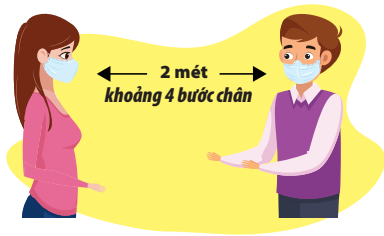


THỰC HIỆN CÁC BIỆN PHÁP GIẢM NGUY CƠ NHIỄM COVID-19

- ❖ Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch sát khuẩn, đặc biệt trước khi cho trẻ bú, trước và sau khi chăm sóc trẻ.
- ❖ Đeo khẩu trang thường xuyên và đúng cách.
- ❖ Che mũi, miệng khi ho, hắt hơi.
- ❖ Tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng.
- ❖ Hạn chế người tới thăm mẹ và trẻ. Nếu đến thăm thì cần đeo khẩu trang đúng cách và giữ khoảng cách tối thiểu 2 mét (khoảng 4 bước chân).
- ❖ Hạn chế tiếp xúc với nhiều người. Tránh tiếp xúc với người bị bệnh đường hô hấp và người về từ vùng dịch.
- ❖ Vệ sinh thông thoáng nhà cửa. Lau rửa các bề mặt hay tiếp xúc như tay nắm cửa, tay vịn cầu thang, điện thoại, mặt bàn...



**Khi có dấu hiệu sốt, ho, khó thở cần tự cách ly
đồng thời thông báo ngay cho cơ sở y tế
để được tư vấn, khám và điều trị kịp thời**

CHĂM SÓC BÀ MẸ SAU SINH KHI CÓ DỊCH BỆNH COVID -19



Vụ Sức khỏe
Bà mẹ - Trẻ em

Năm 2020

Quỹ Dân số
Liên hợp quốc



ĂN UỐNG, NGHỈ NGƠI HỢP LÝ ĐỂ LẤY LẠI SỨC VÀ ĐÚ SỮA CHO CON BÚ

Ăn uống

- ❖ Ăn tăng số lượng, đầy đủ chất dinh dưỡng, ăn nhiều loại thức ăn; uống đủ nước (khoảng 2 lít nước mỗi ngày).
- ❖ Tiếp tục uống viên sắt - axit photphoric hoặc viên đa vi chất đến hết tháng đầu sau sinh.
- ❖ Uống 1 viên Vitamin A 200.000 đơn vị theo hướng dẫn của cán bộ y tế.



Nghỉ ngơi hợp lý, giữ tinh thần vui vẻ, thoải mái

- ❖ Không làm việc nặng. Nghỉ ngơi ít nhất 6 tuần sau sinh.
- ❖ Ngủ ít nhất 8 giờ mỗi ngày.
- ❖ Chia sẻ tâm tư với các thành viên trong gia đình để được hỗ trợ tốt nhất và giữ tinh thần vui vẻ, thoải mái.
- ❖ Có chế độ vận động thể chất phù hợp để tăng cường sức khỏe.
- ❖ Không sinh hoạt tình dục trong 42 ngày đầu (6 tuần) sau sinh.

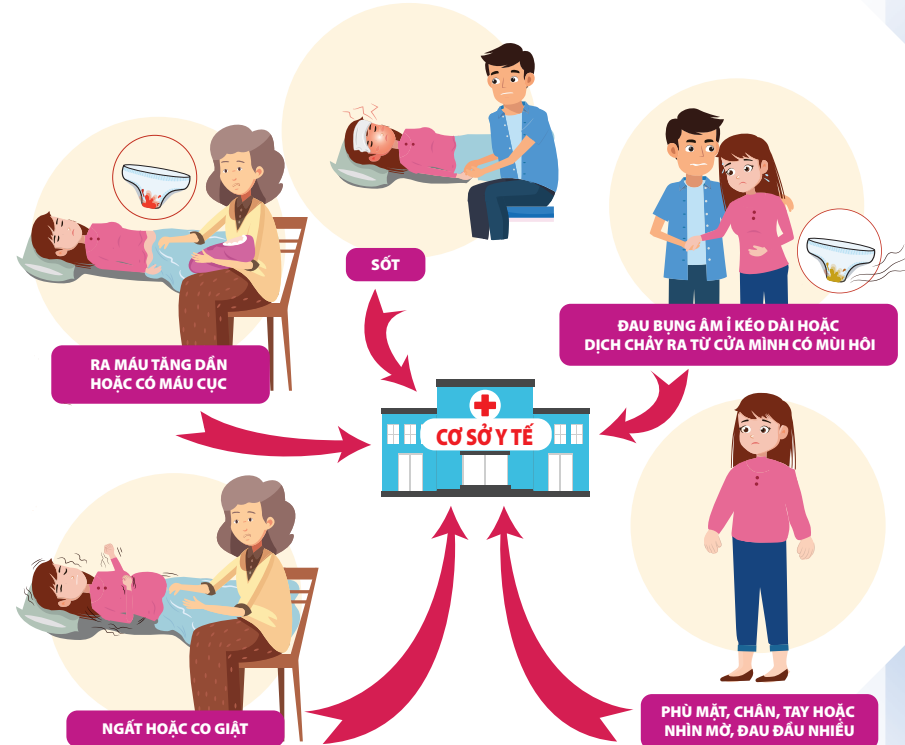
Chăm sóc sức khỏe

- ❖ Xoa nhẹ vùng bụng dưới để dạ con co tốt, giúp tránh chảy máu.
- ❖ Vệ sinh vùng sinh dục bằng nước sạch và thay băng vệ sinh ít nhất 3 lần mỗi ngày khi còn dịch chảy ra từ cửa mình. Tắm nhanh bằng nước ấm.
- ❖ Áp dụng biện pháp tránh thai phù hợp khi có quan hệ tình dục thời kỳ sau sinh để phòng mang thai ngoài ý muốn.

Khi thực hiện giãn cách xã hội, nếu cần sự trợ giúp, phụ nữ sau sinh nên liên hệ với cán bộ y tế qua điện thoại hoặc nhắn tin có hình ảnh để được tư vấn kịp thời

PHÁT HIỆN CÁC DẤU HIỆU NGUY HIỂM SAU SINH

Phụ nữ sau sinh và người thân cần theo dõi và phát hiện các dấu hiệu nguy hiểm ở bà mẹ sau sinh. Khi có bất kỳ dấu hiệu nào thì cần báo ngay cho cán bộ y tế hoặc đưa ngay bà mẹ đến cơ sở y tế.



Khi có các dấu hiệu bất thường, đừng vì sợ lây nhiễm dịch bệnh mà chần chừ đến cơ sở y tế vì có thể nguy hiểm đến tính mạng của bà mẹ