



BC WOMEN'S
HOSPITAL+

HEALTH CENTRE

An agency of the Provincial
Health Services Authority

Sau Khi Sinh Con Theo Cách Giải Phẫu Caesarean: Quý Vị Có Thể Làm Gì

After Your Caesarean Birth: What You Can Do

www.bcwomens.ca

Cách cử động dễ dàng:

- **Chêm vết mổ.** Dùng một chiếc gối nhỏ hoặc cuộn khăn lông lại để kê vào chêm vết mổ khi ho, nhảy mũi hoặc cử động.
- **Lên xuống giường từ tư thế nằm nghiêng.** Như vậy sẽ bớt sức đè căng lên vết khâu và phần sau lưng dưới của quý vị.
- **Cử động trên giường hoặc đi lại trong phòng.** Quý vị sẽ bớt đau và bớt cứng nhắc. Cử động như vậy cũng giúp cho vấn đề đại tiện.
- **Đứng và đi thẳng người.**
- **Gác chân và bàn chân lên** cao trên giường hoặc ghế đầu. Gác như vậy sẽ giúp bớt sưng bàn chân và chân.
- **Tránh việc nhà nặng** và tránh khiêng bất cứ vật gì nặng hơn trẻ sơ sinh trong 4-6 tuần tới.

Chương Trình Tập Thể Dục:

- Bắt tập các loại thể dục sau đây ngay sau khi giải phẫu.
- Tập sáng, chiều và tối.
- Đến Lớp Trị Liệu Vật Lý Hậu Sản trước khi về nhà (xem mặt sau)

Bài tập thể dục 1 và 2 giúp:

- mở rộng phổi
- máu lưu thông trong chân

1. Hít Thở Hơi Dài

Hít vào và cảm thấy hai bên sườn và lưng nở ra. Rồi thở ra từ từ. Hít thở như vậy 3 lần. Dùng một chiếc gối nhỏ hoặc cuộn khăn lông lại để kê vào chêm vết mổ nếu thấy đau.

2. Tập Bàn Chân và Chân

Tập 4 bài thể dục sau đây khi duỗi thẳng chân và nằm nghỉ trên giường.

Tập mỗi chân từ 5 đến 10 lần.

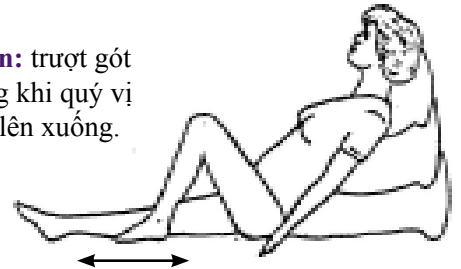
Nhồi Mắt Cá: co duỗi chân tại chỗ mắt cá (cổ chân) (cảm thấy bắp chuối dãn ra)



Xoay Vòng Bàn Chân: xoay vòng bàn chân ở mắt cá. Sau đó xoay ngược chiều.

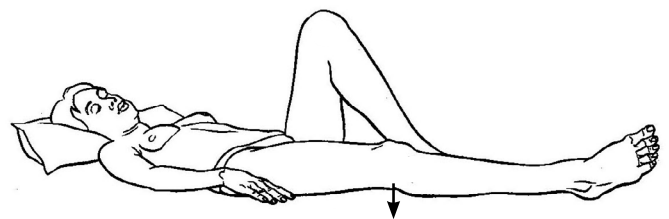


Trượt Gót Chân: trượt gót chân trên giường khi quý vị co duỗi đầu gối lên xuống.



Tập Cơ Đùi: duỗi thẳng hai chân, ép mặt sau đầu gối xuống giường để co thắt cơ đùi.

Giữ nguyên trong 5 giây rồi thả ra.



tiếp theo ...

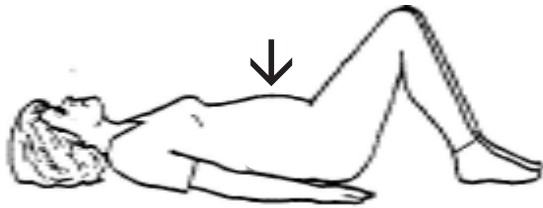
Bài tập thể dục 3 và 4 quan trọng để:

- Lưng được thoải mái và tư thế thẳng người
- Cơ bụng mạnh hơn
- Thoát hơi (đánh rắm)

3. Hóp Bụng

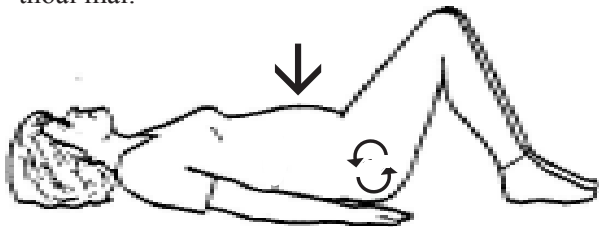
(Tập Cơ Sâu Trong Bụng)

Khi quý vị thở ra, hãy co thắt các cơ bụng ở dưới rốn (giống như khi quý vị kéo quần chặt lên). Hóp bụng trong vài giây trong khi vẫn hô hấp, rồi thả ra. Tập hóp bụng khi quý vị nằm, ngồi, đứng và khiêng nhấc.



4. Hóp Mông

Co thắt các cơ bụng (như trên) và hóp mông vào cho phần ngang thắt lưng bằng phẳng trên mặt giường. Hóp như vậy trong 5 giây, trong khi vẫn hô hấp. Thả ra và cảm thấy các cơ dần ra lại như trước. Thử nằm nghiêng để tập như vậy khi thấy thoải mái.



Bài Tập Thể Dục 5 cải tiến:

- Vấn đề kiểm soát đại và tiểu tiện
- Chêm các bộ phận ở hạ bộ
- Sức mạnh chung của cơ chính

5. Bài Tập Thể Dục Dưới Đáy Hạ Bộ (Kegels)

Hay bắt đầu tập loại này **sau khi** tháo ống luôn.

Co Thắt: Rút các bắp thịt dưới đáy hạ bộ lên và co vào nhanh và mạnh như thể để ngăn rỉ nước tiểu hoặc hơi trong bụng (xì rắm). Nín lại và đếm đến 1 hay 2. Thả ra và đếm đến 1 hay 2. Làm như vậy liên tiếp 5 lần. Khi trở nên dễ hơn thì làm thêm (đến 20 lần liên tiếp). Bài tập thể dục này thật quan trọng để giúp ngưng rỉ khi quý vị ho, nhảy mũi, khiêng hoặc cười.

Nín Lại: Co các bắp thịt dưới đáy hạ bộ lên nhanh và mạnh như trong loại thể dục Co Thắt nhưng nín lại sau khi co và đếm từ từ đến 5. Nhớ tiếp tục hô hấp. Thả ra sau 20 giây. Lặp lại 5 lần. Khi thấy dễ làm, nín lâu hơn (đến 10 giây) và lặp lại đến 10 lần.

Lớp Trị Liệu Vật Lý Hậu Sản

10:00 – 11:00 sáng

Thứ Hai, Thứ Tư **hoặc** Thứ Sáu

Phòng 2N41B
(đối diện Công Trường Balsam)

Lớp miễn phí này sẽ hướng dẫn cho quý vị:

- cách chăm sóc lưng
- giữ đúng tư thế cơ thể khi chăm sóc cho trẻ sơ sinh
- cách bắt đầu tập thể dục hậu sản sớm được an toàn

Đây **không** phải là lớp thể dục.

Chúng tôi mời quý vị đến tham dự và đem theo trẻ sơ sinh đặt trong nôi hoặc giỏ xách.

Hãy **hoạch định** tham dự một lớp:

- trước khi về nhà
- bất cứ lúc nào sau khi về nhà trong thời gian 6 tuần hậu sản
- gọi số 604-875-2126 để ghi danh sau khi về nhà