



BỆNH VIỆN TỪ DŨ  
TU DU HOSPITAL



# CHĂM SÓC HẬU SẢN- HẬU PHẪU

BỆNH VIỆN TỪ DŨ

Tháng 9/2019

---



# NỘI DUNG

- I. THAY ĐỔI VỀ GIẢI PHẪU TRONG TK HẬU SẢN
- II. HIỆN TƯỢNG LÂM SÀNG TRONG TK HẬU SẢN
- III. CHĂM SÓC HẬU SẢN/ HẬU PHẪU MLT



# KHÁI QUÁT VỀ THỜI KỲ HẬU SẢN

- Kéo dài 6 tuần sau sanh
- Các cơ quan sinh dục dần trở về bình thường như trước khi có thai
- Ngoại trừ tuyến vú vẫn phát triển và tiết sữa



# I. THAY ĐỔI VỀ GP TRONG TK HẬU SẢN

## 1. TỬ CUNG

- Thay đổi về trọng lượng: 1000g → 500g → 300g → 50 -60g
- Lớp cơ TC mỏng dần
- Đoạn dưới TC ngắn lại → eo TC
- Lổ cổ TC đóng
- Niêm mạc TC: trở lại bình thường qua 2 giai đoạn
  - Gỡ thoái triển: Lớp màng rụng biệt hóa thành lớp bề mặt và lớp đáy tuyến
  - Gỡ phát triển: các tb trụ trong lớp đáy tuyến phát triển, phục hồi hoàn toàn trong 6 tuần

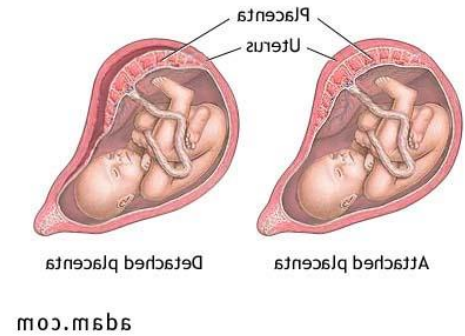
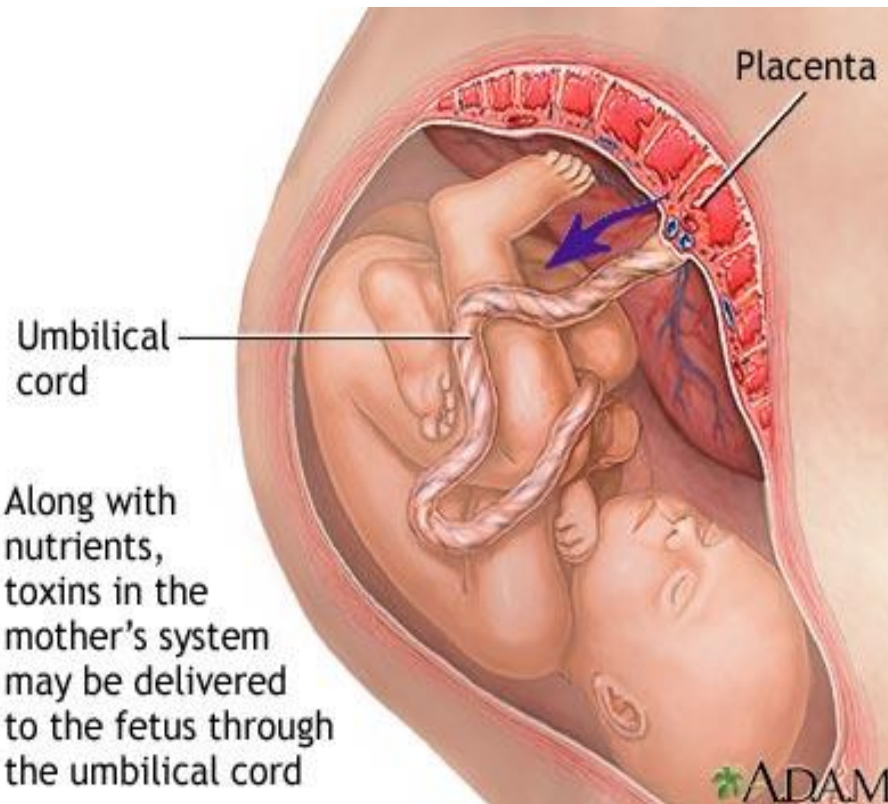


# I. THAY ĐỔI VỀ GP TRONG TK HẬU SẢN

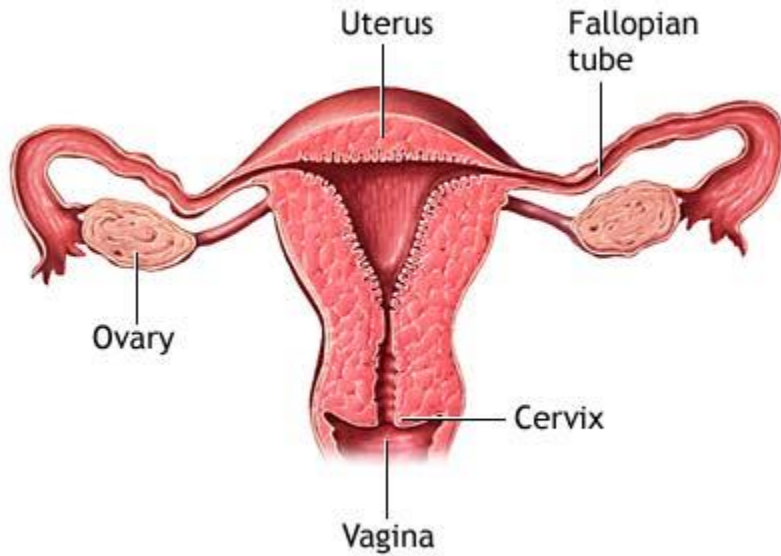
## 1. TỬ CUNG

Có 3 hiện tượng trên lâm sàng:

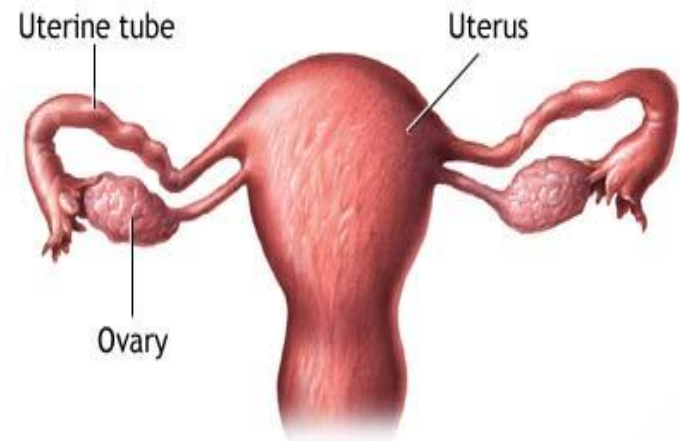
- Sự co cứng: thành một khối an toàn
- Sự co bóp: tổng xuất sản dịch
- Sự thu hồi: 1cm/ ngày



## TỬ CUNG CÓ THAI



ADAM.



## TỬ CUNG KHÔNG CÓ THAI

ADAM.



# I. THAY ĐỔI VỀ GP TRONG TK HẬU SẢN

## 2. THÀNH BỤNG:

- Vết rạn da
- Cơ thành bụng co dần lại
- Thành bụng nhão hơn lúc chưa có thai

## 3. PHẦN PHỤ, ÂH, ÂĐ:

- Dần trở lại bình thường





# I. THAY ĐỔI VỀ GP TRONG TK HẬU SẢN

## 4. HỆ TIẾT NIỆU:

- Bàng quang: phù nề, xung huyết, tăng dung tích, mất nhạy cảm tương đối với áp lực nước tiểu lên BQ.
- Bể thận & niệu quản giãn
- Áp lực niệu quản tăng, van niệu quản yếu
  - Có thể bí tiểu, tiểu khó
  - Ứ đọng nước tiểu
  - Trào ngược nước tiểu từ BQ vào NQ
  - Thuận lợi cho nhiễm trùng tiết niệu sau đẻ



# I. THAY ĐỔI VỀ GP TRONG TK HẬU SẢN

## 5. VÚ

- Sau đẻ, vú phát triển nhanh, núm vú to và dài, các TM nổi rõ. Các tuyến sữa phát triển → tiết sữa
- Cơ chế: **estrogen** ↓ → **Prolactin** được giải phóng, tác động lên tuyến sữa
- Sự tiết sữa và xuống sữa được hỗ trợ bởi **Prolactin** và **Oxytocine**

## Prolactin

- Được bài tiết sau bữa bú, để sản xuất sữa cho bữa bú tiếp theo



**PHẢN XẠ TẠO SỮA**



## Phản xạ oxytocin

Giúp co thắt  
tế bào cơ trơn  
ống dẫn sữa,  
giúp chảy sữa



Oxytocin được tiết ra khi  
người mẹ nghĩ về đứa con,  
tạo luồng dẫn truyền thần kinh  
giúp tăng tiết sữa

Động tác bú  
mút của trẻ  
kích thích  
tiết sữa

**PHẢN XẠ TIẾT SỮA**



## II. HIỆN TƯỢNG LÂM SÀNG TK HẬU SẢN

### 1. SỰ CO HÒI TC

- Sau đẻ, BCTC # 13cm. Trung bình mỗi ngày co hồi 1cm
- TC có những cơn co bóp tổng máu cục và sản dịch ra ngoài → **Đau** (mức độ đau khác nhau ở mỗi người)
- Cho con bú → tăng tiết Oxytocin → co bóp TC
- Sự co hồi TC phụ thuộc nhiều yếu tố: số lần sanh, cho con bú, nhiễm khuẩn, bí tiểu...
- TC co hồi chậm + to đau + sốt + SD hô → nghĩ đến **nhiễm khuẩn hậu sản**



# II. HIỆN TƯỢNG LÂM SÀNG TK HẬU SẢN

## 2. SẢN DỊCH

- Là dịch từ buồng TC
- **Thành phần:** máu cục, máu loãng, ngoại sản mạc, sản bào, các tb biểu mô ở CTC thoái hoá bong ra
- **Tính chất:** đỏ sậm → lờ lờ máu cá → trong
- **Mùi:** tanh nồng, nếu hôi là có nhiễm khuẩn
- **Số lượng:** nhiều vào ngày đầu, ít dần
  - Con số: SD hết nhanh vì TC co hồi nhanh hơn
  - Sinh mổ: SD ít hơn so với sinh thường



# II. HIỆN TƯỢNG LÂM SÀNG TK HẬU SẢN

## 3. SỰ TIẾT SỮA

- Sữa non có thể có trong thời kỳ có thai
- Sự tiết sữa dưới tác dụng của Prolactin
- Sp có thể cảm thấy khó chịu + sốt nhẹ (  $\approx 38^{\circ}\text{C}$ ),
- **Sữa non:** trong 3 ngày đầu, màu vàng chanh, chứa nhiều khoáng, vit A, Protein ( Globulin và kháng thể)
- **Sữa ổn định:** màu trắng đục, vàng nhạt
  - + Sữa đầu: nhiều nước, Protein và đường
  - + Sữa cuối: nhiều chất béo, cung cấp năng lượng và một số Vit tan trong dầu như A, D, E, K



## II. HIỆN TƯỢNG LÂM SÀNG TK HẬU SẢN

### 4. CÁC DẤU HIỆU TOÀN THÂN

- M, T<sup>0</sup>, HA: trở lại bình thường
- Nhịp thở: chậm và sâu hơn, do cơ hoành không còn bị đẩy lên
- Máu: Hồng cầu, Hb, Hct hơi giảm do lượng máu mất trong lúc sanh
- Trọng lượng cơ thể: giảm 3-5kg
- Có thể xuất hiện kinh nguyệt





# II. HIỆN TƯỢNG LÂM SÀNG TK HẬU SẢN

## 5. CÁC DẤU HIỆU KHÁC

- Cơ rét run sinh lý
- Bí đại tiểu tiện



## III. CHĂM SÓC SAU SANH- SAU MLT

### ❖ CÁC DẤU HIỆU CẦN THEO DÕI- CHĂM SÓC

- Tổng trạng- sinh hiệu
- Sự co hồi TC và sản dịch
- Sự lên sữa và tiết sữa
- Vết may TSM/ vết mổ thành bụng
- Đại tiểu tiện
- Chăm sóc: tinh thần, vận động, dinh dưỡng, vệ sinh

### ❖ Đảm bảo điều kiện vệ sinh môi trường tốt:

- Phòng nằm phải sạch sẽ, thoáng, yên tĩnh.
- Hạn chế thăm viếng.



## III. CHĂM SÓC SAU SANH- SAU MLT

### TD TỔNG TRẠNG- SINH HIỆU

- Trong 2 giờ đầu: 15-30 ph/ lần
- Trong 6 giờ tiếp theo: 1 giờ/ lần
- Hết ngày đầu: 2 giờ/ lần
- Nếu sản phụ bình thường: 2 lần trong ngày.
- Đo  $T^0$  2 lần/ ngày để phát hiện sớm các trường hợp nhiễm khuẩn.



# III. CHĂM SÓC SAU SANH- SAU MLT

## TD SỰ CO HỒI TC

- Trong 2 giờ đầu: 15-30 ph/ lần
  - Trong 6 giờ tiếp theo: 1 giờ/ lần
  - Hết ngày đầu: 2 giờ/ lần
- ✓ Ngay sau khi sanh, TC co cứng thành khối cầu an toàn
  - ✓ Sau sanh BCTC 13 cm, mỗi ngày giảm 1 cm.
  - ✓ Đo BCTC mỗi ngày, sau khi sản phụ tiêu, tiểu.  
*(Lưu ý tư thế SP khi đo BCTC)*
  - ✓ Nếu TC co hồi chậm, di động đau, sản dịch hôi: nghĩ đến nhiễm khuẩn hậu sản.
  - ❖ Biện pháp giúp tăng co hồi TC:
    - Cho con bú sớm
    - Xoa đáy TC ngoài thành bụng



## III. CHĂM SÓC SAU SANH- SAU MLT

### TD SẢN DỊCH

Sản dịch là chất dịch chảy ra ngoài AH trong thời kỳ hậu sản

- 2-3 ngày đầu SD đỏ tươi → đỏ sậm
- Ngày 4-8 màu đỏ loãng ( máu cá)
- Ngày 8-12 nhầy trong và ít dần
- Khoảng 2 - 3 tuần sau sanh có thể thấy **kinh non**.

→ khuyến khích cho con bú mẹ, vận động sớm, thay BVS thường xuyên, vệ sinh sạch sẽ vùng AH tránh ứ đọng SD



## III. CHĂM SÓC SAU SANH- SAU MLT

### TD SỰ LÊN SỮA VÀ TIẾT SỮA

- Sau khi sanh, lượng **sữa non** tăng dần lên. Vào khảng ngày thứ 3 có thể có hiện tượng lên sữa → **sữa thật sự** được tiết ra
- Lúc này, SP có thể sốt nhẹ ( $<38^{\circ}\text{C}$ ), hai vú căng đau
- Cho bé bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu



# III. CHĂM SÓC SAU SANH- SAU MLT

## LỢI ÍCH NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

- Nhiều chất dinh dưỡng hoàn hảo
- Được hấp thu dễ
- Bảo vệ trẻ chống lại nhiễm khuẩn
- Giúp cho sự gắn kết mẹ con
- Giúp mẹ chậm có thai
- Bảo vệ sức khỏe cho mẹ
- Chi phí rẻ hơn nuôi bằng sữa công thức



## III. CHĂM SÓC SAU SANH- SAU MLT

### CHĂM SÓC VÚ

- Lau sạch đầu vú trước và sau khi cho con bú.
  - Cho bé bú từng bầu vú
  - Sau mỗi lần cho bú, phải vắt hết lượng sữa thừa.
  - Đầu vú bị nứt, viêm nhiễm: không cho trẻ bú vú bên đó, vắt sữa để tránh tắt tia sữa
- Động tác **bú** của bé và **làm trống bầu sữa** là yếu tố **kích thích tạo sữa**





## III. CHĂM SÓC SAU SANH- SAU MLT

### Các yếu tố làm tăng sự tiết sữa:

1. Cho bé bú mẹ càng sớm càng tốt.
2. **Làm trống bầu sữa** sau khi cho bé bú
3. Dinh dưỡng đầy đủ hợp lý
4. Uống đủ nước (khoảng 2,5 -> 3 lít/ngày).
5. Tinh thần vui vẻ , giấc ngủ đầy đủ, hợp lý.



BỆNH VIỆN TỪ DŨ  
TU DU HOSPITAL

# CÁC YẾU TỐ LÀM TĂNG TIẾT SỮA



**ĂN THỰC PHẨM GIÀU DINH DƯỠNG- ĐỦ CHẤT**



# Các yếu tố làm tăng tiết sữa

UỐNG 2,5 -> 3LÍT /NGÀY





BỆNH VIỆN TỪ DŨ  
TU DU HOSPITAL

# Các yếu tố làm tăng tiết sữa



**TÌNH THẦN VUI VẺ SÁNG KHOÁI**



# III. CHĂM SÓC SAU SANH- SAU MLT

## CHĂM SÓC VẾT MỔ- VẾT MAY TSM

- Giữ vết thương khô, sạch
- Sau xuất viện không cần băng kín.

### Vài lời khuyên giúp giảm đau:

- Đi tiểu thường xuyên vì bàng quang đầy sẽ đẩy tử cung về phía sau và ngăn cản sự co lại của tử cung.
- Khi đau, tránh không nên gồng cứng người lại mà nên **thở ra sâu** đồng thời **thả lỏng** các cơ bụng dưới. Điều đó đòi hỏi nhiều sự tập trung
- Áp nhẹ bụng vào gối mềm.



# III. CHĂM SÓC SAU SANH- SAU MLT

## THEO DÕI ĐẠI TIỂU TIỆN

- Nếu tiểu khó: xử dụng các pp vật lý trước khi quyết định sonde tiểu
- Sau 72g không đi tiêu: xem lại chế độ ăn



# III. CHĂM SÓC SAU SANH- SAU MLT

## CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG

- Ăn uống: đầy đủ chất, không kiêng khem → đảm bảo dinh dưỡng cho mẹ và tổng hợp sữa cho con
- Không nên ăn quá mặn, tránh thức ăn nhiều gia vị: hành, tiêu, tỏi, ớt...
- Khi dùng thuốc: phải có chỉ định của BS chuyên khoa



# III. CHĂM SÓC SAU SANH- SAU MLT

## VỆ SINH CÁ NHÂN

### ☐ VỆ SINH TOÀN THÂN:

- Nguyên tắc: giữ ấm
- Lau mình bằng nước ấm.
- Tắm nhanh, quấn khăn, mặc quần áo

### ☐ VỆ SINH VÙNG SINH DỤC:

- Nguyên tắc: giữ khô và sạch
- Chăm sóc vết may tầng sinh môn (nếu có)
- Vệ sinh thường xuyên vì sản dịch dễ tạo viêm nhiễm ngược dòng





## III. CHĂM SÓC SAU SANH- SAU MLT

### NGHỈ NGƠI

- Ngủ đủ 8 tiếng/ ngày
- Tránh căng thẳng tinh thần: mất ngủ, mất sữa...

### VẬN ĐỘNG

- Vận động, đi lại nhẹ nhàng,
  - Tập những động tác nhẹ nhàng
- Giúp phục hồi cơ thể, lưu thông máu, mau liền sẹo, tránh táo bón, tránh thuyên tắc TM.
- Giúp cơ thành bụng, cơ nâng hậu môn, cơ sàn chậu nhanh chóng phục hồi



**BỆNH VIỆN TỪ DŨ**  
TU DU HOSPITAL



# **MỘT SỐ HÌNH ẢNH HƯỚNG DẪN VẬN ĐỘNG SAU SANH, SAU MỔ**



BỆNH VIỆN TỪ DŨ  
TU DU HOSPITAL

# (1) Nằm tư thế thẳng





BỆNH VIỆN TỪ DŨ  
TU DU HOSPITAL

# (1) Nằm tư thế nghiêng phải





BỆNH VIỆN TỪ DŨ  
TU DU HOSPITAL

# (1) Nằm tư thế nghiêng trái





BỆNH VIỆN TỪ DŨ  
TU DU HOSPITAL

## (2) Nằm tư thế thẳng





BỆNH VIỆN TỪ DŨ  
TU DU HOSPITAL

## (2) Đưa tay phải lên





BỆNH VIỆN TỪ DŨ  
TU DU HOSPITAL

## (2) Đưa tay trái lên







BỆNH VIỆN TỪ DŨ  
TU DU HOSPITAL

# (3) Nằm thẳng, hai tay đặt trước ngực





## (3) Nằm thẳng, hai tay dang rộng





BỆNH VIỆN TỪ DŨ  
TU DU HOSPITAL

# (4) Nằm tư thế thẳng





## (4) Nằm thẳng, co chân phải (đổi bên)





## (5) Nằm thẳng, dang và co chân trái (đổi bên)





BỆNH VIỆN TỪ DŨ  
TU DU HOSPITAL

## (6) Nằm ngửa chống chân, kết hợp hít thở, tập nhiều lần





**(7) Nằm ngửa bắt chéo 2 chân, nín hơi cho bụng thót lại giống như cố nhịn đại tiện, tập nhiều lần.**





## III. CHĂM SÓC SAU SANH- SAU MLT

### KẾ HOẠCH HÓA GIA ĐÌNH

- Tránh giao hợp trong 6 tuần đầu: dễ sang chấn, nhiễm khuẩn
- Tư vấn sản phụ sử dụng một biện pháp tránh thai





## III. CHĂM SÓC SAU SANH- SAU MLT

### HƯỚNG DẪN CÁC DẤU HIỆU BẤT THƯỜNG:

- Sốt cao, thân nhiệt  $> 38^{\circ}\text{C}$ . Mạch  $> 90$  lần/ phút
  - Nhức đầu chóng mặt, hoa mắt...
  - Tử cung co hồi chậm, đau nhiều.
  - Vết thương ( vết mổ, vết may tầng sinh môn): sưng, nóng, đỏ, đau, tiết dịch.
  - Ra huyết âm đạo nhiều.
  - Sản dịch hôi
  - Táo bón, hoặc bí tiểu tiện
- Khi thấy những biểu hiện trên: thông báo, khám bệnh.



# KẾT LUẬN

## Chăm sóc hậu sản- hậu phẫu tốt:

- Góp phần giúp bà mẹ mau phục hồi sức khỏe.
- Giúp cho bé có đầy đủ dinh dưỡng, khỏe mạnh ngay khi vừa chào đời.
- Cách thiết thực để các bà mẹ giữ gìn sắc đẹp cũng như hạnh phúc gia đình.





**BỆNH VIỆN TỪ DŨ**  
TU DU HOSPITAL



**CHÂN THÀNH CẢM ƠN**