



Giáo Dục Bệnh Nhân

Trung Tâm Bảo Sanh và Bé Sơ Sinh



Các Hướng Dẫn Khi Phải An Dưỡng Trên Giường

Giúp quý bà có được đứa con khỏe mạnh

Nếu bác sĩ của quý bà đã đặt quý bà trong tình trạng phải an dưỡng trên giường theo dạng “nghiêm ngặt” hoặc “ít nghiêm ngặt” trong lúc đang mang thai, đây là những chỉ dẫn quan trọng để quý bà làm theo.

Tại sao tôi cần phải an dưỡng trên giường?

Nằm nghiêng trên giường làm gia tăng lưu lượng của máu đến tử cung. Điều này làm cho các cơ bắp trong tử cung được thư giãn, giúp giảm đi các cơn chuyển dạ.

Tôi có thể vẫn còn được đi học các lớp dạy sanh con không?

Xin hãy hỏi với bác sĩ của quý bà trước khi đi học, nếu quý bà có thể dùng sàn nhà hoặc ghế nằm để quý bà có thể nằm nghiêng trong giờ học. Xin hạn chế việc luyện tập thư giãn và các kỹ thuật sanh đẻ. **ĐỪNG** tập thể dục hoặc tập luyện cách “rặn”. Hãy hỏi bác sĩ của quý bà về các phim hướng dẫn.

Việc giao hợp có an toàn khi đang ở trong tình trạng phải an dưỡng trên giường không?

Trong khi quý bà phải an dưỡng trên giường:

- **ĐỪNG** làm bất cứ điều gì để chuẩn bị cho vú hoặc núm vú.
- **ĐỪNG** kích thích tình dục.
- **ĐỪNG** bơm nước rửa vào âm hộ.
- **ĐỪNG** để gì vào âm hộ trừ khi bác sĩ của quý bà cho toa.
- Cởi mở trong việc làm cho mối quan hệ của quý bà được gần gũi qua những cách không theo tình dục. Thử ôm ấp, xoa bóp lưng, bàn chân, hoặc da đầu.

Còn nhu cầu của người bạn đời của tôi thì sao?

Việc thai nghén khó khăn cùng với các hoạt động bị hạn chế gây căng thẳng cho cả gia đình. Đôi lúc người bạn đời có thể cảm thấy quá căng thẳng, đặc biệt là khi còn phải chăm sóc các đứa con nhỏ khác trong gia đình. Để giảm căng thẳng, những người bạn đời có thể:

- Trò chuyện với bạn bè khi sự việc khó khăn.
- Tìm các nhóm hỗ trợ để họ có thể nói chuyện với những người khác cũng đang có thai nghén khó khăn như họ.

Có thắc mắc?

Xin gọi 206-598-4616

Các thắc mắc của quý vị đều quan trọng. Xin gọi bác sĩ hoặc người cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có thắc mắc hoặc lo ngại. Ban nhân viên của UWMC cũng có mặt để giúp đỡ vào bất cứ lúc nào.

Trung Tâm Bảo Sinh và Bé Sơ Sinh:
206-598-4616

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Maternity and Infant Center
Box 356078
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4616

Tôi có thể làm gì khi tôi ở trong tình trạng phải an dưỡng trên giường?

Bản này đưa ra những nét chính về những gì quý bà có thể và không thể làm trong khi đang ở trong tình trạng phải an dưỡng trên giường theo dạng nghiêm ngặt hoặc ít nghiêm ngặt.

Hoạt Động	Khi Phải An Dưỡng Trên Giường Theo Dạng Ít Nghiêm Ngặt	Khi Phải An Dưỡng Trên Giường Theo Dạng Nghiêm Ngặt
Dùng Nhà Vệ Sinh	Dùng nhà vệ sinh như thường lệ. Việc đi tiểu thường xuyên có thể giúp làm giảm sự căng thẳng ở tử cung.	Đừng ngồi lâu trên cầu. Tiểu tiện có thể giúp làm giảm sự căng thẳng ở tử cung.
Tắm vòi hoa sen và ngồi bồn tắm	Ngồi bồn tắm hoặc tắm bằng vòi hoa sen để giữ vệ sinh hằng ngày hoặc để thư giãn. Nhiệt độ nước bồn tắm không nên cao hơn 100 độ F (37.8 độ C)	CHỈ tắm hằng ngày bằng vòi hoa sen cho mau chóng.
Nấu nướng thức ăn, ăn và uống	Đơn giản hóa việc nấu nướng. Hãy ăn những thức ăn thật bổ dưỡng. Uống từ 6 đến 8 ly nước đầy mỗi ngày. Ngồi ở bàn để ăn các bữa ăn thì không sao.	ĐỪNG nấu nướng. Hãy ăn những thức ăn thật bổ dưỡng. Uống từ 6 đến 8 ly nước đầy mỗi ngày. Để ăn thức ăn khi nằm, hãy nâng đầu lên bằng cách nằm chống tay lên. Giữ khay thức ăn hoặc các chén đĩa cho thật gần. Cho gia đình cùng ăn với quý bà tối thiểu là một bữa ăn mỗi ngày.
Việc nhà	CHỈ làm những việc nhẹ như là quét bụi, rửa chén, và giặt đồ. ĐỪNG hút bụi, lau chùi sàn nhà hoặc đánh bóng, hay làm vườn.	KHÔNG làm việc nhà gì cả. Thử đọc sách, xem TV, nghe radiô, xem phim, nói chuyện trên điện thoại, và làm thủ công. Thử dùng một bàn để ủi đồ như là một cái bàn bên cạnh giường.
Du lịch	Chỉ đi gần mà thôi.	CHỈ đi khi cần phải đến bác sĩ.
Đi bộ	CHỈ đi khi cần thiết cho các hoạt động thiết yếu trong sinh hoạt hằng ngày.	Tránh đi bộ càng nhiều càng tốt. Sắp xếp cho giường của quý bà ở gần phòng tắm. Tập thể dục xoay cổ chân và các thể dục cử động các khớp trong khi nằm trên giường.
Cầu thang	Chỉ nên dùng mỗi ngày một lần, khi cần ra khỏi phòng ngủ.	ĐỪNG dùng cầu thang. Sắp xếp cho giường của quý bà ở cùng một tầng với phòng tắm.
Nâng nhắc đồ đạc	ĐỪNG nâng nhắc bất cứ vật gì nặng hơn 10 cân Anh. ĐỪNG nâng nhắc lâu. Chỉ nâng nhắc đồ khi có người giúp.	ĐỪNG nâng nhắc đồ gì cả.



Bed Rest Guidelines

Helping you have a healthy baby

If your doctor has put you on either “modified” or “strict” bed rest while you are pregnant, here are important instructions for you to follow.

Why do I need bed rest?

Lying on your side in bed increases the flow of blood to your uterus. This relaxes the uterine muscles, which helps decrease contractions.

Can I still take childbirth classes?

Check with your doctor about attending a class, if you can use the floor or a chaise lounge to lie on your side during class. Limit practicing to relaxation and birth techniques. **DO NOT** exercise or practice “pushing.” Ask your doctor about educational videos.

Is it safe to have sex while on bed rest?

While you are on bed rest:

- Do NOT do any nipple or breast preparation.
- Do NOT become sexually stimulated.
- Do NOT douche.
- Put **NOTHING** in your vagina unless prescribed by your doctor.
- Be open to enhancing your relationship in non-sexual ways. Try hugging, cuddling, and back, foot, or scalp massage.

What about my partner’s needs?

A high-risk pregnancy with activity restrictions is stressful for the entire family. The partner may feel overwhelmed at times, especially if there are already children in the household to take care of. To help ease the stress, partners can:

- Talk with friends when things are difficult.
- Find support groups where they can talk with others who have also experienced a high-risk pregnancy.

Questions?

Call 206-598-4616

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help at any time.

Maternity and Infant Center:
206-598-4616

What can I do while I'm on bed rest?

This table outlines what you can and cannot do while on either modified or strict bed rest.

Activity	When on Modified Bed Rest	When on Strict Bed Rest
Using the toilet	Use the toilet as usual. Emptying your bladder often can help decrease uterine irritability.	Spend only short times on the toilet. Emptying your bladder can help decrease uterine irritability.
Showering and bathing	Bathe or shower for daily hygiene or to relax. Bath water temperature should not be above 100°F (37.8°C).	Take ONLY quick, short daily showers.
Food preparing, eating and drinking	Simplify food preparation. Eat very nutritious foods. Drink 6 to 8 full glasses of fluids a day. Sitting at the table for meals is OK.	Do NOT prepare food. Eat very nutritious foods. Drink 6 to 8 full glasses of fluids a day. To eat lying down, raise your head by propping an arm under your head. Keep the tray or dishes very close. Have your family join you for at least one meal every day.
Housework	Do ONLY light housework such as simple dusting, dishes, and laundry. NO vacuuming, floor washing or waxing, or gardening.	NO housework at all. Try reading, TV, radio, videos, phone calls, and handicrafts. Try using a portable ironing board as a bedside table.
Traveling	Short trips only.	Travel ONLY as needed for doctor visits.
Walking	Walk ONLY as needed for essential activities of daily living.	Avoid walking as much as possible. Arrange for your bed to be near the bathroom. Do ankle rotating and range-of-motion exercises while in bed.
Stairs	Use only once a day, as needed from your bedroom.	Do NOT use stairs. Arrange for your bed to be on the same floor as the bathroom.
Lifting	Do NOT lift anything over 10 pounds. NO sustained lifting. Lift only with help.	NO lifting at all.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Maternity and Infant Center

Box 356078

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4616