

## Những điều nên và không nên trong chăm sóc vợ sinh phụ nữ

Viết bởi Administrator

Thứ ba, 26 Tháng 3 2013 10:54 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 08 Tháng 4 2013 15:10

---

Sức khỏe sinh sản đối với phụ nữ có vai trò rất to lớn, trong việc chăm sóc sức khỏe. Chăm sóc vợ sinh phụ làm mất trong những điều cần biết không thể thiếu trong công tác chăm sóc sức khỏe sinh sản.

Bài viết này, mong muốn thông tin cho chị em phụ nữ những điều nên làm và những điều không nên làm và cần tránh, để giúp cho sức khỏe của chị em ngày càng mạnh khỏe, trẻ trung và duyên dáng.

### Những điều nên làm

*Sử dụng thuốc rửa vệ sinh phụ nữ trong những ngày “đèn đỏ”:*

Máu hành kinh là môi trường rất thích hợp cho các loại vi khuẩn trong âm đạo phát triển sinh sôi nảy nở, do đó rất dễ có tình trạng viêm nhiễm. Do vậy cần thiết nên sử dụng các dung dịch thuốc rửa vệ sinh như: Gynofar, Lactacyd FH... bằng cách dùng 400ml nước đun sôi pha với 10ml dung dịch thuốc rửa, mỗi ngày 2 lần, vào buổi sáng và buổi tối trước khi đi ngủ.

*Ăn uống bổ dưỡng trong những ngày “đèn đỏ”:*

Trong bữa ăn hàng ngày tăng cường chất đạm chủ yếu là đạm động vật như: thịt heo, thịt bò, tim gan cừu heo, trứng, sữa và thực ăn có nhiều canxi giúp cho quá trình cầm máu, đông máu được tốt, cũng như các thực ăn khác cần bổ sung, đặc biệt, chất béo, muối khoáng vitamin và chất xơ.

*Dùng thêm thuốc vitamin và những loại cần thiết:*

Trong những ngày “đèn đỏ” cần bổ sung viên sắt, mỗi ngày uống 1 viên sau bữa ăn, tránh thiếu máu. Ngoài ra, canxi cũng cần thiết trong giai đoạn này, vì canxi giúp cho quá trình cầm máu và

## Những điều nên và không nên trong chăm sóc vú sinh phần

Viết bởi Administrator

Thứ ba, 26 Tháng 3 2013 10:54 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 08 Tháng 4 2013 15:10

---

đông máu tốt, nhằm tránh mất máu nhiều. Liều uống mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 viên Calci-D.

Đi với các bé gái trong tuổi dậy và phần trong giai đoạn cho con bú, cần bổ sung vitamin A với liều 50.000 UI - 100.000 UI, mỗi tháng, nhằm cung cấp cho sự tăng trưởng của cơ thể, chú ý khi uống cần ăn thêm dầu ăn, vì vitamin A tan trong dầu và hấp thu vào cơ thể.

Các phần trong tuổi trung niên trở lên cần bổ sung canxi và các yếu tố Omega 3, 6, 9, giúp bảo vệ tim mạch, kích thích hormone tuyến thượng thận và giảm nguy cơ bệnh viêm nhiễm, giúp cơ thể phát triển khỏe mạnh. Dùng mỗi ngày 1 viên.

*Cần về sinh và đi tiểu ngay sau khi quan hệ :*

Quá trình quan hệ vô chủng, đó là lúc khả năng viêm nhiễm cao do niêm mạc thành âm đạo và vùng tuyến đình âm, lộ niệu đạo ngoài âm va đập. Các vi trùng có cơ hội di chuyển từ ngoài vào sâu âm đạo và cổ tử cung, tạo cho viêm nhiễm xảy ra. Về sinh vùng âm đạo ngay sau mỗi lần quan hệ, đồng thời đi tiểu ngay sau khi quan hệ giúp cho vi trùng không có cơ hội phát triển gây viêm nhiễm.

Đặc biệt quan hệ vô chủng mà mong muốn có em bé, cần đi về sinh sau 6 - 8 giờ.

*Tự khám vú mỗi ngày:*

Khám vú là một thói quen quan trọng, nhằm phát hiện những bất thường về tuyến vú, như khối u, sự tích tụ dịch ở dưới vú, vết lõng hay hiện tượng co rút vú. Tất cả các bất thường trên đều có thể phát hiện được khi ta tự khám.

Việc thực hiện khám vú, sau khi đã sạch kinh, vì thời điểm này mô vú mềm, không bị cứng nên dễ khám. Ngồi trước gương lớn, quan sát bề mặt hai vú, các động tác như: giơ cao hai tay lên khỏi đầu, chụm hai tay sau hông. Dùng tay day tròn nhẹ nhàng trên bầu vú, khi sờ

## Những điều nên và không nên trong chăm sóc vết sinh phẫu thuật

Viết bởi Administrator

Thứ ba, 26 Tháng 3 2013 10:54 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 08 Tháng 4 2013 15:10

---

thay mặt tay găng cao mặt tay còn lại sẽ vào vú, theo chiều kim đồng hồ để tránh bị sót. Sau đó có thể nằm ngửa và kiểm tra vú.



*Tiêm vắc-xin phòng ngừa ung thư cổ tử cung có hiệu quả rất lớn cho bản thân người đi tiêm*

*Tầm soát ung thư cổ tử cung:*

Ung thư cổ tử cung ở Việt Nam đứng hàng đầu trong tất cả các loại ung thư gynecological. Việc tầm soát ung thư hiện nay ở giai đoạn sớm mang lại khả năng điều trị khi hoàn toàn là một bệnh ung thư rất cao trong Y học. Do vậy, trong công tác chăm sóc sức khỏe sinh sản, việc tầm soát ung thư cổ tử cung bằng xét nghiệm tế bào cổ tử cung, nhằm phát hiện tế bào ác tính trong giai đoạn sớm rất có ý nghĩa. Chúng ta nên khám phụ khoa định kỳ và làm xét nghiệm tế bào

## Những điều nên và không nên trong chăm sóc sức khỏe cho bản thân mình.

Viết bởi Administrator

Thứ ba, 26 Tháng 3 2013 10:54 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 08 Tháng 4 2013 15:10

---

Mỗi 6 tháng một lần là điều rất có ích nhằm chăm sóc sức khỏe cho bản thân mình.

Hiện nay, đã có thuốc vaccine-xin phòng ngừa để cung cấp, dành cho đối tượng em gái từ 12 - 28 tuổi. Chúng ta nên đi tiêm ngừa, giúp bạn mang lại lợi ích cho bản thân người đi tiêm.

### Những điều không nên làm

*Đừng tác động âm hưởng vào vòi hoa sen sau mỗi lần đi tắm:*

Sau khi đi tắm, giặt nước tắm sau cùng đừng lau khô vòi hoa sen để rửa vô tình để giặt nước tắm đi vào bên trong niếu đồ, vì khi giặt nước tắm để trên niếu đồ đã bị nhiễm bởi các vi trùng có sẵn, đây là nguyên nhân gây nhiễm trùng tắm thông qua tiếp xúc. Bên cạnh đó, không nên rửa vòi hoa sen mà nên dùng khăn giấy thấm khô sau mỗi lần đi tắm; không nên dùng khăn lau khô vòi hoa sen mà không giặt vì điều đó làm khả năng tái nhiễm tăng.

*Rửa âm hộ hàng ngày bằng dung dịch vệ sinh:*

Quan trọng, nếu rửa vệ sinh thông thường xuyên với dung dịch vệ sinh phụ nữ sẽ giúp không bị viêm nhiễm âm hộ âm đạo. Điều này hoàn toàn không đúng, vì trong môi trường âm đạo có các vi sinh và các vi khuẩn có lợi và các vi khuẩn không có lợi, nhưng nó để cân bằng và luôn giữ môi trường nghiêng về acid, có độ pH: 4,5 - 5,5. Chính điều đó giúp không cho vi trùng gây hại có cơ hội gây bệnh. Nhưng khi rửa hàng ngày bằng dung dịch vệ sinh sẽ làm mất cân bằng, hay chính dung dịch vệ sinh làm tổn thương niêm mạc vùng âm hộ, kết quả gây viêm âm hộ âm đạo do hóa chất. Vì vậy để phòng ngừa phụ nữ cần dùng trong những ngày “đèn đỏ” hay có sự thay đổi của bác sĩ phụ khoa.

*Quan hệ trong những ngày “đèn đỏ”:*

## Những điều nên và không nên trong chăm sóc và sinh sản

Vị trí bài Administrator

Thứ ba, 26 Tháng 3 2013 10:54 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 08 Tháng 4 2013 15:10

---

Ngày “đèn đỏ” thường xảy ra trung bình từ 3 - 5 ngày, mất một lượng máu: 50 - 70ml. Thành phần của máu kinh gồm máu và các sợi cơ dính bong ra, các chất tiết từ các tuyến cổ tử cung và âm đạo. Đây là môi trường rất tốt cho các vi khuẩn có hại phát triển gây bệnh. Trong thời kỳ này, cổ tử cung hé mở do vậy khả năng lây nhiễm tăng cao một khi có sự xâm nhập của vi trùng theo máu kinh vào ống dẫn trứng, một khi có sự giao hợp ở giai đoạn đang hành kinh này. Tỷ lệ viêm nhiễm tăng gấp 16 lần so với không hành kinh. Chính điều đó không nên quan tâm trong những ngày hành kinh.

*Phụ nữ thụ thai hay làm thủ thuật không phải là điều cấm kỵ trong những ngày “đèn đỏ”:*

Cổ tử cung có nhiệm vụ thay đổi như các tĩnh mạch vùng chậu để giãn nở, nên máu sẽ đổ về lại trong vùng chậu và cản quan sinh dục nữ. Niêm mạc âm đạo thường sưng huyết, đỏ chấy máu. Do đó, khi ta thụ thai hay làm thủ thuật mà không phải là điều cấm kỵ thì không nên làm mà sẽ đợi ngày khác, khi thời kỳ đang hành kinh mà chúng ta đi thụ thai hay làm thủ thuật như rụng trứng, thụ tinh ... Điều đó làm cho một máu nhiễm khuẩn, dễ nhiễm trùng chậu, và máu khó cầm dứt.

*Phụ nữ có đợt vòng tránh thai không nên chơi thể thao di chuyển nhiều và mệt mỏi:*

Đợt vòng tránh thai là một trong các phương pháp ngừa thai phổ biến nhất hiện nay bên cạnh lợi ích tránh thai có tỷ lệ cao (98%), phù hợp với kinh tế và tiện lợi. Những vòng tránh thai được đặt trong một khoang trống, nên có khả năng lệch vòng, đứt vòng khi ngủ hoặc sẽ dễ dàng luôn luôn di chuyển hay thoát khỏi các dụng cụ ngừa sinh và mệt mỏi. Chính điều đó khiến phụ nữ tránh thai thất bại, ngược lại sẽ dễ dàng có thai nếu vòng tránh thai bị thay đổi vị trí. Do đó, những phụ nữ có đợt vòng tránh thai không nên làm việc nặng nhọc, phải di chuyển liên tục. Đeo bỉm, không nên chơi các môn thể thao như chèo thuyền, bóng đá, bóng chuyền...

*Các bà mẹ đang trong giai đoạn cho con bú không nên dùng các chất kích thích hay sử dụng thuốc mà không có chỉ định của bác sĩ:*

Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng tuyệt vời nhất. Nguồn sữa mẹ sẽ được tiết ra nếu không sử dụng các loại bia, rượu, cà phê, các chất gia vị cay nóng, tiêu và các loại đồ uống có gas. Vì tất cả các chất trên phần nào đều ảnh hưởng lên sữa mẹ, bé bú sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe.

## Những điều nên và không nên trong chăm sóc và sinh sản

Viết bởi Administrator

Thứ ba, 26 Tháng 3 2013 10:54 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 08 Tháng 4 2013 15:10

---

giai đoạn cho con bú mẹ thì số loại thuốc không tùy ý dùng, như thuốc nội tiết, thuốc chống đông máu, các loại kháng sinh nhóm aminozid, nhóm tetracycline và nhóm quinolon... Vì chúng qua sữa làm ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ. Nếu cần thì phải có sự chỉ định của bác sĩ.

### **BS. CKII. NGUYỄN HỮU THUẬN**

Theo SKDS