

SÓN TIỂU KHI MANG THAI: DẤU HIỆU CẦN KHÁM SỚM

Vào những khoảng thời gian khác nhau trong thai kỳ, nhiều phụ nữ nhận thấy vùng kín bị ướt khi họ cười, ho, tập thể dục, cúi xuống hoặc nhắc một đồ vật. Dấu hiệu này được gọi là són tiểu (tiểu không tự chủ).

Vào những khoảng thời gian khác nhau trong thai kỳ, nhiều phụ nữ nhận thấy vùng kín bị ướt khi họ cười, ho, tập thể dục, cúi xuống hoặc nhắc một đồ vật. Dấu hiệu này được gọi là són tiểu (tiểu không tự chủ).

Hiện tượng này xảy ra là do vùng cơ đáy xương chậu bị căng ra trong suốt thời gian mang bầu. Nó phải nâng đỡ bụng bầu và trọng lượng mỗi ngày một to của thai nhi. Các cơ xương đáy chậu thay đổi khi xuất hiện một áp lực tác động lên bụng bầu, như khi bạn ho hoặc cúi xuống, làm thay đổi hoạt động của đường dẫn nước tiểu. Kết quả, vài giọt nước tiểu sẽ bị thoát ra ngoài một cách không thể kiểm soát.

(Ảnh: Corbis)

Són tiểu có thể xuất hiện vào bất kỳ khoảng thời gian nào nhưng thường tập trung vào giai đoạn cuối của thai kỳ. Nó có xu hướng trầm trọng khoảng vài ngày trước ngày sinh.

Để khắc phục tình trạng són tiểu, bạn nên:

- Duy trì các bài tập đáy xương chậu trong quá trình mang thai, giúp cơ đáy chậu rắn chắc. Luyện tập cũng là cách giúp bạn nhanh khôi phục vóc dáng sau khi sinh.

- Không nên để bàng quang đầy nước. Khi thấy tung tức bụng, bạn nên đi vệ sinh. Nói như vậy không có nghĩa là bạn hạn chế uống nước vì thiếu nước sẽ gây hại cho sức khỏe của mẹ và bé.

Són tiểu cũng có thể là một triệu chứng của nhiễm trùng đường tiểu. Nó đột nhiên xuất hiện mà không có lý do rõ ràng. Bạn nên đi khám ngay nếu cơ thể không khỏe hoặc kèm theo những triệu chứng bệnh khác.

- Nếu tình trạng són tiểu không thuyên giảm sau sinh (đặc biệt là sau một khoảng thời gian bạn luyện tập cơ đáy chậu), nên trao đổi với bác sĩ. Có thể bạn cần biện pháp trị liệu khác với thời gian dài hơn.

- Nếu bị són tiểu thường xuyên, nên chọn quần lót có độ thấm hút cao và thay quần lót thường

xuyên. Tránh dùng băng vệ sinh liên tục vì nó sẽ khiến vùng kín bị bí hơi, gây viêm nhiễm. Nên trao đổi với bác sĩ nếu tình trạng són tiểu nằm ngoài tầm kiểm soát.

Phân biệt són tiểu và rỉ ối

1. Rỉ ối: Nếu túi ối bị vỡ, nước ối sẽ tràn ra với số lượng khá nhiều từ vùng kín. Nước ối có xu hướng chảy ra ngoài khi bạn đứng dậy hoặc sau khi bạn ngồi hay nằm, dù bạn đã thao tác chậm rãi và cẩn thận.

Nước ối thường trong, mặc dù nó có thể kèm theo mủ hoặc máu. Nước ối không có mùi.

2. Són tiểu: Hiện tượng thoát nước ở vùng kín khi bạn ho, cười hoặc đột nhiên nằm. Nước tiểu trong hoặc có màu vàng rơm nhưng có mùi đặc biệt.