

Th?i k? sau ?? c?th? n? l?giai ?o?n cu?i c?ng c?a th?i k? mang thai, sinh n?. Trong th?i gian n?, s? y?u ?t c?a c? th? ng??i m? kh?g ch? bi?u hi?n ? ch? c? t? ch?c c? quan trong c? th? c?s? bi?n ??i l?n, t?n nhi?u s?c l?c trong l?c sinh n? l? cho s?c ?? kh?g c?a c? th? m? gi?m s?t nhi?u, d? m?c b?nh c?m nhi?m, ??ng th?i c? t? cung v?n c? h?m? l? vi khu?n d? x? nh?p v?sinh s? n?y n? trong m? tr??ng thu?n l?i l?s?n d?ch n? r?t d? vi? nhi?m. Do v?y, bi?t v? c? ki?n th?c v? sinh khoa h?c, ph?g ng?a b?nh t?t ph? sinh ch?h l?m?u ch?t ?? v??t qua th?i k? sau ?? m?t c?h thu?n l?i.



**B?m? c?n v? sinh b?u v? v??u v? s?ch s? tr??c v?sau khi cho con b?.**

**Sau khi sinh con, c?n ph?i ch?m s? b?u v? nh? th? n?**

??m b?o vi?c nu? con b?ng s?a m?, sau khi sinh, ng??i m? ph?i ch? ? gi? v? sinh v?ch?m s? b?u v?. Tr??c v?sau khi cho con b? ph?i l? v? sinh b?u v? v??u v? s?ch s?. Do s?a v?m? h? ti?t ra, c?l?c tr? ??u v? s? c?c? b?n t?h l?i, n? d?ng n??c ?m r?a nh? nh?g cho ??n khi s?ch. Tr??c khi cho con b?, ng??i m? ph?i r?a tay s?ch s? r?i d?ng kh?n th?m n??c ?un s? ?? ngu?i lau ??u v?, qu?ng v? v?c? b?u v?. N? cho con b? h?t s?a, n?u tr? kh?g b? h?t th?n nh? v? b?u v? ?? l??ng s?a c? l?i ???c v?t h?t. Ng??i m? cho con b? ph?i m?c ? l? ph? h?p ?? tr?h v? kh?g b? x?, b?o ??m l?u th?g tu?n ho? m? trong b?u v?.

C?n ph?i ?? ph?g ??u v? b? n?t hay nhi?m khu?n. Da tr? ??u v?, qu?ng v? c?a ng??i m?i sinh con r?t m?m v?m?ng, d? b? n?t. Khi cho con b? ph?i cho c? ??u v? v?qu?ng v? v? mi?ng con, kh?g n? cho con ng?m ??u v? trong mi?ng qu?l?. N?u ??u v? b? n?t c?n ph?i ?i?u tr? k?p th?i ?? tr?h b? nhi?m khu?n, ??ng th?i t?m d?ng cho tr? b? cho ??n khi v?t n?t l?h h?n.

**V?sao ph?i m?-xa b?u v?**

M?-xa b?u v? trong th?i k? sau sinh c?th? th?c ??y tu?n ho? m? v?cung c?p dinh d??ng cho b?u v?, gi?m b?t ho?c lo?i tr? s? s?ng v?. V? b? s?ng l?hi?n t??ng r?t th??ng g?p v? th?i k? n?, th??ng 3-5 ng? sau sinh, bi?u hi?n l?v? c?ng c?ng, da s?g b?g, ?au ho?c s? v? th?y ?au, th?m ch?ph? s?t. Nguy? nh? c?a hi?n t??ng n? l?s?a ti?t t?t nh?ng vi?c tho? ra ngo? kh?g thu?n l?i. L?c n? c?n ph?i l? cho tuy?n s?a th?g su?t, n?u kh?g s? d? b? nhi?m khu?n v?d?n ??n vi? tuy?n v?. Ph??ng ph? m?-xa c? th? nh? sau: r?a s?ch hai tay, d?ng kh?n m?t ????c kh? khu?n (b?ng c?h h?p) v?v?n c? h?i n?g ??p l? to? b? b?u v?, xoa b? v?n nh?nh? v? b?u v? theo h??ng t? ngo? v? trong ?? cho s?a ti?t ra, c?ng c?th? ph?i h?p d?ng d?ng c? h?t s?a. C?th? t? m?h l? ho?c nh? ng??i th? l? gi?p, ph?i ch? ? kh?g ???c d?ng l?c qu?m?nh.

**L? th? n? ?? gi? cho t?ng sinh m? s?ch s??**

Sau khi sinh con, t?ng sinh m? c?a ph?n l?n c? b?m? ??u b? r?h v?ph?i kh?. Do t?ng sinh m? ? kh?g?n ni?u ??o v?h?u m? n? r?t d? b? nhi?m khu?n v?k?h th?h khi ?i ??i ti?n, v?v?y, ch?m s? gi? g? t?ng sinh m? s?ch s? l?m?t vi?c l? r?t quan tr?ng. M?i ng? ph?i d?ng dung d?ch ph? n? ho?c n?u kh?g c?th?d?ng n??c ?m pha ch?t mu?i lo?g r?a t?ng sinh m? hai l?n, ch?m thay b?ng v? sinh, sau khi ??i ti?n ph?i r?a s?ch b? ngo? b?ng x?ph?g v?n??c ?m. Tr??c ti? l?r?a ? h? v?hai ? m?, sau ?m?i ??n h?u m?. Kh?g n? r?a t? h?u m? r?i m?i ??n ? h? ?? tr?h ??a nh?ng ch?t b?n t? h?u m? sang ? h?. Trong v?g 42 ng? sau khi sinh c?n tr?h kh?g sinh ho?t v? ch?ng. Nh?ng ng??i b? ?au nh?c ph?n t?ng sinh m? c?n ph?i ?i kh? ?? ph? hi?n v?i?i?u tr? s?m vi? nhi?m.

**C? th? ng??i m? sau ?? v?s? thay ??i th?i ti?t theo m?a**

V? m?a ?g, khi ng??i ph? n? sinh con, nhi?t n?ng c? th? b? ti? hao r?t l?n, t?t c? c? th? ??u v?n ??ng, m? h? ra nhi?u, c? l? ch? l?g tr? da gi? r?ng, s?n d?ch ra nhi?u, do v?y s?c ?? kh?g c?a c? th? gi?m xu?ng r?r?t, kh?g th? ch?u ???c c?

## Bí quy?t gi? s?c kh?e sau sinh

Written by Tr?ng B?h

Friday, 11 October 2013 01:41

---

k?h th?h c?a gi?l?nh, ?m ??t. L?c n?, n?u kh?g ch? ? gi? ?m, tr?h gi?r?, c? c? quan trong c? th? r?t d? b? ?au nh?c mang t?h th?n kinh nh? ?au n?a ??u, ?au l?ng, ?au ch?, ?au b?ng. B? l?nh c? c?th? l? cho m? ?? kh?g tho? ra ???c ho?c b? c?m l?nh. Cho d? l?m? a h? ng??i m? c?ng kh?g n? t?m n??c l?nh, c?g kh?g n? ?n ho?c u?ng ?? l?nh.</p><p>V? m? a h? nhi?t ?? v? ?? ?m ??u cao, th?i ti?t n?g b?c, ng??i m? sau khi sinh con n?u ? trong ph?g k? kh?g th?g tho?g kh? c?ng th? v?i quan ni?m c? truy?n th?ng, s?n ph? sinh xong ph?i m?c k?, ng??i m? s? b? ra nhi?u m? h?, th? ch?t y?u ?t, ph?g k? s? khi?n nhi?t l??ng trong c? th? ng??i m? kh?g c?c?h g?c?th? t?n ra ???c, nh? v?y d? l? ng??i m? b? c?m n?g.</p><p>Th?i gian ng??i m? ph? b?nh c?m n?g r?t nhanh, b?t ??u c?c? bi?u hi?n kh? n??c, ra m? h? nhi?u, ?au ??u, ch?g m?t, bu?n n?, t?c ng?c, tim ??p nhanh, ch? tay r?r?i. L?c n?, n?u kh?g k?p th?i ?i?u tr? th?nh?i?t ?? c? th? ng??i m? s? t?ng cao, kh?g ra m? h? n?a, ?i ti?u ?, m?ch ??p nhanh, l? m? n?u n?ng c?th? h? m?</p><p>Khi ng??i nh?ph? hi?n th?y ng??i m? c?xu?t hi?n m?t v? d?u hi?u c?a ch?ng c?m n?g, c?n ph?i l?p t?c ??a ng??i b?nh ??n n?i tho?g gi? d?ng c? bi?n ph? h? nhi?t v?t l?, ??p kh?n l?nh l? ??u, cho u?ng oresol (ORS) ho?c n??c ???ng pha m?t ch?t mu?i, n?u n?ng ph?i ??a ngay ??n b?nh vi?n c?p c?u. ?? ng??i m? c?th? tr?i qua m?t th?i k? sau ?? trong m? a h?m?t c?h thu?n l?i, ph?g ? c?n ph?i th?g tho?g. Khi tr?i qu?n?g, n?u c?i?u ki?n th?d?ng ?i?u h? ? nhi?t ?? 25-260C, n?u d?ng qu?t m? kh?g n? ?? th?i th?ng v? ng??i. Nhi?t ?? th?h h?p c?l?i cho vi?c ngh? ng?i, cho con b? v?ph?c h?i s?c kh?e c?a ng??i m?.</p><p style="text-align: justify;"><p style="text-align: justify;"><em>Theo s?c kh?e & ??i s?ng<br /></em></p>