

فصل 6

درین فصل:

- 68.....صحتمند ماندن در جریان حاملگی
- 69.....مشکلات معمول در جریان حاملگی
- 72.....امکانات خطر و علایم خطر در جریان حاملگی
- 76.....مواظبت قبل از ولادت (معاینات زمان حاملگی)
- 78.....آمادگی برای ولادت
- 80.....ولادت دادن
- 80.....علایم نزدیکی ولادت
- 80.....سه مرحله ولادت
- 85.....علایم خطر در جریان ولادت
- 88.....ولادت های مشکل
- 94.....علایم خطر برای طفل در زمان تولد
- 95.....مواظبت از مادر و طفل بعد از ولادت
- 98.....زنان با ضرورت های خاص
- 100.....برای پدر
- 101.....کار برای ایجاد تغییر

بسیاری زنان در جهان امروز میتوانند مواظبت قبل از ولادت و یا کمک افراد تربیه شده را در هنگام ولادت بدست آورند. آنها اکثراً در خانه با کمک یکی از اعضای خانواده یا دایه محلی طفل خود را ولادت مینمایند. این فصل برای خانم حامله و کمک کننده هر دو یا در مورد مواظبت جریان حاملگی و مواظبت از جریان و بعد از ولادت میباشد.

برای معلومات بیسار مکمل در مورد مواظبت از یک زن در جریان حاملگی و کمک به آنها در ولادت های عادی و مشکل "یک کتاب برای قابله ها" که از طریق همین سازمان نشر شده است دیده شود.

حاملگی

و

ولادت



هر زن حامله به صحت خوب ، غذای خوب ودوستی و پشتیبانی خانواده وجامعه نیاز دارد . بسیاری زنان در جریان حاملگی احساس صحتمندی کامل نموده و در هنگام ولادت مشکلی ندارند. بسیاری اطفال صحتمند تولد میشوند.

در عین زمان حاملگی میتواند یکی از خطرات اساسی باشد که يك زن در جریان حیات خود با آن مواجه است . حدود نیم ملیون زن هر سال از اثرمشکلات حاملگی و ولادت میمیرند(به این حالت همچنان مرگ ومیر مادران گفته میشود) وبیشتر این مرگ ها در ممالک فقیر است . بیشتر این مرگ ها میتوانند با مواظبت های ابتدائی جلوگیری شوند . این فصل معلوماتی را دارد که میتواند با زنان حامله کمک نماید تا از خود مواظبت نمایند ویا دیگران را مکم نماید تا از خانم های حامله مواظبت کنند.

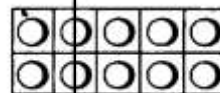
چطور گفته میتوانید که حامله شده اید

- خونریزی ماهوار شما توقف مینماید.
- پستان های شما دردناک شده وبزرگتر میگردند.
- احساس دلبدی نموده وبعضاً استفراغ میداشته باشید.
- زود زود ادرار مینمائید.
- احساس خستگی مینمائید.

چطور فهمیده میتوانید که چه وقت طفل شما بدنیا میاید؟

9 ماه و 7 روز را به تاریخ شروع آخرین خونریزی احوار خویش علاوه نمائید طفل شما در يك زمانی 2 هفته قبل یا بعد از این تاریخ تولد خواهد شد.

◀ بدون آب حاصلات خشک خواهد شد! وبدون اطفال زندگی درجامعه نمیتواند دوام نماید.
-ضرب المثل مکسیکویی



◀ بسیاری زنان با شمارش گذشت ده ماه قمری میتوانند زمان متوقعه ولادت را بدانند

اگر شما میتوانید از خود در جریان حاملگی خوب مواظبت نمائید، بسیار امکان دارد که حاملگی و ولادت مطمئن داشته و یک طفل صحتمند داشته باشید.

• کوشش نمائید **غذای کافی و مغذی بخورید**، تغذی خوب قوت داده، از انتانات جلوگیری نموده، طفل را صحتمند رشد داده و برای جلوگیری از خونریزی زیاد در هنگام ولادت کمک مینماید. بخاطر داشته باشید که شما خود و طفل خود را تغذی مینمائید. از نمک های آیودین دار استفاده نمائید تا مطمئن شوید که طفل شما از تاخر عقلی رنج نخواهد برد.

• تا اندازه **ایکه** میتوانید خواب و استراحت نمائید. در صورتیکه بحالت ایستاده کار مینمائید، کوشش کنید روزانه چندین مرتبه بنشینید یا دراز بکشید.

کارهای روزانه، خود را انجام دهید

مگر هر زمانیکه میتواند استراحت نمائید



• برای معاینات قبل از ولادت، تا مطمئن شوید که مشکلی وجود ندارد و هم مشکل قبل از آنکه بسیار جدی شود دریافت شده بتواند. اگر شما قبلاً هیچگاه واکسین برای معافیت به مقابل تیتانوس نگرفته اید، بزودی ممکنه یک زرق واکسین را بگیریید. اقلأ دومرتبه قبل از ختم حاملگی واکسین تیتانوس را بگیریید.

• **تمرینات فشاری را اجرا نمائید**، به این ترتیب بعد از ولادت مهبل شما قوی تر خواهد بود (صفحه 371 دیده شود).

• کوشش نمائید تا تمرینات روزانه را انجام دهید، اگر شما نشسته کار مینمائید، کوشش نمائید تا هر روز کمی قدم بزنید مگر کوشش نمائید که خود را خسته سازید.

• در صورتیکه فکر مینمائید یکی از امراض مقاربتی (STD) یا انتان دیگری داشته باشید، آنرا تداوی نمائید.

• از گرفتن ادویه مدرن یا گیاهی اجتناب نمائید، جز مواقعی که یک کارکن صحتی ایکه میدانند شما حامله هستید اجازه استفاده آنرا میدهد.

• در جریان حاملگی شراب (الکول) ننوشید، سگرت یا چلم نکشید و یا تنباکو را نجوید. این ها برای مادر بد بوده و میتوانند تکامل طفل را بخطر مواجه سازند.

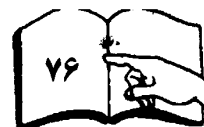
• از ادویه حشره کش، ادویه ایکه سبب از بین رفتن گیاهان هرزه شده و یا مواد کیمیای فابریکات پرهیز نمائید، آنها میتوانند به تکامل طفل ضرر برسانند، به آنها تماس ننموده نزدیک آنها کار ننمائید و عطر آنرا تنفس نکنید. هیچگاه غذا و آب را در ظروف آنها نگهداری ننمائید.

• از یک طفل که در تمام بدنش اندفاعات (بخارات) دارد دوری کنید. این ممکن از سبب سرخکانچه باشد که میتواند به طفل داخل شکم شما مضر باشد.

صحتمند ماندن در جریان حاملگی



خوردن برای صحت خوب



مواظبت قبل از ولادت

◀ در مورد علایم خطر در جریان حاملگی که از صفحه 73 شروع گردیده است بخوانید تا بیاموزید که چه وقت مهم است تا یک کارکن صحتی را ببینید.



امراض مقاربتی

◀ اگر در جائیکه زندگی مینمائید ملاریا موجود باشد، در زیر پشه خانه استراحت نمائید تا از گزیدن پشه در امان باشید.

مشکلات معمول در جریان حاملگی



برای کمک به مریضی صبحانه کوشش نمایید در صبح زمانیکه از خواب برمیخیزید یک بسکویت، یک پارچه نان خشک یا چباتی، یک مقدار کم برنج یا آش بخورید



انتانات ناحیه تناسلی

زمانیکه حامله هستید بدن شما تغییر مینماید و شما ممکن است بعضی از این مشکلات را داشته باشید. مگر بخاطر داشته باشید، بسیاری از این مشکلات در جریان حاملگی عادی میباشد.

ناراحتی معده (دلبدی)

همچنان اغلباً بنام مریضی صبحانه یاد میشود. در جریان حاملگی شما ممکن است ناراحتی معده داشته باشید و این میتواند در هر وقت روز و حتی در تمام طول روز باشد. اکثراً این ناراحتی در ختم ماه سوم یا چهارم بر طرف گردد.

چه باید کرد.

- یک پیاله چای زنجفیل یا دارچینی 2 یا 3 دفعه در روز قبل از غذا بخورید.
- مقدار کم غذا و به دفعات بیشتر بخورید از غذا های شحمی و غذاهائیکه هضم آن مشکل است اجتناب شود.
- یکدانه لیمو را بجوشید.
- از قابله ایکه در جامعه تان موجود است در مورد دواهای خوب گیاهی یا علاج ها پرسان نمائید.

با اهمیت: اگر بیسار زیاد استفراغ نموده و هیچ غذای را

نمیتوانید در معده نگهدارید و یا وزن خود را میبازند، به یک کارکن صحتی مراجعه نمائید. همچنان مراقب بوجود آمدن علائم کمبود مایعات وجود (Dehydration) باشید (صفحه 298 دیده شود)

سوخت دل یا سوء هاضمه

سوخت دل بودن سبب یک احساس سوزش در گلو و سینه میشود، در مراحل موخر حاملگی بعد از خوردن و یا دراز کشیدن معمول است.

چه باید کرد:

- بعضی خوردن مقدار زیاد غذا در یک مرتبه چندین مرتبه مقادیر کم غذا بخورید.
- از غذاهائیکه ادویه داشته باشد و یا چرب باشند پرهیز نمائید.
- مقدار کافی آب یا دیگر مایعات پاک را بنوشید.
- کوشش نمائید دفعاتاً بعد از خوردن غذا دراز نکشید.
- طوری بخوابید که سر بالاتر از معده قرار گرفته باشد.
- یک گلیاس شیر، ماست، کمی پلی (سودیم بیکار بونات) در یک گلیاس آب و کلسیم کاروبونات (انتی اسید) بگیریید.

افرازات مهبلی

در جریان حاملگی داشتن مقدار بیشتر افرازات سفید رنگ نسبت به حالت معمول نورمال است. اما اگر افرازات خارش، سوزش و یا بوی بد داشته باشد شما ممکن است مصاب یک انتان ناحیه تناسلی باشید که باید تداوی گردد. اگر افرازات خوندار بوده و یا مخاط داشته باشد و یا بسیار زیاد بوده و آب مانند باشد به یک کارکن صحتی مراجعه شود ممکن است ولادت شما بسیار قبل از وقت شروع شده باشد.

برجسته بودن ورید ها (وریکوز وریدی)

ورید های آبی رنگ و پندیده در پاها و اطراف مهبل بنام واریکوز وریدی یاد میشوند. اینها از سبب وزن طفل در حال رشد پیدا میشوند. اینها میتوانند بزرگ و دردناک شوند.

چه باید کرد.

- کوشش نمائید برای مدت طولانی ایستاده نشوید، اگر مجبور باشید که ایستاده شوید، در همانجا قدم بزنید و یا پاها و ساق های خود را حرکت دهید. زمانیکه مینشینید، پاهای خود را هر قدر بدفعات بیشتر که ممکن است بلند بگذارید.
- خود را مطمئن سازید که همه روزه قدم میزنید، اگر شما معلولیتی داشته و نمیتوانید قدم بزنید از یکنفر از خانواده خود تقاضا نمائید تا در حرکت شما را کمک نموده و پاهای شما را تمرین بدهد.
- اگر مشکل شدید باشد، پاهای خود را با بنداز ببچانید. بپچیدن را از بند پاشروع نموده و تازیرزانویالابروید، بنداز باید در قسمت بندپا محکم تر و هر قدر که بلند تر می رود سست تر باشد، در شب بنداز را دور نمائید.

قبضیت (رفع حاجت مشکل)

حاملگی سبب بطی شدن حرکت روده ها میشود. این حالت سبب سخت شدن مواد غایبه شده، لذا خارج شدن آن بسیار مشکل میشود.

چه باید کرد:

(این کارها همچنان میتوانند از قبضیت جلوگیری نمایند)

- اقلأ روزانه 8 گیلاس مایعات بنوشید.
- منظمأ تمرین نمائید.
- اگر تابلیت های آهن میگیرید، کوشش نمائیدتنها روزانه یکدانه گرفته و آنرا با آب میوه یا سبزیجات بخورید. ویاچندروز خوردن آنرا توقف دهید.
- مقدار زیاد میوه جات، سبزیجات، غذا های الیاف دار، مانند حبوبات کامل (بدون پوست کندن) و ریشه کاساوا بخورید.
- ادویه مسهل نگیرید این ادویه تنها مشکل را برای يك مدت کوتاه حل مینمایند وبعداً شما ضرورت خواهید داشت که بیشتر دوا بگیرید.

بواسیر (هموروئید)

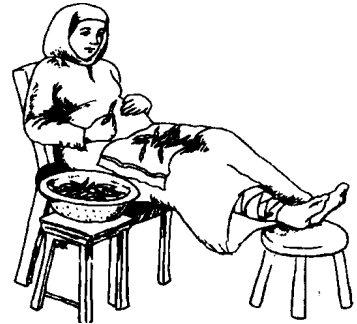
بواسیر عبارت از ورید های متورم در اطراف مقعد میباشد آنها اغلباً خارش سوزش و یا خونریزی میداشته باشند. قبضیت بواسیر را تشدید مینماید.

چه باید کرد؟

- در بین يك تشت آب سرد بخاطر آرامش درد بنشینید.
- مشوره های بالارا در مورد جلوگیری از قبضیت تعقیب نمائید.
- يك تکه پاك را در witch hazel (يك نوع مایع گیاهی که از درخت هماملیس ساخته میشود) اگر بتوانید آنرا پیدا کنید، تر نموده و در ناحیه دردناک بگذارید.



- بحالت سجده بخوابید
- تا سرین بلند قرار گیرد. اینکار
- در کاهش درد کمک مینماید.



زنها نیکه ورید های برجسته دارند کوشش نمایند که هر وقت بتوانند پا های خود را بلند نگهدارند، و در صورتیکه پندیدگی زیاد باشد آنها را ببچانند.



در صورتیکه بواسیر داشته باشید، نشستن در آب سرد میتواند کمک نماید تا درد برطرف گردد

گرفتگی های عضلات ساق پا

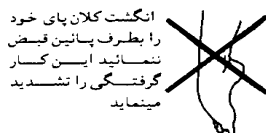
خانم های حامله اغلباً گرفتگی هائی در پا یا ساق پیدا میکنند بخصوص در شب و یا زمانیکه انگشت کلان پا را کش نموده و یا به طرف پائین قبض نمایند گرفتگی های ساق پا ممکن است از سبب کمبود کلسیم در غذا بوجود آید.

چه باید کرد:

- غذا های را که حاوی کلسیم میباشد زیاد بخورید مانند شیر، پنیر، دانه های کنجد و سبزیجات دارای برگ های سبز.
- اگر پا یا ساق شما گرفتگی داشته باشید.



غذا های کلسیم دار



انگشت کلان پای خود را بطرف پائین قبض ننمایید این کار گرفتگی را تشدید مینماید

بعد به آهستگی ضرباتی در بر ساق وارد نمایید تا به حالت رخاوت در آید.



و انگشت کلان پای خود را بلند ننمایید....



ی پای خود را ر ف پائین فشار مید.

چه باید کرد:

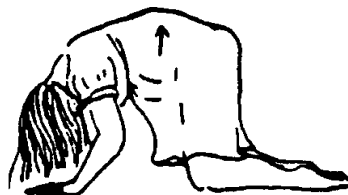
- از کسی بخواهید تا کمر شما را مالش یامساز بدهد.
- از اعضای خانواده خود تقاضا نمائید تا بعضی کار های سنگین را انجام دهند.
- مواظب باشید که در حالت ایستاده و نشسته کمر شما راست باشد.
- به پهلو بخوابید و یک بالش یا تکه های قات شده را بین زانو های خود قرار دهید.
- تمرین "پشک خشمگین" را برای چند دقیقه ، هر روز 2 مرتبه وزمانیکه کمر شما درد مینماید اجرا کنید.



برداشتن و انتقال وزن های سنگین



شروع با افتادن روی دست ها و زانو ها در حالیکه کمر هموار باشد



قسمت پائین کمر خود را به طرف بالا بکشانید.

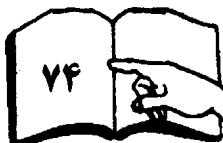


وباره کمر خود را بحالت هموار در آورید

پنیدگی پاها: پنیدگی پاها در جریان حاملگی بخصوص برای خانم هائیکه باید تمام روز ایستاده باشند نامل میباشد.

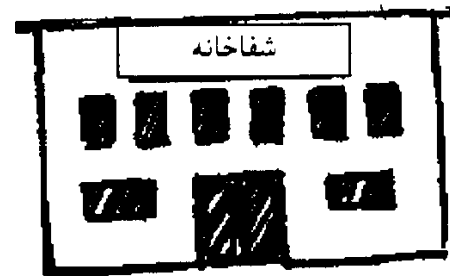
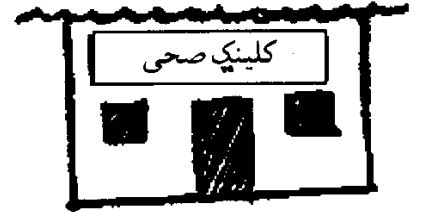
چه باید کرد:

- هر قدر زیادتر که میتوانید در جریان روز پای های خود را بلند بگذارید
- در زمان استراحت به پهلو ی چپ دراز بکشید.
- اگر پای های شما بسیار پنیدیده باشد و یا اگر قبل از آنکه صبحانه از خواب برخیزید پنیدگی موجود باشد و یا دست ها و روی شما پنیدیده باشد، این ها علایم خطر در جریان حاملگی میباشد، صفحه 74 دیده شود.



پنیدگی دست ها و روز

امکانات خطر و علایم خطر در جریان حاملگی



يك زنیکه امکان دارد ولادت
خطرناك داشته باشد باید پلان نماید
تا طفل خود را در يك مركز صحتی
یا شفاخانه ولادت نماید.

زنایکه امکان خطرات اضافی در آنها موجود است.

زنایکه یکی از مشکلات زیر را دارند ممکن است حاملگی ها و ولادت
های خطرناك داشته باشند. آنها باید طوری پلان نمایند که برای ولادت به
مركز صحتی یا شفاخانه بروند.

در صورت امکان آنها باید کوشش نمایند که در جریان حاملگی مواظبت
های لازم را دریافت نمایند.

- **کمخونی (ضعیفی)** سبب میشود تا يك زن در جریان ولادت بیشتر
خونریزی داشته باشد، بعد از ولادت مریض شود و حتی بمیرد برای
معلومات بیشتر در مورد کمخونی صفحه بعدی دیده شود.

- **مریضی شکر (دیابیت)** اغلباً سبب مشکلات بسیار جدی برای
مادر و طفل میشود. طفل ممکن است قبل از ولادت بمیرد و یا گاهی بسیار
بزرگ بوده و در استخوان های لگن خاصره بند بماند.

- **فشارخون بلند** میتواند سبب سردردی شدید، اختلاجات و حتی مرگ
گردد.

- **مادران مسن تر** آنهايکجه چندین طفل داشته اند اغلباً ولادت طولانی
و مشکل داشته اند و بعد از ولادت خونریزی شدید میداشته باشند.

- **مادران کمتر از سن 17ساله** بسیار امکان دارد توکسیمی حاملگی (که
سبب اختلاجات میشود) ولادت طولانی و مشکل، ولادت بسیار قبل از وقت
(premature) و ولادت بند شده که ممکن است سبب تخریبات مثانه، مهبل
و رحم گردد، داشته باشند (صفحه 370 دیده شود).

- **مادرانیکه در حاملگی های قبلی مشکلاتی داشته اند، مانند**
اختلاجات، ولادت توسط عملیات، خونریزی شدید، طفل بسیار قبل از وقت یا
طفل بسیار کوچک و یا طفلی که مرده تولد شده باشد-بسیار امکان دارد تا در حاملگی
و ولادت دیگر نیز این مشکلات را داشته باشند.

- **زنان معیوب**، بخصوص زنایکجه احساس در وجود آنها کم شده و یا
مشکلات حرکتی دارند، ممکن است مشکلاتی در جریان حاملگی و ولادت داشته
باشند (صفحه 145 دیده شود).

زنان دیگریکه باید کوشش نمایند در يك مركز صحتی یا شفاخانه ولادت نمایند

بعضی زنایکجه هیچ يك از امکانات خطر اضافی فوق را ندارند، هنوز ممکن است ولادت خطرناك داشته باشند. این
زنان نیز باید کوشش نمایند تا در يك مركز صحتی یا شفاخانه ولادت نمایند.

- **يك زنی که در مراحل موخر حاملگی طفل آن وضعیت نا مناسب ولادی** قرار داشته باشد (صفحه 75 دیده شود)،
میتواند ولادت طولانی و مشکل داشته باشد مادر، طفل یا هر دو ممکن است بمیرند.

- **زنایکجه دوگانگی دارند** اغلباً يك طفل دوگانگی در وضعیت نامناسب برای ولادت قرار خواهد داشت همچنان
این زنان بسیار امکان دارد که بعد از ولادت خونریزی زیاد داشته باشند.

- **زنایکجه در سابق ختنه** وسیع شده اند (Infibulated) ممکن است پارگی های شدید ناحیه تناسلی در جریان
ولادت داشته باشند. این حالت میتواند سبب درد بسیار شدید خونریزی شدید و انتانات گردد. (فصل ختنه زنان صفحه
464 دیده شود).

علائم خطر در جریان حاملگی

بر علاوه مشکلاتی که تذکر داده شد ، این علائم خطر ممکن است در جریان حاملگی بوقوع پیوندند. یک زن با یکی از این علائم ممکن است در خطر جدی باشد و باید یک کارکن صحتی را ملاقات نماید. صفحات بعدی را بخاطر معلومات بیشتر درباره آنها ببینید.

- احساس بسیار ضعیفی یا خستگی
- درد در شکم
- تاریکی در ساحت دیده.
- خونریزی از مهبل
- تب
- پندیدگی دستها و روی و یا سردردی شدید

احساس بسیار ضعیفی و خستگی (کمخونی)

در صورتیکه احساس بسیار ضعیفی یا خستگی مینمائید ، ممکن است کمخون باشید. (صفحه 172 دیده شود). زنانیکه بسیار کمخون اند بسیار امکان دارد که بعد از ولادت طفل خونریزی شدید داشته باشند.

چه باید کرد:

- غذاهای غنی از آهن بخورید. گوشت ، ماهی ، مرغ ، تخم ، لوبیا نخود و سبزیجات دارای برگ های سبز از آهن غنی میباشند.
- 325 ملی گرام آهن 2 دفعه در یک روز و یک ملی گرام فولیک اسید یکمرتبه در روز بگیریید تا زمانیکه طفل تولد گردد. اگر شماتابلیت های آهن رابا میوه های مانند نارنج، مالت، کینو، و ام بگیریید بدن شما از آهن بهتر استفاده مینماید.

درد در قسمت پائین شکم

یک درد شدید دوامدار در 3 ماه اول ممکن است از سبب حمل خارج رحمی بوجود آید (حمل در نفیرها) درد از سبب کشش نفیر بوجود میاید با بزرگ شدن جنین نفیر میترکد و خونریزی رخ میدهد. این حالت بسیار خطرناک است شما ممکن است خونریزی داخل بطن داشته و بمیرید.

علائم حاملگی نفیری (خارج رحمی):

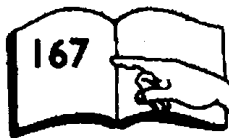
- توقف خونریزی ماهوار و
- درد قسمت پائین شکم در یکطرف و
- خونریزی خفیف از طریق مهبل.
- احساس سرچرخی ، ضعف و بیحالی.

چه باید کرد:

1. نزدیک ترین شفاخانه بروید.
2. دردهای شدید که پیدا میشود و از بین میرود (گرفتگی ها) در 6 ماه اول میتواند بدان معنی باشد که شما حاملگی را از دست میدهید (موجودیت سقط بنفسهی). صفحه 234 دیده شود.

3. درد های شدید و دوامدار در مراحل موخر حاملگی . این میتواند بدان معنی باشد که پلاستتا از جدار رحم جدا میشود. این بسیار خطرناک است شما ممکن است در صورتیکه نتوانید کمک دریافت نمائید، از بین بروید. به نزدیکترین شفاخانه بروید

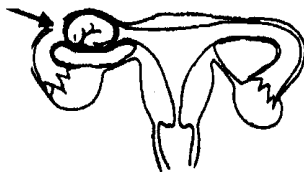
4. درد های که پیدا شده و برطرف میگردد در ماه های هفتم و هشتم میتواند بدان معنی باشد که شما یک ولادت قبل از وقت خواهید داشت (صفحه 75 دیده شود)



غذاهای غنی از آهن



حاملگی در نفیر



◀ درد های شدید بطن همیشه بدان معنی نیست که مشکلاتی در حاملگی موجود است. برای معلومات در مورد علل ممکنه دیگر صفحات 353 و 357 دیده شود.



انتقال!

خونریزی از مهبل

1. خونریزی در مراحل مقدم حاملگی. خونریزی خفیف مهلبی در جریان 3 ماه اول حاملگی میتواند نورمال باشد. اما اگر با خونریزی خفیف درد موجود باشد ممکن نشاندهنده آن باشد که یک حاملگی خارج از رحم نشوونما مینماید که بسیار خطرناک میباشد (صفحه 73 دیده شود). اگر خونریزی شدید تر و یا بیشتر از خونریزی ماهوار باشد شما ممکن است حاملگی را از دست بدهید. (سقط بنفسهی / سقط جنینی).

2. خونریزی در مراحل بعدی حاملگی. خونریزی بعد از 3 ماه اول حاملگی میتواند بدان معنی باشد که مشکلاتی در رابطه به پلاستتا (همراه) موجود است شما و طفل هر دو در خطر هستید.

چه باید کرد:

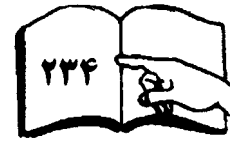
- به نزدیکترین شفاخانه بروید.
- در راه دراز کشیده و پاهای خود را بلند نگهداری.
- هیچ چیزی را در مهبل خود نگذارید.

تب

تب بلند، بخصوص اگر با لرزه، درد بدن و سردردی شدید توام باشد، میتواند از سبب مالریا باشد. تداوی مالریا ارتباط به آن دارد که شما در کجا زندگی مینمائید. کتاب "انجا که داکتر نیست" را برای معلومات بیشتر ببینید. پندیدگی دستها و روی و یا سردردی شدید و تاریکی در ساحه دید (توکسیمی) اندکی تورم پاها و بند پا در جریان حاملگی نارمل است. مگر تورم دستها و روی میتواند یک علامه توکسیمی باشد، بخصوص اگر شما سردردی، تاریکی در ساحه دید و یا درد شکم داشته باشید، توکسیمی سبب اختلاجات شده و میتواند مرگ شما و طفل شما را بار آورد.

چه باید کرد:

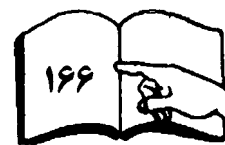
- کسی را پیدا کنید که بتواند فشار خون شما را اندازه گیری نماید در صورت ضرورت به یک مرکز صحتی یا شفاخانه بروید.
- هر قدر زود زود که ممکن است استراحت نمائید، به پهلوی چپ دراز بکشید کوشش نمائید که همه روزه غذای بیشتر با مقدار زیاد پروتئین بخورید.
- طوری تنظیم نمائید تا در یک مرکز صحتی یا شفاخانه ولادت کنید.



سقط بنفسهی



انتقال!



غذاهای غنی از پروتئین

علامه خطر توکسیمی

- پندیدگی دست ها و روی
- سردردی شدید.
- تیرگی دید.

- سرچرخی
- فشار خون 160/100 و یا
- درد شدید و ناگهانی در قسمت بالایی معده
- یابیشتر (صفحه 528 دیده شود)

با اهمیت: اگر یک زن یکی از علامه توکسیمی را داشته باشد بسرعت به کمک طبی ضرورت دارد. اگر وی قبلاً اختلاجات داشته باشد صفحه 87 دیده شود.

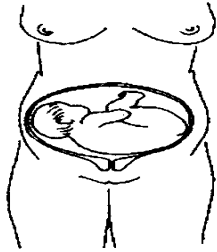


انتقال!

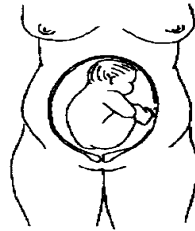
◀ اگر سر طفل پائین باشد بسیار امکان دارد که ولادت بخوبی صورت گیرد.

در زمان شروع دردهای ولادت طفل به وضعیت نا مناسب میباید در صورتیکه سرین طفل در زمان شروع دردهای ولادی در پائین قرار داشته باشد (Breech) ولادت میتواند بسیار مشکل باشد. اگر در زمان شروع ردهای ولادی طفل بصورت مستعرض قرار گرفته باشد، طفل نمیتواند بدون عملیات تولد گردد. (صفحه بعدی را در مورد آموزش طرز معاینه وضعیت طفل بخوانید).

وضعیت های که ولادت را مشکل یا خطرناک میسازد

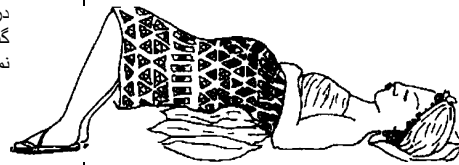


طفل بحالت مستعرض قرار گرفته است. اگر طفل بصورت مستعرض قرار گرفته باشد، مادر باید در يك شفاخانه ولادت نماید مادرو طفل در خطر میباشند. ولادت ممکن است بدون عملیات امکان نداشته باشد



سرین طفل در اول باشد (Breech) اگر سر طفل بالا باشد ولادت ممکن است بسیار مشکل باشد. برای مادر مصوون تر خواهد بود اگر در شفاخانه ولادت نماید.

در حالیکه بالشت ها را زیر سرین خود گذاشته اید روی زمین دراز بکشید کوشش نمائید تا سرین بلندتر از سر قرار گیرد.



در جریان ماه های اخیر حاملگی شاید امکانات تغییر وضعیت طفل با دراز کشیدن به این وضعیت برای 10 دقیقه و 2 مرتبه در روز، موجود باشد. این تمرین را هر روز با معده خالی انجام دهید، تا زمانیکه وضعیت طفل به حالت یک سر آن پائین باشد (vertex) تغییر نماید. وضعیت طفل باید هر هفته معاینه شود.

- اگر دردهای ولادی شروع شده و هنوز طفل به وضعیت مستعرض قرار داشته باشد، مادر باید به يك مرکز صحتی یا شفاخانه برای تغییر دادن وضعیت و یا خاطر عملیات نمودن برود بدون کمک طبی مادرو طفل وی تقریباً بصورت ثابت خواهند مرد.
- اگر دردهای ولادی شروع شده و هنوز سرین طفل در پائین قرار دارد، صفحه 90 دیده شود.



انتقال

با اهمیت: کوشش ننمائید که خودتان با دست وضعیت طفل را تغییر دهید، بجز آنکه شمادین مورد آموزش دیده و گذشته با موفقیت اینکار را انجام داده باشید. چون ممکن است رحم را پاره نموده و با مادر و طفل هر دو ضرر رسانید.

اگر ولادت بسیار قبل از وقت شروع شده باشد (قبل از ماه هشتم یا ماه نهم)

بعضی اطفالیکه قبل از وقت تولد میگردند ممکن زنده نمانند. يك زن میتواند با استراحت در بستر در حالیکه سرین وی بلندتر باشد ولادت را بطی ساخته و تا زمان توقف دردهای ولادی به استراحت ادامه دهد (تصور فوق دیده شود). اگر خانم میتواند به شفاخانه برود، آنها ممکن است بتوانند که دردهای ولادی را توقف دهند. حتی اگر نتوانند درد ها را توقف دهند، بعضی اوقات میتوانند طفل را زنده نگهدارند. (همچنان صفحه 94 در مورد طرز مواظبت از يك طفل قبل الميعاد دیده شود).

مواظبت قبل از ولادت (معاینات در جریان حاملگی)

مواظبت قبل از ولادت برای دریافت و مواظبت مقدم مشکلات - قبل که خطرناک شوند با اهمیت است. مواظبت های خوب قبل از ولادت مشکل نبوده و برای تهیه آن وسایل بسیار قیمتی ضرورت نمیباشد. بسیاری دایه ها و قابله ها و مراکز صحتی مانند شفاخانه ها میتوانند این مواظبت ها را تهیه نمایند این ها میتوانند حیات بسیاری را محافظه نمایند. اگر حامله هستید کوشش نمائید تا اقل سه مرتبه معاینه شوید.

1. بزودی بعد از آنکه فکر مینمائید حامله شده اید.
2. در حدود ماه ششم حاملگی.
3. يك ماه قبل از تولد طفل.

يك قابله، دایه و یا کارکن صحتی در مورد حاملگی ها و ولادت های سابقه شما، شامل موجودیت کدام مشکل در سابق مانند خونریزی زیاد و یا طفل مرده، خواهد پرسید. این معلومات به هر دوی شما کمک خواهد کرد تا در مورد مشکلات مشابه درین حاملگی آمادگی داشته باشید يك قابله همچنان قادر خواهد بود تا:

- خود را مطمئن سازد که خانم به اندازه کافی غذا میخورد و برایش راه هائی
- را پیشنهاد نماید در صورت ضرورت غذا های بهتری بخورد.
- تابلیت های آهن و فولیک اسید را که برای کمخونی کمک مینماید، تجویز نماید.
- مادر را معاینه نماید تا مطمئن گردد که خانم صحتمند بوده و طفل خوب نشو و نما مینماید.
- برای وقایه از تیتانوس، مرضیکه میتواند سبب مرگ مادر و طفل شود، واکسین تطبیق نماید (صفحه 161 دیده شود).
- در صورتیکه ملاریا در همان منطقه معمول باشد، میتواند برای وقایه از آن دوا بدهد.
- آزمایش ها را برای امراض ایدز (HIV) (صفحه 288 دیده شود)، سفلیس و دیگر امراض مقاربتی (صفحه 261 دیده شود) توصیه نماید.

معاینات قبل از ولادت میتواند به شما کمک نماید تا در مورد بهترین محل برای ولادت طفل تان تصمیم بگیرید: در خانه، یا در یک مرکز صحتی و یا شفاخانه.

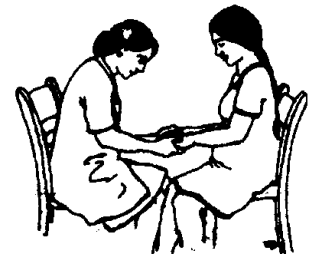
در معاینات قبل از ولادت چه انتظاراتی میتوان داشت

يك دایه یا قابله اینکارها را باید در معاینه قبل از ولادت انجام دهد:

- معاینه رشد طفل در داخل رحم بصورت نورمال رحم هر ماه 2 انگشت بزرگتر خواهد شد در 4 ماه حدوداً هم سطح ناف خواهد بود اگر رحم بسیار کوچک یا بسیار بزرگ معلوم شود و یا بسیار به سرعت نشو و نما کند ممکن است بدان معنی باشد که مشکلی وجود دارد



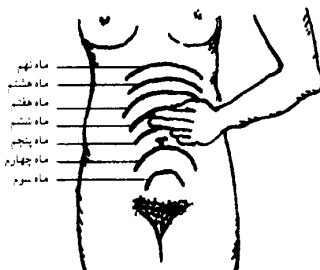
- يك معاینه داخل پلك ها و بیستر ناخن ها برای علایم کمخونی (صفحه 172 دیده شود)



- معاینه دستها و روی بخاطر پندیدگی (صفحه 74 دیده شود)



- معاینه فشار خون صفحه 528 دیده شود.





فیتوسکوب

برای معاینه اینکه آیا طفل صحتمند است، قابله ممکن است آواز قلب جنین را بشنود. شنیدن آن یا گذاشتن گوش بالای شکم مادر شاید امکان داشته باشد مگر اغلباً شما نمیتوانید ضربان قلب طفل را از ضربان قلب مادر جدا نمائید اینکار با فیتوسکوپ آسانتر است یک علامه دیگر صحتمند بودن طفل آنست مادر احساس نماید که طفل همه روزه حرکت مینماید و همچنان در روز معاینه حرکت آنرا احساس کرده باشد.

معاینه وضعیت های طفل

در جریان حاملگی تغییر نمودن وضعیت طفل در رحم مرتبه معمول است در ختم حاملگی، طفل به حالتی که سر آن پائین باشد قرار خواهد گرفت این بهترین وضعیت برای ولادت است. برای اطمینان از اینکه سر طفل پائین است، سر طفل را به این طریق لمس نمائید:

با شصت و دو انگشت اینجا فشار بدهید، فقط بالاتر از استخوان عانه.



با دست دیگر، قسمت بالایی رحم را حس نمائید.

1. از مادر بخواهید که نفس خود را کاملاً خارج نماید. با استفاده از هر دو دست طفل را حس نمائید.

و در صورتیکه سرین پائین باشد، در پائین شکم بزرگتر احساس می گردد.



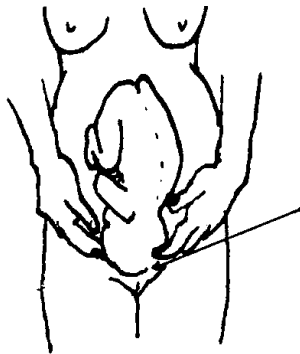
لذا در صورتیکه سرین بالا باشد، بالای شکم بزرگتر احساس میشود.



سرین طفل بزرگتر و وسیعتر است

و سر سخت تر و بیشتر مدور است.

3. طفل ممکن است در رحم بطرف 3 فقط قبل از ولادت یک پائین حرکت نماید تا برای ولادت آماده باشد بود تا لذا در صفحات آخر حاملگی شما قادر نخواهد بود حرکت سر طفل را حس نمائید



اگر طفل شما هنوز در رحم بلند قرار داشته باشد، شما میتوانید سر را اما اگر سر قبلاً اندکی حرکت دهید پائین آمده باشد شما نمیتوانید آنرا حرکت دهید.

2. با ملایمت از یک پهلو به پهلو دیگر فشار دهید، ابتدا با یک دست و بعداً با دست دیگر در عین زمان که تپله منیمائید با دست دیگر احساس نمائید که به طفل چه رخ میدهد



اگر سرین طفل با ملایمت یکطرف تپله شود تمام بدن طفل نیز حرکت خواهد کرد

هفته قبل از طفل اول باری یک زن ممکن است بعضی اوقات حدود 2. ولادت پائین حرکت نماید لباً الی شروع دردهای ولادت پائین طفل دوم و اطفال بعدی اغلباً نمیشوند

اما اگر سر طفل با ملایمت یکطرف تپله شود بالای گردن خم شده و کمر حرکت نخواهد کرد

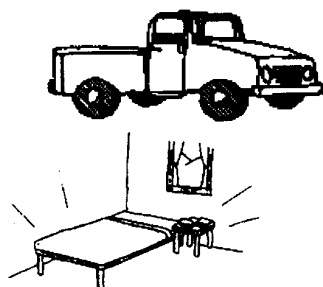
اشیای که باید قبل از ولادت آماده باشند.
یک زن حامله باید این اشیا را از ماه هفتم حاملگی آماده داشته باشد.

آماده گی برای درد های ولادی و ولادت



◀ اگر شما تیغ ریش جدید نداشته باشید می توانید از قیچی یا کارد بدون زنگ زدگی که برای 20 دقیقه جوش داده اید برای قطع حبل سروی استفاده نمایید.

اینها بعضی مواد و وسایل اضافی میباشند که یک دایه یا قابله خواهد داشت:



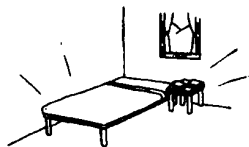
همچنان وقت آنست تا:
• وسیله انتقالی برای انتقال واقعات عاجل به شفاخانه تنظیم گردد.
• محل ولادت پاک ساخته شود.



جلوگیری از آشنات



۱- دست های پاک



۲- محل پاک برای ولادت دادن

۳- وسیله پاک برای قطع کردن ناف



کمک به ولادت دادن يك زن

اگر شما حامله هستید این معلومات را بخوانید، تا بدانید که باید در جریان ولادت و بعد از ولادت چه چیزهایی را انتظار داشته باشید. اینکار همچنان شما را قادر خواهد ساخت تا بدیگر زنان در جریان ولادت کمک نمائید. اگر شما به ولادت دادن يك زن کمک مینمائید، ممکن با خواندن این معلومات تغییرات زیادی در کمک به آن و اجرای يك ولادت دهی مطمئن و صحتمندانه داشته باشید.

بخاطر داشته باشید که بیشتر اطفال بدون کدام مشکلی تولد میشوند. آرام و خوش بمانید. به مادر اطمینان دهید تا نترسد، بگذارید که او بفهمد شما به قابلیت او به ولادت نمودن اعتماد دارید.

انجام دهید:

ناخن های خود را کوتاه نموده و پاک نگهدارید.

- زنانی را که امکان خطرات اضافی در آنها موجود است، بشناسید و علایم خطر در جریان حاملگی را بشناسید (صفحه 73 دیده شود). خود را مطمئن سازید که اگر مادریکی از این امکانات خطر یا علایم خطر را داشته باشد، در یک شفاخانه یا مرکز صحتی ولادت نماید.

- علایم خطر در جریان ولادت را بیاموزید (صفحه 85) اگر خانم یکی از این علایم را داشته باشد او را به شفاخانه انتقال دهید. مادر را به احترام و مهربانی تدای نمایند.

با اهمیت: با پوشیدن دستکش های پاک در جریان ولادت خود را از ایدز (HIV) و هیپاتیت محافظه

نمائید. اگر شما دستکش نداشته باشید از خریدن خریطه های پلاستیکی شسته شده استفاده ننمائید.

انجام دهید:

- انگشتان خود را و یا هیچ چیز دیگری

را داخل مهبل مادر ننمائید. معاینه اینکه چقدر عنق رحم باز شده است در ولادت طفل کمک ننموده میتواند سبب آنتانات خطرناک گردد.

- هیچ دوائی برای سرعت دادن و یا قوی ساختن ولادت به مادر ندهید. این ادویه میتواند سبب مرگ مادر و طفل شود. ادویه ای که سبب تقلص رحم میشود تنها برای توقف خونریزی بعد از ولادت باید داده شود.

- برای مادر قبل از آنکه آماده باشد نگوئید که زور بزند. زمانیکه وقت ولادت طفل برسد، خانم ممکن است احساسی شبیه خارج ساختن مواد غایطه داشته و خودش به زور زدن شروع خواهد کرد. برای سریع خارج شدن طفل بالای رحم فشار وارد نسازید. این کار سبب پارگی رحم و یا جدا شدن قل از وقت پلاستتا میشود. مادر و طفل هر دو ممکن است بمیرند.

علامت نزدیکی ولادت

این 3 علامت نشان میدهد که ولادت شروع شده و یابزودی شروع میگردد. ممکن است همه این علامات واقع نشوند و ممکن است به اشکال مختلف واقع شوند.

1- آمدن مخاط شفاف یا گلابی رنگ از مهبل. در جریان حاملگی، دریچه رحم (عنق رحم) با یک مخاط سخت بسته شده است این مخاط رحم و طفل را از انتانات محافظه مینماید. زمانیکه عنق رحم شروع به باز شدن نمود این مخاط با یک مقدار خون خارج میشود.

2- آمدن آب شفاف از مهبل. خریطه آب (آبله) میتواند قبل از شروع دردهای ولادت و یا در هر زمان در جریان ولادت پاره شود.

3- آغاز دردها (تقلصات). در ابتدا تقلصات به فواصل 10 تا 20 دقیقه یا بیشتر میاید. ولادت واقعی تا زمانیکه دردها منظم نشوند، شروع نمیشود. (موجودیت زمان تقریباً مساوی در بین هر تقلص). زمانیکه یکی از این علامت واقع شوند وقت آمادگی برای ولادت میباشد. در اینجا یک تعداد کاهائی هست شده که شما میتوانید انجام دهید.

- بگذارید قابله شما بفهمد که ولادت شروع شده است.

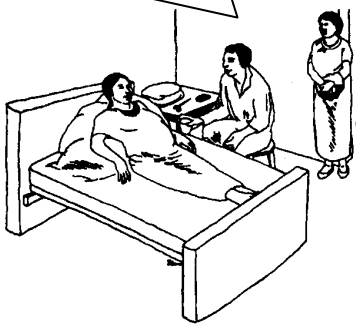
- خود را مطمئن سازید که لوازم برای ولادت آماده است.

- بدن خود را بخصوص ناحیه تناسلی خود را بشوئید.

- به خوردن مقادیر کم غذا دوام دهید و زمانیکه تشنه میشوید مایعات بنوشید.

- زمانیکه میتوانید استراحت کنید.

من میروم و به راضیه میگویم که تقلصات شما شروع شده است.



سه صفحه ولادت

هر ولادت این سه صفحه را دارد:

صفحه 1: زمانیکه تقلصات شروع به باز نمودن عنق رحم مینماید آغاز شده و زمانیکه عنق رحم کاملاً باز گردد ختم میشود. اگر اولین ولادت مادر باشد این صفحه اکثر امدت 7 تا 10 ساعت دوام مینماید. میتواند بسیار متفاوت باشد.

صفحه 2: از زمانیکه عنق رحم باز میگردد شروع شده والی زمانیکه طفل تولد تولد میشود دوام مینماید، این صفحه اکثر آسانتر از صفحه 1 میباشد و نباید بیشتر از 2 ساعت را دربرگیرد.

صفحه 3: از زمانی شروع میشود که طفل تولد گردیده و زمانیکه پلاستنا خارج میشود خاتمه مییابد.

صفحه 1: باز شدن عنق رحم

برای اطمینان از اینکه ولادت خوب پیش میرود معاینه نمائید که:

1. چقدر مدت خانم تقلصات داشته و چقدر فاصله بین تقلصات موجود است؟

در ابتدا ممکن است تقلصات هر 10 یا 20 دقیقه بوده و برای يك دقیقه یا کمتر دوام نماید. بعد از مدتی اینها ممکن است سریعتر شوند ، حدود هر 2 تا 5 دقیقه ، و هر تقلص مدت طولانی تر دوام خواهد کرد، حدود یکنیم دقیقه تا زمانیکه طفل تولد گردد. اگر خانم هر 10 دقیقه یا سریعتر برای بیشتر از يك روز و يك شب تقلصات داشته باشد (24 ساعت) و طفل آماده ولادت نباشد "ولادت بسیار طولانی در صفحه 86 دیده شود.

2. آیا آبله ترکیده است؟ اگر این کار شده باشد پرسان نمائید که چه وقت؟ اگر بیشتر از یکروز از پاره شدن آن گذشته باشد . در صفحه 85 ترکیدن آبله و شروع شدن درد های ولادت بعد از چند ساعت دیده شود اگر آب سبز یا نسواری باشد در صفحه 86 "آب سبز یا نسواری " دیده شود.

3. آیا طفل به وضعیتی در رحم قرار گرفته که سر آن پائین میباشد؟ شکم مادر را حس نمائید(صفحه 77 دیده شود) اگر طفل بصورت مستعرض یا به پا(Breech) باشد شما باید او را به مرکز صحت یا شفاخانه انتقال دهید. شما همچنان میتوانید با اطمینان دادن به مادر در مورد اینکه خوب پیش میرود و تشویق نمودن مادر در موارد ذیل برایش کمک نمائید.

- خود را فعال نگهدارید.
- غذا های که هضم آن آسان است بگیرید ، نه غذا های ثقیل و چرب.
- هر قدر که میخواهید مایعات شیرین و چای گرم بنوشید.
- زود زود ادرار نمائید .
- در جریان تقلصات تنفس عمیق و آهسته نموده و در بین دو تقلص بصورت عادی تنفس نمائید.
- تا زمانیکه ضرورت قوی برای زور زدن احساس نمی نمائید زور نزنید. (صفحه 82 دیده شود).



ولادت بسیار طولانی، ۸۶
 خریطه، آب پاره شده و ولادت شروع نشده است، ۸۵
 آب رنگ سبز یا نسواری دارد، ۸۶
 معاینه، وضعیت طفل ۷۷۰

قدم زدن به باز شدن رحم کمک میکند همچنان درد را کم ساخته و کمک مینماید تا مادر آرامتر باشد.



در جریان ولادت بگذارید که خانم راحت ترین وضعیت را انتخاب نماید برای سال های زیادی داکتران و بعضی قابله ها از زنان میخواستند که به پشت دراز بکشند ، مگر این اغلباً يك وضعیت مشکل برای ولادت میباشد . يك خانم را در جریان ولادت تشویق نمائید تا وضعیت های مختلف را امتحان نماید . بسیاری زنان دریافت مینماید که زور زدن (تپله نمودن طفل به خارج) در وضعیت افتاده روی دست ها و زانو ها (Kneeling) ، چمپاته نشستن (Squatting) و نیمه نشسته بهتر میتواند صورت گیرد.



صفحه 2: زور زدن (تیله نمودن طفل به خارج)

علائم نشاندهنده زمان زور زدن (این بدان معنی است که عنق رحم کاملاً باز است).

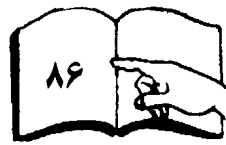
- مادریک نیاز قوی به زور زدن احساس مینماید. این ممکن است مانند ضرورت به خارج ساختن مواد غایطه احساس شود.
- در جریان تقلصات شما میتوانید یک برجستگی را در ناحیه تناسلی و مقعدی مشاهده نموده و سر طفل را در فوچه خارجی مهبل ببینید در ابتدا سر طفل در فاصله بین تقلصات داخل میشود.

چه باید کرد:

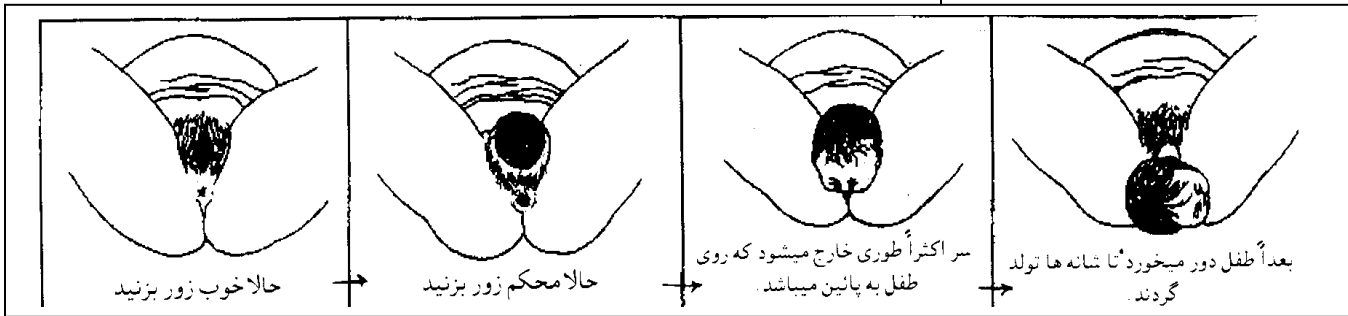
- تمام وقت بامادر بمانید و برایش اطمینان دهید که خودش و طفل خوب پیشرفت دارند.
- هر تقلص با ضرورت بسیار قوی به زور زدن خواهد آمد. زمانیکه احساس میگردد
- مادر زور میزند برایش بگوئید نفس عمیق بگیرد و طوری زور بزند مثلیکه در خارج ساختن مواد غایطه اینکار را مینماید مگر با تمام قوت خود. بسیاری زنان ناله و شکوه نمودن را با صدای عمیق در اثنای زور زدن مفید یافته اند.
- خود را مطمئن سازید که همه چیز خوب پیش میرود و برای ولادت آماده است. اگر مادر برای بیش از 2 ساعت به زور زدن ادامه داده است (در صفحه 86 "ولادت بسیار طولانی" دیده شود).

ولادت سر طفل

- زمانیکه سر طفل در بین درچه مهبل حتی در فاصله بین تقلصات باقی بماند این زمان ولادت سر طفل خواهد بود.
1. به مادر بگوئید که شدید زور نزند و تنها به آهستگی ناله نموده یا زور بزند.
 2. به سر طفل در فاصله بین تقلصات اجازه دهد تا به آهستگی خارج شود. این کار در جلوگیری از پاره شدن جلد ناحیه تناسلی کمک خواهد کرد.
 3. بعد از ولادت سر طفل، دهن و بینی طفل را با یک تکه پاک، خشک نمائید.



ولادت بسیار طولانی



حالا خوب زور بزنید

حالا محکم زور بزنید

سر اکثراً طوری خارج میشود که روی طفل به پائین میباشد.

بعداً طفل دور میخورد تا شانه ها تولد گردند.

ولادت شانه ها

برای کمک به خارج شدن شانه ها:

1. بامهربانی سر طفل را گرفته و آنرا بطرف پشت مادر هنمائی کنید (دور از شکم) اینکار اجازه میدهد تا اولاً شانه قدامی ولادت گردد.
2. هیچگاه سر طفل را کش ننموده و یا پیچ و تاب ندهید.

مواظبت از طفل در زمان ولادت

يك طفل صحتمند دفعتاً بعد از تولد شروع به تنفس نموده ، دست ها و پا های خود را حرکت داده وبه گریه کردن شروع میکند. جهت مواظبت از طفل :



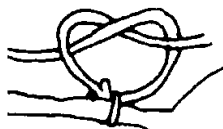
- دهن و بینی طفل را با يك تکه پاك ، خشك نمائید برای كمك به خارج شدن مخاط طفل را طوری نگهدارید كه سر آن از بدنش پائینتر باشد اگر مقدار زیادی مایع و یا مخاط موجود باشد آنرا با آله مكنده دستی (Bulb suction) برطرف سازید (صفحه 86 دیده شود) طفل را همان لحظه به مادر بدهید يك تکه پاك بروی هر دو بیاندازید اینكار را بزودی ممكنه انجام دهید تا طفل گرم بماند.

- طفل را دفعتاً به پستان مادر بگذارید زمانیکه طفل پستان مادر را بمكد رحم مادر سخت تر شده وخونریزی توقف خواهد كرد. اینكار همچنان كمك مینماید تا پلاستا به سرعت بیشتری خارج گردد.

- زمانی حبل سروی (ناف طفل) را قطع وبسته نمائید كه رنگ آن سفید شده ونبضان آن متوقف گرددبرای جلوگیری از تیتانوس كه يك مرض وخیم وكشنده است ناف طفل را نزدیک به جسم طفل قطع نمائید.

برای قطع حبل سروی (بند ناف):

1- زمانیکه نبضان بند ناف توقف نمود، در دو قسمت با در نظر داشت پاکی و نظافت آنرا با گره های مربعی بسته نمائید. يك قسمت بسته شده به عرض دو انگشت بالاتر از بدن طفل و قسمت دیگر 2 انگشت د ورتتر از گرده اولی.

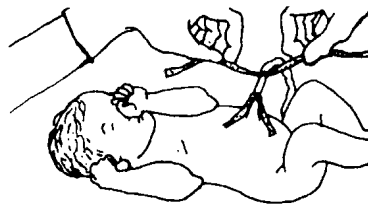


شکل گره دوم برای گره مربعی



شکل گره اول برای گره مربعی

دو قسمت بند ناف را قبل از قطع نمودن بسته نمائید در صورتیکه بند ناف دوراز بدن طفل قطع گردد چانس مصاب شدن طفل به تیتانوس بیشتر است

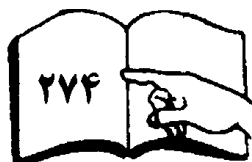


2- در بین هر دو قسمت بسته شده بن ناف را با يك تیغ جدید قطع نمائید اگر شما از چیز دیگری برای قطع نمودن بند ناف استفاده نمائید خودرا مطمئن سازید كه آن وسیله برای 20 دقیقه جوش داده شده است

با اهمیت: برای جلوگیری از تیتانوس وانتانات دیگر، بندناف و هر چیزی كه به آن تماس داده میشود باید پاك باشد، هیچگاه كتافات یا فضله حیوانی را روی ناحیه قطع شدگی ناف نگذارید

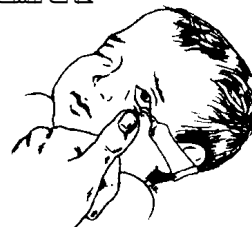
مواظبت از چشم ها

برای جلوگیری از انتانات (Gonorrhea) در چشم نوزاد پماد يك فیصده تتراسكلین ،اریترومایسین و یا كلورامفنیکول را در جریان يك ساعت بعد از تولد در هر چشم طفل بگذارید.



مشكلات طفل نوزاد

پلك پائینی را بطرف پائین كش نمائید و يكمقدار كم از پماد بداخل آن بگذارید گذاشتن پماد خارج از چشم خراب نیست.



صفحه 3 : خارج شدن پلاستنا

زمانیکه طفل پیچانیده شده وبه پستان مادر گذاشته شده . وقت خارج شدن پلاستنا میرسد . مراقب مهبل باشید تا دیده شود که چه وقت بندناف طولانی تر میشود .

این بدان معنی است که پلاستنا از جدار رحم جدا میشود . همچنان مراقبت نمائید تا مطمئن شوید که خونریزی شدید وجود ندارد . زمانیکه حبل سروی طولانی تر شد از مادر بخواهید تا زور بزند و پلاستنا رابه خارج تپله نماید . حبل سروی را کش ننمائید . اگر پلاستنا دفعتاً خارج نشده و خونریزی وجود نداشته باشد خوب است که تا يك ساعت انتظار بکشید . برای کمک به خارج شدن پلاستنا :

- از مادر بخواهید تا چمپاته (نشستن روی دوپا) نشسته وزور بزند . اگر نمی تواند زور بزند از او بخواهید که دريك بوتل پُف کند ، عطسه بزند یا سرفه نماید .
- از مادر بخواهید تا ادرار نماید .
- طفل رابه گرفتن پستان تشویق نموده ویا از کسی بخواهید تانوک پستان های مادر را پیچانید . اینکار کمک خواهد کرد تا رحم تقلص نماید . اگر هیچ چیز دیگر کمک ننمود ، يك زرق 10 ملی گرام Oxytocin در سرین ویا ران خانم تطبیق نمائید .
- اگر مادر خونریزی پیدا کرد ، صفحه 92 دیده شود .

معاینه پلاستنا

اکثراً پلاستنا مکمل خارج میشود ، مگر بعضی اوقات يك پارچه بداخل باقی میماند . این حالت سبب خونریزی یا انتانات بعدی خواهد شد . برای دیدن اینکه پلاستنا کاملاً خارج شده باشد پشت وروی



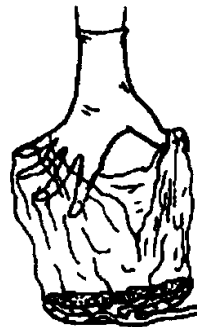
mes
a

پلاستنا معاینه شود و همچنان خریطه آب را بخاطر داشته باشید .

اگر مادر خونریزی داشت ویا اگر طوری بنظر رسد که يك پارچه پلاستنا یا لفافه (membrane) باقیمانده است ، هدایت صفحه 92 را برای خونریزی بسیار زیاد تعقیب نمائید .

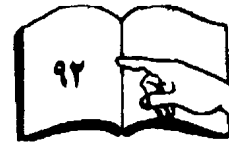


کوشش نمائید تا خود را مطمئن سازید که لفافه (membrane) تماماً خارج شده است شما میتوانید با یکجا نمودن آنها مانند يك خریطه آنرا تخیل نمائید .



پیچاندن نوک پستان میتواند در تقلص نمودن رحم و توقف خونریزی کمک نماید

◀ زمانیکه پلاستنا خارج شد آنرا دريك تشت بگذارید و معاینه نموده خود را مطمئن سازید که مکمل است .



خونریزی بسیار زیاد

علایم خطر در جریان ولادت

- تب
- بیهوشی یا اختلاجات

- خونریزی قبل از ولادت
- ولادت بسیار طولانی
- آب سبز یا نسواری

- آبله ترکیده مگر هنوز دردهای شروع نشده است
- طفل به وضعیت مستعرض است.

خطر: برای شروع شدن درد های ولادی از زرقیات استفاده ننمائید. این ها میتوانند سبب تقلصات بسیار قوی شده باعث مرگ مادر و طفل گردند.



انتقال!



انتقال!

آبله ترکیده (آب خارج شده) مگر درد های ولادی شروع نشده است. دردهای ولادی اکثر زنان در جریان 24 ساعت بعد از خارج شدن آب شروع میگردد. اگر ولادت بعد از یک شب و یکروز شروع نشود، مادر و طفل وی میتوانند مصاب انتانات خطرناک گردند.

چه باید کرد:

- مادر باید هیچ چیزی در مهبل خود نگذارد او نباید مقاربت جنسی داشته باشد. اینها میتوانند سبب انتانات گردند.
- اگر خام تب داشته و یا بوی بد در مهبل موجود باشد، یک انتان شروع شده است خانم به انتی بیوتیک های وریدی (IV) ضرورت خواهد داشت حتی اگر ولادت شروع گردد، مادر و طفل وی ممکن است بمیرند. به مرکز صحتی یا شفاخانه بروید.
- کوشش نمائید تا دردهای ولادت شروع گردد. مادر باید دوقاشق کستر ایل (Caster Oil) بخورد، نوك پستان های خود را بیچاند و یا کسی آنها را هر چند ساعت برای مدتی تا زمان شروع دردها بمکد. همچنان ممکن است بعضی جوشانده های محلی خاص موجود باشد که زنان بخاطر شروع دردهای ولادی میخورند. اگر باز هم بعد از چند ساعت دردها شروع نگردد. خانم باید به یک مرکز صحتی یا شفاخانه برود.

طفل به وضعیت مستعرض قرار دارد.

اگر ولادت شروع شده و دست طفل در اول خارج شود، تقریباً همیشه معنی آنرا میدهد که طفل بحالت مستعرض قرار دارد وضعیت طفل را معاینه نمائید. (صفحات 75 تا 77 دیده شود) یک طفلی که به وضعیت مستعرض قرار گرفته باشد بدون عملیات تولد شده نمیتواند. زمانیکه دردهای ولادی شروع شد، برای تغییر دادن وضعیت طفل کوشش ننمائید. اینکار میتواند سبب پاره شده رحم و یا جدا شدن پلاستنا از جدار رحم گردد.

چه باید کرد:

مادر را به شفاخانه ببرید.

خونریزی قبل از تولد طفل

آمدن یک اندازه مایع خفیف گلابی رنگ یا مخاط و خون نسواری رنگ در جریان ولادت نارمل است. ما اگر مادر خونریزی به رنگ سرخ روشن داشته باشد بدان معنی خواهد بود که پلاستنا از جدار رحم جدا شده است و یا موقعیت آن پائین بود و دریچه عنق رحم را پوشانیده است. این بیسار خطرناک است.

چه باید کرد:

مادر را دفعتاً به شفاخانه انتقال دهید. در صورت امکان یک سیروم برایش تثبیت شده و مایعات وریدی داده شود.

ولادت بسیار طولانی

اگر يك مادر برای مدت بیشتر از يك شبانه روز دردهای ولادی قوی داشته باشد و یا برای مدت بیشتر از دو ساعت خانم زور زده و طفل را بخارج تيله نموده مگر پیشرفتی وجود نداشته که نمایانگر ولادت طفل به زودی باشد، ممکن است مشکلی وجود داشته باشد.

چه باید کرد؟

اگر تقلصات هر 2 یا 3 دقیقه نمی آید و يك دقیقه مکمل دوان نمینماید ممکن است هنوز خانم در ولادت خوب (چهار درد) نباشد. اورا تشویق نمائید تا خواب نماید. اگر نمیتواند خواب کند از او بخواهید نوك پستان های خود را بادست بیچاند و در هنگام تقلصات راه برو تا برای تقویت دردهایش كمك گردد. اورا تشوی نمائید که بنوشد و غذاهای سهل الهضم بخورد. آب میوه و چای باشکر میتواند برایش انرژی بدهد. در صورتیکه مادر بسیار خسته شده باشد و برای بیشتر از 24 ساعت دردهای ولادی داشته و یا برای بیشتر از 2 ساعت زور زده باشد اورا به مرکز صحتی یا شفاخانه انتقال دهید. خانم ممکن است به دواهایی ضرورت داشته باشد تا برای ولادتش كمك نماید و یا به عملیات برای خارج ساختن طفل احتیاج خواهد داشت.

آب سبزی یا نسواری رنگ

موجودیت آب سبزی یا نسواری نشاندهنده آنست که طفل در مشکل است.

چه باید کرد:

اگر هنوز در صفحات مقدم ولادت باشید یا هنوز مادر به زور زدن شروع نکرده باشد بسیار خوب است که این طفل در شفاخانه تولد گردد. اگر مادر در صفحه دوم ولادتمیباشد و ممکن است بزودی طفل تولد گردد از مادر بخواهید تا اندازه توان زور بزند و طفل را بسرعت خارج سازد.

بزودی بعد از تولد سر طفل دهن و بینی آنرا با يك تکه پاك، خشك نمائید و یا از وسیله مکنده دستی (suction bulb) برای خارج ساختن مخاط استفاده نمائید. سر طفل را پائینتر از جسم آن قرار دهید تا برای خارج شدن مخاط كمك گردد.

تب: تب اکثراً يك علامه انتان است.

چه کاری انجام داده شود:

پیشانی خانم را با پشت دست خود لمس نمائید و پیشانی خود را با پشت دست دیگر خود تماس دهید، (صفحه 526 برای اندازه نمودن درجه حرارت در صورت داشتن ترمومتر دیده شود) اگر خام اندکی گرمتر از شما احساس گردد ممکن است تنها به مقداری مایعات ضرورت داشته باشد. برایش مقدار کافی آب، چای و آب میوه بدهید. برایش خاطر نشان سازید تا هر چند ساعت بعد ادرار نماید. اگر خانم با تماس بسیار گرم احساس شده و لرزه داشته باشد اورا به يك مرکز صحتی یا شفاخانه انتقال دهید. او دفعتاً به انتی بیوتیک ضرورت دارد. برایش امپی سیلین 500 ملی گرام از طریق دهن هر 6 ساعت داده و یا 1.2 ملیون واحد پنسیلین پروکائین در سرین و یا ران وی هر 12 ساعت الی رسیدن به شفاخانه زرق نمائید.



يك زن ايكه درد های ولادی دارد نباید ۲ مرتبه بر آمدن آفتاب را ببیند. ضرب المثلی نایجیریا.



انتقال!

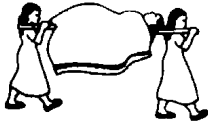
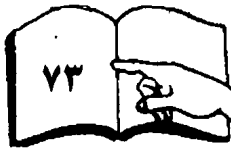


انتقال!

← خانمیکه اندکی گرم باشد ممکن است به مایعات بیشتر ضرورت داشته باشد.



انتقال!



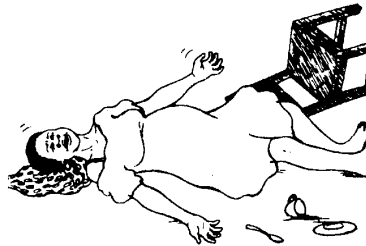
انتقال!

◀ براي معلومات بيشتر
درمورد اين ادويه صفحات
سبزديده شود.

اختلاجات ويا دست ها و روى بسيار متورم (توكسيميا)

در صورتيكه مادر شروع به داشتن اختلاجات نمايد:

- يك چيزى را زير سرش قرار دهيد تا محافظه شود و در صورت ان او را به پهلوى چپ بخوابانيد مگر كوشش ننمائيد كه او را محكم بيگيريد.
- او را سر نگهداريد.



- كسى را بفرستيد كه وسيله انتقال واقعات عاجل را پيدا كرده و خانم را به نزديك ترين شفاخانه انتقال دهيد.

در صورت امكان يكى از دواهاى زير را برايش بدهيد:

- مگنيزيم سلفات محلول 50% 10 ملي ليتر در هر طرف سرين يك مرتبه زرق شود در صورت ضرورت بعد از 4 ساعت تكرر شود.
- ديازپام.

چگونه ديازپام تطبيق گردد

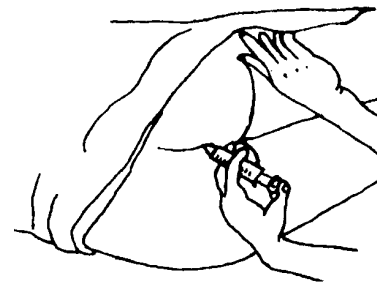
خانميكه اختلاجات دارد نمیتواند تابليت ها رابلع نمايد و ديازپام در صورتيكه هنگام اختلاجات در عضله زرق شود بخوبى تاثير نمينمايد لذا اكثرأ بهتر است كه شكل مايع (آمپول ها) ويا تابليت هاي ديازپام كه ميده شده ويا آب مخلوط گرديده باشد از طريق مقعدى تطبيق گردد.



خود را مطمئن سازيد كه سوزن را از سرنج برداشته ايد.

ديازپام مقعدى. بعد از اولين اختلاجات 20 ملي گرام داده شود. در صورتيكه اختلاجات ديگري موجود باشد 15 ملي گرام بعد از يك ساعت داده شود. براي تطبيق ديازپام مقعدى اولأ آنرا داخل سرنج داخل نموده و بعداً سوزن آنرا دور سازيد.

بيزل سرنج را با ملايمت داخل مقعد حدود 2 انچ داخل نموده و آنرا در داخل تخليه نمايد بيزل سرنج را براي اقلأ 5 دقيقه در آنجا بگذاريد اين كار مانند يك مانعه سبب خواهد شد تا از خارج شدن دوا جلوگيري شود. اگر كمى مايع از مقعد خارج گردد خوب خواهد بود كه 5 ملي گرام ديگر تطبيق نماييد.

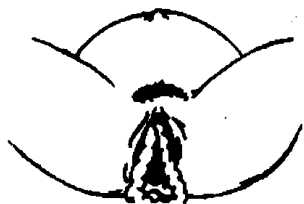


تابليت هاي ديازپام: در صورتيكه شما تنها تابليت هاي ديازپام را داشته باشيد، ميتوانيد آنها را ميده کرده و با آب مخلوط نماييد و تابليت ها كاملاً حل نخواهد شد. 20 مليگرام از تابليت ها را ميده نماييد. براي تطبيق مخلوط تابليت ها و آب را بداخل يك سرنج كش نماييد در صورتيكه سوزن آن قبلاً دور ساخته شده باشد، و آنرا داخل مقعد مطابق به عملكرد فوق گذاشته و تخليه نماييد.

ولادت های مشکل

خارج شدن بند ناف قبل از طفل

اگر بند ناف قبل از طفل خارج شود، زمانیکه سر پائین شود بند ناف زیر فشار قرار خواهد گرفت و از سبب کم شدن زیاد اکسیجن طفل خواهد مرد یا تخریبات دماغی خواهد داشت.



بند ناف در دریچه، خارجی مهبل دیده میشود

چه باید کرد:

اگر طفل بسیار سریع پائین میاید و تقریباً در ولادت است، از مادر بخواهید که در حالیکه بر سرپاها (چمپاته) نشسته است تا حد امکان به سختی زور بزند و طفل را خارج سازد. اگر طفل بسرعت پائین نمیشود، مادر را به وضعیت سجده (Chest Knee) آورده برایش کمک نمائید تا زور زدن را توقف دهد و او را به شفاخانه انتقال دهید. ضرورت است تا طفل با عملیات ولادت داده شود.



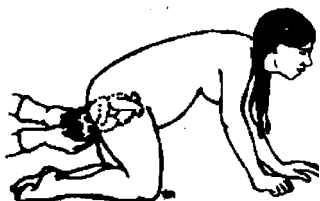
انتقال

بند ماندن شانه های طفل

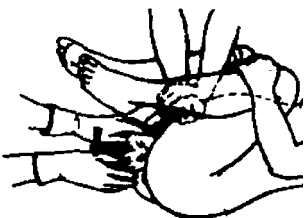
در صورتیکه طفل بسیار بزرگ باشد، شانه ها بعضی اوقات بعد از تولد سر ممکن است بند بماند. در صورتیکه طفل بزودی ولادت داده نشود ممکن است بمیرد و یا صدمه ببیند.

چه باید کرد:

1 - مادر را وادار سازید تا روی دستها و زانو ها افتاده و زور بزند. شانه های بند مانده اکثراً بخارج لغزیده و طفل تولد خواهد شد.

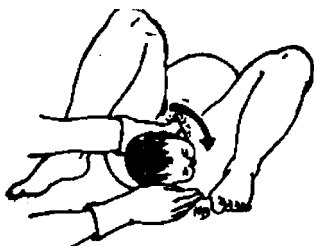


2 - اگر وضعیت افتاد روی دستها و زانو ها موثر نبود، مادر را در کنار بستر بیاورید، از او بخواهید تا زانوهای خود را تا اندازه که میتواند کش نماید و در عین زمان يك نفر مسقیماً بالاتر از استخوان عانه فشار بدهد. مادر را وادار سازید که تا اندازه توان در هنگام تقلص بعدی خود زور بزند.



کوشش نمائید که طفل را بخارج کش نمائید. اینکار میتواند باعث صدمه یا مرگ طفل گردد.

3 - اگر طفل هنوز خارج نشد دست خود را به امتداد گردن طفل پیش ببرید تا اینکه انگشتان شما به تماس پشت طفل برسند. شانه بالائی طفل را به پیشرو تیله نمائید در عین زمان با آمدن يك تقلص مادر طفل را به بیرون تیله خواهد کرد.



با اهمیت: کسی را اجازه ندهید که در بالای رحم مادر فشار وارد نماید اینکار سبب بند شدن بیشتر طفل شده و میتواند باعث پاره شدن رحم مادر گردد.



قطع نمودن بند ناف



دوگانگی ها.

زمانیکه مادر بیشتر از يك طفل در شکم داشته باشد برایش بهتر است تا در شفاخانه یا مرکز صحتی ولادت نماید. بسیار امکان دارد که طفل به يك وضعیت نامناسب قرار گرفته و یا خونریزی شدید بعد از ولادت موجود باشد. اما در صورتیکه شما مجبور باشید که به يك مادریکه دوگانگی دارد بخاطر ولادت کمک نمائید درینجا تذکر داده شده است که چه بکنید.

چه باید کرد:

- 1 - طفل اول را مانند ولادن های دیگر ولادت دهید.
- 2 - زمانیکه بند ناف طفل اول را قطع مینمائید، با دقت نهایی را که بطرف مادر است بسته نمائید اگر شما اینکار را نکنید طفل دوم خواهد مرد.
- 3 - هیچ نوع زرقیاتی به مادر ندهید.
- 4 - طفل اول را به مادر بدهید تا به شیر دادن از پستان شروع نماید. این کار برای ولادت طفل دوم کمک خواهد کرد.



این طرف بند ناف را نیز بسته نمائید.



انتقال

- 5 - طفل دوم باید در جریان 15 تا 20 دقیقه تولد گردد. شکم مادر بخاطر تعیین وضعیت این طفل حس نمائید در صورتیکه طفل دوم مستعرض باشد، شما میتوانید با ملایمت کوشش نمائید که آنرا تدور دهید. در صورتیکه با آسانی دور نخورد باید به شفاخانه انتقال گردد.

بند ناف بدور گردن طفل

بعضی اوقات بند ناف بدور گردن طفل پیچ میخورد اکثراً شما میتوانید آنرا آزاد ساخته و از روی سر یا شانه طفل بلغزانید.



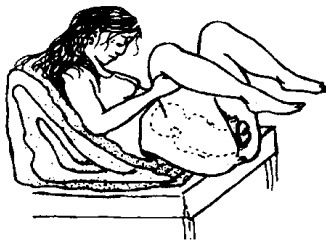
اگر بند ناف بسیار محکم بوده و طوری معلوم شود که گردن طفل را به عقب محکم گرفته و کش مینماید ممکن است مجبور باشید که حبل سر وی را در دو نقطه بسته نموده و بعداً قطع نمائید از تار پاك و قیچی پاك استفاده نمائید احتیاط نمائید که طفل یا مادر را مجروح نسازید.

ولادت با پا (Breech)

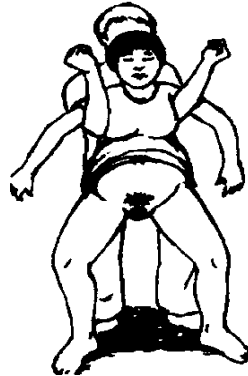
ولادت بریچ آنست که سرین طفل اول خارج شود. (صفحه 77 درمورد طرز معاینه وضعیت طفل دیده شود.) اگر این طفل اول باری باشد، بهترین کار برای مادر آنست تا در شفاخانه طفل را بدنیا آورد. اگر مادر در منزل بماند کوشش نمائید تا يك قابله با تجربه و یاداكثر را پیدا کنید تا برایش کمک نماید.

برای ولادت به پا (بریچ) چه کاری انجام داده شود

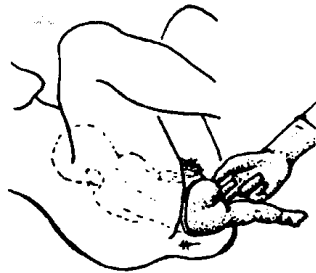
12. به مادر کمک نمائید تا زمانیکه سرین طفل در مهبل دیده شود. از زور زدن خود داری نماید بسیار با اهمیت است که عنق رحم کاملاً باز شده باشد.



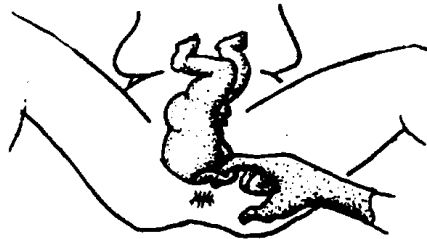
و یا اگر مادر قادر نیست که ایستاده شود، کمک نمائید تا بزودی همینکه پاهای طفل یا سرین خارج شد ناحیه سرین مادر به کنار بستر قرار گیرد.



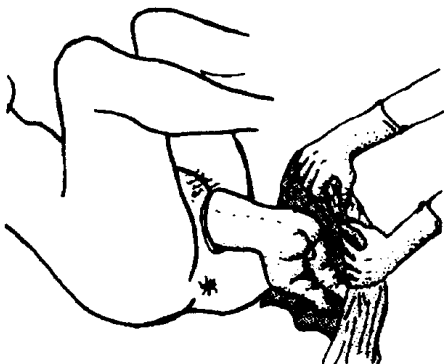
13. مادر را وادار سازید که در يك وضعیت ایستاده مانند شکل قرار گیرد.



14. مادر را تشویق نمائید تا زور بزنند که باقیمانده بدن طفل به آهستگی خارج شود پاهای اکثر بیرون خواهند شد، مگر شما ممکن ضرورت داشته باشید تا انگشتان خود را داخل نموده و آنها را خارج سازید.

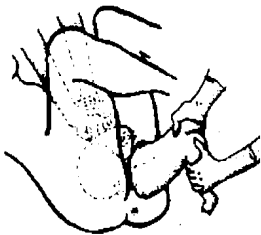
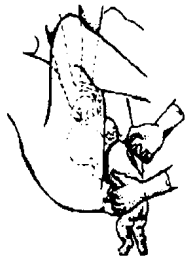
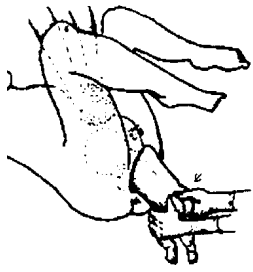


15. با ملایمت بند ناف را آزاد سازید تا بعداً محکم ترکش نشود اگر بند ناف هنوز در زیر استخوان مادر قرار دارد آنرا به یکطرف حرکت دهید که موثر است.



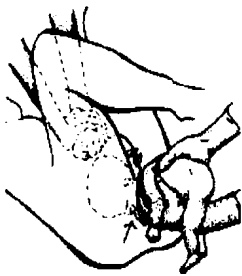
16. بدن طفل را با يك تکه خشک و گرم بپوشانید. اینکار برای شما کمک خواهد کرد تا طفل را بهتر گرفته بتوانید و طفل را از کوشش برای تنفس قبل از تولد سر طفل محافظه خواهید کرد. (در تصاویر باقیمانده ما این تکه را رسم خواهیم کرد. این بخاطر ایست که شما بهتر دیده بتوانید مگر در يك ولادت واقعی، در هنگام ولادت داد طفل را پوشیده نگه دارند

6. از يك كمك کننده بخواهيد تا دربالاي استخوان عانه، مادر فشار وارد نمايد (نه دربالاي شکم). اين بخاطريست که سر طفل به سينه اش نزديک شود نه بخاطر خارج ساختن طفل و با احتياط بدن طفل را بطرف پائين رهنمائي نماييد تا شانه بالائي ولادت گردد. طفل را از قسمت سرين و پاها بگيريد. محتاط باشيد فشار وارد نمودن در پشت يا شکم طفل اعضاي داخلي بدن او را مجروح خواهد ساخت. ممکن است شما ضرورت داشته باشيد تا براي خارج ساختن دست هاي طفل انگشتان خود را بداخل وجود مادر نماييد. کوشش نماييد تا از شانه طفل بطرف پائين پيش رفته و بازوي طفل را بگيريد. بازو را با حرکت ملايم در قسمت آرنج بمقابل سينه طفل ببريد شانه بالائي را ولادت دهيد.



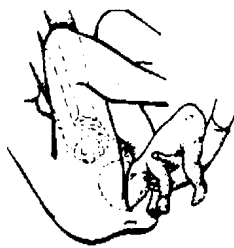
7. با احتياط طفل را بلند نماييد تا شانه خلفي ولادت گردد.

8. طفل فعلا ضرورت دارد تا روي خود را بطرف پائين به سمت مقعد مادر دور بدهد. ممکن است لازم باشد که بدن طفل را روي دست خود نگهداشته، انگشت خود را به دهن طفل بگذاريد تا به خم بودن سر كمك نمايد اين بخاطريست که در صورت خم بودن زنج طفل بروي سينه وي بسيار آسانتر از بين استخوان هاي لگن خالصه گذشته ميتواند.

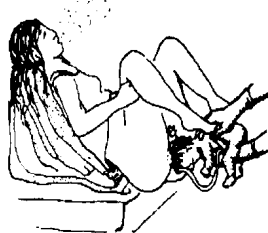


9. - طفل را تا زماني پائين نماييد که بتوانيد موهاي پشت گردن او را ببينيد طفل را کش ننماييد گردن طفل را کج ننماييد چون امکان دارد بشکند.

10. زمانیکه بدن طفل را بلند مينمائيد تا روي طفل تولد گردد سر طفل را بحالت خميده روي سينه نگهداريد. بگذاريد پشت سر بداخل وجود مادر باقي بماند.



11. مادر بايد راحت گرفته، زور نزند و تنفس نمايد تا طفل خارج گردد. پشت سر طفل بايد به آهستگي تولد گردد اگر اينکار بسيار سريع صورت بگيرد امکان دارد طفل خونريزي مغزي پيدا کرده سبب مرگ يا تخريبات شود.



خونریزی بسیار زیاد

موجودیت خونریزی کم بعد از ولادت برای يك زن نارمل است. اما در خونریزی بعد از حدود يك ساعت بعد از ولادت توقف ننماید و یا اگر مقدار خون زیاد باشد بیشتر از دو گیلان پُر و یا به اندازه باشد که در جریان یک ساعت د و تکه ضخیم را تر نماید.



چه باید کرد

1. کسی را بفرستید تا وسیله انتقال عاجل را تهیه نماید.
2. در زمانیکه برای انتقال انتظار میکشید این کارها را انجام دهید. برای خونریزی بسیار زیاد قبل از خارج شدن پلاستنا.
 - از مادر بخواهید تا روی دو پا چمپاته بنشیند.
 - از او بخواهید تا ادرار نماید.
 - طفل را به پستان مادر بگذارید تا بجوشد اگر طفل سینه را نگیرد، از مادر بخواهید تا نوک پستان هایش را بمالد و یا از کسی دیگری بخواهید که پستان هایش را بمکند. اینکار کمک خواهد کرد که رحم تقلص نموده و پلاستنا خارج گردد.
 - در صورتیکه داشته باشید، میتوانید 10 ملی گرام اکسی توسین (Oxytocin) در سرین و یا ران وی زرق نمائید.



اگر مادر بسیار ضعیف بوده و خودش نتواند پلاستنا را ولادت نماید و یا اگر خونریزی بسیار شدید داشته و حالت ضعف دارد ممکن شما ضرورت داشته باشید تا خارج شدن پلاستنا را هدایت نمائید. اینکار را تنها زمانی انجام دهید که عقیده دارید حیات مادر در خطر است. اولاً به علایم جدا شدن پلاستنا توجه نمائید:

1. با بستن يك تار به عرض يك دست دورتر از دریچه خروجی مهبل بدور بند ناف آنرا نشانی کنید.
 2. يك دست خود را روی شکم مادر فقط در بالای استخوان عانه قرار دهید. تازمانی انتظار بکشید که احساس مینمائید رحم سخت شده او در این وقت بطرف بالا آنرا تپله نمائید. (بطرف سر)
 3. اگر تار بسته شده در بند ناف بطرف مادر حرکت نماید امکان دارد که هنوز پلاستنا به جدار رحم ارتباط داشته باشد. مادر را به نزدیکترین شفاخانه انتقال دهید. اگر تار بسته شده در بند ناف حرکت ننماید، پلاستنا ممکن است در داخل مهبل قرار داشته و شما میتوانید کمک نمائید تا بطرف خارج رهنمائی شود.
 4. با دست دیگر خود، نهایت قطع شده بند ناف را بگیرید (يك تکه خشك کمک خواهد کرد) و به آهستگی وثابت آنرا کش نمائید. به سختی آنرا کش ننمائید. در صورتیکه احساس نمی نمائید که پلاستنا حرکت میکند، اینکار را توقف دهید.
 5. زمانیکه پلاستنا خارج شد، قسمت بالائی رحم را با يك دست مالش دهید تا زمانیکه بسیار سخت گردد و در این زمان با دست دیگر خود قسمت پائینی رحم را بطرف بالا تپله نمائید. برای خانم مایعات از طریق وریدی یا مقعدی بدهید (صفحه 537 دیده شود).
- اگر پلاستنا خارج نشد و خونریزی مادر دوام یافت او را به يك مرکز صحتی یا شفاخانه انتقال دهید.**

اگر خونریزی بعد از خارج شدن پلاستنا شروع شود:

- از مادر بخواهید تا ادرار نماید.
- بگذارید که مادر دراز بکشد و طفل را در سینه مادر بگذارد تا بچوشد. اگر طفل سینه را نگرفت، مالیدن رانوک پستان های مادر را امتحان نمایید. اینکار کمک خواهد کرد که رحم تقلص نموده و خونریزی توقف نماید.



بیچاندن یا مالیدن نوک پستان ها میتواند کمک نماید تا رحم تقلص نموده و خونریزی توقف کند.



- به سختی قسمت بالائی رحم مادر را در سطح ناف مالش دهید تا زمانی که رحم کاملاً سخت شود مالش را تازمانی دوام بدهید. که خونریزی توقف نماید.

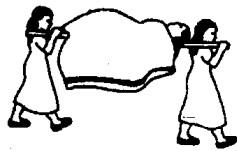
- اگر رحم بعد از چند دقیقه مالش دادن سخت نشود و یا اگر خونریزی

دوام نماید، 0.2 ملی گرام ارگومترین از طریق دهن و یا 0.5 ملی گرام از طریق زرق در سرین یا ران (صفحه 538 دیده شود) برایش بدهید. اگر باز هم بعد از 10 دقیقه خونریزی موجود بود، عین مقدار ارگومترین را دوباره برایش بدهید.



دواها برای خونریزی شدید مهملی بعد از ولادت طفل.

اگر خونریزی مادر دوام نمود او را به مرکز صحتی یا شفاخانه انتقال دهید. دو نفر از اعضای خانواده را با او بفرستید که در صورت ضرورت خون بدهند. درین وقت متوجه بوجود آمدن علائم شاک باشید. صفحه 254 برای علائم شاک و طرز تدای آن دیده شود.



انتقال!

او مدت طولانی خونریزی داشته. ما باید او را به شفاخانه ببریم. من طفل را خواهم آورد.

من او را انتقال خواهم داد.

من احساس ضعف مینمایم

من موتر پیدا خواهم کرد.



شاک



علامت خطر برای طفل در زمان ولادت

طفل بسیار قبل از وقت تولد شده و یا بسیار كوچك است
اگر يك طفل قبل از 9 ماه تولد شده باشد ولادتش بسیار قبل از وقت خواهد بود. طفلی که در زمان تولد کمتر از 2500 گرم و یا 5 پوند وزن داشته باشد بسیار كوچك خواهد بود. این اطفال به مواظبت خاص ضرورت دارند.

تداوی:

1. دفعتاً بعد از تولد طفل را بایک تکه گرم و پاك خشك نمائید.

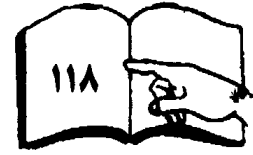


طفل را گرم و خشك نگاهدارید

2. طفل را برهنه روی بدن مادر قرار دهید. طفل را با چند تکه گرم و با کمپل ها بپوشانید. خود را مطمئن سازید که سر طفل پوشیده است و همچنان اتاق گرم باشد.

3. طفل را به پستان مادر بگذارید. اطفال كوچك به خوردن شیر اقلأ هر 2 ساعت ضرورت دارند.

4. طفل را نشوئید. او باید گرم بماند.



تغذی از پستان

طفل تنفس

يك طفل باید خودش در ظرف 2 تا 3 دقیقه بعد از سفید شدن بند ناف و یا جدا شدن پلاستنا از جدار رحم به تنفس شروع نماید. اگر طفل به نفس کشیدن شروع ننمود میتواند سبب تخریبات جدی دماغي و یا مرگ طفل گردد.

چه باید کرد:

- 1- طفل را به يك سطح سخت قرار دهید، مانند يك میز یا روی زمین.
- 2- با خم نمودن سر طفل اندکی به پشت مجرای تنفسي وي را باز نمائید.
- 3- دهن خود را روی دهن و بینی طفل قرار دهید و با ملایمت اندکی هوا بداخل طفل پف نمائید. حدود 30 پف در هر دقیقه بدمید (که اندکی سریعتر از تنفس نمودن شما در حال استراحت میباشد) در فاصله بین پف کردن ها اجازه دهید تا طفل هوای خارج نماید.
- 4- شکم و سینه طفل با هر تنفس بلند خواهد شد اگر شکم همانطور بلند باقی بماند نشان میدهد که هوا داخل معده طفل شده است نه بداخل شش ها. کوشش نمائید وضعیت سر طفل را تغییر دهید. خود را مطمئن سازید که هیچ چیزی مجرای گلوئی طفل را بند نساخته باشد.

در هنگام تنفس دادن، شکم و سینه بلند میروند



در فاصله بین تنفس دادن، شکم و سینه پائین میشوند



با اهمیت: شش های طفل نوزاد بسیار نفیس و نازک اند. اگر به سختی هوا را بدمید ممکن است آنها را تخریب نمائید. مقدار کمی هوا را از دهن خود نه از سینه خود بداخل شش های طفل بدمید.

مراقبت از مادر و طفل بعد از ولادت



تغذی از پستان

مواظبت از مادر دفعته بعد از ولادت

مادر را تشویق نمائید که طفل خود را از پستان تغذی نماید، که اینکار برایش کمک خواهد کرد تا خونریزی زود توقف نماید همچنان:

- قسمت بالائی رحم مادر را لمس کنید باید سخت و مدور باشد و تقریباً هم سطح ناف قرار داشته باشد. اگر رحم نرم احساس گردد از مادر بخواهید تا ادرار نماید. بعداً رحم وی را مالش دهید تا سخت گردد. معاینه رحم را ادامه دهید تا ببینید که آیا دوباره رحم نرم خواهد شد یا خیر. معاینه نمائید که آیا خونریزی موجود است. برای مادر بیاموزانید که چگونه رحم خود را مالش دهد، در صورتی که نرم شده باشد.

- مهبل مادر را معاینه نمائید که آیا کدام پاره شدگی طولانی یا عمیق و یا پاره شده گی ایکه خونریزی آن توقف ننماید موجود میباشد. در صورت موجودیت این مشکلات باید توسط کسی که طرز اجرای این کار را میدانند بخیه زده شود.
- برای مادر مقدار زیاد مایعات بدهید تا بنوشد و در صورتیکه گرسنه باشد غذا برایش بدهید.

مواظبت از طفل

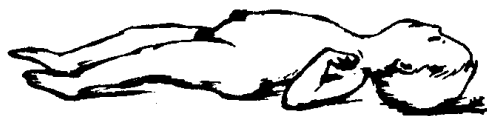
خود را مطمئن سازید که مادر میداند بهترین غذا را برای طفل تغذی از پستان است. طفل را نزد مادر بگذارید تا بتواند پستان را چوشیده و گرم بماند، مادر را تشویق نمائید تا طفل را گرم و پاک نگهداشته و بگذارد تا هر قدر زود زود که طفل میخواهد پستان را بچوشد. اغلباً در هفته های اول از چشم های طفل يك مخاط زرد رنگ خارج میشود شما میتوانید آنرا با شیر پستان و یا آب جوش داده شده سرد و يك تکه پاک بشوئید اگر چشم های طفل سرخ و متورم شده و چرك زیاد داشته باشد طفل باید توسط يك كاركن صحی معاینه شود.

مواظبت از بند ناف طفل

بند ناف طفل را پاک و خشك نگهدارید در صورت امکان آنرا با الكول و يك تکه پاک هر دفعه ایكه تکه آن عوض میشود پاک کنید. در جریان هفته اول این قسمت بند ناف سیاه شده و میافتد. در صورتیکه مگس یا گرد و خاک موجود نباشد ضرورت نیست که آنرا به چیزی بپوشانید. در غیر آن شما میتوانید با استفاده از يك پارچه گاز یا تکه بسیار پاک آنرا بپوشانید. اگر سرخی یا چرك از اطراف بند ناف مشاهده نمودید ممکن است مصاب يك انتان باشد، طفل باید توسط يك كاركن صحی دیده شود و دفعته برایش انتی بیوتیک داده شود.

تیتانوس نوزادان

علائم خطر تیتانوس نوزادان



- تب
- طفل همیشه گریه میکند
- تنفس سریع
- بدن طفل شخ میشود

- تب
- طفل پستان را گرفته نمی تواند



انتقال

چه باید کرد:

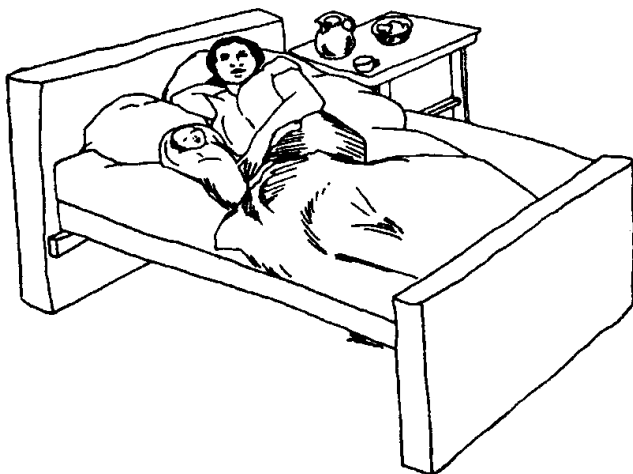
دفعته طفل را به يك مرکز صحی یا شفاخانه انتقال دهید.

اگر شفاخانه بیش از 2 ساعت دور باشد و شما طریقه آنرا میدانید 100000 واحد بنزایل پنسیلین به طفل زرق نمائید.

در هفته های اول بعد از ولادت

مواظبت از يك مادر جديد

مادران بعد از ولادت مانند اطفال به مواظبت ضرورت دارند، افراد ممکن است اغلباً آنقدر به توجه طفل مشغول شوند که از نیازمندی های مادر فراموش نمایند.



- برای جلوگیری از
- انتانات مادریاید
- الی زمان توقف خونریزی مقاربت جنسی نداشته و چیزی را داخل مهبل خود نگذارد
- خانم برای اقلأ 6 هفته روزانه بیشتر استراحت نماید.
- خانم باید

کوشش نماید تا پاك بماند. این برایش خوب است که ناحیه تناسلی خود را شسته و بسیار پاك نگهدارد. در هنگام حمام نمودن الی يك هفته بعد از تولد نباید در بین آب بنشیند.

- يك مادر جديد ضرورت به خوردن غذای بیشتر نسبت به حالت عادی دارد. میوه ها همه برایش كمك خواهند کرد تا شفا یاب شده و انرژی خوب داشته باشد تا يك مادر خوب باشد.
- خانم باید مقدار زیاد مایعات بنوشد.

• اگر خانم طفل خود را از پستان تغذی مینماید و شیردیگری را برایش نمیدهد تغذی از پستان میتواند او را از حامله شدن دو باره بزودی محافظه نماید. برای محافظت کامل هدايات صفحه 218 دیده شود.

- اگر خانم يك پاره شدگی در مهبل داشته باشد ، باید آنرا پاك نگهدارد . او میتواند يك تکه گرم و مرطوب را با عسل در ناحیه پاره شدگی بگذارد تا برایش كمك نماید که خود را بهتر احساس نموده و به سرعت بیشتر شفایاب گردد. اگر پاره شده گی سوزش داشته باشد ، او میتواند در هنگام ادرار نمودن بالای ناحیه تناسلی خود آب بریزد.

هر دوای گیاهی ایکه برای كمك به التیام ناحیه تناسلی استفاده میشود باید پاك باشد (در صورتیکه جوش داده شده باشد بهتر است). دارو های گیاهی را بداخل مهبل نگذارد.

- خانم باید بزودی استفاده از يك روش تنظیم خانواده را شروع نماید بخصوص قبل از آنکه دوباره به مقاربت جنسی شروع مینماید . باید از يك روش تنظیم خانواده استفاده کند در غیر آن میتواند بزودی حامله گردد.



تغذی از پستان



تنظیم خانواده

علائم خطر در چند روز اول بعد از ولادت

خونریزی: خونریزی ای که بیشتر از یک روز بعد از ولادت طفل شروع گردد اکثراً از سبب باقیماندن یک پارچه پلاستنا در رحم بوجود میاید.

علائم خطر در خونریزی های بسیار زیاد:

- تر شدن بیشتر از 2 گاز ویاتکه در یک ساعت در روز اول بعد از ولادت.
- تر شدن بیشتر از یک گاز یا تکه در یک ساعت بعد از روز اول.
- موجودیت یک جریات کم و دوامدار خون.

چه باید کرد:

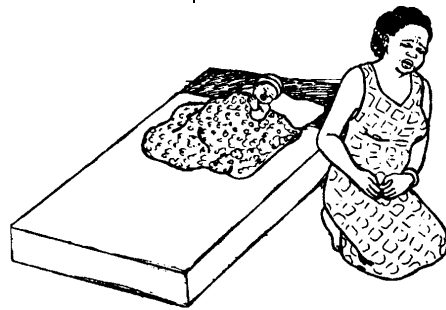
1. قسمت بالائی رحم را تا زمانیکه بسیار سخت شده و خونریزی توقف نماید مالش دهید، طفل را بگذارید که پستان های مادر را بمکد و یا کسی نوک نوک پستان های مادر را مالش بدهد.
 2. 0.5 ملیگرام ارگومترین از طریق عضلی ویا 0.2 ملی گرام ارگونووین از طریق دهن هر 6 ساعت برای 4 تا 7 روز داده شود.
 3. اگر خونریزی توقف ننماید ، کمک طبی بگیرید ، در زمانیکه خانم را به شفاخانه انتقال میدهید به مالیدن رحم وی ادامه دهید.
 4. اگر خانم علائم انتانات را داشته باشد ، برایش مقدار مشابه انتی بیوتیک که برای انتانات رحم در پائین تشریح گردیده است داده شود.
- انتان رحم:** انتان رحم بسیار خطرناک است باید این انتان تداوی گردد در غیر آن خانم ممکن است عقیم گردیده یا بمیرد.



انتقال

علائم خطر در انتانات رحم:

- تب ولرزه
- درد و ناراحتی در شکم.
- مایع دارای بوی بد از مهبل.



تداوی:

1. اگر علائم فوق موجود باشد یکی ازین ترکیبیات دوائی را به خانم بدهید.
 - a. **انتخاب اول:** اموکسی سیلین 1 گرام (1000 ملیگرام) از طریق دهن 3 مرتبه در روز برای 10 روز یکجا با مترونیدازول 500 ملی گرام از طریق دهن 2 دفعه در روز برای 10 روز.
 - b. **انتخاب دوم:** پنسلین پروکائین 800000 واحد از طریق زرقی در عضله 2 دفعه در روز برای 7 روز ویا تابلیت پنسیلین 400000 واحد (250 ملیگرام) از طریق دهن 4 مرتبه در روز برای 7 روز یکجا با کلورامفنیکول یک گرام از طریق دهن مرتبه اول و بعداً 500 ملیگرام 4 دفعه در روز برای 7 روز.
2. خانم را تشویق نمائید که مقدار زیادی مایعات بنوشد اگر در روز بعدی احساس بهبودی نداشت او را به نزدیکترین شفاخانه انتقال دهید.

◀ اگر مادر شکایت دارد که احساس سلامتی نمی نماید با دقت متوجه پیدایش علائم انتانی باشید



انتقال

از دست دادن حاملگی (سقط بنفسهی)

از دست دادن حاملگی یا سقط بنفسهی عبارت از خاتمه یافتن يك حاملگی بصورت خود بخودی قبل از آنکه طفل کاملاً تکامل یابد میباشد. این اغلباً يك طریقه ایست که وجود زمانیکه جنین مشکل جدی داشته و امکان اینکه خوب تکامل یابد موجود نباشد، به حاملگی خاتمه میدهد. بیشتر این سقط ها در 3 ماه اول حاملگی رخ میدهد، بعد از سقط يك زن باز هم میتواند يك حاملگی نارمل داشته و يك طفل صحتمند داشته باشد.



علایم سقط بنفسهی درد و خونریزی میباشد (برای معلومات بیشتر درمورد دیگر عوامل ممکنه صفحه 234 دیده شود) خونریزی و درد اکثراً مانند خونریزی ماهوار نارمل شروع میشود و بعداً

شدیدتر و قوی تر میگردد همچنان ممکن کمی انساج یا لخته های خون خارج شود.

اگر خونریزی و درد برای بیشتر از چند روز ادامه یافت اگر خونریزی بسیار زیاد تر از خونریزی ماهوار نارمل باشد و یا اگر یک زن تب داشته و یا مایعات بد بوی از مهبل داشته باشد يك قسمتی از حمل هنوز ممکن است در داخل رحم باقیمانده باشد به این حالت سقط بنفسهی نامکمل گفته میشود. این کار سبب از دست دادن مقدار زیاد خون، يك انتان خطرناک و یا حتی مرگ شده میتواند خانم باید به يك مرکز صحتی یا شفاخانه برود جائیکه يك شخص مسلکی و آموزش دیده بتواند رحم را تخلیه نماید.

اگر یک زن درد دوامدار و قوی در قسمت پائین شکم داشته باشد ممکن است وی حمل نفیری داشته باشد این بیسار خطرناک است (صفحه 73 دیده شود). بعد از يك سقط بنفسهی خانم باید استراحت نموده و از اجرای کارهای ثقیل یا بلند نمودن وزن های سنگین برای 2 هفته خود داری نماید و نباید دوش بگیرد و یا داخل مهبل خود را شوید

و یا داخل مهبل خود را شوید. همچنان او باید از مقاربت جنسی الی توقف کامل خونریزی احتنا ب نماید زیرا رحم وی هنوز باز بوده و امکان مصاب شدن به انتان موجود است.

بسیاری زنان بعد از سقط بنفسهی احساس بسیار غمگینی مینمایند بعضی ها این حالت را ندارند این نارمل است بعضی ها صحبت نمودن را با دیگر زنانی که حاملگی خود را از دست داده اند مفید یافته اند.



یک زنیکه طفل میخواهد ممکن است با از دست دادن حاملگی بسیار غمگین شود.

زنان با ضرورت های خاص



تخلیه نمودن رحم



صلا



برای کسانی که به آنها ضرورت دارید
انتظار نکشید تا نزد شما بیایند، شما
نزد آنها بروید.

کمک به زنانیکه در مواظبت از خود و اطفال خود مشکلات دارند.

بعضی زنان بسیار امکان دارد که ولادت های مشکل داشته و بعد از ولادت نیز مشکلاتی داشته باشند و اطفال آنها بسیار امکان دارد صحتمند نباشند مادرانیکه تنها هستند، بسیار فقیر میباشند، بسیار جوان اند، تاخر عقلی دارند و یا آنها نیکه قبلاً اطفال مصاب سوء تغذی یا مریض داشته اند ممکن است در مواظبت از خود و اطفال خود بسیار مشکل داشته باشند. اگر کسی به این مادران توجه خاص نمود و برایشان کمک نماید تا غذا، مواظبت و همکاری هائی را که ضرورت دارند بدست آورند، اغلباً میتوانند تغییرات عظیمی در خوب بودن مادر و طفل هر دو بوجود آورد.

اگر طفل بمیرد

بسیاری زنان حاملگی های صحتمند داشته و اطفال صحتمند ولادت مینمایند مگر بعضی اوقات، بدون ارتباط به آنکه کسی چه میکند طفل میمیرد. این همیشه يك زمان مشکل برای مادر است، او زیان و غم بزرگی را احساس مینماید. در عین زمان او يك حاملگی و ولادت را گذشتانده و ضرورت دارد تا استراحت نموده و قوای خود را دوباره بدست آورد، عیناً مانند يك مادر يکه طفل نوزاد دارد. مشوره های ذیل ممکن است کمک نماید:

- پستانهایش ممکن درد پیدا کنند بخصوص در حدود روز سوم بعد از ولادت زمانیکه شیر پیدا میشود، تکه های که در آب پاک و سرد تر شده باشد ممکن است در کاهش درد کمک نماید.

خانم باید:

- مراقب بوجود آمدن علائم انتانات پستان بوده و در صورت ضرورت آنها را تداوی نمائید (صفحه 117 دیده شود).

- برای اقلأ 3 ماه قبل از آنکه برای حامله شدن دوباره کوشش مینمائید باید انتظار بکشید بدن يك زن به وقت ضرورت دارد تا شفا یاب گردد.



- استفاده از يك روش تنظیم خانواده را هر قدر زودتر که امکان دارد شروع نمائید. خانم میتواند به بسیار زودی دوباره حامله گردد. برای بسیاری زنان این مرگ مانند مرگ یکی از دوستان بسیار نزدیک وی میباشد. او ضرورت به عزاداری از دست رفته خود خواهد داشت او به مواظبت خاص مهربانی و تقویت ضرورت دارد.



تنظیم خانواده

◀ زمانی که طفل يك زن بمیرد به مواظبت و تقویت بیشتر ضرورت دارد.

حاملگی

به خانم خود نشان دهید که از او مواظبت مینمائید اینکار او را از نظر فزیک و روانی کمک خواهد کرد. خود را مطمئن سازید که به خانم در کارهایش کمک میگردد. اگر شما خودتان نمیتوانید بعضی کارها را انجام دهید، کوشش نمائید تا کسی دیگری را برای کمک پیدا کنید. خود را مطمئن سازید که خانم غذاهای خوب و صحتی میخورد و برای مواظبت های قبل از ولادت به کلینیک میرود. (صفحه 68 دیده شود).

ولادت طفل

شما میتوانید در جریان دردهای ولادی و ولادت طفل به خانم خویش احساس قوت و اطمینان بدهید:

- خود را مطمئن سازید که مقدار کافی آب و غذا در خانه موجود است.
- آوردن قابله ویا کارکن صحتی به خانه تا به ولادت کمک نماید.
- مواظبت نمودن از اطفال دیگر. اگر شما با خانم در جریان ولادت بمانید، میتوانید با تقویت فزیک و روانی وی او را کمک نمائید. او را تشویق نموده و برایش بگوئید که خوب پیش میرود. به او کمک نمائید تا در هنگام ولادت تقلصات قدم زده ویا روی دو پا چمپاته بنشیند ویا پشت او را مالش دهید.

بعد از ولادت

6 هفته اول بعد از ولادت وقت بسیار مهمی برای مادر است تا خود را دوباره قوی و صحتمند احساس نماید در جریان این مدت خانم به مقدار زیاد غذای صحتی و استراحت زیاد ضرورت دارد شما با اجرای بعضی از کارهایش مانند آوردن آب، چوب سخت، مواظبت از اطفال دیگر خودیاً تهیه بعضی غذاها میتوانید به او کمک نمائید تا بیشتر استراحت نماید اگر شما نمیتوانید کمک نمائید کوشش کنید کسی دیگری را برای کمک نمودن پیدا کنید.

اگر شما یکمقدار وقت خود را برای مواظبت از طفل نوزاد صرف نمائید خانم شما چانس اینرا خواهد داشت که استراحت نماید و شما نزدیک طفل جدید خود بوده میتوانید. تا زمانیکه خونریزی توقف ننموده برای جلوگیری از مصاب شدن به انتانات رحم مقاربت جنسی نداشته باشید.

تنظیم خانواده

برای داشتن مادران و اطفال صحتمند بسیار خوب است که اقل 2 سال در بین حاملگی ها انتظار کشیده شود. یکی از طریق های بسیار مهم ایکه شما میتوانید در صحتمند ماندن بیشتر خانواده خود کمک نمائید استفاده از تنظیم خانواده است با خانم تان به کلینیک تنظیم خانواده بروید و با هم تصمیم بگیرید که کدام روش بهتر و موثرتر خواهد بود بعداً مسولیت استفاده از آنرا تقسیم نمائید.

برای پدر



در جریان حاملگی، ولادت و بعد از ولادت مواظب علایم خطر مادر و طفل باشید در صورتیکه فکر مینمائید مشکلی وجود دارد کمک جستجو نمائید.



تنظیم خانواده

کار برای ایجاد تغییر

در جهان ملیون ها زن بدون ضرورت از سبب مشکلات حاملگی و ولادت میمیرند. بسیاری از این مرگها بخاطری رخ میدهد که زن یا خانواده برای کمک گرفتن در یک واقعه عاجل مدت بسیار طولانی انتظار میکنند. درینجا قصه یک گروه از زنان آمده است که در جامعه خود برای شناخت و حل بعضی از این مشکلات کار مینمایند.

در جریان فصل بارانی گذشته دوست من کریمه حامله بود. هنگامیکه وقت ولادت وی رسید شوهرش به سفر رفته و دور بود چندین زن عاقل برای کمک در آنجا بودند. مگر ولادت بسیار طولانی شده بود و کریمه به خونریزی شروع کرد. من گفتم که ما ضرورت داریم تا او را به مرکز صحتی انتقال دهیم هیچکس نمیتوانست تصمیم بگیرد که چه کاری انجام داده شود. شوهرش رفته بود و او کسی بود که باید تصمیم میگرفت. بزودی بعد از آنکه ما دریافتیم که کریمه و طفلش زنده نخواهند ماند، آنها هر دو در مقابل چشم ما مردند.

این حالت مرا بسیار غمگین ساخت کریمه دوست من بود، و ما نتوانستیم او را کمک کنیم من به صحبت کردن با دیگر زنان در قریه خود شروع کردم ما مجبور بودیم برای این مشکل کاری انجام دهیم. کریمه اولین زنی نبود که در اثنای ولادت مرده بود. بسیاری از زنان دیگر در جریان ولادت اطفال خود را از دست داده بودند بعضی زنان گفتند که این حالت در قریه کوچک ما هست و ما باید آنرا قبول نمائیم. مگر ما گفتیم نه، ما میتوانیم برای حل این مشکل کاری انجام دهیم.

ما تصمیم گرفتیم که جلسه داشته باشیم تا در مورد مشکل زنان و اطفالیکه در جریان ولادت میمیرند بیشتر بیاموزیم در جریان جلسه ما تصمیم گرفتیم که با خانواده ها در مورد این مشکل صحبت کنیم شش زن از گروه ما توافق نمودند تا خانواده هائیرا ه در آنها در جریان 2 سال گذشته یک زن از اثر ولادت مشکل وفات نموده باشد و یا جائیکه هنوز یک زن بعد از ولادت کاملاً بهبود نیافته است ملاقات نمایند.



ما چندین موضوع مهم را آموختیم همه موافق بودند که بزرگترین مشکل این بوده است که زنان قبل از خواستن یک داکتر یا مراجعه به مرکز صحتی بسیار مدت طولانی انتظار میکشند بعضی اوقات نمی توانند بدون اجازه شوهر درخواست کمک نمایند. بسیاری اوقات مانند دوست من کریمه زمانیکه زن ضرورت دارد تا از شوهرش اجازه بگیرد که کمک درخواست نماید، شوهرش در قریه نبوده است همسایه ها ترسیده اند که کمک نمایند، زیرا آنها نمی خواستند که شوهر خانم قهر شود و یا اشتباهی رخ بدهد. ما همچنان آموختیم که بسیاری شوهران در مورد بسیاری خطر اتیکه زنان در جریان ولادت به آنها مواجه اند آگاهی ندارند

ما تصمیم گرفتیم که 7 میل پیاده برویم تا به مرکز صحي رسیده و با قابله صحبت نمائیم.



چیزهایی را که ما آموخته بودیم برایش گفتیم و از او درخواست نمودیم تا ما را برای یافتن راه های حل مشکل کمک نماید. قابله بسیار خوش بود که به ما کمک نماید، او با بزرگ قریه ما صحبت نموده و از او درخواست نمود تا برایش اجازه دهد در مجلس بزرگان قریه اشتراک نماید در جریان جلسه قابله به بزرگان در مورد خطرات ولادت طولانی صحبت نمود، او همچنان در مورد چیزهایی که ما در مورد مرگ زنان در هنگام ولادت از قریه خود آموخته بودیم با آنها صحبت کرد.

بزرگان همه موافق بودند که این يك مشکل جدي براي تمام قریه است. آنها از قابله پرسیدند که چگونه این مشکل حل شده میتواند قابله برای آنها گفت که این مشکل تنها درین قریه نبوده بلکه در بسیاری قریه های نایجیریا این مشکل وجود دارد. قابله پیشنهاد نمود که قریه 12 مرد و 12 زن را بگزیند تا برای يك آموزش 5 روزه در مورد صحت توالد و تناسل و تنظیم خانواده بروند. این افراد قریه کارکنان صحي توالد و تناسل خواهند بود و برای تدریس و تشویق باقیمانده مردم قریه کار خواهند کرد.

بعد از آموزش، آن مردانیکه رفته بودند و دریافت نمودند که باید در حل این مشکل جدي فعالانه سهم بگیرند. آنها تصمیم گرفتند که سخت تلاش نمایند و به دیگر مردان قریه در مورد امکانات خطر در ولادت و اینکه چگونه میتوانند در هنگام ولادت به زنان کمک نمایند، تدریس نمایند آنها همچنان تصمیم گرفتند که يك شوراي انتقالي داشته باشند تا در وقتیکه زنان ضرورت دارند به مرکز صحي انتقال داده شوند.

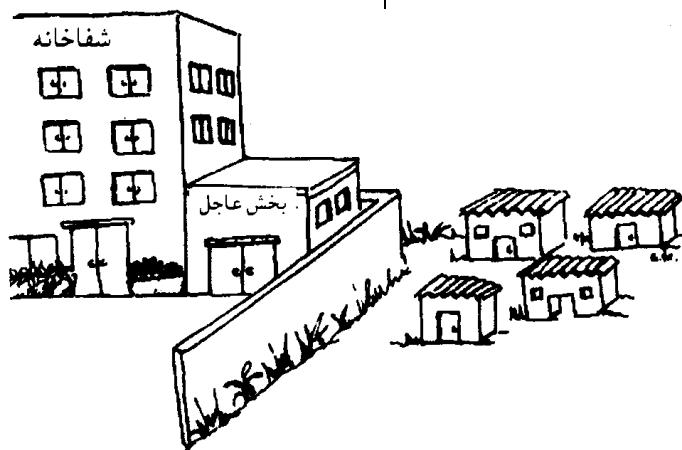


ما همه برای حل این مشکل در قریه خود بسیار کار نمودیم در شروع بسیاری مردم میگفتند که زنان اغلباً در هنگام ولادت میمیرند و ما برای آنها کاری انجام داده نمیتوانیم. مگر ما دلسرد نشدیم با کار با همدیگر، با زنان، قابله، بزرگان و مردان جامعه ما به راه حلي رسیدیم که در قریه ما موثر میباشد. جواب مشکل ما داشتن پول زیاد و وسایل تخنیکي جدید نبود. جواب وقت و تلاش ما بود همه ما از قریه لادو شما را تشویق مینمائیم تا برای بهبود زندگی و صحت خود در جامعه ما هم کار نمائید.

برای آموزش بیشتر در مورد فکر نمودن در رابطه به حل مشکلات فصل "حل مشکلات صحي" را بخوانید.

چگونه میتوان کمک نمود تا حیات زنان بیشتری در زمان باروری محافظه شود. بسیاری مرگ ها و جروحات حاملگی و ولادت میتواند با تغذی بهتر، فاصله دادن بین اطفال (با تنظیم خانواده)، دسترسی به سقط مصئون، مواظبت خوب در جریان حاملگی و ولادت، انتقالات خوب و خدمات خوب برای انتقال خون، وقایه گردد. برای کاهش این مرگ و میر:

- علایم خطر زمان حاملگی، ولادت و بعد از ولادت را بیاموزند.
- قبل از آنکه ضرورت داشته باشید پلان نمائید که چگونه میتوانید کمک بدست آورید.



- زمانیکه مشکلات پیدا شد زود کمک بگیرید.
- کوشش نمائید که جامعه خود را تنظیم نمائید تا انتقالات، دادن پول و اهدای خون در صورتیکه ولادت مشکلی پیش می آید آماده باشند.
- بابزرگان منطقه کار نمائید تا خانه های کوچکی نزدیک شفابخانه اعمار نمایند تا زنانیکه از مناطق بسیار دور افتاده میانند بتوانند الی زمان ولادت در آنجا اقامت نمایند.

چگونه کارکنان صحی میتوانند حیات زنان را محافظه نمایند.

- ارایه خدمات تنظیم خانواده برای جلوگیری از سقط های غیر مصئون و کمک به زنان تا از ولادت های بسیار نزدیک به هم جلوگیری نمایند.

- ارایه تداوی امراض مقاربتی (STD) و وقایه تمام زنان و دخترانیکه سن آنها به اندازه ایست که میتوانند حامله شوند.

- آماده نمودن واکسین تیتانوس برای تمام زنان حتی اگر حامله هم نباشند.
- آموزش اینکچگونه مشکلات جریان حاملگی، ولادت و بعد از ولادت را بشناسند.

- رجعت زنانیکه مشکلات حاملگی دارند (در حال حاضر یا در آینده) به يك مرکز صحی ایکه انتقالات عاجل دارد.

- تدریس قابله ها و دایه ها در مورد اینکچگونه از انتانات جلوگیری نمایند و چگونه از علایم خطر در جریان حاملگی و ولادت مراقبت نموده و آنرا تداوی کنند
- تشویق تمام زنان تا طفل خود را اقلأ برای 2 سال از پستان تغذی نمایند.
- يك بکس ادویه شامل مواد ذیل را داشته باشند:

- Ergometrine, Oxytocin و گیاهان منطوقی برای جلوگیری و کنترل خونریزی شدید بعد از ولادت.

- انتی بیوتیک برای تداوی انتانات.

- وسایل برای اجرای زرقیات عضلی (IM) و وریدی (IV).

- ادویه برای تداوی توکسیمیا (صفحه 87 دیده شود).

- دستکش یا خریطه های پلاستیکی پاک.

- تیغ ریش.

- خریطه یا ظرف برای دادن مایعات مقعدی.



وقایه از انتانات



دو هائیکه میتوانند حیات یک مادر را محافظه نمایند