

Tài liệu Dành cho Khách hàng | Canberra Health Services (Dịch vụ Y tế Canberra)

Mát-xa Tầng sinh môn

Tầng sinh môn là gì?

Tầng sinh môn là vùng da và cơ nằm giữa cửa âm đạo và hậu môn. Trong khi sinh con, tầng sinh môn sẽ căng ra và có thể bị rách.

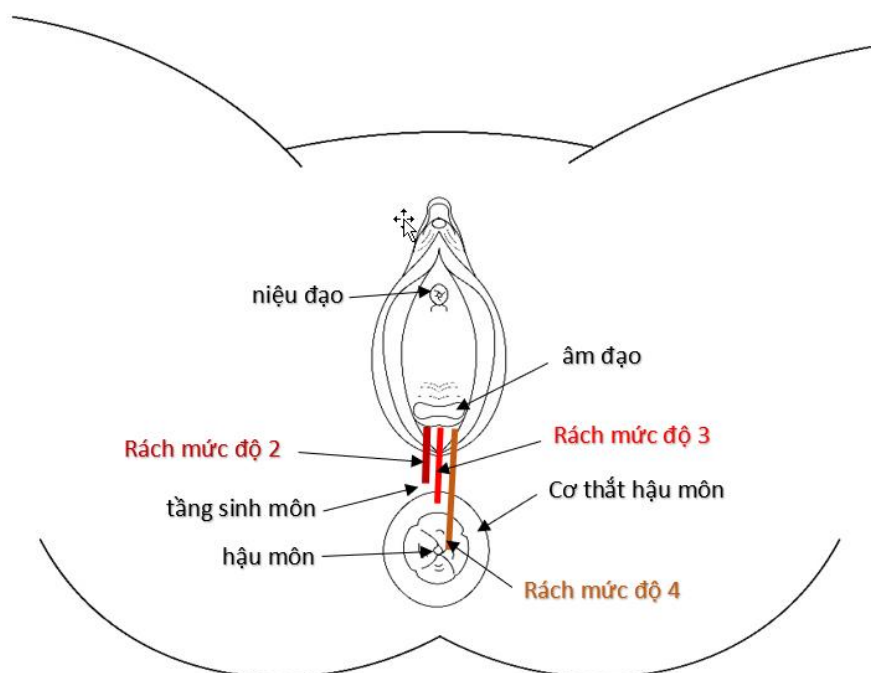
Rách tầng sinh môn là gì?

Rách tầng sinh môn là điều thường gặp trong quá trình sinh thường (sinh con qua đường âm đạo), và trong hầu hết các trường hợp, cơ thể chúng ta có thể hồi phục rất tốt sau khi bị rách tầng sinh môn.

Hầu hết các vết rách bao gồm rách da và/hoặc cơ ở tầng sinh môn. Những vết rách này được gọi là rách mức độ một hoặc mức độ hai và có thể cần khâu lại để giúp vết rách mau lành hơn.

Những vết rách rộng hơn vết rách mức độ một và mức độ hai có thể ảnh hưởng đến các cơ và niêm mạc hậu môn. Những trường hợp này ít gặp hơn và cần được chăm sóc y tế thêm vì việc khâu và hồi phục phức tạp hơn. Những vết rách này được gọi là vết rách mức độ ba hoặc mức độ bốn, hoặc vết rách cơ thắt (cơ vòng) hậu môn. Cơ thắt hậu môn là cơ vòng bao quanh và kiểm soát hậu môn của bạn (lỗ hậu môn).

Bạn có thể có nguy cơ bị rách tầng sinh môn cao hơn nếu bạn sinh con lần đầu, trong giai đoạn rặn để nhanh, trong giai đoạn rặn để kéo dài, em bé của bạn lớn hơn bình thường hoặc nếu bạn sinh thường (sinh con qua đường âm đạo) có dùng kẹp phóc-xếp hoặc máy hút.



Tôi có thể làm gì để bảo vệ tầng sinh môn của mình trong khi sinh con?

Các bài thể dục cơ sàn chậu là cách tuyệt vời để chuẩn bị tầng sinh môn của bạn cho quá trình sinh con. Các bài tập này nên bao gồm cả rèn luyện sức mạnh và thả lỏng. Hiểu biết về cơ sàn chậu có thể giúp bạn thả lỏng cơ sàn chậu tốt hơn khi cần, điều này là quan trọng để giảm nguy cơ bị rách khi sinh con.

Mát-xa tầng sinh môn cũng là điều bạn có thể làm trước khi sinh con để giảm nguy cơ rách tầng sinh môn.

Mát-xa tầng sinh môn là gì?

Mát-xa tầng sinh môn là động tác kéo căng các mô ở cửa âm đạo (cửa mình). Việc này giúp tầng sinh môn của bạn quen với sự kéo căng khi bạn sinh con. Bạn hoặc bạn đời có thể làm việc mát-xa này.

Lợi ích của việc mát-xa tầng sinh môn trước khi sinh con là nó có thể:

- Giảm việc cần phải rạch/cắt tầng sinh môn. Rạch/cắt tầng sinh môn là phẫu thuật cắt tầng sinh môn do y tá hộ sinh hoặc bác sĩ thực hiện để giúp mở rộng cửa âm đạo để sinh con.
- Rút ngắn giai đoạn rặn đẻ và giảm đau tầng sinh môn sau sinh con
- Giảm nguy cơ rách tầng sinh môn mức độ 3 hoặc mức độ 4
- Giảm nguy cơ mất chủ động đại tiện

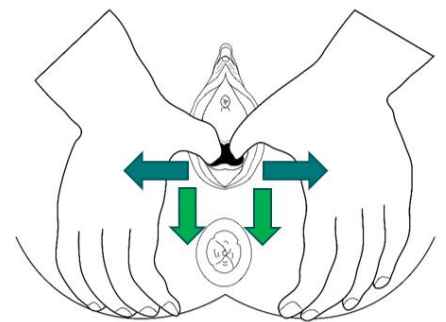
Mát-xa tầng sinh môn cũng giúp bạn luyện tập thở và thả lỏng, để khi em bé sắp chào đời, bạn đã sẵn sàng cho cảm giác kéo căng và có thể thở dễ dàng hơn.

Tôi nên làm việc này khi nào và có thường xuyên không?

Bắt đầu mát-xa tầng sinh môn khi bạn mang thai được 34 tuần. Tiếp tục mát-xa 1 hoặc 2 lần mỗi tuần cho đến khi bạn sinh con. Cơ âm sẽ dễ giãn ra hơn, vì vậy tắm nước ấm hoặc đắp khăn ấm lên vùng này trong 5–10 phút trước khi mát-xa có thể giúp làm các bước sau đây dễ dàng hơn.

Tôi nên làm thế nào?

1. Hãy đi tiểu trước khi bắt đầu.
2. Đảm bảo tay bạn và/hoặc tay của bạn đời sạch sẽ và móng tay đã cắt ngắn.
3. Hãy chọn tư thế thoải mái. Bạn có thể ngồi ở mép ghế hoặc trên bồn cầu. Bạn có thể nằm trên giường nếu bạn đời sẽ làm giúp bạn.
4. Bạn có thể dùng gương. Tránh ấn lên niệu đạo (lỗ tiểu phía trên âm đạo). Tránh xa chỗ này để tránh bị thương hoặc nhiễm trùng.
5. Dùng ngón tay thoa chất bôi trơn vào tầng sinh môn. Có thể là chất bôi trơn dạng nước hoặc dầu ăn tự nhiên (hạnh nhân, ô liu hoặc dừa). Không dùng bất kỳ sản phẩm nào có chứa dầu khoáng như parafin hoặc sáp dầu (petroleum jelly).
6. Nếu tự mát-xa tầng sinh môn, hãy cho cả hai ngón tay cái vào bên trong phần dưới của cửa âm đạo (3-4cm). Nếu bạn đời làm giúp, họ có thể dùng ngón trỏ.
7. Ấn nhẹ nhàng nhưng có lực theo hướng xuống hậu môn và ra hai bên cho đến khi bạn có cảm thấy căng/châm chích. Giữ nguyên lực ấn này trong khi nhẹ nhàng di chuyển hai ngón tay cái từ bên này sang bên kia theo hình chữ "U".



8. Tiếp tục làm trong hai phút. Tập trung vào việc kiểm soát hơi thở và cố gắng thả lỏng các cơ. Ngừng việc kéo căng một chút, rồi lặp lại các bước này trong hai phút nữa.
9. Sau khi ngừng việc kéo căng, hãy mát-xa tầng sinh môn bằng các động tác vuốt chậm hoặc xoay tròn giữa ngón cái và ngón trỏ.
10. Trong khi bạn hoặc bạn đời đang kéo căng tầng sinh môn, hãy thả lỏng bụng, hông và cơ sàn chậu. Hít thở chậm và tập trung vào điều gì đó khiến bạn cảm thấy thư giãn (ví dụ giọng nói của bạn đời, âm nhạc, hình ảnh dễ chịu hoặc đếm số). Việc này cũng có thể hữu ích khi chuyển dạ.
11. Nếu bạn đời đang làm giúp bạn, điều quan trọng là phải nói cho họ biết nếu bạn cảm thấy khó chịu.

Y tá hộ sinh và bác sĩ làm gì để giảm nguy cơ tôi bị rách?

- Với sự đồng ý của bạn, chúng tôi sẽ chườm khăn ấm lên tầng sinh môn của bạn khi đầu em bé sắp ra, giúp làm ấm da và cơ ở tầng sinh môn.
- Chúng tôi sẽ cho bạn biết khi nào cần ngừng rặn để đầu và vai của em bé ra từ từ.
- Chúng tôi có thể khuyên nên rạch/cắt tầng sinh môn (một đường cắt ở tầng sinh môn) để tránh những vết rách lớn hơn.

Khi nào tôi nên tránh mát-xa tầng sinh môn?

- **Không** mát-xa tầng sinh môn nếu bạn bị nhiễm trùng hoặc đang phát bệnh chẳng hạn như bệnh mụn giộp (herpes).
- Nếu đã vỡ nước ối, hãy hỏi ý kiến chuyên gia chăm sóc chính của bạn trước khi mát-xa tầng sinh môn.
- Nếu bạn bị chảy máu âm đạo.

Tôi có thể tìm thêm thông tin ở đâu?

Điện thoại:

- Bệnh viện Canberra, Khoa Vật lý Trị liệu Sức khỏe Phụ nữ
Điện thoại: 5124 5921 HOẶC email: whphysio@act.gov.au (Chăm sóc thai kỳ và giai đoạn 0–3 tháng sau sinh)
- Khoa Vật lý Trị liệu Sức khỏe Phụ nữ của Bệnh viện North Canberra
Điện thoại: 5103 6190 (chăm sóc thai kỳ và 0-3 tháng sau sinh)

Truy cập

- Mang thai, Sinh đẻ và Trẻ sơ sinh -
1800 882 436 www.pregnancybirthbaby.org.au



Lời Tri ân Đất nước

Dịch vụ Y tế Canberra ghi nhận dân tộc Ngunnawal là những người gìn giữ truyền thống của ACT và công nhận những người hoặc gia đình khác có mối liên hệ với các vùng đất ACT và khu vực xung quanh. Chúng tôi ghi nhận và tôn trọng nền văn hóa vẫn đang được gìn giữ của họ và những đóng góp của họ cho đời sống của khu vực này.



© Lãnh thổ Thủ đô Úc, Canberra 2025



Hỗ trợ tiếp cận gọi (02) 5124 0000



Thông dịch viên gọi 131 450

canberrahealthservices.act.gov.au/accessibility

