अध्याय १३

साल निस्कनु

प्रसवको तेस्रो चरण

शिशुको जन्म भइसकेपछि साल निस्कन्छ । यो प्रसवको तेस्रो चरण हो । यो प्राय शिशु जन्मेको १ घण्टा भित्रमा हुन्छ । शिशु र साल निस्केपछि शिशुलाई न्यानो पारेर परिवारलाई हेर्न दिइन्छ ।

स्याहार गर्दा तलका केही बुँदा ध्यान दिनुपर्छ ।

- यदि आमा स्वस्थ छिन् र धेरै रगत बगेको छैन भने पहिला शिशुको स्याहार गर्ने ।
- यदि आमाको अवस्था जटिल छ भने पहिले आमाको स्याहार गर्ने
- यदि आमा र शिशु दुवैलाई समस्या भएमा, पहिला आमालाई स्याहार गर्ने ।

शारीरिक चिन्हहरूको जाँच गर्ने

शिशु जन्मिसकेपछि आमामा कुनै सङ्क्रमण pre-eclanepcia वा धेरै रगत बगेको छ कि छैन भनी सुरुमा र त्यसपछिका प्रत्येक ४ घण्टामा हेर्ने । अरू कुनै खतराका चिन्हहरू छन् कि हेर्ने ।

शिशु जन्मिएपछि रगत बग्नु :

प्रसवको तेस्रो चरणको सबैभन्दा खतराको चिन्ह भनेको धेरै रगत बग्नु हो। साधारणतया शिशु जन्मिने बित्तिकै साल पनि निस्कन्छ। त्यसपछि साल टाँसिएको ठाउँबाट रगत बग्न कम गराउन पाठेघर खुम्चिन्छ र सानो हुन्छ। यदि आमामा अरू समस्या देखिएको छैन र रगत बगेको छैन भने पनि स्वास्थ्य कार्यकर्ताले ध्यान दिइरहनु पर्छ।

धेरै रगत बग्नाले आमाको ज्यान पनि जान सक्छ। **धेरै आमाले प्रसवको बेला ज्यान गुमाउनुको एउटा मुख्य कारण धेरै रगत बग्नु हो । धेरै जसो रगत साल** टाँसिएको टाउँबाट निस्कन्छ। गर्भास्थामा समयमा कोशिका (blood vessels) हरूले पाठेघरको भित्ताबाट साललाई रगत पुऱ्याउने गर्छन्। जबसम्म साल पाठेघरको भित्तामा टाँसिइरहको हुन्छ तबसम्म रगत कम्ती बग्छ। तर साल निस्केपछि पनि, पाठेघर छिट्टै खुम्चिएन भने धेरै रगत बग्छ। **यदि साल आधा बाहिर निस्किएको छ र पाठेघरमै छ भने पाठेघर खुल्ला हुन्छ । पाठेघर खुल्ला हुँदा रगत बाहिर निस्किरहन्छ र आमाको शरीरमा रगतको कमी हुँदै जान्छ।**

त्यसैले शिशु जन्मिसकेपछि रगत बग्न कम्ती गर्नको लागि पहिला पाठेघरलाई सफा गर्नु पर्छ र पाठेघरलाई साह्रो गराउनुपर्छ। साल निस्किसकेपछि पाठेघर माड्नाले पाठेघर छिटो खुम्चिन्छ र रगत बग्न कम हुन्छ। पाठेघरलाई खुम्च्याउन पाठेघर माड्न एकदमै जरुरी छ।

पाठेघरलाई माड्ने :

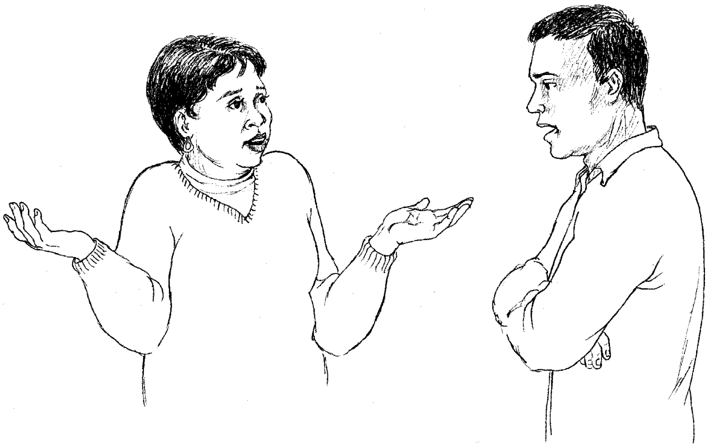
पाठेघरलाई माडेपछि पाठेघर खुम्चिन्छ र रगत बग्न कम हुन्छ। हातलाई पाठेघरको माथि राख्ने र हातलाई गोलो तरिकाले घुमाउँदै माड्ने। पाठेघर पेटको बीच भागमा हुन्छ। पाठेघरलाई प्रत्येक १-२ मिनेटमा जाँच्ने, यदि पाठेघर नरम नै भएमा कठा नभएसम्म पाठेघर फेरि माड्दै गर्नुपर्छ।

पाठेघर खुम्चिन सहयोग गर्ने औषधीहरू :

पाठेघरलाई खुम्च्याउन र त्यसलाई खाली गर्न लागि औषधीले पनि सहयोग गर्छ। कुनै औषधी साल निस्कनुभन्दा अगाडि दिइन्छ भने कुनै साल निस्किसकेपछि दिइन्छ जस्तै : अक्सिटोसिन र मिसोप्रोस्टोल (Oxytocin, misoprostol)। तर कुनै औषधी जस्तै : एर्गोमेट्राइन (Ergometrine) ले छिट्टै पाठेघरलाई खुम्च्याउँछ। त्यसैले साल ननिस्किदासम्म यो औषधी दिनु हुँदैन। यसले पाठेघरको मुखलाई बन्द गराउन सक्छ र साल अड्कन सक्छ। रगत बग्न कम गर्ने औषधीहरूको बारेमा जानी राख्नु पर्छ।

प्रसवको तेस्रो चरणको उचित व्यवस्थापन (Active Managegment)

आमाको स्याहार गर्नाले उनको ज्यान बच्छ । तर धेरै ठाउँहरूमा उचित साधन तथा औषधीहरूको व्यवस्था छैनन् । तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा प्रसवको तेस्रो चरणको उचित व्यवस्थापनको लागि नयाँ तरिकाहरूको तालिम दिन थालेको छ ।



१) शिशु जन्मिने बित्तिकै तुरुन्तै Oxytocin तथा अरू औषधीहरू दिने

२) छिटो साल निकाल्नको लागि सहयोग गर्ने ।

३) साल निस्किसकेपछि पाठेघर माड्ने ।

अस्पतालमा आउने आमाको समयमा उपचार गर्नाले धेरै रगत बग्ने समस्याहरू कम गर्न सकिन्छ । यदि समुदायमा स्वास्थ्यकर्मीहरू छन् भने उनीहरूलाई यसै गरी उचित व्यवस्थापन गर्न सिकाउनु पर्छ ।

- प्रसूतिकर्मी (Midfwife) सँग Oxytocin हुनु जरुरी छ ।
- साल निकाल्नको लागि हातको प्रयोग गर्नाले खतरा हुन सक्छ । यदि केही गरी नाल नछुट्टिएमा तुरुन्तै शल्यक्रिया गर्नुपर्ने हुन्छ । यदि अस्पताल भन्दा टाढा छ भने समस्या हुन सक्छ ।

सुझावहरू :

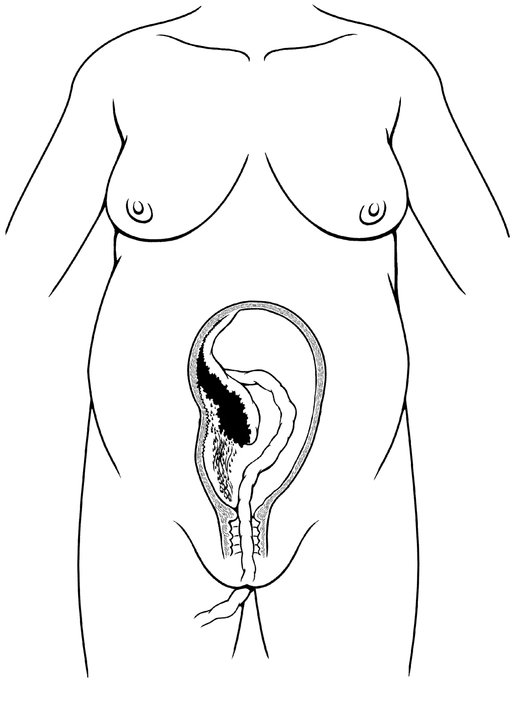
प्रायः गाउँघरमा बच्चा जन्मेपछि आमालाई अब खतरा छैन भनी ठान्ने चलन छ । तर राम्ररी सालनाल नझरिन्जेल आमाको ज्यानको खतरा रहिरहन्छ । प्रसूतिकर्मीले परिवारका सदस्यलाई यो समस्या बुझाउनु पर्छ । सालनाल समयमा नझरे शल्यक्रियासमेत हुन सक्ने स्वास्थ्य संस्थामा आमालाई तुरुन्तै लैजानुपर्छ ।

आमाको धेरै रगत बग्ने :

१) छिटो र धेरै रगत बहने :
महिलाको एकै पटकमा धेरै रगत बगेमा ज्यान जाने समस्या हुन्छ। यो आपतकालीन अवस्था हो।

- विस्तारै रगत बग्नु : विस्तारै रगत बगेमा आमाको ज्यान जोगाउन सकिन्छ। तर बिस्तारै र ढीलो गरी रगत बग्नु पनि आमाको लागि खतरा नै हो।

- रगत बग्नु तर नदेखिनु : रगत बगेको हुन्छ तर बाहिर देखिँदैन किनभने रगत पाठेघर वा योनिभित्र जम्मा भएको हुन्छ। यो अवस्था पनि खतरा हो। आमाले आफू कमजोर भएको महसुस गर्छिन् वा बेहोस हुन्छिन्। उनको नाडीको चाल र रक्तचाप कम हुन्छ। भित्र रगत जम्मा भएको रगत पाठेघर र पेटभरि फैलन्छ।



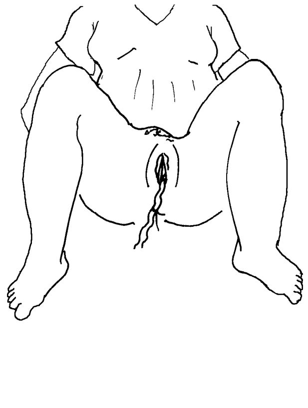
शिशु जन्मिसकेपछि धेरै जसो रगत साल छुट्टिएको ठाउँबाट बग्छ। यो रगत गाढा र बाक्लो हुन्छ। साल निस्कनुभन्दा अगाडि धेरै रगत बग्नुको मतलब सालको भाग पाठेघरबाट छुट्टिसक्यो तर यसको केही भाग अझै पाठेघरमै छ भन्ने बुझ्नुपर्छ। सालले गर्दा पाठेघर खुल्ला हुन्छ र खुम्चिन पाउदैन र रगत बग्न थाल्छ।

कहिले काहीँ योनि, पाठेघर वा पाठेघरको मुख च्यातिनाले त्यस ठाउँबाट पनि रगत बग्न सक्छ। रगत धेरै रातो र पातलो हुन्छ।

शिशुको जन्म भैसकेपछि धेरै रगत बग्नु वा बेहोस हुनु खतरा हो। यसो भएमा कारण पत्ता लगाएर तुरुन्तै उपचार गर्नुपर्छ।

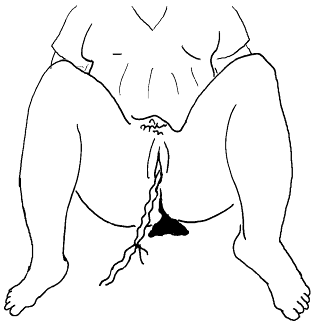
साल निस्कनुभन्दा अघि धेरै रगत बगेको छ कि छैन :

पाठेघरबाट साल छुट्टिँदा हल्का रगत बग्नु सामान्य हो। तर साल भित्रै हुँदा धेरै रगत बगेको छ भने त्यो सामान्य होइन। यसले आमाको ज्यान पनि जान सक्छ।



२) योनिबाट हल्का रगत बहनु :

शिशु जन्मिसकेपछि पुगनपुग एक अञ्जुली जति रगत बाहिर निस्कन्छ ।



साल बाहिर निकाल्न मद्दत गर्ने :

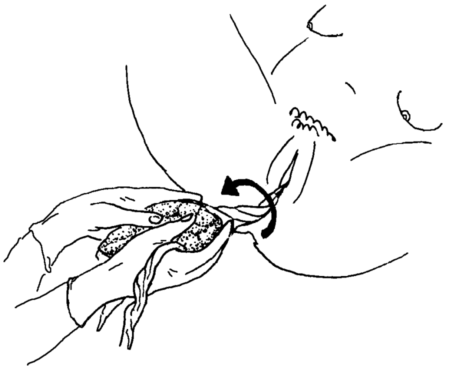
यदि १ घण्टासम्म पनि साल निस्कँदैन वा धेरै रगत बगेमा साल निकाल्न मद्दत गरिहाल्नु पर्छ । सालनालका लागि मद्दत गर्दा प्रसूतिकर्मीले सफा पन्जा लगाउनु पर्छ ।

१. शिशुलाई स्तनपान गराउन लगाउनु पर्छ । यदि रगत धेरै बगेको छैन भने आमालाई पिसाब फेर्न लगाएर थैली खाली गराउनु पर्छ ।
२. आमालाई सफा भाँडामा बस्न लगाउनु जब पाठेघर खुम्चिन्छ तब बल गर्न लगाउने । यसो गर्नाले साल बाहिर निस्कन सक्छ ।

● नाल लामो हुँदै जान्छ : जब साल पाठेघरको भित्ताबाट छुटिन्छ तब साल योनिको नजिक आउँछ र नाल लामो हुन्छ ।

● पाठेघर माथि आउँछ : साल छुट्टिनुभन्दा अगाडि पाठेघरको माथिल्लो भाग अलिकति तल आउँछ र साल छुट्टिसकेपछि फेरि माथि जान्छ । यदि शिशु जन्मेको १/२ घण्टासम्म पनि साल छुट्टिएको चिन्हहरू नदेखिएमा शिशुलाई स्तनपान गराउनु पर्छ । यसो गर्नाले पाठेघर खुम्चिन्छ जसले साल छुट्टिन मद्दत गर्छ । यसो गर्दा पनि साल नछुट्टिएमा आमालाई पिसाब फेर्न लगाउनु पर्छ । यसरी पनि भएन भने आमालाई साल निकाल्नको लागि मद्दत गर्नुपर्छ ।

- सालसँगै पातलो झिल्ली पनि आउँछ । यदि त्यो झिल्लीको केही टुक्रा भित्र छुटेमा साललाई दुईवटा हातले समात्ने र त्यसलाई जबसम्म झिल्ली बाहिर आउँदैन तबसम्म घुमाउने । यसरी घुमाउँदा बिस्तारै र डोरी बटार्दाजस्तो गरी घुमाउनु पर्छ । यसो गर्दा आमालाई धेरै दुख्यो भने भित्र झिल्ली टाँसिएको भित्ता च्यात्तिन सक्छ । यस्तोमा चिकित्सा सहायता चाहिने पनि हुन सक्छ ।



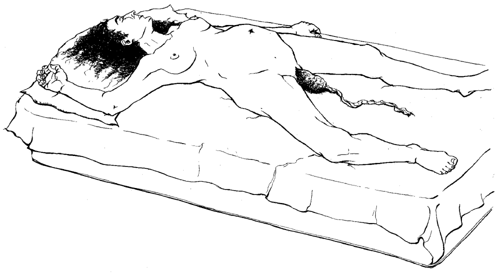
- त्यसपछि पाठेघर नरिवल जस्तो सारो हुनु पर्छ ।

नालको सहयाताले साल निकाल्ने :

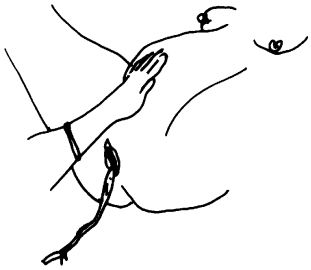
यदि धेरै रगत बगेको छ भने र साल बाहिर आएन भने बिस्तारै नाल तान्ने र साल निकाल्ने । यदि रगत धेरै बगेको छैन भने नाललाई नतान्ने ।

सावधान !!!

नाललाई तान्नु खतरा हो । यदि साल पाठेघरमै टाँसिएको छ र नाल तानेमा नाल छुट्टिन सक्छ वा पाठेघर बाहिर उल्टिएर निस्कन सक्छ र आमाको मृत्यु समेत हुन सक्छ । साल पाठेघरबाट छुट्टिसकेपछि मात्र नाललाई समातेर साललाई बाहिर निकाल्नु पर्छ ।

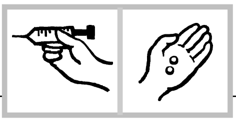


१) साल गर्भाशय वा पाठेघरबाट निस्किएको छ कि छैन भनेर कोखको हड्डी (Pubic bone) को माथिबाट पाठेघरलाई हल्का तलतिर धकेल्नु पर्छ ।



अक्सियोसिन (Oxytocin) दिने :

आमाले आफैंले साललाई निकाल्न सकिनन् वा आमाको धेरै नै रगत बगेको छ भने oxytocin दिने । यसले पाठेघरलाई खुम्चन सहयोग गर्छ र साल बाहिर निस्कन्छ । oxytocin दिनु अघि आमाको पेटमा अर्को शिशु छ कि भनेर छाम्नु पर्छ ।



- १० Unit oxytocin .... आमाको तिघ्रामा ।

  १० मिनेट पछि फेरि १० Unit oxytocin दिन सकिन्छ ।

२) पाठेघरलाई सुरक्षा गर्ने : एउटा हात कोखको हड्डी (Pubic bone) को ठीक माथि आमाको पेटमा राख्ने र पाठेघरलाई माथितिर आड दिई ठेल्ने ।

३) पाठेघरमा खुम्च्याहट नआउँदासम्म कुर्नेः जब पाठेघर खुम्चिन्छ अनि मात्र नाललाई सीधा तलतिर तान्दै लाने । बेस्सरी तान्दा नाल चुँड्न सक्छ । साल निकाल्दा आमालाई बल गर्न लगाउने ।

४) यदि नाल तान्दा पाठेघर पनि तल झरेको जस्तो भएमा वा नाल चुँडेमा नाल तान्न रोक्नुपर्छ । यदि आमाले साल निकाल्दा पेट दुख्यो भन्छिन् वा साल निस्कँदैन भने अर्को चोटि पाठेघर नखुम्चिँदासम्म कुर्ने र फेरि यही तरिका अपनाउने ।

५) जबसम्म साल बाहिर निस्कँदैन तबसम्म नाललाई हल्का तान्दै जाने ।

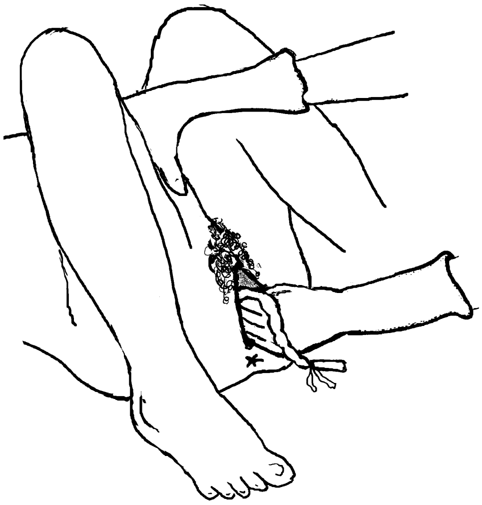
६) पेटको माथि हात राखेर पेट माड्ने ।

यति गर्दा पनि साल निस्केन र धेरै रगत बगिरहेको छ भने वा महिलामा बेहोसीका चिन्हहरू देखिन गएमा आकस्मिक उपचार गरिहाल्नु पर्छ । सकेसम्म यस्तो अवस्था आउनु अघि नै अस्पताल लगिहाल्नुपर्छ ।

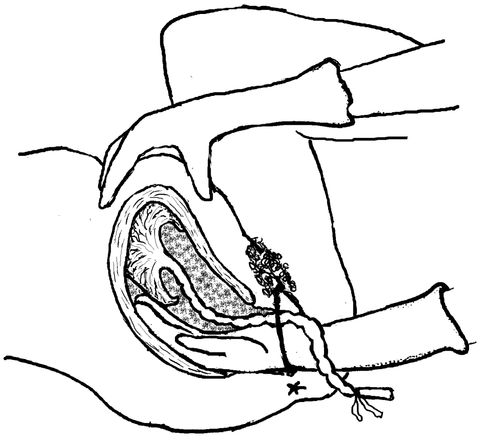
साल हत्केलामा राखेर बाहिर निकाल्ने :

साल पूरै उप्काइसकेपछि हत्केलामा साल राखेर बाहिर निकाल्ने । साल पूरै निस्केको छ कि छैन जाँच गर्नुपर्छ । यदि अस्पताल लैजाँदा आमाको धेरै रगत बगेको छ भने हात भित्र राखेर साल निकाल्नु पर्छ ।

१. साबुन र उमालेको पानीले कुइनोसम्म हात धुने । धोएको हातमा बेटाडाइन (Betadine) वा स्प्रिट (Sprit) राख्ने । त्यसपछि कीटाणुरहित पन्जा लगाउने । त्यसपछि नाल समातेर हात बिस्तारै योनिमा पसाउने ।



२. एउटा हातले नाललाई सीधा समाउने । कहिलेकाहीँ साल पाठेघरबाट छुटे पनि योनिमा आएर बसेको हुन्छ वा पाठेघरको तल्लो भागमा बसेको हुन्छ । यदि यस्तो छ भने साल बाहिर निकाल्ने र पाठेघर बाहिरबाट माड्ने । जबसम्म पाठेघर साह्रो हुँदैन १० Unit Oxytocin दिने ।

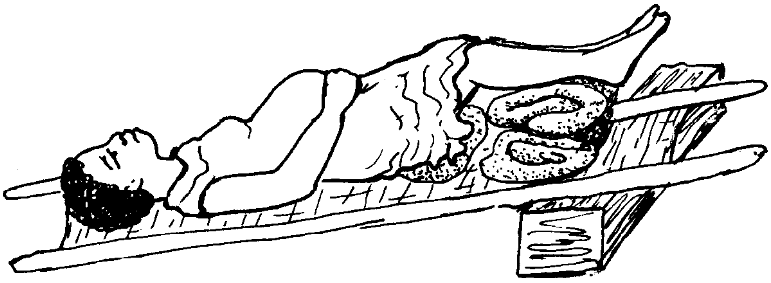


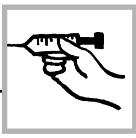
३. यदि सालको केही टुक्रा पाठेघरमा नै छुटेको छ भने हात भित्र पसाएर सालको टुक्रा निकाल्नु पर्छ । बाहिरको हातले आमाको पेटलाई आड दिने र अर्को हात भित्र नाल सँगसँगै योनिभित्र पसाउने । सालको छेउ भेट्टिसकेपछि हातको औँलाको छेउले बिस्तारै साललाई उप्काउँदै ल्याउने ।

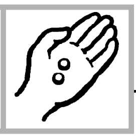
४) रगत धेरै बगेको छ भने रगत रोक्ने औषधि दिने ।

५) रगत बग्न रोक्न पाठेघरलाई राम्रोसँग माड्ने वा २ हातले pressure दिने

६) जति सक्दो चाँडो आमालाई अस्पताल लैजाने । यदि आमामा बेहोसीका चिन्ह देखिन थालेमा उसको टाउको तल र खुट्टा माथि गर्ने । यदि आमाको धेरै नै रगत बगेमा नसाबाट सलाइन पानी दिने । यदि रगतका नसाबाट पानी दिन नसकेमा पनर्जलीय जल/झोल दिने अथवा मलद्वारबाट पानी दिने ।







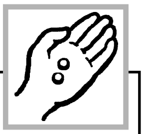
पाठेघरबाट रगत बगेको रोक्न :

- Dnj १० Unit Oxytocin .... आमाको तिघ्राको मासुमा दिने
  dnj 0.5 एम.जी. Ergometrine .... आमाको तिघ्राको मासुमा दिने

  अथवा

  0.2 एम.जी. Ergometrine Tab .... मुखबाट, ६ देखि १२ घण्टाको फरकमा दिने ट्याबलेटले इन्जेक्सनजस्तो तुरुन्तै काम भने गर्दैन ।

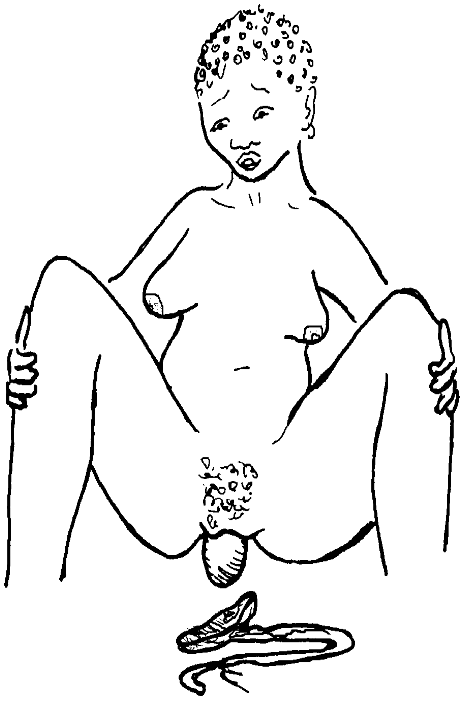
यदि अस्पताल पुग्न १ घण्टाभन्दा धेरै लाग्छ भने, यस्तो अवस्थामा सङ्क्रमण हुन रोक्न :



- १ ग्राम Amoxicillin .... मुखबाट । दिनको ४ पटक २ दिनसम्म
- १ ग्राम Metronidazole .... मुखबाट । दिनको २ पटक २ दिनसम्म

आमामा सङ्क्रमणका अरू चिन्हहरू देखिएमा अरू एन्टिबायोटिक (Antibiotics) चलाउन सकिन्छ ।

जब पाठेघर सालसँगै बाहिर निस्कन्छ :

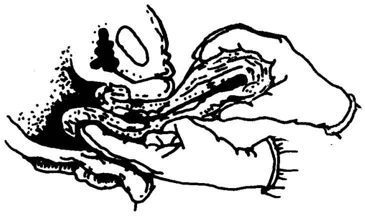


कहिलेकाँहीँ सालसँगै पाठेघर पनि (छाता फर्किएको जस्तै गरेर बाहिर निस्कन्छ) साल पाठेघरबाट नछुट्दै माललाई बेसरी तान्यो भने यो हुन सक्छ । कहिलेकाँहीँ पाठेघर आफै पनि बाहिर निस्कन सक्छ । यो गम्भीर अवस्था हो ।

यस्तो भएमा के गर्ने :

१. हात राम्रोसँग कुहिनोसम्म धुने र कीटाणुरहित पन्जा लगाउने । र

२. छिटो कीटाणुनाशक झोल (Betadine, Iodine) पाठेघरमा राखिदिने ।

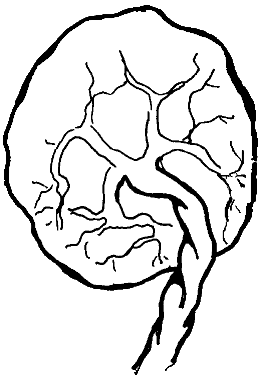


३. बिस्तारै पहिले बाहिरदेखि नै पाठेघरको भित्री भाग र पछि माथिल्लो भागलाई ठेलेर आफ्नो ठाउँमा पठाइदिने । यस्तो अवस्थामा पाठेघरमा धेरै बल गर्नु हुँदैन । पाठेघर भित्र पसाउन नसकेमा पाठेघरलाई योनिमा राखिदिने र छिटो आमालाई अस्पताल लैजाने र बेहोसीको उपचार गर्दै लग्ने ।

४. पाठेघरलाई धकेलेर उसैके ठाउँमा पठाएपछि जबसम्म पाठेघर सारो हुँदैन तबसम्म बाहिरबाट माड्दै जाने ।

५. आमालाई ढाडको भरमा सुताउने, सिरानी राखिदिने र पुठोमा कम्मल वा अरू कपडाहरू राखिदिने। यसबाहेक यसो गर्नाले पाठेघर बस्ने ठाउँ होँचो भई राम्ररी आफ्ने ठाउँमा मिल्न मद्दत हुन्छ, साथै रक्तस्राव समेत रोक्न केही मात्रामा मद्दत हुन्छ। सङ्क्रमण हुनबाट बचाउन औषधी दिने

यस्तो बेलामा महिला एकदमै आत्तिन सक्छिन्। जो सकेको ढाडस दिनुपर्छ।

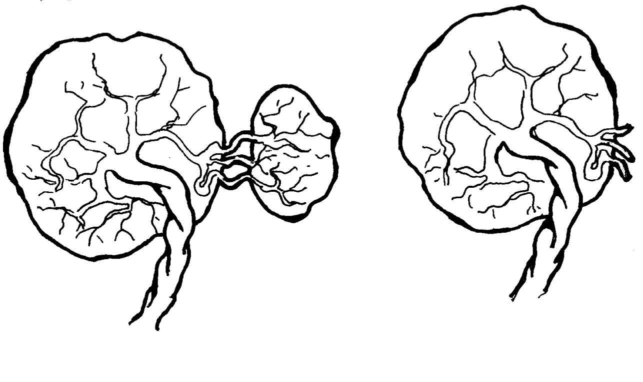


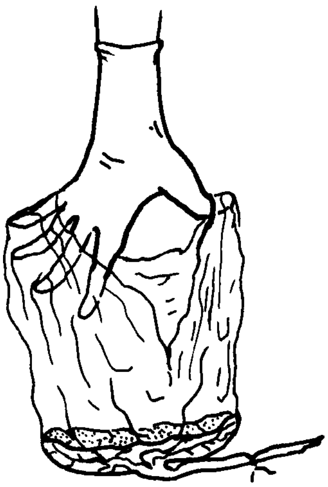
साल र नाल जाँच गर्ने :

साल आफै निस्केपनि वा हात हालेर निकाले पनि पूरा निस्केको छ कि छैन भनी जाँच गर्नुपर्छ । धेरै जसो साल पूरै नै निस्किएको हुन्छ तर कहिलेकहीँ सालका केही टुक्रा भित्र नै छुट्छन्। यसले गर्दा धेरै रगत बग्ने वा सङ्क्रमण हुने हुन्छ। साललाई राम्रोसँग तलदेखि माथिसम्म जाँच गर्ने। जाँच गर्दा पनि पन्जा लगाउनु पर्छ। यसले आमाको रगतका रोगका कीटाणु स्वास्थ्यकर्मीलाई सर्नबाट बचाउँछ।

सालको टुप्पो जाँच गर्ने :

शिशुतिर फर्किएको सालको भाग नरम र चम्किलो हुन्छ। यो भागबाट नाल निस्किएको हुन्छ र धेरै साना साना रगतका नसाहरू हुन्छन्। यो रूखको जरा जस्तै फैलिएको हुन्छ। कहिलेकाँहीँ सालमा छुट्टै अर्को टुक्रा पनि जोडिएको हुन सक्छ त्यो छ कि छैन जाच गर्नु पर्छ। यदि सालको छेउबाट रगतका नलीहरू निस्किएका छन् भने टुक्रा पाठेघर भित्र छ भन्ने बुझ्नु पर्छ। पाठेघरलाई आफ्नो स्थानमा पठाइदिइसकेपछि आमालाई तुरुन्त अस्पताल लैजानु पर्छ।



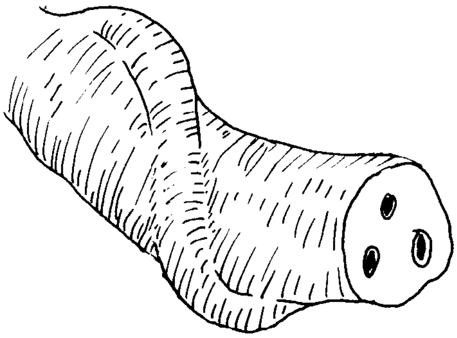


साललाई ढाकेको पातलो झिल्लीहरू :

साललाई पातलो झिल्लीहरूले ढाकेको हुन्छ जसलाई सालको माथि देख्न सकिन्छ र त्यसलाई मेम्ब्रेन (Membrane) भनिन्छ । कहिलेकहीँ यी मेम्ब्रेन (Membranes) का टुक्रा भित्र छुट्न सक्छन् । त्यसैले राम्रोसँग मेम्ब्रेन (Membrane) को जाँच गर्नुपर्छ ।

नाभिनाल :
नाल काटेको ठाउँमा ३ वटा नसा देख्न सकिन्छ, १ ठूलो र २ वटा सानो । यिनीहरू रगतका नसाहरू हुन् । रगतका ३ वटा नसाहरू छन् कि छैनन् राम्रोसँग जाँच गर्नुपर्छ ।

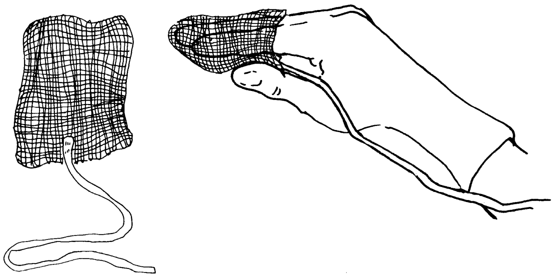
सालको तल जाँच गर्ने :
सालको तल्लो भाग जुन पाठेघरसँग टाँसिएको हुन्छ यसमा धेरै लुर्का (Lobe) हरू हुन्छन् । यी लुर्का (Lobae) हरूमा कहिले सेतो वा कालो धब्बा देखिन सक्छ जो सामान्य हो । सालको जाँच गर्दा दुबै हातमा साललाई राख्ने र सालको टुक्रा पाठेघर भित्रै छुट्टिएको भएमा, त्यहाँको लुर्का (Lobe) पूरा नभएमा वा कुनै अंश छुट्टिएको वा रगत बगिरहेको थाहा हुन्छ । यदि नछुटेको भए साल पूरा भएको प्रस्ट देखिन्छ ।



सालको टुक्रा पाठेघरमा छुटेमा :
यदि सालको टुक्रा पाठेघरमा छुटेको भए शिशुलाई स्तनपान गराउने अथवा आमाको पाठेघर माड्ने वा स्तनका मुन्टा चलाउनाले पनि सालको टुक्रा निक्लन मद्दत गर्छ । यदि आमाको धेरै रगत बगेमा अक्सिटोसिन सुई (Inj. Oxytocin) वा माइसोप्रोस्टल (Misoprostal) दिने । आमालाई तुरुन्तै अस्पताल लैजाने ।

धेरै रगत बगिरहेमा आमाको मृत्यु समेत हुन सक्छ । त्यसैले सालको टुक्रा सकेकम्म चाँडै निकाल्न प्रयास गर्नु पर्छ ।

सालको टुक्रा निकाल्ने :



१) हात धुने र कीटाणुरहित पन्जा लगाउने ।

२) हातको औंलामा कीटाणुरहित कपडा गज (Gauze) बेर्ने । यसो गर्नाले पाठेघरमा छुटेको टुक्रा निस्कन मद्दत गर्छ ।

३) त्यसपछि हात पाठेघरमा पसाउने, पाठेघरमा छुटेको टुक्रा, अथवा झिल्ली मेम्ब्रेन भए त्यसलाई बिस्तारै (Meberanes_ उप्काउँदै जाने । यसो गर्दा महिलालाई धेरै दुख्छ । यो गर्नुभन्दा अघि आमालाई हामी के गर्दैछौं भन्ने जानकारी दिनुपर्छ ।

४) छुटेका सालका टुक्राहरू वा झिल्ली वा मेम्ब्रेन (Membrane) निकालिसकेपछि आमालाई सङ्क्रमण हुन नदिन एन्टिबायोटिक्स (Antibiotics) दिने ।

छुटेका टुक्राहरू निकाली सकेपछि पनि आमालाई अस्पताल लैजानु पर्छ । आमाको धेरै रगत बगेका कारण रगत दिनुपर्ने पनि हुनसक्छ । आमालाई सङ्क्रमण पनि हुन सक्ने भएकोले छिटो नै आमालाई अस्पताल लैजानु जरुरी हुन्छ ।

साल जाँच गरिसकेपछि के गर्ने :

साललाई कसैले जलाउने, वा गाडिदिने । साल गाड्दा त्यसमा भएको कीटाणुहरू पनि नष्ट हुन्छन् । साल गाड्दा अलि गहिरो खाल्डो खन्नुपर्छ । साललाई कुनै कुनै ठाउँमा जलाइन्छ ।

पाठेघर माड्ने :

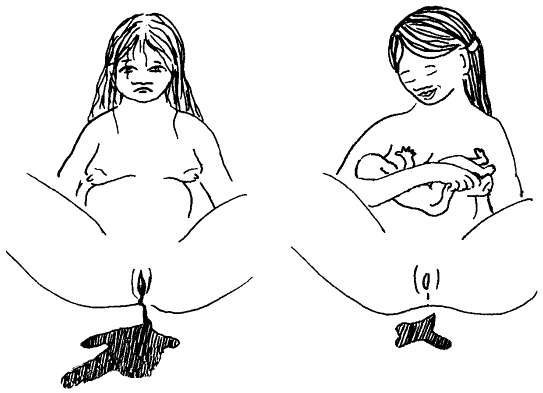
आमाका र उसका परिवारलाई पाठेघर कसरी माड्ने र कसरी पाठेघरको जाँच गर्ने भनेर सिकाइ दिनु पर्छ। रगत बगेको बेला पाठेघर गिलो हुन्छ। पाठेघर सारो र डल्लो नहुँदासम्म पाठेघरलाई माड्नु पर्छ।

साल निस्किसकेपछि रगत बगेको छ कि छैन जाँच गर्ने :

पाठेघर गिलो भएमा :

आमाको पाठेघर जबसम्म सारो हुँदैन तबसम्म रगत बगिरहन्छ। पाठेघर सारो नहुनुको कारण :

- आमाको पिसाब थैली भरिएमा।
- पाठेघरमा सालका टुक्रा छुटेमा।
- पाठेघरलाई खुम्चिन धेरै अक्सिटोसिन (Oxytocin) चाहिएमा।



यस्तो अवस्थामा के गर्ने :

यदि पाठेघर गिलो छ भने, केही साधारण तरिकाबाट सारो गराउन सकिन्छ :

- सालको केही टुक्रा पाठेघरमा नै छुटेको छ कि भनी फेरि साल जाँच गर्ने।

- शिशुलाई स्तनपान गराउने। यसो गर्दा आमाको शरीरले आफै अक्सिटोसिन (Oxytocin) बनाउँछ र पाठेघर खुम्चिन मद्दत गर्नुको साथै रगत बग्न पनि बन्द हुन्छ।

- आमालाई पिसाब फेर्न लगाउने। पिसाब थैली खाली भएपछि पाठेघर अझ राम्रोसँग खुम्चिन सक्छ। यदि ४ घण्टासम्म आमाले पिसाब गर्न सकिनन् भने पाइप राखेर पिसाब निकाल्नु पर्छ।

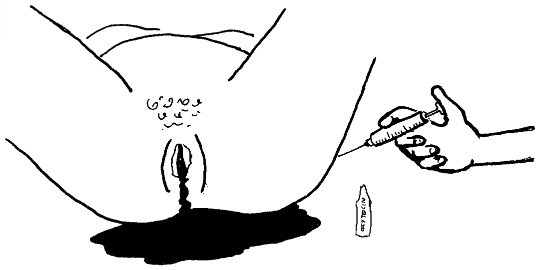
पिसाब फेर्नुस्! त्यसले पाठेघर खुम्चन मद्दत गर्छ।

दुई हातले आमाको तल्लो पेटमा दबाब दिने :

पाठेघर माड्दा पनि रगत बगिरहेमा २ हातले आमाको पेटमा दबाब (Pressure) दिने । पाठेघर माड्ने र पाठेघर सारो भएपछि एउटा हात कोप्रो पारेर पाठेघरको माथिल्लो भागमा राख्ने र अर्को हात कोखको हाड (Pubic bone) को माथि राख्ने र पाठेघरलाई माथिल्लो हात भएतिर दवाव दिने वा धकेल्ने । यसो गर्नाले पाठेघर दुई हातको बीचमा मिचिन्छ र रगत बग्न बन्द हुन्छ । रगत बग्न बन्द भएमा बिस्तारै हात निकाल्ने ।

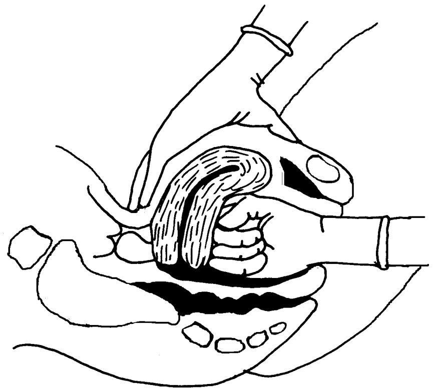
औषधी दिने :

पाठेघर माड्दा पनि अझ रगत बग्न बन्द नभएमा आमालाई अक्सिटोसिन (Oxytocin), इर्गोमेट्राइन (Ergometrine) वा माइसोप्रोस्टोल (Misoprostol) सुई दिने ।



योनिभित्र दबाब (Pressure) दिने :

माथिका प्रक्रियाद्वारा रगत बग्न कम नभए योनि भित्र दबाब (Pressure) दिने : यस्तो गर्न पहिले तालिम लिनुपर्छ ।



१. हात धुने र कीटाणुरहित पन्जा लगाउने ।

२. आमालाई के गर्न लागेको भनेर बुझाउने ।

३. हात सानो बनाएर योनि भित्र पसाउने । योनिको पछाडि, पाठेघरको मुखनिर हात लगेर मुठी बनाउने । साबधान, हात पाठेघरमा पसाउने चाहिँ होइन ।

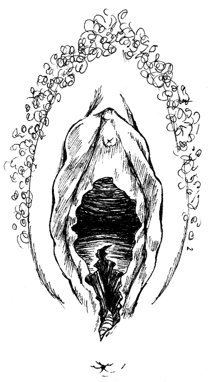
४. अर्को हातले बाहिरबाट आमाको पाठेघरलाई समाउने र भित्रको मुठीतिर धकेल्ने र दबाब (Pressure) दिने । यसो गर्दा पाठेघर सारो हुँदै जान्छ ।

५. पाठेघर सारो भएपछि बिस्तारै बाहिरको हातले पाठेघर छोडिदिने र हात योनि बाहिर निकाल्ने । योनिमा रहेका रगतका चोक्टाहरू बाहिर निकाल्ने ।

६. जबसम्म आमाको रगत बग्न कम हुँदैन तबसम्म आमाको राम्रोसँग स्याहार र हेरविचार गर्नुपर्छ । उनलाई हौसला र ढाडस दिइरहनु पर्छ ।

पाठेघर जबसम्म सारो हुँदैन र रगत बग्न बन्द नहुँदासम्म पाठेघर माड्ने । यदि आमामा बेहोसीका चिन्हहरू देखिएमा त्यसको उपचार गर्ने र आमालाई छिटो भन्दा छिटो अस्पताल लैजाने ।

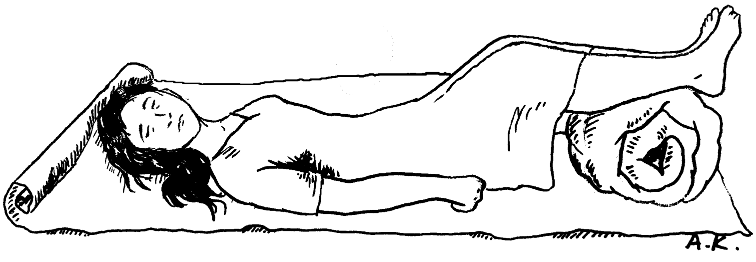
योनि च्यातिएमा :



पाठेघर सारो हुँदा पनि धेरै नै रगत बगिरहेको छ भने योनि च्यातिएको हुन सक्छ। पन्जा लगाएर योनिको जाँच गर्नुपर्छ। यदि योनिमा चोटपटक लागेको देखिएमा आमालाई अस्पताल लैजाने। अस्पताल लैजाँदा १० देखि १५ वटा कीटाणुरहित gauze का टुक्राहरू बगेको ठाउँमा राखिदिने।

बेहोस भएमा :

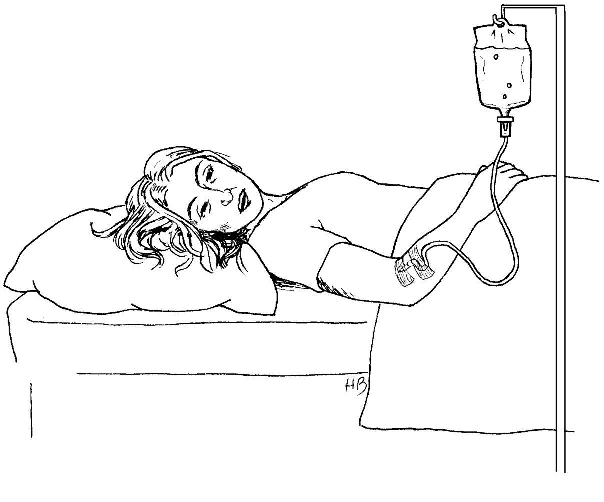
धेरै रगत बगेमा आमा बेहोस हुन्छिन्। साल निस्कनु भन्दा अघि वा पछि रगत बग्छ भने तलका चिन्हहरू हेर्ने :



- आमा कमजोर र बेहोस हुनु।
- छाला पहेलो र चिसो हुनु र धेरै पसिना बग्नु।
- नाडीको चाल धेरै हुनु, १०० प्रति मिनेट

यदि आमा बेहोस भएमा छिटो बेहोसीको उपचार गर्नुपर्छ। आमालाई उपचार गर्दा :

- आमाको टाउको खुट्टा भन्दा होचे हुने गरी राखिदिने।
- आमालाई न्यानो पारेर राख्ने।
- आमा बेहोस छिन् भने रगतका नलीबाट वा मलद्वारबाट पानी दिने यदि बेहोस छैन भने मुखबाट पानी दिने।
- आमा बेहोस छिन भने मुखबाट केही पनि नदिने।



नोट : यदि आमा शिशु जन्माउनभन्दा अगाडि नै कमजोर छिन् भने यस्ता आमाहरूलाई पछि समस्या आउन सक्छ। जस्तो:

- आमाको रक्तचाप कम हुनु।
- सास बढ्नु
- बेहोस हुनु।

यस्तो अवस्थामा जुनसुकै हालतमा पनि अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमै लगेर सुत्केरी गराउनु पर्छ।

शिशुलाई पुछेर न्यानो पारी राख्ने :

शिशु जन्मिसकेपछि सफा कपडाले शिशुलाई पुछ्ने र सफा र न्यानो कपडाले बेरेर राख्ने। जन्मेपछि शिशुलाई न्यानो पारेन भने बिरामी हुन सक्छन् तर यदि गर्मीको मौसम छ भने शिशुलाई धेरै बाक्लो कम्मलले बेर्नु हुँदैन। धेरै तातो गराउनाले पनि शिशुको शरीरमा पानीको कमी हुन जान्छ।

शिशुको स्वास्थ्य जाँच गर्ने :

केही शिशुहरू जन्मदा नै बलियो र टाढा हुन्छन्। कोही जन्मिनेबित्तिकै रुन्छन् भने कोही केही समयपछि मात्र रुन्छन् र रोएपछि आफै सास फेर्छन्। शिशु स्वस्थ छ कि छैन हेर्न तलका चिन्हहरू हेर्ने :

- सास
- शिशुको धड्कन
- मांसपेशीको दरिलो पन (Muscle tone)
- शिशुको प्रतिक्रिया
- छालाको रङ्ग

यी सबै चिन्हहरू शिशुलाई स्तनपान गराउँदा हेर्न सकिन्छ।

सास फेर्ने : शिशु जन्मिएको एकैछिनमा आफै सास फेर्न सुरु गर्छ। शिशु जन्मिने बित्तिकै रोयो भने त्यसले राम्रोसँग सास फेरेको हुन्छ। केही शिशुहरू सास फेरे तापनि रुदैनन्। जो शिशुलाई सास फेर्न गाह्रो हुन्छ त्यस्ता शिशुहरूलाई तुरुन्त मद्दत दिनुपर्छ।

शिशुलाई के गर्ने :

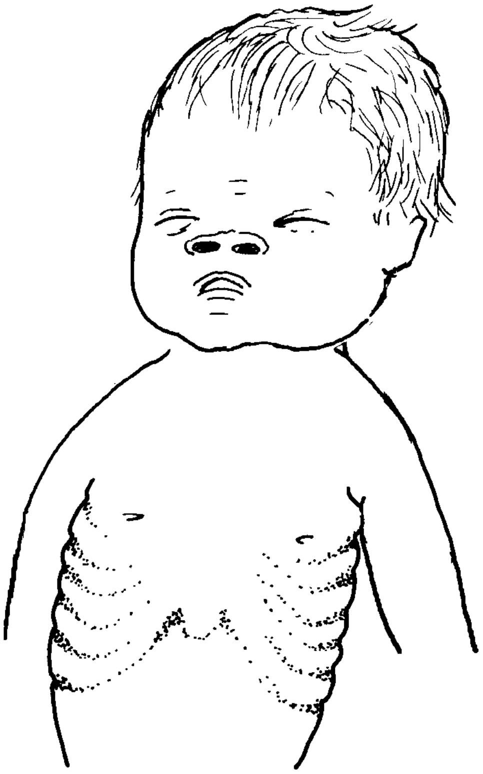
शिशु जन्मिने बित्तिकै उसलाई आमाको पेटमा राखिदिने आमाको शरीरले शिशुलाई न्यानो बनाउँछ र आमाको गन्धले शिशुलाई स्तनपान गर्न प्रोत्साहन गर्छ।

नवजात शिशुलाई ध्यान पूर्वक समाउनुपर्छ।

नोट : धेरै जसो स्वास्थ्य संस्थाहरूमा शिशु जन्मिने बित्तिकै डाक्टरले वा नर्सले उसको स्वास्थ्य जाँच गर्न अर्को ठाउँमा लाने गर्छन्। तर यसो गर्नु जरुरी छैन। कुनै पनि आपत्कालीन अवस्था वा समस्या नआएसम्म शिशुलाई आमासँगै राख्नुपर्छ।

शिशुलाई सास फेर्न समस्या छ भने यी चिन्हहरू हेर्ने :

- शिशुले सास फेर्दा नाकको प्वाल ठूलो बनाउँछ ।
- कोखा हान्ने ।
- शिशुले छिटो छिटो सास फेर्दा -प्रति मिनेट ६० सास भन्दा धेरै
- शिशुले ढिला सास फेर्छ - प्रति मिनेट ६० सास भन्दा कम ।
- शिशुले सास फेर्दा ध्यार् ध्यार् आवाज निकाल्छ ।



शिशुमा सास फेर्न समस्या देखिएमा, शिशुलाई आमाको पेटमा राखेर, उसको पछाडि ढाडमा हल्का तल माथि गरी माड्ने । शिशुलाई रुवाउनको लागि कुट्ने चिमोट्ने र उसको टाउको तल र खुट्टामाथि गरेर झुन्डाउनु हुँदैन । शिशुलाई सास फेर्न गाह्रो भएमा अस्पताल लैजाने ।

शिशुले सास नै नफेरेको भए :

शिशु जन्मिएको १ मिनेटमा एक पटक पनि सास फेरेको छैन भने उसलाई तुरुन्तै अस्पताल लैजाने । शिशुले जन्मिने बित्तिकै सास नफेरेमा शिशु पछि सुस्त मनस्थितिको हुन वा उसको मृत्युसमेत हुन सक्छ । सास नफेरेका शिशुलाई तलका उपाय अपनाउनाले बचाउन सकिन्छ :

ज्यान बचाउने सास दिनु (Rescue Breathing) :

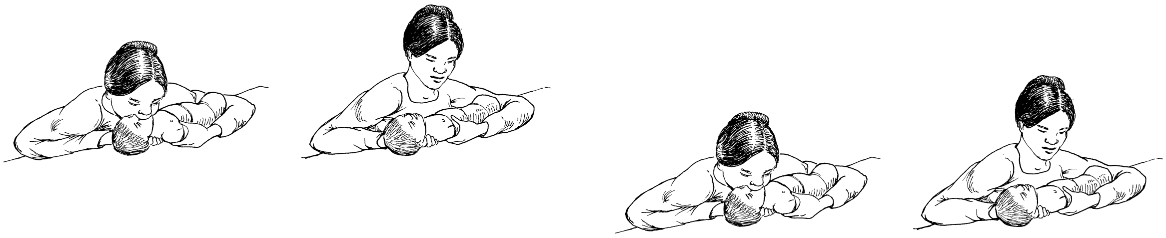
१) शिशुलाई आधी जस्ता टेबुल, सारो ठाउँमा सीधा सुताउने । शिशुलाई न्यानो पारेर राख्ने । उसको छाती खुल्ला राख्ने तर अरू शरीर सबै छोपिदिने ।

२) शिशुको घाँटीमुनि सानो कपडा बेरेर राखिदिने । यसले शिशुको घाँटी सिधा हुन्छ । यस्तो आसनमा राख्दा पनि शिशुले सास फेर्न सुरु गर्न सक्छ ।

३) यदि शिशुले दिसा खाएको छ भने शोषण (Meconium) छिटो (Suction) गर्ने

(४) शिशुको मुख र नाकमा आफ्नो मुख राख्ने अथवा शिशुको मुख बन्द गरेर उसको नाकमा आफ्नो मुख राख्ने ।

५) मुखमा अटाउने जति हावा लिई शिशुको नाकबाट हावा दिने । तर फुक्ने चाहि होइन । धेरै हावा दियो भने शिशुको फोक्सोमा असर पर्न जान्छ । ३ देखि ५ पटकसम्म यसो गर्नाले शिशुको फोक्सोमा रहेको तरल पदार्थ वा पानी हट्छ ।



६) हावा दिँदा शिशुको छाती उठेको छ कि छैन हेर्नु पर्छ ।

७) यदि छाती उठेको छैन भने शिशुले फोक्सोमा हावा गएको छैन त्यसैले फेरि शिशुको आसन मिलाउने र हावा दिने ।

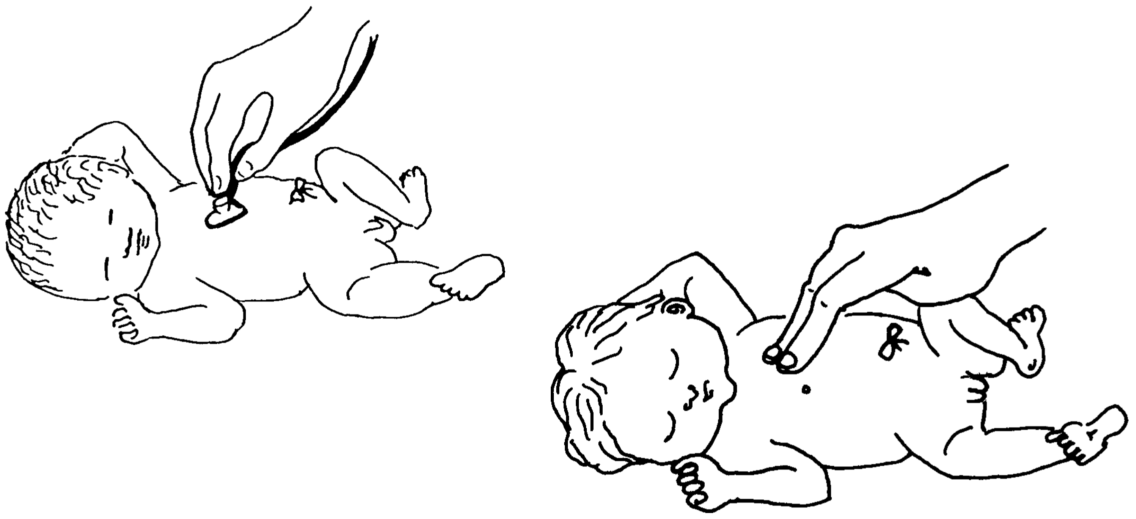
८) १ मिनेटमा ३० पटकसम्म (सास) दिने

९) अब शिशुले सास फेरेको छ कि छैन त्यो हेर्ने । यदि शिशुले सास कम्तीमा पनि ३० प्रति मिनेट छ भने, यो प्रक्रिया बन्द गर्ने । यदि शिशुले सास फेरेको छैन भने वा ३० सास प्रति मिनेट भन्दा कम्ती छ भने राम्रोसँग सास नफेर्दासम्म यो प्रक्रिया गरिरहने ।

सावधान !!! शिशुको फोक्सो धेरै सानो र नाजुक हुने भएकोले धेरै हावा दिनुहुँदैन । हावा दिँदा आफूले बाहिरबाट लिएर मुखमा राखेको गालाको हावा मात्र दिने, आफ्नो भित्री भाग वा पेटबाट आएको सास नदिने ।

शिशुको धड्कन :

नवजात शिशुको धड्कन १२०-१६० प्रति मिनेट हुनुपर्छ । शिशुको धड्कन उसको छातीमा स्टेथस्कोप् (Stethoscoe) ले वा हात छातीमा राखेर १ मिनेटसम्म लिने । यदि शिशुले हामीले दिएको सासले २० मिनेटसम्म पनि सास फेर्दैन भने शिशुको मृत्यु हुनसक्छ । यस्तो बेलामा शिशुको परिवारलाई शिशुको अवस्थाका बारेमा तुरुन्तै भनिदिनु पर्छ ।



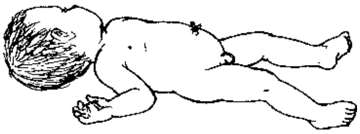
यदि शिशुको धड्कन प्रति मिनेट १०० भन्दा कम छ वा १८० भन्दा बढी छ भने शिशुलाई तुरुन्त अस्पताल लैजाने ।

नोट : Resuscitation (शिशुलाई मुखबाट सास दिने प्रक्रिया) सास दिँदा शिशुको मुखमा पातलो कपडा राखेर सास दिनुपर्छ ।मास्क पाइन्छ भने मास्क प्रयोग गर्न सकिन्छ । ब्याग (Bag) र मास्क (Mask) पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसले शिशुलाई चाहिने हावा मात्र दिन्छ । तर यसको प्रयोग तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले मात्र गर्न सक्छ ।

शिशुको मृत्यु हुँदाः

नवजात शिशुको मृत्यु भएमा उसको परिवारले कहिले रोएर त कहिले रिसाएर आफ्नो दुःख व्यक्त गर्छन् । यस्तो अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीले उनीहरूको समस्या बुझेर उनीहरूको दुःखमा साथ दिनुपर्छ । उनीहरूलाई सम्झाउने, बुझाउने कोसिस गर्नुपर्छ । शिशुको मृत्यु भए पनि आमालाई अरू सुत्केरी आमालाई जस्तै स्याहार गर्नु पर्ने हुन्छ । उनको स्तनको स्याहार गर्नुपर्छ । शिशुको मृत्यु पछि स्तनपान नहुने हुँदा आमाको स्तन गान्निने हुन्छ ।

मांसपेशीको दरिलोपन (Mucscle tone) :

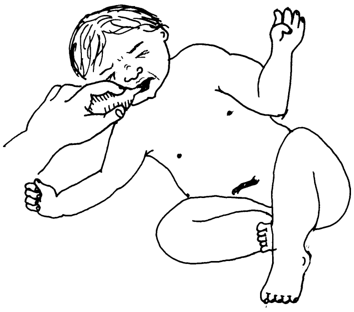


स्वस्थ शिशुले आफ्नो पाखुरा कस्सिलो गरी राखेको हुन्छ । उसको गोडा र पाखुरा खुम्च्याएको हुन्छ । कमजोर शिशुको मांसपेशी दरिलो र राम्रो हुँदैन । शिशुको पाखुरा र गोडा खुल्ला र लुलो हुन्छ । शिशु जन्मिनुअघि राम्रोसँग अक्सिजन पाएको छैन भने यस्तो हुन सक्छ । माशंपेशी दरिलो नभएको शिशुले राम्रोसँग सास फेर्न सक्दैन । यस्तोमा शिशुको पछाडि ढाडमा तल माथि गरेर हल्का माड्नु पर्छ । यसो गर्दा शिशु उठ्न सक्छ र सास फेर्न कोसिस गर्न सक्छ ।

प्रतिक्रियाहरू (Reflexes):

स्वस्थ शिशुहरूमा तलका प्रतिक्रिया (Reflexes) हरू हुनु पर्छ :

- शिशुको मुख र नाकमा सक्शन (Suction) गर्दा शिशुले मुख बिगार्छ ।



- शिशुलाई एक्कासि छोड्दा वा ठूलो आवाज सुन्दा शिशु तर्सिएर हात खुट्टा फाल्छ ।

यदि शिशुमा माथिका कुनै पनि प्रतिकार (Reflexes) देखिएन तर शिशुले सास फेरिरहेको छ वा शिशुको धड्कन १०० भन्दा बढी छ भने शिशुलाई अस्पताल लैजानुपर्छ ।

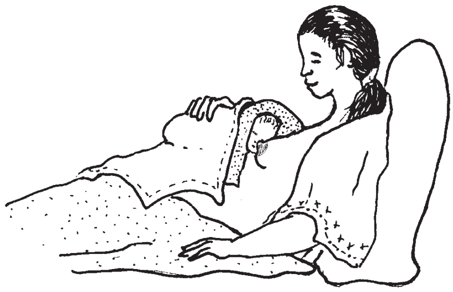
रङ्ग : जन्मिदा केही शिशुको छालाको रङ्ग हल्का निलो हुन सक्छ । तर १-२ मिनेटमा उनीहरूको छालाको रङ्ग गुलाबी वा रातो हुन्छ । कालो छाला भएका शिशुहरूमा निलो रङ्ग नदेखिन सकिन्छ । त्यसैले कालो छाला भएको शिशुमा उसको हत्केला वा पाइतालामा हेर्नुपर्छ । शिशुहरूले राम्रोसँग फोक्सोमा हावा पाएको छैनन भने पहेंलो देखिन्छ ।

शिशु पहेंलो वा नीलो देखिएमा :

शिशुहरूले राम्रोसँग सास नफेरेमा शरीर नीलो वा पहेंलो हुन्छ ।

यी अवस्थामा पनि शिशु नीलो हुन सक्छ :

- चिसो भएमा ।
- सङ्क्रमण भएमा ।
- मुटुको समस्या भएमा ।



शिशुको शरीरको तापक्रम लिने अथवा छामेर पनि थाहा पाउन सकिन्छ । शिशुलाई न्यानो कम्मलमा बेरेर राख्ने । शिशुको टाउकोमा टोपी लगाइदिने । न्यानो पार्दा पनि शिशु नीलो वा पहेंलो भएमा शिशुलाई सास फेर्नको लागि मद्दत चाहिन सक्छ । शिशुको धड्कन र सास जाँच गर्ने । यदि शिशुलाई सास फेर्न गाह्रो छ भने शिशुलाई अस्पताल लैजाने ।

शिशुलाई स्तनपान गराउन मद्दत गर्ने :

शिशु सामान्य जन्मिएको छ भने स्तनपान गराउने । आमालाई स्तनपान गराउन मद्दत गर्ने । स्तनपान कसरी गराउने र कस्तो आसनमा स्तनपान गराउने भनेर आमालाई सिकाउनु पर्छ ।

शिशु जन्मेपछि आमाको स्तनबाट पहिले पहेँलो र बाक्लो दूध निस्कन्छ जसलाई बिगौती भनिन्छ । केहीँ आमाहरूले यो बिगौती राम्रो छैन भन्ने ठानेर फाल्छन्, शिशुलाई खुवाउँदैनन् तर यो दूध शिशुको लागि धेरै राम्रो हुन्छ । यसले शिशुमा सङ्क्रमण हुनबाट बचाउँछ । यसमा शिशुलाई चाहिने सबै पोषण तत्वहरू पाइन्छन् । शिशु जन्मनासाथ सकेसम्म छिटो स्तनपान गराउँदा दुवै आमा र शिशुलाई राम्रो हुन्छ ।

- स्तनपानले पाठेघरलाई खुम्चिन मद्दत गर्छ । यसले साल निस्कन मद्दत गर्नुको साथै रगत बग्न बन्द गर्न मद्दत गर्छ ।
- स्तनपानले शिशुको नाकमा रहेको पानी निस्कन मद्दत गर्छ र शिशुले राम्रोसँग सास फेर्न सक्छ ।
- स्तनपानले आमा र शिशु बीचमा राम्रो सम्बन्ध गराउँछ ।
- स्तनपानले शिशुलाई स्वस्थ बनाउँछ ।

यदि शिशुले राम्रोसँग स्तनपान गर्न सकेन भने, शिशुको नाकमा धेरै पानी वा र्‍याल छ कि जाँच गर्ने । नाकबाट र्‍याल निकाल्न शिशुलाई आमाको छातीमा सुताउने शिशुलाई स्तनपान गराउन मद्दत गर्ने ।