



The Royal Women's Hospital Women's Health Information

Động tác thể dục hậu sản dành cho các bà mới làm mẹ

Động tác thể dục hậu sản dành cho các bà mới làm mẹ (Post natal exercises for new mothers)

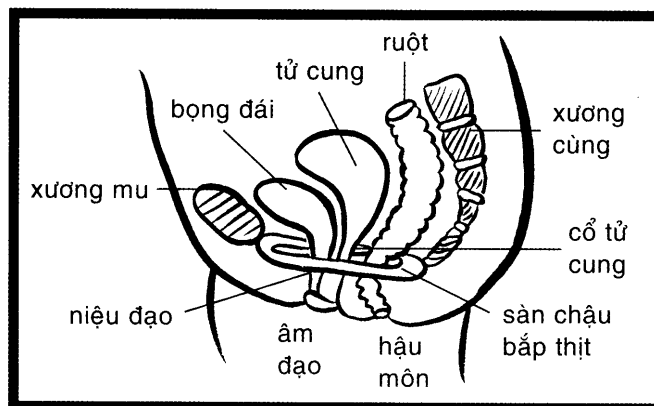
- Quý vị có thể bắt đầu tập Các Động Tác Thể Dục Hậu Sản sau khi sanh xong được 2-3 ngày.
- Đúng lý ra các động tác thể dục này sẽ không làm cho quý vị đau đớn hoặc khó chịu
- Nên tập từ từ
- Hãy hỏi ý kiến Chuyên Viên Vật Lý Trị Liệu nếu quý vị không biết chắc về một động tác thể dục nào đó.

Sàn chậu

Sàn Chậu là giải bắp thịt và mô sợi chịu sức nặng của các cơ phận thuộc vùng xương chậu và giúp kiểm soát việc tiểu tiện. Trong thai kỳ, kích thích tố thai nghén và thân lượng của hài nhi có thể làm cho sàn chậu mất bớt tác dụng. Sinh nở qua âm đạo sẽ làm căng giãn và khiến cho sàn chậu yếu đi.

Tái phục hồi chức năng của bắp thịt này có tầm quan trọng đối với việc tiểu tiện và nâng đỡ các cơ phận thuộc vùng xương chậu.

Tất cả phụ nữ nên thường xuyên tập thể dục các bắp thịt sàn chậu suốt đời.



Động tác thể dục

Có hai cách tập thể dục sàn chậu.

Bắt đầu bằng cách nằm ngửa, co đầu gối lên và hai chân hơi dang ra.

- (a) Nhú và kéo rút các bắp thịt quanh hậu môn, âm đạo và niệu đạo lên càng mạnh càng tốt. Cố gắng giữ tư thế co thắt và kéo rút lên này trong 2-3 giây rồi thả lỏng hoàn toàn. Làm lại động tác này thêm 3-5 lần nữa, tối thiểu 6 lần tập một ngày.

Kéo dài thời gian giữ tư thế co thắt và kéo rút lâu hơn để dần dần tăng cường sức mạnh của bắp thịt sàn chậu. Để việc tập thể dục được tiến triển, quý vị tập động tác xiết thắt thật mạnh và giữ nguyên tư thế đó lâu hết sức mình, tăng từ từ lên đến 10 giây. Nghỉ mệt sau mỗi động tác và lặp lại bao nhiêu lần tùy theo sức quý vị và nhắm đạt cho được đến 10 lần. Luôn luôn ngưng tập các động tác thể dục khi thấy bắp thịt bị mỏi. Quý vị có thể làm động tác này khi đang ngồi hoặc đứng cũng như đang nằm.

- (b) Điều quan trọng là mỗi lần tập thể dục, quý vị nhớ tập động tác nhú thắt sàn chậu nhanh và mạnh chỉ một (1) giây thôi. Cần phải làm động tác này để tập cho bắp thịt quen co thắt nhanh khi quý vị ho, cười hoặc nhảy mũi.

Bây giờ hãy thử làm 5-10 động tác thắt sàn chậu nhanh mạnh. Đừng quên nghỉ ngơi sau mỗi động tác. Hàng ngày ở nhà hãy cố gắng tập 4 đợt thể dục này.

Để trợ giúp thêm cho tiến trình hồi phục:

- Nghỉ ngơi trong tư thế nằm thẳng (tối thiểu 15-30 phút, 2 lần một ngày) hoặc nằm ngửa hoặc xấp càng nhiều càng tốt.
- Đỡ/chịu đáy vùng chậu (giữa hậu môn và bộ phận sinh dục) khi đi tiêu
- Đừng nâng bất cứ vật gì nặng hơn trọng lượng em bé của quý vị.

Mười hai (12) tuần lễ sau khi sanh em bé

Kiểm tra sức mạnh Sàn Chậu bằng cách:

- (1) Nín tiểu nửa chừng.
- (2) Hở khi bàng quang đầy nước tiểu.
- (3) Trước khi bắt đầu tập mạnh sức, kiểm tra sức mạnh sàn chậu bằng cách nhảy tại chỗ khi bàng quang đầy nước tiểu.

Nếu nước tiểu không rịn ra thì quý vị có thể giảm bớt việc tập thể dục sàn chậu chỉ còn tối đa một đợt một ngày. Đợt tập thể dục này nên bao gồm động tác kiểm giữ trong tư thế co thắt thời gian dài và động tác nhú chặt nhanh.

Nếu quý vị bị rịn nước tiểu thì hãy tiếp xúc với Chuyên Viên Vật Lý Trị Liệu.

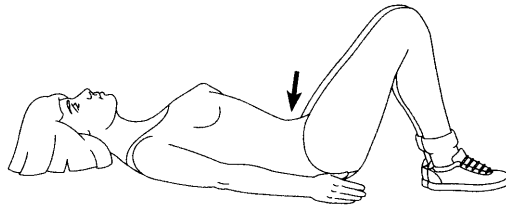
Cơ bụng

Cơ Bụng bị căng giãn trong thai kỳ sẽ làm giảm thiểu hiệu năng giữ đúng vóc dáng và chống đỡ lưng quý vị. Vì thế điều quan trọng là quý vị nên tập thể dục cơ bụng sau khi sinh nở để lấy lại sức mạnh và vóc dáng của mình hồi trước khi có thai.

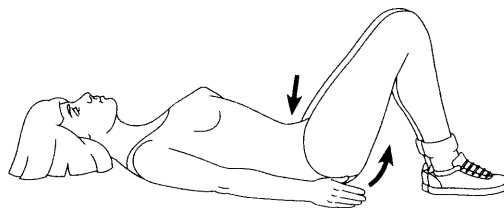
Các bài tập thể dục phần bụng

Nằm ngửa người, co đầu gối lại –

- (a) Co thắt cơ bụng của quý vị bằng cách hóp ‘rún’ vào và kéo lên dọc theo cột sống. Giữ tư thế này trong 3-5 giây. Cố hô hấp bình thường. Nghỉ ngơi và lặp lại 5 lần. Động tác thể dục này có thể tập trong các tư thế khác như nằm xấp, nằm nghiêng, bò bằng tay và chân, ngồi hoặc đứng. Quý vị tập động tác này càng thường xuyên càng tốt.



- (b) Co thắt cơ bụng như nêu trên, đẩy phần lưng dưới thắt lưng bẹp xuống, thì tự động xương chậu sẽ được nâng về phía xương sườn. Lặp lại động tác này 5 lần, giữ nguyên tư thế này trong 2-3 giây trong khi vẫn hô hấp bình thường. Dần dà tăng số lần tập lên 10 lần và giữ chặt trong 10 giây.

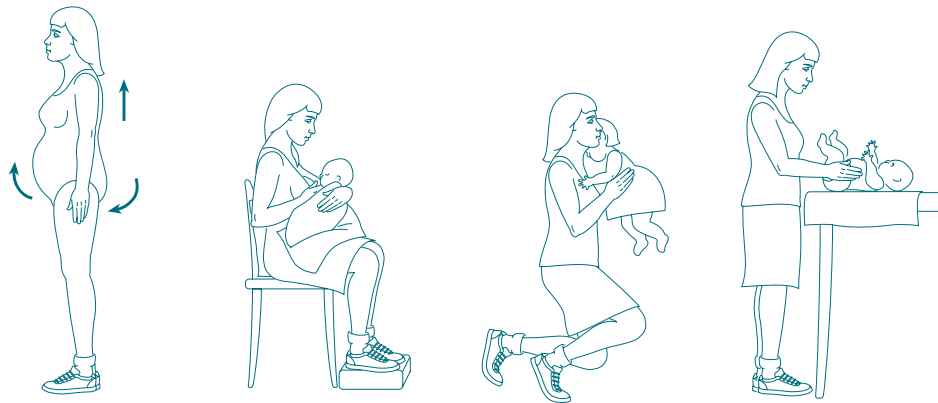


LƯU Ý: Sản phụ không nên tập động tác ngồi dậy trong 6 tuần lễ đầu sau khi sinh.

Chăm sóc lưng

Khi chăm sóc em bé, quý vị nên để ý giữ gìn lưng của mình bằng cách:

- đứng thẳng người, cơ bụng rút vào và hông khép vào.
- ngồi trong một chiếc ghế êm ái có chỗ đỡ lưng chắc chắn nhất là khi cho con bú
- khuôn nhấc đúng cách bằng tư thế quỳ gối xuống, giữ lưng thẳng, co rút cơ bụng và cơ sàn chậu và ôm chắc đồ vật vào sát vào người.
- tránh dùng cúi xuống bất thình lình và lặp lại nhiều lần cùng động tác cũng như các động tác xoay vặn người
- Phải chắc chắn là mặt bằng để quý vị làm việc vừa tầm ngang với hông/thắt lưng
- xen kẽ công việc cần phải ngồi hoặc đứng với nhau



Hãy ghi nhớ

- Muốn cơ thể tráng kiện và khỏe hơn, xin hãy bắt đầu tập đi bộ hoặc tham dự lớp tập thể dục Hậu Sản do Chuyên Viên Vật Lý Trị Liệu đảm trách.
- Chuyên Viên Vật Lý Trị Liệu có thể giúp quý vị với chứng đau nhức hoặc trở ngại về tiểu tiện xảy ra sau khi sinh con. Đừng ngần ngại mà hãy nhờ giúp đỡ.

Vật lý trị liệu sau khi sanh mổ “Caesarean”

Thông Lệ Ngay Sau Khi Sinh Mổ

Sau khi giải phẫu

Sự đau đớn có thể làm cho quý vị thở ngắn đi, khiến cho lượng không khí hít vào phần đáy phổi bị giảm bớt. Ngoài ra, nguy cơ máu đông ở chân cũng gia tăng.

Vì các lý do này nên quý vị cần phải thở sâu và di động chân thường xuyên và quý vị có thể làm các động tác này khi đang nằm hoặc ngồi trên giường hoặc ghế.

Muốn Ho: Co chân lên và dùng tay hay gối chịu/dỡ vết cắt.

Các chỉ dẫn hữu ích

- (a) Để ra khỏi giường, quý vị co chân lại, xoay người nghiêng qua một bên và dùng tay chống để nâng người lên ở tư thế nửa ngồi, nửa nằm và cùng lúc đó đưa hai chân xuống giường.
- (b) Để làm cho bớt bị đau vì trung tiện hoặc đau lưng. Thử bài tập thể dục cơ bụng (b)

Điện thoại

Khoa Vật Lý Trị Lý (03) 9344 2069

Thứ Hai đến Thứ Sáu 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều

Website: <http://wellwomens.rwh.org.au>