

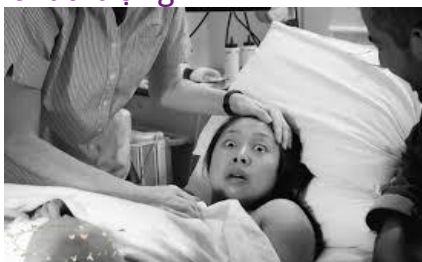
Giáo dục sau sinh và xuất viện

Marree Adams
Điều dưỡng
Hộ sinh, Điều dưỡng nhi khoa, gia
đình và cộng đồng.



Định nghĩa: giai đoạn sau sinh và chu sinh

- Những ngày và những tuần sau sinh – giai đoạn sau sinh – là 1 giai đoạn quan trọng trong cuộc sống của bà mẹ và trẻ sơ sinh
- Hầu hết những trường hợp tử vong mẹ và bé xảy ra trong giai đoạn này. Tuy nhiên, đây là khoảng thời gian bị xao lãng nhất cho việc cung cấp sự chăm sóc chất lượng.



Tử vong sơ sinh cao:

- Ở Việt Nam hơn một nửa số trẻ em chết trước 5 tuổi chết trong 28 ngày đầu tiên sau sinh,
- Hầu hết là trong vòng 7 ngày đầu sau sinh.



Tỉ lệ tử vong ở trẻ sơ sinh

- VN 17:1000
- Số trẻ tử vong dưới 1 tuổi vào 1 năm nhất định trên 1,000 trẻ sinh sống

2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
29.88	25.95	25.14	24.37	23.61	22.88	21.57	20.9	20.24	19.61	18.99



Nguyên nhân tử vong sơ sinh

Việt Nam

- Điều kiện sơ sinh,
- Bệnh hô hấp.
- Bệnh tiêu chảy vẫn là nguyên nhân chính gây tử vong ở trẻ em dưới 5 tuổi ở Việt Nam.
- Tỷ lệ cao nhất trong số các lần sinh đầu tiên.

Úc

- Hơn 2/3 (69%) tử vong sơ sinh xảy ra trong giai đoạn chu sinh (28 ngày đầu sau sinh), trong đó gần 1 nửa (48%) là vào ngày sinh.
- Hơn 1 nửa (60%) tử vong sơ sinh là nam.
- Điều kiện chu sinh (như biến chứng của mẹ trong thai kỳ).
- Dị tật bẩm sinh.
- Phát hiện ra những triệu chứng và dấu hiệu bất thường (bao gồm hội chứng trẻ sơ sinh chết đột ngột)



Nguyên nhân tử vong ở Việt nam

1. Bệnh tim mạch
2. Ung thư
3. Tiểu đường/Tiết niệu/Máu/Nội tiết
4. Bệnh đường hô hấp mãn tính
5. Chấn thương do vô ý
6. Bệnh tiêu chảy
7. Rối loạn thần kinh
8. HIV/AIDS & lao
9. Chấn thương do giao thông
10. Xơ gan



Theo dõi sau sinh tại TP. HCM

- 70.7% tìm đến dịch vụ chăm sóc sức khỏe sau sinh thường là ở việc chủng ngừa.



Tại sao nó trở nên tốt hơn? Giáo dục

- Lợi ích sức khỏe của giáo dục tích lũy ở mức độ cá nhân (ví dụ, phát triển kỹ năng và tiếp cận nguồn lực);
- Cấp cộng đồng (ví dụ, các đặc tính liên quan đến sức khỏe của môi trường nơi con người sống);
- Bối cảnh văn hóa/ xã hội lớn hơn (ví dụ, chính sách xã hội, phân chia nhà ở, và sự tiếp cận không bình đẳng các nguồn lực giáo dục).





**Kiến thức là sức mạnh. Thông tin là bất tận. Giáo dục là tiền đề của sự tiến bộ, trong mọi xã hội, trong mỗi gia đình.
(Kofi Annan)**

izquotes.com



Giáo dục

- Quá trình tiếp nhận hoặc hướng dẫn có hệ thống, đặc biệt tại trường học hay trường đại học.
- Học tập - việc đạt được kiến thức hoặc kỹ năng thông qua học tập, kinh nghiệm hoặc được dạy.



Tại sao phải giáo dục phụ nữ?

- Ước tính mỗi năm có thể cứu 1,5 triệu trẻ sống nếu được nuôi theo khuyến cáo **nuôi con bằng sữa mẹ**.
- Xem xét có hệ thống các bằng chứng sẵn có cho thấy rằng **giáo dục nuôi con bằng sữa mẹ** có hiệu quả trong việc tăng cả **tỷ lệ** cho trẻ **bú mẹ** và thời gian cho con bú.



Giáo dục và nuôi con bằng sữa mẹ

So với những phụ nữ chăm sóc bản thân theo thói quen, những phụ nữ nhận được sự hỗ trợ sau sinh có xu hướng cho bú mẹ cao hơn

- 2 tuần (1.14 đến 2.90),
- 6 tuần (1.85 đến 3.09),
- 3 tháng (1.87 đến 3.41), và
- 6 tháng (2.12, 4.37) sau sinh



Thời gian giáo dục.

- Thông thường phụ nữ thấy rằng trải nghiệm khi mới làm mẹ là 1 điều rất khó khăn.
- Bằng kiến thức và kĩ năng có được về chăm sóc bé sơ sinh – phụ nữ có thể làm việc và tận hưởng cuộc sống tuyệt vời (Barclay, Everitt, Rogan, Schmied and Wyllie, 1997).



Giáo dục sau sinh

- Nhiều nhu cầu học tập phát sinh trong giai đoạn sau đẻ, và điều quan trọng là phải kiểm tra các can thiệp được dùng để giáo dục những người mới làm cha mẹ về chăm sóc trẻ sơ sinh trong thời gian này.
- Những lớp học trước sinh: phụ nữ không nghĩ xa đến việc sau sinh.
- Thức ăn lạnh quá mức là nguyên nhân gây ho và tiêu chảy.
- Người ta nói rằng thần linh thường theo các bé sơ sinh chủ yếu là bé trai đặc biệt nếu bé thật sự dễ thương/đẹp.



Danh sách kiểm tra giáo dục

- Rửa tay, vệ sinh và chăm sóc rốn.
- Giữ ấm bé nhưng không quá nóng.
- Cho bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng.
- Mẹ ăn thức ăn lành mạnh đặc biệt thực phẩm giàu sắt.
- Những dấu hiệu của trầm cảm sau sinh.
- Theo dõi chăm sóc cho mẹ.
- Những điều liên quan đến tình dục và quan hệ tình dục an toàn/ ngừa thai.



Lời khuyên

- Hạn chế người đến thăm vì bạn và bé cần nghỉ ngơi.
- Để chân cao lên để tránh phù
- Ăn nhiều trái cây và rau quả
- Uống nhiều nước và ăn chất xơ để tránh táo bón
- Lịch tái khám.
- Đừng cố gắng giảm cân quá nhanh.
- Nếu buồn kéo dài hơn 2 tuần hãy nói với bác sĩ.
- Hãy chăm sóc bản thân để có sữa và năng lượng cho bé
- Dành thời gian cho bạn và yêu cầu sự giúp đỡ nếu cần.



Thông tin xuất viện

- Nữ hộ sinh cần lưu ý rằng bệnh nhân rời bệnh viện có ít hoặc không có thông tin xuất viện có thể sẽ không tự tin trong việc quản lý sức khỏe của họ và do đó có thể tiếp cận cơ sở y tế, thậm chí chỉ để đảm bảo.



Gọi lại.

- Những bệnh nhân nhận được thông tin gần như ít tiếp cận cơ sở y tế hơn những người không nhận được thông tin.
- Bệnh nhân tin rằng họ được thông tin tốt nhất trong vòng 24 giờ sau xuất viện về chăm sóc mẹ và bé, và vẫn cảm thấy được thông tin tốt 1 đến 2 tuần sau.



Chúng ta có thể làm gì?

- Rửa tay là phần quan trọng để phòng ngừa nhiễm khuẩn.
- Vệ sinh cá nhân trong bối cảnh thực tiễn địa phương và môi trường.
- Thảo luận về việc nuôi trẻ ăn và chăm sóc vú.
- Thông tin về những dấu hiệu nguy hiểm cho mẹ và bé.



Tài liệu tham khảo

- **Antenatal education and postnatal support strategies for improving rates of exclusive breast feeding: randomised controlled trial**

BMJ (Published 20 September 2007) *BMJ* 2007;335:596

- British Journal of Midwifery . Feb2008, Vol. 16 Issue 2, p121-124. 4p. Lasses

- https://ses.library.usyd.edu.au/bitstream/2123/17003/2/Trinh_AT_2017_PostnatalCare-Vietnam_unpublished.pdf



Tài liệu tham khảo

- WHO Library Cataloguing-in-Publication Data WHO recommendations on postnatal care of the mother and newborn. 1.Postnatal care – standards. 2.Maternal welfare. 3.Infant, Newborn. 4.Guideline. I.World Health Organization. ISBN 978 92 4 150664 9 (NLM classification: WQ 500)
- <http://www.pregnancy.com.au/resources/topics-of-interest/postnatal/the-postnatal-woman-what-to-expect.shtml>

