

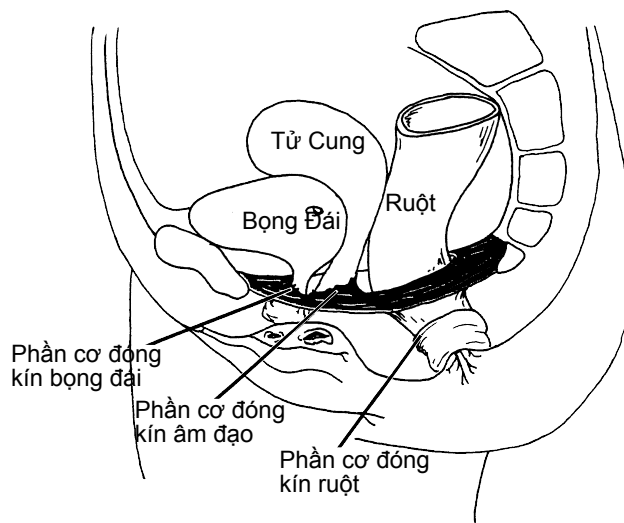


Khi mang thai, quý vị sẽ được nhiều người khuyên bảo. Một vấn đề mà ít người nghĩ tới là các dấu hiệu bị trở ngại tiểu tiện và đại tiện trong lúc mang thai và sau khi sinh con.

CÁC CƠ SÀN CHẬU CỦA TÔI GIỮ NHIỆM VỤ GÌ?

Hãy xem hình sàn chậu. Các cơ sàn chậu giữ một số nhiệm vụ, chúng:

- giúp đóng kín bàng đái, âm đạo (đường tiểu) và trực tràng; và
- giúp giữ bàng đái, tử cung (dạ con) và ruột đúng vị trí.



LÀM SAO TÔI BIẾT MÌNH CÓ VẤN ĐỀ?

Nếu cơ sàn chậu của quý vị yếu, một vài điều có thể xảy ra. Có thể quý vị:

- són tiểu ra khi quý vị ho, hắt hơi, nâng, cười hoặc tập thể dục;
- không thể nín thả trung tiện;
- cảm thấy phải hồi hã đi tiểu hoặc đi đại tiện;
- rỉ phân ra sau khi quý vị đã đi đại tiện;
- khó chùi sạch sau khi đi đại tiện;
- thấy khó đi đại tiện trừ khi quý vị đổi tư thế hoặc dùng ngón tay giúp đẩy ra; hoặc
- cảm thấy có khối gì đó trong âm đạo hoặc có cảm giác bị chằng như có kính, đa số xảy ra vào cuối ngày, điều đó có thể có nghĩa là một hay nhiều bộ phận vùng chậu có thể bị sa xuống âm đạo. Sa bộ phận vùng chậu là chuyện rất thường xảy ra và cứ mười phụ nữ ở Úc thì có một người bị vấn đề này.

SẮP SINH CON?

Quý vị cũng có thể bị trở ngại sinh lý. Ngay sau khi sinh em bé, quý vị sẽ cảm thấy rất mệt và bận rộn với em bé. Sinh con ngã âm đạo có thể làm cho vùng xung quanh âm đạo bị yếu đi hoặc mất cảm giác. Âm đạo bị rách và tổn thương có thể làm cho quý vị đau trong nhiều tháng. Trong lúc cho con bú mẹ, mức nội tiết tố oestrogen có thể giảm thấp và do đó, âm đạo có thể bị khô, từ đó có thể gây ra thêm vấn đề. Có thể quý vị và người phối ngẫu nên thảo luận về những vấn đề này với nhân viên y tế.

LÀM SAO TÔI CÓ THỂ BIẾT NẾU MÌNH BỊ CHỨNG MẤT CHỦ ĐỘNG TIỂU TIỆN VÀ ĐẠI TIỆN?

Một số phụ nữ dường như dễ bị chứng mất chủ động tiểu tiện và đại tiện hơn dù họ sinh nở khá dễ dàng. Chúng ta chưa thể xác định được những phụ nữ nào có thể thuộc diện này.

Phụ nữ vốn đã có những triệu chứng về bệnh đái hoặc ruột, chẳng hạn hội chứng kích thích đại tràng hoặc cần phải đi tiểu gấp (cũng được gọi là bàng quang hoạt động mạnh) sẽ dễ bị nặng hơn hoặc bị thêm những vấn đề khác. Táo bón, ho và mập phì cũng có thể làm cho các vấn đề chuyển nặng.

Một số điều về sinh nở có thể làm cho phụ nữ dễ bị chứng mất chủ động tiểu tiện và đại tiện:

- sinh con so;
- sinh em bé lớn;
- chuyển dạ sinh con lâu, chủ yếu ở giai đoạn thứ nhì khi sanh; hoặc
- trường hợp sinh con ngã âm đạo bị khó khăn, khi quý vị được khâu lại sau khi bị cắt hoặc bị rách lớn ngay mép ngoài hoặc bên trong âm đạo khi bác sĩ phải hút em bé ra hoặc dùng kẹp kéo em bé ra.

NẾU TÔI SINH MỔ THÌ SAO?

Chọn sinh mổ có thể là cách để tránh bị những vấn đề này, nhưng chuyện không đơn giản như vậy. Sinh mổ có thể giảm rủi ro bị mất chủ động tiểu tiện nặng trong khoảng từ 10% đến 5% đối với con so, nhưng sau lần sinh mổ thứ ba, có thể quý vị chẳng được lợi ích chi hết. Và sinh mổ cũng có rủi ro của nó. Em bé sinh ra kiểu này dễ bị trở ngại hô hấp lúc chào đời. Sinh mổ có thể có nhiều rủi ro hơn cho người mẹ và những vết sẹo do sinh mổ có thể làm cho phẫu thuật vùng chậu thêm khó khăn trong tương lai. Do đó, có thể quý vị bị rơi vào trường hợp tránh cái vấn đề này lại bị vấn đề khác thôi.

Trong nhiều trường hợp, sinh con ngã âm đạo diễn ra đúng như dự liệu và là kỷ niệm đáng nhớ cho cha mẹ, do đó, sinh con kiểu này là cách lý tưởng nhất nếu có thể được. Thế nhưng vẫn có thể xảy ra vấn đề. Hiện nay các công trình nghiên cứu đang xem xét cách làm thế nào để chúng ta có thể biết rõ hơn và ngăn chặn không để sản chậu bị tổn thương trong lúc sinh nở. Hiện trong lúc này, khi có thai và sinh nở người phụ nữ phải lựa chọn giữa các rủi ro khác nhau. Quý vị và người phối ngẫu cần phải suy nghĩ về những rủi ro này và thảo luận với nhân viên chăm sóc thai cho quý vị. Không ai có thể hứa hẹn với quý vị và em bé của quý vị là mọi chuyện sẽ tốt đẹp hoàn toàn.



SẮP SINH CON?

TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ KHI CÁC CƠ SÀN CHẬU BỊ YẾU?

Khi sinh em bé, cơ sàn chậu có thể bị giãn ra. Bất cứ động tác ‘đè xuống’ nào trong những tuần lễ đầu sau khi sinh cũng có thể lại làm giãn cơ sàn chậu. Quý vị có thể giúp bảo vệ cơ sàn chậu bằng cách không đè xuống sàn chậu của mình. Dưới đây là một vài ý kiến để giúp quý vị.

- Cố gắng nhứ, kéo lên và giữ nguyên cơ sàn chậu trước khi quý vị hắt hơi, ho, hỉ mũi hoặc nâng vật gì nặng.
- Bắt chéo chân và nhứ chặt chúng lại với nhau trước mỗi lần ho hoặc hắt hơi.
- Nhờ người khác giúp nâng vật nặng.
- Đừng tập động tác thể dục nhún nhảy.
- Tập luyện để làm cho cơ sàn chậu được mạnh hơn (xem tờ thông tin “Tập Luyện Cơ Sàn Chậu dành cho Phụ Nữ”).
- Duy trì thói quen đi tiểu và đi đại tiện tốt:
 1. ăn trái cây và rau quả;
 2. mỗi ngày uống từ 6 đến 8 ly nước;
 3. đừng đi tiểu ‘phồng hờ’ vì làm vậy có thể làm cho bóng đái không chứa được nhiều nước tiểu; và
 4. bảo đảm bóng đái thải hết nước tiểu sau khi đi tiểu xong.
- Cố gắng đừng để bị táo bón.
- Đừng rặn khi đi đại tiện. Tư thế tốt để ngồi trên bàn cầu là đặt tay lên đùi, hai chân đặt sát bàn cầu, nhón gót lên. Thả lỏng cơ sàn chậu và đẩy nhẹ.
- Giữ thể trọng trong khoảng thích hợp với chiều cao và tuổi tác của quý vị và cố gắng không để bị lên cân quá nhiều trong lúc mang thai.
- Tiếp tục tập thể dục.
- Hỏi ý kiến về các trường hợp nhiễm trùng bàng quang.

Muốn biết thêm thông tin, xin xem tờ thông tin “Thói Quen Tiểu Tiện Tốt dành cho Mọi Người.”

SẮP SINH CON?

LIỆU MỌI VIỆC CÓ SẼ ĐỠ HƠN HAY KHÔNG?

Đừng vội nản lòng. Ngay cả chứng mất chủ động tiểu tiện hay đại tiện rất nặng ngay sau khi sinh nở cũng có thể sẽ đỡ hơn mà không cần phải làm gì hết trong sáu tháng đầu nhờ các mô, các cơ và dây thần kinh sàn chậu phục hồi.

Thường xuyên tập luyện cơ sàn chậu trong thời gian dài cũng như được hướng dẫn đúng đắn sẽ có ích.

Đừng quên chăm sóc cho bản thân vào lúc quý vị dễ bỏ qua nhu cầu của riêng mình.

Nếu mọi việc không đỡ hơn sau sáu tháng, hãy nói chuyện với bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu, hoặc y tá cố vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện.

NHỜ GIÚP ĐỠ

Điều tốt nhất là nhờ giúp đỡ nếu quý vị lo lắng về bất cứ chứng mất chủ động tiểu tiện hay đại tiện nào.

Hãy gọi cho Cố Vấn Chuyên Ngành trên Đường Dây Trợ Giúp Chứng Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiện Toàn Quốc để được giúp đỡ miễn phí những điều dưới đây:

- thông tin;
- hướng dẫn; và
- tờ thông tin.

Qua số ĐIỆN THOẠI MIỄN PHÍ* 1800 33 00 66 (8g sáng đến 8g tối Thứ Hai đến Thứ Sáu), hoặc

Vào trang mạng này: www.bladderbowel.gov.au

Đường Dây Trợ Giúp có thể sắp xếp thông ngôn viên qua Dịch Vụ Thông Dịch qua Điện Thoại (TIS). Xin gọi số 13 14 50 Thứ Hai đến Thứ Sáu và nhờ họ gọi cho Đường Dây Trợ Giúp.

Một số thai phụ có thể bị mất chủ động tiểu tiện và đại tiện. Quý vị có thể nhờ giúp đỡ.

* Gọi bằng điện thoại di động sẽ bị tính theo giá biểu điện thoại di động.