

Trang Thông tin

Chăm sóc Sau sinh sau khi Thai chết non

Trang thông tin này đã được triển khai để giúp bạn và gia đình bạn định hướng trong vài tuần tới sau khi sinh em bé. Trang này bao gồm một danh sách những việc cần làm và cần chú ý để giúp bạn chăm sóc bản thân và chăm sóc lẫn nhau.

Những gợi ý giúp bạn hồi phục sau khi sinh em bé

Đối với Bạn / Người Mẹ: Dự đoán điều gì sẽ xảy ra trong cơ thể trong 6 tuần sau khi sinh

- Xuất huyết qua âm đạo:
 - Ngày thứ 1-3 xuất huyết đỏ tươi, thay băng vệ sinh thường xuyên
 - Ngày thứ 3-10 xuất huyết sẽ có màu sậm đen và giảm dần
 - Tuần thứ 2-6 xuất huyết sẽ chuyển sang màu hồng và sau đó trong ; và sẽ dừng lại khoảng 6 tuần - điều này khác nhau tùy từng người, vui lòng tìm lời khuyên y tế nếu bạn lo lắng
- Không sử dụng băng vệ sinh dạng que đặt trong âm đạo khi chảy máu.
- Tắm vòi sen hàng ngày để giúp giữ cho đáy chậu của bạn sạch sẽ. Tránh tắm bồn cho đến khi máu ngừng chảy để giảm nguy cơ nhiễm trùng.
- Bạn có thể bị đau bụng dưới ('đau do tử cung co lại sau sinh') vào ngày hôm sau hoặc cho đến khi tử cung của bạn trở lại kích thước bình thường. Uống thuốc giảm đau nếu cần.
- Mặc áo ngực vừa vặn (không có gọng) để nâng đỡ ngực đang bị căng tức sữa. . Bác sĩ / nữ hộ sinh có thể đề nghị dùng thuốc để ức chế sữa mẹ của bạn. Bạn có thể chọn thực hiện điều này. Một số phụ nữ có thể cần thêm một liều thuốc này nữa và bạn có thể liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình để sắp xếp việc này cho bạn.
- Uống nhiều nước và bổ sung nhiều chất xơ trong chế độ ăn uống của mình. Việc này sẽ giúp ngăn ngừa táo bón đôi khi có thể xảy ra sau khi sinh con.
- Tiếp tục thực hiện các bài tập thể dục sau sinh theo hướng dẫn của nhà vật lý trị liệu hoặc nữ hộ sinh. Điều này sẽ giúp phục hồi sau khi bạn sinh em bé.
- Nếu bạn lo lắng về bất cứ điều gì, hãy gọi cho bệnh viện / nữ hộ sinh / bác sĩ / Bác sĩ Chăm sóc sức khỏe Thổ dân (AHP).

Đối với Cha / cha mẹ khác / người trợ giúp:

- Tự chăm sóc mình; dành thời gian cho những gì bạn cần, cho dù một mình hay với những người khác.
- Mọi người đau buồn theo cách khác nhau - không bao giờ có cách đúng hay sai. Nói lên cảm xúc của bạn và yêu cầu những gì bạn cần để giúp bạn trong thời gian này.
- Yêu cầu các nguồn thông tin hoặc hướng dẫn về cách bạn có thể giúp đỡ để hỗ trợ bạn đời của mình.
- Nếu bạn lo lắng về bất cứ điều gì, hãy gọi cho bệnh viện / nữ hộ sinh / bác sĩ / AHP.

Những điều cần lưu ý

Nếu bất kỳ điều nào sau đây xảy ra, hãy liên lạc với bệnh viện, nữ hộ sinh hoặc bác sĩ ở địa phương của bạn hoặc đến gặp bác sĩ gia đình càng sớm càng tốt:

- Thay đổi về chảy máu, chảy ra cục máu đông hoặc chảy máu nhiều (thấm đẫm băng vệ sinh mỗi giờ hoặc nhiều hơn trong hơn 2 giờ liên tiếp)
- Mùi liên quan đến xuất huyết âm đạo của bạn không giống như kỳ kinh bình thường
- Tăng cơn đau hoặc cơn đau không thuyên giảm khi dùng Paracetamol và Ibuprofen
- Ngực đau hoặc đầy không thuyên giảm khi dùng Paracetamol và Ibuprofen. Bạn có thể bị viêm vú
- Nhiệt độ / sốt, cảm thấy không khỏe hoặc ớn lạnh, đổ mồ hôi / da lạnh và ẩm ướt



- Các dấu hiệu của nhiễm trùng đường tiết niệu như tiểu nhiều lần, nóng rát hoặc cảm giác muốn đi vệ sinh sau khi bạn vừa đi
- Buồn nôn và / hoặc ói mửa và / hoặc tiêu chảy
- Phản ứng cực kỳ buồn bã / đau buồn - trầm cảm nghiêm trọng hoặc suy nghĩ bất thường

Giữ tinh thần tốt và chăm sóc cho bản thân

Điều quan trọng là dành thời gian để thương tiếc cho sự mất mát của con bạn. Mọi người đều đau buồn theo những cách khác nhau. Điều quan trọng là nói chuyện với bạn đời của bạn và / hoặc các thành viên khác trong gia đình hoặc những người hỗ trợ và 'kiểm tra' xem bạn và gia đình bạn cần gì, cũng như cảm giác của bạn. Hai bạn hiểu nhau rõ nhất, vì vậy hãy đảm bảo rằng nếu hành vi của bạn đòi hỏi thay đổi theo hướng khiến bạn lo ngại, hãy yêu cầu lời khuyên hoặc sự giúp đỡ.

Những điều cần lưu ý và yêu cầu hỗ trợ

- Thay đổi hành vi hoặc thay đổi tâm trạng
- Thiếu chăm sóc cá nhân, lờ đờ và không thể rời khỏi giường
- Uống rượu tăng hoặc thuốc kích thích
- Buồn rầu và / hoặc khóc (nhiều hơn những gì bạn có thể mong đợi trong thời gian buồn bã này)
- Ăn không ngon miệng
- Cách ly xã hội xa lánh mọi người trong thời gian dài
- Thay đổi nghiêm trọng về khuôn mẫu giấc ngủ - ví dụ: ngủ liên tục hoặc hầu như không ngủ được, hoặc nói về việc muốn ngủ nhưng không muốn thức dậy

Khi nào yêu cầu giúp đỡ

Cả hai bạn đều có bạn bè và gia đình, cộng đồng hoặc nhóm nhà thờ của riêng mình mà các bạn có thể kêu gọi để giúp đỡ các bạn. Nếu bạn muốn nói chuyện với một người có kinh nghiệm về thai chết non, nhưng không có quan hệ với bạn, có một số tùy chọn. Các nhóm hỗ trợ cộng đồng này có thể gặp mặt trực tiếp, trực tuyến, qua mạng xã hội hoặc thông qua các dịch vụ tư vấn chuyên nghiệp. Chỉ có bạn mới biết mình cần gì và điều này có thể thay đổi hàng ngày. Cảm nhận nhiều cảm xúc khác nhau là điều bình thường.

Lập kế hoạch sinh con khác (Phương pháp tránh thai)

Nếu bạn chọn kế hoạch sinh thêm con, thì vào thời điểm nào là tùy thuộc vào bạn. Bạn có thể muốn dành thời gian để đau buồn hoặc bạn có thể muốn cố gắng sinh thêm một em bé khác nhanh chóng. Nếu bạn đã bằng lòng với các cuộc điều tra nghiên cứu và / hoặc khám nghiệm tử thi cho con mình, bạn có thể đợi cho đến khi có các kết quả này để phòng trường hợp có những lý do khiến bạn bị thai chết non mà có thể được xử trí trong những lần mang thai sau này. Cuộc hẹn này thường là từ 10-12 tuần sau khi bạn sinh em bé. Chúng tôi khuyên bạn nên sử dụng biện pháp rào cản tránh thai cho đến khi bạn có cuộc hẹn này, nơi đây bạn có thể thảo luận về các phương pháp khác có thể phù hợp với bạn nếu cần.

Bạn cũng có thể muốn thảo luận về vấn đề này trong một cuộc hẹn tái khám với bác sĩ đa khoa của mình. Chọn thời gian để gặp bác sĩ đa khoa của bạn vào 2 tuần và 6 tuần sau khi bạn sinh em bé sẽ tạo cơ hội tốt để thảo luận về sự phục hồi, phương pháp tránh thai và những lần mang thai trong tương lai.

Tiếp tục Tình dục

Tiếp tục hoạt động tình dục là một lựa chọn cá nhân sau khi sinh em bé. Chúng tôi khuyên bạn nên đợi cho đến khi máu ngừng chảy và không còn đau ở tầng sinh môn. Điều này thường là từ 4 đến 8 tuần sau khi sinh.

Các nguồn thông tin trợ giúp

Vui lòng xem các tập sách nhỏ thông tin và danh sách bạn đã được cung cấp tại bệnh viện. Không có lựa chọn nào đúng hay sai. Làm những gì bạn cảm thấy phù hợp với mình và đáp ứng nhu cầu riêng của bạn trong thời gian này. Nhiều bậc cha mẹ thực sự coi trọng sự tham gia của các tổ chức hỗ trợ an ủi trong cộng đồng. Nhận thức được cảm xúc và câu hỏi của bạn. Bạn có thể muốn để một cuốn sổ ghi chép hoặc điện thoại của mình ở cạnh giường để viết ra những câu hỏi khi bạn chợt nghĩ ra. Việc này có thể hữu ích để có được tất cả thông tin bạn cần trong cuộc hẹn tái khám với bác sĩ, nữ hộ sinh hoặc AHP.

Để biết thêm thông tin
SA Maternal, Neonatal & Gynaecology
Community of Practice
L3, 77 King William Road
North Adelaide SA 5006
Điện thoại: 08 8161 9459
www.sahealth.sa.gov.au/stillbirth

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia. Mọi quyền được bảo lưu.



www.ausgoal.gov.au/creative-commons



This document has been reviewed and endorsed by SOGAG* for consumers and the community - July 2022.

*SA Health Safety and Quality Community Advisory Group



**Government
of South Australia**

SA Health