

CHĂM SÓC BÀ MẸ SAU KHI SINH

- ❖ Mặc quần áo rộng rãi, sạch sẽ, vệ sinh bộ phận sinh dục 3 lần/ngày.
- ❖ Vận động nhẹ nhàng, không làm việc nặng trong thời kỳ hậu sản (6 tuần sau đẻ).
- ❖ Ăn uống đủ chất, ăn nhiều bữa, mỗi bữa ăn nhiều hơn.
- ❖ Uống viên sắt, axit folic đến hết một tháng sau đẻ.
- ❖ Uống vitamin A 200.000 đơn vị một liều duy nhất trong tháng đầu sau đẻ.
- ❖ Ngủ ít nhất 8 tiếng, giữ cho tinh thần luôn thoải mái.



PHÁT HIỆN CÁC DẤU HIỆU NGUY HIỂM SAU KHI SINH

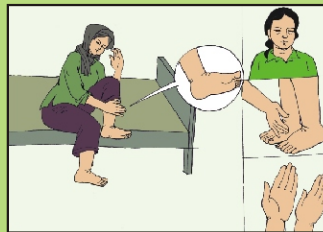
Sau khi sinh, nếu thấy một trong những dấu hiệu sau bà mẹ cần đến ngay cơ sở y tế để được khám và điều trị kịp thời:



- Ra máu tăng dần, máu cục hoặc chảy dịch âm đạo có mùi hôi



- Sốt



- Phù mắt, chân tay hoặc nhìn mờ



- Đau đầu nhiều, co giật

LÀM MẸ AN TOÀN



TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG
GDSK TRUNG ƯƠNG



CHĂM SÓC PHỤ NỮ CÓ THAI

Trong thời gian mang thai, người phụ nữ cần:

- ❖ Khám thai ít nhất 3 lần tại cơ sở y tế (mỗi thai kỳ một lần).
- ❖ Uống viên sắt, axit folic hàng ngày từ khi biết mình có thai đến một tháng sau sinh.
- ❖ Tiêm phòng uốn ván ít nhất 2 lần:
 - **Mũi 1:** khi phát hiện mình có thai.
 - **Mũi 2:** 1 tháng sau mũi 1 và ít nhất 1 tháng trước khi sinh.
- ❖ Ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng như thịt, cá, trứng, sữa, đậu, đỗ, lạc, vừng, rau, quả chín... Ăn nhiều bữa hơn và mỗi bữa ăn nhiều hơn. Tránh sử dụng rượu, bia, cà phê, thuốc lá.
- ❖ Không nên làm việc nặng. Nghỉ ngơi nhiều hơn trong suốt thời kỳ mang thai, đặc biệt 4 tuần trước khi sinh.



PHÁT HIỆN CÁC DẤU HIỆU NGUY HIỂM TRONG THỜI GIAN MANG THAI

Phụ nữ có thai nếu thấy có một trong các biểu hiện sau cần đến ngay cơ sở y tế để được khám và điều trị kịp thời:



Ra máu âm đạo



Co giật



Phù



Ra nước ối



Sốt cao



Đau đầu



Nôn nhiều

CHUẨN BỊ CUỘC ĐẸ

- ❖ Đến gần ngày sinh, bà mẹ không nên đi làm xa.
- ❖ Cần chuẩn bị các phương tiện cần thiết cho cuộc đẻ như quần áo, tã lót, mũ, khăn, thìa, cốc, bát, giấy vệ sinh... Chuẩn bị phương tiện đi lại và tiền.
- ❖ Đến ngay cơ sở y tế khi có dấu hiệu chuyển dạ: đau bụng, ra nhày hồng ở âm đạo.
- ❖ Cuộc đẻ nên có sự trợ giúp của nhân viên y tế để đảm bảo an toàn cho cả mẹ và con.

