

# Bình phục sau khi sinh con qua đường âm đạo

## Your Recovery After Vaginal Birth

After you give birth, a nurse will check you and answer any questions you may have. During your stay, the nurses will teach you how to care for yourself and your baby.

### Changes in Your Body

A nurse will feel your abdomen to check your uterus while you are in the hospital. If your uterus is soft, your nurse will rub your abdomen to help the uterus become firm.

During this time, it is normal to have cramping or “afterbirth pains” as your uterus gets back to its regular size. This cramping also helps prevent heavy bleeding. Women often have afterbirth pains for a few days after delivery. You may feel very strong afterbirth pains if you have a full bladder and during breastfeeding.

After giving birth, you will have vaginal bleeding, called lochia. During the first few days, the bleeding may be like a heavy menstrual period and you may pass small blood clots. The bleeding will decrease and get lighter in color. Women can have discharge for up to 4 to 6 weeks. Use sanitary pads instead of tampons during this time.

Your breasts will fill with milk 3 to 5 days after you give birth. They may leak at times. Your breasts may be tender and become firm. If you are breastfeeding, do it regularly and avoid missed feedings. If you are not breastfeeding, wear a supportive bra, but do not bind your breasts.

Sau khi sinh, y tá sẽ kiểm tra quý vị và trả lời bất kỳ câu hỏi nào của quý vị. Trong thời gian lưu lại bệnh viện, y tá sẽ hướng dẫn quý vị cách tự chăm sóc và chăm sóc con quý vị.

### Những thay đổi trong cơ thể

Y tá sẽ sờ bụng quý vị để kiểm tra tử cung trong thời gian quý vị nằm viện. Nếu tử cung của quý vị mềm, y tá sẽ xoa bụng quý vị để tử cung cứng lại.

Trong thời gian này, cảm giác đau quặn hoặc có “các cơn đau sau khi sinh” là bình thường vì tử cung của quý vị trở lại kích thước bình thường. Cảm giác đau quặn này cũng giúp ngăn ngừa chảy máu nhiều. Phụ nữ thường bị đau sau khi sinh trong vài ngày. Quý vị có thể cảm thấy các cơn đau dữ dội sau khi sinh nếu bàng quang đầy nước tiểu và trong khi cho con bú.

Sau khi sinh, quý vị sẽ bị chảy máu âm đạo, được gọi là sản dịch. Trong một vài ngày đầu, chảy máu có thể giống như chu kỳ kinh nguyệt ra nhiều máu và quý vị có thể ra một lượng nhỏ máu cục. Loại chảy máu này sẽ hết dần và có màu nhạt hơn. Phụ nữ có thể ra máu trong tối đa từ 4 đến 6 tuần. Sử dụng băng vệ sinh thay vì nút bông vệ sinh trong thời gian này.

Hai bầu vú của quý vị sẽ căng sữa từ 3 đến 5 ngày sau khi sinh. Hai bầu vú thỉnh thoảng có thể rỉ ra sữa. Hai bầu vú của quý vị có thể mềm và trở nên cương cứng. Nếu quý vị đang cho con bú, hãy cho bú thường xuyên và tránh quên cho bú. Nếu quý vị không cho con bú, hãy mặc áo nâng ngực, nhưng không nịt chặt ngực.

You may have constipation. A stool softener or laxative may be ordered by your doctor. Eat foods that are high in fiber (fruits, vegetables, whole-grains) and drink plenty of water.

Tell your doctor or nurse if you have problems urinating.

### Activity

- **Ask the staff for help the first few times you get out of bed.**
- Sit up for a couple of minutes before you start to walk.
- If you feel light headed or dizzy while in the bathroom, pull the **emergency call light on the bathroom wall for help.**
- Walk in the hallways 3 to 4 times a day for 5 to 10 minutes. Slowly increase your activity over the next several weeks. Make sure to rest often.

### Diet

You may feel tired and hungry. You will get fluids through an IV (intravenous) in your hand or arm until you are drinking well. Drink plenty of fluids. You will be offered light food at first and then you can eat your normal diet.

### Manage Pain

Pain and cramping are normal. If you have stitches, they may cause burning or stinging. **Ask for pain medicine when you need it.** The medicine may not get rid of your pain, but it will make it better. Manage your pain so you can care for yourself and be active.

Quý vị có thể bị táo bón. Bác sĩ có thể có chỉ định dùng thuốc làm mềm phân hoặc thuốc nhuận tràng. Ăn các loại thực phẩm có nhiều chất xơ (các loại trái cây, các loại rau củ, các loại ngũ cốc nguyên hạt) và uống nhiều nước.

Báo cho bác sĩ hoặc y tá biết nếu quý vị có vấn đề về tiểu tiện.

### Hoạt động

- **Nhờ nhân viên giúp khi quý vị ra khỏi giường trong một vài lần đầu.**
- Ngồi dậy vài phút trước khi quý vị bắt đầu đi lại.
- Nếu quý vị thấy choáng váng hoặc chóng mặt khi đang trong phòng vệ sinh, hãy **bấm đèn gọi cấp cứu trên tường của phòng vệ sinh để được giúp đỡ.**
- Đi bộ trong hành lang từ 3 đến 4 lần mỗi ngày, mỗi lần từ 5 đến 10 phút. Từ từ tăng hoạt động trong vài tuần tiếp theo. Hãy chắc chắn là quý vị nghỉ ngơi thường xuyên.

### Chế độ ăn uống

Quý bà có thể thấy mệt và đói. Quý bà sẽ được truyền nước biển ở bàn tay hay cánh tay cho đến khi uống được nhiều. Nên uống nhiều nước. Trước tiên quý bà sẽ được phục vụ thức ăn nhẹ và sau đó có thể ăn theo chế độ bình thường.

### Trị đau nhức

Đau và bị chuột rút là bình thường. Nếu quý vị bị khô, các mũi khâu đó có thể gây rát hoặc đau nhói. **Xin thuốc giảm đau khi cần.** Thuốc có thể không làm hết đau nhưng sẽ giúp đỡ đau hơn. Xử trí đau để quý vị có thể chăm sóc cho bản thân và tích cực vận động.

The perineal area, or perineum, is the area between your vagina and anus. It may tear during vaginal birth or be cut at the vagina to help your baby come out, called an episiotomy. If stitches are needed to repair the area, they do not need removed.

To manage pain in the perineum:

- Place an ice pack on your perineal area the first day for short amounts of time to decrease pain and swelling.
- Use a sitz bath to relieve discomfort. Sitz baths are portable bowls that fit on top of the toilet seat and can be filled with warm water. Soak the perineal area in the water for 15 to 20 minutes, or as recommended. Gently pat dry with toilet paper. Use the sitz bath several times a day.
- Take a warm bath. Baths can be started 24 hours after giving birth. Do not use bubble bath or perfumed soaps.
- Hemorrhoids are common in pregnancy and after delivery. Apply a topical medicine, such as a spray, cream or witch hazel pads, to help to help relieve rectal pain.

## Peri Care

Keep the perineal area clean to prevent infection and stop odor. This is called peri care. You will be given a plastic bottle to fill with warm water. Each time you use the toilet, use the plastic bottle to squirt warm water over your perineal area. Gently blot with toilet paper. Change your sanitary pad each time you use the toilet or at least every 2 to 4 hours. Wash your hands with soap and water.

Vùng đáy chậu, là vùng giữa âm đạo và hậu môn của quý vị. Vùng này có thể rách trong khi sinh qua đường âm đạo hoặc bị cắt ở âm đạo để giúp con quý vị ra ngoài, có tên là cắt tầng sinh môn. Nếu cần phải khâu để phục hồi vùng này, quý vị sẽ không cần phải tháo chỉ.

Để xử trí đau ở vùng đáy chậu.

- Hãy đặt một túi nước đá lạnh lên vùng đáy chậu trong thời gian ngắn vào ngày đầu tiên để giảm đau và giảm sưng.
- Sử dụng một cái chậu ngâm mông để làm giảm cảm giác khó chịu. Chậu ngâm mông là loại chậu di động lắp khớp với mặt ngồi của bồn cầu và có thể đổ nước ấm vào. Ngâm vùng đáy chậu trong nước trong 15 đến 20 phút, hoặc theo khuyến nghị. Nhẹ nhàng thấm khô bằng giấy vệ sinh. Sử dụng chậu ngâm mông một vài lần mỗi ngày.
- Tắm nước ấm. Có thể bắt đầu tắm sau khi sinh con 24 tiếng. Không sử dụng các loại xà phòng tắm bồn dạng bọt hoặc xà phòng thơm.
- Bệnh trĩ thường gặp trong thai kỳ và sau khi sinh. Bôi thuốc tại chỗ, chẳng hạn như thuốc dạng xịt, kem hoặc miếng lót có thành phần chiết xuất từ lá cây phi, để giúp giảm đau ở trực tràng.

## Chăm sóc vùng đáy chậu

Giữ vùng đáy chậu sạch sẽ ngăn ngừa nhiễm khuẩn và làm mất mùi hôi. Việc này gọi là chăm sóc vùng đáy chậu. Quý vị sẽ được cấp một chai nhựa để đổ nước ấm vào. Mỗi khi đi vệ sinh, hãy dùng chai nhựa để xịt nước ấm lên vùng đáy chậu. Nhẹ nhàng thấm bằng giấy vệ sinh. Thay băng vệ sinh mỗi lần quý vị sử dụng nhà vệ sinh hoặc ít nhất là từ 2 đến 4 tiếng một lần. Rửa tay bằng xà phòng và nước.

## Showering

A shower may feel good and help you relax. Have someone help you with the first shower.

## Going Home from the Hospital

Your nurse will help you prepare to go home. Information will be given to you on how to care for yourself. Your care may include:

- Limiting the number of times you climb stairs each day.
- Lifting nothing heavier than your baby.
- Getting help doing housework for at least 2 weeks.
- Not driving a car for 2 weeks.
- Not having sexual relations until approved by your doctor. Talk to your doctor about birth control. Breastfeeding does not prevent you from becoming pregnant.
- Not going back to work until approved by your doctor.

## Call your doctor right away if you have:

- A fever over 100.4 degrees F or 38 degrees C.
- Signs of a breast infection such as fever, tenderness, redness, or a hot, hardened area, on one or both breasts.
- Heavy vaginal bleeding where you soak one sanitary pad per hour for two hours or have large blood clots.
- Vaginal bleeding that changes color turning bright red after it has lightened and changed from pink to brown or clear.

## Tắm vòi sen

Tắm vòi sen sẽ giúp quý vị cảm thấy dễ chịu và thư giãn. Hãy nhờ người giúp đỡ quý vị khi tắm lần đầu tiên.

## Xuất viện về nhà

Y tá sẽ giúp quý vị chuẩn bị để về nhà. Quý vị sẽ được cung cấp thông tin về cách tự chăm sóc. Tự chăm sóc có thể là:

- Hạn chế số lần lên cầu thang mỗi ngày.
- Không nâng vật nặng hơn trọng lượng của con quý vị.
- Nhờ người giúp làm việc nhà trong ít nhất 2 tuần.
- Không lái xe trong 2 tuần.
- Không quan hệ tình dục cho đến khi bác sĩ cho phép. Cho bác sĩ biết về việc ngừa thai. Cho con bú sữa mẹ không giúp quý vị ngừa thai.
- Không đi làm trở lại cho đến khi bác sĩ cho phép.

## Gọi điện cho bác sĩ ngay lập tức nếu quý vị có:

- Sốt trên 100,4 độ F hay 38 độ C.
- Có các dấu hiệu nhiễm khuẩn vú như là sốt, nhạy cảm đau, đỏ, hoặc có một vùng nóng và cứng, ở một hoặc cả hai vú.
- Ra huyết nhiều thấm ướt một miếng gạc vệ sinh mỗi giờ trong hai giờ hoặc có các cục đông máu lớn.
- Chảy máu âm đạo chuyển màu sang màu đỏ tươi sau khi máu đã nhạt màu và chuyển từ màu hồng sang màu nâu hoặc trong.

- Foul smelling vaginal discharge—a normal discharge smells like your menstrual period.
- Problems urinating including trouble starting, burning or pain.
- No bowel movements for 3 days.
- A hot, hard spot in your leg or pain in your lower leg.
- Severe or constant pain or cramping.
- A headache, blurred vision or spots before your eyes that will not go away.
- Feelings of being very sad, hopeless, anxious, or feel you want to hurt yourself or your baby.
- Khí hư ở âm đạo có mùi hôi—khí hư bình thường có mùi tương tự mùi kinh nguyệt.
- Có vấn đề về tiểu tiện bao gồm cả khó bắt đầu đi tiểu, rát hoặc đau.
- Không đại tiện trong 3 ngày.
- Có điểm nóng, cứng ở chân hoặc đau ở cẳng chân.
- Đau hoặc co thắt dữ dội hoặc liên tục.
- Bị nhức đầu, mắt mờ hoặc đom đóm mắt không hết.
- Cảm giác rất buồn, vô vọng, lo lắng, hoặc cảm thấy muốn làm tổn thương bản thân hoặc con quý vị.