

自然產產後護理指導-越南語

HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC SAU KHI SINH THƯỜNG

在平安的自然生產後，以下為可能遇到的情形供您參考：

Sau khi sinh thường bình an, sau đây sẽ cung cấp một số tình hình có thể sẽ gặp phải để bạn tham khảo:

1. 子宮：(1)產後 24 小時內，一旦發現子宮鬆弛或柔軟情形，就應予以按摩直至子宮收縮變硬為止（按摩的原則是軟的按摩成硬的，不是硬的按摩成軟的）。但突然發現有大量血液流出，請您立刻與護理人員聯絡，才能為您做妥善的處理。(2)生產後第一天子宮底維持在肚臍的高度，爾後每日下降一指幅，直至產後 10 天～二週之內子宮底已下降至骨盆腔內，腹部則幾乎摸不到。(3)子宮恢復初期，由於強烈收縮所以會有「產後痛」，持續 3-4 週後即消失。

Tử cung: (1) Sau khi sinh trong vòng 24 tiếng, khi phát hiện tử cung bị giãn hoặc mềm phải thực hiện massage cho đến khi tử cung co bóp cứng trở lại (Nguyên tắc massage là khi mềm massage cho cứng, không phải khi cứng massage cho mềm). Nhưng khi đột nhiên phát hiện ra máu nhiều, yêu cầu bạn liên hệ với y tá ngay, để xử lý thỏa đáng cho bạn. (2) Sau khi sinh ngày đầu tiên đáy tử cung duy trì ở độ cao trên rốn, những ngày sau mỗi ngày sẽ hạ xuống 1 đốt ngón tay cho đến từ 10 ngày đến 2 tuần đáy tử cung đã hạ xuống trong khoang xương chậu, hầu như sờ không thấy trong bụng nữa. (3) Trong thời gian đầu tử cung hồi phục, do co bóp mạnh nên sẽ bị 「Đau hậu sản」, kéo dài sau 3~4 tuần mới hết.

2. 惡露變化：產後胎盤剝離後，子宮內分泌物經由陰道排出，前二、三天量較多，顏色鮮紅，腥味重；五、六天後至產後十天量較少，顏色逐漸呈紅褐色，此種情形有時可能維持至二～三星期，完全乾淨需四～六星期【若含大量血塊或鮮血湧出，請立即告知護理人員或返診檢查】。

Biến đổi sản dịch: Sau khi nhau thai được tách ra sau sinh, dịch trong tử cung sẽ được bài tiết ra từ âm đạo, 2~3 ngày đầu ra nhiều màu đỏ tươi, mùi tanh nồng, từ ngày thứ 5, 6 đến ngày thứ 10 sau sinh lượng dịch ra ít hơn, màu sắc chuyển dần sang đỏ đậm, tình hình này có thể kéo dài đến từ 2~3 tuần, và sạch hoàn toàn thì từ 4~6 tuần. 【Nếu dịch kèm theo máu bón cục nhiều hoặc máu tươi ra nhiều, yêu cầu báo ngay với nhân viên y tế hoặc quay lại viện để khám lại】。

3. 會陰沖洗：產後第一天由護理人員每天為您沖洗並檢查傷口及子宮收縮狀況，其餘時

間請儘量保持清潔及乾爽，至少 3-4 小時更換產墊，大小便後以沖洗器裝開水自行洗，預防傷口感染。如圖一

Rửa vùng kín: Ngày đầu tiên sau khi sinh hàng ngày do nhân viên y tá rửa hộ bạn và kiểm tra vết thương và tình trạng co bóp của tử cung, thời gian còn lại yêu cầu giữ vệ sinh và khô thoáng, ít nhất trong vòng 3-4 giờ cho thay đệm sản, sau khi đại tiểu tiện phải dùng bình rửa đựng nước ấm tự rửa vùng kín, dự phòng vết thương bị nhiễm trùng. Kèm ảnh 1



圖一 沖洗器裝開水 Ảnh 1: Bình rửa đựng nước ấm

4. 飲食：產後一般沒有禁忌，而以下食品食用時，請您稍加注意：

Ăn uống: Bình thường sau sinh không kiêng cử gì, nhưng khi dùng những thực phẩm sau, yêu cầu lưu ý thêm:

※**酒類食品：**產後一週內暫勿食用，若需進食酒類食品請酌量，以免影響傷口癒合及子宮收縮。

Loại thực phẩm rượu: Sau khi sanh trong vòng 1 tuần tạm thời không ăn, nếu muốn ăn những thực phẩm có rượu phải ước lượng, để tránh tình trạng ảnh hưởng đến lành vết thương và co bóp tử cung

※**生化湯：**產後一週內暫勿食用，因生化湯是一種子宮收縮劑，若子宮收縮疼痛厲害，請暫時停止食用等待疼痛緩解後才食用。

Súp sinh hóa: 1 tuần đầu sau sinh tạm thời không ăn, vì súp sinh hóa là một loại chất co bóp tử cung, nếu đau quá do co bóp tử cung yêu cầu ngừng ăn chờ đến khi giảm đau mới ăn.

5. 安全問題：產後身體比較虛弱，第一次下床時需有家屬陪伴，以免暈厥而發生意外傷害。

Vấn đề an toàn: Sức khỏe sau khi sinh còn yếu, xuống giường lần đầu tiên cần có người nhà đi cùng, để tránh say sẩm xảy ra tai nạn ngoài ý muốn.

6. 排尿：6-8 小時內應自然解小便，若無法自行解小便請通知護理人員。

Đi tiểu: Trong vòng từ 6-8 giờ phải mắc tiểu tự nhiên, nếu không mắc tiểu phải thông

báo với nhân viên y tế.

7. **疼痛**：當子宮收縮或傷口疼痛厲害時，應暫時停止按摩，休息後若仍疼痛不舒服，請告知護理人員，將依醫師囑咐給予止痛藥。

Đau nhức: Khi tử cung co thắt hoặc vết thương đau dữ dội phải tạm ngưng massage, sau khi nghỉ ngơi vẫn không thoải mái, yêu cầu thông báo ngay cho nhân viên y tế biết, và dùng thuốc giảm đau theo chỉ định của Bác Sĩ.

8. **束腹帶使用**：產後即可使用。

Sử dụng bó bụng: Có thể sử dụng sau khi sinh.

9. **產後性生活**：一般只要產後夫妻雙方做好溝通，心理建設完全，且傷口已沒有任何不舒服的感覺即可開始。

Quan hệ tình dục sau khi sinh: Bình thường sau khi sinh, vợ chồng trao đổi với nhau, tâm lý ổn định, vết thương lành lại và cảm giác thoải mái thì có thể quan hệ lại.

◎產婦出院須知 Sản phụ cần biết khi ra viện：

返家後傷口自我照顧方法：大小便後，以煮過的溫開水由前往後沖洗(陰道口→肛門口)，並保持乾爽即可。

Phương pháp tự chăm sóc khi xuất viện về nhà: Sau khi đại tiểu tiện, dùng nước ấm đã được đun sôi rửa từ phía trước ra phía sau (cửa âm đạo → lỗ hậu môn), và giữ vùng kín khô thoáng。

■ **藥物**：出院時醫師會依照您的復原狀況而開藥，依照藥袋上指示服用即可。

Thuốc: Khi xuất viện Bác sĩ sẽ xem tình hình hồi phục của bạn cho thuốc, bạn dùng thuốc theo toa của Bác sĩ chỉ định.

■ **出院後如有下列情形，請立即返院檢查**：

Sau khi xuất viện nếu xảy ra những tình hình như sau, yêu cầu bạn quay lại bệnh viện để kiểm tra:

1. **陰道大量出血或有惡臭的分泌物。**

2. **持續發燒及腹瀉。**

1. **Âm đạo chảy ra nhiều máu hoặc tiết dịch có mùi hôi khó chịu.** 2. **Sốt và nôn liên tục.**

3. **持續性腹部疼痛或陰部疼痛。**

4. **乳房發生紅腫疼痛的硬塊。**

3. **Đau bụng và đau vùng kín mang tính liên tục** 4. **Bầu vú vón cục sưng đỏ và đau.**

■ **返院檢查**：依醫師約定時間返院作產後檢查，並做子宮頸抹片檢查，關於節育方法可與醫師商討。**Về viện kiểm tra**: Quay lại viện để kiểm tra theo thời gian của Bác sĩ chỉ định, và tiến hành kiểm tra phết tế bào cổ tử cung, về phương pháp tránh thai có thể thảo luận với Bác sĩ.

◎產後運動 Vận đ ộng sau khi sinh :

1. 產後腹肌鬆弛，做合宜運動可助肌肉收緊，保持身材促進產後子宮復舊。

Sau khi sinh cơ bụng giãn nở, vận động phù hợp có thể giúp cơ bắp co lại, giữ dáng và giúp tử cung phục hồi.

2. 依個人情形，選擇適宜的運動，尤其是手術生產者，應請教醫師。

Dựa theo tình hình cá nhân, chọn vận động thích hợp với mình, nhất là bệnh nhân sinh mổ, phải tham khảo ý kiến Bác sĩ.

3. 最好在早晨或晚上按時施行，需每天做至產後兩個月為止。

Tốt nhất là thực hiện đúng giờ vào buổi sáng hoặc buổi tối, phải thực hiện hàng ngày đến hết 2 tháng sau sinh.

4. 做時先解小便，躺在硬板床上，起初切忌勉強或太累，次數應漸漸式增加做完運動應適當休息。其方法如下：

Trước khi thực hiện phải đi tiểu, nằm trên giường cứng, lúc đầu cần tránh miễn cưỡng hoặc mệt quá, số lần phải tăng dần, tập xong phải nghỉ ngơi phù hợp. Phương pháp vận động như sau:

➤胸部運動：產後第三天開始

Vận động vùng ngực: Bắt đầu từ ngày thứ 3 sau khi sinh

(1)平躺仰臥，全身肌肉放鬆手腳伸直，用腹部緩緩吸氣，儘量擴張胸部。

Nằm ngửa, thả lỏng cơ bắp toàn thân duỗi thẳng tay chân, hít sâu từ từ bằng bụng, sao cho vùng ngực phình to.

(2)收縮小腹，將氣緩緩吐出。

Co dần vùng bụng dưới, thở ra từ từ.

(3)屏氣繼續收縮小腹，下背部緊緊貼住床面再放鬆共做五次。

Giữ hơi thở tiếp tục co bóp bụng dưới, lưng áp sát sàn giường sau đó thả lỏng. Tập 5 lần.



►乳部運動：產後第三天開始

Vận động vú: Bắt đầu từ ngày thứ 3 sau sinh

(1)仰臥床上，雙臂向左右伸展至與肩部對齊，伸直平放。

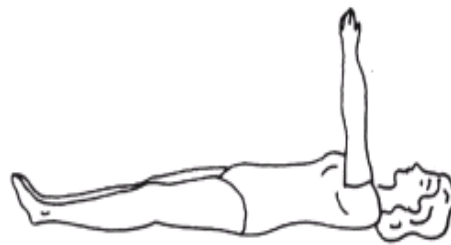
Nằm ngửa trên giường, dang rộng hai tay sao cho đối xứng với vai, duỗi thẳng đặt phẳng.

(2)將兩手慢慢上舉合攏，再慢慢回復原位。

Từ từ dơ 2 tay lên khép lại, sau đó trở về vị trí cũ.

(3)如圖所示共做五次。

Tập 5 lần như hình minh họa .



►頸部運動：產後第七天開始

Vận động vùng cổ: Bắt đầu sau sinh 7 ngày

(1)仰臥床上，全身放平，手腳伸直，手掌貼身邊。

Nằm ngửa trên giường, toàn thân nằm phẳng, duỗi thẳng tay chân, lòng bàn tay áp vào người.

(2)將頭仰起，盡量向前彎，使下巴貼近胸部，再復原，共做 10 次。

Ngóc cổ lên, cố gắng co về phía trước, để cằm áp vào phần ngực rồi trở về, tập 10 lần.

(3)做此動作時，不可牽動身體其他部份。

Khi tiến hành động tác này, không được ảnh hưởng bộ phận khác của cơ thể.



►腿部運動：產後第十天可開始。(但會陰縫補者須延至二週後可開始)Vận động chân: Bắt đầu 10 ngày sau khi sinh.(Đối với bệnh nhân khâu vùng kín phải 2 tuần mới bắt đầu tập)

(1)平躺仰臥，手腳伸直。Nằm ngửa, tay chân duỗi thẳng.

(2)先將左右腳輪流向上舉起，膝部須挺直，腳尖伸直，各做五次。Lần lượt thay phiên co 2 chân lên, đầu gối giữ thẳng, mũi chân dơ thẳng. Tập 5 lần.

(3)然後同時將雙腳舉起。Sau đó cho 2 chân dơ lên cùng lúc.

(4)注意用腹肌操作，不要利用手力。

Chú ý thao tác bằng cơ bụng, không dùng lực tay.



► 臀部運動：與腿部運動同

Vận động vùng mông: giống động tác vận động chân

(1) 仰臥床上，手腳伸直，手掌貼身邊。

Nằm ngửa trên giường, dơ thẳng chân tay, lòng bàn tay úp vào người.

(2) 將一腿舉起，使足部貼近臀部，大腿靠近腹部，再伸直放回床面，另一腿作同樣動作，左右兩腿各做五次。

Dơ 1 chân lên, để chân áp vào mông, đùi áp gần bụng, sau đó duỗi thẳng đặt trở lại mặt giường, thay chân khác làm y động tác này. Mỗi chân làm 5 lần.



► 收縮陰道運動：產後半個月開始

Vận động co bóp âm đạo: Bắt đầu tập nửa tháng sau sinh

(1) 仰臥床上，雙手伸直平貼床面，兩腳彎曲分散與肩同寬，腳跟後縮，將臀部抬離床面。

Nằm ngửa trên giường, dơ thẳng 2 tay và áp sát sàn giường, 2 chân co lên rộng bằng vai, gót chân co lại, nhấc mông lên khỏi sàn giường.

(2) 兩膝合併同時收縮臀部肌肉，保持此姿勢 1-2 分鐘。Hai đầu gối khép lại đồng thời co bóp cơ mông, giữ tư thế này từ 1 đến 2 phút.



► 腹部運動：產後半個月開始

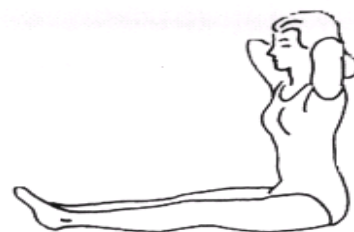
Vận động vùng bụng: Bắt đầu nửa tháng sau sinh

(1) 仰臥床上，雙手交叉放在腦後，腹部或平放身側，用腰腹力量使身體坐起，反覆數次。

Nằm ngửa trên giường, chắp 2 tay để sau đầu, trên bụng hoặc áp sát vào người, dùng lực eo bụng ngồi dậy, làm đi làm lại vài lần.

(2) 注意不可移動腳部，膝不可彎曲。

Chú ý không di dời phần chân, đầu gối không co lại.



參考資料


林盈慧、蔡菊蘭、邱淑容(2010)·產期婦女的護理·產科護學·台北：華杏，p290-371。

王淑芳 等 (2017) ·實用產科護理 (8版)·台北：華杏

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 75 病房分機 7501、7502
婦產科衛教室分機 5403

Nếu bạn muốn tìm hiểu thêm về các điều trên, xin vui lòng liên hệ với chúng tôi tại
05-2756000 ext 75 phòng mở rộng 7501 và 7502

Lớp mở rộng sản khoa và phụ khoa 5403

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2018年03月修訂