

Phụ nữ sau sinh thường gặp các vấn đề gì?

Sau quãng thời gian 9 tháng mang thai và đau đớn trong quá trình sinh con, các bà bầu cuối cùng đã đến được giai đoạn nhìn thấy đứa con bé bỏng. Nhưng thật không may, sự thật là những vấn đề mà phụ nữ gặp phải sau sinh không chỉ là những khó khăn về việc chăm sóc bé mà còn cả tỷ vấn đề về sức khỏe và tâm lý. Trong bài viết này, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu chi tiết hơn về Phụ nữ sau sinh thường gặp các vấn đề gì?

Việc hồi phục lại cơ thể sau quá trình sinh nở, đó là một điều không hề dễ dàng như nhiều người vẫn hay lầm tưởng. Ngoài việc phải đối mặt với sự thiếu ngủ, mệt mỏi và căng thẳng do nuôi con, một số phụ nữ còn phải đối mặt với những vấn đề sức khỏe đáng lo ngại.

Phụ nữ sau sinh thường gặp các vấn đề gì?

Những vấn đề phổ biến mà phụ nữ sau sinh thường gặp rất đa dạng và có thể khác nhau về biểu hiện và mức độ nghiêm trọng. Một số vấn đề thường gặp bao gồm: nhiễm trùng sau sinh, chảy máu sau khi sinh, đau ở vùng đáy chậu (giữa âm đạo và trực tràng), đau khi quan hệ tình dục, rạn da, tăng cân, bệnh trĩ và táo bón, rụng tóc, tiểu không tự chủ, và bệnh trầm cảm sau sinh.

Cách phụ nữ đối diện với những vấn đề sau sinh

Phụ nữ sau sinh và chảy máu sau sinh

Chảy máu sau sinh là một hiện tượng phổ biến xảy ra trong vài tuần đầu sau khi sinh. Chất thải này, bao gồm máu và phần còn lại của nhau thai, được gọi là lochia.

Trong những ngày đầu tiên sau khi sinh, dịch tiết có màu đỏ tươi và có thể chứa cả cục máu. Dần dần, màu sắc của chất tiết chuyển sang màu hồng, sau đó là màu trắng hoặc vàng trước khi ngừng hoàn toàn. Đôi khi, chất tiết màu đỏ tươi có thể trở lại sau khi cho con bú hoặc tập thể dục quá mạnh, nhưng tình trạng chảy máu sau sinh sẽ cải thiện sau khoảng 10-14 ngày.

Phụ nữ sau sinh và xuất huyết sau sinh

Dù có những trường hợp chảy máu sau sinh là bình thường, xuất huyết nặng hoặc xuất huyết xảy ra chỉ chiếm khoảng 2% tổng số trường hợp sinh, thường xuất hiện sau một thời gian dài chuyển dạ, sinh nhiều lần hoặc do nhiễm trùng tử cung.

Xuất huyết sau sinh là nguyên nhân thứ ba phổ biến gây tử vong cho sản phụ sau khi sinh con, thường do tử cung không co bóp bình thường sau khi nhau thai được đưa ra hoặc do còn mảnh nhau thai hoặc màng ối trong tử cung, cổ tử cung hoặc âm đạo. Ngay sau khi em bé và nhau thai được đưa ra ngoài, bạn sẽ được theo dõi để đảm bảo tử cung đang co bóp như bình thường.

Nếu có chảy máu nghiêm trọng, bác sĩ và nhân viên y tế sẽ xoa bóp tử cung của bạn để giúp nó hoạt động bình thường, hoặc có thể sử dụng một loại hormone tổng hợp có tên là oxytocin để kích thích tử cung co bóp. Đồng thời, bác sĩ có

thể yêu cầu kiểm tra khu vực chậu để tìm nguyên nhân xuất huyết. Nếu mất máu quá nhiều, sản phụ có thể cần truyền máu.

Nếu xuất huyết xảy ra một hoặc hai tuần sau sinh, có thể do còn mảnh nhau thai trong tử cung. Trong trường hợp này, mô sẽ được cắt bỏ qua phẫu thuật.

Xuất huyết sau sinh là nguyên nhân thứ ba phổ biến gây tử vong cho sản phụ sau khi sinh con

**Phụ nữ sau sinh và nhiễm trùng tử cung**

Thông thường, sau khi sinh, nhau thai thường bị tách ra khỏi tử cung và được đẩy ra khỏi âm đạo trong vòng 20 phút. Tuy nhiên, nếu còn mảnh nhau thai còn lại trong tử cung, có thể dẫn đến nhiễm trùng.

Nhiễm trùng túi ối (bọc quanh thai nhi) trong quá trình chuyển dạ có thể gây ra nhiễm trùng tử cung sau sinh. Các triệu chứng thường bao gồm: sốt cao, nhịp tim tăng nhanh; sự tăng số lượng bạch cầu không bình thường; tử cung phình to, đau và căng; tiết dịch có mùi hôi thường là dấu hiệu của nhiễm trùng tử cung.

Khi các mô xung quanh tử cung bị nhiễm trùng, mẹ có thể trải qua đau đớn và sốt nghiêm trọng. Để ngăn ngừa các biến chứng nguy hiểm, thường được sử dụng thuốc kháng sinh tiêm để điều trị nhiễm trùng tử cung.

**Phụ nữ sau sinh và viêm vú**

Viêm vú hoặc nhiễm trùng vú thường được xác định bởi một vùng đau, đỏ trên vú hoặc có thể trên toàn bộ vú. Viêm vú – có thể do vi khuẩn gây ra do căng thẳng, mệt mỏi hoặc nứt nẻ vú – có thể đi kèm với sốt, rung mình, mệt mỏi, đau đầu, buồn nôn và nôn mửa. Nếu mẹ gặp bất kỳ triệu chứng nào, hãy thông báo ngay cho bác sĩ để điều trị kịp thời. Có thể bác sĩ sẽ chỉ định bạn sử dụng thuốc kháng sinh.

Viêm vú không ảnh hưởng đến việc cho con bú. Một điều quan trọng là bạn cần nghỉ ngơi và uống nhiều nước. Phụ nữ sau sinh nên dùng khăn ẩm để áp lên vùng vú để giảm sự khó chịu và tránh tình trạng tắc nghẽn vú sau khi sinh. Hạn chế việc sử dụng áo ngực khi bạn đang bị nhiễm trùng vú.

**Phụ nữ sau sinh và trầm cảm sau sinh**

Hầu hết phụ nữ sẽ trải qua trạng thái trầm cảm sau sinh. Sự biến đổi hormone cùng với việc chăm sóc trẻ sơ sinh không dễ dàng đã khiến nhiều bà mẹ cảm thấy lo lắng, choáng ngợp hoặc thậm chí tức giận. Đối với những người trải qua trầm cảm nhẹ, tình trạng này thường chỉ kéo dài trong vài tuần sau khi sinh.

Trầm cảm sau sinh là trạng thái trầm cảm kéo dài hoặc trầm trọng hơn sau sinh. Chúng ảnh hưởng từ 10% đến 20% phụ nữ sau sinh. Trầm cảm sau sinh thường rõ ràng trong hai tuần đến ba tháng sau khi sinh, bao gồm cảm giác lo lắng hoặc tuyệt vọng. Thiếu ngủ, thay đổi hormone và đau đớn về thể chất sau khi sinh, khiến một số phụ nữ cảm thấy trầm cảm khi lần đầu làm mẹ.

Để điều trị trầm cảm sau sinh, các bà mẹ cần sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè.

Nếu tình trạng trở nên nghiêm trọng, nên tham khảo ý kiến của bác sĩ để được

điều trị kịp thời. Đối với những người phụ nữ mắc phải trầm cảm sau sinh, kèm theo tình trạng chán ghét đứa con của mình, ý muốn tự tử, ảo giác hoặc hành vi bất thường, cần ngay lập tức tham khảo ý kiến y tế. Đây có thể là dấu hiệu của tình trạng sức khỏe nghiêm trọng hơn như rối loạn tâm thần sau sinh.

Trầm cảm sau sinh ảnh hưởng từ 10% đến 20% phụ nữ sau sinh

Phụ nữ sau sinh và quan hệ tình dục sau sinh

Sau khi phụ nữ sinh em bé, quan hệ tình dục chỉ nên xảy ra khi nào mẹ cảm thấy thoải mái cả về thể chất lẫn tinh thần. Thời gian cần thiết để âm đạo phục hồi sau khi sinh thường là từ bốn đến sáu tuần, tuy nhiên, nếu bạn không trải qua phẫu thuật cắt bỏ tầng sinh môn, thời gian này có thể sẽ ít hơn. Nếu bạn đã sinh mổ, hãy tuân thủ hướng dẫn của bác sĩ và tránh quan hệ tình dục ít nhất là trong vòng sáu tuần sau sinh.

Việc quan hệ tình dục có thể gặp khó khăn và gây đau đớn trong ba tháng sau khi sinh, đặc biệt là nếu bạn đang cho con bú. Do việc cho con bú làm giảm nồng độ hormone estrogen trong cơ thể, âm đạo của bạn có thể trở nên khô hơn bình thường trong giai đoạn sau sinh. Sử dụng chất bôi trơn có thể giúp giảm tình trạng khó chịu này. Hơn nữa, sau khi sinh, mẹ cũng có thể cảm thấy đau ở tầng sinh môn. Hãy chia sẻ cảm xúc của mình với đối tác để cả hai có thể hiểu nhau nhiều hơn.

Việc quan hệ tình dục có thể gặp khó khăn và gây đau đớn trong ba tháng sau khi sinh

Phụ nữ sau sinh và rạn da sau sinh

Rạn da sau sinh là một hiện tượng thường gặp trong quá trình mang thai. Thống kê cho thấy có tới 8 trên 10 phụ nữ mang thai bị vết nứt da. Mặc dù không nguy hiểm, nhưng vết nứt da có thể tồn tại sau khi sinh và gây mất đi tính thẩm mỹ. Ngoài ra, nó còn gây ngứa ngáy và khó chịu cho các bà mẹ.

Vết nứt da thực chất là hình thành sẹo do da bị kéo căng quá mức khi cân nặng tăng nhanh trong quá trình mang thai. Nguyên nhân của vết nứt da là do sự thay đổi hormone và da khô, gây ngứa và có thể dẫn đến viêm nhiễm, gây sưng, đỏ và ngứa.

Để giảm tình trạng vết nứt da sau sinh, các bà mẹ có thể sử dụng các sản phẩm chăm sóc da không chứa chất tạo mùi và không gây kích ứng. Sử dụng kem hoặc dầu dưỡng da dịu nhẹ, có thành phần tự nhiên như dầu dừa, dầu bơ hạt mỡ hoặc sữa dưỡng ẩm. Ngoài ra, việc sử dụng nước ấm để tắm và hạn chế thời gian tắm cũng giúp duy trì độ ẩm tự nhiên của da.

Rạn da sau sinh là một hiện tượng thường gặp trong quá trình mang thai

Phụ nữ sau sinh và tiểu không tự chủ

Việc mất tự chủ trong việc đi tiểu, đặc biệt khi cười, hoặc căng thẳng, thường là do sự giãn nở của bàng quang trong quá trình thai kỳ và sinh đẻ. Thông thường,

theo thời gian, bàng quang sẽ trở lại trạng thái bình thường. Tuy nhiên, mẹ có thể cải thiện tình trạng bàng quang bằng cách thực hiện các bài tập thể dục.

Ngoài ra, khi người mẹ không thể kiểm soát nhu cầu vệ sinh cá nhân, mẹ có thể sử dụng miếng lót bảo vệ. Bác sĩ sẽ chỉ định cho bạn sử dụng thuốc nhằm giải quyết tình trạng này. Nếu bạn trải qua cảm giác đau, nóng rát hoặc khó chịu khi đi tiểu, hãy thông báo ngay cho bác sĩ vì đây có thể là dấu hiệu của nhiễm trùng bàng quang.

**Phụ nữ sau sinh và rụng tóc cả năm sau sinh**

Sau khi sinh, việc rụng tóc là một vấn đề phổ biến mà nhiều phụ nữ phải đối mặt. Có nhiều nguyên nhân gây ra hiện tượng này, một trong số đó là thay đổi hormone trong cơ thể sau khi sinh. Sau khi sinh, cơ thể sản xuất lượng hormone estrogen ít hơn, làm cho tóc dễ rụng hơn.

Ngoài nguyên nhân chính, căng thẳng sau sinh, thiếu chất dinh dưỡng và sự thay đổi về cân bằng nước trong cơ thể cũng có thể gây ra tình trạng rụng tóc. Để khắc phục tình trạng này hiệu quả, mẹ bỉm có thể thử các biện pháp sau: sử dụng sản phẩm chăm sóc tóc phù hợp, chải tóc một cách nhẹ nhàng và thận trọng, tránh sử dụng quá nhiều nhiệt để tạo kiểu tóc, duy trì chế độ ăn giàu chất dinh dưỡng, uống đủ nước để giữ độ ẩm cho tóc, và tập thể dục để giảm căng thẳng, cải thiện sức khỏe tóc.

Sau khi sinh, cơ thể sản xuất lượng hormone estrogen ít hơn, làm cho tóc dễ rụng hơn

**Phụ nữ sau sinh và tăng cân sau sinh**

Tăng cân sau khi sinh là một vấn đề khá phổ biến mà nhiều phụ nữ gặp phải. Để nhanh chóng lấy lại vóc dáng như trước đây, các bà mẹ có thể thực hiện một số bài tập thể dục. Điều này không chỉ giúp giảm cân sau khi sinh, mà còn mang lại năng lượng, giảm căng thẳng và phục hồi cơ thể hiệu quả hơn. Ngoại trừ trường hợp sinh mổ hoặc có biến chứng trong suốt quá trình mang thai (trong trường hợp này, mẹ bỉm nên thảo luận với bác sĩ của mình), bạn có thể tiếp tục tập thể dục nhẹ nhàng sau khi cơ thể đã hồi phục.

Sau khi sinh, mẹ có thể lựa chọn các hoạt động như đi bộ hoặc bơi. Tuy nhiên, để tránh nguy cơ nhiễm khuẩn âm đạo, bạn không nên bơi trong ba tuần đầu sau khi sinh. Các bài tập như ngồi dậy hoặc nâng chân là những lựa chọn tốt để phụ nữ sau sinh lấy lại vóc dáng.

Mẹ cũng có thể tham gia vào câu lạc bộ hoặc các lớp học thể dục dành riêng cho các bà mẹ sau sinh để tạo mối quan hệ với những người mẹ khác và chia sẻ kiến thức về chăm sóc con cũng như luyện tập. Điều này sẽ giúp mẹ cảm thấy hào hứng và động lực hơn trong việc tập thể dục.

**Tổng kết**

Giai đoạn sau khi sinh con là thời gian đặc biệt mà bạn và con có thể tạo dựng mối quan hệ gắn kết với nhau. Hy vọng rằng thông qua bài viết Phụ nữ sau sinh

thường gặp các vấn đề gì? này, các bà mẹ đã có được những thông tin hữu ích để cải thiện tình trạng sức khỏe sau sinh. Đồng thời, hy vọng rằng bài viết sẽ giúp các bà mẹ tự tin hơn trên hành trình làm mẹ của mình.