác dụng tích cực và nuôi con bằng sữa mẹ càng lâu thì càng có nhiều lợi ích.

Tầm quan trọng của việc nuôi con bằng sữa mẹ

Đối với trẻ sơ sinh, việc nuôi con bằng sữa mẹ mang lại lợi ích cho trẻ do giảm nguy cơ tiêu chảy và nôn ói, nhiễm trùng đường hô hấp, táo bón, chàm, béo phì và các bệnh lý khác như bệnh tiểu đường loại 2 khi trưởng thành. Đối với mẹ, nuôi con bằng sữa mẹ làm giảm nguy cơ ung thư vú, ung thư buồng trứng, loãng xương, và đốt cháy 500 calo mỗi ngày.

Lợi ích khác của nuôi con bằng sữa mẹ

Sữa mẹ có sẵn, luôn ở nhiệt độ thích hợp, không tốn kém đồng thời làm tăng

sự gắn kết giữa mẹ và con về thể chất lẫn tinh thần. Người hộ sinh nên hướng dẫn, khuyến khích bà mẹ nuôi con bằng sữa mẹ và cho con bú theo nhu cầu.

Cho trẻ bú đúng

Trước khi bắt đầu cho con bú, nên bế trẻ tiếp xúc với người mẹ ở tư thế thoải mái. Chắc chắn rằng đầu và thân trẻ nằm trên một đường thẳng và trẻ có thể nghiêng hoặc hơi nghiêng đầu. Đảm bảo mặt trẻ hướng về phía vú và mũi trẻ đối diện với núm vú. Hãy chắc chắn rằng cả mẹ và bé đều có thể thực hiện được tư thế này này cho đến khi trẻ được cai sữa.



Cằm của trẻ chạm vào vú mẹ, miệng trẻ há to, má tròn trĩnh và có thể nhìn thấy quầng vú ở môi trên của trẻ. Trẻ mút chặm và sâu, có thể nghe tiếng trẻ nuốt (7-10).

❖ Các khía cạnh văn hóa của chăm sóc sau sinh

Ở Campuchia, có sự khác biệt về các khía cạnh văn hóa và tín ngưỡng liên quan đến chăm sóc, tiếp cận phụ nữ và trẻ sơ sinh sau sinh từ các cơ sở y tế giữa các nhóm dân tộc khác nhau. Đa số phụ nữ ở Campuchia thực hiện truyền thống 30 ngày ở cử.

Phụ nữ sau sinh được phép tiếp xúc với bất kỳ ai ngoài thành viên gia đình nhưng hạn chế vận động, thường nằm trên giường, tránh quan hệ tình dục và tránh nước lạnh hoặc gió mạnh (11). Ngoài ra, phụ nữ sau sinh cũng rất cẩn thận trong việc ăn uống, bao gồm tránh ăn đồ lạnh, đồ sống và tăng cường đồ ăn nóng như súp, cháo, gừng để duy trì sức khỏe cho mẹ và bé. Cuối cùng, các phong tục truyền thống cũng nhấn mạnh rằng phụ nữ sau sinh nên tránh uống rượu hoặc hút thuốc (11).

Một phong tục quan trọng khác của việc chăm sóc sau sinh ở Campuchia là thói quen tắm nước ấm. Tắm nước ấm được cho là giúp khôi phục cơ thể người phụ nữ về trạng thái trước khi mang thai và loại bỏ mọi năng lượng tiêu cực tồn tại trong

quá trình sinh nở. Việc tắm nước ấm thường được bắt đầu vào ngày thứ 3 hoặc thứ 4 sau sinh và được cho là có tác dụng chữa bệnh (12).

Ngoài việc tắm nước ấm, phụ nữ sau sinh còn nhận được sự hỗ trợ từ cộng đồng. Các thành viên trong gia đình và hàng xóm thường đóng vai trò quan trọng trong việc giúp đỡ những người mới làm mẹ bằng những hỗ trợ thiết thực và tinh thần trong thời điểm quan trọng này. Những hỗ trợ này thường bao gồm các nghi lễ Phật giáo, lời khuyên về dinh dưỡng và thực hiện massage truyền thống của Trung Quốc. Sự hỗ trợ này rất quan trọng trong việc đảm bảo sức khỏe của cả mẹ và bé và là một khía cạnh quan trọng của văn hóa Campuchia (13).

Tóm lại, việc chăm sóc phụ nữ và trẻ sơ sinh sau sinh là một khía cạnh quan trọng trong văn hóa Campuchia, bao gồm nhiều hoạt động nhằm phục hồi sức khỏe bà mẹ và đảm bảo sức khỏe cho cả bà mẹ và trẻ sơ sinh. Những hoạt động này được cộng đồng hỗ trợ nhưng cũng có thể đặt ra những thách thức, đặc biệt đối với phụ nữ sống ở nông thôn.

Tóm lại, thúc đẩy khả năng tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe có chất lượng cho phụ nữ trong thời kỳ hậu sản là một yếu tố quan trọng để đảm bảo sức khỏe và hạnh phúc của mọi phụ nữ ở Campuchia.

Tài liệu tham khảo

1. អង្គការសហប្រជាជាតិ. របាយការណ៍អំពីសុខភាពស្ត្រីក្នុងស្ថានភាពដំបូង. ក្រសួងសុខាភិបាល. ២០១៩.

អង្គការសហប្រជាជាតិ. របាយការណ៍អំពីសុខភាពស្ត្រីក្នុងស្ថានភាពដំបូង. ក្រសួងសុខាភិបាល. ២០១៩.
2. USAID. Postnatal Care: Pre-Discharge Checklist Checklist.
3. Benahmed N, San Miguel L, Devos C, Fairon N, Christiaens W. Vaginal delivery: how does early hospital discharge affect mother and child outcomes? Systematic literature reviews. BMC pregnancy and childbirth. 2017;17(1):289.
4. Brown S, Small R, Faber B, Krastev A, Davis P. Early postnatal discharge from hospital for healthy mothers and term infants. Cochrane Database Syst Rev. 2002(3):CD002958.
5. Grullon KE, Grimes DA. The safety of early postpartum discharge: A review and critique Obstetrical & gynecological survey. 1997;90(5):860-5.
6. WHO safe childbirth checklist implementation guide: improving the quality of facility-based delivery for mothers and newborns. World health organization. 2015.
7. អង្គការសហប្រជាជាតិ. របាយការណ៍អំពីសុខភាពស្ត្រីក្នុងស្ថានភាពដំបូង. ក្រសួងសុខាភិបាល. ២០១៩.

អង្គការសហប្រជាជាតិ. របាយការណ៍អំពីសុខភាពស្ត្រីក្នុងស្ថានភាពដំបូង. ក្រសួងសុខាភិបាល. ២០១៩.
8. អង្គការសហប្រជាជាតិ. របាយការណ៍អំពីសុខភាពស្ត្រីក្នុងស្ថានភាពដំបូង. ក្រសួងសុខាភិបាល. ២០១៩.

អង្គការសហប្រជាជាតិ. របាយការណ៍អំពីសុខភាពស្ត្រីក្នុងស្ថានភាពដំបូង. ក្រសួងសុខាភិបាល. ២០១៩.
9. National Institute of Child Health and Human Development. National Institutes of Health (NIH) USDoHaHS. Breastfeeding and Breast Milk: Condition Information. 27th July 2015.
10. អង្គការសហប្រជាជាតិ. របាយការណ៍អំពីសុខភាពស្ត្រីក្នុងស្ថានភាពដំបូង. ក្រសួងសុខាភិបាល. ២០១៩.

អង្គការសហប្រជាជាតិ. របាយការណ៍អំពីសុខភាពស្ត្រីក្នុងស្ថានភាពដំបូង. ក្រសួងសុខាភិបាល. ២០១៩.
11. Tea J. Cambodian Perinatal Culture-Bound Syndromes: Providing Care to

- Cambodian Women with Toas. *EthnoMed*. December 1,2010.
12. Mony K. Cambodian Postpartum Practices. *EthnoMed*. September 1, 2004.
 13. Turner C, Pol S, Suon K, Neou L, Day NP, Parker M, et al. Beliefs and practices during pregnancy, post-partum and in the first days of an infant's life in rural Cambodia. *BMC pregnancy and childbirth*. 2017;17(1):116