

# Mẹo Chăm sóc Sức khỏe Hậu sản

**SAN FRANCISCO  
HEALTH PLAN™**



*Here for you*

8 tuần đầu tiên sau khi sinh được gọi là giai đoạn hậu sản. Quý vị sẽ thấy những thay đổi trong cơ thể, hoạt động và chế độ ăn của mình. Điều quan trọng là quý vị phải tự chăm sóc bản thân trong suốt thời gian này. Hãy nói chuyện với bác sĩ của mình về cách giữ cho quý vị và con quý vị luôn khỏe mạnh.

## Những thay đổi trong Cơ thể

- Trong vài ngày đầu, quý vị có thể cảm thấy giống như đang hành kinh nặng. Quý vị có thể ra nhiều cục máu đông. Máu sẽ ít hơn và chuyển sang màu hồng, nâu sậm, rồi trong suốt. Không dùng bông hút. Hãy dùng băng vệ sinh.
- Quý vị sẽ có sữa trong 3-5 ngày sau khi sinh. Quý vị có thể hơi khó chịu. Đôi khi vú của quý vị có thể rỉ sữa.
- Quý vị có thể bị táo bón (khó đi tiêu).



- Đau và co thắt là bình thường sau khi sinh. Kiểm soát cơn đau của mình để quý vị có thể chăm sóc bản thân và em bé.
  - Mũi khâu có thể nóng rát hoặc đau nhói. Yêu cầu thuốc giảm đau nếu quý vị cần.
  - Sử dụng băng ép ấm hoặc bình nước nóng, nếu cần khi bị đau bụng.
  - Phun hoặc bôi thuốc để giúp giảm đau do bệnh trĩ.
  - Kiểm soát cơn đau trong khu vực quanh âm đạo và hậu môn (gọi là vùng đáy chậu). Đặt túi chườm lạnh lên vùng đáy chậu của quý vị vào ngày đầu trong thời gian ngắn để giảm đau và sưng. Tắm bồn hoặc vòi sen ấm thường xuyên nếu quý vị muốn.

## Trong Vài Tuần Đầu sau khi Sinh

- Tập trung chăm sóc quý vị và con quý vị.
- Yêu cầu trợ giúp trong những công việc hàng ngày.
- Quý vị có thể cảm thấy mệt và đói, hãy nhớ ăn thức ăn lành mạnh.
- Uống nhiều chất lỏng.
- Không cho thứ gì vào âm đạo (không sử dụng bông hút hoặc giao hợp).
- Thảo luận với bác sĩ về biện pháp ngừa thai. Nuôi con bú không giúp quý vị tránh thai.
- Mọi người cảm thấy sẵn sàng trở lại làm việc ở những thời điểm khác nhau. Hãy thảo luận với bác sĩ xem thời điểm nào là phù hợp với quý vị.
- Lấy hẹn khám chăm sóc hậu sản với bác sĩ của quý vị. Quý vị có thể khám một lần khoảng 1-2 tuần và một lần nữa 3-8 tuần sau khi sinh.

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập **[www.sfhp.org](http://www.sfhp.org)**

Đường dây Y tá Trợ giúp Miễn phí 24/7  
**1(877) 977-3397**



**Gọi ngay cho bác sĩ nếu quý vị bị:**

- Sốt trên 101°F (38 °C).
- Các dấu hiệu nhiễm trùng vú như sốt, đau nhức, đỏ hoặc một chỗ nóng, cứng ở một hoặc hai bên vú.
- Xuất huyết âm đạo nhiều thấm ướt một băng vệ sinh mỗi giờ trong vòng hai giờ hoặc có những cục máu lớn.
- Chất tiết âm đạo có mùi hôi.
- Những vấn đề tiểu tiện, như khó bắt đầu, nóng rát hoặc đau.
- Không đi tiêu trong 3 ngày.
- Một chỗ nóng, cứng trong chân hoặc đau ở bắp chân.
- Đau hoặc co thắt nặng hoặc không giảm.
- Nhức đầu, mờ mắt hoặc nhìn thấy lốm đốm không khỏi.
- Cảm thấy rất buồn. Cảm thấy muốn tự làm đau bản thân hoặc con mình.

**Nuôi con bằng sữa mẹ**

Nuôi con bằng sữa mẹ là cách tốt nhất cho sức khỏe của quý vị và em bé. Một hoặc hai tuần đầu nuôi con bú đòi hỏi khi có thể khó khăn. Yêu cầu giúp đỡ nếu quý vị cần và đừng chần chừ! Quý vị và con của quý vị sẽ hạnh phúc hơn nhiều nếu được trợ giúp ngay.

Để được trợ giúp về nuôi con bằng sữa mẹ, quý vị có thể gọi:

- Bác sĩ chăm sóc tiền sản của quý vị.
- Tư vấn viên về nuôi con bằng sữa mẹ của bệnh viện nơi quý vị sinh con.
- Chương trình Dinh dưỡng Bổ sung cho Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em (WIC) cung cấp kiến thức và hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ. Văn phòng WIC đặt tại các phòng khám cộng đồng, Bệnh viện Đa khoa San Francisco và tại 30 Van Ness Avenue, Suite 2110. Gọi **1(888) 942-9675** để biết thêm thông tin.
- La Leche League International có các nguồn lực và hỗ trợ. Truy cập **www.llli.org**.
- San Francisco Health Plan cũng có thể giúp quý vị với các nguồn lực về nuôi con bằng sữa mẹ. Liên lạc với chúng tôi tại **HealthEducation@sfp.org**.

Lược trích từ: "Sự Hồi phục của Quý vị Sau khi Sinh thường"  
**www.healthinfotranslations.org**

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập **www.sfp.org**  
**Đường dây Y tá Trợ giúp Miễn phí 24/7**  
**1(877) 977-3397**

**Tự Kiểm tra Chứng Trầm cảm Sau khi sinh**

Chứng trầm cảm sau khi sinh là chứng trầm cảm xảy ra sau khi có con. Thường xảy ra với nhiều phụ nữ. Điều quan trọng là quý vị phải được giúp đỡ để quý vị và con quý vị khỏe mạnh.

Danh mục kiểm tra này sẽ giúp quý vị trao đổi với bác sĩ của mình. Đánh dấu kiểm vào những ô mô tả đúng nhất cảm giác của quý vị trong 2 tuần qua và mang theo danh mục kiểm tra này vào lần khám tiếp theo tại bác sĩ.

Trong 2 tuần qua (14 ngày), tần suất quý vị:	Vài Ngày	Quá Nửa Số Ngày	Hàng Ngày
Cảm thấy buồn, "chán nản" hoặc xuống tinh thần?			
Cảm thấy mệt hơn bình thường hoặc ít năng lượng hơn trong ngày?			
Cảm thấy khó chịu hoặc bực mình với những chuyện nhỏ?			
Khó suy nghĩ, tập trung hoặc ra quyết định?			
Không thấy ngon miệng hoặc ăn quá nhiều?			
Lo lắng rằng quý vị có thể tự làm đau bản thân hoặc cảm thấy muốn chết?			
Khó thưởng thức những điều quý vị từng cảm thấy thú vị?			
Cảm thấy như không ai muốn nói chuyện với quý vị?			
Cảm thấy quý vị không thể chịu nổi qua một ngày?			
Cảm thấy vô dụng hoặc vô vọng?			
Đau đầu, đau lưng hoặc đau dạ dày?			
Bị các vấn đề về ngủ khi con quý vị ngủ hoặc ngủ quá nhiều?			
Cảm thấy tê bại hoặc mất liên hệ với con mình?			
Có ý nghĩ đáng sợ hoặc tiêu cực về con quý vị?			
Lo lắng rằng quý vị có thể làm đau con mình?			
Cảm thấy lo âu hoặc sợ hãi điều xấu có thể xảy ra?			
Cảm thấy có tội hoặc xấu hổ về việc làm mẹ?			

Nếu lo lắng về điều quý vị đã cảm thấy, thì điều quan trọng là quý vị phải nói với bác sĩ của mình để họ có thể giúp đỡ quý vị cảm thấy tốt hơn. Lược trích từ **www.4woman.gov**