



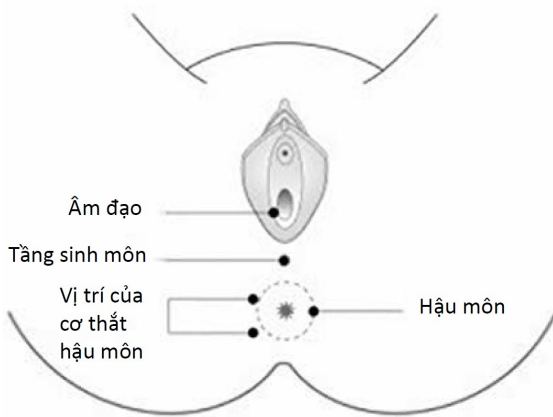
Rách tầng sinh môn

Phục hồi sau khi bị rách tầng sinh môn độ ba hoặc độ bốn

Rách tầng sinh môn độ ba hoặc độ bốn là gì?

Đôi khi trong quá trình sinh đẻ qua đường âm đạo, vùng giữa âm đạo và hậu môn có thể bị rách.

- Rách tầng sinh môn độ ba là tình trạng rách một phần cơ thắt hậu môn (một nhóm các cơ giúp kiểm soát việc mở ống hậu môn).
- Rách tầng sinh môn độ bốn là tình trạng cơ thắt hậu môn bị tổn thương lan tới ống hậu môn.



Chăm sóc sau khi bị rách

Bác sĩ sẽ giải thích quý vị bị rách tầng sinh môn loại nào và cách quý vị tự chăm sóc cho mình. Bác sĩ sẽ đề nghị các loại thuốc để giúp giảm đau, tránh bị táo bón và giảm nguy cơ bị nhiễm trùng.

Không sử dụng các loại thuốc nhét vào hậu môn.

Chuyên viên vật lý trị liệu, nữ hộ sinh, dược sĩ và, trong một số trường hợp, chuyên viên dinh dưỡng cũng sẽ tham gia chăm sóc quý vị.

Họ sẽ nói chuyện với quý vị về cách:

- tránh bị táo bón (quý vị có thể cần một chế độ ăn kiêng đặc biệt)
- giúp vết thương của quý vị lành lại
- chườm đá để giảm đau và giảm sưng
- tắm và giữ sạch sẽ vùng bị ảnh hưởng
- tập các bài tập thể dục sàn chậu và khi nào thì bắt đầu tập

Sáu tuần đầu

Sáu tuần đầu sau khi sinh con là khoảng thời gian quan trọng để cơ và mô mềm phục hồi.

Nghỉ ngơi

Hãy nằm nghỉ càng nhiều càng tốt trong vài ngày đầu. Điều này sẽ giúp giảm sưng và giảm khó chịu. Cố gắng nằm nghỉ một giờ vào mỗi buổi sáng và mỗi buổi chiều trong 6 tuần đầu tiên sau khi sinh con.

Chườm đá

Nếu quý vị cảm thấy sưng hoặc đau quanh vùng tầng sinh môn, hãy dùng túi chườm đá được bỏ trong băng vệ sinh từ 20 đến 30 phút. Đảm bảo không để túi chườm tiếp xúc trực tiếp với da. Cứ một mỗi 2 đến 3 giờ chườm một lần khi quý vị đang thức.

Bó ép

Quần lót bó sát và hỗ trợ chắc chắn chẳng hạn như quần lót định hình cơ thể hoặc quần lót bó ép sẽ hỗ trợ vùng này và có thể làm giảm sưng.

Tập thể dục

Các bài tập thể dục sàn chậu giúp kích thích lưu thông máu đến vùng tầng sinh môn, là điều quan trọng để làm lành vết thương. Có thể bắt đầu tập các bài tập thể dục này một cách an toàn sau khi sinh con 1 đến 2 ngày.

Điều quan trọng là không làm căng các cơ sàn chậu và tầng sinh môn. Tránh bị táo bón, tránh nâng vật nặng (ví dụ bóng con đã lớn, xách các túi đồ mua sắm, giỏ đựng đồ giặt) và tránh các bài tập thể dục có tác động mạnh.

Chế độ ăn kiêng

Nếu quý vị bị rách ở độ ba hoặc bốn, quý vị có thể cần ăn ít chất xơ trong 7 đến 10 ngày đầu. Việc này sẽ làm giảm nhu cầu đi đại tiện của quý vị và giảm áp lực lên vùng bị ảnh hưởng.

Để tránh bị táo bón trong khi quý vị đang lành vết rách, chế độ ăn này sẽ được kết hợp với thuốc nhuận tràng

loại nhẹ. Chuyên viên dinh dưỡng sẽ giải thích chế độ ăn này cho quý vị trước khi quý vị rời bệnh viện.

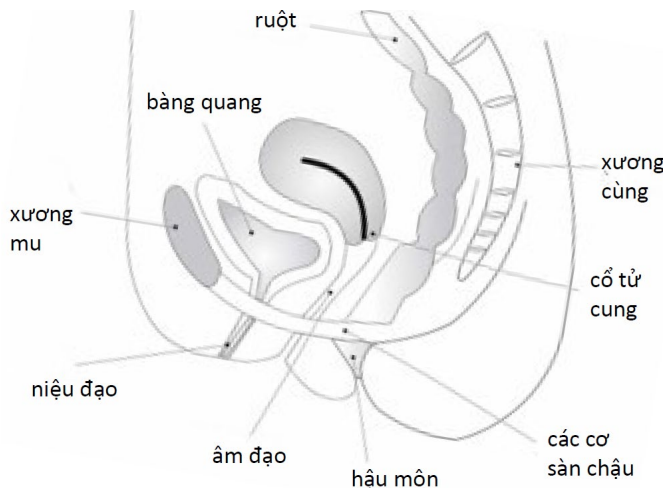
Sau 10 ngày, quý vị có thể dần dần quay lại chế độ ăn nhiều chất xơ để chức năng đường ruột của quý vị trở lại bình thường.

Quan hệ tình dục

Nên tránh quan hệ tình dục cho đến sau cuộc hẹn tái khám đầu tiên tại Phòng khám Tầng sinh môn.

Các bài tập thể dục cơ sàn chậu

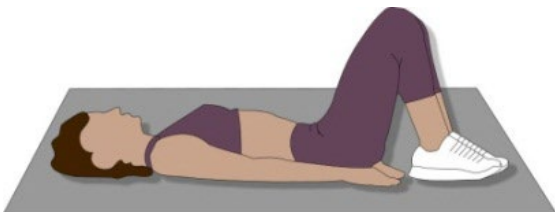
Các cơ sàn chậu là nhóm cơ quan trọng nằm sâu bên trong vùng chậu. Chúng nâng đỡ các cơ quan vùng chậu và giúp quý vị kiểm soát bàng quang và ruột.



Các bài tập thể dục cơ sàn chậu quan trọng để quý vị phục hồi sau khi sinh con.

Chương trình nhẹ nhàng - từ ngày thứ 2 đến ngày thứ 5

- Nằm ngửa co hai đầu gối lên hoặc nằm nghiêng sang một bên.



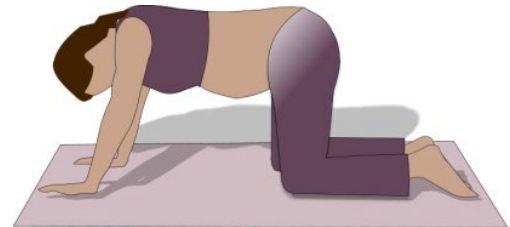
- Nhẹ nhàng siết chặt các cơ quanh âm đạo và hậu môn - quý vị sẽ cảm thấy như đang khép chúng lại. Ngừng tập nếu quý vị cảm thấy đau.
- Giữ chặt cơ trong tối đa 3 giây và sau đó từ từ thả ra.
- Thư giãn trong 5 giây và sau đó lặp lại tối đa 10 lần.

Lặp lại bài tập thể dục này 3 lần mỗi ngày.

Trở nên khỏe hơn - từ ngày thứ 5 đến ngày thứ 14

Bây giờ quý vị sẽ cảm thấy tự tin hơn khi tập thể dục cơ sàn chậu và có thể bắt đầu tăng dần cường độ đối với mỗi bài tập.

- Nằm ngửa (như trên) hoặc chống hai tay và quỳ gối.
- Siết các cơ quanh âm đạo và hậu môn càng chặt càng



tốt. Quý vị sẽ cảm thấy các cơ sàn chậu bên trong cơ thể như đang 'nâng lên'.

- Giữ như vậy trong 3 đến 6 giây, sau đó thư giãn. Quý vị sẽ cảm thấy các cơ của mình 'thả lỏng'.
- Lặp lại động tác này 10 lần, thư giãn trong 5 giây giữa mỗi lần lặp lại.

Lặp lại bài tập thể dục này 3 lần mỗi ngày.

Chương trình phục hồi - tuần thứ 3 đến tuần thứ 6

Tăng dần mức độ chương trình tập thể dục của quý vị bằng cách siết cơ mạnh hơn và giữ lâu hơn. Cố gắng giữ trong 5 đến 10 giây, và lặp lại 10 lần.

Lặp lại bài tập thể dục này 3 lần mỗi ngày trong các tư thế khác nhau, chẳng hạn như ngồi và đứng.

Điều quan trọng là quý vị cũng phải siết chặt sàn chậu của mình khi ho hoặc nâng.

Chức năng ruột bình thường

Táo bón và rặn khi đi vệ sinh có thể làm yếu sàn chậu của quý vị. Thói quen đi vệ sinh tốt giúp quý vị bảo vệ sàn chậu của mình và giúp giảm nguy cơ bị són tiểu và són phân.

- Từ từ tăng lượng chất xơ trong thức ăn của quý vị nếu quý vị đã ăn theo chế độ ít chất xơ.
- Những thực phẩm giàu chất xơ bao gồm trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, mận khô và các chất bổ sung chất xơ tự nhiên như hạt mã đề (psyllium).
- Uống 1,5 đến 2 lít nước một ngày
- Duy trì một số bài tập thể dục hàng ngày, chẳng hạn như đi bộ.
- Đừng lờ đi cảm giác muốn đi vệ sinh.
- Hãy dành đủ thời gian khi đi vệ sinh để đảm bảo quý vị đã đi hết hoàn toàn.

Khi quý vị đi vệ sinh:

- sử dụng ghế kê chân để đầu gối cao hơn hông
- ngồi cúi người về phía trước, hai chân dang ra và đặt hai khuỷu tay lên đầu gối



- thư giãn bụng
- đừng nín thở - thở dài sâu hoặc tạo âm thanh xì ra
- dùng tay đỡ các vết khâu, đặc biệt khi đi đại tiện.

Đối với bệnh nhân của Bệnh viện The Women

Các cuộc hẹn tái khám của quý vị là quan trọng. Quý vị sẽ được hỏi về tình trạng đi tiểu tiện và đại tiện, và quý vị có cơ hội đặt câu hỏi về thời điểm có thể quan hệ tình dục trở lại hoặc mang thai trong tương lai.

1. Phòng khám Tầng sinh môn: cuộc hẹn về vật lý trị liệu

- Chuyên viên vật lý trị liệu sẽ kiểm tra cho quý vị và

thảo luận về việc phục hồi và các mục tiêu của quý vị.

2. Phòng khám Tầng sinh môn: cuộc hẹn với bác sĩ chuyên khoa niệu phụ khoa

- Bác sĩ sẽ kiểm tra cho quý vị và trao đổi với quý vị về bất kỳ mối lo ngại nào. Quý vị có thể được siêu âm để kiểm tra xem vết rách đã lành ở mức độ nào.
- Đây là buổi tái khám quan trọng và chúng tôi khuyến khích quý vị đến khám ngay cả khi quý vị cảm thấy mình đã lành hẳn.

Nếu quý vị không nhận được lịch hẹn, vui lòng liên hệ với Phòng khám Tầng sinh môn.

Để biết thêm thông tin

Bệnh viện Royal Women

Khoa Vật lý trị liệu

ĐT: (03) 8345 3160

Phòng khám Tầng sinh môn

ĐT: (03) 8345 3144

Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ 30 sáng - 5 giờ chiều

Thai sản, sinh nở và em bé

Rách tầng sinh môn

<https://www.pregnancybirthbaby.org.au/perineal-tears>

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 Trợ giúp Toàn quốc 1800 Respect

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

Quý vị có thể gọi vào bất cứ lúc nào ban ngày hoặc ban đêm.

1800 737 732

1800respect.org.au

Miễn trừ trách nhiệm: Tờ thông tin này chỉ cung cấp thông tin chung. Để được tư vấn cụ thể về nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị, quý vị nên tìm kiếm lời khuyên từ chuyên viên y tế của mình. Bệnh viện Royal Women's không chịu bất kỳ trách nhiệm nào về sự tổn thất hoặc thiệt hại phát sinh từ việc quý vị dựa vào tờ thông tin này thay vì đến gặp chuyên viên y tế. Nếu quý vị cần được chăm sóc y tế khẩn cấp, vui lòng liên hệ khoa cấp cứu gần nơi quý vị nhất.
© The Royal Women's Hospital 2026.