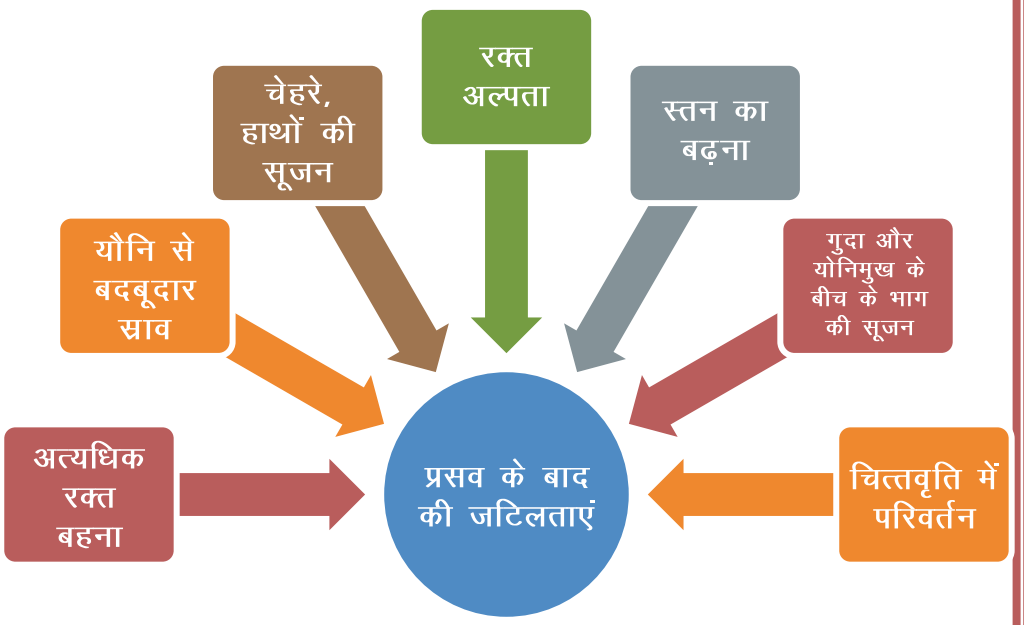
माताओं की प्रसव पश्चात देखरेख

प्रसव पश्चात देखरेख

- प्रसव के बाद पहले 42 दिनों (6 सप्ताह) को प्रसव पश्चात अवधि के रूप में माना जाता है।
- तथापि, पहले 48 घंटे तथा उसके बाद पहला सप्ताह मां एवं नवजात के स्वास्थ्य एवं उत्तरजीविता के लिए सबसे अधिक महत्वपूर्ण होता है।
- साक्ष्य दर्शाते हैं कि 60 प्रतिशत से अधिक माताओं की मृत्यु प्रसवोत्तर अवधि के दौरान होती हैं।



प्रसव के बाद 6 सप्ताह तक मां को भारी काम नहीं करना चाहिए

याद रखें

- संस्थागत प्रसव के मामले में, अस्पताल में कम से कम 48 घंटे रूकना चाहिए, जो पहले एवं तीसरे दिन प्रसव पश्चात देखरेख का अवसर प्रदान करता है।
- शिशु को गरम रखना चाहिए तथा प्रसव के एक घंटे के अंदर स्तनपान कराना शुरू कर देना चाहिए।
- मां एवं बच्चे में संक्रमण की रोकथाम के लिए नाभि नाल की समुचित देखरेख तथा नवजात की साफ–सफाई आवश्यक है।
- मां के आहार पर कोई प्रतिबंध नहीं लगाना चाहिए। प्रसव पश्चात अवधि के दौरान पोषक आहार और आयरन तथा फोलिक एसिड संपूरण जारी रहना चाहिए।
- किसी असामान्य स्थिति में/खतरे के लक्षण के दिखने की स्थिति में ए एन एम/चिकित्सा अधिकारी से परामर्श लेना चाहिए।

प्रसव के बाद की देखरेख

- प्रसव के बाद पहली विजिट पहले दिन, दूसरी विजिट तीसरे दिन, तीसरी विजिट सातवें दिन और चौथी विजिट छठवें सप्ताह में होती है।
- संक्रमण की रोकथाम के लिए मां को साफ सेनेटरी पैड का प्रयोग करना चाहिए।
- संस्थागत प्रसव होने के मामले में पहली एवं दूसरी विजिट आदर्श रूप में संस्था में होनी चाहिए।
- पहले दिन शिशु को पोलियो की 0 खुराक, हेपैटाइटस बी (यदि नियमित प्रतिरक्षण के तहत सिफारिश की गई है) और बी सी जी के टीके लगवाने चाहिएं।

- प्रसव के बाद की अवधि के दौरान महिलाओं को पोषक एवं संतुलित आहार की जरूरत होती है जिसमें आयरन, कैल्शियम, विटामिन और प्रोटीन की प्रचुर मात्रा हो। उसे हरी पत्तेदार सब्जियां, दाल, गुड़ आदि खाने की अपनी मात्रा बढ़ानी चाहिए और अपनी संतुष्टि के अनुसार खाना चाहिए। उसे इस अवधि के दौरान अधिक दूध भी लेना चाहिए।
- जिन माताओं का प्रसव सिजेरियन हुआ है उनको आराम, भोजन, कार्य आदि के संबंध में डॉक्टर की सलाह मानने की जरूरत होती है।

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की भूमिका

- यह बताएं कि मां और बच्चे से संबंधित सरकारी स्कीम का लाभ कहां और कैसे प्राप्त किया जा सकता है।
- सुनिश्चित करें कि संस्था में प्रसव पश्चात मां का प्रवास प्रसव के बाद की देखरेख के लिए कम से कम 48 घंटे के लिए हो।
- मातृ एवं शिशु सुरक्षा कार्ड में दिए गए खाने में प्रसव की तिथि, स्थान, प्रकार, प्रसव का समय, गर्भावस्था के दौरान जटिलता, यदि कोई हो, बच्चे के लिंग तथा जन्म के समय रोया या नहीं को नोट करें।
- अनुसूची के अनुसार होम विजिट करें और मां एवं परिवार को जच्चा और बच्चा दोनों के लिए खतरे के लक्षणों के बारे में बताएं।
- सुनिश्चित करें कि जच्चा और बच्चा में खतरे के लक्षणों पर तुरंत ध्यान दिया जाए।
- मां को पूरक पोषाहार प्रदान करें।
- परिवार नियोजन के महत्व के बारे में बताएं तथा गर्भ निरोध की उन विभिन्न विधियों का सुझाव दें जिसे प्रसव के बाद की अवधि के दौरान पति– पत्नी प्रयुक्त कर सकते हैं।
- घर पर प्रसव होने की स्थिति में जन्म का पंजीकरण कराने की सलाह दें।