

## BỆNH VIỆN ĐA KHOA HẠ LONG



### TÀI LIỆU GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHUYÊN NGÀNH PHỤ - SẢN

Mã Số: TLGDSK.01.ĐDSP

Lần ban hành: 01

Ngày ban hành: 20/08/2021

K/T GIÁM ĐỐC

PHÓ GIÁM ĐỐC

	Người viết	Người kiểm tra	Người phê duyệt
Họ và tên	Trần Thị Kim Anh	Chu Thị Tuân	Đinh Văn Thuận
Ký			
Chức danh	CNHS	CNĐD	BS. CKI

**BỆNH VIỆN ĐA KHOA HẠ LONG**

Mã số: TLGDSK.01.ĐDSP

Ngày ban hành: 20/08/2021

**TÀI LIỆU GIÁO DỤC SỨC KHỎE**

Lần ban hành: 01

1. Người có liên quan phải nghiên cứu và thực hiện đúng các nội dung của quy trình/ quy định/ hướng dẫn này.
2. Tài liệu này khi ban hành có hiệu lực thi hành như sự chỉ đạo của Ban Giám đốc bệnh viện.
3. Mỗi khoa, phòng được cung cấp 01 bản có đóng dấu. Các khoa, phòng khi có nhu cầu sửa đổi, bổ sung thêm tài liệu, đề nghị liên hệ với phòng Điều dưỡng để được hỗ trợ.

**NOI NHẬN** (ghi rõ nơi nhận rồi đánh dấu vào ô bên cạnh)

<input checked="" type="checkbox"/>	Giám đốc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input checked="" type="checkbox"/>	Phó giám đốc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tổ Quản lý chất lượng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input checked="" type="checkbox"/>	Phòng Điều dưỡng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input checked="" type="checkbox"/>	Phòng KH tổng hợp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input checked="" type="checkbox"/>	Các đơn vị lâm sàng, CLS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

**THEO DÕI SỬA ĐỔI TÀI LIỆU**

TT	Vị trí	Nội dung sửa đổi	Ngày sửa đổi

## I. MỤC ĐÍCH

- Quy định thống nhất tài liệu giáo dục sức khỏe tham khảo cho người bệnh tại Bệnh viện nhằm đảm bảo thực hành đúng quy định về nội dung và hình thức tư vấn, hướng dẫn, giáo dục sức khỏe cho người bệnh đến khám và điều trị.

## II. PHẠM VI ÁP DỤNG

- Áp dụng đối với các khoa lâm sàng trong Bệnh viện.

## III. TRÁCH NHIỆM

- Nhân viên được giao nhiệm vụ thực hiện tư vấn, cung cấp thông tin cho người bệnh phải tuân thủ đúng những nội dung này.

- Phòng điều dưỡng, tổ quản lý chất lượng, trưởng khoa, điều dưỡng trưởng khoa lâm sàng, chịu trách nhiệm giám sát việc tuân thủ nội dung.

## MỤC LỤC

STT	NỘI DUNG	TRANG
1	Vai trò của sắt với phụ nữ mang thai	05-06
2	Dinh dưỡng đối với thai phụ thiếu máu	07-08
3	Cách khắc phục một số khó khăn thường gặp trong thai kỳ	09-10
<b>TỔNG : 03 TLGDSK</b>		

## 1.GIÁO DỤC SỨC KHỎE

### VAI TRÒ CỦA SẮT VỚI PHỤ NỮ MANG THAI

#### I. ĐỐI TƯỢNG

- Phụ nữ mang thai, sau sinh, đang nuôi con bú và thân nhân.

#### II. THỜI GIAN

- 30 phút

#### III. NỘI DUNG

- Sắt là loại khoáng chất đóng vai trò quan trọng cho quá trình tạo máu gia vào vòng tuần hoàn trong cơ thể mẹ, quá trình phát triển của thai, nhau thai và phòng nhiễm khuẩn cho cơ thể.

- Trong thai kỳ, thể tích máu của người mẹ tăng 50%. Sắt cần thiết để tạo hemoglobin mà hemoglobin là một thành phần quan trọng của máu. hemoglobin mang oxy đến khắp cơ thể người mẹ và thai nhi. Sắt có mặt ở hầu hết trong các loại thực phẩm đặc biệt là thực phẩm động vật. Nhưng không phải lúc nào sắt cũng được hấp thu tốt do đó người mẹ thường không đủ sắt trong thời kỳ mang thai. Do vậy, chương trình chăm sóc thai sản đã bổ sung thuốc chứa sắt và axitfolic cũng như hướng dẫn cho thai phụ một chế độ ăn giàu chất sắt, cân đối và đủ dinh dưỡng.

- Để tránh tác dụng phụ của viên sắt nên uống sau bữa ăn 1- 2h và giúp sắt hấp thu được tốt nên tăng sử dụng những thực phẩm chứa nhiều vitamin C. Không uống sắt cùng với chè, cà phê vì chất tamin trong chè, cà phê sẽ giảm hấp thu sắt.

- Sắt còn giúp bảo vệ cơ thể không bị nhiễm khuẩn vì sắt cũng là thành phần của một enzym trong hệ miễn dịch, sắt giúp biến đổi Betacaroten thành Vitamin A, giúp tạo ra Collagen ( Chất này gắn kết các mô cơ thể lại với nhau).

- Phụ nữ lần đầu tiên phát hiện có thai nên uống ngay viên sắt, uống kéo dài tới sau khi sinh 1 tháng. Liều : 60 mg sắt nguyên tố kèm theo acid folic 400mcg/ ngày. Ngoài ra cũng nên sử dụng các thực phẩm có tăng cường sắt, acidfolic cho phụ nữ mang thai.

- Các loại thịt bò, thịt lợn cũng chứa nhiều sắt, lòng đỏ trứng và các loại thủy hải sản cũng chứa nhiều sắt. Trong các thức ăn nguồn gốc thực vật sắt có nhiều trong đậu, đỗ, vừng lạc, các loại rau xanh thẫm, rau muống, rau ngót, mồng tối, rau đay...

Hàm lượng sắt trong 100g thức ăn ăn được ( mg/100g):

<b>Thực phẩm (100g)</b>	<b>Sắt ( mg)</b>	<b>Thực phẩm 100g</b>	<b>Sắt ( mg)</b>
Gan lợn	12,0	Cùi dừa gà	30,0
Tim lợn	5,9	Đậu tương	11,0
Cua đồng	4,7	Vừng	10,0
Tôm khô	4,6	Rau đay	7,7
Cua bể	3,8	Rau dền trắng	6,1
Bầu dục lợn	8,0	Đậu đũa( Hạt)	6,5
Mề gà	6,6	Măng khô	5,0

\* Tài liệu tham khảo: Bộ y tế - viện dinh dưỡng quốc gia.

## 2.GIÁO DỤC SỨC KHỎE

### DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI THAI PHỤ THIẾU MÁU

#### I. ĐỐI TƯỢNG

- Phụ nữ mang thai, sau sinh, đang nuôi con bú và thân nhân.

#### II. thời gian

- 30 phút

#### III. Nội dung

- Phụ nữ có thai được coi là thiếu máu khi hàm lượng Hemoglobin ( Hb) trong máu thấp < 11g/dl.

1. Có nhiều nguyên nhân có thể gây thiếu máu nhưng thường gặp nhất ở phụ nữ mang thai là thiếu máu thiếu sắt. Đây là tình trạng cơ thể không đủ lượng sắt cần thiết để tạo Hemoglobin- một protein quan trọng của hồng cầu.

- Thiếu máu không chỉ ảnh hưởng không tốt đến thai phụ mà còn gây ra nhiều hậu quả xấu cho trẻ sau này. Chính vì vậy việc duy trì hemoglobin trong giới hạn bình thường là rất quan trọng.

- Thiếu máu ở phụ nữ mang thai gây nên tình trạng thiếu oxy ở các tổ chức, đặc biệt ở một số cơ quan như tim, não... có thể gây hậu quả nặng nề cho mẹ và con như:

+ **Đối với mẹ:** Dễ sẩy thai, rau tiền đạo, rau bong non, tăng huyết áp thai kỳ, tiền sản giật, ối vỡ sớm, băng huyết sau sinh, nhiễm trùng hậu sản.

+ **Đối với con:** Nhẹ cân, sinh non tháng, suy thai, thời gian điều trị hồi sức kéo dài, dễ mắc bệnh sơ sinh hơn so với trẻ không thiếu máu. Con của những bà mẹ thiếu máu giai đoạn sớm của thai kỳ có nguy cơ bệnh tim mạch cao hơn trẻ khác.

Vì vậy các bác sĩ đã coi thiếu máu, thiếu sắt trong thời kỳ thai nghén là một đe dọa sản khoa.

2. Để kiểm soát tình trạng thiếu máu thiếu sắt và thiếu vi chất dinh dưỡng mẹ bầu cần chủ động có chế độ ăn đáp ứng đủ nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng, bổ sung viên sắt và acid folic, kiểm soát tình trạng nhiễm ký sinh trùng đường ruột.

- Sắt có nhiều trong thịt bò, cá, gan, lòng đỏ trứng, đậu đỗ, rau xanh...

- Ngoài việc lựa chọn các thực phẩm giàu chất sắt từ nguồn thức ăn động vật, còn cần phối hợp với các loại trái cây tươi giàu Vitamin C sau bữa ăn sẽ giúp hấp thu sắt tốt hơn

- Hạn chế những chất úc ché hấp thu sắt như: tannin, phytat có trong ngũ cốc thô, trà

- Cần tránh dùng chung thuốc sắt với canxi sẽ làm giảm hấp thu sắt( những thuốc trên khi kết hợp với nhau cần uống cách nhau ít nhất 2 giờ). Không dùng chung thuốc chứa sắt với trà, cà phê hay sữa sẽ làm giảm hấp thu sắt.

- Ngoài việc bổ sung đầy đủ dinh dưỡng trong chế độ ăn, bà mẹ cần uống bổ sung sắt và acid folic hoặc đa vi chất theo qui định của y tế.

+ Uống ngày 1 viên trong suốt thời gian có thai đến sau đẻ 1 tháng. Mỗi viên gồm 60 mg sắt và 400 mcg acid folic.

+ Nếu thai phụ có thiếu máu: cần được điều trị theo phác đồ.

- + Việc cung cấp viên sắt/acid folic cần được thực hiện ngay từ lần đầu khám thai.
- + Kiểm tra việc sử dụng và cung cấp tiếp viên sắt/acid folic trong các lần khám thai sau.
- Dinh dưỡng hợp lý, khắc phục tình trạng nghén để đạt mức tăng cân phù hợp với tình trạng dinh dưỡng trước khi mang thai (bình thường là tăng 1kg).

\* Tài liệu tham khảo:Bộ y tế-Viện dinh dưỡng quốc gia, Bệnh viện Từ Dũ.

### 3. GIÁO DỤC SỨC KHỎE CÁCH KHẮC PHỤC MỘT SỐ KHÓ KHĂN THƯỜNG GẶP TRONG THAI KỲ

#### I. ĐỐI TƯỢNG

- Phụ nữ mang thai, sau sinh, đang nuôi con bú và thân nhân

#### II. THỜI GIAN

-30 phút

#### III. NỘI DUNG

Thai phụ sẽ trải qua nhiều triệu chứng khó chịu và mệt mỏi khi mang thai. Một vài dấu hiệu chỉ thoáng qua và xảy ra trong những tuần đầu, một số triệu chứng khác kéo dài hơn và xuất hiện gần thời điểm chuyển dạ. Sau đây là một số khó khăn thường gặp trong thai kỳ và cách khắc phục:

##### 1. Kiểm soát ốm nghén:

Khoảng 70% phụ nữ mang thai có triệu chứng ốm nghén, thường xuất hiện vào giai đoạn đầu của thai kỳ lúc thai 9-10 tuần. Thông thường cuối tháng thứ 4 của thai kỳ các triệu chứng gần như biến mất hoàn toàn hoặc giảm đi nhiều.

Để làm giảm đi các triệu chứng khó chịu trong thời kỳ ốm nghén các mẹ bầu có thể:

- Chia các bữa ăn thành nhiều bữa nhỏ thay vì ăn 3 bữa chính (Khoảng 2 tiếng ăn một lần)

- Tránh những thực phẩm có mùi, ăn cay, thực phẩm chiên nướng, dầu mỡ

- Ăn ít đường và giảm ăn mặn.

- Nên ngủ sớm và ngủ đủ giấc, tránh căng thẳng.

- Ăn thực phẩm khô như ngũ cốc, bánh mỳ nướng hoặc bánh quy vào buổi sáng.

##### 2. Giảm táo bón

Có khoảng 35-40% phụ nữ mang thai có hiện tượng táo bón trong thai kỳ:

Có thể làm giảm táo bón bằng các cách sau

- Cần uống nhiều nước ( 6-8 ly mỗi ngày)

- Tập thể dục nhẹ nhàng, vừa sức và phù hợp với sức khỏe.

- Tăng cường ăn những thực phẩm giàu chất xơ: Rau củ quả sạch, trái cây( Một số loại trái cây giúp giảm táo bón như: Mận, sung, chuối, cam, lê, táo...)

##### 3. Mệt mỏi

- Thai nhi đang lớn dần đòi hỏi người mẹ cần thêm năng lượng nên dễ bị mệt mỏi. Đôi khi mệt mỏi cũng là dấu hiệu thiếu máu do thiếu sắt- một vấn đề thường gặp khi mang thai.

- + Phụ nữ có thai cần ngủ đủ giấc( 8 giờ/ ngày, ngủ trưa 30 phút), ngủ đúng giờ, tránh ngủ muộn.

- + Sinh hoạt điều độ

- + Cân bằng vận động với nghỉ ngơi

- + Đến bệnh viện kiểm tra thiếu máu, thiếu sắt thường xuyên.

##### 4. Giảm đau lưng

- + Tránh đứng ngồi qua lâu tại một vị trí
- + Không mang giày cao gót
- + Đắp gối mềm sau lưng khi ngồi
- + Liệu pháp massage sẽ giúp cho thai phụ giảm đau lưng đáng kể
- + Nên kết hợp tập các động tác yoga dành cho mẹ bầu để giảm đau lưng và cải thiện chức năng tim, phổi, thần kinh.

\* Tài liệu tham khảo: Tài liệu tư vấn dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai - Bệnh viện Từ Dũ.