

SỞ Y TẾ TỈNH YÊN BÁI
BỆNH VIỆN SẢN - NHI



QUY TRÌNH KỸ THUẬT
MASSAGE CHO BÀ MẸ SAU SINH
QT.38.KS

	Người soạn thảo	Người kiểm tra	Người phê duyệt
Họ và tên	Lương Thị Huệ Trịnh Thúy Hằng	Đỗ Thị Nhung	Trần Văn Quang
Chức vụ	Hộ sinh	Hộ sinh trưởng	Giám đốc
Chữ ký			

I. Mục đích :

- Giúp phụ nữ đang trong thời gian ở cữ giảm đau, thư giãn cơ, nhanh chóng lấy lại vóc dáng.
- Tăng giúp tăng tiết sữa, thông tắc tia sữa, phòng tránh viêm vú
- Giảm nguy cơ bị trầm cảm sau sinh

II. PHẠM VI ÁP DỤNG

Áp dụng tại Bệnh viện Sản - Nhi tỉnh Yên Bái

III. TÀI LIỆU LIÊN QUAN

Quy trình massage cho bà mẹ sau sinh của bệnh viện Phụ sản Trung Ương

IV. THUẬT NGỮ VIẾT TẮT

BYT: Bộ Y tế.

QTKT: Quy trình kỹ thuật

V. TRÁCH NHIỆM THỰC HIỆN

- Bác sĩ điều trị, hộ sinh, điều dưỡng phải tuân thủ quy trình này.
- Trưởng khoa, hộ sinh, điều dưỡng trưởng giám sát sự tuân thủ quy trình tại khoa.

VI. NỘI DUNG QUY TRÌNH:

1. Khái niệm:

Massage là cách là phương pháp trị bệnh dùng các ngón tay để "ấn" và thay đổi vị trí ấn để tạo ra nhiều kích thích khác nhau được tạo ra bởi hai thao tác ấn và di chuyển .

Có nhiều trường hợp Massage và bấm huyệt diễn ra cùng lúc, giúp tăng cường sức khỏe và phòng ngừa bệnh tật, điều chỉnh cơ thể gây kích thích do lực

ấn nhờ những phương pháp xác định và tăng cường khả năng phản ứng của cơ thể.

2. Chỉ định, chống chỉ định:

1.1. Chỉ định:

Tất cả các bà mẹ sau sinh đảm bảo sức khỏe và có y lệnh của bác sỹ.

1.2. Chống chỉ định:

Không có chống chỉ định tuyệt đối, tuy nhiên không massage cho bà mẹ sau sinh trong các trường hợp sau:

+ Bệnh có các chống chỉ định như tổn thương xương, khớp, chầy xước da, thoát vị đĩa đệm.

+ Không massage cho bà mẹ sinh mổ mà vết mổ chưa lành chờ sau khi vết mổ lành hẳn mới tiến hành massage.

+ Không bắt đầu khi bà mẹ cảm thấy quá mệt mỏi cần yên tĩnh.

+ Không Massage cho người có bất kỳ biến chứng y khoa nào ,đặc biệt là trong và sau khi sinh.

+ Bị cao huyết áp.

3. Chuẩn bị

3.1. Nhân lực:

- 01 điều dưỡng hoặc nữ hộ sinh đã được tập huấn, trang phục:

Nhân viên y tế khi thực hiện massage cho sản phụ tinh thần phải thoải mái, thái độ nhẹ nhàng, giọng nói ấm áp, chia sẻ.

Bàn tay người thực hiện phải đảm bảo: móng tay cắt ngắn, không đeo trang sức.

3.2. Cơ sở vật chất:

- Phòng massage phải được vệ sinh bề mặt hàng ngày, nhiệt độ 28-30°C, tránh gió lùa.

- Bàn massage phải có đệm và được thay ga phủ hàng ngày.
- Quạt sưởi ấm vào mùa đông.
- Bộ giàn âm thanh phát nhạc.
- Phương tiện và dụng cụ.
 - + Chăn bông mềm: 01 cái
 - + Khăn giấy.
 - + Khăn phủ

3.3. Người bệnh:

- Tư vấn, giải thích cho bà mẹ và người nhà trước khi làm massage.

4. Ba nguyên tắc và phương pháp bấm huyệt:

4.1. Nguyên tắc bấm thẳng:

Lực theo phương thẳng đứng

4.2. Nguyên tắc liên tục:

Dùng ngón tay ấn, giữ liên tục trong thời gian (3- 5s) không được làm thay đổi lực này giúp kích thích thần kinh giao cảm, kích thích nội tạng, sản phụ thư giãn.

4.3. Nguyên tắc tập trung

Khi bấm huyệt cần tập trung tinh thần và thao tác cho đúng.

5. Các bước tiến hành:

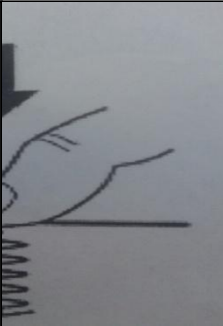

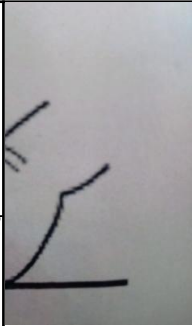
1. Rửa tay thường quy, làm ấm tay.

2. Các bước massage:

Cách ấn và bấm huyệt

* **Cách ấn:** Trong thao tác bấm huyệt quan trọng nhất là cách bấm: Mỗi chỗ bấm giữ (3-5s) .

* Cách bấm thông thường

 <p>Ấn một cách tự nhiên rồi đếm 1, 2, 3</p>	 <p>Sau khi ấn giữ nguyên trong vòng (3s-5s)</p>	 <p>Thả từ từ ngón tay ra</p>
---	---	--

- **Massage bả vai ,cánh tay toàn thân bằng bấm huyết áp dụng khi:**

- Thúc đẩy quá trình bài tiết sữa.
- Giảm sự cương vú trong thời gian cho con bú.
- Khả năng hoạt động của bầu vú không tốt.
- Sản phụ bị căng thẳng thần kinh trong thời gian cho con bú.
- Sản phụ đau đầu hay đau lưng trong thời gian cho con bú.

- **Massage bả vai, cánh tay toàn thân bằng bấm huyết hiệu quả:**

- Nội tiết điều hòa hoạt động tốt.
- Tăng cường tuần hoàn máu. Bổ sung máu cho bầu vú và tăng cường điều tiết sữa.
- Sản phụ cảm giác sảng khoái tinh thần thoải mái.
- Giúp vú giảm những phần cứng.

Massage bả vai, cánh tay bằng bấm huyết

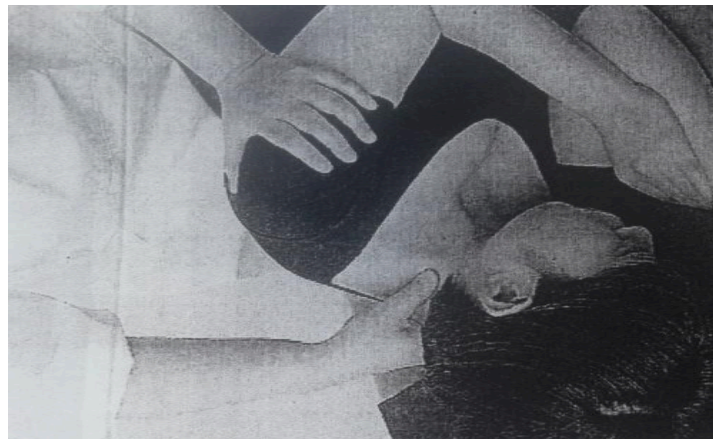
Tư thế nằm nghiêng phải
Xoa bóp nhẹ nhàng vai trái
2-3 lần.



Xoa bóp cổ: phía trước cổ và
phía bên cổ. tay trái giữ bả vai
hoặc phía trên ngực để xoa
bóp và ấn.



Dùng ngón tay ấn ở phía
trên vai trái
+ Chia từ chân cổ đến trước
vai làm 3- 4 điểm ấn
+ Dồn lực cho ngón cái ấn
không ấn bằng các ngón
khác.



Dùng ngón cái ấn vai

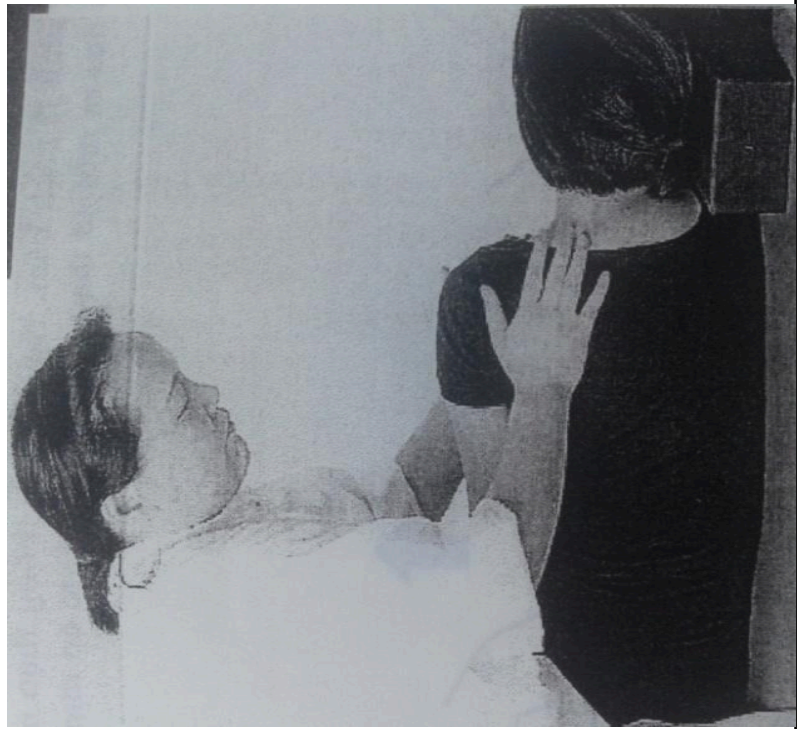
Cách 1: dùng 2 ngón tay ấn vào 3 chỗ (đường cột sống, bả vai và xung quanh xương bả vai)mỗi chỗ 2 lần

Cách 2 :tay trái cố định vai , ngón cái tay phải ấn vào 3 chỗ (đường cột sống và bả vai và xung quanh xương bả vai)



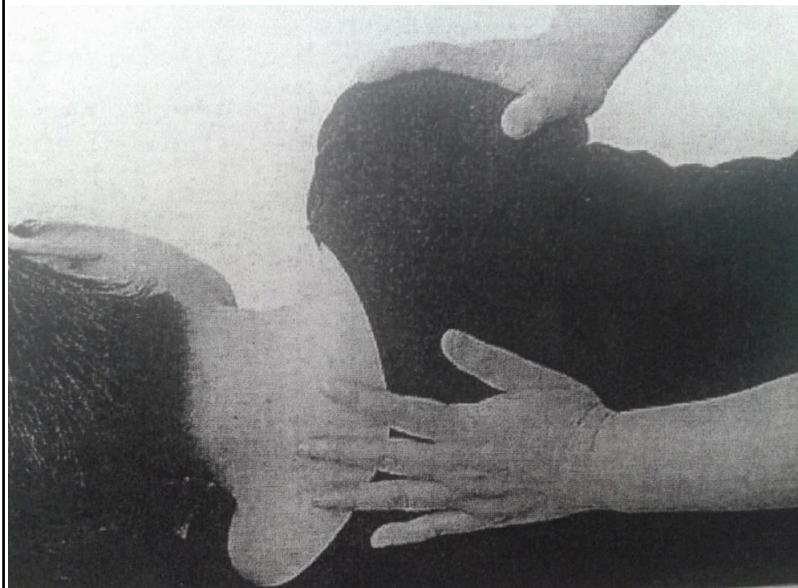
Dùng lòng bàn tay xoa bóp xương bả vai.

Tay trái đưa lên phía trước ngực, cố định nó. Bàn tay phải đặt vào vị trí trung tâm của xương bả vai rồi xoa bóp.



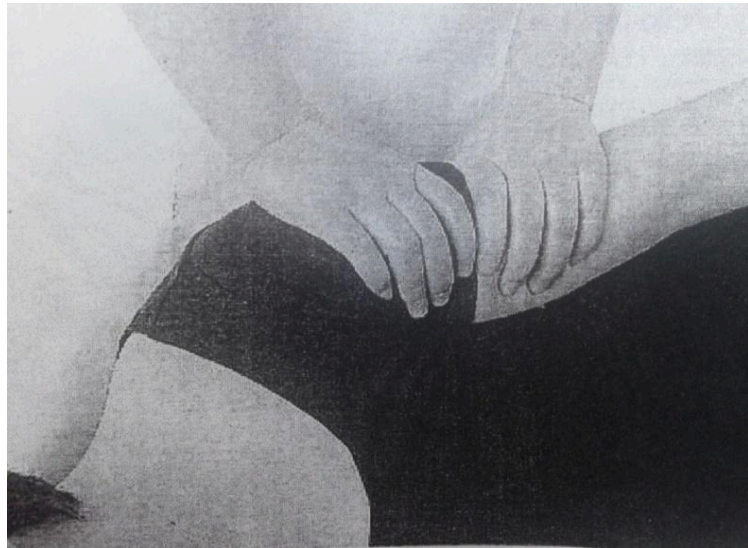
Xoa bóp vai và lưng bằng lòng bàn tay.

Làm tương tự với bên kia.



Xoa bóp cánh tay. Dùng hai tay xoa bóp cho đến cổ tay.

Đề sản phụ nằm nghiêng và xoa bóp cánh tay bằng cả hai tay. Phần khuỷu tay xoa bóp nhẹ rồi xuống cổ tay.



Ấn bằng 2 ngón cái xoa bóp lòng bàn tay rồi đưa lên phần hõm giữa hai xương cẳng tay



Ấn bằng ngón cái ấn phía ngoài ngực trên đến phần hõm giữa xương sườn và xương hông.



7. Dùng 2 tay xòe tay sản phụ ấn huyết học cốc rồi nắm lấy cổ tay đưa cánh tay lên trên cao và giữ

Xoay rộng cánh tay 2-3 lần phù hợp với xương bả vai của sản phụ.

Vòng rộng cho đến khi ra phía sau tai rồi nhẹ nhàng xoa bóp phần trên ngực.

Cầm cổ tay và phần khớp khuỷu tay. nhẹ nhàng xoa bóp cho đến giữ lưng

Bấm hõm



Massage cánh tay

Vòng rộng cánh tay sản phụ ra phía trước tay phải cầm cổ tay tay trái giữ vai rồi quay



Vòng rộng cho đến khi ra
phía sau tai



Tay phải vẫn giữ cổ tay
dùng phía ngón út tay trái
xoa bóp từ phần trên ngực
cho đến khớp khuỷu tay



Sản phụ nằm ngửa một tay đưa lên

Tay trái (hoặc tay phải) của sản phụ lên một tay giữ khuỷu tay của sản phụ sao cho tay sản phụ vuông góc với thân sản phụ cứ thế nâng lên hạ xuống 10 lần sẽ tác động vào vú của sản phụ



Tay trái cầm cổ tay tay phải đặt vào phần khớp khuỷu và xoa bóp nhẹ nhàng.sau đó thả lỏng cổ tay sản phụ



Massage bàn tay và ngón tay

Sử dụng 3 ngón tay ngón tay trỏ
Ngón tay giữa và ngón tay cái
Vuốt và xoay tròn từng ngón tay của sản phụ



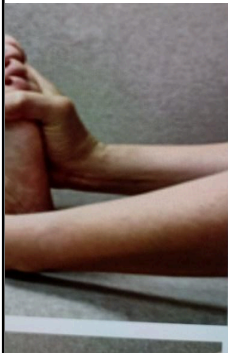
Massage bàn chân và ngón chân

Sử dụng 3 ngón tay (trỏ, cái và giữa.

- Vuốt và xoay tròn lần lượt từng ngón chân của sản phụ. Hai tay ôm mu bàn chân, ấn và xoa đến ngón chân.

- Bàn chân vuông góc và hướng về phía cẳng chân của sản phụ.

- Tay trái cố định cẳng chân và xoay tròn bàn chân theo chiều kim đồng hồ và ngược lại.



Massage cẳng chân

Xoa bóp cẳng chân

- Dùng 2 tay xoa bóp từ cổ chân, bắp chân, gàn đầu gối.

- Một tay nâng gót chân, một tay đỡ khoeo chân co duỗi cẳng chân.





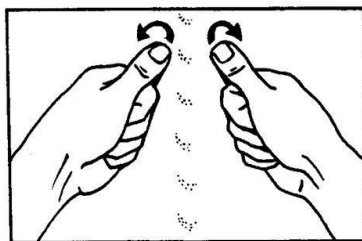
Massage Toàn Thân

- Sản phụ nằm ngửa hai tay duỗi thẳng và thả lỏng.
- Dùng tay phải ôm (khóa)2 cổ chân tay trái ôm hai cổ chân phía trên và lắc đi lắc lại(sang trái sang phải) tác động lên toàn thân sản phụ.



Massage hai bên xương sống và bấm huyệt

1. nhẹ nhàng dùng lòng bàn tay xoa.
2. Nắm ấn.
3. Ấn bằng hai ngón tay cái.
4. Dùng lòng bàn tay massage.
5. Ấn đúng chỗ lần lượt đi từ trên gáy_ vai đến thắt lưng.
6. Kiểm soát toàn bộ thể trọng.



MASSAGE TOÀN THÂN





***Chú ý:** Hỏi và quan sát tình trạng của bà mẹ trong quá trình massage sắc mặt cảm nhận từng vị trí tiến hành massage.

5. Xử lý tai biến(hầu như không có tai biến)

- Tư vấn theo dõi thích ứng cơ thể có thể xảy ra sau khi massage và xử trí.

BẢNG KIỂM
QUY TRÌNH KỸ THUẬT MASSAGE CHO BÀ MẸ SAU SINH

STT	Các bước tiến hành thủ thuật	Có	Không
1	Chuẩn bị nhân lực: bác sỹ, điều dưỡng		
2	Chuẩn bị : cơ sở vật chất		
3	Chuẩn bị người bệnh		
4	Các bước tiến hành		
4.1	Rửa tay thường quy, làm ấm tay.		
4.2	Nói với sản phụ và gia đình việc mình làm		
4.3	Các bước massage		
4.31	Massage bả vai, cánh tay , toàn thân và bấm huyệt		
4.32	Massage cánh tay		
4.33	Massage bàn tay và ngón tay		
4.34	Massage bàn chân và ngón chân		
4.35	Massage cẳng chân		
4.36	Massage bụng toàn thân		
4.37	Massage 2 bên xương sống và bấm huyệt		

5. Xử lý tai biến(hầu như không có tai biến)

- Tư vấn theo dõi thích ứng cơ thể có thể xảy ra sau khi massage và xử trí.

VI. HỒ SƠ

TT	Tên hồ sơ lưu	Người lưu	Nơi lưu	Thời gian lưu
1	Bảng kiểm	ĐD trưởng khoa	Các khoa LS	01 năm

BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT MASSAGE CHO BÀ MẸ SAU SINH

STT	Các bước tiến hành thủ thuật	Có	Không
1	Chuẩn bị nhân lực: bác sỹ, điều dưỡng		
2	Chuẩn bị : cơ sở vật chất		
3	Chuẩn bị người bệnh		
4	Các bước tiến hành		
4.1	Rửa tay thường quy, làm ấm tay.		
4.2	Nói với sản phụ và gia đình việc mình làm		
4.3	Các bước massage		
4.31	Massagebả vai, cánh tay , toàn thânvà bấm huyệt		
4.32	Massage cánh tay		
4.33	Massage bàn tay và ngón tay		
4.34	Massagebàn chân và ngón chân		
4.35	Massage cẳng chân		
4.36	Massage bụngtoàn thân		
4.37	Massage 2 bên xương sống và bấm huyệt		

