

Làm mẹ an toàn:

Từ khái niệm làm mẹ an toàn đến thực hành làm mẹ an toàn*

Thân Trọng Thạch¹, Huỳnh Nguyễn Khánh Trang²

* Biên soạn theo hướng dẫn Quốc Gia Việt Nam về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản. Bộ Y Tế, 2010

© Bộ môn Phụ Sản, Khoa Y, Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh.

¹ Giảng viên, bộ môn Phụ Sản, khoa Y, Đại học Y Dược tp HCM. e-mail: thachdc2002@yahoo.com

² Phó giáo sư, phó trưởng bộ môn Phụ Sản, khoa Y, Đại học Y Dược tp HCM. e-mail: tranghkn08@gmail.com

Mục tiêu bài giảng

Sau khi học xong, sinh viên có khả năng:

1. Nêu được khái niệm làm mẹ an toàn trong chương trình chăm sóc sức khỏe sinh sản cho bà mẹ và trẻ em tại Việt Nam

KHÁI NIỆM LÀM MẸ AN TOÀN

Làm mẹ an toàn là một trong 8 nội dung của chương trình chăm sóc sức khỏe sinh sản, bao gồm:

1. Làm mẹ an toàn
2. Kế hoạch hóa gia đình
3. Nạo phá thai an toàn
4. Hiếm muộn vô sinh
5. Sức khỏe sinh sản vị thành niên
6. Sức khỏe phụ nữ cao tuổi
7. Nhiễm khuẩn sinh sản
8. Các bệnh lây truyền qua đường tình dục và điều trị dự phòng các bệnh đường sinh dục

Làm mẹ an toàn là nội dung được đề cập đầu tiên trong chương trình giáo dục sức khỏe sinh sản, vì trên hết, đó là các hoạt động nhằm nâng cao chất lượng chăm sóc sức khỏe cho không chỉ một mà là 2 người: bà mẹ và trẻ sơ sinh, nhằm giảm tối thiểu tỷ lệ tai biến sản khoa, giảm tình trạng tử vong mẹ và tử vong sơ sinh. Chính vì vậy, các nội dung giáo dục Làm mẹ an toàn đã được Tổ chức Y tế thế giới (WHO) và nhiều nước quan tâm, ngày càng trở thành nội dung quan trọng của chiến lược chăm sóc sức khỏe bà mẹ và trẻ em trên toàn cầu.

Với phụ nữ trong tuổi sinh đẻ, muốn làm mẹ an toàn phải hiểu biết về những gì cần làm trước, trong khi mang thai và sau sanh.

THỰC HÀNH LÀM MẸ AN TOÀN

Vậy những việc cần làm là gì?

Trước khi mang thai

Trước khi mang thai các bà mẹ cần phải chuẩn bị về tâm lý, tài chính và chuẩn bị sức khỏe của cả hai vợ chồng.

6 tháng trước khi mang thai:

- Điều chỉnh chế độ ăn để không quá gầy hay quá béo.
- Bà mẹ và người chồng cần ngừng hoặc bỏ thuốc lá, rượu và các chất kích thích vì những chất này ảnh hưởng đến chất lượng tinh trùng cũng như làm tăng nguy cơ sảy thai, thai chết lưu, sinh non, dị tật cho thai nhi.

3 tháng trước khi mang thai:

- Đi tiêm phòng một số bệnh như cúm, rubella vì nếu mắc những bệnh này trong 3 tháng đầu của thai kỳ có nguy cơ gây dị tật cho thai nhi cao.

- Nên ngừng các biện pháp tránh thai như: thuốc tránh thai, mà thay bằng phương pháp khác như bao cao su.

2 tháng trước khi mang thai:

- Bà mẹ và mọi người trong gia đình nên tẩy giun cùng một lúc để tránh lây chéo.

1 tháng trước khi mang thai:

- Nên uống viên sắt và acid folic để tránh bị dị tật ống thần kinh cho thai nhi và uống cho đến khi sau sinh 1 tháng.
- Vợ chồng nên đi kiểm tra sức khỏe toàn diện: Xét nghiệm công thức máu, hóa sinh máu, xét nghiệm nước tiểu, siêu âm ổ bụng, điện tâm đồ, xét nghiệm một số bệnh lây truyền qua máu như Viêm gan B, HIV, một số bệnh lây truyền qua đường tình dục thường gặp: HIV, Chlamydia, Lậu, Giang mai.

Chăm sóc trong thời gian mang thai

Chăm sóc bà mẹ mang thai có vai trò quan trọng vì liên quan trực tiếp tới việc giảm tỷ lệ tử vong và bệnh tật cho cả mẹ và con.

Chăm sóc trước sinh bao gồm:

1. Khám thai định kỳ và nhận diện thai kỳ nguy cơ cao
2. Chế độ dinh dưỡng
3. Chế độ lao động và nghỉ ngơi

Khám thai

- Trong quá trình mang thai mỗi thai phụ phải được khám thai ít nhất 3 lần, lần 1 trong 3 tháng đầu, lần 2 trong 3 tháng giữa, lần 3 trong 3 tháng cuối. Nếu khám thường xuyên mỗi tháng một lần thì càng tốt. Việc khám thường xuyên sẽ giúp phát hiện những bất thường xảy ra trong thời kỳ mang thai góp phần hạn chế những tai biến sản khoa, đồng thời hướng dẫn cho sản phụ những vấn đề liên quan đến tình trạng thai sản của họ.
- Nội dung khám thai: hỏi ngày kinh cuối cùng để tính tuổi thai, đếm mạch, đo huyết áp, khám các bệnh nội khoa, thử nước tiểu xem có protein niệu, siêu âm, đo chiều cao tử cung, vòng bụng, cân nặng của bà mẹ theo dõi sự phát triển của thai, tất cả phải được ghi vào phiếu khám và theo dõi thai, thực hiện tiêm phòng uốn ván, uống viên sắt, acid folic...
- Nhận diện thai nghén nguy cơ cao: những thai nghén có kèm một hay nhiều yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe của cả mẹ và con trong quá trình thai nghén, trong và

sau đẻ thì được gọi là thai nghén có nguy cơ cao. Những thai phụ này cần được theo dõi và quản lý chặt chẽ cần thì chuyển tuyến trên để được xử lý kịp thời, tránh biến chứng. Các nguy cơ bao gồm nguy cơ từ phía mẹ và nguy cơ do thai nghén

Nguy cơ từ phía mẹ: mẹ quá nhỏ bé, bất thường về khung chậu mẹ và các bệnh nội khoa như tim mạch, tăng HA, bệnh phổi, bệnh thận và các bệnh về phụ khoa, sản khoa (đẻ con so khi mẹ lớn tuổi >35 tuổi và mẹ quá trẻ <18).

Nguy cơ do thai nghén: như tiền sản giật, nhau tiền đạo, ra máu âm đạo, ối vỡ non, ối vỡ sớm, thai to, đa thai, ngôi bất thường.

Chế độ dinh dưỡng

- Khi mang thai người phụ nữ cần ăn tất cả thức ăn đa dạng, trừ một số chất kích thích.
- Khẩu phần ăn phải tăng cả về số lượng và chất lượng, ưu tiên chọn những thức ăn giàu dinh dưỡng như thịt cá đậu phụ, tôm cua, rau quả tươi...
- Không ăn những thức ăn tái, sống, ôi thiu.
- Với một phụ nữ có BMI ở mức bình thường trước khi mang thai, phải bảo đảm trong quá trình mang thai sản phụ phải tăng từ 8 kg đến 12 kg.

Con số này sẽ thấp hơn, khi thai phụ béo phì hay có bất thường dung nạp đường. Với các thai phụ này, cần có những chế độ dinh dưỡng đặc biệt.

Chế độ lao động và nghỉ ngơi

- Nghỉ ngơi hợp lý trong quá trình mang thai, không làm việc quá nặng.
- Không làm ở nơi cao chênh vênh dễ ngã, không ngâm mình dưới nước để tránh nhiễm khuẩn đường sinh dục, không làm việc tiếp xúc với hóa chất độc hại.
- Ngủ đủ 8 giờ một ngày, tinh thần thoải mái
- Nên nghỉ việc trước sinh một tháng. Việc này là cần thiết để đảm bảo cung cấp được dinh dưỡng và trao đổi chất đầy đủ nhất cho thai trước sanh.

Chăm sóc bà mẹ sau sinh

Việc chăm sóc sau sinh đóng một vai trò quan trọng nhằm giúp cơ thể người phụ nữ nhanh chóng trở về bình thường.

Sau thai kỳ và cuộc sanh, cơ thể người phụ nữ trải qua nhiều thay đổi. Vì vậy việc chăm sóc sau sinh đóng một vai trò quan trọng nhằm giúp cơ thể người phụ nữ nhanh chóng trở về bình thường.

Chăm sóc sau sinh bao gồm:

1. Hậu sản
2. Chăm sóc vú và thực hiện nuôi con bằng sữa mẹ
3. Chế độ vệ sinh cá nhân
4. Chế độ dinh dưỡng
5. Tránh thai

Chăm sóc hậu sản

TÀI LIỆU ĐỌC THÊM

1. Hướng dẫn Quốc Gia Việt Nam về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản. Bộ Y Tế, 2010.

- Sản dịch hay còn gọi là máu sau khi sổ nhau: ban đầu ra nhiều và giảm dần. Sản dịch ra quá nhiều hay quá ít hay không ra đều xem là bất thường để khắc phục. Bình thường sản dịch sẽ hết sau 3 tuần.
- Sau sinh sản phụ cần nghỉ tại giường trong một thời gian ngắn, khoảng 6-8 giờ. Nếu mổ thời gian này có thể kéo dài hơn. Sau thời gian này cần duy trì các hoạt động từ từ để giúp cơ thể chóng bình phục.
- Cần lưu ý những hiện tượng nguy hiểm sau sinh: Ngất, bất tỉnh, ra máu nhiều máu đỏ tươi kèm máu cục, đau bụng dữ dội, sản dịch hôi, vết mổ sưng đau rỉ máu, có phân nước tiểu chảy ra từ âm đạo, người mệt mỏi da xanh tái... cần đi khám hoặc báo ngay cho bác sỹ biết.
- Việc nghỉ tại giường không đồng nghĩa với bất động. Bất động làm tăng nguy cơ xảy ra tắc mạch do huyết khối.

Chăm sóc vú và thực hiện nuôi con bằng sữa mẹ

- Phương pháp nuôi con bằng sữa mẹ không chỉ tốt cho sản phụ mà còn tốt cho cả đứa trẻ và cũng là phương pháp giúp cơ thể người mẹ chóng bình phục về cả thể chất và cả về trạng thái tinh thần, cho trẻ bú càng sớm càng tốt.
- Sau khi sinh 3 ngày phụ nữ bắt đầu có sữa thường trực. Cần chú ý đến một số tình trạng thường gặp trong giai đoạn này như sữa về, cương tức tuyến vú, tắc tia sữa, viêm vú không nhiễm trùng, viêm vú nhiễm trùng, ap-xe tuyến vú. Trong đa số các tình trạng trên, cần tìm nguyên nhân, nhưng việc cho trẻ bú tích cực là một giải pháp tổng quát. Để giảm đau nên massage bầu vú, dùng đèn hồng ngoại chiếu kết hợp xoa bóp nhẹ nhàng.

Chế độ vệ sinh cá nhân

- Sau khi sinh có thể tắm gội bình thường bằng nước ấm ở nơi kín gió. Không nên ngâm mình. Giữ vệ sinh tốt vùng tầng sinh môn. Đi đứng nhẹ nhàng.
- Với những người có vết mổ hoặc phải qua thủ thuật cắt tầng sinh môn, thì phải thường xuyên vệ sinh lau khô để tránh nhiễm trùng.

Chế độ dinh dưỡng

- Nghỉ ngơi đầy đủ ăn nhiều rau xanh, hoa quả, thực phẩm giàu protein như thịt, pho mát, thực phẩm dạng bột, tăng cường thực phẩm giàu chất xơ để chống táo bón, uống nhiều nước để tăng lượng sữa cần hạn chế dùng các đồ kích thích như trà, cà phê, rượu bia...

Tránh thai

- Do hoạt động phóng noãn sẽ phục hồi nên cần phải thực hiện các biện pháp tránh thai thích hợp ngay từ khi chuẩn bị cho các lần quan hệ tình dục đầu tiên sau sanh.