

# การดูแลมารดาหลังคลอดปกติ



นางสาวอุไร ลำภาเจริญ  
งานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา  
26 เมษายน 2554

## ระยะหลังคลอด

(Puerperium, Postpartum period, Postnatal period)

- ระยะหลังจากที่รก และเยื่อหุ้มเด็กคลอดแล้ว เป็นระยะที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อกลับคืนสู่สภาพเดิมเหมือนก่อนการตั้งครรภ์
- ใช้เวลาประมาณ 6 สัปดาห์หลังคลอด



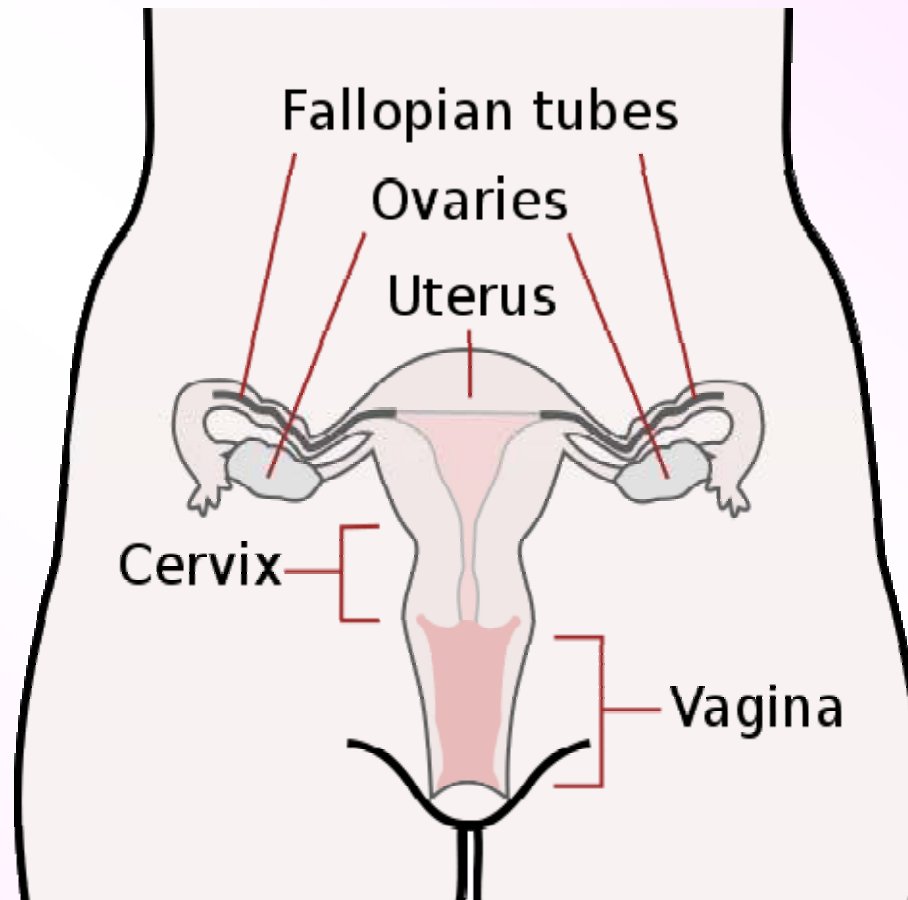
# มดลูก (Uterus)



มดลูกมีการ  
เปลี่ยนแปลง

😊 น้ำหนัก

😊 ขนาด/ ระดับ



# น้ำหนักของมดลูก

- 😊 ก่อนตั้งครรภ์ ประมาณ 50-100 กรัม
- 😊 ครรภ์ครบกำหนด ประมาณ 1,000 กรัม
- 😊 หลังคลอดทันที ประมาณ 1,000 กรัม
- 😊 1 สัปดาห์หลังคลอด ประมาณ 500 กรัม
- 😊 2 สัปดาห์หลังคลอด ประมาณ 300 กรัม
- 😊 6 สัปดาห์หลังคลอด ประมาณ 50-100 กรัม



## ขนาด/ระดับ

- ♥ หลังคลอดทันที = กึ่งกลางระหว่างสะดือกับหัวหน้าว
- ♥ 24 ชั่วโมงแรก = ระดับสะดือ
- ♥ ค่อยๆ ลดระดับลงวันละ  $\frac{1}{2}$ -1 นิ้ว
- ♥ มดลูกเข้าอู่ (Involution of uterus)
  - ♥ มดลูกเข้าอู่ช้า (Subinvolution of uterus)

# อาการปวดมดลูก (Afterpain)

- พบในมารดา  
ครรภ์หลัง  
มากกว่าครรภ์แรก
- เป็นภาวะปกติ



# กล้ามเนื้อหน้าท้อง

- **Diastasis Recti Abdominis**

= การแยกของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

- **Striae gravidarum**

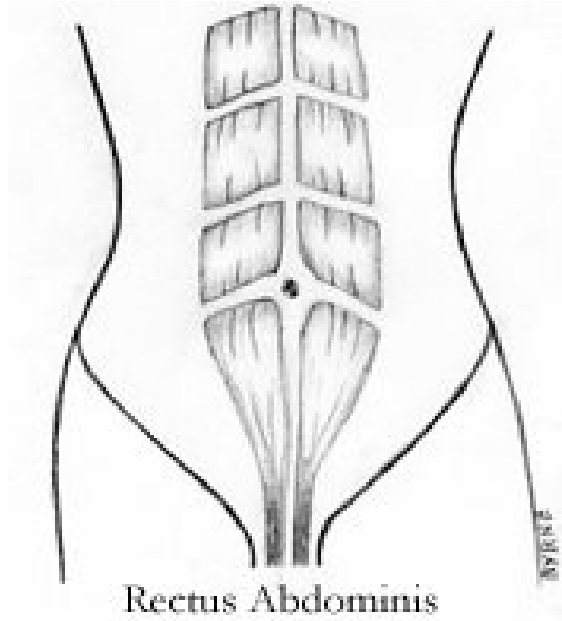
= รอยแตกของผิวหนังบริเวณหน้าท้อง

- **Linea nigra**

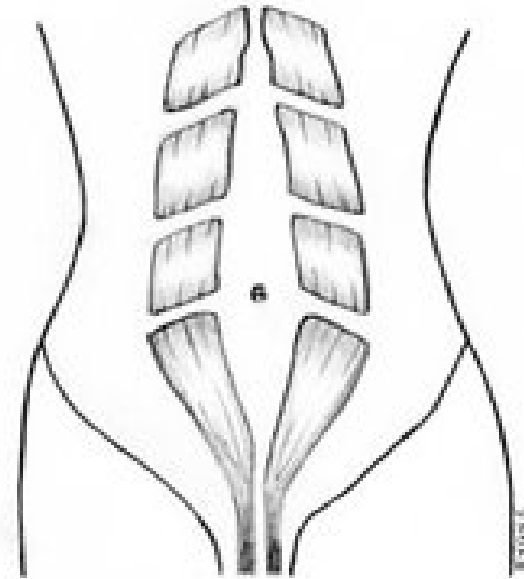
= เส้นกลางหน้าท้อง



# Diastasis Recti Abdominis



Rectus Abdominis  
(approximate representation)



Abdominal Separation  
(approximate representation)



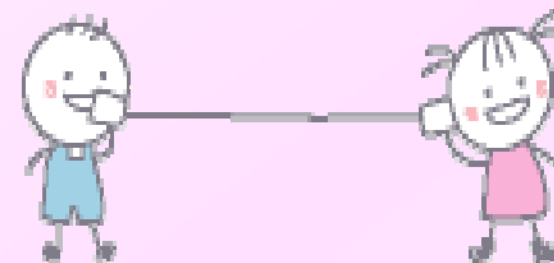
# Striae gravidarum



# Linea nigra

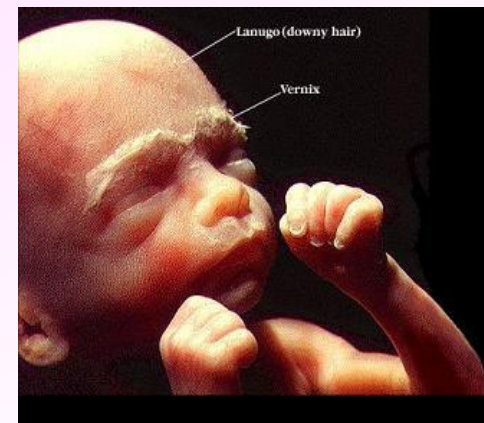
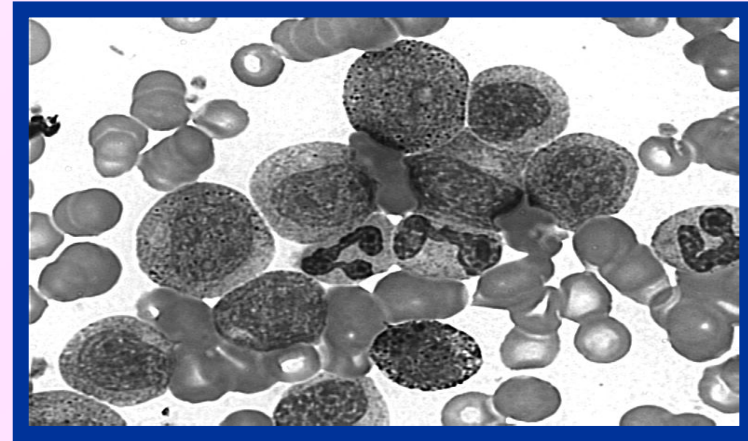
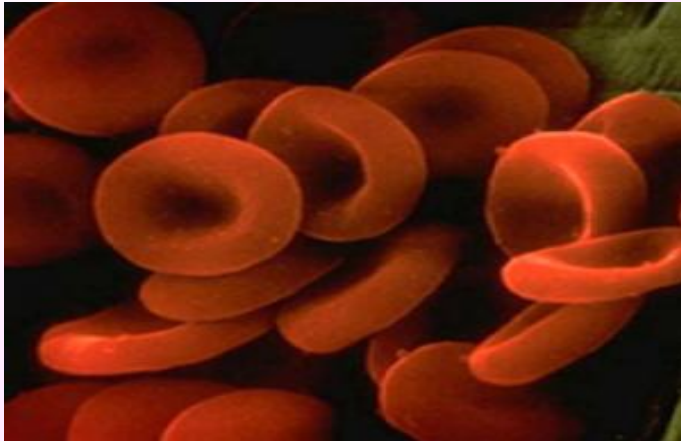


# น้ำคาวปลา (Lochia)

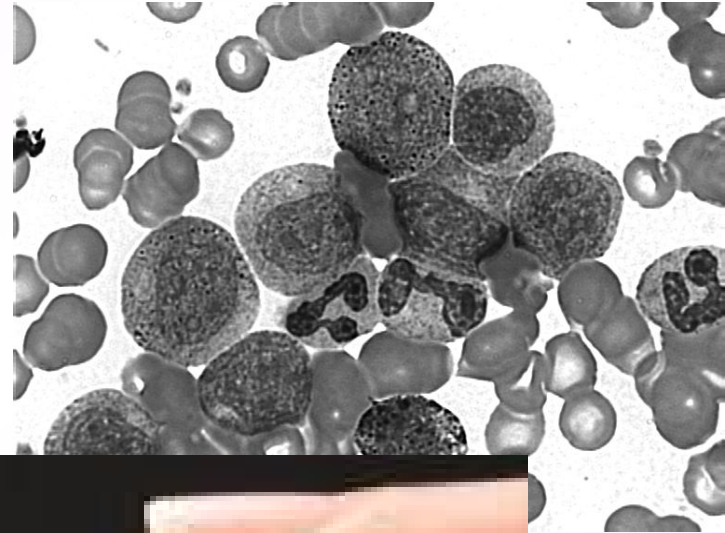
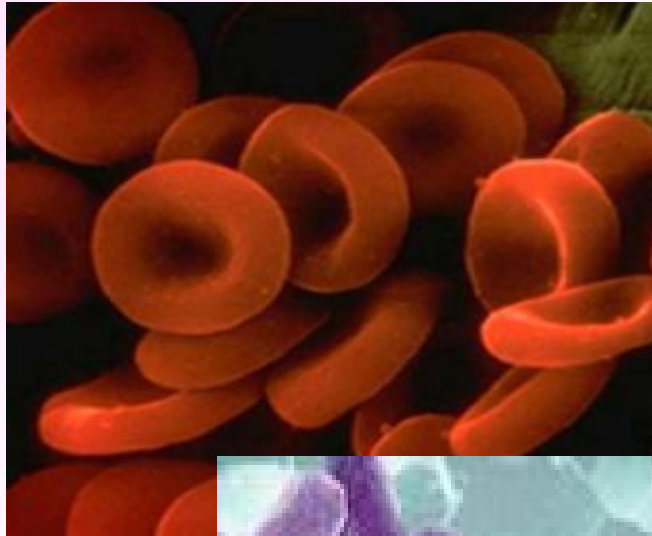


ชนิด	ระยะเวลา หลังคลอด	สี	ส่วนประกอบ
<b>Lochia rubra</b>	1-3 วัน	แดงสด	เลือด (น้ำเลือด เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว) เยื่อบุโพรงมดลูก จี๊เทา ขนอ่อนของทารก และไขทารก
<b>Lochia serosa</b>	4-9 วัน	ชมพู	เลือด (น้ำเลือด เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว) เยื่อบุโพรงมดลูก bacteria และ cervical mucous
<b>Lochia alba</b>	วันที่10 เป็น ต้นไป	สีครีม หรือ เหลืองจางๆ	เม็ดเลือดขาวจำนวนมาก เยื่อบุโพรงมดลูก และ bacteria

# Lochia rubra

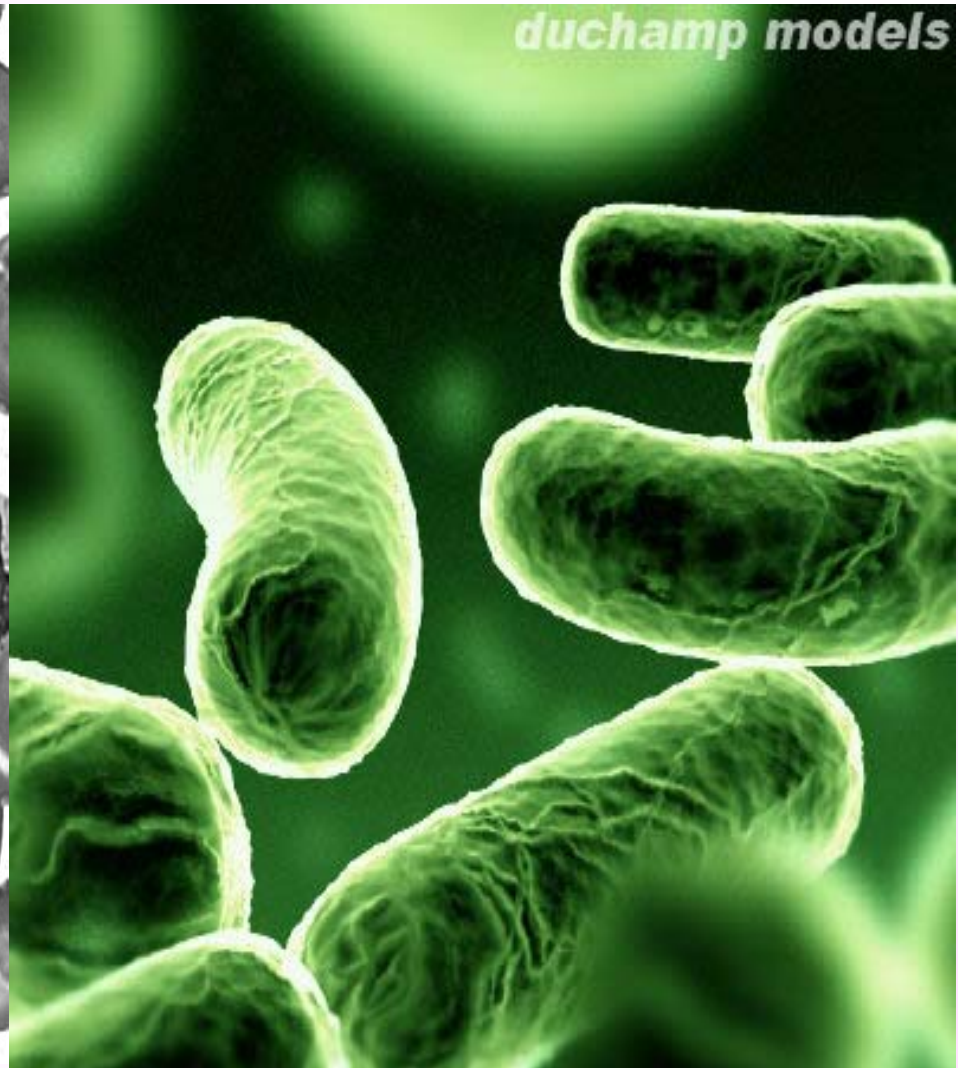
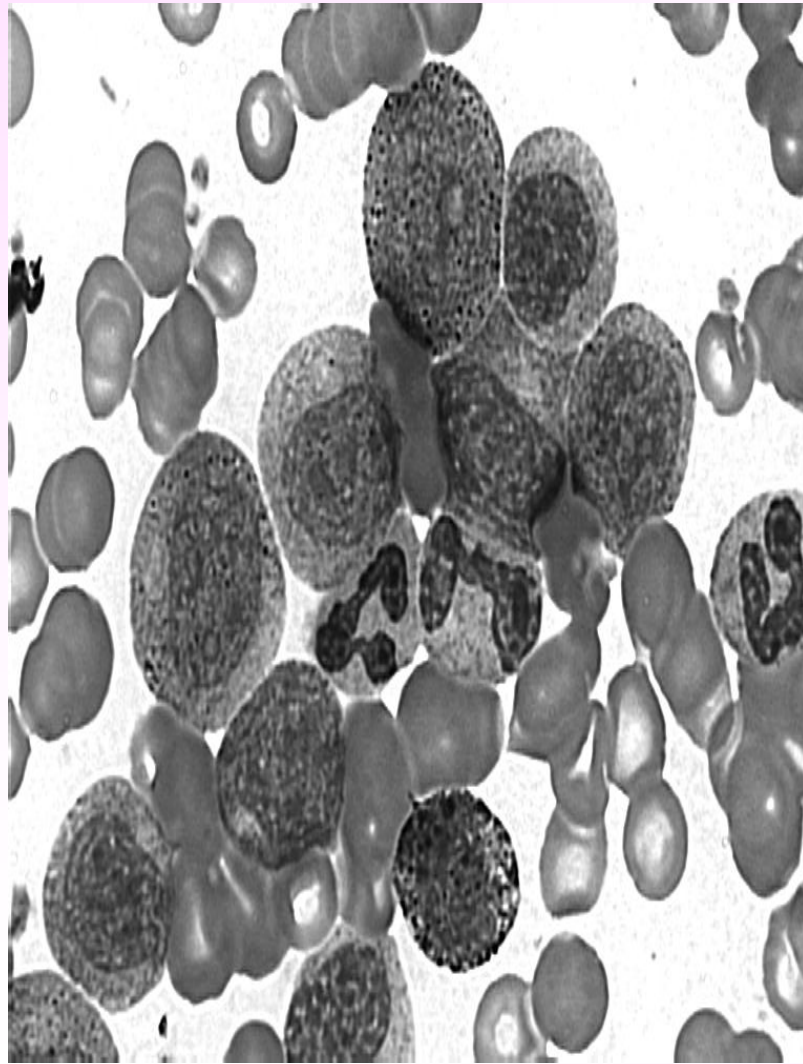


## Lochia serosa





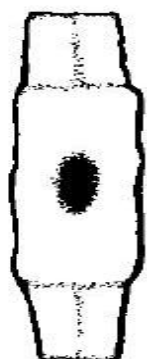
# Lochia alba





# การประเมินปริมาณน้ำคาวปลา

ปริมาณน้ำคาวปลาใน 1 ชั่วโมง



**Small Amount**  
Less than 4-inch  
stain on peripad.  
(10-25 cc.)



**Moderate Amount**  
Less than 6-inch  
stain on peripad.  
(25-50cc.)

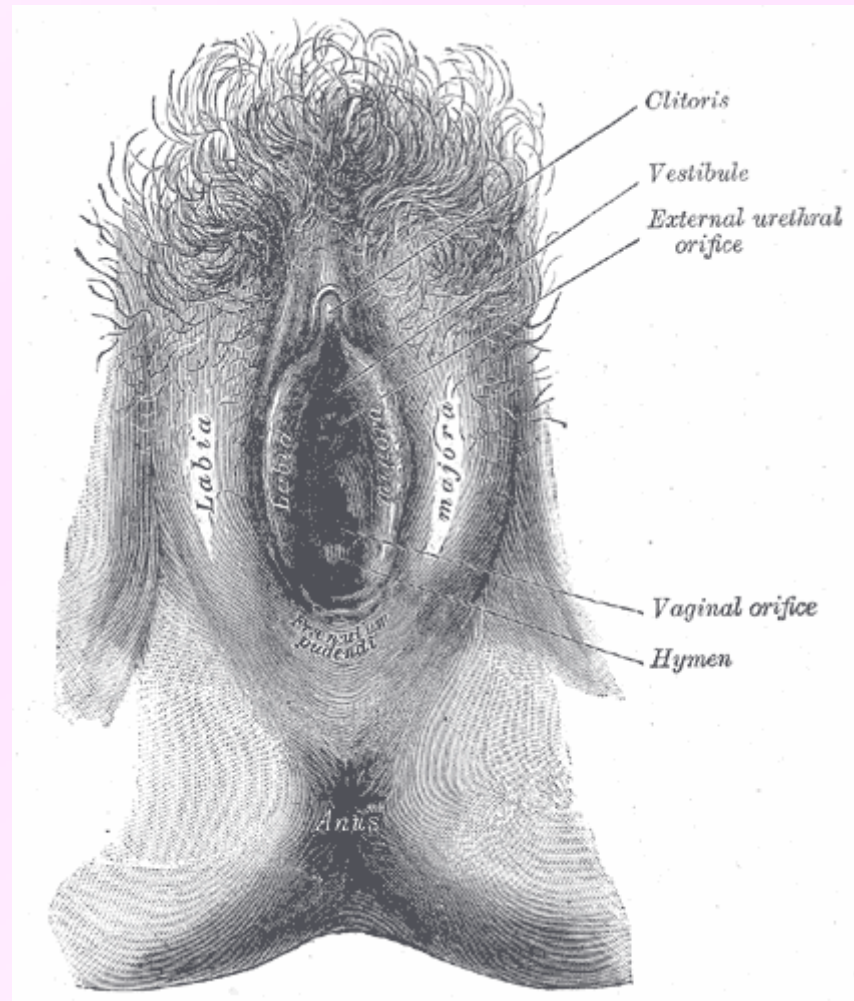


**Heavy Amount**  
Saturated peripad  
within 1 hour.  
(50-80cc.)

# อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและฝีเย็บ



อวัยวะสืบพันธุ์  
ภายนอก

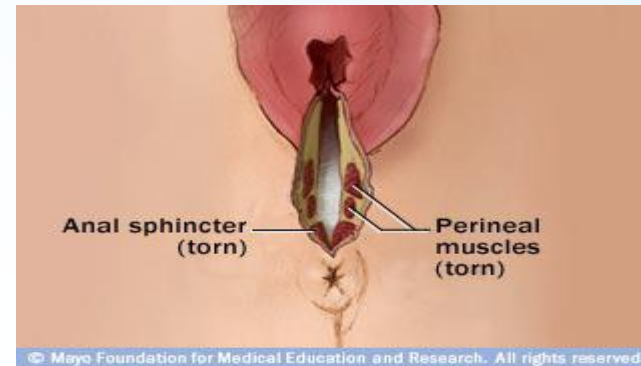




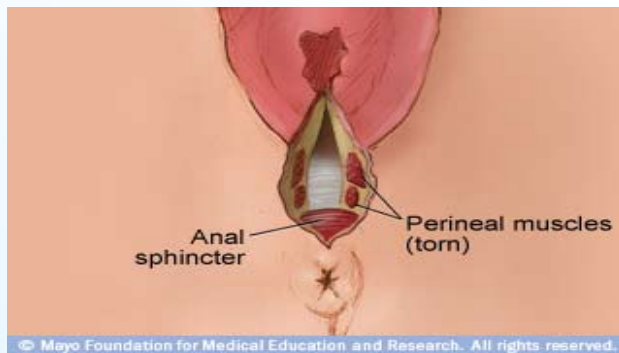
# แผลฝีเย็บ



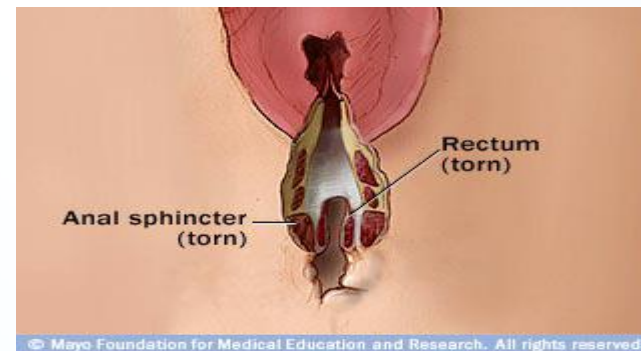
1<sup>st</sup> degree tear



2<sup>nd</sup> degree tear



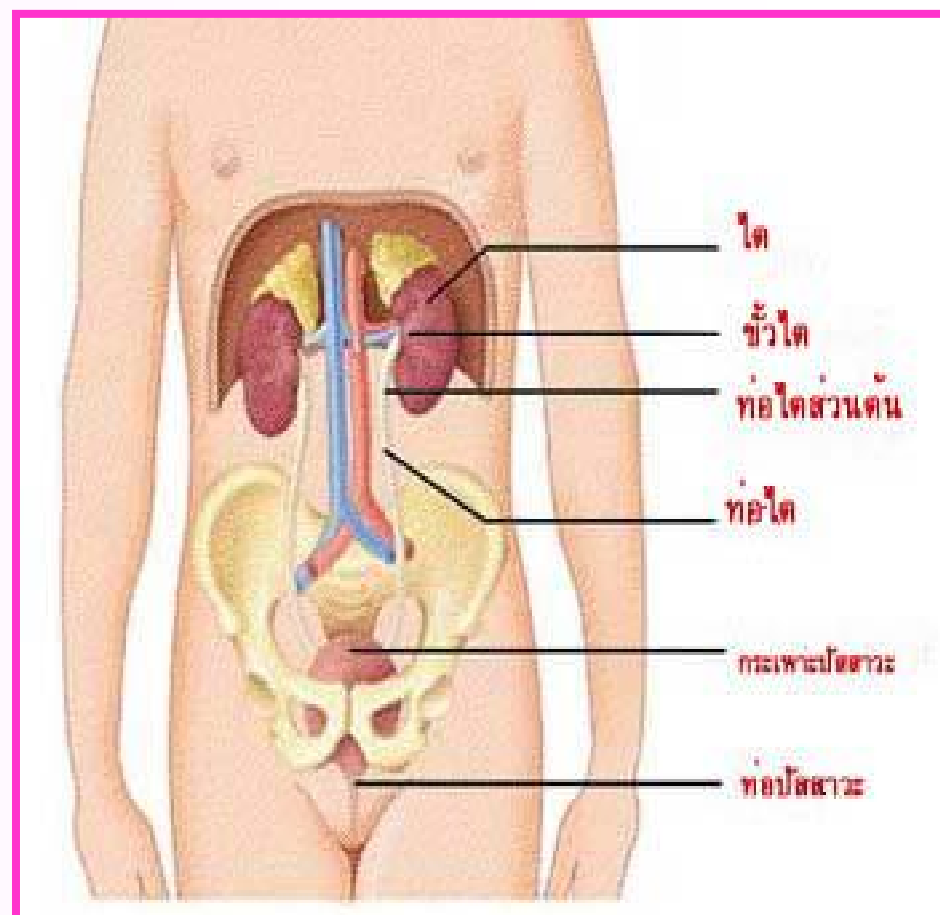
3<sup>rd</sup> degree tear



4<sup>th</sup> degree tear

# กระเพาะปัสสาวะ ( Bladder )

- กระเพาะปัสสาวะอาจบวม  
ฉีกขาด หรือมีเลือดออกใน  
ชั้นกล้ามเนื้อกระเพาะ  
ปัสสาวะได้
- Retention of urine



# การทำงานของลำไส้ (Bowel movement)



ท้องผูก



ริดสีดวงทวารหนัก



# สัญญาณชีพ ( Vital sign )

- อุณหภูมิ



- Reactionary fever
- Febrile fever
- Milk fever

- **ชีพจร**

**CO เพิ่มขึ้นทำให้ SVเพิ่มขึ้น**  
**= Peuperal Bradycardia**

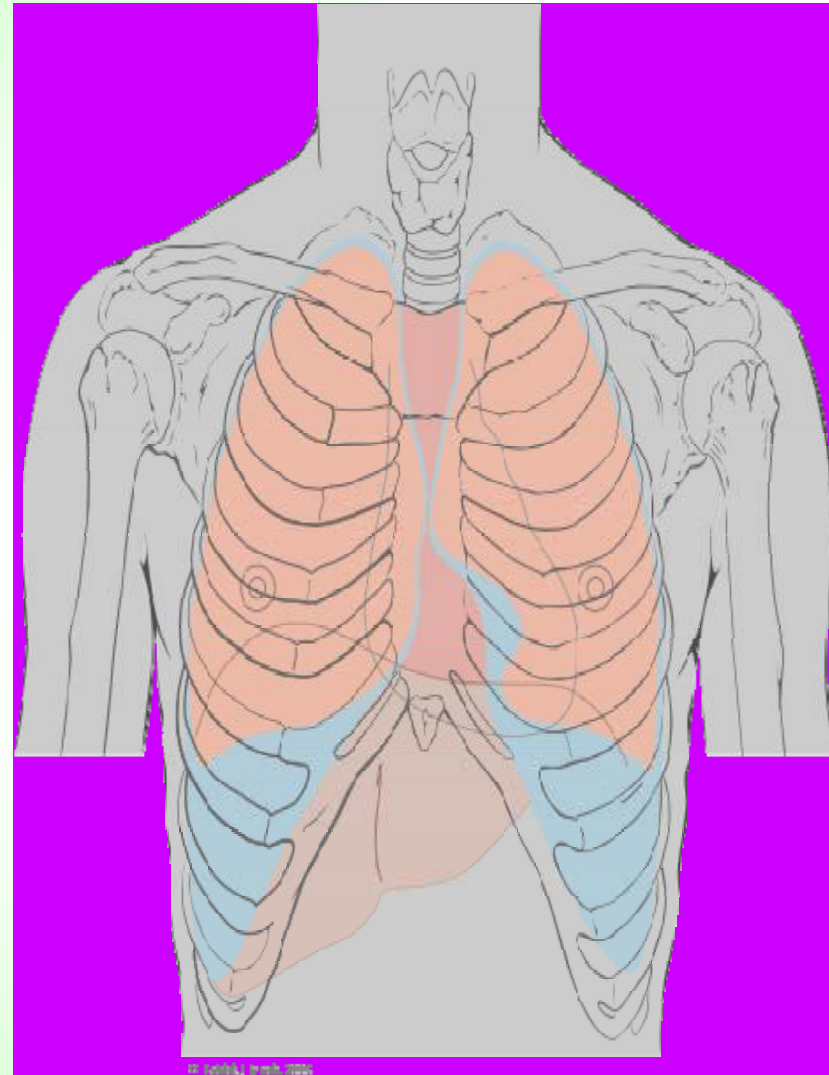
**ภาวะตื่นเต้น อ่อนเพลีย ติดเชื้อ เสีย**  
**เลือดทำให้ชีพจรเต้นเร็ว**  
**= Trachycardia**





- การหายใจ

- ทรวงอกขยายได้กว้างขึ้น
- อัตราการหายใจไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก
- ประมาณ 16-24 ครั้ง/นาที
- การหายใจเร็ว อาจมีภาวะแทรกซ้อน เช่น  
Asthma, Amniotic fluid embolism



- ความดันโลหิต



ไม่ควรเกิน 140/90 mmHg



**Orthostatic Hypotension**

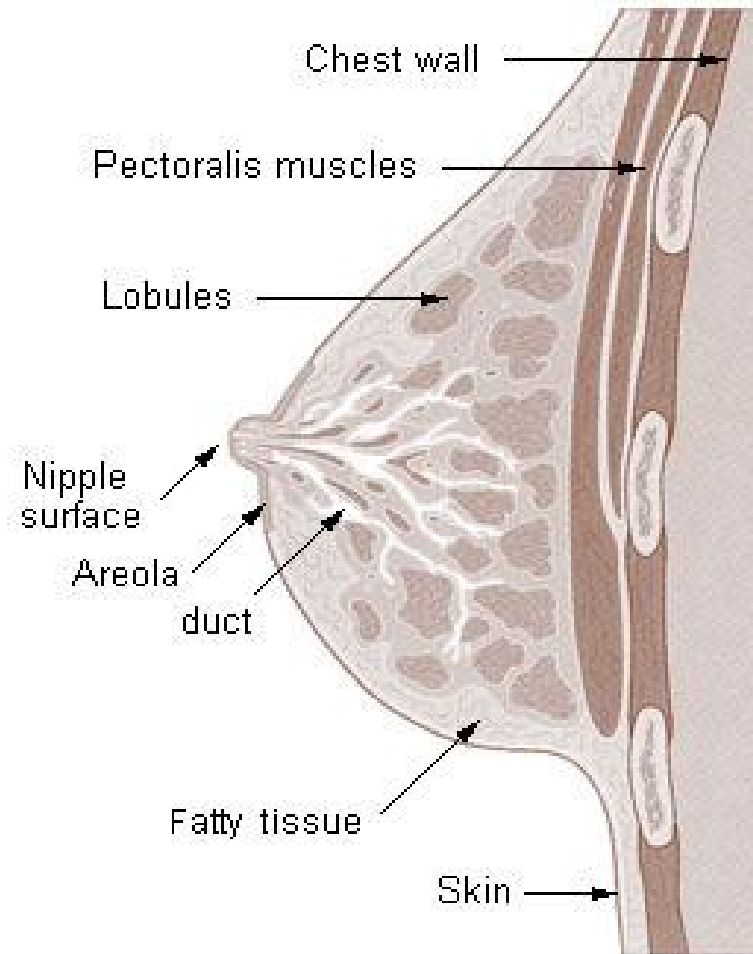
= ความดันโลหิตต่ำ  
เนื่องจากการเปลี่ยน-  
แปลงท่าทันทีทันใด





# เต้านมและการหลั่งน้ำนม (Breast and Lactation)

เต้านม



# หัวนม (Nipple)

- หัวนมปกติยาว 0.7-1 เซนติเมตร
- หัวนมผิดปกติ
  - หัวนมสั้น (Flat nipple)
  - หัวนมบุ๋ม (Invert nipple)
  - หัวนมใหญ่
  - หัวนมยาว



# Early Bonding and Breastfeeding



ขอบคุณครับพี่  
พยาบาลคนสวย

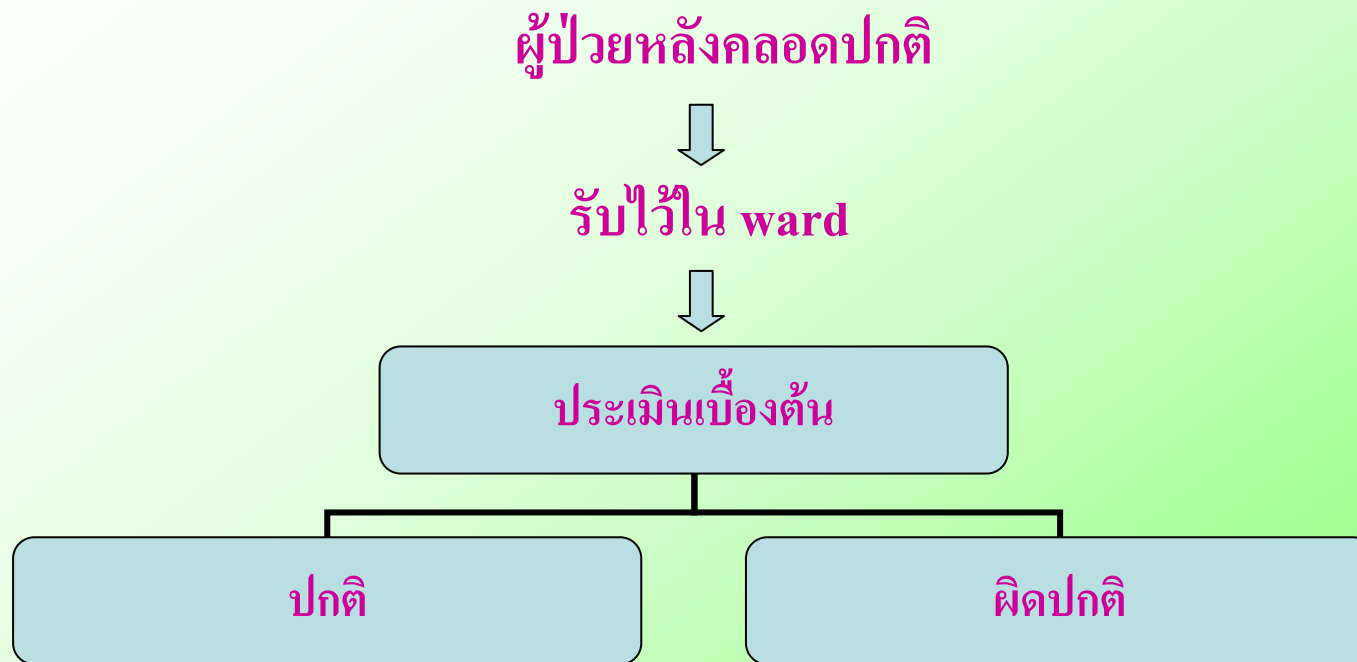
## เต้านมคัดตึง



มีคำถามใหม่คะ...



# **Clinical Practice Guideline of Normal Puerperium**



☀ 24 ชั่วโมงแรก

☀ วันที่ 1 หลังคลอด

☀ วันที่ 2-3 หลังคลอด

☀ CPG ตกเลือด

☀ CPG Pre-eclampsia

## แรกจับ – 24 ชั่วโมงแรก

- **Assessment**

V/S, Ut, Perineum, Lochia, Bladder, Breast & Nipple, Blue

- **Treatment** Investigate ตามปัญหา, Pain, Antibiotic, Wound care

- **Nutrition**

high fiber, high protein, high Iron, high calorie, ช่วยเสริมสร้างน้ำนม

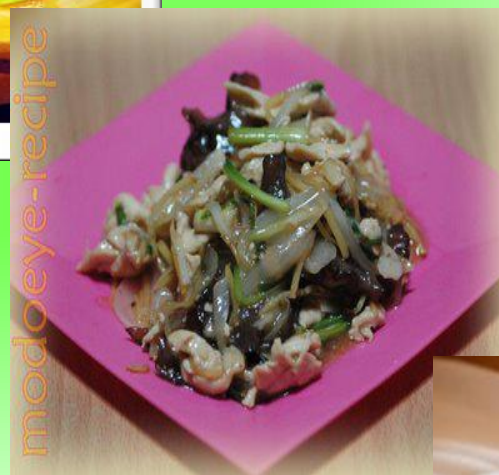
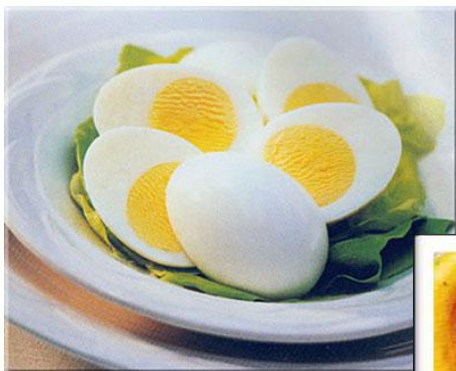
- **Self Care** Breathing exercise, นวดคลึงมดลูก, exercise หลังคลอด

- **Breastfeeding** Early Breastfeeding, ความพร้อม + ทักษะ

- **Information** กฎระเบียบ, สิทธิการรักษา, เอกสารที่ต้องเตรียม

- **Discharge Plan** แจ้งระยะเวลาการนอนพักรักษาตัวใน ร.พ. (LOS)





## วันที่ 1 หลังคลอด

- **Assessment**

V/S, Ut, Perineum, Lochia, Bladder, Breast & Nipple, Blue

- **Treatment Same**

- **Self Care / Activity Exercise**

- **Breastfeeding** ความรู้ ทักษะ ทักษะ

- **Education / Information**

อาการผิดปกติ, การดูแลตนเองหลังคลอดและทารก, การวางแผนครอบครัว

## วันที่ 2-3 หลังคลอด

- **Assessment** Same
- **Treatment** Same
- **Self Care / Activity** Exercise หลังคลอดทุกท่า
- **Breastfeeding** Empower
- **Education / Information**

ทบทวนความรู้, แนะนำโครงการปรึกษาผ่านสาย

# การพยาบาลผู้ป่วยหลังคลอด

# 1.มารดาหลังคลอดไม่เกิดการตกเลือด

- ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย ชีพจร หายใจ ความดันโลหิต
- สังเกตและตรวจการหดตัวของมดลูก
- สังเกตและบันทึกปริมาณการเสียเลือดเพิ่มภายหลังคลอด
- ศึกษาหาสาเหตุส่งเสริมให้เกิดการตกเลือด
- ดูแลให้ถ่ายปัสสาวะหลังคลอดภายใน 6-8 ชั่วโมงหลังคลอด
- แนะนำให้น้ำบุตรมาดูดนมมารดาทุก 2-3 ชั่วโมง
- อธิบายให้มารดาหลังคลอด ทราบถึงการสังเกตอาการผิดปกติ
- ถ้าตรวจพบว่ามีอาการตกเลือด ให้รีบรายงานแพทย์และให้การช่วยเหลือทันที

## 2. มารดาหลังคลอดไม่เกิดอุบัติเหตุ พลัดตกหกล้ม

1. จัดให้นอนบนเตียงที่มีไม้กั้นเตียง ,
2. ยกไม้กั้นเตียงขึ้นทั้ง 2 ข้าง
3. แนะนำการใช้กระดิ่ง / กริ่งขอความช่วยเหลือ
4. ติดสัญลักษณ์ “F” ที่หัวเตียง
5. ติดป้ายข้อมือสีฟ้าที่ตัวผู้ป่วย
6. ตรวจเยี่ยมผู้ป่วยทุก 1 ชั่วโมง
7. ช่วยเหลือกิจกรรมทั่วไป
8. จัดของใช้ไว้ใกล้มือให้หยิบใช้ได้ง่าย
9. เดินไปเป็นเพื่อนขณะเดินเข้าห้องน้ำ

### 3. มารดาหลังคลอดไม่เกิดการติดเชื้อ

- ให้การพยาบาลโดยใช้เทคนิคปลอดเชื้อ
- วัดและบันทึกอุณหภูมิร่างกายทุก 4 ชั่วโมง
- ดูแลให้ได้รับน้ำ อาหารและการพักผ่อนอย่างเพียงพอ
- สังเกตลักษณะแผลฝีเย็บ
- สังเกต จำนวน สี ลักษณะ และกลิ่นของน้ำคาวปลา
- ตรวจสอบระดับยอดมดลูกทุกวัน
- ดูแลและสอนการดูแลตนเอง
- ศึกษาภาวะที่ส่งเสริมต่อการติดเชื้อ
- สังเกตและประเมินการคั่งค้างของปัสสาวะ

## 4. มารดาหลังคลอดได้รับสารน้ำ และสารอาหารเพียงพอ

- ดูแลให้ได้รับสารน้ำทางหลอดเลือดดำ อย่างถูกต้องตามแผนการรักษา
- ดูแลกระตุ้นให้ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร
- ดูแลแนะนำให้ได้รับสารอาหารเพียงพอและครบถ้วนทั้ง 5 หมู่



## 5. มารดาหลังคลอดได้รับการบรรเทา ความเจ็บปวด

- ประเมินความเจ็บปวดมารดาหลังคลอด
- จัดทำนอนให้อยู่ในท่าที่สบายบรรเทาความเจ็บปวด
- ประคบเย็นใน 24 ชม.แรก
- แตะก้นหรืออบไฟแผ่นไฟฟ้าให้ถูกต้อง และครบถ้วนตามแผนการรักษา
- สอนเทคนิคการผ่อนคลายโดยบริหารการหายใจเป็นจังหวะ
- แนะนำและจัดให้นอนคว่ำใช้หมอนรองบริเวณหน้าท้อง (Relaxation Exercise)
- ดูแลให้ยาแก้ปวดตามแผนการรักษา
- ดูแลไม่ให้เต้านมคัดตึง

## 6. มารดาหลังคลอดได้รับการพักผ่อนนอนหลับ อย่างเพียงพอ

- นอนกลางวันอย่างน้อยวันละ 1-2 ชั่วโมงและนอนหลับในตอนกลางคืน 6-8 ชั่วโมง
- เช็ดตัวให้เมื่อมีอุณหภูมิร่างกายตั้งแต่  $38^{\circ}\text{C}$
- ดูแลความสะอาดของร่างกายทั่วไป
- จัดให้นอนในท่าที่สบาย เพื่อให้เจ็บปวดแผลฝีเย็บน้อยที่สุด
- หมั่นตรวจเยี่ยมสาเหตุ และให้ยาตามแผนการรักษา
- จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม
- รวมกิจกรรมการพยาบาลไว้ทำพร้อมกัน

# 7. มารดาหลังคลอดสามารถจับถ่ายของเสีย ออกจากร่างกายได้ตามปกติ

- ดูแลให้ถ่ายปัสสาวะหลังคลอดภายในเวลา 6-8 ชั่วโมงหลังคลอด และดูแลให้ถ่ายปัสสาวะทุก 3-4 ชั่วโมง
- ถ้าถ่ายปัสสาวะเองไม่ได้ กระตุ้นให้ถ่ายปัสสาวะได้เอง
- กระตุ้นให้ดื่มน้ำมากๆ ให้ได้อย่างน้อยวันละ 2 ลิตร
- ประเมินกระเพาะปัสสาวะว่า กระเพาะปัสสาวะเต็มหรือไม่
- รายงานแพทย์เพื่อใส่สวนคาปัสสาวะให้ในรายที่ถ่ายปัสสาวะเองไม่ได้ 2 ครั้ง

- กระตุ้นให้ดูจากเตียงเร็ว
- ดูแลแนะนำให้รับประทานอาหารที่มีกาก ในรายที่รู้สึกแน่นอึดอัดท้อง เนื่องจากไม่ขับถ่ายอุจจาระตามปกติ ดูแลให้รับยาระบาย หรือสวนอุจจาระให้ตามแผนการรักษา
- ดูแลบรรเทาอาการปวดแผลฝีเย็บ และริดสีดวงทวาร รวมทั้งแนะนำให้ไม่ให้กลั้นอุจจาระและปัสสาวะ

## 8. มารดาหลังคลอดมีความรู้ในการปฏิบัติตน ได้อย่างถูกต้อง

- สอนให้บริหารร่างกายหลังคลอด
- แนะนำและสอนให้ดูแลตนเองในเรื่อง
  - การพักผ่อนและการทำงาน
  - การรับประทานอาหารและยา
  - การรักษาความสะอาดร่างกายและอวัยวะสืบพันธุ์
  - การดูแลและรักษาเต้านม
  - การมีเพศสัมพันธ์หลังคลอด
  - การมีประจำเดือน

- การให้บุตรดูคนมารดา
- การมาตรวจตามนัด
- การสังเกตอาการผิดปกติต่างๆที่ควรมาพบแพทย์ก่อนนัด
- อธิบายให้ทราบประโยชน์และเห็นความสำคัญของการวางแผนครอบครัวและวิธีคุมกำเนิดหลังคลอด



## 9. มารดาหลังคลอดได้รับการตอบสนอง ด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมอย่างเหมาะสม

- แนะนำให้ทราบถึงสถานที่ เครื่องใช้ต่างๆ ที่จำเป็น เวลาเยี่ยม ระเบียบการต่างๆ ของโรงพยาบาล และการใช้กริ่งเมื่อต้องการความช่วยเหลือ
- สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับมารดาหลังคลอด
- เคารพในสิทธิและคำนึงถึงฐานะความเป็นบุคคลของมารดาหลังคลอด
- ให้โอกาสพบปะญาติและสามี
- ช่วยคลายความวิตกกังวล
- ประเมินความต้องการของมารดาหลังคลอดและให้การตอบสนองอย่างเหมาะสม

Thank you for your attention



Photo by *MAM*