

در جریان دو هفته اول بعد از ولادت چه کارهائی باید انجام شود

محتویات فصل 14

225..... نقاط برجسته علایم حیاتی و علایم خطر

227..... برای مادر چه کارهائی انجام شود

228..... برای طفل چه کارهائی باید انجام شود

در جریان دو هفته اول بعد از ولادت چه کارهایی انجام شود

آخرین مرحله ولادت 6 ساعت بعد از ولادت شروع میشود و برای دو هفته دوام مینماید.

نقاط برجسته علایم صحتمندي و علایم خطر:

این لست علایم صحتمندي و علایم خطر بشما نقاط برجسته ابرا که باید در جریان دو هفته اول بعد از ولادت مد نظر باشد میدهد. علایم صحتمندي نشانه میدهد که همه چیز خوب پیش میرود علایم خطر ممکن بدان معنی باشد که کدام مشکلي وجود دارد. اگر شما يك علامه خطر را پیدا میکنید، دعماً به صفحه ای که شماره آن در مقابل همان علامه خطر نوشته شده رفته و پیدا میکنید که بعداً چه کارهاي را انجام دهید.

علایم صحتمندي :

برای مادر :

- رحم سخت و کوچک باقی مینماید.
- خونریزي تدریجاً کم شده میرود (همچنان در صورتیکه مادر برخیزد یا بیشتر فعالیت نماید ممکن است افزایش یابد).
- ممکن تقلصات خفیف (پس درد) وقتافوقاً در چند روز اول بخصوص زمانیکه مادر طفل را شیر میدهد موجود باشد.

در ظرف 2 تا 4 روز اگر مادر مرتباً طفل خود را شیربدهد، شیر مادر افزایش می یابد.

برای طفل :

- طفل در دو روز اول بعد از ولادت وزن میبازد، مگر تا روز دهم بعد از ولادت دو باره وزن زمان تولد را میگیرد.
- طفل زیاد خواب می نماند.
- طفل روزانه 7 تا 10 مرتبه ادرار مینماید.
- طفل روزانه اقلأ یکبار تعوط دارد.
- طفل سر خود را گرفته نمیتواند.

علايم خطر :

براي مادر :

- رحم مدور و سخت نماند به آهستگي خورد نميشود (صفحه 297 ديده شود).
- مادر زياد خونريزي دارد (صفحه 298 ديده شود).
- مادر علايم شاك دارد (صفحه 297 ، 243 ديده شود).
- مادر علايم انتانات رحم را دارد. خونريزي دو باره شروع شده يا تشديد مي يابد. خون و يا افرازات بوي خراب يا رنگ غير معمول دارد. مادر احساس مريضي مينمايد، با تماس داغ است (يا درجه حرارت وي بالاتر از 38 درجه سانتی گريد است) و يا لزره داشته و يا درد شكم دارد (صفحه 298 ديده شود).
- مادر علايم انتانات مهلي را دارد: درد، چرك، يك برجستگي سخت، سرخ و متموج در مهبل (صفحه 299 ديده شود).
- پستان هاي مادر دردناك، سرخ و متورم است (صفحات 300 ، 332 و 333 ديده شود).
- مادر افسردگي (Depression) شديد، قهر، ترس و ديوانگي دارد (صفحه 301 ديده شود).
- پاهاي مادر سرخ، سخت و متورم اند (صفحه 301 ديده شود).
- تراوش ادرار يا مواد غايظه بداخل مهبل (صفحه 302 ديده شود).

براي طفل :

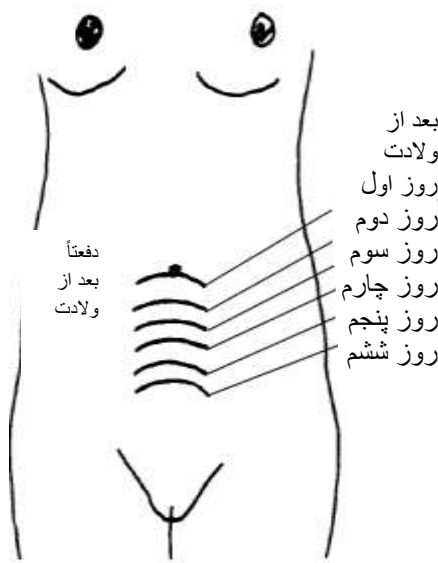
- طفل تا 24 ساعت بعد از ولادت مواد غايظه را دفع ننموده است (صفحه 302 ديده شود).
- طفل تا 24 ساعت بعد از تولد ادرار ننموده است (صفحه 303 ديده شود).
- طفل يرقان (زردی) پيدا نموده است (صفحه 303 ديده شود).
- طفل استفراغات دارد (صفحه 303 ديده شود).
- طفل به صورت نارمل وزن نميگيرد و يا لاغر معلوم شده و كوچك باقي ميماند (صفحه 304 ديده شود).
- طفل علايم ضياع مايعات (ديهيدریشن) را دارد (صفحه 305 ديده شود).
- طفل علايم انتانات را دارد (صفحه 306 ديده شود).
- طفل علايم تيتانوس را دارد (صفحه 308 ديده شود).

برای مادر چه کارهایی باید انجام شود؟

ما پیشنهاد مینماییم که شما مادر و طفل را در روز بعد از ولادت و بعداً اقلأً يك مرتبه در هفته بعدی ملاقات نمایید. در جریان این ملاقات ها شما میتوانید برای دریافت علائم صحتمندي و علائم خطر خانم را معاینه نمایید.

يك قابله همچنان میتواند با توصیه های ذیل خانم را كمك نماید:

- مادر را تشویق نماید تا هر نوع غذای مفید را که میتواند بدست آورد بخورد (صفحات 46 تا 56 دیده شود).
- مادر را تشویق نماید تا به اندازه كافي استراحت نماید. خوب خواهد بود تا زمانیکه خود را خوب احساس مینماید کار های سبک را انجام دهد. خانم را بجز حالاتی که شدیداً بیمار است مجبور نسازید تا تمام روز در بستر بماند.



- مادر را تشویق نماید تا خود را پاك نگهدارد. برایش خوب خواهد بود که حمام نموده و ناحیه تناسلی و پستان های خود را پاك نگهدارد. اگر برای التیام ناحیه تناسلی از ادویه گیاهی استفاده مینماید، این گیاه ها باید پاك باشند (جوش دادن بسیار خوب است). ادویه گیاهی را داخل مهبل نگذارید.

- اجازه دادن به رحم مادر تا دو باره به اندازه نارمل برگردد. برایش هیچگونه علاج یا ادویه ای که سبب توقف تقلصات برای دو تا سه روز بعد از ولادت گردد داده نشود. این تقلصات كمك مینماید تا رحم بسته گردد. دادن پاراستامول یا استامینوفین برای درد در صورتیکه همه چیز خوب پیش برود، خوب میباشد. این تصویر به شما نشان میدهد که قسمت بالایی رحم در شش روز اول بعد از ولادت در کجا موقعیت خواهد داشت.

مادر را از نظر روانی تقویه نمایید. رسم و رواج های محلی و

مراسمی که به مادر احترام مینماید، از تولد تجلیل مینماید و یا از قابله تشکر مینماید، اغلباً برای همه بسیار خوب است.

برعلاوه خانواده میتوانند که مشکلات را از طریق های ذیل کاهش دهند:



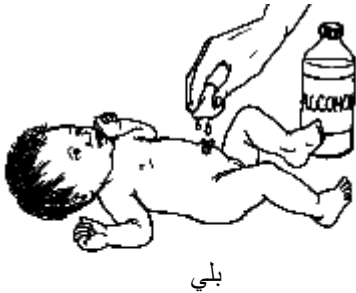
- ماساژ دادن رحم در صورتیکه نرم باشد. قابله باید به مادر و خانواده اش تدریس نماید که چگونه با لمس نمودن رحم را معاینه نمایند و چگونه آنرا مالش دهند تا تقلص نماید.

- معاینه درجه حرارت مادر دو دفعه در روز در هفته اول. به مادر و خانواده اش بفهمانید که اگر درجه حرارت مادر بلند تر از 38 درجه سانتی گرید یا 100.4 درجه فارنهایت گردید دفعتهً به شما احوال دهند.

برای طفل چه کارهایی باید انجام شود؟

مواظبت از يك نوزاد صحتمند مشکل نمي باشد. در اینجا بعضي قوانيني تذكر داده میشود که مادر و خانواده باید آنرا بدانند:

- پاك نگهداشتن طفل: هر چیزیکه به دهن طفل میشود باید بسیار پاك باشد.



بلي

- ناف طفل باید پاك و خشك نگهداري شود. همیشه قبل از دست زدن به ناف طفل دست هاي خود را پاك نماييد. ناف طفل را روزانه سه الي چهار مرتبه با ملايمت توسط الكول و يا جنشن ويوليت بشوييد. اين كار سبب كشتن ميكروب ها شده و كمك مينمايد تا ناف طفل خشك شده و زود بيافتد. هيچ چیز ديگري بخصوص مواد فاضله حيواني را بالاي ناف طفل نياندازيد، اين كار سبب تيتانوس و مرگ طفل خواهد شد. اگر طفل لاستيك میشود به مادر گفته شود که لاستيك را پايينتر از ناف طفل بسته نمايد.



بلي! لته هاي طفل پايينتر از ناف بسته شده است.

- اگر حبل سروي و ساحه اطراف آن سرخ گرديده، چرك از آن خارج شود و بوي بد داشته باشد، صفحه 306 ديده شود. حبل سروي خشك ممكن يك بوي اضافي مثل بوي گوشت خشك شده داشته باشد، مگر نبايد بوي چركين يا فاسد شده را داشته باشد. حبل

سروي باید در روز 5 تا 7 بعد از ولادت بيافتد. زمانیکه حبل سروي افتاد اغلباً يك مخاط لشم چسپناك در تحت آن موجود خواهد بود که باید در ظرف يك الي دو روز از بين برود. اگر مخاط سفيد، زرد، سبزرنگ و داراي بوي بد باشد صفحه 306 ديده شود. همچنان ممكن است چند قطره خون بعد از افتادن حبل سروي بريزد. اگر خونريزي دوام پيدا نمود، يك اندازه تحت فشار آنرا بسته نماييد. فشار باید به اندازه باشد که خونريزي توقف نمايد، اگر خونريزي توقف ننمايد، فشار را بالاي حبل سروي نگهداشته و كمك طبي بگيريد.

- بگذاريد تا طفل مکرراً از همان ساعت و روز اول بعد از ولادت از پستان شير بچوشد (فصل 21 ديده شود).
- درجه حرارت طفل گرفته شود. در صورتیکه درجه حرارت خوب نباشد و يا طفل بخوبي پستان را نگیرد (صفحه 214 ديده شود).

- معاینه نماييد که آیا طفل بعد از 10 روز دو باره وزن زمان تولد را گرفته است.

- طفل را گرم (مگر نه بسیار گرم) نگهداريد. درجه حرارت بسیار زياد ميتواند که سبب ضياع مايعات يا ديهادریشن گردد (صفحه 305 ديده شود).

- طفل را بيرون زير شعاع آفتاب بگيريد (شعاع آفتاب براي طفل خوب است) اما از سوختگي توسط شعاع آفتاب جلوگيري نماييد.

مادر را تشویق نمایید که طفل را جهت واکسیناسیون و معاینه آن به کلینیک (مرکز صحي) ببرد. اولین دفعه مراجعه به کلینیک باید در ماه اول باشد. طفل باید واکسین ضد مرض سل (BCG) را بگیرد (در صورتیکه در روز اول تولد برایش تطبیق نشده باشد). همچنان واکسین های (DPT) (ضد مرض دیفتري، سیاه سرفه و تیتانوس) و (OPV) (ضد مرض فلج اطفال) را بگیرد.

در صورت امکان با مسوولین صحي منطقه خویش صحبت نمایید، چون جدول واکسین در ممالک مختلفه فرق مینماید. این چارت يك تقسیم اوقات واکسین را معرفي مینماید:

واکسین	حد اقل سن برای دوره اول	تعداد دوره ها	حد اقل فاصله بین دوره ها
BCG	زمان تولد و یا هر وقت بعد از تولد	1	
DPT	6 هفتگی	3	4 هفته
OPV	6 هفتگی	3	4 هفته
Measles	9 ماهگی	1	
Hep-B	6 هفتگی	3	4 هفته