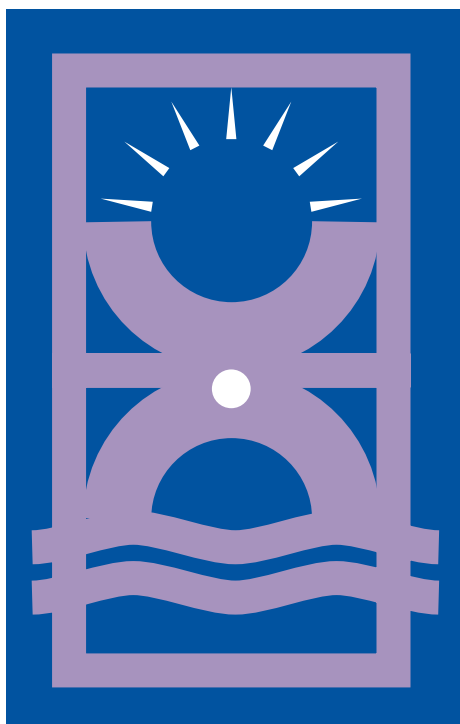




# Một trong ba phụ nữ đã từng sinh nở bị chứng tiểu són



## KIỂM CHẾ BỌNG ĐÁI

Phụ nữ có một con dễ bị chứng tiểu són gần gấp ba lần phụ nữ chưa sinh con. Càng nhiều con, càng dễ bị chứng tiểu són.

## Tại sao sinh nở làm cho dễ bị tiểu són?

Khi cháu bé di động qua đường sinh để ra ngoài, các dây thần kinh và bắp thịt giữ cho bàng đái đóng kín (gọi là bắp thịt sàn chậu) bị dãn ra. Điều này có thể làm cho bắp thịt bị yếu đi do đó không thể giữ bàng đái khỏi són. Dễ bị són nhất lúc ho, hắt hơi, nâng đồ hay tập thể dục.

## Để tự nhiên có hết són không?

Nếu quý vị bị són tiểu, chứng này khó hết trừ khi quý vị tập luyện bắp thịt sàn chậu để các bắp thịt đó mạnh trở lại. Nếu không tập luyện để bắp thịt sàn chậu hồi phục sau mỗi lần sinh nở, thì khi đến tuổi trung niên sẽ dễ bị chứng tiểu són, do tuổi già làm bắp thịt sàn chậu yếu thêm. Sự mãn kinh có thể làm tăng thêm chứng tiểu són.

## Bọng đái làm việc như thế nào?

Bọng đái là một cái bơm rỗng do các bắp thịt tạo thành. Bọng đái chứa được chừng 400-500 ml. Nước tiểu từ thận từ từ vào bọng đái. Bắp thịt đóng bọng đái gọi là bắp thịt sàn chậu. Khi bọng đái đầy, bắp thịt sàn chậu dãn ra, và bọng đái tống nước tiểu ra ngoài. Và chu kỳ này tiếp tục lại.

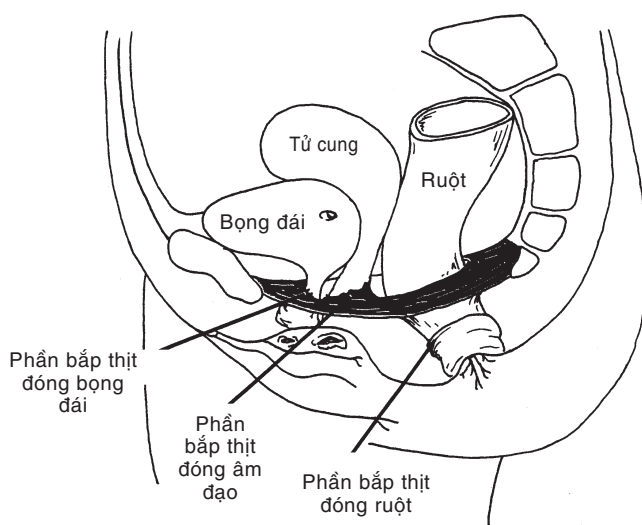


**One in three women who ever had a baby wet themselves**

The National Continence Management Strategy  
A Commonwealth Government Initiative

Vietnamese 13 - 1/5

## Bắp thịt Sàn chậu (sơ đồ)



## Bắp thịt sàn chậu làm gì?

Xem sơ đồ sàn chậu. Các bắp thịt sàn chậu làm một số việc như:

- Giúp đóng bọng đái, âm đạo và hậu môn
- Giữ bọng đái, tử cung và ruột ở đúng chỗ.

## Nếu bắp thịt sàn chậu yếu đi vì sinh nở, thì xảy ra chuyện gì?

- Có thể bị tiểu són lúc ho, hắt hơi, nâng đồ, cười hay tập thể dục.
- Có thể không nhịn được trung tiện.
- Có thể cảm thấy quỳnh quáng khi muốn đại tiện hay tiểu tiện.
- Bàng quang, tử cung và ruột có thể không được nâng đỡ đủ. Khi một hay vài cơ quan thuộc khung chậu xệ xuống âm đạo, thì gây ra chứng sa khung chậu. Chứng sa khung chậu rất thường, và khoảng một trong mười phụ nữ tại Úc bị chứng này.

## Làm thế nào để ngăn chặn những chứng trên khỏi xảy ra?

- Tập thể dục sàn chậu để làm sàn chậu mạnh thêm.
- Duy trì thói quen tốt cho bọng đái và ruột, bởi thói quen xấu có thể làm cho khó kiểm chế tiêu tiểu. Các thói quen tốt là:
  - uống ít nhất 1.5 lít (6-8 tách) chất lỏng mỗi ngày trừ khi bác sĩ khuyên khác;
  - không đi tiểu chỉ vì "để cho chắc" bởi việc này có thể làm giảm sức chứa của bọng đái; và
  - tiểu cho thật hết mỗi lần đi tiểu.
- Muốn biết thêm chi tiết, xem tập hướng dẫn 'Tập luyện việc Tiểu tiện' và 'Thói quen Tiểu tiện Tốt cho Mọi người' trong loạt tài liệu này.
- Hãy bảo vệ sàn chậu mỗi khi đại tiện. Khi ngồi đại tiện, vị thế tốt là để khuỷu tay lên đầu gối, chân gấn bồn cầu tiêu, rồi kiễng gót lên. Hãy thư giãn sàn chậu và rặn nhẹ.



**One in three women who ever had a baby wet themselves**

The National Continence Management Strategy  
A Commonwealth Government Initiative

Vietnamese 13 - 2/5

- Tránh đừng để bị táo bón bởi điều này có thể tăng thêm sức ép trên sàn chậu. (Xem tập hướng dẫn 'Táo bón và chứng Tiểu són' trong loạt tài liệu này.)
- Giữ thể trọng ở mức bình thường.

### Làm thế nào để bảo vệ sàn chậu yếu?

Việc sinh cháu bé làm cho sàn chậu bị dẫn ra. Trong những tuần lễ đầu sau khi sinh, cử động hướng xuống dưới có thể lại làm cho sàn chậu dẫn ra nữa. Có thể bảo vệ sàn chậu bằng cách tránh cho sàn chậu bị sức ép từ trên xuống. Sau đây là một vài đề nghị có thể hữu ích:

- Tránh không di động sàn chậu về phía dưới trừ khi đại tiện.
- Nếu có thể - hóp, nâng và giữ nguyên sàn chậu trước mỗi lần hắt hơi, ho, hỉ mũi hoặc nâng đồ.
- Nếu cảm thấy bắp thịt sàn chậu yếu, thử để chân chéo lên nhau rồi khép thực chặt trước khi ho hoặc hắt hơi.
- Tránh nâng vật nặng (ngay cả ở phòng tập thể dục) hoặc tập thể dục nhảy dội chẳng hạn như dụng cụ nhảy dội (jumping jacks).
- Tránh bị táo bón
- Làm mạnh thêm sàn chậu bằng cách tập thể dục.
- Đi tiểu ban đêm một lần không sao. Đừng đi tiểu chỉ vì phải dậy coi cháu bé.

### Làm thế nào tập sàn chậu cho đúng cách?

Khi hóp bắp thịt sàn chậu đúng cách, quý vị nên:

- Hóp bụng, nâng và giữ nguyên như để nhịn trung tiện.
- Cảm thấy sàn chậu nâng lên.
- Khi ráng hóp bụng và nâng lên, cố gắng không để sàn chậu di chuyển xuống phía dưới.
- Cảm thấy bắp thịt của bụng dưới co vào khi hóp nâng bắp thịt sàn chậu.
- Hóp, nâng và giữ nguyên sàn chậu trước mỗi lần ho hoặc hắt hơi; và làm theo cách này suốt đời.

### Làm thế nào để nhớ tập thể dục?

Cái khó nhất trong việc tập thể dục sàn chậu là làm sao nhớ tập. Để nhớ, có thể thử vài cách sau đây:

- Muốn dễ nhớ tập, nên tập vào mỗi lần làm một việc gì nhất định. Chọn trong danh sách sau những lúc nào tiện nhất cho quý vị:
- Lúc đi tiêu tiểu
- Lúc rửa tay
- Lúc uống nước
- Lúc thay tã cho cháu bé
- Lúc cho cháu bé ăn
- Lúc tắm vòi sen



## TẬP HÓP SÀN CHẬU

Động tác hóp đúng cách phải nâng lên và giữ nguyên chặt chẽ. Phải tập sàn chậu lúc nhanh, lúc chậm.

Mỗi khi hóp, dù nhanh hay chậm, phải hóp càng mạnh và càng chặt chẽ càng tốt!

Khi bắp thịt sàn chậu đã mạnh hơn, quý vị có thể hóp lâu hơn. Nên gắng hóp lâu đến khoảng 3 giây, hoặc ít hơn nếu quý vị cảm thấy khó làm được.

Hóp và nâng nhanh ba lần, không nghỉ

**(NHANH, BA LẦN)**

Hóp, nâng và giữ nguyên 3 giây, ba lần

**(CHẬM, BA LẦN)**

Tập như thế là **MỘT LOẠT**

Nên tập mỗi ngày **BA LOẠT**

+

Hóp bụng thật mạnh, giữ nguyên rồi ho

mỗi ngày **BA LẦN**

Khi quý vị đã hồi phục sau khi sinh nở, dần dần mỗi loạt tập quý vị nên nhắm hóp **SÁU LẦN**, mỗi lần giữ nguyên ít nhất **SÁU** giây (nếu muốn quý vị có thể tăng số lần hóp lên 10 lần và mỗi lần giữ nguyên 8 đến 10 giây tối đa). Tập như vậy ít nhất **BA** lần mỗi ngày và làm như thế suốt đời.

**Nếu nhận thấy các triệu chứng sau, hãy  
hỏi bác sĩ toàn khoa để nhờ giúp đỡ:**

- Có bị són tiểu.
- Cảm thấy quỳnh quáng mỗi khi cần đi tiểu.
- Không thể nhịn tiểu được dù muốn.
- Són tiểu trong lúc đi đến phòng vệ sinh.
- Có cảm giác rát bỏng hoặc chích đốt mỗi lần quý vị đi tiểu.
- Phải ráng sức khi khởi sự tiểu.



**One in three women who ever had a baby wet themselves**

The National Continence Management Strategy  
A Commonwealth Government Initiative

**Vietnamese 13 - 4/5**

## Ai có thể giúp đỡ?

### Hãy liên lạc

- Chuyên viên y tế nào giúp quý vị sau khi sinh. Người đó có thể là bác sĩ toàn khoa, chuyên khoa hoặc nữ hộ sinh.
- Nhiều trung tâm y tế cộng đồng có cố vấn về vấn đề kiểm chế tiêu tiểu (continence advisers).
- Hiệp hội Vật lý Trị liệu của Úc (Australian Physiotherapy Association) có thể cho quý vị biết tên của chuyên viên vật lý trị liệu gần nơi quý vị, chuyên viên này có thể hướng dẫn quý vị cách tập thể dục sàn chậu.
- Đường dây toàn quốc để giúp vấn đề kiểm chế tiêu tiểu (National Continence Helpline) số điện thoại 1800 33 00 66 (miễn phí). (Helpline có thể thu xếp thông-gôn-qua-điện-thoại).

**Thông dịch viên.** Vài dịch vụ có thể thu xếp thông dịch viên (nam hoặc nữ, nếu cần) miễn phí cho quý vị. Hãy hỏi dịch vụ.

Các dịch vụ thông dịch qua điện thoại rẻ hơn và thường có ngay lập tức. Ví dụ như Dịch vụ Phiên dịch và Thông dịch qua Điện thoại (TIS) có Đường dây Ưu tiên cho Bác sĩ (Doctors Priority Line) để phục vụ miễn phí cho bác sĩ phòng mạch tư cần nói chuyện với bệnh nhân kém lưu loát tiếng Anh. Bác sĩ của quý vị có thể đặt hẹn dịch vụ này bằng cách điện thoại đến số 1300 131 450.

### Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc các tập hướng dẫn khác trong loạt này:

- Chứng tiểu són là gì?
- Thói quen Tiêu tiện Tốt cho Mọi người
- Tập luyện việc Tiêu tiện
- Tập Thể dục Sàn Xương chậu cho Đàn ông
- Tập Thể dục Sàn Xương chậu cho Phụ nữ
- Chứng mất trí nhớ và chứng Tiểu són
- Táo bón và chứng Tiểu són
- Các vấn đề về Tiêu tiện và Tuyến tiền liệt
- Trợ phẩm và Dụng cụ để giúp người bị chứng khó nhin tiêu tiểu
- Chứng khó nhin tiêu tiểu: Hoang đường và Sự thật
- Thảm định sự kiểm chế tiêu tiểu là gì?
- Mười Câu hỏi Thường được Hỏi
- Chứng khó nhin đại tiện
- Giải phẫu để chữa Chứng Tiểu són do Căng thẳng của Phụ nữ

