

* Hướng dẫn hoạt động trước và sau sinh

Amanda Ord
Registered Nurse
Graduate Diploma of Midwifery
Nursing Science Child, Family and
Community Nursing
Postgraduate Certificate in Teaching and
Training (PGCE)
Certificate in Tropical Diseases
Certificate in Theatre Nursing

1

* Hướng dẫn hoạt động trước sinh

Mang thai là khoảng thời gian người phụ nữ và chồng cởi mở để cân nhắc lại về cách sống và các lựa chọn về chăm sóc sức khỏe.

Đối với các chuyên gia y tế, điều đó cung cấp 1 cơ hội tuyệt vời để giáo dục và thúc đẩy việc làm cha mẹ an toàn và hạnh phúc cùng với những lựa chọn về lối sống.

Nó cũng là thời gian dạy cho cha mẹ những kĩ năng mới và kiến thức, được thể hiện trong suốt thai kì, lúc sanh và sau đó.

2

* Giáo dục trước sinh

- Mục đích:
 - Thông tin họ có thể áp dụng cho các tình huống cá nhân và xã hội.
 - Nâng cao nhận thức về cảm xúc của họ và cung cấp 1 môi trường an toàn để khám phá ra những ý tưởng về việc sinh nở và làm cha mẹ.
 - Dạy những kĩ năng để cha mẹ có thể tự mình chăm sóc em bé
 - Cho phép họ trở thành cha mẹ thông qua việc truyền sự tự tin và trao quyền cho họ.

3

* Tăng cân và xét nghiệm máu

- Trung bình tăng 11-16 kg trong thai kì
- Lời khuyên về chế độ ăn uống:
 - Đạm cao
 - Ít muối/đường
 - Tinh bột vừa phải
 - Nhiều chất xơ
- Xét nghiệm máu:
 - Theo dõi suốt thai kì
 - Phát hiện các biến chứng sớm và điều trị, ví dụ: tiểu đường



4

Tập luyện trong thai kì

- Mục đích:
 - Tăng cường sức khỏe và thể dục
 - Xác định và điều trị các vấn đề
- Vật lý trị liệu
 - Cơ sàn chậu
 - Cơ lưng
 - Ổn định vùng chậu



5

* Những bài tập

- Có thể tiếp tục nếu mẹ và bé khỏe mạnh bình thường
- Duy trì mức độ thể dục
- Không tập những bài tập mới quá mạnh
- Ví dụ:
 - Đi bộ
 - Bơi
 - Đạp xe đạp
 - Yoga



6

* Lợi ích

- Xuất phát từ lợi ích sức khỏe liên quan
- Giúp duy trì cân nặng
- Cải thiện tuần hoàn
- Tăng sức chịu đựng và độ bền
- Tăng sự ổn định, cân bằng, dáng bộ
- Nâng cao tình cảm tinh thần
- Tăng sự hồi phục sau sinh
- Cải thiện sự phát triển nhau thai và thai nhi tốt

7

* Chăm sóc

- Gặp bác sĩ khi có bất kì những dấu hiệu bất thường nào
- Không tập thể dục đến mức kiệt sức/mệt mỏi
- Những bài tập mới mạnh mẽ
- Ảnh hưởng lớn
- Một số động tác ảnh hưởng đến sự cân bằng
- Quá căng do ảnh hưởng của nội tiết tố lên dây chằng

8

* Dạy những kĩ năng cho cuộc chuyển dạ bao gồm:

- Thư giãn
- Hít thở
- Xoa bóp
- Điều bộ
- Tư thế
- Vận động



* Chống chỉ định/ Thận trọng/ Cảnh báo

- Bệnh tim mạch, hô hấp, thận, tuyến giáp
- Tiểu đường tuýp 1 không kiểm soát được
- Nguy cơ sinh non
- Hở eo tử cung
- Tiền căn/ nguy cơ của thai chậm tăng trưởng trong tử cung và sinh non
- Cao huyết áp
- Nhau tiền đạo
- Bất chợt phù mắt cá chân, tay hoặc mặt
- Bất đồng nhóm máu hệ Rhesus nghiêm trọng

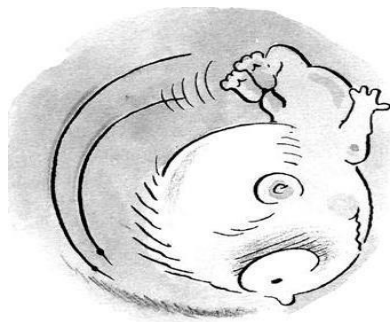
* Thận trọng bao gồm

- Hen suyễn
- Tiểu đường tuýp 1
- Tiền căn sẩy thai
- Cao huyết áp thai kì
- Ngôi mông
- Ra máu âm đạo

11

* Thận trọng (tiếp)

- Béo phì nặng
- Hút thuốc lá nhiều
- Bệnh lý tuyến giáp
- Thiếu máu
- Giảm cử động thai



12

* Luyện tập hít thở

- Dùng để thư giãn sâu bằng cách thay đổi tốc độ và chiều sâu
- Áp dụng trong quá trình sinh để kiểm soát đau, giảm tổn thương thai nhi



* Điều bộ, tư thế, vận động

- Giảng dạy những tư thế và vận động khác nhau
- Cuối thai kì khi nội tiết tố relaxin gây giãn cơ trơn và có thể gây đau lưng, đau vùng chậu.
- Theo dõi tư thế - cúi xuống mang vật nặng, cúi nghiêng người, ngồi và hỗ trợ nằm

* Điệu bộ, tư thế, vận động (tiếp)

- Giúp ích trong suốt quá trình chuyển dạ
 - Tư thế sinh
 - Vận động giúp thai nhi di chuyển xuống ngã sanh
 - Giảm tổn thương sàn chậu
 - Giúp ích trong chuyển dạ kéo dài
 - Cố gắng nghỉ ngơi khi có thể để giữ năng lượng

15

* Đối phó với các vấn đề phổ biến trong thai kì

- Chứng chuột rút
 - Nguyên nhân:
 - Uống không đủ nước
 - Không hoạt động
 - Ngồi lâu
 - Mang giày cao gót
 - Lời khuyên:
 - Đi bộ nhẹ nhàng
 - Uống đủ nước
 - Tuần hoàn chân và mắt cá
 - Căng duỗi bắp chân nhẹ nhàng
 - Tắm nước nóng trước khi ngủ

* Phù mắt cá chân và suy tĩnh mạch

- Nguyên nhân:
 - Đứng lâu
 - Tăng áp lực bụng
- Lời khuyên:
 - Gác chân lên cao
 - Thể dục nhẹ nhàng
 - Tránh đứng lâu
 - Mặc quần bó sát hỗ trợ

17

* Hội chứng ống cổ tay

Sự giữ lại chất lỏng gây áp lực lên dây thần kinh giữa trong ống cổ tay gây phù, tê hay đau.

- Lời khuyên:
 - Tránh các hoạt động lặp đi lặp lại
 - Giữ ấm tay
 - Có thể cần vật lý trị liệu

18

* Những hoạt động sau sinh

Nuôi con bằng sữa mẹ

• Giáo dục:

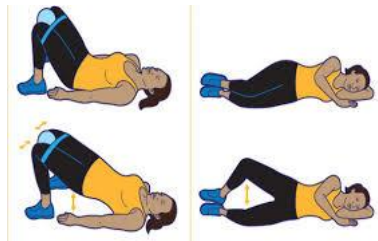
- Vắt sữa bằng tay
- Những dấu hiệu của sự căng tức, viêm vú
- Tư thế
- Cách ngậm bắt vú
- Hướng dẫn cho bú sớm
- Các kiểu cho bú bình thường



19

* Cơ sàn chậu

- Bị căng ra trong suốt quá trình mang thai và kéo dài trong khi sinh
- Khuyến khích và hướng dẫn tập luyện càng nhiều càng tốt để lấy lại thể tích thực của bàng quang, ngăn ngừa són tiểu, sa sinh dục và đảm bảo sự hài lòng về hoạt động tình dục bình thường
- Bắt đầu sau sinh



20

* Nghỉ ngơi

- Nghỉ đủ
- Ngủ khi bé ngủ
- Nhận sự trợ giúp từ người hỗ trợ
- Sử dụng những bài tập thư giãn
- Dùng gối hỗ trợ



* Chăm sóc lưng của bạn sau sinh

- Ngồi xuống khi nâng vật
- Tập hít vào cơ bụng dưới và sàn chậu
- Hít thở khi bạn nâng vật
- Mang bé/ đồ vật gần cơ thể
- Kêu gọi sự hỗ trợ nếu cần



* Liên tục giáo dục/ theo dõi

- Thường xuyên theo dõi sự tăng trưởng và phát triển của bé
- Giáo dục: nuôi con bằng sữa mẹ, hành vi của trẻ sơ sinh
 - Làm cha mẹ
- Xã hội hóa:
 - Mang gia đình lại gần nhau
 - Tham gia mạng lưới hỗ trợ



23

* Những chú ý cho tất cả các hoạt động trước và sau sinh

- Ngôn ngữ phù hợp
- Chú ý về văn hóa
- Có thể thực hiện được
- Cân nhắc về tài chính
- Có thể hiểu được
- Luyện tập

24

Tài liệu tham khảo

Henderson. C; Macdonald.S. Mayes' Midwifery. A Textbook for Midwives. 13th Ed Bailliere Tindall 2204

Cooper.M; Fraser.D. Myles Textbook for Midwives. 15th Ed Churchill Livingston Elsevier. 2009

Johnston. P, Flood. L & Spinks. K. The newborn Child. 9th Ed. Churchill Livingston. 2003.

Mares. S. Newman. L & Warren. B. Clinical skills in Infant Mental Health. The first three years. 2nd ED. ACER Press. 2005

Riordan. J & Wambach. K . Breastfeeding and Human Lactation. 4th Ed Jones & Bartlett. 2010

Hockenberry. M & Wilson. D Wongs Nursing Care of Infants and Children. 8th Ed . Mosby Elsevier. 2007