



دليل رقم ٧

الإجراءات التمريضية لرعاية النفاس



2024/2025

المحتوى:

- الهدف من الرعاية الصحية أثناء النفاس
- التغيرات الفسيولوجية خلال فترة النفاس
- التغيرات الغير طبيعية لسائل النفاس
- دور الممرضة أثناء فترة النفاس
- العلامات المنذرة خلال فترة النفاس
- محتويات حقيبة الزيارات المنزلية

النفاس

تعتبر فترة النفاس من الفترات الحرجة في حياة المرأة التي تحتاج فيها إلى الرعاية الصحية والنفسية والتوجيه والتثقيف الصحي حتي تمر هي ووليدها من هذه المرحلة الحرجة بسلام.

النفاس الفترة التي تعقب الولادة و يتم خلالها عودة الأعضاء التناسلية للمرأة لوضعها السابق قبل الحمل و تمتد فترة النفاس لمدة 6 إلى 8 أسابيع بعد الولادة إلا أنه في العشرة أيام الأولى تحدث تغيرات سريعة و ملحوظة في الأعضاء التناسلية .

الهدف من الرعاية الصحية أثناء النفاس:

- مساعدة الأم علي إستعادة صحتها جسمانياً ونفسياً.
- اكتشاف أية مضاعفات حدثت أثناء عملية الولادة مثل وجود تمزق بالعجان لم يتم اكتشافه أو إصلاحه وقت الولادة.
- متابعة المشاكل الصحية والمضاعفات التي حدثت أثناء الحمل مثل ارتفاع ضغط الدم أو سكر الحمل.
- تجنب حدوث العدوي والمضاعفات الأخرى خلال فترة النفاس.
- الاكتشاف المبكر لأية مضاعفات تحدث خلال فترة النفاس وعلاجها.
- التثقيف الصحي للأم عن النظافة الشخصية والتغذية السليمة ورعاية المولود والرضاعة الطبيعية وتطعيمات المولود وأهمية المباشرة بين فترات الحمل ووسائل تنظيم الأسرة.

التغيرات الفسيولوجية خلال فترة النفاس:

أولاً : التغيرات العامة :

درجة الحرارة :

قد ترتفع درجة حرارة النفاسات ارتفاعاً طفيفاً خلال الأربعة و عشرين ساعة الأولى بعد الولادة و لكن لا تتجاوز 38 درجة مئوية كما قد يحدث ارتفاع في درجة الحرارة في اليوم الثالث أو الرابع بعد الولادة نتيجة احتقان الثديين باللبن .

النبض :

يقل النبض خلال اليومين التاليين للولادة نتيجة لراحة الأم بعد الولادة ثم يعود النبض لطبيعته بعد اليوم الثالث .

التنفس:

بعد الولادة يكون عميقاً حيث يصل إلي 14-16 نفساً في الدقيقة قد يزداد قليلاً مع المجهود ولكنه لا يعتبر خطراً.

الضغط:

يجب قياس الضغط وتسجيله وإذا ارتفع الضغط الانقباضي عن 140 أو الانبساطي عن 90 فيجب أن يبلغ الطبيب.

فحص العينين واللسان يعتبر ضرورياً جداً للنفاس:

معرفة ما إذا كانت النفاس تعاني من فقر دم، حيث يمكن الاستدلال على ذلك بواسطة ملاحظة لونهما إذا كان مائلاً إلى الشحوب والاصفرار.

الجلد :

تزيد كمية العرق .

البول :

تزيد كمية البول خلال الأيام الخمس الأولى بعد الولادة لكي يتخلص الجسم من السوائل الزائدة التي تم احتباسها بالجسم خلال فترة الحمل ، وقد تكون هناك صعوبة في التبول إذا حدثت تهتكات في المهبل و الفرج و العجان خلال عملية الولادة.

التبرز :

يكون هناك ميل للإمساك بعد الولادة نتيجة ارتخاء عضلات جدران الأمعاء و فقدان كمية كبيرة من السوائل في البول و العرق و كذلك راحه الأم بعد الولادة.

وزن الجسم :

ينخفض وزن الجسم بصورة ملحوظة خلال العشرة أيام الأولى بعد الولادة نتيجة تفرغ الرحم من محتوياته (الجنين – المشيمة – السائل الأمنيوسي) وكذلك نتيجة لزيادة كمية البول و العرق.

ثانياً:التغيرات الموضوعية:

الثديين :

يفرز الثديين لبن السرسوب خلال الأيام الثلاثة الأولى بعد الولادة و هو سائل أصفر يحتوي على كرات بيضاء ملونة بالمواد الدهنية . و قد يحدث احتقان بالثديين في اليوم الثالث أو الرابع بعد الولادة عندما يبدأ زيادة إفراز اللبن .

عضلات البطن :

تستعيد عضلات البطن طبيعتها قبل الحمل و الولادة و يتوقف ذلك على عدد مرات الحمل السابق و مقدار انتفاخ الرحم اثناء الحمل (الحمل التوأمي) و يساعد على عودتها الى طبيعتها ممارسة الأم للتمارين الرياضية أثناء الحمل و بعد الولادة.

عضلات العجان و الحوض :

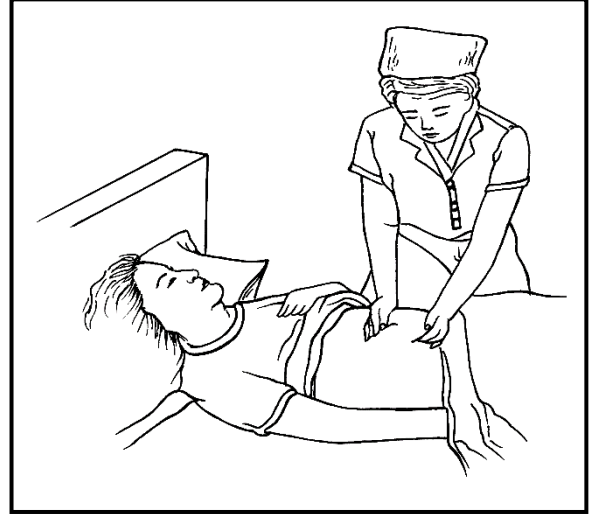
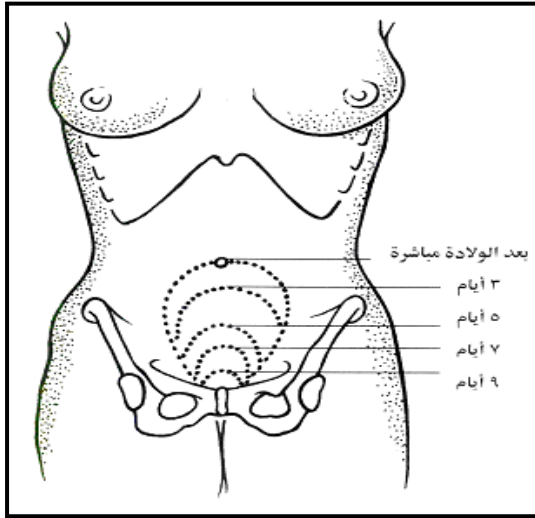
تستعيد قوتها بعد تعرضها للشد و التمدد أثناء الولادة ، وقد يؤدي حدوث تمزقات شديدة أثناء الولادة إلى ضعف لعضلات العجان و الحوض مما قد يتسبب في حدوث سقوط مهلي و رحمي في المستقبل.

الرحم:

عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي قبل الحمل : يقل حجم الرحم تدريجياً بعد الولادة ليصل الى حجمه الطبيعي بنهاية فتره النفاس ، و يمكن التعرف على معدل النقصان في حجم الرحم خلال فترة النفاس عن طريق جس ارتفاع قاع الرحم من البطن حيث ينخفض بمعدل إصبع كل يوم .

ويكون مستوى قاع الرحم عند السرة بعد الولادة مباشرة و ينخفض في نهاية الأسبوع الأول بعد الولادة إلى منتصف المسافة بين السرة والالتحام العاني و يصل في نهاية الأسبوع الثاني إلى مستوى الالتحام العاني و يكون وزنه 200 جم و بنهاية فترة النفاس يصبح طول الرحم 7,5 سم ووزنه 50 جرام.

ويختلف معدل انخفاض مستوى قاع الرحم من سيدة لأخرى حسب وضع الرحم وامتلاء المثانة أو



المستقيم و حالة الرضاعة .

فحص البطن

عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي بعد الولادة

ملحوظة :

آلام مابعد الولادة :

آلام أسفل البطن تحدث بعد الولادة نتيجة انقباض الرحم للتخلص مما يحتويه من دم أو بقايا الأغشية أو المشيمة ، و تزداد هذه الآلام عند إرضاع المولود من الثدي نتيجة إفراز هرمون الأوكسيتوسين.

عنق الرحم:

- يظل مفتوحاً و يسمح بمرور إصبع حتى اليوم العاشر .
- المهبل:**

- يبقى المهبل ممتدداً لعدة أيام و يعود إلى وضعه الطبيعي قبل الحمل تقريباً بنهاية فترة النفاس.
- الفرج:**

- يزول انفراج الفرج بنهاية فترة النفاس.
- سائل النفاس:**

يتكون سائل النفاس في أول 24 ساعة بعد الولادة من دم سائل أحمر اللون ويكون محتويًا على بعض التجلطات الدموية ومخاط وإفرازات من الغشاء المبطن للرحم ويعرف حينئذ (بسائل النفاس الأحمر) وبعد ذلك تقل فيه كمية الدم وتكثر كمية المصل والمخاط ويميل لونه إلى الاصفرار ويعرف حينئذ (بسائل النفاس المصلي) ويمتد حتى نهاية الأسبوع الأول ، ثم تتناقص كمية سائل النفاس و يتحول لونه إلى اللون الأبيض بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من الولادة.

استمرار سائل النفاس الأحمر وزيادة كميته قد يدل على اختزان بعض من أجزاء المشيمة وأيضاً يتميز سائل النفاس برائحة خاصة وإذا أصبحت رائحته كريهة فإن ذلك يدل على وجود عدوى.

قلة أو توقف سائل النفاس قد يحدث نتيجة عدوى شديدة بالميكروبات السببية كما قد يحدث أيضاً عندما يكون الرحم منقلباً إلى الخلف في أوائل فترة النفاس.

استمرار نزول السائل المصلي الباهت أو ميله للسواد غالباً ما يكون مصحوباً بعدوى رحمية.

التغيرات الغير طبيعية لسائل النفاس :

الملاحظة	التغيرات الغير طبيعية لسائل النفاس والتي تستلزم تبليغ الطبيب	الأهمية
الكمية	غزيرة قليلة مع ارتفاع في درجة الحرارة	انحباس أجزاء من المشيمة حمى النفاس
اللون	استمرار اللون الأحمر القاني اللون البني بغزارة (مع رحم ضخم الحجم)	الخطورة من النزيف تأخر في رجوع الرحم لحالة ما قبل الولادة
الرائحة	كريهة كريهة (مع ارتفاع درجة الحرارة)	انحباس بعض الأجزاء من الأغشية أو المشيمة حمى النفاس

فحص الأطراف

بعد الولادة تصبح الأطراف ضعيفة نتيجة للمجهود العضلي أثناء الولادة وقد يحدث أن يقل الإحساس في الأطراف السفلى خلال الـ 24 ساعة الأولى بعد الولادة.

يجب ملاحظة الالتهاب الوريدي التجلطي والذي قد يزداد معدل حدوثه في هذه الفترة.

دور الممرضة أثناء فترة النفاس:

يجب أن تقوم الممرضة بزيارة النفساء ثلاث مرات على الأقل خلال الأسبوع الأول بعد الولادة (خلال 48 ساعة الأولى بعد الولادة وفي اليوم الرابع والسابع) حيث تقوم بملاحظة الآتي في الأم والوليد

الأم :

الفحص العام الشامل:

الحرارة - النبض - التنفس - ضغط الدم - حالة التبول والتبرز - فحص العينين واللسان .

الفحص الموضعي:

الثديين (الرضاعة الطبيعية) - ارتفاع قاع الرحم - نزيف مهبلي - سائل النفاس (كميته، لونه، رائحته) - الساقين

الوليد:

- التنفس (انتظام وسرعة التنفس).
- لون الجلد والعينين.
- السرة: عمل غيار للسرة بالكحول والتأكد من نظافتها.
- الرضاعة وقوة مص الوليد للثدي.

- ملابس المولود لابد أن تكون قطنية ودافئة حتى تساعد على حفظ درجة حرارة الجسم.
- حمام المولود: بعد 24 ساعة من الولادة.
- قياس وزن وطول المولود.
- ملاحظة حركة المولود.
- ملاحظة بكاء المولود.
- الاطمئنان على أن المولود قد تبول وتبرز بعد الولادة.
- العناية بالعينين وتجنب استعمال الكحل.
- ملاحظة وجود أى تشوهات خلقية.
- التأكد من وضوح جنس المولود.
- توعية الأم بضرورة أخذ عينة دم من المولود لاكتشاف نقص هرمون الغدة الدرقية اعتباراً من بداية اليوم الثالث الى نهاية اليوم السابع بعد الولادة.
- يجب أن تقوم الممرضة بتحويل الأم أو وليدها للوحدة الصحية أو المستشفى في حالة وجود أي علامة من علامات الإنذار في الأم أو الوليد.

العلامات المنذرة خلال فترة النفاس:

في الوليد	في الأم
رفض الرضاعة لرضعتين متتاليتين.	1. نزيف مهبلي غير طبيعي (الكمية، اللون،).
الانخفاض الشديد أو الارتفاع في درجة الحرارة (أقل من 36 ، أكثر من 38 درجة مئوية).	2. الصداع الشديد – زغلة – آلام شديدة بالمعدة أو تشنجات.
كثرة النوم الغير طبيعي وعدم القدرة على الاستيقاظ.	3. الحمى (ارتفاع في درجة الحرارة).
بكاء غير طبيعي (غير قادر على البكاء أو بكاء مستمر أو به نبرة غير طبيعية).	4. سائل النفاس ذو رائحة كريهة.
مشاكل التنفس في صورة نهجان أو تزييق في الصدر أو حشجة أو انجذاب الصدر للداخل أو في صورة نت.	5. ألم بسمانة الساق.
لون الجلد غير طبيعي (أى غير وردي).	6. تباطؤ انخفاض مستوى قاع الرحم.
– به زرقة مركزية (أى بالشفاه واللسان ولا تختفي بالتدفئة).	7. الألم الشديد عند جس الرحم.
– حمرة شديدة مستمرة .	8. آلام بالصدر أو صعوبة بالتنفس.
– بهتان شديد.	9. التهاب أو خراج بالثدي.
– وجود بقع حمراء أو بثور بالجلد.	10. إغماء.
تأخر خروج البول عن 24 ساعة أو البراز (العقي) عن 48 ساعة بعد الولادة.	
احمرار السرة أو المنطقة المحيطة بها أو نزول دم أو صديد منها.	
تشنجات (تخشب أو غزلنه).	
إسهال مستمر (أكثر من 6 مرات في اليوم) أو وجود دم في البراز.	
قيئ شديد أو مستمر.	
انتفاخ متحجر بالبطن..	
وجود احمرار أو تورم أو إفرازات بالعين	
النزيف من مكان الختان للمولود الذكر.	

على الممرضة ملاحظة العلامات المنذرة بالنسبة للأم والوليد والتبليغ عنها لاتخاذ اللازم (انظر الجدول)

محتويات حقيبة الزيارات المنزلية :

- 2 ترمومتر .
- جهاز ضغط .
- سماعة طبيب .
- سماعة جنين .
- ميزان زبركي بمشتملاته .
- شريط قياس طول (مازورة) .
- 2 مقص .
- 2 مشبك سرّة أحادي الاستعمال .
- علبة شرائط تحليل السكر والزلال بالبول .
- غيارات معقمة – قطع قطن معقمة (باكيتات أو داخل علبة تعقيم صغيرة) .
- جواناتيات لاتكس وجواناتيات معقمة .
- شفاط مخاط أحادي الاستعمال .
- قسطرة بولية أحادية الاستعمال .
- كبسولات فيتامين (أ) الحمراء .
- قطرة للعين (10%) .
- محلول مطهر (كحول أبيض) أوبيتادين .
- أكواب بلاستيك لتحليل البول .
- رسائل تثقيف صحي (لوحة قلابة، مطويات) .

المراجع

1. سالم، بسيونيزكي، تاريخ وتطور الرعاية الصحية الأولية في مصر، الجزيرة: أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي، 2017.
2. الأمراض المعدية والوفيات في ليبيا
https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/AR_WHS09_Full.pdf
3. الأمراض المعدية المستجدة تذهب عالمي ورد عالمي. وزارة الصحة الأردنية:
http://www.moh.gov.jo/DetailsPage/MOH_AR/AdvertisingMaterialsAR.aspx?ID=128
4. الأمراض المعدية; منظمة الصحة العالمية:
[/https://www.who.int/topics/infectious_diseases/ar](https://www.who.int/topics/infectious_diseases/ar)
5. إيهاب الببلاوي: اضطرابات التواصل، دار الزهراء بالرياض بالمملكة العربية السعودية، 2014م. أحمد موسى الداويدة، ياسر فارس خليل: اضطرابات التواصل دار الناشر الدولي، الرياض بالمملكة العربية السعودية، 2011م.
6. بروتوكول التعامل مع لدغة الثعبان والعقرب إصدار مركز السموم – كلية طب جامعة عين شمس
7. بروتوكول التعامل مع لدغة الثعبان والعقرب إصدار مركز السموم – كلية طب جامعة المنوفية
8. برنامج التطعيمات المصري
9. التقرير الخاص بالصحة في العالم 2002، ما المعافاة الا في الحد من المخاطر المحتملة. جنيف، منظمة الصحة العالمية
10. التقرير الخاص بالصحة في العالم 2008: الرعاية الصحية الأولية الان أكثر من أي وقت مضى جنيف، منظمة الصحة العالمية
11. التقرير الخاص بالصحة في العالم 2010، تمويل النظم الصحية: السبيل الى التغطية الشاملة. جنيف، منظمة الصحة العالمية
12. التقرير الخاص بالصحة في العالم 2013: بحوث التغطية الصحية الشاملة. جنيف، منظمة الصحة العالمية
13. تقييم توفر وجاهزية الخدمات في المرافق الصحية في ليبيا- تقرير نهائي 2017 Available at: <http://www.seha.ly/wp-content/uploads/2017/11/Sara-arabic-new-fini-2019تقييم.pdf>
14. جمال شكري عثمان وآخرون: الاتجاهات المعاصرة بين النظرية والتطبيق دار الحكيم، القاهرة، 1994م.
15. الجمعية الملكية للتوعية الصحية: عيادة المجتمع الصحي 2019. Available at: <https://www.grf.org/ar/initiative>
16. خصص حمايه البيئه: التثقيف الصحي. المملكة العربية السعودية, المؤسسه العامة للتدريب اليقني و المنهجي, الاداره العامه لتصميم و تطوير المناهج available at: <https://drive.google.com/file/d/1BREV7HrGJ9sFuYVDsfPXjaqMmWqujx3r/view?ts=5ceb12d4>
17. الدليل القومي لمكافحة العدوي 2016
18. الرعاية الصحية الاولية: تقرير المؤتمر الدولي للرعاية الصحية الاولية، ألما - آتا، اتحاد الجمهوريات الاشتراكية السوفيتية، 6-12 أيلول/ سبتمبر 1978، تحت إشراف منظمة الصحة العالمية وصندوق الامم المتحدة للطفولة اليونيسف. جنيف، منظمة الصحة العالمية، 1978.
19. سهير كامل أحمد، دينا إبراهيم مصطفى: مقدمة في التربية الخاصة، مكتبة الرشد، الرياض بالمملكة العربية السعودية، 2007م.

20. على حسين زيدان: مهارات وتطبيقات، دار المهندس، القاهرة، 2006م.
21. مديرية التوعية والاعلام الصحي، وزاره الصحة الأردنية 2019 (www.healthcomm.gov.jo)
22. مفهوم وأهداف التثقيف الصحي، كنانة أون لاين- المنطقة الثالثة - فرع القاهرة - الهيئة العامة للتأمين الصحي، 2011-8-6، اطلع عليه بتاريخ 2017-7-18. بتصرف.
23. منظمة الصحة العالمية: المكتبقليمي لشرق الاوسط. ارتفاع ضغط الدم: مشكلة تواجه الصحة العمومية.
24. منظمة الصحة العالمية. داء السكري. <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
25. منظمة الصحة العالمية. الأمراض التنفسية المزمنة <https://www.who.int/respiratory/ar>
26. نوف بنت ناصر التميمي وآخرون: الاتصال الإنساني مكتبة الرشد، الرياض، 2014م
27. وزارة الصحة العراقية (2014). تمرّض الصحة النفسية والعقلية. قسم الأمور الفنية/ قسم التمريض والمهن الصحية، رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد/ 713 (2014).