

مواظبت خوب در جریان ولادت

محتویات فصل 9

- 147.....چه وقت برای ولادت بروید.
- 147.....چه را برای ولادت بیاورید.
- 151.....جلوگیری از انتانات در جریان تقلصات ولادی و ولادت.
- 152.....1. محل ولادت.
- 152.....2. رختخواب (تکه ها، شیت ها، و کمپل طفل).
- 153.....3. سامان و لوازم.
- 158.....4. مردم.
- 161.....5. چگونه قابله میتواند خود را از میکروب ها محافظه نماید.

مواظبت خوب

در جریان ولادت

چه وقت برای ولادت بروید

ما توصیه می‌نمائیم که شما از مادر بخواهید بزودی همینکه علائمی را می‌بیند که ولادت نزدیک است با شما تماس بگیرد (صفحه 137). به این طریق شما خواهید دانست که آمادگی بگیرید و در تماس باشید.

شما باید در صورتیکه یکی از حالات ذیل واقع شد نزد مادر بروید.

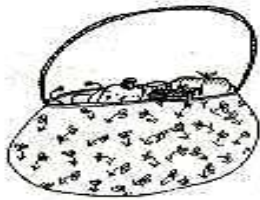
- تقلصات ولادت شروع گردد.
 - آبله (خریبه آب) پاره شود.
 - مادر احساس نماید که به شما ضرورت دارد.
- اگر به يك ولادت میروید و در می‌یابید که مرحله بسیار مقدم ولادت است (و شما در همان نزدیکی‌ها زندگی می‌نمائید)، اکثراً خوب خواهد بود که برای مدتی به خانه خود بروید. از مادر بخواهید زمانیکه ولادت قوی‌تر می‌شود، شما را صدا نماید قبل از ترك نمودن، حالات ذیل را ملاحظه نمائید:

- آیا این طفل اول باری می‌باشد؟ جریان ولادت اکثراً در اول باری طولانی‌تر است.
- آیا ولادت قبلی اش سریع بوده و یا آهسته؟ اگر ولادت قبلی اش سریع صورت گرفته باشد، این ولادت ممکن است سریعتر صورت گیرد.
- کمک طبي چقدر فاصله دارد؟

یادداشت : زمانیکه شما برای ولادت میروید، بسیار خوب خواهد بود که يك همراه یا يك کمک کننده با خود داشته باشید. در صورت يك حالت عاجل يك نفر میتواند از طفل مواظبت نموده و نفر دوم از مادر مواظبت کند. یا يك نفر خواهد توانست که برای گرفتن کمک برود در حالیکه نفر دوم از مشکلات مواظبت می‌نماید. اگر شما يك کمک کننده همراه نداشته باشید ممکن لازم باشد که به یکنفر دیگر بیاموزید (شاید خواهر خانم، شوهر، مادر و یا يك دوست آن) تا در جریان ولادت به شما کمک نماید.

چی را برای ولادت بیاورید

بکس قابله‌ها



داشتن وسایل مناسب میتواند سبب اطمینان بیشتر و آسانی ولادت شود. مادر ممکن است بعضی ازین وسایل را در خانه داشته باشد. قابله لازم است تا وسایل باقیمانده را باخود بیاورد. این يك نظر خوب است که هر قابله يك بکس وسایل را فراهم نموده و آماده داشته باشد.

احتیاط ! هر وسیله ای که در جریان ولادت و تولد استفاده میشود باید پاک و معقم باشد. صفحه 154 را در مورد رهنمائی هائیکه چطور وسایل خود را پاک و معقم سازید مطالعه نمائید.

وسایلی را که مادر ممکن است داشته باشد
اگر خانم این وسایل را نداشته باشد، قابله باید آنها را برای ولادت بیاورد



یک تعداد تکه ها برای پوشش
نوزاد



تکه های پاک یا فرش پاک که در
جریان ولادت زیرپای مادر هموار
گردد



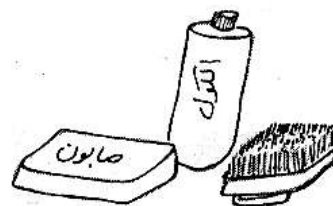
یک جای بسیار پاک که در
آن ولادت صورت گیرد



یک طریقه برای جوش دادن آب
(داشتن یک مقدار از مواد
سوخت اضافی)



مقداری آب جهت شستن و
نوشیدن



صابون انتی سبتیک یا هر صابون
دیگر در صورت امکان کمی الکل
و برس ناخن



غذا برای حاضرین



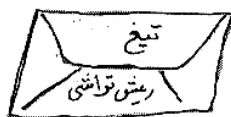
یک وسیله برای رسانیدن به شفاخانه
در حالات عاجل



تشت برای شستن و برای
پلاستنا



اشخاص خوب و مهربان برای
کمک در جریان ولادت



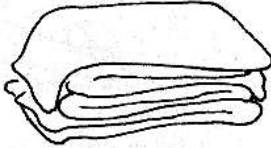
یک تیغ پاک که باز نشده باشد
برای قطع حبل سروی (ناف)



یک پاکت حاوی فیته یا تار برای
بستن حبل سروی

وسایلی که برای هر قابله بسیار مفید است تا با خود انتقال دهد

(تمام قابله ها نخواهند توانست که همه وسایل را داشته باشند، بعضی از این وسایل قیمت بوده و یافتن آن مشکل است)



یک تعداد تکه های پاک



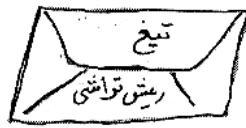
پاکت های گاز معقم
(4x4 اندازه خوب است)



صابون انتی سپتیک (یا هر صابون دیگر)
الکول، بتادین (یا آیودین) به صفت انتی
سپتیک و یک برس ناخن



قیچی نوک کند برای قطع
ناف قبل از ولادت کامل
طفل (تنها حالات عاجل)



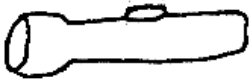
یک تبیغ پاک و جدید که
باز نشده باشد برای قطع
نمودن حبل سروی



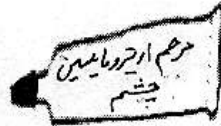
تکه های پاک و
معقم برای کامپرس



پکه



چراغ دستی



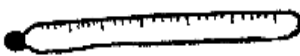
مرحم اریتروماکسین
یا تتراسکلین یا سلور
نایتریت برای چشم
نوزاد



یک پیش بند بسیار
پاک و دستمال سر،
که هنگام ولادت
پوشیده شود.



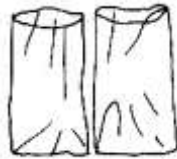
نمک، شکر، گلاس برای
اندازه کردن و قاشق برای
ساختن محلول شکر و نمک یا
پاکت ها او.ا.ا.س که شما
دریافت نموده یا تهیه کرده اید.



ترمامیتر



یک کتاب خوب ولادت دهی
چون اگر چیزی غیر عای
بوجود آمد شما معلومات را
در دست داشته باشید



خریبه های
پلاستیکی بسیار پاک



دستکش های معقم

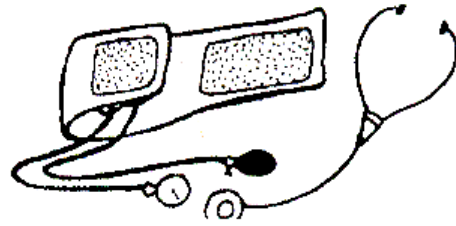


کارت موظبت های قبل از
ولادت خام، کارت ولادت و
بک نسیل

وسایلی که موجودیت آنها در بکس قابلیت برای وظیفه قابله مفید است



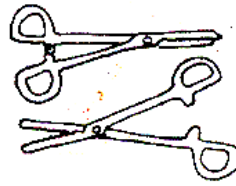
گیاهان طبی یا دیگر علاج های سنتی



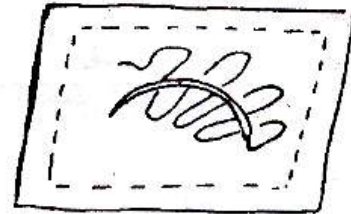
آله ء فشار خون و گوشکی (ستاتسکوپ)



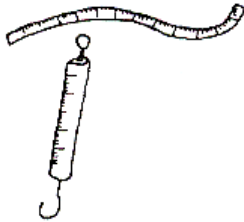
سوزن و سرنج معقم و دوا های
عاجل (صفحات سبز اخیر
کتاب بخاطر شناخت ادویه
مهم که باید در بکس قابلیت
باشد دیده شود)



دو دانه شریانگیر (توقف
دهنده خونریزی) برای بستن
حبل سروی یا گرفتن او عیه
خون دهنده ناحیه پاره شده
مجرای خروجی ولادت



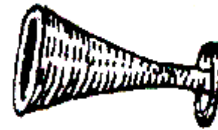
سوزن و تار دوخت جراحی
معقم برای دوختن پاره گی
مجرای خروجی ولادت



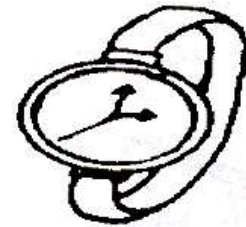
فیته و ترازوی کوچک برای
وزن نمودن و اندازه نمودن قد
نوزاد



وقت نما



فیتوسکوپ



ساعت (بسیار خوب است که
ثانیه گرد داشته باشد)

انتانات قابل وقایه در جریان ولادت و تولد طفل

يك خانم در هنگام ولادت و تولد طفل به آساني ميتواند ميكروباها را گرفته و مصاب انتان گردد. خانم اكثرأ ميكروب ها را از دو طريق مي گيرد:

1. از طريق تماس با اشخاص ديگر.
2. از اثر تماس با هر نوع كثافات ايکه موجود باشد. مانند كثافات معمول خانه، فاضله حيوان يا انسان و يا قطرات كوچك خون خشك ويا مایعات عضويت. حتي اگر كثافات بسيار كم بوده و دیده شده نتواند.



اوه! ولادت جوليا شروع شده است
و من فكر مينمايم كمی تب دارم!
من مجبور خواهم بود از قابله
ديگری تقاضا کنم که برود و برایش
کمک کند

براي جلوگیری از تماس هاي مضر با افراد:

قابله باید هرکسي را که مصاب ريزش، گلودردی، سرفه، تب، انفلوانزا يا ديگر مریضي ها باشد از ولادت دور نگهدارد. هرکسي را که دست ها و يا ديگر قسمت هاي وجودش انتان يا کدام زخمي دارد، نباید گذاشت که نوزاد را بگیرد. این بخصوص براي کسانی مهم است که زخم يا آبله هاي در لب ها يا بيني خویش داشته باشند. ميكروب هائیکه سبب تب خال در کلان سالان ميشود، براي نوزاد ميتواند بسيار مضر باشد. همچنان هیچگاه انگشتان (يا هر چیز ديگري را) بدون کدام دليل مهم طبي داخل وجود خانم ننمائيد. هر چیزی که داخل وجود مادر ميشود شانس ميكروبي شدن را افزایش میدهد.



شخصیکه در یکی از
قسمت های بدن خود زخم
دارد، نباید به طفل نوزاد
تماس داشته باشد

يادداشت : بعضي مریضي ها مانند مرض شکر ويا التهاب مفاصل، نمیتوانند از يك فرد به فرد ديگر انتقال گردند. اگر شما مطمئن نباشيد که يك مریضي ميتواند با تماس انتقال يابد از يك فرد با تجربه در مورد آن سوال نمائيد. اگر طريقه موجود نباشد که معلومات بدست آيد، تاحد امکان نباید شخص مريض در ولادت اشتراك نمايد.

براي جلوگیری از تماس با هر نوع كثافات:

قابله باید مطمئن باشد که همه چیز در ولادت دهی پاک و معقم است. يك قابله ضرورت دارد تا سه روش مختلف را بکار بندد.

- شستن با آب و صابون،
 - تعقيم (استفاده از حرارت يا مواد کيمياوي براي کشتن تمام انواع ميكروباها)،
 - شستن دست (شستن دست ها به طريقه مخصوص براي کشتن ميكروب ها).
- بخش بعدي به شما خواهد گفت که کدام روش را براي پاک نمودن وسايل مختلف ايکه در ولادت دهی ضرورت است، استفاده نمائيد.

1. محل ولادت:

اگر خانم در خانه ولادت میکند، اتاقیکه در آن خانم ولادت خواهد کرد و جائیکه خانم برای ادرار نمودن میرود، باید پاک باشد. گرد و کثافات این جاي ها را جاروب و پاک نموده و سطح آنها را با آب و صابون بشوئید. بکس قابلیت خود و موادي را که مادر تهیه نموده در يك جاي پاک بگذارید.

یادداشت: در زمان پاک و تعقیب نمودن هر چیز، بخاطر داشته باشید که دست های خود را اول با آب و صابون بشوئید.

اگر ولادت در زایشگاه یا کلینیک صورت می گیرد، مهم خواهد بود تا مواظبت های اضافی را مد نظر بگیرید. میکروبها به آسانی از يك واقعه ولادي به خانم دیگر انتقال نموده میتواند.

بعد از هرولادت دهی، کوشش نمائید تا زمین اتاق و دیگر سطوح را با یکی از ادویه ضد میکروبي ذیل بشوئید:

- سودیم هیپو کلریت (household bleach): این محلول باید تا دوساعت بعد از ساخته شدن استفاده گردد. يك حصه ازین پودر را با هفت حصه آب یکجا نمائید.



- ایتانول 70%
- کلورامین 2%
- ایزوپروپیل الکول 70%
- پولي ویدون آیودین (بیتادین) 2.5%
- گلو تاریل 2%
- هیدروجن پراکساید 6%



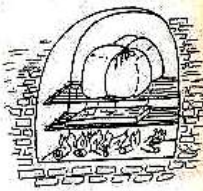
2. رختخواب (تکه ها، شیت ها و لباس های طفل):

اگر خانم در منزل ولادت می نماید، رختخواب، تکه ها و شیت های مربوط را با آب و صابون بشوئید، و بعداً با آویزان کردن در آفتاب ویا با اتو نمودن آنها را خشک نمائید. اگر ولادت در يك زایشگاه یا کلینیک صورت می گیرد، رختخواب، تکه ها و شیت ها باید هر مرتبه تعقیب شوند. اولاً این مواد خوب شسته شده و بعداً برای کشتن میکروبها یکی از طریقه های ذیل بکار برده میشود:



- جوش دادن برای 30 دقیقه، بعداً در يك محل پاک مستقیماً خشک گردد.

• ملافه های مرطوب را با اتوی داغ خشک نمائید (حرارت و رطوبت میکروب هارا ازبین میبرد).



• هر يك از تکه ها را قات نموده بالاي هم بگذارید و تمام آنها را دريك تکه بزرگ و پاک بسته کنید. بعداً آنها را در حالیکه يك ظرف آبرای که ایجاد بخارات نماید، در زیر آن قرار داده شود، دربین داش برای مدت دو ساعت به حرارت 93 درجه سانتی گراد یا 200 درجه فارنهایت بگذارید.

اگر هیچ يك ازین روش ها موجود نباشد، این ملافه ها را در مقابل شعاع آفتاب در جائیکه گرد و خاک نباشد آویزان نمائید. آفتاب باید يك روز بر این تکه ها بتابد (آنها را رو گردانی نمائید تا هر دو طرف آن به شعاع آفتاب مواجه گردد).



هیچگاه این تکه را در روی زمین خشک ننمائید. احتیاط نمائید که این تکه ها به زمین کشانیده نشود ویا نگذارید که با زمین تماس داشته باشند.



زمانیکه تمام این تکه ها خشک گردید، يك تکه کلانتر را مانند بچه بکار برید و بعداً همه آنها را در صورت امکان داخل يك خریطه پلاستیکی و یا يك تکه کاغذ کلان بگذارید. آنها را در يك جاي خشك و پاك نگهداري نمائید. چون میکروب ها ممکن است دوباره در آن داخل گردد.

دیگر انواع زیر اندازها:

اگر شما در جایی زندگی مینمائید که اخبار زیاد است، میتوانید از این ها در زیر پای مادر بعوض روحائی بیاندازید. بسیار خوب است که این اخبار برای دو ساعت در بین يك داشت دارای آتش کم (93 درجه سانتی گراد و یا 200 درجه فارنهایت) پخته شود تا میکروبهائی آن کشته شوند.

اگر شما بصورت محلی و سنتی مواد دیگری را زیر پای مادر هموار می نمائید، کوشش نمائید تا طریقه ایرا بیابید که مواد بسیار پاك گردد. طور مثال برگ های درخت کیله میتوانند با يك ماده ضد میکروبی شسته شوند و بعداً برای چند ساعت دود داده شده و یا برای هشت ساعت در شعاع آفتاب قرار داده شوند.

3. وسایل و لوازم:

تمام وسایل و لوازمی را که شما در ولادت دهی بکار می برید باید پاك باشند. باید مطمئن باشید که با دقت این وسایل را در بین ولادت ها شسته اید. علاوه بر چیزی که به تماس زخم باز مادر بوده، جلد وی را سوراخ کرده و یا داخل مهبل میشود باید معقم باشد.



این قیچی پاك معلوم میشود مگر میکروب ها بسیار کوچک بوده و به چشم دیده نمیشوند باز هم ضرورت است تا من آنها تعقیم کنم

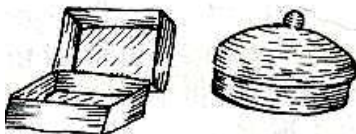
وسایل:

1. سرنج و سوزن.
2. قیچی یا تیغ برای قطع نمودن حبل سروی.
3. وسایل دوختن پارگی های وجود.
4. پنس یا شریانگیر.

لوازم:

1. دستکش
2. گاز
3. تکه های کامپرس
4. گیاه های دوائی برای زخم ها
5. سرنج مخاط کش.

در بعضی ولادت ها ممکن است وقت کافی موجود باشد که وسایل و لوازم خود را در خانه مادر تعقیم نمائید. مگر در یکتعداد ولادت ها ممکن شما زمانی به خانه مادر برسید که طفل در حال تولد باشد. به این دلیل ما توصیه می نمائیم که شما وسایل و لوازم خویشرا در منزل خودتان تعقیم نموده و همیشه آنها را بصورت آماده در يك ظرف معقم در بکس خود داشته باشید.



يك بکس یا قطی فلزی که سرپوش آن خوب محکم شود ممکن بسیار خوب باشد. اگر شما نتوانید اینطور يك ظرفی را پیدا نمائید، وسایل و لوازم خویش را در چندین لایه از يك تکه معقم بیچانید.

سه روش اساسی برای تعقیم ظروف، وسایل و لوازم موجود است:

- حرارت مرطوب (جوش دادن): این خوبترین روش برای تعقیم وسایل و بعضی دستکش ها میباشد.
- حرارت خشک (پختن در يك اجاق): این بهترین روش برای تعقیم دیگر وسایل است. در صورتیکه شما نتوانید از حرارت خشک استفاده نمائید، شستن و جوش دادن لوازم و بعداً خشک کردن آنها در يك جاي خالي از گرد و خاک، خوب است.
- مواد کیمیایی (مغطوس کردن در يك ماده قوي ضد میکروبی): اگر شما وسایل خود را جوش داده نمیتوانید، از مواد کیمیایی استفاده کنید.

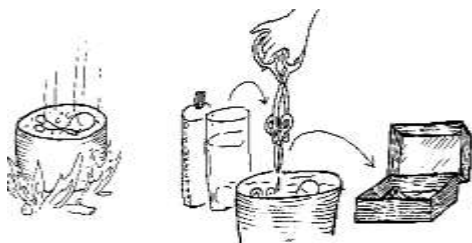
این روش ها ذیلاً تشریح گردیده است.

چگونه وسایل خود را با جوش دادن تعقیم نمائید:

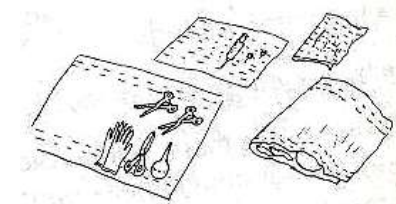
حرارت مرطوب:

1 - ظرف خود را بشوئید و آنرا از آب پر کنید. ظرف آبرا برای بیست دقیقه یا به اندازه ایکه برنج را پخته می نمائید، در حالیکه سرپوش آن باز است بجوشانید. وقت گرفتن را از زمانیکه آب به جوش آمد شروع نمائید نه از وقتیکه آتش را روشن نموده اید. (اگر شما يك تا دو دانه برنج را در آب بیاندازید، زمانیکه برنج پخته شد فهمیده میتوانید که ظرف شما تعقیم شده است.) آب داخل ظرف را دور بیاندازید و بگذارید که ظرف خشک شود. داخل ظرف را دست نزنید. هر گاه چیزی بداخل ظرف تماس نماید، تعقیم آن از بین میرود مگر اینکه دستکش معقم پوشیده و بداخل آن دست زده باشید.

2 - یکتعداد لوازم را بشوئید. مثل فورسپس یا دودانه قاشق یا پنجه که شما بتوانید از آنها بخاطر کشیدن وسایل معقم خود استفاده نمائید. بعداً این وسایل را بجوشانید ویا در بین محلول ضد میکروبی ایتانول 70% یا يك حصه بلیچ با هفت حصه آب برای حدود بیست دقیقه غوطه نمائید.



3 - وسایل خود را بشوئید و بعداً آنرا اقلأ 20 دقیقه جوش بدهید. نهایت يك وسیله قبلاً تعقیم شده را گرفته و با نهایت دیگر آن وسایل را گرفته داخل ظرف معقم بگذارید. آن نهایت وسیله که توسط آن وسایل را میگیرید با دست یا چیز دیگری تماس ننمائید. هر چیزی که تماس در آن بوجود آمد، دیگر معقم نخواهد بود.



4 - وسایل را خشک در ظرف معقم (سر آن باز باشد) در يك جاي خالي از گرد و خاک در حالیکه يك تکه معقم در روي آن هموار شده باشد بگذارید. (اگر شما وسایل را بخاطر يك ولادت تعقیم نموده اید، میتوانید آنها را بالاي يك تکه معقم چیده و بعداً يك تکه معقم دیگر را در روي آن هموار نمائید تا گرد و خاک برآن ننشیند).



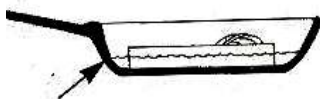
5 - زمانیکه مطمئن شدید که وسایل خشک است سرپوش ظرف را بگذارید و اطراف آنرا با اسکاتشپ (یا کدام مواد دیگری) درزگیری نمائید، تا میکروب ها داخل شده نتوانند. بخاطر داشته باشید که میکروبها رطوبت را خوش دارند و در صورتیکه وسایل مرطوب باشند میکروب ها میتوانند دوباره نشو و نما نمایند. (اگر شما میخواهید دفعتاً از وسایل استفاده نمائید، میتوانید در حالیکه مرطوب باشند نیز آنها را بکار برید نشو و نماي میکروبها به یکمقدار وقت نیاز دارد.)

يك روش در فليبين:

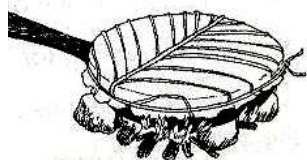
در فليبين يك موسسه بنام هيات طبي خواهران (Medical Mission Sisters) يك روش تعقيم وسايل را با جوش دادن ابداع نموده اند. قدمه ها تعقيب شوند:



وقت نماي كاساوا



سطح آب



1. وسايل پاك خود را داخل يك پطنوس (تريو) بگذاريد. يك پارچه نبات كاساواي خام را كه بايك برگ درخت كيله پيچاننده شده منحيث يك وقت نما در آن اضافه نماييد.
2. پطنوس را داخل يك ماهيتابه بگذاريد.
3. ماهيتابه را از آب پر كنيد تا اينكه به نصفه پطنوس برسد.
4. ماهيتابه را به هشت لايه از برگ هاي سبز درخت كيله بپوشانيد. برگ ها را با پوست درخت كيله محكم به سر ماهيتابه ببنديد. احتياط نماييد كه حين بستن آب موجود در ماهيتابه داخل پطنوس نشود.
5. ماهيتابه را بالاي يك آتش ايکه شعله آن كم باشد بگذاريد. بعد از حدود 2 ساعت جوش دادن با احتياط برگ هاي كيله را دور نماييد و ببينيد كه آيا كاساوا نرم شده است يا خير در صورتيكه كاساوا نرم شده بود وسايل شما معقم است.
6. لايه اولي برگ كيله را دور ببندازيد. شما ميتوانيد يكي از برگ هاي ديگر كيله را منحيث نكه معقم استفاده نموده و وسايل خود را بالاي آن بگذاريد.



جوش دادن لوازم رابري:

- بيشتري مخاط كش ها و دستكش هاي رابري ميتوانند جوش داده شوند. مگر بعضي انواع دستكش ها در آب جوش خراب ميشوند. كوشش كنيد آن لوازمي را بدست بياوريد كه جوش داده شده بتواند.
- بسيار محتاط باشيد كه در هنگام جوش خوردن تمام آب تبخير نشود. اينكار ميتواند سبب سوختن يا آب شدن لوازم رابري (و حتي بعضي اشيائي فلزي) گردد.

چگونه با پختن تعقيم صورت گيرد؟

حرارت خشك:

زمانيكه شما حرارت خشك را بكار مي برديد، ميتوانيد در حاليكه سرپوش ظرف بسته باشد (چون لوازم ضرورت به خشك شدن ندارد) آنها را تعقيم نماييد و همانطور ظرف را تا زمانيكه شما براي استفاده از آن آماده مي شويد، سربسته نگهداريد. براي استفاده از حرارت خشك وسايل پاك خود را داخل يك ظرف پاك بگذاريد سر آن را محكم بسته كنيد. آنها در حرارت 93 درجه سانتی گراد يا 200 درجه فارنهايت (شعله كم) براي يك ساعت بگذاريد. يك ظرف آب را داخل داش بگذاريد تا لوازم را از سوختن محافظه نمايد.



يادداشت: اين روش براي اشيائيكه از رابر يا پلاستيك ساخته شده باشند، بكار نمي رود چون اين لوازم ذوب خواهند شد.

چگونه با مواد کیمیای تعقیم صورت گیرد؟



شما میتوانید ظرف، وسایل و لوازم خود را در الکل طبی (ایتانول 70%) یا محلول یک قسمت بلیچ و هفت قسمت آب جوش داده شده بیاندازید. در جائیکه مردم نمیتوانند بلیچ، الکل طبی یا مواد ضد میکروبی دیگر را بدست آورند، معمولاً گاهی الکل نوشیدنی را بکار میبرند. الکل قوی و پاک نوشیدنی بسیار خوب است مگر دیگر اشکال آن از هیچ بهتر است. طور مثال در بعضی قسمت های هند مردم وسایل را در وین می شویند یا مگوس می نمایند.

برای تعقیم ظرف سرپوشیده، لوازم و وسایل با مواد ضد میکروبی و الکل:

1. ظرف خود را با محلول پر نمائید.
2. دو طشت را از محلول پر نمائید. وسایل در یک طشت و وسایلی را که توسط آن لوازم برداشته میشود در طشت دیگر گذاشته شود.
3. همه چیز ها را برای 20 دقیقه در محلول بگذارید.
4. ظرف سرپوشیده را خالی نموده توسط وسایل دست داشته، لوازم را گرفته و در ظرف سرپوشیده بگذارید.
5. بگذارید که ظرف و وسایل داخل آن کاملاً خشک شوند. بعداً سرپوش ظرف را محکم ببندید.

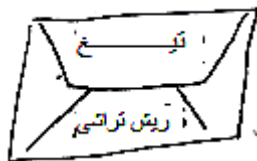
لوازمی که به مراقبت خاص نیاز دارند.



ترمامیتر:

ترمامیتر را با آب سرد و صابون قبل و بعد از استفاده بشوئید. آب داغ بکار نبرید چون ممکن است ترمامیتر بشکند. بعداز شستن بسیار خوب است که ترمامیتر را در الکل (یا یک ماده ضد میکروبی دیگر) برای 20 دقیقه بگذارید.

تیغ ریش:



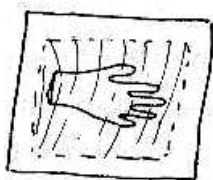
تیغ ریش باید در پاکت آن تا هنگام مصرف گذاشته شود (تیغ استفاده شده را دور بیاندازید). تیغ ریش باید در یک تکه یا کاغذ پاک پیچانیده شود و یا در یک بکس پاک و خشک گذاشته شود. اگر پاکت تر یا کثیف شود مطمئن نخواهد بود- مگر آنکه تعقیم گردد. برای تعقیم آن از یکی از روش های فوق میتوان استفاده نمود.

فیته یا تار بستن حبل سروی یا ناف طفل:

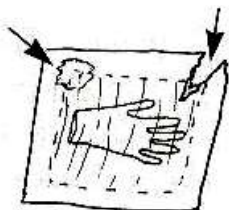
تاریکه برای بستن حبل سروی بکار میرود باید معقم باشد و یا بسیار پاک باشد. اگر شما بخواهید که این تار را تعقیم نموده و داخل بکس قابلیت بگذارید، اولاً تار ها را داخل یک پارچه کاغذ یا تکه گذاشته، بعداً آنرا قات کنید و توسط یک تار دیگر آنرا بسته نمائید و بعداً آنرا توسط حرارت خشک (صفحه 155) تعقیم نمائید.



تعقیم پاکت ها، دستکش ها و خریطه های پلاستیکی:



این دستکش معقم است



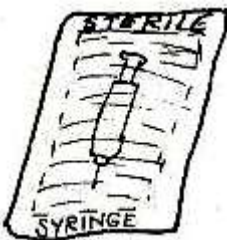
این دستکش معقم نیست

گاز، کامپرس، دستکش و یا لوازم دیگر بعضی اوقات در پاکت های معقم می آیند. چون داخل پاکت ها قبلاً تعقیم گردیده بناء شما میتواند مستقیماً آنها را از پاکت کشیده و استفاده نمائید. مگر بخاطر داشته باشید اگر یک مرتبه سر پاکت باز شد و از آن چیزی برای استفاده گرفته شد، یا اگر پاکت تر شد و یا سوراخ گردید، تعقیم آن از بین رفته و لوازم بیش ازین معقم نخواهند بود.

اشیائیکه داخل پاکت های معقم تهیه میشوند، بدان معنی است که یک دفعه مصرف شده و بعداً دور انداخته شود (یکبار مصرف Disposable). مگر بعضی ازین اشیا در صورتیکه با دقت پاک شده و تعقیم گردند میتوانند دوباره نیز مورد استفاده قرار گیرند. گاز ها و کامپرس ها میتوانند شسته شده، جوش داده شده و بعداً پخته شوند (صفحه 155).

دستکش ها، خریطه های پلاستیکی (و دیگر لوازم رابری یا پلاستیکی) که بسیار ظریف بوده و امکانات جوش دادن یا بخار دادن آنها موجود نیست، میتوانند با دقت شسته شده و بعداً در محلول ضد میکروبی انداخته شوند. (صفحه 156)

سوزن ها:



اگر شما سوزن و سرنج را استفاده مینمائید، صفحه 384 را دقیقاً مطالعه نمائید. بعضی سرنج ها و سوزن ها میتوانند باربار استفاده شوند مگر بعضی از آنها یکبار مصرف میباشد و در پاکت های معقم عرضه میشوند. یکتعداد سرنج ها و سوزن های یکبار مصرف میتوانند از هم جدا شده، جوش داده شده و قبل از آنکه دور انداخته شوند چندین مرتبه استفاده گردند.

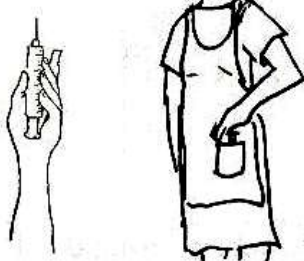
اگر شما سرنج ها و یا سوزن هارا دوباره استفاده می نمائید، آنها را قبل از هر مرتبه استفاده نمودن با جوش دادن تعقیم نمائید:

1. آب پاک (حتی بهتر است که محلول یک حصه بلیچ و هفت حصه آب) را از طریق سوزن داخل بیرل سرنج کش نمائید.
2. چندین مرتبه آبرا با فشار خارج نمائید. اگر بلیچ استفاده نموده باشید همه چیز را خوب بشوئید.
3. بعداً قدم های صفحه 154 را تعقیب نمائید.

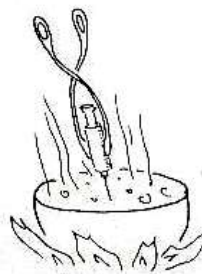
بخاطر داشته باشید:



آن سوزن دیگر معقم نبوده و برعکس خطر ناک میباشد.



در داخل جیب خود میگذارید



یک سوزن معقم را از آب جوش میگیرید

اگر شما:

گیاه های طبی:

هر گیاهی که در ولادت از آن استفاه می گردد باید با روش حرارت خشک تعقیم گردد. هیچگاه برگ ها یا مواد نباتی را داخل مهبل مادر نگذارید.

4. افراد:

هر کسی که در ولادت اشتراک می نماید - شامل مادر، قابله، دوستان و اعضای خانواده باید لباس ها، موی و جسم خود را با آب و صابون بشویند. و هرگاه دست هایشان به جسم مادر، موی یا لباس خودشان تماس مینماید باید آنها را دوباره بشویند. همچنان اگر دست هایشان با خون، آب، مواد غایبه یا کثافات آلوده میشود، باید دوباره دست های خود را بشویند.



علاوه بر دست شستن معمولی، بسیار با اهمیت است که در جریان ولادت دهی دست های خود را به طریقه مخصوص بشویند (دست شستن جراحی - Scrub) شما باید در اوقات ذیل بطریق مخصوص دست های خود را بشویند:

قبل از آنکه شما:

- بهر دلیلی که باشد ناحیه تناسلی مادر را تماس می نمائید.
- طفل را ولادت میدهید.
- وسایل معقم را میگیرید.
- دست خود را داخل مهبل می نمائید.
- پیک پارگی را می دوزید.
- کدام زخم را تماس می نمائید.

در جریان:

- اجزای هر نوع عملی، اگر تصادفاً به چیز ناپاکی تماس می نمائید.

بعد از آنکه شما:

- بعد از ختم ولادت میخواهید دست های خود را پاک نمائید.
- تماس با خون یا مایعات بدن داشته اید.

شما ضرورت خواهید داشت به:

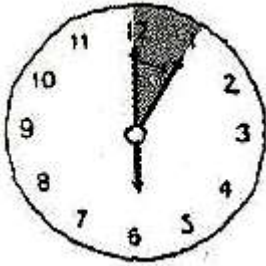
- آب پاک یا جوش داده شده.
- صابون- صابون معمولی خوب است، صابون ضد میکروبی بهتر است.
- یک برس برای پاک کردن ناخن ها.



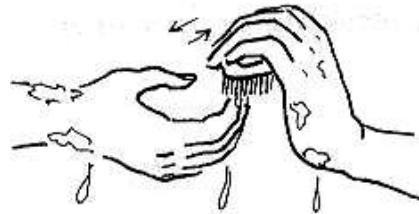
2. دست ها و ساعد های خود را تا قسمت آرنج صابون بزنید



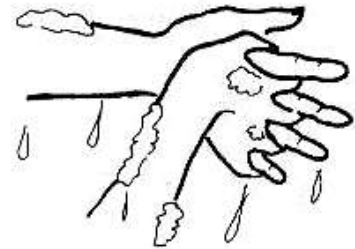
1. انگشتر و دیگر زیورات را بکشید و در یک جای مناسب بگذارید



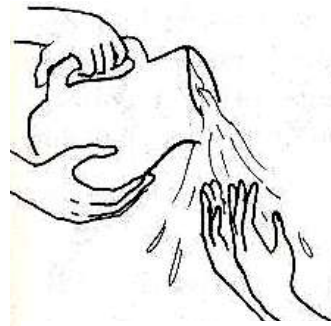
5. در صورت امکان، مالش کردن، برس کردن و شستن دست ها و یا ساعد ها را برای 5 دقیقه مکمل ادامه بدهید.



4. بلیک برس پاک ناخن ها را برس نمایند. بهتر خواهد بود اگر برس در محلول ضد میکروبی غوطه داده شده باشد



3. خود را مطمئن سازید که صابون در بین انگشتان نیز مالش شده است.



6. آب جوش داده سرد شده را روی دست ها بریزید



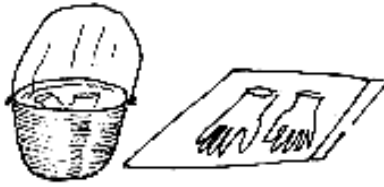
7. بسیار خوب خواهد بود تا به جای استفاده از دست پاک بگذارید دست های شما در هوا خشک شود. تا زمانیکه دست های شما خشک نشده نگذارید به هیچ چیزی تماس نماید

8. در يك حالت عاجل، زمانیکه وقت برای شستن دست ها ندارید و یا اگر آب پاک یا جوش داده ندارید، میتوانید الکل یا ماده ضد میکروبی دیگری را روی دست های خود ریختانده و آنها را مالش دهید. این از اینکه هیچ کاری برای پاک کردن دست ها ننمایید بهتر است.

دستکش ها:

یادداشت : اگر شما دستکش معقم ندارید، بجایش از خریطه های پلاستیکی ای که با صابون ضد میکروبی شسته شده باشد، استفاده نمائید. در ادامه این کتاب ما تنها از دستکش تذکر می‌دهیم. مطمئناً باید در صورت عدم موجودیت دستکش از خریطه های پلاستیکی استفاده شود.

دستکش های معقم مادر را از میکروب هائیکه با وجود شستن دست ها در زیر ناخن یا جلد پنهان شده باشند محافظت می نمایند. دستکش ها شما را نیز محافظه می نمایند. اگر شما دستکش معقم دارید آنها را زمانیکه ناحیه تناسلی مادر را تماس می نمائید ویا زمانیکه وسایل معقم را میگیرید، بپوشید. بسیار مهم است زمانیکه میخواهید معاینه داخلی نمائید، دستکش پوشیده باشید. در ین جا طریقه درست پوشیدن دستکش در حالیکه تعقیم آن خراب نشود، تشریح شده است. اینکار را روی يك جوره دستکش چندین مرتبه تمرین نمائید تا برای شما عادی شود.



اگر دستکش ها جوش داده شده و دوباره تعقیم گردیده باشند ، میتوان آنها روی یک تکه معقم هموار نموده و یا در بین آب همانطور گذاشت



اگر دستکش ها در یک پاکت معقم باشند از معاون تان بخواهید تا آنها برای شما طوری باز نماید که دست وی با دستکش ها تماس نکند



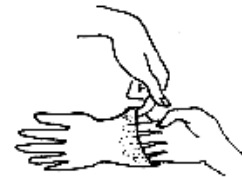
ابتدا شستن دست ها را انجام دهید (صفحه 159)



زمانیکه دستکش ها پوشیده شد، دستها را بلند گرفته و به هیچ چیزی غیر معقم تماس ننمائید-د ر غیر آن دستکش ها معقم باقی نخواهد ماند



در حالیکه با انگشت خود دهانه دستکش را کش میمائید ، دست دیگر خود را کاملاً داخل آن نمائید.



با احتیاط یک انگشت را برای باز کردن دستکش داخل آن نمائید. به قسمت بیرون دستکش تماس ننمائید . دست دیگر خود را به آن داخل نمائید.

و البته شما مجبور می باشید با جسم مادر تماس ننمائید. مگر کوشش نمائید که میکروب ها را از يك قسمت وجود به قسمت دیگر انتقال ندهید. طور مثال اگر شما باید مادر را معاینه مهلبی نمائید. محتاط باشید که مقعد را که در آن میکروب زیاد وجود دارد، تماس ننمائید. بعضی از این میکروبهها زمانیکه در روی جلد یا در بین مواد غایبه باشند بی ضرر اند، مگر این ها میتوانند سبب مرگ مادر شوند در صورتیکه داخل مهبل یا رحم گردند.

بخاطر داشته باشید

اگر شما ...



دستکش شما دیگر معقم نخواهد بود



و بعداً سر خود را بخارانی



و دستکش معقم بپوشید



با دقت دست های خود را بشوئید

5. چگونه قابله میتواند خود را از میکروب ها محافظه نماید:

امکان دارد که قابله از خانمیکه برایش کمک می نماید، امراض میکروبی را بگیرد.

این خطر در مناطقی بیشتر است که ایذز، هیپاتیت ویا دیگر امراض شدید میکروبی بسیار زیاد باشد. اگر شما میدانید که مادر یک مریضی شدید دارد- اگر چه ساری باشد یا نباشد- بسیار خوب خواهد بود تا وی در یک شفاخانه ولادت نماید. افرادی که در شفاخانه کار می نمایند، وسایل بیشتری دارند تا خود را از میکروبها محافظه نمایند و همچنان آنها برای محافظه مادر و طفل روش های بیشتری نسبت به شما که در خانه برخوردار می باشید، دارند.

بدبختانه، ممکن است مادر مریضی جدی داشته باشد که هنوز از آن واقف نیست، زیرا بعضی مریضی ها یک مدت زمان لازم دارند تا خود را نشان بدهند. درین مدت زمان خانم میتواند مریضی را به دیگران انتقال دهد. زمانیکه قابله باخون، ادرار، مواد غایطه و دیگر مایعات وجود (جاهائیکه میکروب های زیادی زندگی دارند) تماس می نماید، باید خود را محافظه کند. این پیشگیری ها میتواند کمک نماید.



- دست های خود را مکرراً بشوئید. همیشه قبل و بعد از تماس نمودن با مادر دست های خود را بشوئید. شستن با صابون معمولی خوب است، مگر شستن با یکی از این مواد ضد میکروبی بهتر است:

- پولي ویدون آیودین (بیتادین) 2.5 %

- هایدروجن پراکساید

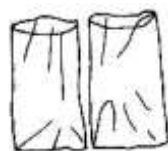
- دیتول

- Hibiclens

- PhisoHex

- Local gin

همیشه زمانیکه چیز خونداری (مانند پلاستنا) و یا هر چیزی که باخون، آب داخل رحم، ادرار ویا مواد غایطه آلوده شده باشد، تماس می نمائید، دستکش یا خریطه پلاستیکی بپوشید. پوشیدن دستکش بسیار با اهمیت است زمانیکه در دست شما کدام بریدگی یا خراش موجود باشد، چون میکروبها میتوانند به آسانی از طریق بریدگی داخل وجود شما گردند. اگر چه ما توصیه نمی نمائیم که شما معاینه مهبل نموده و یا به آن دست بزنید، مگر گاهی ضرورت است که حیات مادر را محافظه نمائید. اگر ضرورت است که معاینه مهبل مادر صورت گیرد، در آنصورت دست هارا بطریقه مخصوص شسته و دستکش بپوشید (صفحه 159).



- کوشش نمائید که خون، مایعات، ادرار و یا مواد غایطه با دهن، چشم ها یا بریدگی های جلد شما تماس ننماید. تا زمانیکه دست های خود را با مواد ضد میکروبی یا اقلأ با صابون نشسته اید، به غذا ها دست نزنید ویا به هیچ دلیلی انگشت خود رابه دهن ننمائید.



- احتیاط نمائید که سوزن استفاده شده در حالیکه دوباره تعقیم نشده است به بدن شما فرو نرود. سوزن ها را با احتیاط طوریکه نوک آن از وجود شما دور باشد انتقال دهید.

- سوزن های استفاده شده را در هر جا نیاندازید چون ممکن است کسی تصادفاً با آن خود را سوراخ نماید. سرپوش سوزن استفاده شده را تا زمانیکه دوباره آنرا تعقیم ننموده اید برآن نگذارید.

