

Tự chăm sóc cho bạn và em bé của bạn

Looking after yourself
and your baby

Tìm đọc thêm tài liệu về chăm sóc bé và nuôi dưỡng con cái

Sách điện tử (e-book) của Hiệp Hội hướng dẫn Bú Sữa Mẹ Úc châu (Australian Breastfeeding Association) có thể tải xuống miễn phí từ trang mạng: <https://www.breastfeeding.asn.au/bfinfo/breastfeeding-confidence>

Các trang mạng đề nghị khác:

<https://raisingchildren.net.au/>

<http://agriculture.vic.gov.au/pets/community-and-education/responsible-pet-ownership-for-children>

<https://www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/parentline.aspx>

<https://rednose.org.au/>

<https://monashwomens.org/>

June 2018



Quyển sách nhỏ này sẽ cung cấp thông tin tổng quát để giúp bạn chuẩn bị cho thời gian vài tuần lễ đầu sau khi sinh và bước đầu làm mẹ. Nếu con bạn có vấn đề gì riêng biệt thì bạn cần những hướng dẫn riêng cụ thể của bác sĩ/y tá chăm sóc bạn.

Mục lục

1. Thời gian nằm viện sau khi sinh	3
• Xuất viện/ Chuẩn bị trước 5	
• Chăm sóc Hậu sản tại nhà (EPC) và Dịch vụ Y tá Mẫu Nhi	5
• Vết rách/ vết cắt	7
2. Giúp đỡ và hỗ trợ thời kỳ hậu sản	9
• Hồi phục sau khi sanh mổ	11
• Cảm xúc của bạn	12
• Giao hợp – đó là gì?	13
• Đi bác sĩ khám lúc 6 tuần sau khi sinh	15
3. Sức khỏe của bạn là điều quan trọng	16
• Quá mệt mỏi	17
• Chứng tiểu xón	18
• Bệnh trĩ	19
• Chứng xón đại tiện	19
• Đau lưng	20
• Chứng trầm cảm thời hậu sản	21
• Các dấu hiệu phải xem là hệ trọng, cần đi bác sĩ/bệnh viện gấp	22
4. Bé sơ sinh của bạn (cuốn rún, da, phân của bé)	23
• Các thử nghiệm và điều trị	24
• Tìm hiểu em bé của bạn	28
5. Chăm sóc em bé của bạn (cho bú, tắm, dỗ bé)	30
• Ngủ em bé ngủ	32
• Đồ dành và dỗ bé ngủ	35
• Tìm hiểu thêm về chăm lo cho bé một cách an toàn	36
• Khi em bé bị bệnh	38
• Các dấu hiệu bệnh đáng ngại	39

Các dấu hiệu bệnh đáng ngại - Signs of serious illness:

- bé buồn ngủ nhiều hơn thường lệ
- bé xanh xao hay cơ thể diều hoặc
- sờ bé thấy quá nóng hay quá lạnh (nhiệt độ trên 38 độ hay dưới 36.4 độ)
- bé khó thở - hơi thở nhanh hơn hay bé rên
- nổi cục u ở bất cứ nơi nào trên cơ thể bé (lớn hơn 2cm)
- bé không bú (không chịu bú 2 cử hoặc bú ít hơn phân nửa của thường ngày)
- Trong 24 tiếng đồng hồ tiểu không đủ 4 tấm tả hoặc không đi tiểu trong hơn 8 tiếng đồng hồ.
- bé ói mửa bất thường (nhất là ói ra màu xanh lá cây)
- đi cầu chảy, lỏng và có mùi hôi 2 lần trở lên
- bé vừa ói mửa vừa tiêu chảy
- bé khóc bất thường khoảng 1 giờ đồng hồ trở lên.

Có thể có vài triệu chứng kể trên xảy ra cùng lúc khi bé bị bệnh nặng. Nếu bạn thấy lo và không liên lạc với bác sĩ của mình được thì mang bé đến Khu Cấp cứu của bệnh viện gần nhất. Hay gọi xe cứu thương số 000.

Nếu bé bị xanh xao và ngầy ngật và nóng thì lập tức mang bé đi bác sĩ ngay.

Đóng tiền hội viên Xe Cứu Thương – đây là điều rất đáng làm

Thú vật nuôi trong nhà và em bé **Pets and your baby**

Thú vật nuôi trong nhà có thể gây thương tích trầm trọng cho bé do vô ý hoặc ganh tỵ. Nếu trong nhà bạn mới có bé sơ sinh và vật nuôi trong nhà thì:

- chuẩn bị tinh thần rằng chó hoặc mèo sẽ ganh tỵ với bé
- không bao giờ để bé một mình với chó hoặc mèo
- Hỏi bác sĩ thú y về việc trị lãì và chích ngừa cho chúng
- Hỏi bác sĩ thú y về cách cho thú nuôi làm quen với bé

Khi bé bị bệnh **When your baby is sick**

Ngay cả trẻ sơ sinh cũng bị cảm, đau bụng, ngứa và các bệnh sơ sài khác. Hầu hết các bệnh này không đáng ngại và không cần điều trị.

Bạn sẽ sớm nhận biết được điều gì là “bình thường” đối với bé và nhận biết những thay đổi trên cơ thể & mặt và cử chỉ/hành xử của bé. Bạn thấy lo ngại khi nghĩ rằng bé bị bệnh thì đó là điều tự nhiên và có lúc bạn không biết nên làm gì. Bạn có thể gọi cô Y tá Mẫu nhi của mình hay gọi đường dây Y tá Mẫu nhi bất cứ giờ nào để hỏi ý kiến.

Tuy nhiên cũng có lúc mang bé đi khám bác sĩ là điều rất quan trọng vì đôi khi những dấu hiệu bệnh có thể không đáng lo lắng đối với các trẻ lớn hay người lớn nhưng lại là dấu hiệu đáng ngại đối với trẻ sơ sinh.

1. Nằm viện sau khi sinh **Your stay in hospital after birth**

Lý do quan trọng nhất để bạn ở lại bệnh viện là để học cách chăm sóc em bé kể cả sự ổn định việc cho bé bú.

Thời gian ở lại bệnh viện tùy thuộc vào cách sanh nở của bạn (thí dụ sanh bình thường hay sanh mổ) và tùy vào tình trạng sức khỏe có cần ở lại bệnh viện để điều trị hay không

Các cô nữ hộ sinh sẽ là người chính chăm sóc cho bạn. Trường hợp bạn cần bác sĩ thì bác sĩ sẽ tham gia vào việc thăm khám và kế hoạch chăm sóc cho bạn.

Nữ hộ sinh sẽ chăm sóc và hỗ trợ bạn bằng cách:

- quan sát bạn và bé để chắc rằng cả mẹ lẫn con đều ổn.
- giúp bạn làm quen với cách chăm sóc em bé
- giúp bạn cho bé bú sữa (bú mẹ hay bú bình)
- lắng nghe những quan ngại của bạn và đưa ra đề nghị giải quyết
- hỗ trợ bạn trong bước đầu làm cha mẹ (thí dụ tắm bé, dỗ ngủ và dỗ dành bé, an toàn và chứng đột tử)
- bàn về các phương pháp ngừa thai.

Nếu bạn sanh mổ:

- sẽ cho bạn thuốc giảm đau
- giúp bạn tắm rửa và di chuyển tới lui nếu cần

Tại khu hậu sản:

- em bé sẽ ở cạnh bạn cả ngày lẫn đêm (chúng tôi gọi đó là “ở cùng nhau”)
- rất có thể bạn sẽ ở chung phòng với các phụ nữ khác và em bé của họ.

Nếu em bé của bạn ở Phòng Chăm sóc Đặc biệt thì bạn được:

- khuyến khích dành thời gian ở phòng này với bé
- nói chuyện và sờ em bé cho đến khi được phép bồng em bé

- được giúp đỡ nặn sữa mẹ nếu em bé chưa thể tự nút vú mẹ
- được cho biết về sự tiến triển của bé.

Khách đến thăm Visitors

Bạn sẽ thích khoe bé của mình cho gia đình và bạn bè, tuy nhiên, nên nhớ rằng nếu có nhiều người đến thăm thì bạn sẽ rất mệt.

Khu hậu sản có giờ thăm viếng nhất định. Những người đến thăm ngoài giờ thăm viếng sẽ phải chờ hoặc sẽ được yêu cầu trở lại sau. Đôi khi nhu cầu của bạn và của em bé của bạn phải được xem là ưu tiên hơn.

Bạn có thể quyết định:

- chỉ muốn gặp chồng/người phối ngẫu và con của mình thôi
- yêu cầu mọi người chờ khi mình ổn định hãy đến nhà thăm
- nói chuyện với bạn bè qua điện thoại
- nhờ chồng/người phối ngẫu nói với khách đến thăm là mình đang bận.

Yêu cầu được giúp đỡ Asking for help

Hãy nhờ nữ hộ sinh giúp khi cần cho dù bạn thấy họ đang bận. Chỉ cần vài phút họ dành ra để chú ý và chăm sóc cho bạn sẽ làm bạn cảm thấy khác liền. Nên nhớ là không phải lúc nào y tá/nhân viên cũng biết được bạn cần gì - trừ khi nào bạn nói cho họ biết. Đừng e ngại là câu hỏi của mình có vẻ ngớ ngẩn, hay ngại rằng mình hay hỏi đi hỏi lại. Bạn đang học hỏi và điều này cần có thời gian. Nếu đây không phải là đứa con đầu lòng thì bạn cũng đừng ngần ngại vì không ai nghĩ rằng bạn đã biết hết mọi điều. Mỗi em bé và mỗi lần sanh đều khác nhau. Đôi khi bạn cần biết rõ cho yên tâm.

An toàn trong xe Safety in the car:

- dùng ghế gắn trong xe theo đúng kích thước của em bé (số ký của em bé quan trọng hơn số tháng/tuổi của bé -nên nhớ điều này khi chọn ghế ngồi trong xe)
- ghế trong xe của bé phải gắn cho đúng (các trạm gắn ghế (fitting stations) ở RACV sẽ gắn hoặc xem kiểm cho bạn với lệ phí nhỏ)

Không bao giờ để bé trong xe một mình (khi cửa xe và cửa sổ xe đóng lại thì nhiệt độ trong xe sẽ lên đến mức nguy hiểm một cách nhanh chóng - mặc dù khi đó thời tiết bên ngoài không nóng lắm).

Muốn biết thêm chi tiết hãy gọi VicRoads về ghế ngồi trong xe và gọi Chi nhánh An toàn cho Xe cộ qua số 1300 360 745 về việc gắn ghế ngồi trong xe cho em bé

Chích ngừa Immunisation

Em bé có thể được ngăn ngừa tránh không bị nhiễm nhiều chứng bệnh có thể trầm trọng và ngay cả nguy hiểm đến tính mạng. Chúng tôi đề nghị bạn nên cho bé chích ngừa đầy đủ theo đề nghị của Ban Nghiên cứu Y khoa và Y tế Quốc gia.

- để ý xem bé có bệnh hay không (nếu cảm thấy lo ngại nên liên lạc y tá mẫu nhi qua đường dây điện thoại hoạt động 24 giờ, bác sĩ hay khu cấp cứu của bệnh viện).
- quần bé lại vừa chặc, ấm bé hay đặt bé trong một cái điều (sling) và đỡ bé bằng cách: nhẹ nhàng đong đưa qua lại, vỗ bé nhẹ nhẹ đều đặn hay dùng xe đẩy đưa bé đi dạo
- giảm sự kích thích chung quanh bằng cách bớt ánh sáng trong phòng, giữ phòng im lặng, và vận nhạc nhẹ nho nhỏ.
- cho bé tắm nước ấm hay xoa bóp bé.

Vài điều về việc giữ cho bé an toàn

More about caring for your baby safely

Mua sắm cho bé

Buying for baby

Điều quan trọng là giữ cho bé thoải mái và an toàn. Trẻ sơ sinh lớn rất nhanh do đó xài đồ gia đình hay bạn bè chuyển tay lại hoặc mua đồ cũ là điều hợp lý. Nên để ý nhãn hiệu và chọn quần áo/vải không bắt lửa và dễ giặt. Nếu bạn sắp mua sắm cho bé thì nên đọc Quyển sách *Hướng dẫn mua Sản phẩm Ấu nhi (The Choice Guide to Baby Products)* đây là quyển sách có ích nên đọc.

Hút thuốc và con cái của bạn

Smoking and your children

Trẻ em sống trong gia đình có khói thuốc lá thường rất dễ bị nhiễm trùng phổi (ho và cảm), suyễn và có nhiều nguy cơ bị Đột tử. Nếu bạn hay người phối ngẫu hoặc thân nhân đến thăm muốn hút thuốc thì nên hút thuốc ngoài sân, tránh xa trẻ nhỏ.

Xuất viện – Going home

Nếu cả mẹ lẫn con đều khỏe thì bạn sẽ sẵn sàng để xuất viện khi:

- bạn có thể cho bé bú hay có kế hoạch cho bú khi về nhà
- bạn có thể tắm bé
- bạn có thể thay tả cho bé
- bạn có kỹ năng sơ đẳng về chăm sóc trẻ sơ sinh
- bạn biết cách tìm hỏi hoặc tìm sự giúp đỡ về chăm sóc bé từ các dịch vụ ở địa phương mình
- nữ hộ sinh và/hay bác sĩ đã bàn với bạn về kế hoạch xuất viện

Nếu có y tá tới nhà thăm thì hầu hết các bà mẹ nhận thấy rằng việc chăm sóc cho bé ở nhà mình vẫn dễ dàng hơn.

- Nếu là bé con so (đầu tiên) và cả 2 mẹ con đều khỏe thì sẽ xuất viện trong vòng 48 tiếng. Bạn có thể về sớm hơn nếu muốn
- Nếu là bé con rạ (thứ hai, thứ ba ...) và mọi thứ đều tốt đẹp thì xuất viện trong vòng 24 tiếng
- Nếu sanh nữ phức tạp thì bạn sẽ được yêu cầu ở lại bệnh viện lâu hơn
- Những người sanh mổ thường ở lại đến 72 tiếng đồng hồ

Các dịch vụ dành cho bạn sau khi xuất viện

Services available to you after discharge

Cảm giác hơi lo khi xuất viện là điều bình thường. Tuy nhiên sau khi bạn rời bệnh viện sẽ có các dịch vụ trợ giúp tiếp theo.

Chăm sóc Hậu sản tại nhà (Extended Postnatal Care (EPC)).

Một trong các nữ hộ sinh của chúng tôi có thể tới thăm bạn tại nhà một, hai lần trong tuần đầu để tiếp tục chăm sóc, hướng dẫn bạn về việc cho bú sữa mẹ, chăm sóc bé và tự chăm sóc sức khỏe & sự an lành của mình.

Sau đó sẽ có **dịch vụ Y tá Mẫu Nhi**, đây là dịch vụ cộng đồng quan trọng và miễn phí dành cho trẻ từ sơ sinh đến 6 tuổi. Thông thường Y tá Mẫu Nhi sẽ liên lạc bạn trong một, hai tuần đầu và cho biết sẽ đến thăm bạn tại nhà hay đề nghị bạn đến phòng khám của họ tùy theo hoàn cảnh của bạn. Y tá Mẫu Nhi sẽ theo dõi độ tăng trưởng và sự phát triển của bé, sẽ hướng dẫn việc nuôi dưỡng bé và khuyên giúp về việc cho bé bú, an toàn cho bé, chích ngừa và hỏi han về sức khỏe và sự an lành của bạn

Khi nữ hộ sinh hay Y tá Mẫu Nhi đến nhà thăm bạn – When a midwife or MCH nurse visit your home

Để bảo đảm sự an toàn cho nhân viên, chúng tôi yêu cầu quý vị:

- nhốt/cột các thú vật nuôi trong nhà
- không ai hút thuốc trong thời gian họ đến thăm
- không ai dùng thuốc gây nghiện
- báo cho chúng tôi biết trước nếu trong nhà có người bệnh

Nếu có quan ngại về sự an toàn ở nhà bạn, xin báo cho chúng tôi biết trước khi xuất viện

Nếu cần hỏi điều gì ngoài giờ làm việc xin gọi Đường dây Thông tin Y tá Mẫu Nhi Maternal and Child Health Line (13 22 29), hay gọi bệnh viện để nói chuyện với nữ hộ sinh của chúng tôi.

‘Những cơn đau hậu sản’ ‘After pains’

Có thể bạn sẽ bị “đau hậu sản” trong 3, 4 ngày sau khi sanh. Tử cung co thắt gây ra các cơn đau này. Bạn sẽ thấy đau ở phần dưới bụng, ở lưng hay bắp đùi giống như lúc đau chuyển dạ. Sau vài ngày sẽ thấy bớt đau. Các loại thuốc giảm đau nhẹ như paracetamol sẽ làm dịu bớt những cơn đau này.

Trẻ khóc Crying

Thông thường, trẻ khóc là vì lý do nào đó như tả ướt, đói bụng, thấy khó chịu, bệnh, hay chỉ muốn được ấm bông. Thời điểm trẻ khóc nhiều nhất vào khoảng sáu tuần tuổi. Trẻ khóc trong thời gian lâu làm cha mẹ nóng ruột. Điều này không phải là dấu hiệu cho biết bạn là người mẹ/cha giỏi hay dở và nó có thể làm bạn lo lắng. cảm thấy vô vọng, bực bội, bất tài, và đôi khi nổi giận nữa.

Có một số trẻ khóc trong thời gian dài không có nguyên nhân rõ ràng hoặc không thể dỗ nín được, đó là tình trạng đau bụng (colic). Điều này có thể do đầy hơi ở bao tử gây ra đau bụng hoặc có thể do trẻ bị kích thích nhiều quá.

Làm dịu và dỗ dành bé Soothing and settling your baby

Một khi bạn đã hiểu rõ con mình thì bạn sẽ biết bé đang muốn gì/diễn tả điều gì

Học các cách đơn giản để dỗ dành bé khi bé quấy và khó dỗ là điều rất hữu ích. Thường thì phải thử mới biết vì có cách hợp với bé này có thể sẽ không hợp với bé khác.

Nếu bé khóc mãi trong thời gian dài dường như vô tận và bạn làm cách nào cũng không nín thì nhớ không bao giờ lắc giật bé vì nó có thể gây ra tổn thương não nghiêm trọng và vĩnh viễn.

Bạn có thể thử vài điều sau đây:

- Đáp ứng những nhu cầu căn bản của bé thí dụ: cho bú nếu bé đói, thay tả nếu tả ướt hay dơ, vỗ ợ và ấm dỗ dành/vuốt vè
- để ý và điều chỉnh khi bé khó chịu vì quá nóng hay quá lạnh hay khi quần áo hay khăn quần quá chặt.

Ngủ chung giường với bé thường không được khuyến khích vì điều này làm tăng nguy cơ đột tử và rủi ro dẫn đến tử vong trong khi ngủ (SIDS and fatal sleeping accidents). Nếu bạn cho bé bú hay dỗ bé trên giường của mình thì bạn phải giữ cho mình tỉnh ngủ khi đặt bé trở lại giường của bé sau khi bú xong.

Nếu bạn quá mệt, nên vận máy báo giờ hay nhờ người khác tỉnh ngủ trông chừng để bạn không ngủ thiếp đi trong lúc cho bé bú trên giường của mình.

Núm vú giả chỉ dùng sau khi việc cho bú sữa mẹ đã vào nề nếp. Trang mạng SIDS and Kids và điện thoại di động mobile phone app có nhiều tài liệu về ngủ an toàn cho trẻ sơ sinh

www.sidsandkids.org.au



Ra huyết - Bleeding

Sau khi sinh sẽ ra huyết ở âm hộ giống như các kỳ kinh nguyệt. Lúc đầu sẽ ra nhiều máu đỏ tươi và bạn cần xài “băng vệ sinh dành cho sản phụ” (dày hơn băng vệ sinh thường) và phải thay băng mỗi 2, 3 tiếng đồng hồ.

Sau một, hai ngày huyết sẽ đậm màu hơn và hơi có nhớt. Sau đó huyết sẽ ra ít dần và hết từ từ.

Ra huyết - Khi nào thì không bình thường.

Bleeding - when it is not normal

Các mảnh nhỏ của nhau thai hay màng nhầy còn sót trong tử cung có thể làm ra huyết bất thường sau khi sinh.

Các dấu hiệu cần chú ý:

- Bị ra huyết nhiều trong thời gian lâu hay huyết ra ngày càng nhiều (cần thay băng thường xuyên hơn)
- Ra huyết có máu cục lớn
- Bị đau bụng và/hay nóng sốt, rét lạnh hay cảm thấy người không khỏe
- Huyết ra ở âm hộ chuyển từ màu đậm sang đỏ tươi
- Ra huyết có mùi hôi.

Nếu bị một trong các triệu chứng trên thì bạn nên báo cho bác sĩ biết. Bác sĩ có thể cho bạn uống thuốc trụ sinh hay cho đi siêu âm. Đôi khi bạn có thể cần cuộc tiểu phẫu để lấy các mô còn sót ra.

Khi nào tôi có kinh lại? - When will I have a period again?

Cơ thể phụ nữ mỗi người mỗi khác. Sau khi sinh nếu bạn chỉ cho bú sữa mẹ và không cho bé bú dặm sữa bột thì lần đầu có kinh lại thường trong khoảng từ 4 tháng đến 12 tháng. Nếu bạn không muốn có thai thì tốt nhất nên ngừa thai cho dù đang cho bú sữa mẹ hay sữa bột. Nếu cho bé bú sữa bột thì thường sẽ có kinh trở lại khoảng 4 đến 6 tuần sau khi sinh.

Vết khâu và đau ở âm hộ - Stitches and soreness

Âm hộ và vùng hội âm (giữa hậu môn và âm hộ) có thể bị sưng và đau sau khi sinh. Bạn cũng có thể có “vết khâu” do bị rách hay vết cắt. Các vết khâu này sẽ giữ bắp thịt và các mô da lại trong giai đoạn đầu khi vết thương bắt đầu lành.

Trong vài ngày đầu (ở bệnh viện hay ở nhà) nữ hộ sinh sẽ khám kiểm các vết khâu xem có bị sưng hay dấu hiệu nhiễm trùng không. Chỉ khâu sẽ tự tan và rớt ra sau 10-14 ngày, khi đó vết thương của bạn sắp lành.

Điều gì nên làm?

- Giữ vết khâu **sạch sẽ và khô ráo** (tắm vòi sen 1-2 lần mỗi ngày, thay băng vệ sinh mỗi lần đi tiêu tiểu).
- Uống **thuốc giảm đau** nếu thấy khó chịu trong 1, 2 tuần lễ đầu. Tránh dùng thuốc có chất codeine (nó sẽ gây táo bón)
- Trong vài ngày đầu nên chườm **nước đá** (quấn trong vải hay băng) nơi vết khâu mỗi 2 tiếng một lần, mỗi lần 20 phút để giúp giảm sưng và bầm.
- **Tránh táo bón** - uống thật nhiều nước và ăn nhiều chất sợi (rau củ và trái cây tươi, cám hay ngũ cốc có chứa nhiều chất sợi, đậu lăng và các loại đậu). Trong thời gian vết khâu chưa lành hẳn, bạn có thể sẽ cần uống thức uống (hỗn hợp) làm mềm phân như Metamucil® hay Fybogel®
- Hãy nằm nghỉ ít nhất 1 lần mỗi ngày. Nhờ đó làm giảm áp lực lên vùng bị đau.
- Tốt nhất nên chờ vài tuần sau mới bắt đầu giao hợp trở lại.
- Nếu sau 2 tuần vẫn còn đau thì nên gặp bác sĩ.

Trở lại vóc dáng xưa - Getting back into shape

Một số phụ nữ trở lại vóc dáng cũ của mình nhanh chóng sau khi sanh, một số khác phải cần vài tháng mới hài lòng với thể trạng và hình vóc của mình. Tử cung của bạn sẽ trở lại kích thước cũ sau 6 tuần.

Ngủ bé đi ngủ - Sleep baby sleep

Đừng nên lo lắng rằng con của mình ngủ nhiều quá hay ít quá. Thông thường trong vài tuần lễ đầu sau khi sinh, trẻ sơ sinh ngủ khoảng 16-18 tiếng mỗi ngày. Mỗi đứa trẻ đều khác nhau, và nên nhớ những điều hiển nhiên dưới đây:

- các trẻ sơ sinh có những giờ giấc và nhu cầu ngủ khác nhau
- Trẻ sơ sinh cần vài tháng mới phân biệt được ngày và đêm
- có trẻ dễ dỗ có trẻ khó dỗ
- khi ấm áp trẻ sẽ ngủ ngon hơn.

Ngủ nghê và SIDS (hội chứng đột tử hay chết trong nôi) Sleeping and SIDS (sudden infant death syndrome or cot death)

Các cơ quan hữu trách tại Úc hiện đưa ra các đề nghị đặt trẻ nằm ngủ an toàn như dưới đây để giảm nguy cơ Hội chứng đột tử (sudden infant death syndrome (SIDS)) hay còn gọi là chứng trẻ sơ sinh chết bất ngờ chưa giải thích được (sudden unexplained death in infancy (SUDI)),:

- ngay từ khi mới sinh, cho bé nằm ngửa khi ngủ, không nằm sấp hay nằm nghiêng.
- khi ngủ không đội nón hay để khăn che mặt bé
- giữ môi trường chung quanh bé không có khói thuốc
- đặt bé ở nơi ngủ an toàn cả ngày lẫn đêm
- lấy yếm ra khi ngủ
- đặt bé nằm trên mặt phẳng cứng – không bao giờ nằm trên ghế sofa, bao có hạt mướp (bean bag) hay giường nước (water bed)
- không để gối, nệm tán thành giường (cot bumpers) hay đồ chơi mềm trên giường bé
- mặc nhiều lớp quần áo mỏng hay mềm mỏng tốt hơn là ít quần áo hay mềm dày
- trong thời gian từ sáu tháng đến mười hai tháng đầu nên cho bé ngủ nơi an toàn riêng của bé (giường của bé) nhưng cùng phòng với cha mẹ hay người giữ bé.
- cho bé bú sữa mẹ.

Nếu sau một, hai ngày vẫn không bớt thì Y tá Mẫu nhi hay bác sĩ gia đình có thể cho thuốc điều trị khác vì đôi khi nhiễm trùng nấm cũng gây ra tình trạng này.

Giữ cho bé được thoải mái - Keeping baby comfortable

So với người lớn và các trẻ lớn hơn thì trẻ sơ sinh rất nhạy đối với thời tiết quá lạnh hay quá nóng. Khi bạn cảm thấy lạnh quá hay nóng quá thì hãy xem kiểm lại em bé. Bạn nên mặc đồ hay đắp mền cho bé nhiều hay ít tùy theo sự thoải mái của bạn.

Khi trời nóng:

- không để bé tiếp xúc trực tiếp với nắng
- mặc đồ mỏng – có khi chỉ mặc tả và áo thun lót cũng có thể đủ.
- không mặc quần nylon (plastic pants)
- nên đặt bé nằm ngủ trong xe đẩy thoáng gió.
- làm không khí luân chuyển - không đặt quạt gió đứng quạt trực tiếp vào giường bé

- làm cho bé mát bằng cách tắm bé trong bồn tắm sâu có nước hơi mát
- Trời nóng dễ làm trẻ con nổi sởi (Heat rashes). Những vùng có da gấp lại hay các nơi khác trên cơ thể bé có thể nổi từng mảng đỏ có mục cứng ở giữa. Sởi thường lặn mất nhanh chóng khi cơ thể bé bớt nóng.



Có thể bạn cần thời gian lâu hơn để cơ thể thấy rắn chắc trở lại và sụt hết số ký đã tăng trong thời gian mang thai. Điều này hoàn toàn bình thường.

Tôi nên làm gì để trở lại hình dáng cũ?

- ăn uống đúng dinh dưỡng (ăn đều đặn, ăn thức ăn đơn giản và đầy đủ dinh dưỡng)
- tập thể dục mỗi ngày (tập vùng khung chậu, vùng bụng) và đi bộ
- nếu sức khỏe có vấn đề gì nên tìm hỏi hay đi khám ngay
- nhiều phụ nữ thấy rằng trong giai đoạn đầu nếu mặc quần lót ít giản & cao tới rún, quần sọt dùng chạy xe đạp (bike shorts) hay quần bó người (leggings) sẽ dễ chịu và giúp nâng đỡ/bó người (nên nghĩ đến chuyện mang theo loại quần này khi đi sanh)

2. Sự giúp đỡ và hỗ trợ sau khi sanh **Help and support after birth**

Nó có thể tạo sự khác biệt gì? - What difference can it make?

Sau khi sanh bạn cần thời gian để phục hồi thể trạng, ổn định việc cho bú sữa mẹ và gia đình bạn cũng cần thời gian để đi vào nề nếp mới và các mối quan hệ mới trong gia đình.

Nếu thu xếp/sắp đặt trước để được giúp đỡ thêm thì sẽ được những lợi điểm sau:

- bạn cảm thấy được hỗ trợ
- bạn sẽ thấy bớt mệt
- việc cho bú sữa mẹ sẽ dễ dàng hơn và bạn sẽ thấy thích hơn
- nói chung bạn sẽ thấy tinh thần vui vẻ hơn
- cuộc sống gia đình sẽ thuận lợi suông sẽ hơn.

Dự trù trước - Planning ahead

Bây giờ bạn hãy nghĩ đến các điểm sau:

- sự trợ giúp bạn có thể cần hay thích được giúp sau khi sanh
- có thể cần hay muốn được giúp đỡ trong bao lâu

- những việc bạn thường làm hằng ngày hay hằng tuần (giặt giũ, phơi quần áo, ủi đồ, đi chợ, nấu ăn, hút bụi, lau chùi, chùi nhà tắm, dẫn chó đi bộ, đưa con đi học)
- những việc bạn thích tự làm
- những việc nào sẽ làm bạn bực bội nếu không được hoàn tất
- nấu ăn dư cho vài ngày và để dành trên ngăn đá phòng hờ cho những ngày bạn không muốn nấu ăn hay đi chợ.

Sau khi sanh mổ - After a caesarean

Điều ưu tiên nhất là nhờ người khác giúp **không xách nặng và lái xe**. Nếu bạn có con nhỏ thì việc giúp đưa rước chúng đi học trong ít nhất vài tuần đầu là sự giúp đỡ tốt nhất. Nếu bạn bè hay gia đình muốn giúp nhưng không giúp trực tiếp được thì họ có thể giúp trả tiền cho dịch vụ giặt tả hay dịch vụ lau chùi nhà cửa

Nếu không ai có thể giúp được thì sao?

Một số phụ nữ phải tự lo liệu mà không có ai giúp đỡ hay được giúp rất ít. Nếu bạn ở trong hoàn cảnh này thì hãy tập trung vào các việc cần nhất (ăn uống đơn giản, nghỉ ngơi, giặt giũ) để các việc khác cho đến khi bạn có nhiều thời gian và nhiều sức lực hơn.

Có thể sẽ thấy đơn độc - It can be lonely

Nhiều phụ nữ cảm thấy đơn độc trong mấy tuần sau khi sanh. Điều này có thể rất đúng nếu đây là đứa con đầu lòng và không có bạn bè ở gần. Thoạt đầu bạn sẽ thấy việc thu xếp để đi chợ hay đến nhà bạn bè là điều rất khó thực hiện.

Bạn có thể làm gì - What you can do

- Soạn sẵn giỏ đồ em bé
Nếu giỏ đồ “đi ra ngoài” đã được soạn sẵn thì bạn sẽ thấy việc mang em bé đi ra ngoài sẽ dễ dàng hơn. Cố gắng lúc nào cũng để đầy đủ đồ cần dùng trong giỏ sẵn thì bạn sẽ không phải hấp tấp xếp đồ khi sắp rời nhà. Khi đó chỉ cần mang em bé và giỏ đi thôi!
- Trung tâm chăm sóc sức khỏe Mẫu Nhi ở địa phương sẽ có Nhóm hướng dẫn dành cho các bà mẹ (mothers group) mới sanh con- vài tháng một lần. Trong những nhóm này bạn có dịp kết bạn

Tắm không chỉ nhằm giữ cho bé sạch mà tắm còn là thời gian giúp bạn vui với bé và giúp thư giãn

Trước khi tắm bé nên để ý:

- Lúc pha nước nhớ cho nước lạnh vào bồn trước rồi thêm nước nóng vào sau
- Dùng phần trong của cườm tay để kiểm độ nóng của nước (không nóng quá hay lạnh quá)
- Phải chắc rằng bồn tắm được đặt nơi an toàn
- đem sẵn mọi thứ ra trước khi bắt đầu tắm bé
- nếu thời tiết lạnh nên giữ phòng cho ấm trước khi tắm
- bồn tắm ở độ cao thích hợp - bạn không cần cúi người xuống.

Khi hệ thống nước nóng trong nhà được chỉnh ở 50 độ C hay thấp hơn thì khó xảy ra trường hợp bị phỏng do nước nóng. Nếu gắn dụng cụ chỉnh nhiệt độ hay gắn vòi nước an toàn thì sẽ giảm nguy cơ bị phỏng.

Còn việc xoa bóp bé thì sao? - What about baby massage?

Bạn có thể xoa bóp bé đều đặn nếu cả bạn và bé đều thích. Xoa bóp cũng là cách giúp bé thư giãn và xoa dịu khi bé quấy.

Hăm tả và đau vùng dưới mông - Sore bottoms and nappy rash

Hầu hết trẻ con thỉnh thoảng bị đều này; lý do thông thường là do tả dơ và bé bú sữa bột. Da vùng này có thể bị đỏ, bị nhăn hay bóng láng. Trong trường hợp nặng da có thể có mụn bọc nhỏ, có mũ hay da bị trầy và ẩm ướt.

- Trong hầu hết trường hợp tình trạng này sẽ mau hết nếu thay tả thường xuyên.
- Dùng vải ướt/bông gòn hay giấy ướt “không có cồn” để lau mông em bé. (Giấy ướt có cồn thường quá mạnh đối với da bé)
- Nếu dùng tả bằng vải thì có thể dùng miếng lót tả (nappy liners) để trong tả. Nên giữ cho vùng da này được thoáng bằng cách không mặc tả trong vài phút, lập lại vài lần trong ngày.
- Bảo vệ da bằng cách thoa kem bảo vệ da thí dụ: kem kẽm và kem dầu castor (zinc and castor oil cream)

5. Chăm sóc cho bé - Caring for your baby

Cho bé bú - Feeding your baby

Trong khi cho bé bú bạn cố gắng thoải mái và vui vẻ nhiều chừng nào tốt chừng nấy. Nên chú ý:

- Cho bé bú trước khi bé quá mệt mỏi.
- Chọn nơi thoải mái để ngồi hay nằm
- Lấy điện thoại ra khỏi máy hay nhấn nút “không có tiếng” ‘mute’.
- Đối với các anh/chị của bé: cho chúng bận rộn với đồ chơi, nghe nhạc chúng ưa thích, cho ăn dặm, hay cùng đọc sách với chúng.
- Để sẵn tả, giấy thấm hay khăn bên cạnh để lau chùi sữa nhũ, khi bé nả hay bé ọc. Trẻ bú sữa mẹ thường đi cầu mỗi lần bú và phân có thể rất lỏng.

Khi cho bé ợ, giữ bé ngồi thẳng trên đùi bạn hay đặt bé trên vai. Nếu bé không ợ được cũng đừng lo.

Thời gian cho bú cũng là lúc bạn tỏ rõ sự chú ý và tiếp xúc gần gũi cần thiết cho sự phát triển lành mạnh của bé.

Tránh uống thức uống nóng trong lúc cho bé bú

Tắm và thay tả em bé - Bathing and changing baby

Nếu bạn dành ra một nơi riêng để thay tả và thay quần áo bé thì mọi việc sẽ tương đối dễ dàng hơn. Nó có thể là bàn thay tả, bàn dài (a bench top) hay một nơi nào đó. Như thế bạn sẽ tiết kiệm thời gian vì mọi thứ cần thiết để thay quần áo & thay tả đều có sẵn nơi này; làm như thế cũng an toàn hơn – vì bạn không cần phải để bé nằm ở đó trong khi đi lấy món mình cần.

Nên nhớ nơi thay quần áo này phải vừa tầm (để bạn không phải cúi người xuống khi thay đồ bé).

Trẻ không cần tắm mỗi ngày. Nhưng nên giữ cho mặt, hai bàn tay và vùng mông & háng luôn sạch sẽ. Bạn không cần dùng xà bông nhưng nếu bạn muốn thì nên dùng ít thôi, nhất là khi da bé bị khô.

Vài tháng một lần Trung tâm Y tế Mẫu Nhi địa phương có tổ chức

mới, trau dồi ý kiến và kinh nghiệm về việc nuôi con với các người mẹ khác.

- Gặp gỡ bạn bè và gia đình
- Đến nhà bạn bè chơi hay rủ bạn/gia đình đi uống cà phê sẽ rất tốt cho bạn.
- Đừng quá bận tâm về việc giữ gìn nhà cửa gọn ghẽ
- Cố gắng gặp bạn bè hay người nhà để nói chuyện trực tiếp vẫn tốt hơn là liên lạc qua mạng như Facebook hay Twitter.

Cảm thấy lo âu khi đi ra khỏi nhà

Khi cảm thấy không khỏe hay quá mệt thì đó là lý do chính đáng bạn nên ở nhà nghỉ. Tuy nhiên nếu bạn cảm thấy hoảng hốt mỗi khi nghĩ đến việc ra khỏi nhà thì tốt nhất nên nói chuyện này với bạn bè, gia đình, bác sĩ hay Y tá Mẫu nhi của mình. Cảm thấy hết sức lo âu về việc đi ra khỏi nhà có thể là dấu hiệu bị chứng trầm cảm.

Các lời chỉ dẫn – đôi khi có ích đôi khi không.

Advice – sometimes helpful, sometimes not

Nhiều lời chỉ bảo và hướng dẫn khác nhau làm cho nhiều người mới có con cảm thấy hoang mang. Hình như mỗi người có ý kiến và cách giải quyết riêng của họ. Nếu bạn ở trong hoàn cảnh đó thì có thể làm theo các cách sau đây:

- không để ý đến lời khuyên của họ
- cứ thử làm theo xem sao
- theo “giác quan” của mình hay nghĩ điều họ nói hợp lý không
- hỏi ý kiến những người mình tin tưởng (như bạn bè, bác sĩ của mình hay Y tá mẫu nhi)

Quá nhiều lời khuyên hay quá nhiều sự giúp đỡ đôi khi trở thành gánh nặng đối với một số phụ nữ mới có con. Từ chối sự giúp đỡ hay chỉ dẫn của bạn bè/người nhà là điều khó làm, tuy nhiên để được an ổn bạn cần phải nói cho họ biết điều này qua cách nói thân thiện nhưng cứng rắn. Khi cảm thấy tự tin hơn thì bạn sẽ dễ dàng đối phó với những lời khuyên mình không muốn nghe.

Phục hồi sau khi sinh mổ - Recovery after a caesarean birth

Việc sinh mổ rất phổ biến - Ở tiểu bang Victoria trong năm người phụ nữ có một người sinh mổ (gồm mổ khẩn cấp hay mổ có định ngày trước). Một số phụ nữ cảm thấy tích cực về việc sinh mổ nhưng một số khác lại có cảm giác thất bại và luôn hối tiếc rằng sự việc không diễn ra như ý mình.

Một số khác thấy buồn vì không được trải qua giai đoạn cuối của tiến trình sinh nở. Có người thấy ghét cái sẹo của mình. Nếu bạn cứ đinh ninh rằng việc sinh nở của mình sẽ không cần thuốc men gì và mình sẽ sinh “tự nhiên” thì sẽ khó tránh khỏi thất vọng.

Nếu mọi việc diễn tiến tốt đẹp thì bạn sẽ phục hồi khá nhanh chóng, nhưng với một số phụ nữ việc phục hồi phải mất một thời gian khá dài hơn dự tính. Một số cảm thấy ngạc nhiên vì họ bị đau rất nhiều sau khi sinh, một số khác chỉ thấy khó chịu ít thôi.

Trong ít nhất vài tuần lễ bạn sẽ gặp khó khăn khi làm những việc nhà cần xách nặng hay cúi người xuống. Một số người cảm thấy ngứa hay tê ở quanh vết sẹo trong vài tuần hay vài tháng. Vết thương sẽ lâu lành hơn nếu bị nhiễm trùng. Ngay cả việc bước xuống giường hay tắm rửa cũng làm bạn khó chịu. Bác sĩ sẽ khuyên bạn không nên lái xe trong vài tuần đầu. Được giúp đỡ trực tiếp và được ủng hộ tinh thần là các yếu tố quan trọng giúp bạn phục hồi nhanh hơn.

Dự tính cho lần sinh tới - Looking ahead to another birth

Bạn có thể hỏi bàn với bác sĩ về việc thử sinh bình thường trong lần sinh tới. Hay đọc tài liệu về việc sinh bình thường sau khi đã sinh mổ (VBAC) hoặc hỏi những người đã trải qua việc này.

Cảm xúc của bạn - Your emotions

Nếu bạn thấy cảm xúc của mình dao động trong thời gian ngắn thì đừng lo. Hãy lo liệu cho hôm nay trước đã, đừng lo lắng quá xa. Hãy tự chăm sóc cho mình và từ từ tìm hiểu em bé theo cách thức & thời gian riêng của mình và hãy vui hưởng thời gian này.

Trong tuần lễ đầu sau khi sinh bạn sẽ có nhiều cảm xúc lẫn lộn vì cơ thể và hocmôn trong người bạn đang tự điều chỉnh. Bạn có thể ngạc

Tạo môi trường kích thích sự phát triển của bé.

Providing stimulation

Bạn có thể dễ dàng chuẩn bị/cung cấp những món đồ thú vị nhưng ít tốn kém cho bé sờ, nghe và thấy. Bé có thể nhận sự kích thích một cách thích thú từ:

- sự tiếp xúc gần gũi (trong lúc cho bú, tắm hay ẵm bồng)
- tiếng nhạc
- các vật có màu tươi sáng cho bé nhìn
- nhiều món đồ khác nhau cho bé thấy và sờ
- nghe lời đối thoại và nghe các sinh hoạt của gia đình. Trẻ con thích được kích thích nhưng đôi khi nó có thể trở nên quá nhiều đối với bé

Hãy để ý những biểu hiện của bé. Khi thấy chán bé sẽ:

- tỏ ra quá mệt (nhăn mặt hay khóc)
- không đáp ứng nữa (xoay mặt đi)
- ngủ.

Khả năng trao đổi với người khác Social skills

Trẻ sơ sinh bắt đầu phát triển khả năng trao đổi với người chung quanh trước khi phát triển khả năng vận động cơ thể. Vào khoảng sáu tuần sau khi sinh bé sẽ bắt đầu đáp lại bạn bằng những nụ cười có chủ ý. Bạn cười với bé nhiều chừng nào thì bạn sẽ nhận nhiều nụ cười đáp trả chừng nấy!

Bé rất nhạy với những biểu hiện trên mặt người lớn. Khi bé tỉnh táo và yên lặng bạn có thể dùng thời gian này để trao đổi với bé bằng cách nhìn vào mặt bé, cười, nói chuyện, hát, ẵm bồng và hôn bé.

Tìm hiểu em bé mới của bạn **Getting to know your new baby**

Bé biết làm gì? - What can babies do?

Nghiên cứu cho biết những điều mà các cha mẹ có để ý quan sát đã biết rằng - trẻ sơ sinh học hỏi nhanh chóng và đáp ứng mau lẹ. Trẻ sơ sinh không thể tự giúp mình nhưng khả năng đáp ứng của chúng rất tốt. Trẻ được sinh ra với khả năng nếm, ngửi, nghe, thấy và cảm nhận. Ngay cả một em bé mới được sinh vài ngày có thể nhìn theo một vật chuyển động chậm và có thể thấy mặt cha mẹ. Khi bé trong trạng thái yên ổn và tỉnh táo bạn có thể gây và giữ sự chú ý của bé bằng cách ẵm bé sát vào người trong lúc nói và cười với bé.

Hầu hết trẻ có khả năng bắt chước rất sớm khi thấy bạn le lưỡi, há miệng lớn và chu môi.

Sự truyền đạt bắt đầu sớm - Communication starts early

Các kiểu truyền đạt của trẻ sơ sinh gọi là tín hiệu. Có một số biểu hiện rất rõ ràng (như khóc) còn một số khác thì khó nhận ra (như dụi mắt khi mệt). Bé sẽ tỏ ra cho bạn biết khi bé muốn chơi với bạn (nhìn bạn lâu là một dấu hiệu) và cũng tỏ ra cho bạn biết khi bé chán không muốn tiếp tục nữa (bé có thể không nhìn bạn nữa hoặc tỏ ra buồn ngủ hay nhăn nhó)

Trẻ sơ sinh bắt đầu báo cho người khác biết cảm giác của mình rất sớm - qua nụ cười, âm thanh và các cử chỉ của bé.

Bé có thể phát ra những âm thanh có nghĩa (như la hét, khóc thút thít, ho, ợ, nháy mũi và cầu nhàu)

Con của bạn có thể diễn đạt qua thể hiện trên mặt. Mặt bé sẽ thay đổi để diễn tả cho bạn biết bé thích hay không thích một mùi hay vị nào đó. Bé sẽ nhăn mặt và nhíu mày khi thấy ánh sáng chói lọi hay nghe âm thanh lớn.

Các cử động của bàn tay và cơ thể của bé sẽ cho bạn biết bé đang cảm thấy thế nào. Khi bé hài lòng thì bàn tay và cơ thể buông lỏng thoải mái. Nếu không thì bàn tay nắm chặt, tay chân bé co lại và cơ thể căng cứng.

nhiên khi thấy trong vài ngày đầu sau khi sinh, bất chợt mình cảm thấy khổ sở và dễ khóc. Người ta gọi đó là “sự ưu tư buồn lo khi mới có con”. Điều này chỉ xảy ra vài giờ hay vài ngày rồi sẽ bớt từ từ, nên báo cho y tá hay bác sĩ biết nếu nó kéo dài.

Vài tuần sau khi sanh là giai đoạn chuyển tiếp. Mọi người trong gia đình bạn đang tự điều chỉnh mình theo nhu cầu và trách nhiệm mới.

Tất cả những thay đổi lớn trong cuộc đời đều tạo cho người ta nhiều cảm xúc khác nhau.

Hầu hết các cặp vợ chồng biết trước rằng có em bé sẽ thay đổi quan hệ và lối sống của họ, nhưng sau khi có con nhiều người thú nhận rằng họ không lường trước được cuộc sống của họ sẽ thay đổi nhiều như vậy. Trong trí của bạn hình ảnh của người mới làm mẹ được hình thành từ những tấm hình mẹ và em bé – êm đềm, hài lòng & sáng lạng - đăng ở trang đầu của các tạp chí.

Trong cuộc sống thực tế rất ít bà mẹ hy vọng được ở trong hoàn cảnh lý tưởng đó mặc dầu đôi khi bạn thấy mình cũng gần đạt tới đó. Trong vài tuần đầu, thường bạn sẽ thấy mệt mỏi, hơi rã rời và thậm chí nghĩ làm sao để kịp tắm rửa trước khi cho bé bú cử tới.

Quan hệ sinh lý – đó là gì?

Sex – what’s that?

Bạn thường nghe các cặp vợ chồng mới có con hay nói đùa về quan hệ tình dục hoặc thường nói là họ ít khi giao hợp. Thực ra hầu hết vợ chồng mới có con cần có một thời gian để tái lập quan hệ sinh lý.

Phụ nữ thường hỏi khi nào thì họ có thể sẵn sàng bắt đầu giao hợp trở lại sau khi sinh. Thông thường điều này tùy theo bạn còn đau hay không. Việc bắt đầu sớm trẻ tùy theo mỗi cặp vợ chồng.

Không giao hợp đều đặn có thể là điều không đáng quan tâm đối với bạn. Tuy nhiên đối với một số cặp vợ chồng điều này làm họ mất vui và gây nên căng thẳng cho quan hệ của họ. Khi thăm dò ý kiến, có 25 đến 50 phần trăm phụ nữ cho biết sau khi sinh việc giao hợp thường hay gặp trở ngại.

Nó thường gặp trở ngại trong trường hợp:

- lúc sanh có dùng kèm
- âm hộ bị cắt hay bị rách lúc sanh
- người phụ nữ cảm thấy mệt hay bị suy nhược tinh thần
- vùng hội âm vẫn còn đau (hội âm là vùng giữa hậu môn và âm hộ)

Nhiều phụ nữ cho bú sữa mẹ hay uống thuốc ngừa thai loại minipill thường bị cho là thiếu hứng thú trong sinh hoạt chăn gối. Được biết đây là hậu quả của việc thay đổi lượng hocmôn trong cơ thể. Sau khi sanh bạn có thể cảm thấy mình kém quyến rũ hơn xưa. Cơ thể bạn mềm mại hơn và phải có thời gian để quen dần với: các vết rạn ở bụng, vết sẹo, sữa chảy ra ở vú và cơ thể mập hơn xưa. Có những thay đổi chỉ ngắn hạn thôi (sữa chảy ở vú) nhưng có những thay đổi sẽ vĩnh viễn (vết rạn ở da bụng)

Hầu hết các cặp vợ chồng thấy rằng theo thời gian các điều này sẽ kém quan trọng đi.

Nếu bạn hay người bạn đời thấy khó chấp nhận những thay đổi bình thường về thể chất này và thấy nó gây ảnh hưởng tới mối quan hệ của bạn thì tốt hơn nên nói chuyện với cố vấn tâm lý.

Thay đổi những ưu tiên - Changing priorities

Khi bạn dành ra cả ngày để chăm sóc cho em bé, thì có thể cuối ngày bạn thấy không còn sức lực gì nữa. Nếu bạn đời của bạn chờ đợi quan hệ sinh lý vào giờ ngủ mà không được đáp ứng thì có thể anh cảm thấy thất vọng và thấy bị tổn thương.

Nếu bạn cũng không hài lòng về những mặt khác của quan hệ vợ chồng (thí dụ bạn thấy bạn đời của mình có vẻ không để ý đến cảm xúc của mình hay không giúp đỡ việc nhà cửa con cái) thì bạn lại thấy càng ít hứng thú hơn trong quan hệ sinh lý. Nên nói chuyện với anh thành thật chừng nào tốt chừng nấy. Cần nhớ vài tuần đầu sau khi bé chào đời cũng là thời gian khó khăn cho anh. Anh phải dành thêm thời gian và công sức để đáp ứng với nhu cầu mới và phải điều chỉnh cho thích hợp với mối quan hệ. Bạn muốn anh ủng hộ và đỡ đần cho bạn và anh cũng muốn được bạn cảm ơn

Chứng vàng da được điều trị thế nào?

How is jaundice treated?

Nếu bé bị vàng da ít thì không cần điều trị. Mẹ nên cho bé bú thường xuyên và đặt bé nằm ở nơi có chút ánh sáng (ánh sáng xuyên qua cửa sổ hay lớp màn mỏng). Tia tử ngoại từ ánh nắng sẽ giúp phân hủy chất hoàng đản thành những phân tử nhỏ để được đào thải dễ hơn qua đường ruột hay nước tiểu.

Nếu bé bị vàng da nhiều và buồn ngủ, lười bú hoặc tiểu ít và nước tiểu có màu vàng sậm thì chúng tôi đề nghị nên thử máu để kiểm lượng hoàng đản trong máu. Thử nghiệm này tên là SBR (hoàng đản trong huyết thanh).

Khi SBR cao hơn mức nhất định thì phương pháp quang trị (ánh sáng nhân tạo) sẽ được dùng để làm giảm lượng hoàng đản.

Quang trị (Trị liệu bằng ánh sáng) Phototherapy

Đây là cách trị liệu an toàn cho những bé bị vàng da nhiều.

Bé sẽ không mặc quần áo và được nằm trong lồng kiếng ấm dưới ánh sáng màu xanh sáng và màu trắng. Mắt được che lại bằng vải mỏng nhỏ. Hầu hết bé sẽ được trị từ 24-36 giờ. Trong thời gian trị liệu chúng tôi khuyên bạn nên cho bé bú đều đặn mỗi 3, 4 tiếng đồng hồ, bạn có thể bồng bé ra khỏi lồng kiếng để cho bú.



Sinh tố này cũng có thể được cho uống mặc dù cách này không phổ biến lắm. Nếu bé nhận sinh tố này bằng cách uống thì cần phải uống ba liều trong vòng tháng đầu. Rất có thể bạn cần thu xếp với bác sĩ gia đình để cho bé uống liều thứ ba.

Chích ngừa viêm gan B - Hepatitis B immunisation

Viêm gan B là một bệnh đáng ngại. Bệnh này do siêu vi khuẩn gây ra, nó ảnh hưởng đến gan. Trẻ sơ sinh bị bệnh này có thể không có triệu chứng bệnh nhưng có thể mang siêu vi khuẩn này trong máu trong nhiều năm và lây truyền sang người khác, Những người mang siêu vi khuẩn viêm gan B sau này có nguy cơ cao bị ung thư gan hay bị suy gan. Chúng tôi đề nghị bạn nên cho con chích ngừa viêm gan B.

Thuốc chích ngừa này miễn phí và có thể bắt đầu khi bé còn ở bệnh viện. Bé cần được chích thêm ba liều nữa để được ngừa đầy đủ. Các mũi này được chích cùng với các mũi thuốc ngừa khác cho trẻ em theo đề nghị

Muốn biết thêm chi tiết xin xem: www.immunise.health.gov.au

Chứng vàng da - Jaundice

Bé bị vàng da thì da sẽ có màu vàng lợt và đôi khi tròng trắng của mắt bị hơi vàng. Chứng này thường phổ biến, ngay cả những bé sanh đủ ngày tháng và khỏe mạnh cũng bị. (trong sáu, bảy bé có khoảng một bé bị chứng này). Đối với những trẻ thiếu tháng thì tỉ lệ bị chứng vàng da cao hơn nữa. Loại vàng da thông thường (gọi là physiological jaundice) xảy ra khi gan của trẻ sơ sinh không giải quyết nổi sự phân hủy nhanh chóng của các tế bào hồng cầu diễn ra trong cơ thể trẻ mới sinh. Trong tiến trình này chất hoàng đản (bilirubin) sẽ đi vào máu và sắc tố này làm cho da bé bị vàng. Điều này thường xảy ra vào ngày thứ hai đến ngày thứ tư sau khi sanh, mặt của bé sẽ bị vàng trước nhất. Nữ hộ sinh sẽ xem kiểm mỗi ngày khi bé ở bệnh viện và khi thăm viếng bé tại nhà. Chứng vàng da sẽ làm bé buồn ngủ và lười bú.

Tôi có thể làm gì?

- Nếu có vấn đề thì cố gắng nói cho người bạn đời của mình biết mình cảm thấy thế nào.
- Khi vấn đề vẫn còn tồn tại nên tiếp tục nói chuyện với bạn đời của mình một cách chân thật và cùng nhau tìm cách khác để giữ sự thân mật và tận hưởng thời gian bên nhau.
- Dự tính cho thời gian ra ngoài cùng nhau (đi bộ hay cùng nhau đi uống cà phê)
- Nếu quan hệ sinh lý gặp khó khăn vì bị đau ở sàn chậu thì hãy thử vị thế khác để không có sức ép đè lên vùng bị đau trong lúc giao hợp. Dùng kem bôi trơn có thể giúp dễ chịu hơn (thí dụ kem KY).
- Nếu đang uống thuốc ngừa thai minipill thì bạn có thể nghĩ đến việc dùng các phương pháp ngừa thai khác.
- Nếu bạn cảm thấy quan ngại về mối quan hệ với bạn đời thì hãy nói chuyện với bác sĩ hay Y tá mẫu nhi để được giới thiệu đến dịch vụ cố vấn gia đình.

Khám hậu sản lúc sáu tuần - The six-week postnatal check-up

Chúng tôi đề nghị bạn nên thu xếp gặp bác sĩ gia đình lúc 6 tuần sau khi sanh để khám xem bạn đã hồi phục hẳn chưa và để biết em bé bạn khỏe mạnh và phát triển bình thường không. Bệnh viện sẽ gửi thư về cho bác sĩ của bạn cho biết tổng quát về việc khám thai, sinh nở và diễn tiến khi nằm viện - trong đó có tóm tắt về việc khám thai, chuyển bụng, sinh nở và sau khi sinh.

Nếu lo ngại về em bé hay về sự hồi phục của mình bạn có thể gặp bác sĩ trước, không cần phải chờ đến 6 tuần

Mặc dù y tá và bác sĩ bệnh viện đã khám kỹ em bé trước khi xuất viện. Nhưng điều quan trọng là sau khi về nhà, bạn và các chuyên viên y tế khác (như bác sĩ gia đình, Y tá Mẫu Nhi) vẫn theo dõi sức khỏe em bé vì có những trục trặc về sức khỏe (như tim hay xương hông của bé) không có dấu hiệu gì trong vài ngày đầu khi còn ở bệnh viện.

Khi khám em bé, bác sĩ gia đình sẽ:

- khám toàn cơ thể em bé và nghe tim bé
- hỏi về việc bé bú và sự lên cân.

Khi khám bạn, bác sĩ gia đình sẽ:

- hỏi về tình trạng sức khỏe của bạn và thử nghiệm cổ tử cung (Pap smear)
- hỏi bạn về những chuyện liên quan đến kỳ sinh nở (vết sẹo mổ, sự lành lặn của vết cắt hay vết rách, bệnh trĩ, tiểu són, đau lưng, ra huyết ở âm hộ)
- hỏi xem bạn có thắc mắc gì về quan hệ sinh lý kể cả việc ngừa thai
- hỏi xem tinh thần bạn thế nào và cảm xúc của bạn ra sao.

Khi làm hẹn cho buổi khám hậu sản này bạn nên yêu cầu thời gian dài hơn thường lệ để có đủ thì giờ nói chuyện với bác sĩ. Nếu sức khỏe của bạn hay của em bé có điều không ổn thì có thể cần hẹn lần sau để trở lại theo dõi.

3. Sức khỏe của bạn là điều quan trọng.

Your health is important

Phụ nữ dành rất nhiều thời gian để chăm sóc và lo cho sức khỏe của mọi người trong nhà, và họ thường quên bản thân mình. Là một người mẹ, mỗi khi đến gặp bác sĩ hay Y tá Mẫu nhi bạn thường chú trọng đến em bé. Bạn thường ngại nói về sức khỏe của mình và những điều làm mình bận tâm. Nhưng nên nhớ rằng hỏi bạn về sức khỏe của mình cũng là điều quan trọng.

Dưới đây là những điều phụ nữ thường gặp trong sáu tháng đầu sau khi sanh. Hầu hết phụ nữ gặp ít nhất một trong những điều này:

- 69% quá mệt mỏi
- 44% đau lưng
- 26% trở ngại về quan hệ tình dục
- 21% bệnh trĩ
- 21% đau vùng khung chậu
- 17% trầm cảm
- 17% viêm vú
- 13% trở ngại về đại tiện
- 11% tiểu són

Xét nghiệm máu cho trẻ sơ sinh.

Newborn screening - blood test

Xét nghiệm này được đề nghị nên làm cho tất cả trẻ sơ sinh để tìm xem trẻ có nguy cơ bị các chứng bệnh tuy hiếm xảy ra nhưng khá nghiêm trọng, các bệnh này có thể ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của trẻ.

Ba chứng bệnh chính là:

- chứng rối loạn chuyển hóa chất đạm - phenylketonuria (PKU)
- tuyến giáp trạng hoạt động yếu - hypothyroidism
- chứng xơ nang - cystic fibrosis (CF).

Thời điểm tốt nhất để làm thử nghiệm đơn giản này (lấy máu từ gót chân) là từ 48-72 tiếng đồng hồ sau khi bé chào đời. Có thể bé sẽ được thử khi còn ở bệnh viện hoặc khi nữ hộ sinh đến nhà thăm.

Sinh tố K - Vitamin K

Sinh tố này cần thiết giúp máu đông lại và ngăn ngừa việc xuất huyết. Cơ thể trẻ sơ sinh chỉ có một ít sinh tố này. Sữa mẹ cũng có chứa ít sinh tố K.

Do đó trẻ sơ sinh, đặc biệt là trẻ bú sữa mẹ, có thể có nguy cơ bị xuất huyết trầm trọng trong vài tuần đầu sau khi sanh.

Chúng tôi đề nghị con của bạn nên được chích sinh tố K sớm sau khi chào đời.



Vết ngứa phổ biến nhất ở trẻ sơ sinh là các vết ngứa đỏ lốm đốm trông giống như vết muỗi cắn và có thể nổi ở nhiều nơi trên cơ thể. Các vết này có thể nổi lên trong tuần lễ đầu sau khi sinh và hơn một tuần sau sẽ biến mất. Chúng không lây nhiễm cũng không phải do dị ứng và không cần điều trị.

Phân đầu tiên của em bé Baby's first bowel motions

Trong vài ngày đầu sau khi sinh bé sẽ đi ra phân màu xanh sậm đen gọi là "phân su". Phân này mềm đều và hơi dẻo. Lúc này khi thay tả bạn nên dùng vải mềm ướt hay bông gòn ướt để lau cho bé. Đôi khi tắm rửa cho bé thì dễ dàng và sạch sẽ hơn.

Sự khác biệt giữa phân của các trẻ bú sữa mẹ và sữa bột - Differences between the bowel motions of breastfed and formula-fed babies

Khi bé chỉ bú toàn sữa mẹ thì phân sẽ đổi từ màu xanh-nâu sang xanh-vàng, đổi sang vàng tươi khi người mẹ có nhiều sữa. Phân có thể hơi lỏng, có thể có lẫn hạt lợn cợn hoặc chỉ dính một ít trong tả. Sau vài tuần bé có thể đi cầu mỗi lần bú hoặc có thể cách một hai tuần bé mới đi cầu một lần. Phân sẽ không hôi thúi và không khô hay cứng.

Khi bé chỉ bú toàn sữa bột thì phân màu nâu lợt rồi chuyển sang màu vàng hoặc màu hơi xanh. Bé sẽ đi cầu ngày một lần hoặc hai ngày đi một lần và phân có mùi riêng của nó. Trẻ bú sữa bột bị bón là điều phổ biến. Nên hỏi ý kiến y tá mẫu nhi khi thấy bé phải rặn khi đi cầu và đi phân khô và cứng.

Các thử nghiệm và điều trị cho em bé Tests and treatment for your baby

Trước khi nữ hộ sinh hay bác sĩ làm thử nghiệm hoặc bắt đầu điều trị cho bé thì họ sẽ hỏi xem bạn có **đồng ý** hay không. Nếu không hiểu tại sao thử nghiệm hay điều trị là cần thiết - thì bạn có thể yêu cầu họ giải thích lại hoặc có thể nêu lên thắc mắc của mình.

Quá mệt mỏi - Exhaustion

Điều này có phổ biến không? How common is this?

Kết quả các nghiên cứu tìm hiểu về sức khỏe của những người mẹ mới sinh con cho biết có hơn phân nửa phụ nữ cảm thấy rất mệt mỏi trong một khoảng thời gian nào đó trong năm đầu đời của bé. Thật không đáng ngạc nhiên khi nhiều phụ nữ đã đồng ý với câu nói "không ngờ tôi bị mệt mỏi đến như thế mà vẫn có thể tiếp tục vai trò của mình". Tình trạng mệt mỏi của bạn tùy thuộc vào nhiều yếu tố như: tình trạng sức khỏe, có thức giấc ban đêm nhiều hay không, cảm thấy có người muốn chia sẻ bớt công việc với bạn hay không.

Tôi thực sự rất cần ngủ - I really need my sleep

Sau khi bé chào đời nhiều cặp vợ chồng cho biết sự thay đổi nếp sống khó nhất đối với họ là phải dậy nhiều lần trong đêm. Bây giờ bạn không còn chủ động được khi nào bạn sẽ đi ngủ, ngủ bao lâu và ngủ tổng cộng bao nhiêu nữa. Điều này tùy thuộc nhiều vào em bé và giờ giấc ngủ của bé. Giờ giấc ngủ của các trẻ sơ sinh rất khác nhau. Ngoài ra thời gian dỗ bé ngủ cũng khác biệt nhau nhiều. Một số bé rất dễ ngủ, còn một số phải cần nửa giờ hoặc hơn mới đi vào giấc ngủ. Trong ba tháng đầu, hầu hết trẻ sơ sinh sẽ thức giấc vài lần trong đêm; ngay cả khi được một tuổi, phân nửa trẻ con sẽ thức giấc một hoặc hai lần trong đêm. Hầu hết các gia đình có con nhỏ đều chấp nhận họ không được ngủ trọn giấc như trước.

Không chỉ là thiếu ngủ - It's not just missing out on sleep

Những cực nhọc hay các cơn đau thể xác và những lo lắng về tinh thần sau khi sinh càng gia tăng thêm sự mệt mỏi có sẵn trong người bạn. Tốt nhất bạn nên tìm sự giúp đỡ nếu như: việc cho bú sữa mẹ gặp trở ngại, bị đau lưng kéo dài, bị đau ở vùng khung chậu, bệnh trĩ hoặc gặp rắc rối trong quan hệ gia đình hay quan hệ tình dục. Nên nói cho Y tá mẫu nhi hay bác sĩ gia đình biết. Họ có thể đề nghị cách chữa trị hay các phương cách tự giúp mình hoặc giới thiệu bạn đến những chuyên viên khác để giúp đỡ hay chỉ dẫn. Chứng trầm cảm sau khi sinh và sự mệt mỏi quá mức thường có liên quan với nhau.

Những điều gì phụ nữ khác thấy có giúp ích?

What do women find helpful?

Dưới đây là những đề nghị của các phụ nữ khác:

- hãy tâm sự với người khác về tâm trạng của mình
- nhờ người giữ bé để có ít thời gian riêng cho mình
- có người tiếp tay làm việc nhà
- nhận tất cả mọi sự giúp đỡ của người khác
- tham gia các nhóm dành cho các bà mẹ mới có con để thấy rằng mình không đơn lẻ.

Chứng tiểu són (mất chủ động tiểu tiện) - Urinary incontinence

Nếu bạn bị ra vài giọt nước tiểu khi cười, ho, nhảy mũi, chạy bộ hay bưng xách vật nặng thì bạn bị chứng Tiểu Són do Áp lực. Hoặc bạn gặp tình trạng cần phải đi tiểu gấp thì đây là dấu hiệu bị Tiểu Són Thúc giục. Chứng tiểu són có thể làm phụ nữ cảm thấy xấu hổ và ngại nói đến mặc dù nó khá phổ biến. Nghiên cứu cho thấy có khoảng từ 10 đến 30 phần trăm phụ nữ bị tiểu són trong vài tháng đầu sau khi sinh con.

Nguyên nhân sinh ra chứng này? What causes this problem?

Chức năng của các cơ bắp sàn chậu là nâng đỡ bàng quang (bọng đái), tử cung & ruột già – chúng bao quanh các niệu đạo (ống dẫn tiểu), âm đạo, và hậu môn; trong tiến trình sinh nở các cơ bắp này bị căng giãn và có thể bị tổn thương. Ngoài ra các yếu tố khác cũng có ảnh hưởng đến chứng này như: chuyển dạ giai đoạn 2 quá lâu, sinh bé to con, sinh bé có dùng kèm, sinh nở qua nhiều lần, người mẹ mập quá kỹ.

Tình trạng này sẽ hết không? Will it go away?

Nếu bạn không làm gì cả thì tình trạng tiểu són có thể giảm bớt theo thời gian nhưng cũng có thể không bớt. Nếu mỗi lần định đi ra ngoài bạn cảm thấy lo sợ về việc tiểu són ướt quần thì đối với bạn các giao tiếp xã hội chẳng còn gì là vui thú nữa, rồi cuối cùng bạn sẽ quyết định ở nhà là dễ hơn. Chỉ một lý do này thôi cũng đủ để bạn quan tâm đặc biệt đến vấn đề tiểu són.

4. Em bé mới sinh của bạn - Your newborn baby

Ảnh hưởng của sự chuyển dạ và sinh nở - The effects of labour and birth

Đầu trẻ sơ sinh bị ép lại trong quá trình sinh sản nên hầu hết các em bé được sinh bình thường đều có xương đầu hơi bị ép khuôn. Đầu bé có thể hơi dài (giống như trứng gà) hay hơi méo một bên. Có thể có một vùng trên đầu bé bị sưng do bị đè ép vào vùng xương chậu của mẹ trong lúc người mẹ rặn em bé ra. Khi vừa chào đời mặt bé trông như bị ép lại và sưng. Hình dạng mũi tiêu biểu của bé mới sinh thường bị xẹp. Đầu lệch, mặt sưng hay các ảnh hưởng của việc sinh sản kể trên sẽ từ từ biến mất trong một hai ngày sau đó. Nếu việc sinh nở kéo dài hay sinh có dùng kèm hoặc máy hút có thể làm cho bên mặt của bé bị trầy hoặc đỉnh đầu bị bầm. Những điều này sẽ hết dần theo thời gian.

Cuống rún - The umbilical cord

Vài phút sau khi sinh dây rún em bé sẽ được kẹp lại và cắt ra. Điều này sẽ không làm bé đau. Thông thường cuống rún sẽ khô và rụng đi trong khoảng từ năm đến bảy ngày sau khi sinh, nhưng đôi khi có thể lâu hơn. Trong thời gian này chung quanh rún có thể trông hơi “ẩm ướt” và hơi có mùi.

Tiếp xúc với không khí sẽ giúp cuống rún mau khô và mau rụng. Bạn có thể lau nhẹ chung quanh cuống rún khi bé trong bồn tắm, sau đó lau khô bằng khăn lông hay bông gòn cây. Bạn có thể thấy có vết máu trước khi cuống rún rụng. Điều này là bình thường. Tuy nhiên nếu bị đỏ, nổi mẩn ngứa hay sưng chung quanh rún thì có thể đó là dấu hiệu bị nhiễm trùng. Nếu lo ngại bạn có thể nói chuyện với nữ hộ sinh, bác sĩ hay y tá mẫu nhi. Nhiễm trùng có thể cần điều trị bằng thuốc trụ sinh.

Da có đốm - Spotty skin

Da của trẻ sơ sinh rất nhạy cảm do đó trong vài tuần đầu em bé hay nổi đốm/mục nhỏ và ngứa trên da. Trong đa số trường hợp thì tình trạng này không kéo dài (chỉ trong vài giờ hay vài ngày) và thường không cần điều trị.

Khi khám sức khỏe của mình

When you consult someone about your own health

Để đạt được hiệu quả tốt bạn nên dự trù trước khi gặp bác sĩ hay chuyên viên y tế. Dưới đây là những đề nghị cần để ý:

- yêu cầu buổi hẹn dài giờ hơn thường lệ
- ghi ra những điều làm bạn bận tâm – sự lo lắng, mệt mỏi hay cảm thấy ngại ngùng sẽ làm người ta rất hay quên
- ghi ra những câu muốn hỏi
- Những vấn đề quan trọng nhất nên hỏi trước - nếu không có thể sẽ hết giờ
- cố gắng nói một cách chính xác và thành thật - nếu trình bày sự việc ít quan trọng hơn thực tế của nó thì chỉ phí thời gian – nên nhớ sức khỏe và sự an lành của bạn là điều quan trọng.
- nếu bạn gặp chuyên viên y tế hay bác sĩ mới thì cần nhiều thời gian hơn để tìm hiểu nhau và
- nếu bạn thấy không thoải mái khi gặp chuyên viên y tế nào đó thì tốt nhất nên tìm gặp người khác.

Các dấu hiệu phải xem là hệ trọng và phải đến bác sĩ/bệnh viện gấp

Signs to take seriously and seek emergency medical help

- Ra huyết đột ngột và nhiều hoặc ra huyết dai dẳng ngày càng nhiều
- Chóng mặt dữ dội, muốn xỉu, tim đập nhanh
- Nóng sốt, rét run, đau bụng và/hay ra huyết/huyết trắng có mùi hôi.
- Trong vòng bảy ngày sau khi sanh nếu bị nhức đầu kèm theo một hay vài triệu chứng sau đây:
 - bị hoa mắt
 - buồn nôn hay ói mửa
- Đau ở bắp chuối chân, đở hay sưng - thường bị ở một chân
- Khó thở hay đau ngực.
- Cảm thấy muốn tự làm hại mình/tự vận

Tôi có thể làm gì? What can I do?

- Tìm hỏi và nhờ giúp đỡ sớm. Hãy gặp vật lý trị liệu.
- Tập luyện cơ bắp vùng khung chậu là cách tốt nhất để trị tiểu són. Cách này không có phản ứng phụ và phụ nữ thấy rất dễ làm (có thể tập bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu).
- Nói chuyện với bác sĩ. Bác sĩ có thể sẽ cho thử nước tiểu xem có nhiễm trùng đường tiểu không.
- Nếu bạn nghĩ mình quá kỹ thì hãy hỏi bác sĩ về chương trình giảm cân thích hợp.

Bệnh trĩ Haemorrhoids

Đây là chứng sưng các tĩnh mạch chung quanh hậu môn. Đôi khi còn gọi là lòi dom/trĩ. Có người bắt đầu bị trĩ lúc có bầu, có người bắt đầu bị trong khi rặn sanh và sanh em bé. Bệnh trĩ gây ra đau và đôi khi làm người ta khổ sở. Táo bón làm bệnh trĩ tệ hại thêm. Vài tuần sau khi sanh trĩ có thể sẽ tự hết nếu bạn may mắn.

Tôi có thể làm gì? What can I do?

- Tập luyện vùng khung chậu khi bị đau.
- Không rặn khi đi tiêu. Uống các thứ làm mềm phân như Metamucil hay Fybogel nếu cần - các loại này không làm sót hậu môn và vẫn an toàn nếu dùng đều đặn
 - Gát hai chân lên gối sẽ làm giảm khó chịu tạm thời
- Mặc quần lót hơi chặc/ít giãn để nâng đỡ vùng bị trĩ
- dùng kem thoa trĩ
- Đi bác sĩ nếu không bớt.

Chứng đi tiêu són (mất chủ động đại tiện) Faecal incontinence

Kèm theo chứng này bạn có thể bị:

- không kèm được việc đánh đấm (địt)
- cần phải đi cầu gấp
- són phân làm dơ quần lót

Sau khi sanh, chứng đi tiêu són ít xảy ra hơn chứng tiểu són. Chứng này làm người ta lo âu và cảm thấy khó chịu/ngại ngại. Tình trạng này xảy ra khi các dây thần kinh hay các cơ vòng điều khiển sự đóng mở của hậu môn bị tổn hại. Nó hay xảy ra cho những người sanh con có dùng kèm hay dùng máy hút.

Tôi có thể làm gì - What can I do?

- Coi đây là điều không nên xem thường và cần gặp bác sĩ
- Gặp vật lý trị liệu
- Tập luyện vùng sàn chậu đều đặn (có thể đây không phải là cách trị dứt nhưng nó không có hại)

Đau lưng - Back pain

Khoảng 50 phần trăm phụ nữ bị đau lưng sau khi sanh con. Đây có thể do hậu quả của việc thay đổi tư thế, bắp thịt vùng bụng bị suy yếu hay do các sợi dây chằng mềm đi trong thời gian mang thai. Nếu vẫn còn tiếp tục bị đau lưng,

Tôi có thể làm gì - What can I do?

- Thuốc chống viêm không có steroid (Non steroidal anti-inflammatory drugs) là tốt nhất khi bị đau nhiều
- Tốt nhất nên tiếp tục năng động.
- Nên nhờ người giúp làm tiếp việc nhà khi bị đau nhiều (đặc biệt nếu cần xách khiêng nặng hay cúi người xuống).
- Khi tắm hay thay đồ em bé nên cẩn thận không cúi lưng làm căng bắp thịt lưng. Quỳ gối cạnh giường vẫn tốt hơn là đứng cạnh bàn thay tả có chiều cao không thích hợp.

- Vật lý trị liệu thường là người tốt nhất để tìm hỏi – họ sẽ chỉ dẫn bạn cách tập thể dục vùng bụng, các tư thế đứng và cách giữ gìn lưng thích hợp cho các bà mẹ trong những hoạt động thường nhật
- Cố gắng giữ các sinh hoạt như thường lệ càng nhiều càng tốt. Gặp bác sĩ nếu vẫn còn đau.

Chứng trầm cảm sau khi sanh - Depression after birth

Trong 6, 7 người có một người bị trầm cảm/sa sút tinh thần trong năm đầu sau khi sanh. Tình trạng xuống tinh thần thường bắt đầu trong vài tháng đầu, nhưng có một số phụ nữ bị tình trạng này trễ hơn thời gian này. Có một số khác dù không bị trầm cảm nhưng cảm thấy tinh thần xuống và buồn lo kéo dài trong khoảng thời gian dài ngắn khác nhau

Tình trạng này có giống tình trạng “ưu tư buồn lo vì em bé” – Is this the same thing as the ‘baby blues’?

Không. “ưu tư buồn lo vì em bé” (‘baby blues’) là tên đặt cho tình trạng rất phổ biến xảy ra vài ngày sau khi sanh - khi người mẹ cảm thấy dễ khóc và tính tình thay đổi nhanh.

Trầm cảm thời hậu sản cũng rất khác với tình trạng gọi là loạn tinh thần thời hậu sản (postnatal psychosis). Đây là một bệnh tâm thần hiếm hoi nhưng đáng ngại, bệnh này thường xảy ra ngay sau khi sanh. Người bị bệnh này thấy lẫn lộn, không còn gần với thực tế và hầu như luôn luôn cần nhập viện để điều trị

Muốn biết thêm chi tiết hãy đọc sách do Beyond Blue ấn hành **“Tình trạng tinh thần trong thời gian mang thai và bước đầu làm cha mẹ”** hay viếng trang mạng <https://www.beyondblue.org.au/>

**Điều rất quan trọng là hãy
tìm sự giúp đỡ của những nhà chuyên môn
nếu bạn có ý nghĩ sẽ tự làm hại mình hay hại em bé.**