



Những điều cần biết về... Vệ sinh tầng sinh môn sau khi sinh Perineal Care after birth... What you should know

➤ **VỆ SINH CÁ NHÂN**

- Thay băng vệ sinh thường xuyên
- Rửa âm hộ ít nhất 3 lần một ngày

➤ **NẾU CÓ VẾT MÂY TẦNG SINH MÔN**

- Để tránh nhiễm trùng
 - * Giữ vết mây sạch và khô
 - * Thay băng vệ sinh thường xuyên
 - * Dùng vòi sen, rửa âm hộ ít nhất 3 lần một ngày.
Khi về nhà, có thể ngồi ngâm trong thau nước ấm hoặc nước muối
 - * Dùng khăn sạch khô sau khi rửa sạch
 - * Không bôi bất cứ loại kem gì lên vết mây (trừ khi Bác sĩ y tá yêu cầu)
 - * Uống thuốc trụ sinh (*chỉ* cần khi nào Bác sĩ yêu cầu)
- Giúp giảm đau và sưng
 - * Dựa theo ý kiến đóng góp của nữ hộ sinh và bệnh nhân ở trại hậu sản, chườm lạnh nơi vết mây trong vòng 24 giờ đầu ngay sau khi sinh là phương pháp tốt đang được áp dụng (bọc đá lạnh vào trong miếng vải sạch, sau đó để lên vết mây, rồi mang băng vệ sinh và mặc quần lót vào)
 - * Dùng thêm thuốc giảm đau như Paracetamol (theo hướng dẫn của y tá)
- Tránh bị táo bón
 - * Ăn thức ăn có nhiều chất sợi (ăn nhiều trái cây và rau cải)
 - * Uống nhiều nước (8 ly mỗi ngày)
 - * Tránh rặn khi đi cầu
 - * Dùng thuốc giúp nhuận trường như Fibogel nếu cảm thấy khó đi cầu
 - * Dùng thuốc giúp dễ đi cầu (theo hướng dẫn của Bác sĩ y tá)
 - * Tập thể dục sản hội âm
- Trước khi xuất viện
 - * Chắc chắn rằng đã đi cầu được
 - * Thảo luận những thắc mắc và chắc rằng đã được hướng dẫn đầy đủ
 - * Biết rõ những lần hẹn để đi tái khám
- Sau khi xuất viện
 - * Điện thoại Bác sĩ gia đình hoặc y tá địa phương nếu cảm thấy điều gì lo lắng
 - * Đến khám ở Bác sĩ gia đình hoặc đến ngay phòng Cấp cứu của bệnh viện nếu phát hiện
 - ⊗ Chảy máu nhiều hoặc ra huyết trắng có mùi hôi,
 - ⊗ Bị nóng sốt
 - ⊗ Đau nhiều hơn
 - * Nhớ đi tái khám Bác sĩ theo đúng ngày hẹn