

## 8 TRỰC TRẠC SỨC KHỎE THƯỜNG GẶP SAU SINH

1 đến 5 tháng sau sinh, sản phụ hay bị rụng tóc do thay đổi hoóc môn. Có trường hợp rụng quá nhiều khiến người phụ nữ tưởng là có bệnh, nhưng chỉ trong vòng một năm tóc sẽ mọc lại dày dặn.

Những vấn đề khác hay gặp sau khi sinh con:

### Sưng bụng

Quá trình sinh nở đã đẩy ra ngoài lượng lớn dịch ối nhưng ở một số người, bụng vẫn chướng và sưng to, nhất là người sinh mổ. Thường chỉ 5 ngày sau khi sinh, hiện tượng trên sẽ giảm và mất.

Có sản phụ còn bị sưng ở chân, nằm nghỉ sẽ đỡ. Nếu một bên chân khởi còn bên kia vẫn sưng và đau thì rất có thể là bị phình động mạch chèn do cục máu đông, cần gặp bác sĩ ngay.

### Đau âm ỉ vùng âm hộ

Hiện tượng này thường diễn ra từ khi sinh đến khi được 6 tuần, hay gặp ở phụ nữ sinh con lần đầu. Nguyên nhân đau là đáy chậu (vùng giữa âm hộ và hậu môn) bị sưng, bị rách hoặc do phải qua kỹ thuật cắt khâu âm hộ. Nên thận trọng khi đứng lên, ngồi xuống. Nên ngồi trên ghế mềm và tránh tiếp xúc mạnh vùng âm hộ, kể cả khi tắm rửa. Nếu đau, có thể chườm nước đá lạnh hoặc nhập viện để điều trị.

### Chảy máu âm hộ

Thường xảy ra trong vòng 6 tuần sau khi sinh, kể cả ở những người sinh đẻ bình thường lẫn đẻ mổ. Một lớp niêm mạc tử cung bị bong ra làm sản phụ cảm giác như đang có kinh. Máu thường có màu sáng, sau đó chuyển sang đỏ sẫm rồi hồng hoặc trong, vàng.

Có trường hợp ngưng chảy máu sau khi sinh khá sớm nhưng sau đó lại tiếp tục, nhất là khi phụ sản hoạt động mạnh. Nếu không phát sinh hiện tượng sốt, đau bụng, đau tử cung thì chảy máu trong vòng 6 tuần đầu được xem là bình thường. Nếu qua thời gian trên máu vẫn chảy thì nên đi khám, điều trị.

### Không kiểm chế được khi tiểu tiện

Thường xuất hiện trong vòng 8 tuần sau sinh, nhất là mấy ngày đầu. Chỉ cần sản phụ hắt hơi hoặc ho là có thể tiết ra nước tiểu. Đó là do sau khi sinh, các cơ và dây chằng của chậu hông yếu đi nên khó kiểm soát việc bài tiết nước tiểu, bàng quang lại bị đẩy khỏi vị trí cũ.

### Đau bụng do co tử cung

Hiện tượng này thường xuất hiện trong vòng vài ngày sau sinh do tử cung co lại để trở về kích thước nguyên thủy, có thể kéo dài tới 9 tháng hoặc trong quá trình nuôi con bằng sữa mẹ. Việc cho con bú kích thích cơ thể tiết ra oxytocine, một loại hoóc môn gây co tử cung. ooc-mon gây co cứng. Để giảm đau, có thể dùng thuốc Ibuprofen, massage.

### Táo bón

Thường gặp trong vòng vài ngày sau khi sinh, nhất là ở những người mổ đẻ. Để khắc phục, nên uống nhiều nước, tăng cường thực phẩm giàu chất xơ như rau xanh, hoa quả, ăn chất mềm dễ tiêu hóa

### Căng cứng bầu vú

Sau khi sinh từ 2 đến 5 ngày, ở hầu hết sản phụ đều có hiện tượng nói trên, một số người ngực căng cứng giống như cục đá. Đó là do hệ thống cung ứng sữa bắt đầu được kích hoạt. Khi hệ thống này điều chỉnh xong để đạt đến trạng thái ổn định, hiện tượng căng cứng sẽ mất. Sản phụ nên mang áo lót đủ rộng để đỡ ngực cả ban ngày lẫn ban đêm, cho con bú khi cần thiết và dùng

lá bắp cải ướp lạnh chườm vú (vì bản thân bắp cải vốn đã có kích thước giống như bầu vú). Nếu quá nhiều sữa, có thể vắt ra cho trẻ bú hoặc dự trữ dùng khi cần.