

สัปดาห์ที่ 14

ปฏิบัติการ
สอนสุขศึกษามารดาหลังคลอด

อ.ดวงพร ภาสุวรรณ



วัตถุประสงค์

- ปฏิบัติการสอนสุขศึกษามารดาหลังคลอด เพื่อส่งเสริมสุขภาพมารดาได้
- แนะนำมารดาในการปฏิบัติตนเองให้ถูกต้อง เพื่อให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพปกติภายหลังคลอด
- มารดาสามารถดูแลทารกและเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้เมื่อกลับบ้าน
- มารดาบอก และสาธิตย้อนกลับเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวและดูแลทารก



คำแนะนำมารดาภายหลังคลอดก่อนกลับบ้าน

การพักผ่อนและการทำงาน ควรพักผ่อนให้เพียงพอ งดทำงานหนัก

การรักษาความสะอาดของร่างกาย ไม่ควรอาบน้ำในอ่างอาบน้ำ หรือ แม่น้ำลำคลอง ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ทุกครั้งหลังการขับถ่าย ห้ามสวนล้างภายในช่องคลอดเด็ดขาด เพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อรุนแรงได้ ใช้วิธีตักอาบ

ดูแลเต้านม ควรทำความสะอาดหัวนมขณะอาบน้ำ ไม่จำเป็นต้องทำความสะอาดเป็นพิเศษ ไม่ควรถูสบู่เพราะสบู่จะชะล้างไขมันธรรมชาติที่เคลือบหัวนม ยกเว้นมารดามีเหงื่อมาก ควรล้างหัวนมด้วยน้ำสะอาดแล้วเช็ดให้แห้ง



คำแนะนำมารดาภายหลังคลอดก่อนกลับบ้าน



การขยับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ

หญิงหลังคลอดมักท้องผูก เนื่องจากมดลูกยังลอยตัวไปเบียดลำไส้ทำให้ลำไส้ทำงานไม่ได้ แก้ไขโดยดื่มน้ำมาก ๆ รับประทานอาหารผักผลไม้ที่มีกาก การถ่ายปัสสาวะควรถ่ายวันละ 4-5 ครั้งและถ่ายทุกครั้งที่ปวด อย่ากลั้นไว้ เพื่อช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น

การมีประจำเดือนหลังคลอด ครั้งแรกอาจจะมีมาภายหลังคลอดแล้ว 4-6 สัปดาห์ แต่อาจจะมาช้าได้ในรายที่เลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา

การเพศสัมพันธ์ ในระยะ 6 สัปดาห์แรกหลังคลอด ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์เพราะในโพรงมดลูกยังมีแผล และกล้ามเนื้อบริเวณช่องคลอดและฝีเย็บไม่แข็งแรง ถ้ามีการร่วมเพศอาจทำให้เกิดการฉีกขาดได้

อาหารของมารดาในระยะให้นมบุตร ควรได้รับอาหารที่มีคุณภาพสูงประมาณ 2,500-3,000 แคลอรีต่อวัน ควรดื่มน้ำสะอาดของหมักดอง



Adapted from: U.S. Department of Agriculture and
the U.S. Department of Health and Human Services













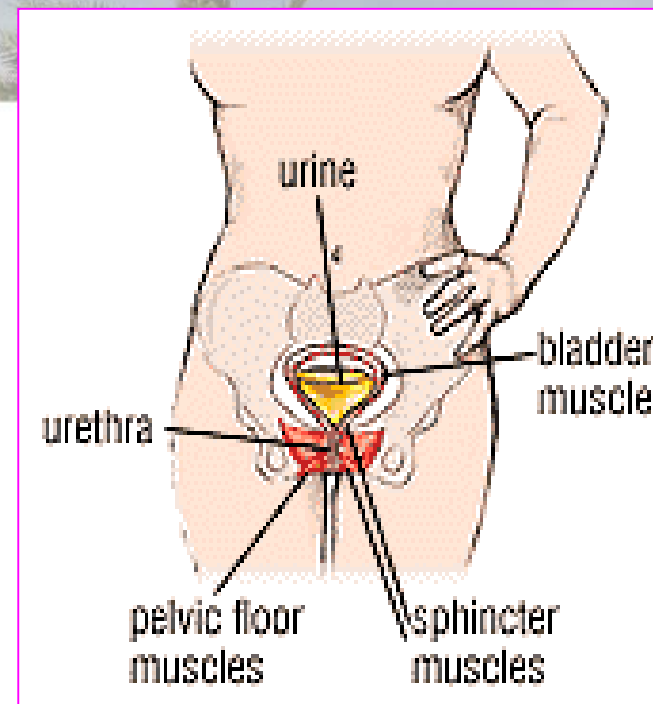


สอนเรื่องการให้นมลูกก่อนกลับบ้าน

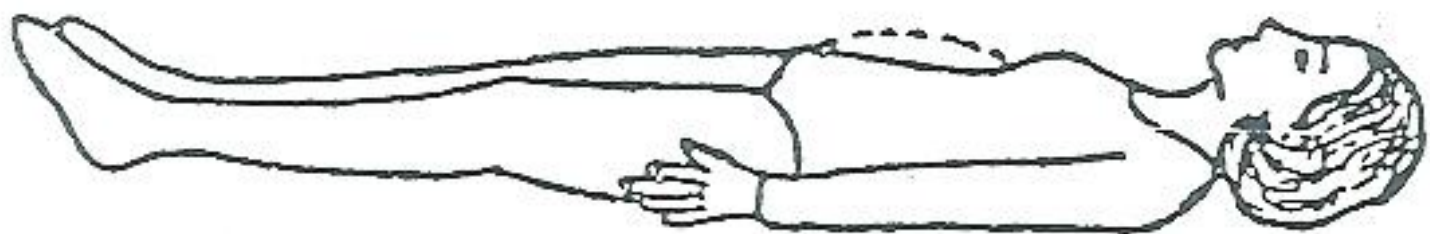


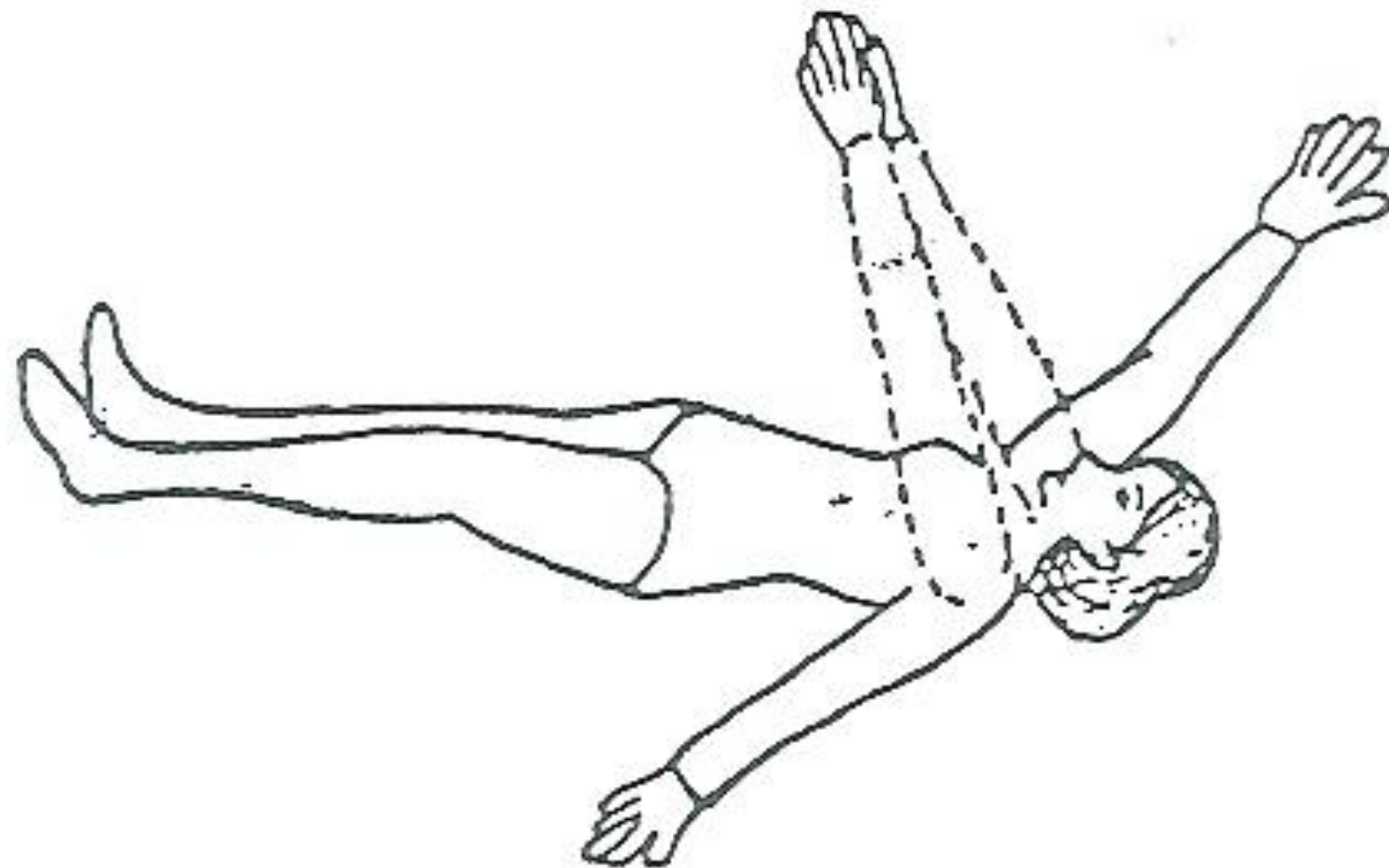
การบริหารร่างกายในระยะหลังคลอด
ควรเริ่มหลังจาก 24 ชั่วโมง ในรายที่มี
แผลควรบริหารท่าง่าย ๆ ร่วมกับการ
ขมิบช่องคลอด (Kegel's exercise)

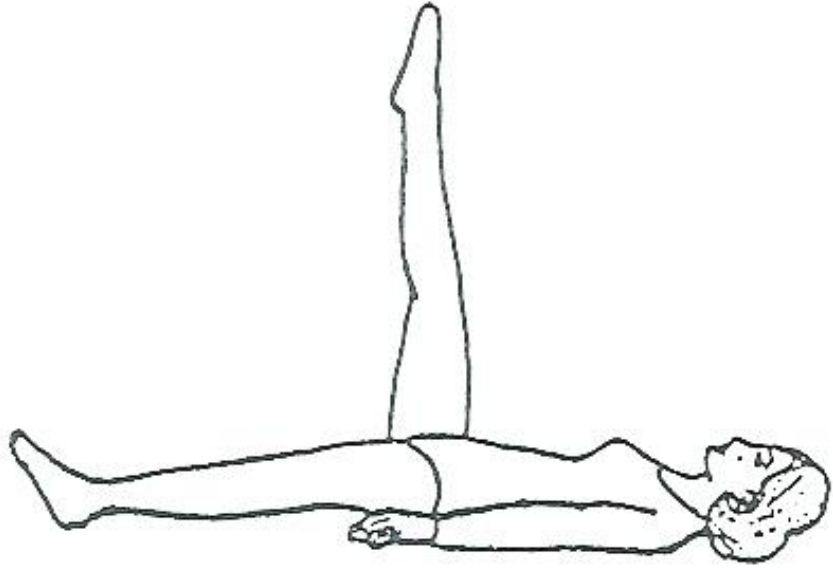
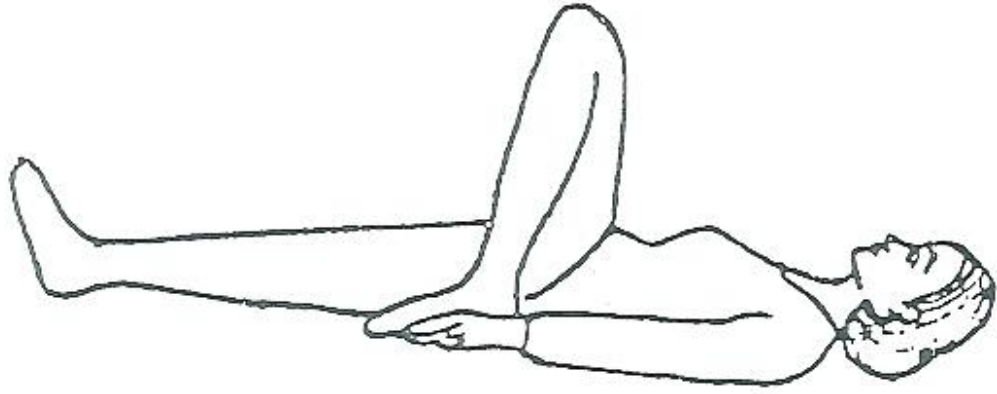
การให้แพทย์ตรวจภายหลังคลอด 4- 6
สัปดาห์ ตรวจ CA Cervix ดูแผลฝีเย็บ
แผลที่ปากมดลูกมดลูก ถ้ามีอาการ
ปกติก็จะได้รับการรักษาเสียแต่เนิ่น ๆ

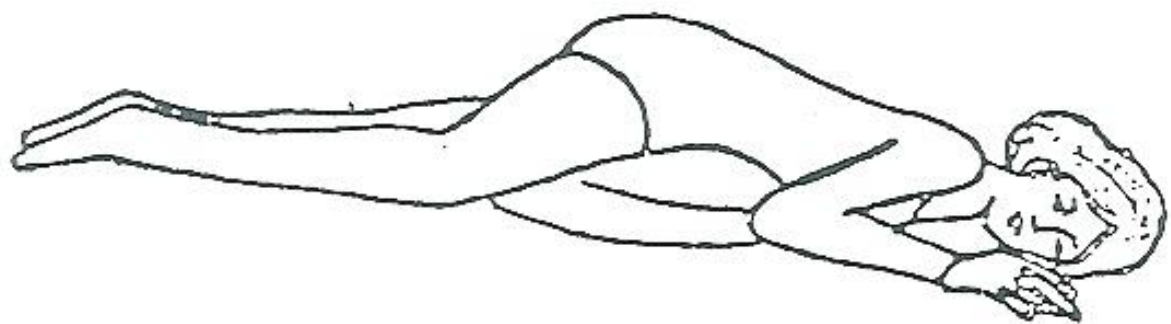


การทำ kegal' s exercise
เป็นการเสริมสร้างความ
แข็งแรงของ กล้ามเนื้ออุ้ง
เชิงกรานและการทำงานของ
ของ sphincter muscles











Why should mother need to exercise after delivery?

- Increase Blood circulation prevent thrombophlebitis
 - Recovery Muscle in pelvic floor.
 - Blood supply to breast increase milk production
 - Good Joint & Tendon.
 - Decrease mother's weight gain.
 - Increase uterine contraction.
 - Healthy happy .
- 



Homan's sign test

















- การคุมกำเนิด และตรวจมะเร็งปากมดลูกหลังคลอด





THANK
YOU
So much!