



BẢN CHỈ DẪN VỀ PHU. KHOA: THÁNG NĂM 2002

## Để tránh bị táo bón sau khi giải phẫu khâu âm đạo

Sau khi giải phẫu khâu âm đạo, chị nên tránh bị táo bón để âm đạo không bị khó chịu vì chị phải rặn lúc đi tiêu.

Nếu chị bị táo bón khi ở nhà thương, chị sẽ được cho thuốc xổ để bớt bị táo bón.

Một khi chị đã ăn uống trở lại bình thường sau khi giải phẫu, chị có thể ăn thức ăn có nhiều chất sợi và uống nhiều nước để tránh hay giảm táo bón.

Chất sợi, lấy từ những chất sơ từ thực vật, làm cho phân to ra và mềm đi giúp chị không phải rặn nhiều khi đi tiêu.

Chị nên ăn uống thường xuyên trong ngày. Cứ mỗi vài tiếng đồng hồ là cơ thể của chị cần thức ăn để kích thích đường tiêu hoá.

Tốt hơn hết chị nên ăn nhiều loại thức ăn khác nhau có chứa chất sợi.

Chị nên thử ăn các loại thức ăn có chứa nhiều chất sợi như sau:

- Trái cây và các thứ rau (ăn cả vỏ nếu được)
- Bánh mì làm bằng bột chưa rây và bánh mì có nhiều hạt ngũ cốc (những loại bánh mì có nhiều hạt chứa nhiều chất sợi và nhiều người nói rằng hạt đậu nành và hạt lanh giúp đi tiêu dễ dàng)
- Những hiệu ngũ cốc ăn sáng có nhiều chất sợi như muesli, Allbran, Guardian, Healthwise, Bran Plus, v.v...
- Các thứ đậu khô như đậu nấu nhừ, đậu tây, đậu tẻ
- Các thứ trái cây phơi khô, các thứ hạt dẻ
- Các thứ cám như cám lúa mì, cám gạo, cám lúa mạch hay cám yến mạch cũng có thể giúp đi tiêu dễ dàng. Lúc đầu chị nên dùng một hay hai thìa súp. Ăn nhiều hơn có thể làm cho chị trung tiện nhiều hay bị sinh bụng.
- Nhiều người ăn mận để đi tiêu dễ. Mận vừa có nhiều chất sợi vừa có chất kích thích đường tiêu hoá. Lúc đầu nên ăn sáu quả mận hay nửa cốc nước mận.

# A Royal Women's Hospital Well Women's Publication



**BẢN CHỈ DẪN VỀ PHỤ. KHOA: THÁNG NĂM 2002**

**Để tránh bị táo bón sau khi giải phẫu khâu âm đạo (tiếp tục)**

Uống nhiều nước - ít nhất là bảy hay tám cốc một ngày. Chất sợi có công dụng hút chất lỏng. Nếu chị không uống đủ nước chị có thể bị táo bón nặng hơn. Đừng uống nhiều trà hay cà-phê đặc vì những thứ này làm cho chị đi tiểu nhiều và làm cho người chị Ổ bị khô đi.

Đừng nín đi tiêu khi cảm thấy buồn đi tiêu.

Nếu cần, chị hãy dùng thuốc xổ được bác sĩ cho toa. Nếu chị vẫn không đi tiêu được dễ dàng hay vẫn còn phải rặn khi đi tiêu, hãy liên lạc với bác sĩ gia đình của chị.

**Nếu có bất cứ thắc mắc hay quan tâm nào, xin chị liên lạc với khu điều dưỡng bất cứ lúc nào từ Thứ Hai đến Thứ Sáu qua số : 9344- 2364**