

ĐI KHÁM HẬU SẢN



Khám hậu sản tức là khám sức khỏe toàn thể cho người mẹ sau khi sanh. Thời gian khám hậu sản thường được ấn định vào tuần lễ thứ sáu sau khi sanh.

Một số các bà mẹ sau khi sanh thường bỏ qua cái hẹn khám hậu sản cho mình, vì đôi khi mẹ cảm thấy dường như không cần thiết lắm. Có khi quá bận bịu với em bé mẹ lại quên đi, hoặc vì em bé bệnh, hoặc không có người trông em để mẹ đi. Điều đó cũng không khó khăn lắm, trường hợp bạn quên hoặc trễ hẹn bạn có thể điện thoại xin lại cái hẹn khác. Có thể bạn cho rằng: “Thôi trễ quá rồi người ta hẹn mình sáu tuần trở lại mà bây giờ trễ gần cả tháng rồi đến ngại làm phiền họ”. Bạn đừng nghĩ như thế, mặc dầu việc khám được ấn định từ sáu tuần đến tám tuần nhưng thật sự không bao giờ quá trễ. Nếu bạn để đến ba, bốn, hoặc năm tháng sau vẫn còn khám hậu sản được, thà bạn có khám trễ còn hơn là không khám gì cả.

Buổi chiều thường thích hợp cho bạn trong việc khám hậu sản. Bạn đem theo em bé cũng được nếu bạn không có ai giữ hộ em, tuy nhiên bạn nên nhớ rằng việc khám hậu sản là quan trọng và cần thiết, nếu con bạn đến chỗ lạ, vì sợ hãi, vì đói hoặc em khóc khiến cho bạn bối rối, chỉ muốn khám cho xong rồi trở về nhà lè lẹ, do đó mà quên hết các câu hỏi mà bạn dự định hỏi.

Khi khám trước tiên bạn sẽ được cân (so sánh số cân của bạn trước và sau khi sanh), bạn có thể sụt cân ở khoảng sáu hoặc bảy ký lô. Tuy vậy bạn chưa thể lấy lại được hình dáng cũ của bạn, cho đến khoảng mười hoặc mười hai tuần sau khi sanh. Rồi thử nước tiểu, bạn có thể được yêu cầu mang theo (nếu thể bạn phải chứa nước tiểu trong một lọ nhỏ đã được đun sôi trước khi dùng để đựng nước tiểu). Tuy nhiên nước tiểu được lấy và thử nghiệm ngay tại phòng khám vẫn tốt hơn.

Bạn nằm trên bàn khám bệnh, bác sĩ sẽ khám các phần mềm ở bụng, các bắp thịt bị giãn nở, và cho bạn biết các vết nứt màu nâu ở bụng sẽ lần lần phai nhạt trong vòng sáu đến chín tháng. Bạn sẽ được chỉ dẫn cách làm thế nào để các bắp thịt ở bụng được rắn chắc trở lại. Giả dụ như cách: để tay lên bụng và ngồi dậy mà không dùng cánh tay để chống đỡ thân hình. Bạn sẽ cảm thấy các bắp thịt bụng kéo bạn ngồi dậy, không dễ dàng đâu nhé bạn. Thoạt đầu có lẽ bạn sẽ làm động tác đó một cách khó khăn nhưng một khi đã được chỉ dẫn thì bạn phải cố gắng và cố gắng cho đến khi nào bạn có thể làm từ hai mươi đến ba mươi lần trong một ngày. Nếu bạn thấy cần thiết và muốn có một cái eo cho ông xã “lẻ” mắt thì bạn phải tiếp tục tập từ ba đến sáu tháng.

Trong một vài trường hợp bác sĩ sẽ khám phần nhũ bộ nếu bạn cho em bú bằng sữa mẹ và bạn phải săn sóc núm vú của bạn một cách kỹ lưỡng.

Tiếp theo bác sĩ sẽ khám đến “phần dưới” của bạn, cả trong lẫn ngoài. Nếu bạn có vết may bác sĩ sẽ xem xét vết may đã hoàn toàn lành hẳn chưa? Và vùng hậu môn có chỗ nào bị lòi ra không. Bạn phải nói cho bác sĩ biết nếu có phần nào của vùng này bị căng và làm bạn khó chịu. Bác sĩ sẽ dùng một cái “mỏ vịt” nhỏ khám cổ tử cung và vùng phụ cận. Trường hợp cổ tử cung có gì lạ, ví dụ như sưng đỏ chẳng hạn, bác sĩ sẽ lấy chất nhờn tiết ra ở cổ tử cung và đưa đi thử nghiệm.

Rồi bác sĩ sẽ dùng một tay trong và một tay ngoài để khám phần tử cung của bạn. Bàn tay ngoài đặt lên bụng dưới của bạn và ấn xuống, sự phối hợp giữa hai bàn tay sẽ lay chuyển tử cung giữa hai bàn tay, phương pháp này sẽ cho bác sĩ biết được tử cung của bạn đã trở lại bình thường hay chưa và bạn phải cho bác sĩ biết nếu trong khi khám bạn thấy đau ở một phần nào đó, nhiều hay ít? Cũng vẫn dùng phương pháp này bác sĩ sẽ khám buồng trứng của bạn. Đó là xong phần khám hậu sản.

Cuối cùng bạn sẽ được thử máu, xem thử bạn có bị thiếu máu hay không?

Tất cả những khám xét trên đều phải được làm không cứ bạn phải sanh bằng cách nào và em bé chào đời bằng phương pháp nào.

Sau đó bạn có thể bàn luận với bác sĩ, tìm hiểu cuộc khám nghiệm vừa qua như thế nào và tất cả những gì có liên quan đến lần chuyển dạ vừa qua của bạn, phương pháp ngừa thai trong kế hoạch hóa gia đình và những lần mang thai kế tiếp v..v.. Những cuộc bàn luận như thế thường chiếm nhiều thì giờ vì thế cho nên bạn nên xin một cái hẹn riêng để nói về sự chuyển dạ vừa qua của bạn nhất là trong trường hợp sinh đẻ khó khăn phải dùng đến “kềm” hoặc mổ, bạn sinh non tháng hoặc quá già tháng, hoặc phải bị cắt (episiotomy). Tất cả những điều này bác sĩ của bạn phải cắt nghĩa cho bạn và nói cho bạn nghe tại sao đã xảy ra như vậy. Và điều quan trọng nhất là điều đó có thể xảy ra nữa hay không trong lần sanh đẻ sắp tới của bạn. Bạn cũng có thể cho bác sĩ biết quan điểm của bạn trong kinh nghiệm sinh đẻ vừa qua, bạn có thể bằng lòng hoặc bạn có thể phàn nàn v..v..

Dã-Thảo

15/01/1985

