

CHĂM SÓC TRẺ SƠ SINH

Trẻ cần được theo dõi tại cơ sở y tế ít nhất 24 giờ đầu sau sinh.

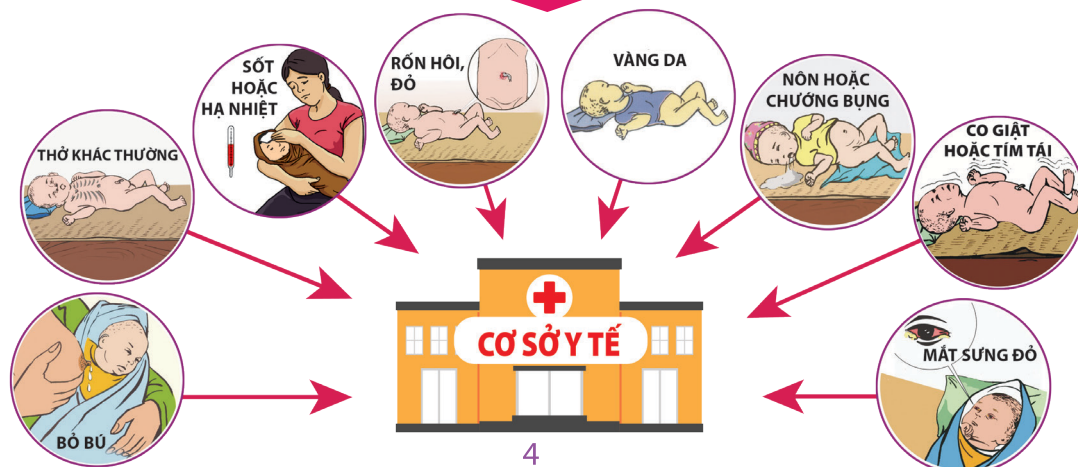
- ❖ **Giữ ấm cho trẻ:** Da kề da (áp sát da con với da mẹ). Tắm hoặc rửa cho trẻ bằng nước ấm từ 24 giờ đầu sau sinh.
- ❖ **Trẻ được tiêm Vitamin K, tiêm phòng viêm gan B**
- ❖ **Chăm sóc mắt:** Không nhỏ bất cứ thứ gì vào mắt của trẻ.
- ❖ **Theo dõi:** Nhịp thở; màu da; đại tiện, tiểu tiện... của trẻ.
- ❖ **Giữ vệ sinh cho trẻ:** Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi cho trẻ ăn, trước và sau khi chăm sóc trẻ.



❖ Nuôi con bằng sữa mẹ:

- Cho trẻ bú sớm ngay trong giờ đầu sau sinh.
- Cho trẻ bú theo nhu cầu và bú mẹ hoàn toàn đến hết 6 tháng đầu và duy trì đến 24 tháng.
- Trẻ không bú được thì vắt sữa mẹ và cho trẻ uống bằng cốc hoặc thìa.

Đưa trẻ sơ sinh đến ngay cơ sở y tế gần nhất để được cứu chữa kịp thời nếu thấy trẻ có **một trong các dấu hiệu nguy hiểm**



CHĂM SÓC SỨC KHỎE BÀ MẸ VÀ TRẺ SƠ 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

CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI MANG THAI

- Chỉ kết hôn khi đủ 18 tuổi trở lên; Sinh con trong độ tuổi 20 - 35. Khoảng cách giữa 2 lần sinh từ 3 - 5 năm.
- Khám sức khỏe và tiêm phòng dịch bệnh đầy đủ.

CHĂM SÓC BÀ MẸ KHI MANG THAI

- Đăng ký quản lý thai nghén và khám thai định kỳ tại cơ sở y tế để theo dõi, phát hiện sớm và xử trí các dấu hiệu bất thường.



- Lần 1:** Trong vòng 3 tháng đầu (ngay khi chậm kinh).
- Lần 2:** Vào 3 tháng giữa của thai kỳ (từ tháng thứ 4 đến đủ 6 tháng).
- Lần 3 và 4:** Vào 3 tháng cuối của thai kỳ.



- Tiêm vắc xin phòng uốn ván sớm và đủ theo hướng dẫn của cán bộ y tế

- Tăng cường dinh dưỡng trong thời kỳ mang thai



Ăn đầy đủ và cân đối 4 nhóm thực phẩm



Uống viên sắt và axit pho líc phòng thiếu máu



Theo dõi cân nặng

- Chế độ sinh hoạt, nghỉ ngơi:** Làm việc nhẹ nhàng, ngủ đủ 8 tiếng một ngày.
- Tất cả bà mẹ mang thai cần sinh con tại cơ sở y tế** để đảm bảo an toàn cho cả mẹ và con. Gia đình cần chuẩn bị phương tiện, tiền, các vật dụng cần thiết cho cuộc đẻ.

NGƯỜI CHỒNG VÀ GIA ĐÌNH ĐỘNG VIÊN TINH THẦN VÀ GIÚP ĐỠ HỖ TRỢ BÀ MẸ KHI MANG THAI

CHĂM SÓC BÀ MẸ KHI CHUYỂN DẠ

- Đưa bà mẹ đến ngay cơ sở y tế khi có dấu hiệu chuyển dạ (đau bụng từng cơn tăng dần, ra dịch hồng hoặc ra nước ở âm đạo).
- Nếu không thể đến đẻ tại cơ sở y tế thì cần mời cán bộ y tế hoặc cô đỡ thôn, bản đến hỗ trợ bà mẹ đẻ tại nhà và sử dụng gói đỡ đẻ sạch.
- Người chồng và gia đình cần nhận biết các dấu hiệu nguy hiểm của bà mẹ trong khi sinh.
- Động viên tinh thần giúp bà mẹ yên tâm vượt qua cuộc đẻ.



CHĂM SÓC BÀ MẸ SAU KHI SINH

- Ngay sau sinh

- Đặt trẻ da kề da với mẹ và cho trẻ bú mẹ ngay trong giờ đầu sau sinh.
- Bà mẹ được chăm sóc tại cơ sở y tế ít nhất 24 giờ.
- Nghỉ ngơi và ngủ đủ giấc.
- Theo dõi sản dịch để sớm phát hiện chảy máu sau sinh, nếu thấy ra máu đỏ tươi hoặc có máu cục cần báo ngay cho cán bộ y tế hoặc đưa ngay bà mẹ đến cơ sở y tế.

- Trong 6 tuần đầu sau sinh (42 ngày đầu)

- Ăn tăng số lượng, đầy đủ chất dinh dưỡng. Uống đủ nước (2 lít một ngày).
- Uống viên sắt và axit pho líc, vitamin A theo hướng dẫn của cán bộ y tế.
- Không làm việc nặng, chỉ vận động thể chất phù hợp. Ngủ ít nhất 8 tiếng một ngày.
- Không quan hệ tình dục ít nhất trong 6 tuần đầu (42 ngày) sau sinh.
- Hãy chia sẻ tâm tư tình cảm với người thân trong gia đình, đừng ngại khi cần giúp đỡ.



KHI CÓ MỘT TRONG CÁC DẤU HIỆU NGUY HIỂM Ở BÀ MẸ SAU SINH (SỐT; RA MÁU TĂNG DẦN HOẶC MÁU CỤC; ĐAU BỤNG, NGẤT HOẶC CO GIẬT; PHÙ...) CẦN BÁO NGAY CHO CÁN BỘ Y TẾ HOẶC ĐƯA BÀ MẸ NGAY ĐẾN CƠ SỞ Y TẾ