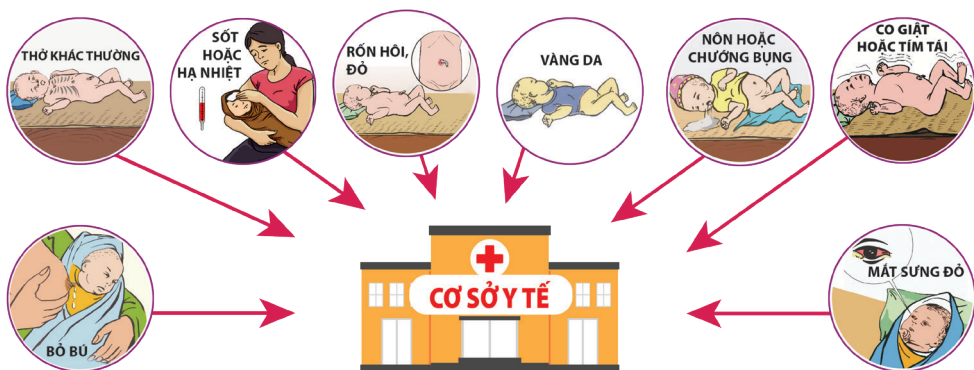


## NHỮNG VIỆC CẦN THEO DÕI Ở TRẺ SƠ SINH



- ✓ **Màu da:** Trẻ mới lọt lòng da màu đỏ sau chuyển sang hồng hào. Từ ngày thứ 3 đến ngày thứ 8 trẻ có vàng da nhẹ.
- ✓ **Nhịp thở:** Trẻ thở bình thường từ 40 đến 60 lần trong 1 phút. Nhịp thở êm, nhẹ, không co rút lồng ngực.
- ✓ **Thân nhiệt:** Nhiệt độ cơ thể bình thường của trẻ là từ 36,5 đến 37,4 độ C.
- ✓ **Bú mẹ:** Trẻ thường bú mẹ từ 8 đến 12 lần cả ngày lẫn đêm.
- ✓ **Đại tiện:** Trẻ đi ngoài phân su trong 24 giờ đầu, sau đó phân vàng; bình thường trẻ đi ngoài từ 3 đến 4 lần trong một ngày.
- ✓ **Tiểu tiện:** Bình thường trẻ đi tiểu từ 7 đến 8 lần trong một ngày.
- ✓ **Rốn:** Bình thường rốn khô, không hôi, rụng tự nhiên sau sinh 5 đến 10 ngày và liền sẹo.

Nếu thấy ở trẻ sơ sinh có **một trong các dấu hiệu nguy hiểm** sau đây thì cần đưa ngay đến cơ sở y tế gần nhất để được cứu chữa kịp thời



## CHĂM SÓC SỨC KHỎE MẸ VÀ CON SAU SINH



**ĐỂ NGĂN NGỪA TỬ VONG MẸ VÀ BÉ**

*Các bà mẹ mang thai cần khám thai định kỳ ít nhất 4 lần và sinh con tại cơ sở y tế*

## CHĂM SÓC BÀ MẸ SAU SINH

### ✓ Ăn uống

- Ăn tăng số lượng, đầy đủ chất dinh dưỡng. Uống 2 đến 3 lít nước mỗi ngày.
- Không ăn kiêng bất cứ loại thức ăn nào, trừ các chất kích thích và những thức ăn chưa được nấu chín.
- Uống viên sắt và a xít phôi hoặc viên đa vi chất đến hết tháng đầu sau sinh. Uống Vitamin A theo hướng dẫn của cán bộ y tế.



### ✓ Nghỉ ngơi hợp lý, giữ tinh thần vui vẻ, thoải mái



- Không làm việc nặng ít nhất trong 6 tuần sau sinh.
- Ngủ ít nhất 8 tiếng một ngày.
- Chia sẻ tâm tư, tình cảm với người thân trong gia đình, giữ tinh thần vui vẻ, thoải mái.
- Vận động nhẹ nhàng phù hợp với sức khỏe.
- Nên kiêng quan hệ tình dục trong 6 tuần đầu sau sinh

### ✓ Vệ sinh

- Xoa nhẹ vùng bụng dưới để dạ con co tốt, giúp tránh chảy máu.
- Vệ sinh vùng sinh dục bằng nước sạch và thay băng vệ sinh ít nhất 3 lần mỗi ngày. Tắm nhanh bằng nước ấm, sạch.
- Vệ sinh vú bằng khăn mềm, sạch trước khi cho con bú. Thường xuyên thay áo lót ngực do sữa thấm ra.
- Áp dụng các biện pháp tránh thai phù hợp theo tư vấn của cán bộ y tế để tránh mang thai ngoài ý muốn.

Nếu thấy bà mẹ sau sinh có một trong các dấu hiệu nguy hiểm (sốt; co giật; ra máu; đau bụng; sản dịch hôi...) thì cần đưa ngay đến cơ sở y tế gần nhất để được cứu chữa kịp thời.

**CÁC BÀ MẸ SAU SINH CẦN BIẾT CHĂM SÓC BẢN THÂN ĐÚNG CÁCH ĐỂ CÓ MỘT SỨC KHỎE THỂ CHẤT TỐT, MỘT TINH THẦN THOẢI MÁI VÀ CHĂM SÓC CON YÊU KHÔN LỚN**

## CHĂM SÓC TRẺ SƠ SINH

Thời kỳ sơ sinh được tính từ khi trẻ sinh ra đến khi được 28 ngày tuổi

### ✓ Những chăm sóc cần thiết cho trẻ sơ sinh bao gồm

#### ➤ Giữ ấm cho trẻ:

- Áp sát da con với da mẹ;
- Mặc ấm: Mũ, áo, tất, chăn..., nằm phòng ấm. Không sưởi bằng than, củi hoặc nằm gần bếp than, củi trong phòng kín.
- Chỉ tắm hoặc rửa cho trẻ bằng nước ấm từ 24h đầu sau sinh.

#### ➤ Nuôi trẻ bằng sữa mẹ hoàn toàn



- Cho trẻ bú mẹ ngay trong vòng 1 giờ đầu sau sinh.
- Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn mà không cần cho ăn, uống thêm bất cứ thứ gì kể cả nước tráng miệng.
- Cho trẻ bú bất cứ khi nào trẻ muốn, cả ngày lẫn đêm, ít nhất 8 lần một ngày. Nếu trẻ không bú được thì vắt sữa mẹ và cho uống bằng cốc hoặc thìa. Không cho trẻ bú bình vì trẻ dễ bị tiêu chảy.

#### ➤ Chăm sóc vệ sinh, phòng nhiễm khuẩn cho trẻ

- Chăm sóc rốn: Không bôi, đắp bất cứ thứ gì lên rốn. Giữ rốn luôn khô, sạch. Hạn chế sờ vào cuống rốn và vùng quanh rốn.
- Chăm sóc mắt: Lau mắt bằng khăn mềm, sạch, ẩm. Không nhỏ bất cứ thứ gì vào mắt trẻ.
- Tắm cho trẻ: Tắm cho trẻ bằng nước ấm (35-37 độ). Không nhất thiết tắm hàng ngày, đặc biệt khi trời lạnh.
- Tiêm phòng đầy đủ cho trẻ theo chỉ dẫn của cán bộ y tế.



**NGƯỜI CHỒNG VÀ CÁC THÀNH VIÊN TRONG GIA ĐÌNH CẦN HỖ TRỢ BÀ MẸ THEO DÕI VÀ CHĂM SÓC TRẺ SƠ SINH**