



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی  
مازندران مرکز بهداشت استان

به نام خدا

## محتوی آموزشی برنامه مراقبت پس از زایمان- زمستان 1401

**\*عنوان برنامه: مراقبت پس از زایمان**

**\*گروه هدف: بهورز / مراقب سلامت**

**\*انتظار می رود در پایان مطالعه محتوی بدانیم:**

- بهورز / مراقب سلامت بتواند اهمیت مراقبت اول و دوم و سوم پس از زایمان توضیح دهد.
- بهورز / مراقب سلامت بتواند اقداماتی که در اولین مراجعه خانم پس از زایمان انجام می شود را بداند
- بهورز / مراقب سلامت ارزیابی در مراقبت پس از زایمان را توضیح دهد.
- بهورز / مراقب سلامت بتواند اقدامات در مراقبت پس از زایمانرا شرح دهد.
- بهورز / مراقب سلامت بتواند با آموزش و توصیه هادرمراقبت پس از زایمان آشنا باشد.
- بهور / مراقب سلامت بتواند ارزیابی علائم خطر فوری را شرح دهد.
- بهورز / مراقب سلامت بتواند اقدام مناسب درارزیابی علائم خطر فوری را بداند.
- بهورز / مراقب سلامت بتواند اختلال هوشیاری را شرح دهد.
- بهور / مراقب سلامت باید بداند قبل از شروع مراقبت ،پرونده مادر را بررسی کند واز وضعیت مادر مطلع باشد .
- بهورز / مراقب سلامت باید مادر را جهت انجام آزمایشات در صورت لزوم به پزشک ارجاع دهد .
- بهورز / مراقب سلامت باید از بیماریهای زمینه ای مادر اطلاع داشته باشد .
- بهورز / مراقب سلامت جهت انجام پاپ اسمیر ارجاع به ماما را بداند
- بهورز / مراقب سلامت بتواند علائم حیاتی طبیعی و غیرطبیعی در مراقبت پس از زایمان واندازه گیری علائم حیاتی را توضیح دهد.
- بهورز / مراقب سلامت تاریخ مراجعه بعدی مادر رابرای دریافت خدمت بداند .
- بهورز / مراقب سلامت در خصوص ترشحات مهبل آگاهی داشته باشد.
- بهورز / مراقب سلامت اطلاعات درخصوص زمان تزریق ایمنو گلوبولین راباید شرح دهد .

- بهورز / مراقب سلامت بتواند در صورت نبود علائم خطر فوری، ارزیابی اولیه را شرح دهد.
- بهورز / مراقب سلامت بتواند تشکیل پرونده در ملاقات اول و بررسی پرونده و آشنایی با وضعیت مادر در ملاقات بعدی را شرح دهد.
- بهورز / مراقب سلامت تغذیه مناسب مادر شیرده را شرح دهد.
- بهورز / مراقب سلامت تعریف تنفس مشکل را بداند .
- بهورز / مراقب سلامت باید باروند خونریزی مادر آشنا باشد .
- بهورز / مراقب سلامت تعریف سرگیجه را باید بداند.
- بهورز / مراقب سلامت شکایت شایع را بشناسد.
- بهورز / مراقب سلامت علائم شوک را توضیح دهد.
- بهورز / مراقب سلامت علائم خطر پس از زایمان را به مادر آموزش دهد.
- بهورز / مراقب سلامت علائم روانپزشکی را شرح دهد.
- بهورز / مراقب سلامت اطلاعات لازم در خصوص غربالگری همسر آزاری را بداند.
- بهورز / مراقب سلامت غربالگری سلامت روان را بداند.
- بهورز / مراقب سلامت تعریف همسر آزاری را بداند.
- بهورز / مراقب سلامت زمان مشاوره مناسب بارداری بعدی را کامل توضیح دهد.
- بهورز / مراقب سلامت بتواند با مکملهای دارویی پس از زایمان و نحوه ارائه آن آشنا باشد.

### **\*مقدمه:** (بیان اهمیت، وسعت مسئله، عوارض و پیامدهای عدم توجه، دستاوردهای برنامه)

تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت مادران و نوزادان در خدمات بهداشتی درمانی همه جوامع در دنیا جایگاه ویژه ای دارد و شاخص "نسبت مرگ و میر مادران" از مهم ترین شاخص های ارزیابی آن است. در نظام بهداشت و درمان کشور ما نیز همواره کاهش این شاخص از اهداف مهم وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در اسناد بالادستی از جمله برنامه های پنج ساله توسعه اقتصادی، اجتماعی کشور و سیاست های کلان سلامت در سطح ملی و از اهداف توسعه پایدار در سطح بین المللی بوده است. بدین منظور در سال 1378 استاندارد سازی پروتکل های ارایه خدمات به مادران در دوران پیش از بارداری، بارداری، زایمان و پس از زایمان برای ارائه دهندگان خدمت در سطوح خارج بیمارستانی طراحی شد و در سال 1385 به کل کشور تعمیم یافت. از مزایای اجرای برنامه : بهبود دانش، بینش و تغییر نگرش در خصوص اهمیت مراقبت پس از زایمان، اطمینان از این که تمام زنان زایمان کرده خدمات و مراقبتهای پس از زایمان را دریافت نموده به منظور شناسایی به موقع موارد نیازمند مراقبت ویژه و توجه ، کاهش خطرات ناشی از عوارض بعد از زایمان از طریق انجام مداخلات و مراقبتهای به موقع در دوران پس از زایمان می باشد.

### **\* معرفی برنامه:**

مراقبتهای پس از زایمان ؛ مجموعه مداخلاتی است که با هدف شناسایی و تغییر عوامل زمینه ساز رفتاری ، اجتماعی و بیومدیکال مرتبط با سلامت زنان یا پیامدهای پس از بارداری، از طریق پیشگیری و درمان صورت می پذیرد.

وضعیت فعلی مادر تازه زایمان کرده و بیماری زمینه ای مادر یا عوارض حین بارداری می توانند بر سلامت مادر تاثیر بگذارند؛ بنابراین لازم است برای تمامی مادران زایمان کرده مراقبت‌های روتین پس از ایمنان به منظور تشخیص؛ کنترل و درمان به موقع انجام شود تا در صورت نیاز به مداخله اقدامات به موقع صورت گرفته و سبب ارتقا سلامت مادران گردد.

▪ مراقبت‌های معمول پس از زایمان، طی 3 ملاقات انجام می شود که ملاقات اول در روزهای 1 تا 3، ملاقات دوم در روزهای 10 تا 15 و ملاقات سوم در روزهای 30 تا 42 پس از زایمان انجام می شود.

▪ برای مادری که در بیمارستان زایمان می کند، مراقبت پس از زایمان در بیمارستان را می توان مراقبت بار اول پس از زایمان محسوب کرد.

### \*فعالیت‌ها (بصورت پرسش و پاسخ)

#### **پرسش:** ارزیابی علائم خطر فوری در مراقبت‌های اول - دوم - سوم پس از ایمنان چگونه است؟

##### **پاسخ:**

- در صورت وجود علائم :
- -تشنج قبل از مراجعه یا در حال تشنج
- -اختلال هوشیاری -شوک (نبض تند و ضعیف 110 بار در دقیقه یا بیشتر به همراه فشارخون سیستولیک کمتر از 90 میلی‌متر جیوه)
- تنفس مشکل

#### **پرسش:** ارزیابی در مراقبت پس از ایمنان شامل چه مواردی است؟

##### **پاسخ:**

- تشکیل پرونده در ملاقات اول و بررسی پرونده و آشنایی با وضعیت مادر در ملاقات بعدی
- سؤال از ترشحات مهبل و خونریزی و بیماری زمینه ای و وضعیت ادراری -تناسلی و اجابت مزاح و وضعیت شیردهی، سرگیجه، درد (سر، شکم، پهلوها، پستان، ساق و ران، محل بخیه) شکایت شایع، مصرف مکمل‌های دارویی
- اندازه گیری علائم حیاتی
- معاینه چشم، پستانها، اندامها، شکم (رحم و عضلات شکم)، محل بخیه‌ها

#### **پرسش:** اقدامات در دوم مراقبت پس از ایمنان چگونه است؟

##### **پاسخ:**

- -تزریق ایمنوگلوبولین ضد دی در صورت نیاز در 72 ساعت اول پس از ایمنان

- -ارائه توصیه های بهداشتی و آموزش های لازم
- -مشاوره زمان مناسب بارداری بعدی در ملاقات دوم
- -غربالگری سلامت روان -غربالگری اولیه همسر آزاری در ملاقات دوم -تعیین تاریخ مراجعه بعدی

### **پرسش: اقدامات لازم در ملاقات سوم پس از ایمان چگونه است؟**

#### **پاسخ:**

- -تجویز مکمل های دارویی
- -ارائه توصیه های بهداشتی و آموزش های لازم
- -غربالگری سلامت روان
- -غربالگری اولیه همسر آزاری
- ارجاع جهت انجام پاپ اسمیر در صورت نیاز
- -ارجاع به پزشک / ماما جهت انجام آزمایش OGTT(ناشتا ودوساعته) در مادران مبتلا به دیابت بارداری

### **پرسش: تعریف اختلال هوشیاری چیست؟**

#### **پاسخ:**

عدم پاسخگویی مادر به تحریکات وارده (نیشگون، ضربه، نور و.....) یا عدم درک زمان و مکان

### **پرسش: آموزش و توصیه ها در مراقبت پس از زایمان چیست؟**

#### **پاسخ:**

طی ملاقات های پس از ایمان در مورد بهداشت فردی (استحمام، بهداشت محل بخیه، لباس مناسب شیردهی، استراحت در طول روز، خواب کافی، مصرف دارو در زمان شیردهی)، سلامت روان (علائم اندوه پس از ایمان، افسردگی، همسر آزاری و حمایت عاطفی همسر و وابستگیان نزدیک) و سلامت جنسی (زمان مناسب روابط جنسی، بهداشت جنسی با تاکید بر پرهیز از رفتار پرخطر) علائم خطر (تب، خونریزی بیش از قاعدگی، ترشحات بدبو و چرکی از مهبل، سرگیجه، سردرد، درد ساق و ران، تنگی نفس، درد قفسه سینه، درد شکم، افسردگی شدید و.....) درد محل بخیه، شکایت شایع (خستگی، کمردرد، یبوست) تغذیه (تنوع و تعادل در تغذیه زمان شیردهی) و مکمل های دارویی، نحوه شیردهی و مشکلات و تداوم آن و مصرف دارو در زمان شیردهی، مراقبت از نوزاد و علائم خطر نوزاد (زردی، خوب شیر نخوردن، تب، اسهال، استفراغ و.....) مشاوره مناسب بارداری بعدی به مادر آموزش دهید.

### **پرسش: تغذیه مناسب پس از ایمان چگونه است؟**

#### **پاسخ:**

تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی و بهترین راه استفاده از همه گروه های غذایی یعنی گروه نان و غلات ، گروه میوه ها، گروه سبزی ها ، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت ، تخم مرغ ، حبوبات و مغز دانه هاست .

### **پرسش: تشکیل پرونده و گرفتن شرح حال چگونه است؟**

#### **پاسخ:**

شرح حال شامل موارد زیر است :-تاریخچه زایمان :تاریخ ، نوع و محل زایمان و عامل زایمان  
سوابق بارداری اخیر :مواردی که دربارداری اتفاق افتاده و نیاز به توجه در مراقبت پس از زایمان دارد مانند پره اکلامپسی ،دیابت بارداری ،بیماریهای زمینه ای و مصرف الکل و مواد مخدر و محرک

### **پرسش: شکایت های شایع شامل چه مواردی است؟**

#### **پاسخ:**

این شکایت ها شامل خستگی ، کمردرد و بیبوست است .

### **پرسش: علائم خطر پس از زایمان شامل چه مواردی است؟**

#### **پاسخ:**

خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول، تب و لرز، سر درد، سرگیجه، خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل، درد و ورم یک طرفه ساق و ران، افسردگی شدید، درد شکم یا پهلو، سوزش یا درد هنگام ادرار کردن، عدم توانایی در ادرار کردن، درد و تورم و سفتی پستان ها و درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها...این علائم را جهت مراجعه سریع مادر به مراکز بهداشتی درمانی به وی آموزش دهید.

### **پرسش: شوک چگونه تعریف می شود؟**

#### **پاسخ:**

اختلال در گردش خون بدن که با علائم حیاتی غیر طبیعی مشخص می شود (علائم اصلی شامل نبض تند و ضعیف 110 بار در دقیقه یا بیشتر و فشار خون سیستولیک کمتر از 90 میلیمتر جیوه می باشد که ممکن است با رنگ پریدگی ، عرق سرد و سردی پوست ، تنفس تند 30 بار در دقیقه یا بیشتر و بی قراری و گیجی همراه باشد ) .

### **پرسش: تعریف تشنج چیست ؟**

#### **پاسخ:**

تشنج: انقباضات تونیک و کلونیک تمام یا قسمتی از بدن

**پرسی: علائم سرگیجه در مراقبت پس از زایمان را چگونه بررسی کرده و اقدام چیست؟**

**پاسخ:**

سرگیجه: حالتی از دوران و یا گیج رفتن سر است. در صورت شکایت مادر از سرگیجه، فشارخون و تعداد نبض او را ابتدا در حالت خوابیده و سپس در حالت نشسته اندازه گیری کنید. اگر میزان فشارخون سیستولیک از حالت خوابیده به نشسته به میزان 20 میلیمتر جیوه کاهش یابد و تعداد نبض از حالت خوابیده به نشسته 20 بار افزایش یابد، نیاز به بررسی دارد

**پرسی: روند خونریزی در مراقبت پس از زایمان را چگونه بررسی کرده و اقدام چیست؟**

**پاسخ:**

خونریزی: در روزهای اول پس از زایمان ترشحات واژینال خونی است. پس از 3 تا 4 روز کم رنگ تر می شود و پس از حدود 10 روز سفید یا زرد رنگ می شود. میانگین مدت ترشح از 24 تا 36 روز متغیر است. بنابراین مغایرت با این الگو و خونریزی را سؤال کنید.

**پرسی: کنترل علائم حیاتی در مراقبت پس از زایمان شامل چه مواردی و چگونه است؟**

**پاسخ:**

در هر ملاقات فشارخون، درجه حرارت، نبض و تنفس را اندازه گیری کنید.

فشارخون را در یک وضعیت ثابت (نشسته یا خوابیده) و از یک دست ثابت (راست یا چپ) اندازه گیری کنید. ترجیحا فشارخون در وضعیت نشسته و از دست راست اندازه گیری شود. در صورتی فشارخون بالا اطلاق می شود که میانگین دو بار اندازه گیری فشارخون به فاصله 5 دقیقه، 140/90 میلیمتر جیوه و بالاتر باشد.

- درجه حرارت بدن را از راه دهان به مدت 3-1 دقیقه اندازه گیری کنید. دمای بدن به میزان 38 درجه سانتیگراد یا بالاتر «تب» است. نکته: قبل از اندازه گیری درجه حرارت مطمئن شود که مادر تا 15 دقیقه قبل نوشیدنی گرم یا سرد میل نکرده باشد. زبان روی حرارت سنج قرار گرفته باشد.
- تعداد نبض را به مدت یک دقیقه کامل اندازه گیری کنید. تعداد طبیعی نبض، 60 تا 100 بار در دقیقه است.
- تعداد تنفس را به مدت یک دقیقه کامل اندازه گیری کنید. تعداد طبیعی تنفس، 16 تا 20 بار در دقیقه است.

**پرسی: غربالگری سلامت روان شامل چه مواردی و چگونه است؟**

**پاسخ:**

در مراقبت پس از زایمان در ارزیابی اولیه، پرسشنامه ادینبورگ می بایست تکمیل شود. در صورت مثبت بودن نتایج ارزیابی براساس نقطه برش پرسشنامه (کسب نمره 12 و بالاتر) مادر به افسردگی پس از زایمان دچار است و باید جهت بررسی تکمیلی به پزشک ارجاع غیر فوری (در اولین فرصت) می شود.

## پرسش: غربالگری همسر آزاری شامل چه مواردی و چگونه است؟

### پاسخ:

در ارزیابی اولیه پرسشنامه 4 سوالی خشونت خانگی می بایست تکمیل شود. در صورت پاسخ مثبت به سؤالهای غربالگری (امتیاز بالاتر از 10 براساس دستورالعمل نمره دهی) به عنوان غربالگری مثبت اولیه همسرآزاری به کارشناس سلامت روان (در صورت نبود به پزشک) ارجاع غیر فوری شود.

همسرآزاری: بدرفتاری تکرار شونده جسمی، جنسی، روانی و هیجانی است که برای کنترل و تسلط نسبت به همسر صورت می گیرد. چنین رفتاری می تواند با تهدید، اجبار یا سلب مطلق آزادی و اختیار صورت گرفته و در جمع یا در خفا رخ دهد.

- خشونت جسمی: هر گونه اقدام عمدی از سوی شوهر که موجب آسیب جسمی شود مانند مشت زدن، سیلی زدن و لگد زدن، هل دادن، کشیدن موها، اقدام به خفه کردن، ضربه زدن با چاقو
- خشونت جنسی: هر رفتار یا عمل جنسی که بدون رضایت و موافقت همسر باشد.
- خشونت روانی: رفتار خشونت آمیزی است که شرافت، آبرو و اعتماد به نفس زن را خدشه دار می کند. این رفتار به صورت انتقاد ناروا، تحقیر، بد دهانی، تمسخر، توهین، فحاشی، متلک و تهدیدهای مداوم اعمال می شود.

## پرسش: مشاوره زمان مناسب بارداری بعدی چگونه است؟

### پاسخ:

(interpregnancy intervals) از زمان تولد تا شروع بارداری بعدی بدون در نظر گرفتن سقط محاسبه می شود.

- بعد از یک تولد زنده در سن کمتر از ۳۵ سال: حداقل ۱۸ تا ۲۴ ماه
- در زنان بالای ۳۵ سال بدون هیچ بیماری زمینه ای و عارضه در بارداری قبلی: حداقل ۱۲ ماه
- در صورت استفاده از روش های کمک باروری (IVF و ...): حداقل ۱۲ ماه
- بعد از سقط: هر زمانی که از نظر روحی فرد آمادگی لازم برای بارداری را دارد.
- بعد از مرده زایی: هر زمانی که از نظر روحی فرد آمادگی لازم برای بارداری را دارد.
- بعد از پره اکلامپسی: حداقل ۱۸ ماه
- بعد از زایمان زود رس: حداقل ۱۸ ماه

## پرسش: مشکلات شیردهی چیست؟

### پاسخ:

در صورت وجود مشکلاتی چون نوک فرو رفته، صاف، دراز و مجاری بسته و شقاق به مادر آموزش دهید.

**پرسش:** مکمل های دارویی و نحوه ی ارائه آن چگونه است؟

**پاسخ:**

مادر باید تا 3 ماه پس از زایمان مکمل آهن و مولتی ویتامین مصرف کند. بنابراین مطمئن شوید که مادر به میزان مورد نیاز مکمل دارد و به طور منظم مصرف می کند.

**پرسش:** تست پاپ اسمیر در مراقبت پس از زایمان در چه زمانی باید انجام شود؟

**پاسخ:**

پاپ اسمیر : در صورتی که در ملاقات سوم نیاز به انجام پاپ اسمیر است مادر را به ماما ارجاع دهید .

**\* طرح تمرین:**

**تمرین 1:** اقدامات لازم در احتقان پستان چیست؟

**حل تمرین 1:** توصیه به ادامه شیر دهی دفعات به دفعات بیشتر و فواصل کوتاه تر

کمپرس سرد پستان پس از شیر دهی

تجویز استامینوفن در صورت نیاز

آموزش نحوه صحیح شیر دهی و پیگیری پس از 24 ساعت و در صورت عدم قطع تب ارزیابی مجدد مادر

**تمرین 2:** اقدامات لازم در شقاق پستان چیست؟

**حل تمرین 2:** تشویق به ادامه شیر دهی-آموزش شیر دهی-شروع شیر دهی با پستان سالم-تخلیه پستان ها با مکیدن

مکرر نوزاد- در صورت عدم بهبودی ارجاع غیر فوری به ماما و پزشک -در صورت درد شدید استفاده از شیر دوش-.

**تمرین 3:** ارزیابی علائم خطر فوری در مراقبت پس از زایمان را شرح دهید

**حل تمرین 3:** بررسی تشنج-اختلال هوشیاری-بررسی شوک و تنفس مشکل دار .

**تمرین 4:** در صورت وجود مشکلات دهان و دندان پس از زایمان اقدام لازم چیست؟

**حل تمرین 4:** ارجاع غیر فوری به دندانپزشک یا بهداشتکار دهان و دندان

**تمرین 5:** توصیه های بهداشتی پس از زایمان را شرح دهید.

**حل تمرین 5:** آموزش در مورد بهداشت محل بخیه، استفاده گرما درمانی با استفاده از حوله گرم، خودداری از مقاربت تا

20 روز پس از زایمان، شستشوی روزانه ناحیه تناسلی، نشستن در آب گرم

### **\*منابع مورد استفاده:**

- مراقبت های ادغام یافته سلامت مادران(راهنمای خدمات خارج بیمارستانی) -ویژه دانش آموخته غیر مامایی

### **\*برای مطالعه بیشتر:**

- مراقبت های ادغام یافته سلامت مادران(راهنمای خدمات خارج بیمارستانی) -ویژه دانش آموخته غیر مامایی
- سایت:معاونت بهداشتی دانشگاه

### **\*کلید واژه:**

مراقبت پس از زایمان-غربالگری سلامت روان -غربالگری کاردیومیو پاتی -پاپ اسمیر -مشاوره فرزند آوری

**گرد آورنده:** معصومه غضنفری کارشناس مادران