

Chuẩn bị xuất viện với em bé sơ sinh

Preparing to go home with a new baby

Sau khi sinh tôi sẽ ở lại bệnh viện bao lâu? How long will I stay in hospital after the birth?

Mang bé về nhà sau khi sinh là thời điểm phấn khởi đối với bạn và gia đình. Một điểm nữa là không gì bằng được trở lại sự thoải mái khi ở nhà mình và sự êm ấm khi ngủ giường của mình

Thời gian ở lại bệnh viện sau khi sinh dài hay ngắn sẽ tùy thuộc vào tình trạng sức khỏe của bạn và em bé.

- Nếu đây là bé đầu lòng, sinh nở bình thường không trục trặc và mọi chuyện diễn tiến tốt đẹp thì thông thường bạn sẽ xuất viện trong vòng 48 tiếng đồng hồ. Dĩ nhiên bạn có thể xuất viện sớm hơn nếu muốn.
- Nếu đây là bé kế sau, và cả mẹ và con đều khỏe thì bạn có thể xuất viện ngay ngày hôm đó hay trong vòng 24 tiếng đồng hồ.
- Nếu việc sinh nở phức tạp thì bạn sẽ cần ở lại bệnh viện lâu hơn
- Phụ nữ sinh mổ thường nằm viện đến 72 tiếng đồng hồ

Sau khi xuất viện bạn sẽ được Nữ hộ sinh trong nhóm Tiếp Tục Chăm sóc Hậu sản (Extended Postnatal Care-EPC) của chúng tôi đến nhà thăm viếng và hỗ trợ bạn. Thông thường Nữ hộ sinh này (EPC) sẽ đến thăm bạn ngay ngày hôm sau và có thể trở lại thăm nữa tùy theo nhu cầu của bạn và em bé.

Nếu bạn cần thêm hướng dẫn/giúp đỡ về việc cho bú sữa mẹ thì y tá này sẽ cho bạn biết chi tiết các dịch vụ trợ giúp Bú sữa mẹ ở địa phương

Trước khi xuất viện - Before going home

Để giúp bạn có thể sớm bắt đầu cuộc sống gia đình trong sự thoải mái ở nhà riêng của mình; nữ hộ sinh ở khoa Hậu sản sẽ đảm bảo rằng bạn sẽ xuất viện an toàn và nhanh chóng nếu như cả mẹ lẫn con đều đủ khỏe để xuất viện. Trước khi xuất viện Nữ hộ sinh sẽ kiểm lại:

- Bạn đủ khỏe và trong tình trạng ổn định – do y tá hay bác sĩ định
- Bạn hiểu rõ nhu cầu hồi phục và biết cách tự chăm sóc mình
- Bạn có thể tự cho bé bú hay có kế hoạch cho bú,
- Bạn có thể tắm cho bé hay có người lớn trong nhà có thể tắm bé
- Bạn có thể thay tả cho bé
- Bạn có khả năng căn bản để chăm lo cho bé sơ sinh
- Bạn biết khi nào nữ hộ sinh sẽ đến thăm
- Bạn được biết về các lần hẹn kế tiếp - nếu cần
- Bạn đã biết cách tìm thông tin về cách chăm sóc bé trong các dịch vụ địa phương mình

(các số điện thoại hữu ích được liệt kê trong Thẻ ghi các số điện thoại của bệnh viện và trong Sổ Sức Khỏe của bé do bệnh viện cấp cho bạn sau khi sinh)

- Bạn biết rõ khi bạn hoặc em bé có các dấu hiệu nào thì cần gặp bác sĩ/y tá để khám (các dấu hiệu này có ghi rõ trong quyển sách nhỏ 'Chăm sóc cho bạn và con của bạn')

Dưới đây là các đề nghị dành cho bạn và người chăm sóc bạn trong vài ngày đầu ở nhà.

Nghỉ ngơi - Rest

Trẻ sơ sinh ngủ trung bình 16-18 giờ mỗi ngày, bé ngủ 6-7 lần trong ngày và ít khi nào ngủ quá 3 tiếng 1 lần. Trẻ sơ sinh thức giấc vài lần trong đêm là điều tốt và là chuyện bình thường ... nhưng nó lại gây trở ngại cho giấc ngủ của cha mẹ.

Nên xem việc ngủ nghỉ là ưu tiên hơn các việc khác như lau dọn nhà cửa, thăm viếng bạn bè, chợ búa, xem thông tin/liên lạc trên mạng v.v.....

Bạn nên đi ngủ mỗi lần em bé ngủ. Nếu bạn không ngủ ban ngày được thì ít nhất cũng nghỉ ngơi trong lúc bé ngủ, Càng nghỉ ngơi nhiều bạn càng kiên nhẫn hơn, tinh thần ổn định hơn, và sẽ giải quyết mọi chuyện tốt hơn.

Ăn uống

Có thể bạn chưa biết rằng khi có bé sơ sinh thì bạn bận đến nỗi không có giờ để ăn. Chúng tôi đã nói chuyện với rất nhiều cha mẹ mới có con, họ nói rằng: “đôi khi đến 2g chiều tôi mới chọt nhớ là tôi vẫn chưa ăn điểm tâm” Hoặc: “Mỗi lần ngồi xuống ăn cơm thì em bé cần bú, đồ ăn của tôi bị nguội đi và tôi chẳng buồn ăn nữa”

Trước khi bé chào đời bạn nên dự trữ thức ăn có nhiều dinh dưỡng trong tủ lạnh, tủ đông đá & tủ đồ ăn khô và nhớ chọn:

- thức ăn có thể dùng một tay để ăn trong lúc bế em bé
- thức ăn không cần chuẩn bị/nấu nướng nhiều
- thức ăn có thể ăn nóng hay lạnh đều được
- những món bạn thích ăn

Ủng hộ tinh thần - Emotional support

Nuôi dưỡng trẻ sơ sinh là một việc đầy thử thách. Có lúc bạn thấy mọi việc trở nên quá khả năng lo liệu thường ngày của mình. Nên biết một người nào đó để nhờ cậy khi thấy tình cảnh trở nên căng thẳng và bạn không chịu được nữa.

Trước khi bé ra đời bạn nên nghĩ xem ai sẽ là người mình sẽ nhờ đến khi cần. Đây có thể là bạn bè hay người thân (người nào khác ngoài chồng) để mình nhờ đến trong những lúc hai vợ chồng không lo nổi nữa. Nên để số điện thoại người này sẵn – có thể dán lên tủ lạnh.

Hỏi bạn bè và gia đình

Trước khi bé chào đời hãy thu xếp xem người nào có thể đến thăm viếng và giúp đỡ.

Khi có người ngỏ ý giúp thì bạn hãy nhận lời. Khi họ tới thăm, việc của họ không phải là chăm sóc cho em bé –vì đó là việc của bạn và là niềm vui của bạn. Việc của họ là chăm sóc cho bạn!