



CÁC VẤN ĐỀ MẸ BÀU CẦN NẮM ĐƯỢC KHI ĐI SINH VÀ SAU SINH



Lớp học tiền sản – Bệnh viện Đa khoa Quang Khởi

Người trình bày: Bs. Quang Thị Phương

NỘI DUNG

1 Các vấn đề mẹ bầu cần chuẩn bị trước khi đi sinh

2 Các vấn đề mẹ bầu cần nắm được khi nhập viện sinh

3 .Các vấn đề cần lưu ý cho mẹ và bé sau sinh





MỤC TIÊU



1. Chuẩn bị tốt cho cuộc sinh nhẹ nhàng, an toàn

2. Nắm chắc các vấn đề sau sinh để mẹ khỏe con ngoan

3. Nhận biết dấu hiệu chuyển dạ thật sự

4. Biết được khi nào cần nhập viện sinh

CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI ĐI SINH

Chuẩn
bị tâm
lý và
thể chất

Giữ cân
nặng
hợp lý,
tập thể
dục nhẹ
nhàng

Thực hành
hít thở –
thư giãn

Tham gia lớp
học tiền sản để
có kiến thức sẵn
sàng cho cuộc
sinh và sau sinh

Ăn uống đúng
hướng dẫn bác
sĩ đối với tiền
sản giật, ĐTĐ
thai kỳ.



CHUẨN BỊ

1. GIỎ ĐỒ ĐI SINH

Đồ cho mẹ:

- Quần áo thoải mái, đồ vệ sinh cá nhân
- Bỉm, băng vệ sinh, áo khoác, tất, kem, bàn chải đánh răng.

Đồ cho bé:

- Áo, quần, mũ, tất, tã, khăn, sữa non, bình sữa

2. GIẤY TỜ

- BHYT
- CCCD

LƯU Ý : Tại BV Quang Khởi : nếu đăng ký sinh gói Chăm sóc toàn diện BV Sẽ cung cấp : bỉm mẹ, kem, bàn chải đánh răng, máy đun nước nóng => không cần phải mang những đồ này.



KHI NÀO THÌ CẦN NHẬP VIỆN SINH

1. Cơ co tử cung đều,
mạnh dần, đau, không
giảm khi nghỉ

2. Ra nhầy hồng
hoặc ra nước âm đạo

5. Có chỉ định nhập
viện của Bác sĩ

3. Thai ít cử động



4. Quá ngày dự sinh

THỦ TỤC NHẬP VIỆN VÀ THEO DÕI CHUYÊN DẠ



1. Đón tiếp – đo dấu hiệu sinh tồn

2. Khám CTC, tim thai, siêu âm, xét nghiệm

3. Hướng dẫn người nhà làm thủ tục nhập viện

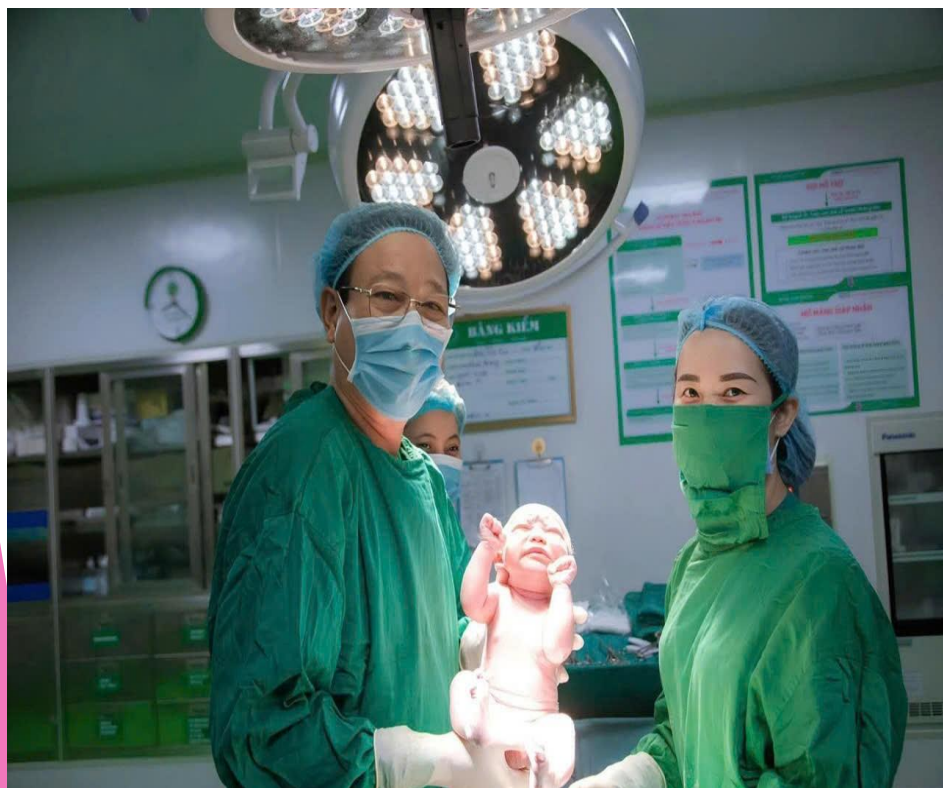
4. Thảo luận phương pháp sinh, các vấn đề cần lưu ý và các nguy cơ có thể gặp

5. Theo dõi cơn co, tim thai, tiến triển CTC

6. Theo dõi sát chuyên dạ.



- ⇒ **TIỀN LƯỢNG SINH THƯỜNG, SINH MỔ ?**
- ⇒ **KHI NÀO PHẢI CHUYỂN MỔ**



- ▶ **PHỤ THUỘC:**
Các chỉ số về mẹ + thai + phần phụ trước, trong chuyển dạ và khi rặn đẻ.
- ▶ Trước : Sức khỏe mẹ – bé, khung chậu, ngôi thai, phần phụ, CTC
- ▶ Trong CD : Nước ối, tiến triển cổ tử cung, ngôi thai, sức khỏe mẹ và thai.
- ▶ Rặn đẻ : Nghe hướng dẫn, sức rặn của người mẹ
- ▶ **Nếu bất thường:** chuyển mổ lấy thai an toàn.



CÁC VẤN ĐỀ LƯU Ý KHI SINH



Quản lý cơn đau
trong chuyển dạ

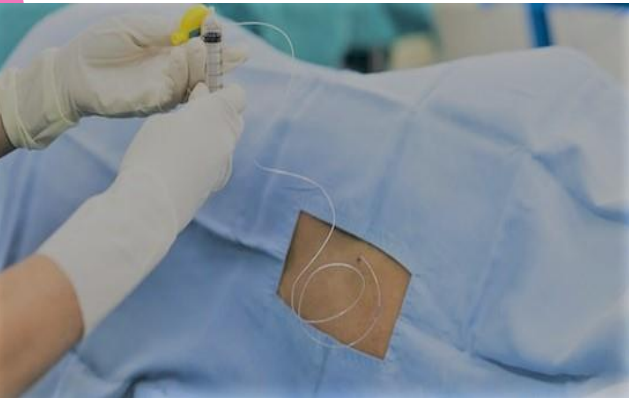
Cách hít thở và
rặn để đúng

CÁC VẤN ĐỀ LƯU Ý KHI SINH

Quản lý cơn đau trong chuyển dạ

➤ **Thư giãn và hít thở:** Thả lỏng cơ thể, tập trung vào hơi thở sâu và chậm.

- **Tiêm tê ngoài màng cứng (để không đau)**
- Giảm đau hiệu quả, giữ sức rặn đẻ, nhanh hồi phục sau sinh.
- Nhiều chị em sử dụng
- Tác dụng phụ : hiếm gặp : đau lưng nhẹ, phản ứng thuốc



Cách hít thở và rặn đẻ đúng

➤ CÁCH RẶN ĐẸ ĐÚNG :

- Khi có cơn rặn: Hít sâu – nín thở giữ hơi – rặn xuống
- Không la hét
- Nghe theo hướng dẫn của bác sĩ, hộ sinh



CÁC VẤN ĐỀ LƯU Ý Ở MẸ VÀ BÉ SAU SINH

MẸ :

- Vết cắt tầng sinh môn, vết mổ : + Khâu thẩm mỹ -> đỡ đau, nhanh hồi phục, không phải cắt chỉ, sẹo đẹp,...
- + Vệ sinh
- Tử cung : tăng co chủ động -> đề phòng băng huyết
- Giảm đau :
- Chiếu tia plasma : vết mổ, vết khâu TSM -> nhanh khô, nhanh phục hồi, đỡ đau.

Siêu âm miễn phí kiểm tra sau sinh, sau mổ

BÉ :

- Bé khỏe -> da kề da
- Hỗ trợ bú mẹ sớm.
- Khám sàng lọc sơ sinh đầy đủ
- Tiêm chủng đầy đủ : Vitamin K, lao, viêm gan B, kháng huyết thanh (nếu mẹ nhiễm virus viêm gan B)
- Tắm, vệ sinh rốn hàng ngày
- Sàng lọc sơ sinh
- Dinh dưỡng : Cho bé bú sớm, bú đúng, bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, khuyến cáo bú mẹ đến 24 tháng tuổi.
- Đặc biệt tại BV Quang khởi: bé được tầm soát : tim mạch, massage bé khi lựa chọn gói sinh VIP



**THAI SẢN
TRỌN GÓI**
Mẹ nhàn - Con khỏe



1900.9228

BỆNH VIỆN ĐA KHOA QUANG KHƠI

540, Nguyễn Tất Thành, P. Quỳnh Thiện, Thị xã Hoàng Mai, Nghệ An

www.quangkhoi.org lienhe@quangkhoi.org

1

➤ **Đờ tử cung** -> băng huyết

Phòng : + xoa đáy tử cung, cho con bú sớm,...

+ TD sát sản dịch -> xử trí kịp thời



2

➤ **Nhiễm trùng hậu sản**

: đau bụng, sốt, sản dịch hôi,...

Phòng : vệ sinh sạch sẽ, thay băng vệ sinh đều đặn, đi khám kịp thời.

3

➤ **Nhiễm trùng vết mổ, vết khâu tầng sinh môn** :

sung, đau, chảy dịch mủ,...

Phòng : + Vết mổ : giữ vết mổ khô thoáng, cắt chỉ đúng hẹn.

+ Vết khâu TSM : giữ vệ sinh sạch sẽ, khô thoáng, thay BVS đều đặn, tránh ngồi xổm trong 2 tuần đầu sau sinh.



BẤT THƯỜNG Ở MẸ SAU SINH

6

➤ **Dinh dưỡng** : cần ăn uống đầy đủ các nhóm chất, không kiêng khem quá mức

➤ **Huyết khối, dính ruột** sau mổ : vận động sớm sau mổ,...

5

➤ **Trầm cảm sau sinh**

: nghỉ ngơi đủ, tránh căng thẳng, stress, mất ngủ,...

4

➤ **Tắc tia sữa** :

Phòng : cho bé bú sớm, bú mẹ hoàn toàn, nếu thấy sưng, nóng, đỏ, sốt-> đi khám kịp thời.

➤ Khả năng có thai trở lại : có thể rụng trứng sau sinh 4-6 tuần -> có khả năng có thai

➤ Dùng biện pháp tránh thai phù hợp tránh mang thai ngoài ý muốn : cho con bú vô kinh, thuốc uống tránh thai đơn thuần, bao cao su,...

1

Hạ thân nhiệt, hạ đường huyết : giữ ấm đủ, cho bú sớm, đầy đủ.



2

Ngừng thở : tư thế nằm không gập cổ, không chèn vật nặng



5

Bú kém, bỏ bú



4

- Sốt, co giật, li bì
- Tiêu chảy
- Vàng da bất thường

3

Nhiễm trùng rốn : để khô thoáng, vệ sinh hàng ngày



BẤT THƯỜNG Ở BÉ SAU SINH

Khi có các dấu hiệu trên hãy cho trẻ đi khám ngay

Chuẩn bị chủ động
Mẹ tròn con vuông

Mẹ khỏe – Bé ngoan – Gia
đình hạnh phúc



SINH CON

Tròn gói

Gói trọn an tâm

Đăng ký ngay



1900.9228

www.quangkhoi.org



**THAI SẢN
TRỌN GÓI**
Mẹ nhàn – Con khỏe



1900.9228

BỆNH VIỆN ĐA KHOA QUANG KHÔI
540, Nguyễn Tất Thành, P. Quỳnh Thiện, Thị xã Hoàng Mai, Nghệ An
www.quangkhoi.org — lienhe@quangkhoi.org —