

Cải thiện chất lượng chăm sóc mẹ và bé sau sinh

Kim Hyde

Hộ sinh, Tư vấn NCBSM, Điều dưỡng chăm sóc sức khỏe bà mẹ và trẻ sơ sinh



Chăm sóc sau sinh

Giai đoạn sau sinh được định nghĩa là khoảng thời gian từ 1 giờ sau sinh và kéo dài 6 tuần sau đó – [Tổ chức y tế thế giới](#) (WHO) mô tả giai đoạn sau sinh là giai đoạn quan trọng nhất và cũng là giai đoạn dễ bị lãng quên nhất trong cuộc đời mẹ và bé.



Chăm sóc lấy người mẹ và em bé làm trung tâm



- **Chăm sóc lấy người mẹ làm trung tâm** là thuật ngữ được dùng để mô tả một triết lý **chăm sóc** thai sản nhằm thúc đẩy 1 cách tiếp cận toàn diện bằng cách nhận ra nhu cầu xã hội, cảm xúc, thể chất, tinh thần và văn hóa của mỗi người **phụ nữ**
- Sự mong đợi và bối cảnh xã hội được xác định bởi chính bản thân người **phụ nữ**
- **Phụ nữ** và gia đình của họ được thừa nhận là những cá nhân khác biệt về nhu cầu, giá trị và sở thích, và luôn được tôn trọng trong mọi vấn đề liên quan đến chăm sóc mẹ và bé
- Thái độ **chăm sóc** nhẹ nhàng, bao gồm cả gia đình (kể cả cha và ông bà) sẽ tăng cường sự hồi phục và giao tiếp



Chăm sóc ngay sau sinh

- Khi thích hợp, tất cả phụ nữ nên được khuyến khích tiếp xúc da kề da với bé càng sớm càng tốt ngay sau sinh.
- Để giữ ấm bé, bé phải được giữ khô và được bao phủ bởi chăn hay khăn lông khô và ấm khi duy trì tiếp xúc da kề da với mẹ.



Chăm sóc ngay sau sinh

- Bú mẹ đầu tiên được khuyến khích càng sớm càng tốt ngay sau sinh, lý tưởng nhất là trong vòng 1 giờ đầu.
- Tách mẹ và bé trong giờ đầu sau sinh vì các thủ tục thông thường sau sinh, ví dụ cân, đo và tắm bé, nên được tránh trừ khi mẹ yêu cầu, hoặc cần thiết phải chăm sóc bé ngay sau sinh.



Tiếp xúc da kề da ngay

- Có bằng chứng rõ ràng bé bình thường đủ tháng được đặt tiếp xúc da kề da với mẹ ngay sau sinh giúp việc chuyển tiếp từ bào thai ra cuộc sống mới sẽ tốt hơn về hô hấp, nhiệt độ, ổn định đường huyết, và giảm khóc đáng kể cho thấy giảm căng thẳng.



Tiếp xúc da kề da ngay

- Những bà mẹ cho trẻ tiếp xúc da kề da ngay sau sinh sẽ cải thiện hành vi của mẹ, mẹ tự tin hơn trong chăm sóc bé và cho bé bú mẹ lâu dài hơn
- Tiếp xúc da kề da với mẹ bảo vệ bé khỏi những ảnh hưởng tiêu cực đã được ghi nhận khi tách bé, hỗ trợ phát triển trí não tối ưu và tạo thuận lợi cho sự gắn bó, thúc đẩy sự tự điều chỉnh của trẻ sơ sinh qua thời gian
- Trẻ bình thường sinh ra có bản năng bú mẹ và có thể tìm vú, tự nắm bắt vú mà không cần sự hỗ trợ khi tiếp xúc da kề da



Chăm sóc bổ sung trong những giờ đầu (mẹ)

- Điều quan trọng là người phụ nữ phải được theo dõi sát ngay sau sinh vì đây là lúc nguy cơ băng huyết cao nhất và những biến chứng khác.
- Đánh giá và ghi nhận các dấu hiệu sinh tồn 15 phút 1 lần trong giờ đầu sau sinh, sau đó 30 phút 1 lần trong giờ tiếp theo nếu các thông số đạt yêu cầu.
 - Bề cao tử cung
 - Sản dịch
 - Tầng sinh môn
 - Nhiệt độ - ngay sau sinh và mỗi 4 giờ sau nếu cần – lặp lại nếu trên 38 ° C
 - Lượng nước tiểu – theo dõi cho đến khi đi tiểu được lần đầu tiên, khuyến khích sản phụ tiểu nếu sờ thấy bàng quang hoặc đáy tử cung bị đẩy lệch hay bị đẩy lên cao



Chăm sóc bổ sung trong những giờ đầu (bé)

- Ghi nhận tất cả những quan sát và số đo nếu cần
- Bảo đảm các bước được thực hiện kịp thời để duy trì nhiệt độ và tránh hạ đường huyết
- Thiết lập việc nhận dạng trẻ sơ sinh và tiêm vắc xin Konakion và viêm gan B tốt nhất với sự có mặt của gia đình
- Khám bé từ 'đầu đến chân' và ghi nhận/ xác định bất kì vấn đề nào cần phải giới thiệu khám chuyên khoa



Kiểm tra từ đầu đến chân



- Nhìn tổng thể bao gồm màu da, cử động, tư thế, giọng, tỉnh táo và phản ứng để cấu kỉnh
- Đầu & cổ.
 - Sọ, kích cỡ, đối xứng, đường khâu và phòng, tổn thương da đầu, chấn thương.
 - Các đặc điểm trên mặt: chứng loạn dưỡng, mắt, mũi, lỗ mũi, miệng bao gồm môi, vòm miệng, răng, nang, lưỡi
 - Tai: hình dạng, vành tai, hố, ống tai ngoài
 - Hàm/ cằm
 - Cổ: bướu, u nang, da dư, tật vẹo cổ, đùn da



Kiểm tra từ đầu đến chân

• Tay/Vai

- Cử động (bao gồm sự đối xứng), hình dạng, chiều dài, phạm vi cử động, khớp, xương đòn, chỉ tay nằm ngang, số ngón tay/ móng tay/ tật dính ngón, hạch nách và vùng da dư ở nách

• Ngực và bụng

- Nhịp thở, cử động ngực, sử dụng cơ thở cần thiết, thở bụng, hình dạng và đối xứng
- Rốn, thoát vị
- Thở rên rỉ, ví dụ: thở nhanh nông có thể là dấu hiệu của suy hô hấp



Kiểm tra từ đầu đến chân

• Mông và bộ phận sinh dục

- Giới tính
- Thoát vị
- Dương vật, da quy đầu/vị trí nước tiểu ra, bìu, tinh hoàn
- Âm hộ, âm môi, âm đạo, thịt dư



• Chi dưới

- Hình dạng chân, chiều dài, đối xứng, phạm vi cử động, khớp
- Bàn chân: tật khoèo chân, ngón chân/ móng chân/ webbing

• Lưng/mông/hậu môn

- Giải phẫu tùy sống và đối xứng, không có lỗ hậu môn, tiêu chảy xảy ra rất sớm và nặng,
- Chàm Mông Cổ màu xanh, hậu môn bị giãn rộng, trĩ, nứt hậu môn.

Hoàn tất ghi nhận trên hồ sơ về kiểm tra sức khỏe của bé. Thảo luận với nhân viên y tế về những yếu tố khác



Bàn giao việc chăm sóc đến khoa hậu sản



- Nhân viên bàn giao việc chăm sóc khi chuyển từ phòng sanh:
 - Kiểm tra thông tin bé dựa vào thông tin mẹ với nhân viên nhận
 - Đánh giá và ghi hồ sơ theo dõi trẻ sơ sinh – như hướng dẫn
 - Kiểm tra giới tính bé (dựa vào tóm tắt lúc sinh), rốn (không rỉ máu) và những lý do tiếp tục theo dõi bé như: Strep nhóm B, ối lẫn phân su hoặc ối vỡ sớm
 - Hồ sơ bàn giao có ghi nhận sự theo dõi mẹ và biểu đồ kiểm tra trẻ sơ sinh với 2 chữ kí của nhân viên (ngày tháng, thời gian, tên, chữ kí)



Đến khoa hậu sản



Nhập và hướng dẫn tại khoa hậu sản

- Thông báo cho sản phụ biết khi tiếp xúc lần đầu tiên tại khoa hậu sản về các dấu hiệu và triệu chứng chủ yếu đe dọa tính mạng
- Hướng dẫn sản phụ cách liên hệ ngay với nữ hộ sinh hay gọi trợ giúp khẩn cấp nếu có bất kì các dấu hiệu và triệu chứng xuất hiện



Gọi giúp đỡ nếu có bất kì triệu chứng nào sau đây xuất hiện

Dấu hiệu và triệu chứng	Điều kiện
Máu ra đột ngột và lượng nhiều hoặc ra máu tăng đáng kể, mệt mỏi, chóng mặt hay đánh trống ngực/ nhịp tim nhanh	Băng huyết sau sinh
Sốt, run rẩy, đau bụng và/ hoặc tổn thương âm đạo gây mất máu	Nhiễm trùng
Nhức đầu kèm theo 1 hay nhiều các triệu chứng trong vòng 72 giờ đầu sau sinh: rối loạn thị giác, buồn nôn, nôn	Tiền sản giật/ sản giật
Đau bắp chân đơn, đỏ hoặc phù Thở nông hoặc đau ngực	Thuyên tắc mạch/ Thuyên tắc phổi



Kế hoạch chăm sóc hậu sản



Xây dựng kế hoạch chăm sóc cá nhân với sản phụ càng sớm càng tốt. Kế hoạch chăm sóc cá nhân cần phải được xem xét lại mỗi khi bàn giao lâm sàng và phải gồm

- Những yếu tố liên quan từ trước sinh, trong sinh và giai đoạn hậu sản hiện tại
- Nhân viên y tế tham gia chăm sóc mẹ và bé gồm vai trò và thông tin liên lạc
- Chăm sóc đặc biệt cho mẹ và bé trong giai đoạn hậu sản
- Hồ sơ chăm sóc sản phụ, ít nhất 1 lần 1 ca trực, ghi chép những diễn tiến của sản phụ trong hồ sơ
- Dấu hiệu sinh tồn được theo dõi dựa theo tình trạng sức khỏe của sản phụ và sự hiện diện của bất kì sự khác biệt về sức khỏe nào



Chăm sóc hậu sản cho sản phụ cần chăm sóc đặc biệt

- 1 số sản phụ cần chăm sóc bổ sung hoặc đặc biệt
- Đánh giá dấu hiệu sinh tồn của sản phụ dựa theo kế hoạch chăm sóc cá nhân
- Sản phụ có các vấn đề sau đây cần có kế hoạch theo dõi cá nhân
 - Cao huyết áp/ hạ huyết áp, vỡ ối kéo dài, sau phẫu thuật, băng huyết sau sinh hoặc thiếu máu, loét tử cung.
 - Bất kì phụ nữ nào được chỉ định kháng sinh.
 - Rách tầng sinh môn độ 3 và 4
 - Bất kì vấn đề y tế nào mà nhân viên y tế yêu cầu theo dõi
 - Người nghiện rượu và ma túy



Cung cấp việc chăm sóc sau sinh theo NICE (Viện Quốc Gia về sức khỏe và y học lâm sàng) Kế hoạch chăm sóc để duy trì sức khỏe mẹ và bé, và nuôi trẻ sơ sinh

3 yếu tố then chốt của việc chăm sóc cung cấp các vấn đề cơ bản cho việc:

- Duy trì sức khỏe mẹ
- Duy trì sức khỏe bé
- Nuôi ăn trẻ sơ sinh



Duy trì sức khỏe của mẹ



- Sản phụ được cung cấp thông tin và được đảm bảo về
 - Đau tầng sinh môn và vệ sinh tầng sinh môn
 - Tiểu không tự chủ và vấn đề tiểu tiện
 - Chức năng của ruột
 - Mệt mỏi
 - Nhức đầu
 - Đau lưng
 - Các dạng bình thường của những thay đổi về cảm xúc trong giai đoạn sau sinh và thường xảy ra trong vòng 10-14 ngày sau sinh (thông tin này nên được cung cấp cho bệnh nhân trước ngày thứ ba)
 - Ngừa thai và thông tin liên hệ với chuyên gia tư vấn ngừa thai



Tất cả những sản phụ phải được cung cấp lời khuyên về chế độ ăn, tập luyện và lập kế hoạch, bao gồm cả việc dành thời gian cho con

- Anti-D được cung cấp theo yêu cầu trong vòng 72 giờ sau sinh theo hướng dẫn
- Vaccin Sởi/ Quai bị/ Rubella nên được cung cấp và cung cấp cho những sản phụ có kháng thể thấp hoặc không có kháng thể
- Hỏi thăm về vấn đề sức khỏe chung và những vấn đề sức khỏe thông thường
- Khuyến khích tất cả sản phụ sử dụng các kỹ thuật tự chăm sóc, như tập thể dục nhẹ nhàng, dành thời gian nghỉ ngơi, có sự giúp đỡ trong chăm sóc bé, nói với ai đó về cảm xúc của mình và có thể tiếp cận các mạng lưới hỗ trợ xã hội



Tất cả những sản phụ phải được cung cấp lời khuyên về chế độ ăn, tập luyện và lập kế hoạch, bao gồm cả việc dành thời gian cho con

- Hỏi tất cả sản phụ về hạnh phúc tình cảm của họ, cái gì mà gia đình và xã hội có thể hỗ trợ và cách đối phó thông thường với những vấn đề hàng ngày. Tất cả những sản phụ và gia đình/ chồng được khuyến khích nói chuyện với chuyên gia y tế về bất kì những thay đổi gì về tâm trạng, trạng thái cảm xúc và hành vi khác thường của sản phụ
 - Quan sát bất kì những nguy cơ, dấu hiệu và triệu chứng của bạo lực gia đình và liên hệ với ai để có lời khuyên và quản lý
- Thực hiện đánh giá hàng ngày tăng sinh môn- bàn về vấn đề vệ sinh và lời khuyên tắm ngày 2 lần với nước muối ấm
- Dấu hiệu và triệu chứng nhiễm trùng, vết thương nặng hơn hoặc không lành cần được đánh giá thêm



Chuyên gia y tế nên tiếp tục xác định, đánh giá và quản lý những vấn đề sức khỏe thông thường khi thích hợp

- Quản lý việc nhức đầu nhẹ sau sinh dựa trên chẩn đoán phân biệt các loại nhức đầu. Nếu sản phụ có căng thẳng hay nhức nửa đầu, chuyên gia y tế nên khuyên nghỉ ngơi, tránh những yếu tố liên quan đến sự khởi phát nhức đầu
- Đau lưng nên được quản lý như người bệnh thông thường
- Sản phụ có nguy cơ bị tắc nghẽn do cục máu đông cần phải được đánh giá sự mềm mại của bắp chân, đau, đỏ, phù ít nhất ngày 1 lần, ví dụ sản phụ béo phì, sản phụ sanh mổ, sản phụ giảm vận động hay các yếu tố nguy cơ khác



Chuyên gia y tế nên tiếp tục xác định, đánh giá và quản lý những vấn đề sức khỏe thông thường khi thích hợp

- 1 sản phụ bị són tiểu nên được dạy các bài tập sàn chậu
- Nếu táo bón xuất hiện, khuyên sản phụ ăn nhiều chất xơ và uống nhiều nước. Nếu táo bón vẫn còn khuyên sản phụ sử dụng thuốc nhuận tràng kích thích nhẹ nhàng
- Tất cả sản phụ bị trĩ nên dùng các biện pháp để tránh táo bón và cần phải được quản lý
- Nếu sản phụ bị trĩ nặng và sưng hoặc sa xuống, hay bất kì chảy máu trực tràng nào, cần phải được đánh giá và thảo luận với chuyên gia y tế



Điều trị khẩn cấp



Sau khi được đánh giá, sản phụ với những điều kiện sau nên được chuyển đến điều trị

- Tiểu không tự chủ kéo dài
- Són phân
- Nhức đầu nặng hoặc kéo dài và/ hoặc những triệu chứng khác của tiền sản giật
- Nếu sản phụ vẫn chảy máu sau sinh, hay than phiền về vấn đề mệt mỏi kéo dài, chỉ số haemoglobin nên được đánh giá và nếu thấp, điều trị theo hướng dẫn



Chăm sóc cho trẻ sơ sinh ngay sau sinh

- Hầu hết trẻ được sinh ra vẫn khỏe mạnh. Nhận ra sớm và điều trị 1 số vấn đề có thể có ảnh hưởng lớn đến sức khỏe của trẻ. Vì lý do này, các quan sát cơ bản được thực hiện và ghi lại trên Biểu đồ quan sát và phản ứng trẻ sơ sinh
- Nhiệt độ của trẻ nên được đo 1-2 giờ đầu tiên sau sinh trước khi chuyển đến khoa hậu sản và các biện pháp đưa ra nếu nhiệt độ dưới 36.5°C, sau đó đo trong vòng 1 giờ sau khi chuyển đến khoa hậu sản



Trẻ cần được quan sát thường xuyên và đo đạc và/ hoặc chăm sóc sau sinh đặc biệt

- Những trường hợp sau đây trẻ được chỉ định chăm sóc đặc biệt và/ hoặc chăm sóc bổ sung/ quan sát bao gồm: dấu hiệu sinh tồn và / hoặc chuyển đến khoa sơ sinh
 - Mẹ 'Strep nhóm B dương' or 'không biết có nhiễm Strep nhóm B'
 - Mẹ tiểu đường
 - Tuổi mẹ nhỏ
 - Nước ối lẫn phân su khi sinh
 - Vỡ ối sớm
 - Bé lạnh – ví dụ nhiệt độ dưới 36.5°C
 - Bé sinh trước khi đến bệnh viện
 - Bất kì trẻ sinh non muộn nào (35-37 tuần tuổi thai)
 - Trẻ sinh nhẹ cân (2000-2500g)



Duy trì sức khỏe trẻ



- Kiểm tra xác định bé dựa trên mẹ vào mỗi ca trực
- Thực hiện đánh giá hàng ngày sức khỏe bé bao gồm phân, màu da, mắt và rốn
- Hỗ trợ và theo dõi bé ăn
- Đánh giá tình trạng ăn và ghi nhận vào biểu đồ thức ăn cho trẻ sơ sinh và sức khỏe
- Ghi nhận vào biểu đồ thức ăn cho trẻ sơ sinh và sức khỏe, bao gồm tã, theo dõi bé



Duy trì sức khỏe trẻ



- Phải đánh giá nếu trẻ không đi phân su trong 24 giờ
- Nếu nghi ngờ trẻ không khỏe: nên lấy nhiệt độ. Nhiệt độ $\geq 38^{\circ}\text{C}$ là bất thường và phải đánh giá nguyên nhân
- Nếu em bé bị vàng da, hoặc vàng da đang xấu đi, hoặc em bé đang đi qua phân nhạt, cần báo với nhân viên y tế. Nếu bé bị vàng da thì phải theo dõi mức độ vàng kèm với tổng trạng của bé liên quan đến việc bú và sự tỉnh táo
- Bé bú mẹ có dấu hiệu vàng da nên bú thường xuyên hơn, và bé phải được đánh thức để cho bú nếu cần ít nhất mỗi 4 giờ
- Bé bú mẹ không nên bổ sung thường xuyên sữa công thức, nước hoặc nước đường để điều trị vàng da. Nếu bé vàng da nặng hay xuất hiện các biểu hiện không khỏe, đánh giá mức bilirubin nên được thực hiện.



Nuôi ăn cho trẻ nhỏ

Bú mẹ là cách thuận tự nhiên để cung cấp cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dinh dưỡng cần thiết để phát triển trí não



Không bú mẹ tăng nguy cơ:

Trẻ

- Nhiễm trùng tiêu hóa hoặc tiêu chảy
- Viêm tai giữa
- Nhiễm trùng đường hô hấp
- Suyễn và dị ứng
- Chàm
- Béo phì ở trẻ em và vị thành niên
- Tiểu đường tuýp 2 khi lớn
- Bệnh viêm đại tràng
- Mỡ trong máu cao hơn khi lớn

Mẹ

- Ung thư vú trước và sau khi mãn kinh
- Ung thư buồng trứng và ung thư nội mạc tử cung
- Trầm cảm sau sinh
- Loãng xương
- Viêm khớp dạng thấp
- Thiếu máu
- Chậm lấy lại cân nặng trước khi mang thai



Nuôi ăn cho trẻ nhỏ

Sản phụ được cung cấp thông tin và phải được đảm bảo về

- Sữa non – cần thiết cho trẻ trong vài ngày đầu sau sinh
- Canh thời gian cho cử bú mẹ đầu tiên, bao gồm hiệu quả của sữa non
- Các lợi ích nuôi dưỡng của việc đưa trẻ vào vú bên cạnh những lợi ích dinh dưỡng của việc bú mẹ



Tầm quan trọng của sữa non

- Chất lỏng dày dính màu vàng do các tế bào nang vú tiết ra trong suốt 3 tháng cuối của thai kì và kéo dài 1 thời gian sau sinh
- Số lượng ít, năng lượng cao
- Chứa ít đường lactose, vitamin tan trong chất béo, natri **cao hơn**, kẽm và **tất cả các yếu tố bảo vệ**
- **Kháng thể** bám vào thành ruột để tránh sự xâm nhập các mầm bệnh
- Các yếu tố tăng trưởng kích thích sự phát triển của tế bào niêm mạc, biểu mô, tổng hợp ADN, sự phát triển của các cơ quan và hệ thần kinh
- Thường sẽ chuyển sang sữa trưởng thành trong 30-40 giờ sau sinh



Hỗ trợ bú mẹ



- Nghỉ ngơi tại phòng và tiếp xúc da kề da với mẹ khi cần. Bú mẹ được khuyến khích không giới hạn tần suất và thời gian
- Sản phụ nghỉ ngơi đầy đủ không có sự gián đoạn bởi các quy trình lâm sàng với sự tiếp cận của thực phẩm và thức uống
- Trẻ bú mẹ không được dùng sữa công thức trong bệnh viện nếu không có chỉ định y khoa
- Xây dựng những gói thương mại, ví dụ cho những sản phụ khi họ xuất viện, không được chứa sữa công thức hoặc giới thiệu sữa công thức



Hỗ trợ bú mẹ

- Hướng dẫn tất cả sản phụ cho bú mẹ
- Máy vắt sữa nên có sẵn để cho các sản phụ không được ở cùng bé dùng, tạo chu kì tiết sữa. Tất cả những sản phụ dùng máy hút sữa được hướng dẫn cách sử dụng đúng
- Tiếp tục hỗ trợ mẹ tự tin cho bé bú mẹ và giúp mẹ hiểu các hành vi bình thường của trẻ và cho bú thường xuyên
- Đặt bé không quấn đảm bảo bé gần mẹ và để bụng bé chạm bụng mẹ khi bắt đầu cho bú mẹ



Hỗ trợ bú mẹ

- Núm vú đau sẽ ổn định trong tuần thứ 2- sữa mẹ sẽ giúp làm dịu núm vú
- Đảm bảo bé có đủ sữa thông qua sự thay đổi hoạt động ruột, tăng lượng tã ướt và vú mềm sau khi bé bú
- Thảo luận về nhiều lợi ích kháng thể của sữa mẹ và việc tăng cường tình cảm mẹ con mà việc bú mẹ cung cấp



Kết luận



- Nhân viên chăm sóc sau sinh cần có kỹ năng cao trong việc đánh giá và cung cấp sự hỗ trợ cho sản phụ về thể chất, tình cảm và xã hội sau sinh
- Chăm sóc sau sinh nên được điều chỉnh cho phù hợp với nhu cầu của từng sản phụ cùng với sự tham gia của sản phụ trong việc xác định và lên kế hoạch chăm sóc
- Điều quan trọng đáng được kể đến là quan điểm và kinh nghiệm của sản phụ.



Tài liệu tham khảo

- Lundberg, P C & Ngoc Thu, TT (2011). Vietnamese women's cultural beliefs and practices related to the postpartum period. *Midwifery* 27. 731-736
- National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE). (2015). Pathway: Care of women and their babies. Retrieved from <https://pathways.nice.org.uk/pathways/intrapartum-care/careof-the-woman-and-newborn-baby>
- Nguyen, C L., et al (2017). Maternal lifestyle and diet in relation to pregnancy, postpartum and infant health outcomes in Vietnam: A multicentre prospective cohort study,. *BMJ*; 7(9): e016794
- Nguyen, T., Nguyen, P., & Hajeebhoy, N. (2014). Determinants of the gap between breastfeeding knowledge and practices in Vietnamese mothers. *FASEB Journal*, 28(1)
- World Health Organisation. (1991). Baby-friendly hospital initiative. Retrieved from <http://www.who.int/nutrition/topics/bfhi/en/>
- World Health Organisation. (2013). Recommendations on Postnatal care of the mother and newborn. Retrieved from http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/97603/1/9789241506649_eng.pdf?ua=1

