



Xoa bóp tầng sinh môn khi mang thai

Thực hiện xoa bóp tầng sinh môn vào giai đoạn cuối thai kỳ có thể giúp bạn chuẩn bị cho quá trình chuyển dạ và sinh nở. Tờ thông tin này giải thích đó là gì và cách thực hiện.

Xoa bóp tầng sinh môn là gì?

Tầng sinh môn là vùng nằm giữa âm đạo và hậu môn của bạn. Vùng này sẽ giãn ra trong quá trình sinh nở khi đầu em bé chui ra ngoài.

Thường xuyên xoa bóp tầng sinh môn trong những giai đoạn sau của thai kỳ có thể giúp tăng cường lưu thông máu đến vùng này. Điều này có thể giúp mô giãn nở dễ dàng hơn trong quá trình sinh nở.

Lợi ích của việc xoa bóp tầng sinh môn là gì?

Nghiên cứu cho thấy rằng đối với lần sinh thường đầu tiên, những người thực hiện xoa bóp tầng sinh môn từ tuần thứ 34 của thai kỳ sẽ ít có nguy cơ cần phải rạch tầng sinh môn hơn.

Họ cũng ít có nguy cơ bị rách nặng tầng sinh môn hơn bao gồm tổn thương các cơ xung quanh hậu môn (được gọi là rách cấp độ 3 và 4).

Các lợi ích khác của việc xoa bóp tầng sinh môn bao gồm:

- giúp bạn làm quen với các cảm giác của tầng sinh môn
- giúp làm dịu cảm giác nóng rát và châm chích khi đầu bé chui ra ngoài
- giảm nhu cầu may vết thương sau khi sinh
- giảm nguy cơ đau vùng tầng sinh môn kéo dài sau khi sinh.

Khi nào bạn nên bắt đầu thực hiện?

Chúng tôi khuyên bạn nên xoa bóp tầng sinh môn mỗi 1–2 ngày bắt đầu từ tuần thứ 34 của thai kỳ (nhưng không xoa bóp trước thời điểm này). Bạn hoặc bạn đời của bạn có thể làm việc này.

Có lý do nào mà không nên xoa bóp tầng sinh môn không?

Bạn không nên xoa bóp tầng sinh môn nếu có bất kỳ tình trạng nào sau đây:

- nhau tiền đạo (nhau bám thấp), hoặc bất kỳ tình trạng chảy máu âm đạo không rõ nguyên nhân nào trong nửa giai đoạn sau của thai kỳ
- mụn rộp sinh dục, nấm âm đạo hoặc bất kỳ tình trạng nhiễm trùng âm đạo nào khác – việc xoa bóp có thể khiến tình trạng nhiễm trùng trở nên nặng hơn.

Nếu bạn không chắc chắn về bất kỳ tình trạng nào trong số này, vui lòng trao đổi với y tá hộ sinh hoặc nhóm chăm sóc thai kỳ của bạn trước khi bắt đầu xoa bóp tầng sinh môn.

Bạn có thể thực hiện xoa bóp tầng sinh môn như thế nào?

Bạn có thể sử dụng một chiếc gương trong vài lần đầu tiên để làm quen với vùng tầng sinh môn của mình.

Nhớ hít thở chậm và sâu trong khi xoa bóp. Việc này sẽ giúp thư giãn các cơ của bạn.

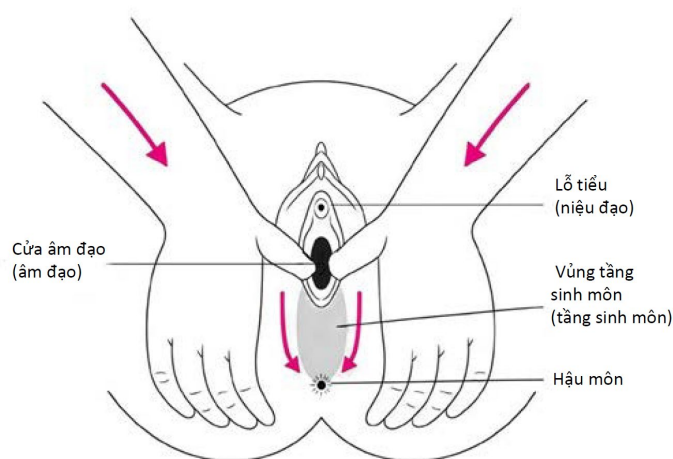
Trước khi bắt đầu xoa bóp

- Đi tiểu.
- Đảm bảo bạn cắt tỉa móng tay gọn gàng và rửa tay sạch sẽ.
- Bạn sẽ cần một ít dầu bôi trơn. Đây có thể là loại dầu ăn tự nhiên như dầu hạnh nhân, dầu ô liu hoặc dầu dừa, hoặc là chất bôi trơn gốc nước.
- Tìm một không gian thoải mái và thư giãn – có thể ngồi trên giường và kê gối dưới hông, hoặc ngồi trong bồn tắm nước ấm.
- Nếu không thực hiện xoa bóp trong bồn tắm, bạn hãy đắp một chiếc khăn ấm (ví dụ: khăn lau mặt

sạch) lên vùng tầng sinh môn trong khoảng 10 phút trước khi bắt đầu xoa bóp. Việc này sẽ giúp thư giãn vùng đó.

Cách thực hiện xoa bóp

1. Dùng các ngón tay và bôi ít dầu bôi trơn lên vùng tầng sinh môn của bạn.
2. Chèn các ngón tay (hoặc ngón cái) vào âm đạo khoảng 3–4 cm.
3. Nhẹ nhàng ấn xuống về phía hậu môn. Bạn có thể cảm thấy hơi ngứa ran hoặc nóng rát - điều này là bình thường.
4. Tiếp theo, ấn ra sang hai bên. Giữ nguyên tư thế giãn cơ này trong 45–60 giây.
5. Sau đó, bạn có thể bắt đầu xoa bóp theo hình chữ U, dùng lực ấn xuống và hướng ra ngoài thành trong của âm đạo (xem hình minh họa bên dưới).



6. Tiếp tục việc xoa bóp này trong 5–10 phút. (nếu bạn cảm thấy thoải mái). Bạn có thể sử dụng nhiều dầu bôi trơn theo nhu cầu của mình.

Các bài tập cơ sàn chậu

Nghiên cứu cũng cho thấy việc kết hợp xoa bóp tầng sinh môn với các bài tập cơ sàn chậu có thể làm giảm nguy cơ gây chấn thương tầng sinh môn trong quá trình sinh nở.

Vui lòng xem tờ thông tin về các bài tập cơ sàn chậu của chúng tôi (đường dẫn bên dưới) để biết thêm chi tiết về các bài tập này. Tài liệu có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ.

Để biết thêm thông tin

Trang mạng của bệnh viện The Royal Women's

Các bài tập cơ sàn chậu – tờ thông tin
<https://www.thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#pelvic-floor-exercises>

Quý vị cần thông dịch viên không?



Quý vị có thể yêu cầu thông dịch viên nếu cần.

Hỗ trợ về Bạo lực Gia đình

Đường dây nóng Quốc gia 1800 Respect

Bạn có thể nhận được sự trợ giúp nếu bạn đã từng bị tấn công tình dục, bạo lực gia đình hoặc trong nhà và lạm dụng.

Bạn có thể gọi vào bất kỳ thời gian nào trong ngày hoặc ban đêm.

1800 737 732

[1800respect.org.au](https://www.1800respect.org.au)