



佛 · 教 · 慈 · 濟 · 綜 · 合 · 醫 · 院

# CÁCH CHĂM SÓC SỨC KHỎE SAU KHI SANH

## 產後保健



Chúc bạn

sức khỏe dồi dào  
Bình an cát tường.

敬祝您

身體健康 平安吉祥

Bệnh Viện Đa Khoa Phật Giáo Từ Tế  
**佛 教 慈 濟 綜 合 醫 院**

Đường dây tư vấn sức khỏe của các Bệnh Viện Từ Tế  
各院區健康諮詢專線：

Bệnh Viện Từ Thiên Hoaliên 花蓮慈濟醫院 (03) 8562016

Bệnh Viện Từ Thiên Đài Bắc 台北慈濟醫院 (02) 66289779-2236

Bệnh Viện Từ Thiên Đài Trung 台中慈濟醫院 (04) 25368069

Bệnh Viện Từ Thiên Đại Lâm 大林慈濟醫院 (05) 2648333

Website của 網址：<http://www.tzuchi.com.tw>

大林慈院 97.10.17 修訂

E8R2876718-01

中越文

目 錄

Thế nào là thời kỳ hậu sản ----- P (1)

**什麼是「產後期」？**

Những biến đổi về sinh lý trong thời kỳ hậu sản ----- P (2)

**產後期生理的變化：**

Những điều cần lưu ý sau khi sanh ----- P (6)

**產後應注意事項：**

Phải tìm đến Bác sĩ phụ khoa để điều trị khi có những hiện tượng bất thường dưới đây xảy ra ----- P (9)

**如有下列異常現象，速找婦產科醫師診治：**

Tập thể dục sau khi sanh ----- P (10)

**產後運動：**



## Thế nào là thời kỳ hậu sản 什麼是「產後期」？

Là thời gian kể từ khi sinh xong cho đến khi cơ quan sinh dục ( chủ yếu là tử cung ) của người mẹ hồi phục lại tình trạng bình thường trước khi mang thai . Thông thường là sáu tuần .

生產過後，直到母親的生殖器官（主要是子宮）恢復到懷孕前的情形為止。  
。通常需要六星期。



## Những biến đổi về sinh lý trong thời kỳ hậu sản

### 產後期生理的變化：

#### Tử cung

#### 子宮：

1. Ngày thứ 2 sau khi sanh đáy tử cung còn nằm ở vị trí cao hơn rốn , sau đó hạ xuống dần khoảng 1 cm mỗi ngày ( có thể sờ thấy từ phần bụng ) , 10 ngày sau mới trở về vị trí bình thường trong vùng chậu .

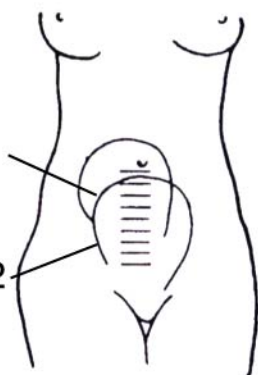
產後第2天的子宮底仍高於肚臍而後每天約下降一公分（可由腹部摸到），10天後才可恢復在骨盆腔內。

Ngày đầu

第一天

Ngày thứ 2

第二天



Sau khi sanh

分娩之後

2. Nhưng để tử cung hồi phục lại nguyên trạng trước khi mang thai thì cần thời gian 6 tuần .

但恢復至懷孕前的原狀，則需六週。

3. Trong những ngày đầu , do co thắt mạnh ở bụng sẽ có những cơn đau sau hậu sản , kéo dài từ 3 – 4 ngày sau sẽ tự khỏi .

子宮恢復初期，由於強烈收縮所以會有「產後痛」，持續3-4天後即可消失。



## ■ Vú

### 乳房：

Nước sữa màu vàng bắt đầu tiết ra trong 2 -3 ngày đầu sau khi sanh gọi là sữa non , có chứa nhiều chất dinh dưỡng và nhiều kháng thể, nên cho em bé bú sữa non.

產後2~3天開始分泌，呈黃色之乳汁，稱為「初乳」，含豐富營養及免疫體，應該餵給小孩。

## ■ Bài tiết

### 排泄：

Trong vài ngày đầu sau khi sanh đi tiểu nhiều , ra mồ hôi nhiều , cũng có hiện tượng bị táo bón, ăn chưa thấy ngon miệng .

產後數天尿量增加、出汗較多，亦有便秘現象，食慾也可能較差。

## Những điều cần lưu ý sau khi sanh

### 產後應注意事項：

1. Nên nghỉ ngơi và ngủ nhiều.  
要充分休息和睡眠。
2. Ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng, không cần ăn kiêng.  
攝取足夠的營養食物，不必忌食。
3. Uống nhiều nước – như sữa, canh v.v  
補充足夠水分 – 如牛奶、湯類等。
4. Phải giữ vệ sinh âm bộ – Thường thay băng vệ sinh, rửa âm bộ 2 lần mỗi ngày và rửa lại sau mỗi lần đi tiêu hoặc đi tiểu.  
注意陰部清潔 – 勤換衛生棉及每日清洗2次，大小便後也要清洗。



5. Phải tắm rửa mỗi ngày để duy trì chức năng bài tiết ở da , nhưng không nên “tắm trong bồn” .

每天必須沐浴，以維持皮膚正常排泄功能，但需避免“浸浴”。

6. Ngày thứ 2 sau khi sanh , bà mẹ có thể xuống giường đi lại sinh hoạt ( lần đầu nên có người đi bên cạnh ) nhưng với nguyên tắc là không cảm thấy mỏi mệt .

產後第2天即可下床活動（第一次應有人陪伴），但以不覺得累為原則。

7. Đo thân nhiệt vào sáng tối mỗi ngày .

每天早晚量一次體溫。

8. Lúc 6 tuần sau khi sanh phải trở về nơi bệnh viện đỡ sanh , để bác sĩ hoặc người nữ hộ sinh kiểm tra sức khỏe hậu

sản . Nếu mọi chức năng đã trở lại bình thường thì có thể hồi phục đời sống tình dục .

產後滿六星期必須回到幫您接生的產院或醫院，請醫師或助產士做產後檢查，如一切恢復正常，即可恢復性生活。

9. Thực hiện ngay kế hoạch gia đình – ngừa thai , tránh mang thai trở lại quá nhanh , ảnh hưởng đến sức khỏe của mẹ và con , đồng thời để giữ nét đẹp trẻ trung của bạn .

即時實行家庭計畫，免遭「太密」之累，影響母子健康，且可保護您的青春魅力。

Phải tìm đến Bác sĩ phụ khoa để điều trị khi có những hiện tượng bất thường dưới đây xảy ra

**如有下列異常現象，  
速找婦產科醫師診治：**

1. Bị sốt sau khi sanh : Thân nhiệt trên 38° C.

產後發燒：體溫超過38°C時。

2. Băng huyết sau khi sanh : xuất huyết liên tục hơn 500ml (khoảng đầy 80% bình nước tương ).

產後大出血：紅色惡露不止，超過500ml（約八分滿醬油瓶）。

3. Viêm vú : Hai bên vú cục bộ bị sưng , đau và nóng sốt.

乳腺炎：局部腫脹疼痛和熱感發燒。

4. Âm bộ có hiện tượng bị đỏ và bị sưng.

會陰部發紅及腫脹現象。

## Tập thể dục sau khi sanh 產後運動：

1. Vùng bụng bị lỏng lẻo sau khi sanh , nên tập các bài thể dục nhẹ giúp cơ bụng săn chắc lại, trở lại vóc dáng gọn gàng và giúp cho tử cung hồi phục sau khi sanh .

產後腹肌鬆弛，做合宜運動可助肌肉收緊，保持身材，促進產後子宮復原。

2. Tùy theo tình trạng của mỗi người chọn các bài thể dục phù hợp . Đối với những trường hợp sanh mổ nên trao đổi ý kiến của Bác sĩ .

依個人情形，選擇適宜的運動，尤其是手術生產者，應請教醫師。

3. Tốt nhất là tập thể dục vào buổi sáng hoặc buổi tối mỗi ngày trong 2 tháng đầu sau khi sanh .

最好在早晨或晚上按時施行，需每天做，到產後兩個月為止。

4. Nên đi tiểu trước khi bắt đầu tập , nằm trên giường ván . Ban đầu đừng cố gắng hoặc tập quá mệt , số lần tập từ từ tăng lên . Khi tập xong , phải nghỉ ngơi cho khỏe . Cách tập như sau :

做時先解小便，躺在硬板床上。起初切忌勉強或太累，次數由少漸多，做完運動，應適當休息。其方法如下：

#### ■ Phần ngực

##### 胸部運動：

Bắt đầu tập từ ngày thứ 3 sau khi sanh.

產後第3天開始。

Nằm ngửa , thả lỏng cơ bắp toàn thân, tay chân duỗi thẳng , hít vào từ từ bằng bụng , ngực cố nở ra, thóp bụng dưới vào từ từ thở ra . Giữ hơi lại, tiếp tục thóp bụng dưới vào , phần lưng dưới chạm sát mặt giường , rồi thả lỏng . Lập lại các động tác 5 lần .

平躺仰臥，全身肌肉放鬆，手腳伸直。用腹部徐徐吸氣，盡量擴張胸部。收縮小腹，將氣徐徐呼出。摒氣，繼續收縮小腹，下背部緊緊貼住床面。再放鬆。共做5次。



## ■ Phần vú

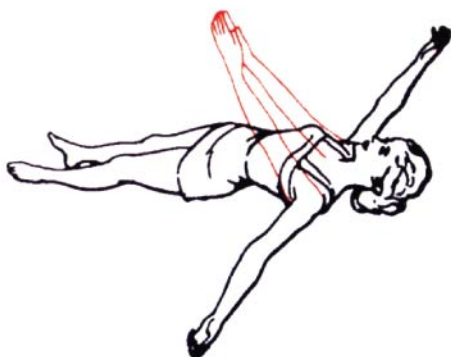
### 乳部運動：

Bắt đầu tập từ ngày thứ 7 sau khi sanh.

產後第7天開始。

Nằm ngửa trên giường , dang hai cánh tay ra ngang bằng vai , hai tay từ từ đưa lên chập lại , rồi từ từ trở về vị trí cũ , như hình vẽ . Lặp lại các động tác 5 lần .

仰臥床上，雙臂向左右伸展至與肩部對齊，伸直平放。將兩手慢慢上舉合攏，再慢慢回復原位，如圖所示共做5次。



## ■ Phần cổ

### 頸部運動：

Bắt đầu tập từ ngày thứ 7 sau khi sanh.

產後第7天開始。

Nằm ngửa phẳng sát mặt giường , tay chân duỗi thẳng , bàn tay để sát bên mình, nâng đầu lên , cố gắng uốn về phía trước , đưa cằm gần sát ngực . Trở về vị trí ban đầu và lập lại động tác 10 lần . Khi làm động tác này, đừng lay động đến các phần khác của cơ thể .

仰臥床上，全身放平，手腳伸直，手掌貼身邊。將頭昂起，盡量向前彎，下頷貼近胸部，再復原，共做10次。做此動作時，不可牽動身體其他部位。



## ■ Chân

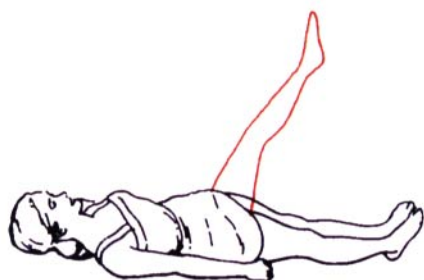
### 腿部運動：

Có thể bắt đầu tập từ ngày thứ 10 sau khi sanh, nhưng đối với trường hợp âm bộ có vết khâu phải qua 2 tuần sau mới bắt đầu tập được .

產後第10天可開始。但會陰縫補者需延至二週後才可開始。

Nằm ngửa , tay chân duỗi thẳng , hai chân thay phiên đưa lên , đầu gối phải giữ thẳng , ngón chân duỗi thẳng, mỗi chân tập 5 lần . Hai chân cùng lúc đưa lên , lưu ý dùng cơ bụng thao tác , không được dựa vào sức tay .

平躺仰臥，手腳伸直。先將左右腳輪流向上舉起，膝部需挺直，腳尖伸直各做5下。將雙腳一起舉起。注意用腹肌操作，不可利用手力。



### ■ Mông

#### 臀部運動：

動作 tương tự như chân.

與腿部運動相同。

Nằm ngửa , tay chân duỗi thẳng , bàn tay để sát bên mình , đưa 1 chân lên , gập đầu gối lại sao cho phần chân sát với mông , đùi sát với bụng , sau đó duỗi chân thẳng trở về vị trí ban đầu . Đổi chân khác làm động tác tương tự , mỗi chân tập 5 lần .

仰臥床上，手腳伸直，手掌貼身邊。將一腿舉起，

使足部貼近臀部，大腿靠近腹部，再伸直放回床面，另腿做同樣動作。左右兩腿各做五次。



#### ■ Co thắt âm đạo

##### 收縮陰道運動：

Bắt đầu tập từ nửa tháng sau khi sanh.

產後半個月開始。

Nằm ngửa，duỗi thẳng hai tay để sát mặt giường，hai chân gập lại có khoảng cách bằng với vai，co gót chân lại，nâng mông lên khỏi mặt giường，chập 2 đầu gối lại đồng thời thóp các cơ mông，giữ tư thế từ 1 - 2 phút.



兩膝分開與肩同寬，跪伏床上。胸與肩盡量貼近床面，腰部要挺直，臀部高舉，收縮肛門。每天由不到1分鐘開始，至保持此姿勢數分鐘。



#### ■ Bụng

##### 腹部運動：

Bắt đầu tập từ nửa tháng sau khi sanh.

產後半個月開始。

Nằm ngửa , chéo hai tay lại để trước ngực , cho mình ngồi lên bằng sức lưng và bụng, lập lại động tác vài lần . Lưu ý chân không được nhúc nhích , không cong đầu gối .

仰臥床上，雙手交叉放在胸前，用腰腹力量使身體坐起，反覆數次。注意不可移動腳步，膝不彎曲。

