

प्रसव अवस्था र सुत्केरी



बच्चा जन्माउँदा महिलाले फरकफरक अनुभव गर्छन् । यसमा प्रायजसो महिलाहरूको बढी मात्रामा शक्ति र एकाग्रता खर्च हुन्छ । यसकारण बच्चा जन्मिसकेपछि थकाइ लाग्छ। तर, बच्चा समाउँदा हुने हर्षले महिलाहरूले भोगेका सम्पूर्ण पीडा र असुविधाहरू पनि विसार्इदिन्छ ।

प्रायजसो बच्चाहरू कुनै समस्या नपरीकनै जन्मिन्छन् । तर, समस्याहरू देखा नपर्न पनि सक्छन्, समस्या देखिएमा दक्ष व्यक्तिको सेवा आवश्यक पर्दछ ।

बच्चा जन्मने दिन नजिक आउन थालेपछि बच्चा जन्माउन सहयोग गर्ने स्वास्थ्यकर्मीलाई आफ्ना सम्पूर्ण समस्या तथा आवश्यकताहरू पहिले नै बताउनु पर्दछ । यसो गरेमा उनीहरूले सुत्केरी सामग्रीहरूका साथै सुत्केरी हुने महिलाको स्वास्थ्यस्थिति अनुसार खास आवश्यक पर्ने सरसामानहरू तयार गर्न सक्छन् । यदि दैनिक स्याहार जरुरत छ भने यस्तो सहयोग प्रसव वेथा र सुत्केरी अवस्थामा पनि आवश्यक पर्छ ।

यसकारण गर्भवती महिलाले नै प्रसव अवस्थामा हुनसक्ने अवस्था र समस्याबारे थाहा पाइराखेर, प्रसववेथा लाग्दा सास लिने र फेर्ने तरिकाहरूको अभ्यास गरेर र कुन आसन तथा स्थितिमा बस्दा सजिलो हुन्छ भन्ने कुरा पत्ता लाएर आइपर्ने केही समस्याहरूको रोकथाम गर्न सकिन्छन् ।

प्रसव बेथामा एक जना सहयोगी राख्नुपर्ने

महिलाका लागि एकलै बच्चा पाउन गाह्रो हुन्छ । यसकारण प्रसव वेथा सुरु हुँदादेखि बच्चाको जन्म हुन्जेलसम्म गर्भवती महिलाको घनिष्ट (श्रीमान्, परिवारका कुनै सदस्य, साथी) व्यक्ति साथै रहनु आवश्यक छ ।

सहयोगीले

- ढाडस दिन सक्छन् ।
- श्वासप्रश्वास गराउन सहयोग गर्न सक्छन् ।
- बेथा लाग्दा सजिलो हुने आसन परिवर्तन गर्न सहयोग गर्न सक्छन् ।
- बेथा खपिरहेकी महिलाको कुनै सरोकार तथा समस्याहरू नर्स तथा डाक्टरहरूलाई बताउन सक्छन् ।
- समय समयमा भोलिलो पदार्थ दिएर मद्दत पुऱ्याउन सक्छन् ।

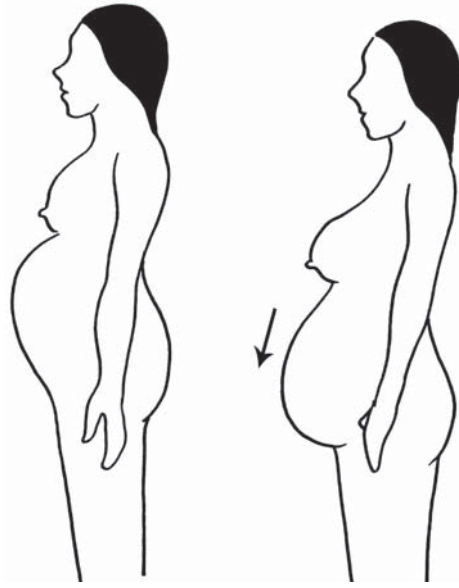
प्रसव र जन्म

जव पाठेघर खुम्चन र त्यसको मुख खुल्ल थाल्छ, तव बच्चा जन्मने प्रक्रिया सुरु हुन्छ । यो प्रक्रिया कति समयमा सकिन्छ भन्न सकिदैन । पहिलो पटक सुत्केरी हुन लागेकी महिलालाई बच्चा जन्माउन साधारणतया १० देखी १२ घण्टा अन्यलाई ७ देखी १० घण्टाको समय लाग्ने गर्दछ । पूर्णरूपमा पाठेघरको मुख खुलेको २ घण्टा भित्रमा नै बच्चा जन्मी सक्छ । सम्पूर्ण रूपमा सालनाल समेत बाहिर निस्किएपछि मात्र बच्चा जन्मने प्रक्रियाको अन्त भएको मानिन्छ ।

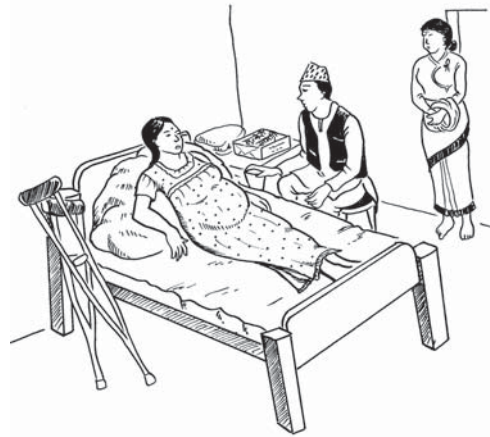
जुनसुकै प्रकारका अपाङ्गता भएका महिला र अन्य महिलाहरूबीच समयको हिसावले बच्चा जन्माउने प्रक्रियामा कुनै भिन्नता छैन । तर खास आवश्यकता पर्ने वा शरीरको कुनै भाग नचल्ने महिलाको लागि यो समय फरक हुन सक्छ ।

बच्चा जन्मनुभन्दा २ हप्ता अघि प्रायजसो (खासगरी पहिलो पटकको) बच्चा पेटको तल्लो भागतिर झर्छ । प्रसव अवस्था सुरु भएको कसरी जान्ने ?

गर्भावस्थाका अन्तिमका केही हप्ताहरूमा धेरैजसोले दिनहुँ कुनै बेला या हप्तामा एकदुई पटक पाठेघर केही क्षण कस्सिएको अनुभव गर्दछन् । यसरी कस्सिनु भनेको पाठेघरको खुम्चने अभ्यास मात्र हो यो वास्तविक प्रसव-बेथा होइन । यस अवस्थामा केही क्षण अनौठो महसुस हुन्छ र केही क्षणमा नै समाप्त हुन्छ । यो बेला दुख्दैन ।



नौ महिनाको अन्ततिर बच्चा पेटको तलतिर सर्छ र यसको कारण गर्भवतीलाई श्वासप्रश्वासमा सजिलो अनुभव हुन्छ ।



सिक्न र बुभ्न कठिन हुने महिलाको सेवामा संलग्न नर्सहरू र अन्य स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूका लागि निर्देशनः

प्रसव अवस्था र वच्चा जन्मने प्रक्रियामा गर्भवतीका श्रीमान्, आमा, बहिनी, काकी वा घनिष्ठ मित्रमध्ये कुनै एकलाई उनीसाथ रहने अवस्था तयार गरिदिनुहोस् वा बस्न अनुमति दिनोस् । यसो भएमा गर्भवतीलाई वच्चा जन्माउन सजिलो हुनेछ । उनीहरूले निम्न कुराहरूमा सहयोग पुऱ्याउन सक्छन्, :

- उनको हात समात्न, उनलाई कति दुखिरहेछ भनेर सोध्न र यसवेला के के भइरहेको छ भनेर उनलाई बुझाउन
- नर्सले अब के गर्न खोजेकी छिन् भनेर बुझाउन
- प्रसव अवस्थामा सुविधा हुने विभिन्न प्रकारका श्वासप्रश्वास तरिकाबारे अभ्यास गर्न ।

प्रसव बेथा सुरु भएको जनाउ दिने संकेतहरू

निम्न ३ प्रकारका संकेतहरूले प्रसव सुरु भएको या सुरु हुने लागेको कुरा थाहा दिन्छन् । यी सबै संकेतहरू सबै महिलामा देखा नपर्न पनि सक्छन् र क्रमबद्ध तरिकाबाट मात्र नआई अधिपछि पनि देखा पर्न सक्छन् । यीमध्ये कुनै पनि एउटा मात्र संकेत पाउनासाथ वच्चा जन्माउन सहयोग गर्ने (धाई), स्वास्थ्यकर्मी, नर्स, डाक्टरको सेवा लिन प्रयत्न गर्नु पर्दछ ।

१. गुलाबी या सफा च्यापच्यापे स्राव (म्युकस) योनिबाट बाहिर निस्कन्छ । गर्भावस्थामा योनिद्वार बाक्लो च्यापच्यापे स्रावले टालिएको हुन्छ । यसले वच्चा र पाठेघरलाई संक्रमण हुनबाट बचाउँछ । जब पाठेघर खुल्न सुरु हुन्छ तब यो च्यापच्यापे सँगै रगत स्राव केही मात्रामा मिसिएर बाहिर निस्कन्छ ।
२. पाठेघर संकुचन हुन थाल्छ र पेटमा दुख्न सुरु हुन्छ । संकुचनको समयमा, पाठेघर निचोरिएको या खुम्चिएको हुन्छ र पेट कडा भएको हुन्छ । केही समय पश्चात् पाठेघर पहिलेकै अवस्थाको आकारमा तन्कन्छ र नरम पनि हुन्छ । सुरुमा संकुचन १० वा २० मिनेटमा वा त्यो भन्दा बढी समयमा आउनेजाने गर्दछ । जब संकुचन लगातार र निश्चित अन्तरालमा आउने गर्दछ, तब वास्तविक प्रसव बेथा सुरु भएको मानिन्छ ।
३. योनिबाट सफा पानी बाहिर निस्कन्छ । यो पानी पाठेघरमा गर्भलाई ढाक्ने र सुरक्षित राख्ने पानी थैलीबाट निस्केको हो । यो पानीथैलो प्रसव बेथा सुरु हुनु अघि वा प्रसव बेथा लागेपछि कुनै पनि बेला फुट्न सक्छ ।

संकुचन हुँदा दुख्छ ।



पेट कडा हुँदा महिलाले छामेर पनि थाहा पाउँछिन् ।

.. र त्यसपछि फेरि नरम भएको अनुभव गर्न सक्छु ।



जब माथि उल्लिखित कुनै पनि एउटा संकेत देखिन्छ, तब बच्चा जन्मने समय हुन्छ। यसवेला गर्भवती महिलाले तयारी गर्नुपर्ने कुराहरूको सूचि यहाँ दिइएको छ :

- प्रसव बेथा सुरु भएको कुरा सुँडेनी या नर्सलाई जानकारी दिन सहयोगीलाई भन्ने।
- सुत्केरी सामग्रीहरू तयारी अवस्थामा राखेको कुरा निश्चित गर्ने।
- थोरै थोरै तर बेलाबेलामा केही खाइरहने।
- प्रसस्त मात्रामा पानी तथा तरल पदार्थ पिउने।
- वरपर र यताउती हिँडडुल गर्ने।

प्रसव बेथालाई सकेसम्म आरामदायी बनाउने तरिका

प्रसव अवस्थामा पिसाव रोक्नु हुदैन। प्रत्येक १-१ घण्टामा पिसाव गर्न कोशिस गर्नु पर्दछ। पिसावथैली खाली छ, भने प्रसव बेथा सजिलो हुनेछ।

प्रसवको समयमा धेरै पसिना आउन सक्छ, तसर्थ पानी, फलफूल रस वा जडीबुटीयुक्त चिया पिउनु पर्छ। यसो गरेमा जलवियोजन हुनबाट बचाउन सकिन्छ।

आफ्नो आसन कम्तीमा एकएक घण्टामा परिवर्तन गर्नुपर्छ। यस्ता आसनहरू एकपछि अर्को कसरी परिवर्तन गर्ने भन्नेबारे पहिला नै अभ्यास गरिराख्नु राम्रो हुन्छ। एक पछि अर्को संकुचनको अन्तरालमा आसन फेर्ने गरियो भने सजिलो हुन्छ। यदि आवश्यक परे कसैको सहयोग माग्नु पर्छ। जति सुविधाजनक र आराम हुन्छ, त्यति नै मांसपेशीहरूले पनि आराम पाउँछन्। यसो भएमा मांसपेशीहरू वाउँडिने या बटारिने संभावना कम हुन्छ। साथै पटकपटक आसनहरू परिवर्तन गरिरहनाले ओछ्याने घाउ (प्रेसर सोर) बन्ने सम्भावना कम हुन्छ।

सकिन्छ, भने संकुचनका अन्तरालमा हल्का हिँडडुल गर्नु राम्रो हुन्छ। हिँडडुल गर्नाले पाठेघरको मुख खुल्न र बच्चा तलतिर भर्न सहयोग पुग्छ।

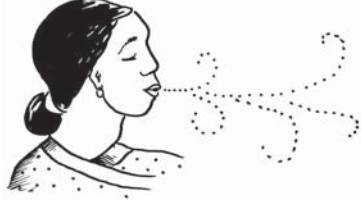
प्रसव अवस्थाको श्वासप्रश्वास

दुखाइ कम गर्न कसरी सास लिइन्छ र फेरिन्छ भन्ने जान्नुपर्छ। यसकारण गर्भावस्थाका अवधिमा नै विभिन्न प्रकारका श्वासप्रश्वास तरिकाहरूको अभ्यास गर्नु पर्छ। यसो गरेमा प्रसव अवस्था या दुखाइ कम गर्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि :

- हल्का श्वास-प्रश्वास : नाकबाट विस्तारै लामो सास लिने र त्यसपछि विस्तारै फू गदै श्वास फ्याँक्ने।
- दुखेको समयमा श्वास-प्रश्वास : विस्तारै गहिरो श्वास लिने र त्यसपछि छोटो र चँचाँडो श्वास फ्याँक्ने। “अँ अँ” गदै आवाज निकालिरहेको बेला यस्तो श्वास-प्रश्वास गर्नु फाइदाजनक हुन्छ।
- छिटो श्वास लिने ज्यादै विस्तारो श्वास फ्याँक्ने।
- जोडदार प्रश्वास : जोडसँग र चँचाँडो श्वास फेर्नु।

तिमीलाई प्रसव बेथा सुरु भएको कुरा दिदीलाई भन्न जान्छु है।





फू गरेका



“अँ अँ”

माथिका कुनै पनि तरिकाले सास फेरेमा महिलाको प्रसव अवस्था आरामदायी हुनेछ ।

बच्चा जन्माउन गरिने शल्यक्रिया

(तल्लो पेटमा चिरेर गरिने शल्यक्रिया)

प्रसव अवस्थामा खतरनाक जटिलताहरू देखा पर्न सक्ने या परेको अवस्थामा चिकित्सकले गर्भवतीको तल्लो पेट र पाठेघर चिरेर बच्चालाई बाहिर निकाल्ने गर्दछन् । त्यसपछि चिरेको तल्लो पेट र पाठेघरको स्थानलाई सिइदिन्छन् । यस प्रक्रियालाई बच्चा जन्माउन गरिने शल्यक्रिया भनिन्छ । शल्यक्रिया गरेपछि, पाठेघर तथा तल्लो पेटमा एकएक वटा साना खतहरू बस्छन् ।

अपांगता भएका कतिलाई यस्तो बेलामा शल्यक्रिया गर्नुपर्छ भने कतिलाई चाहिँ सहयोग गरेर प्राकृतिक रूपमा योनिबाट नै बच्चा जन्मन पनि सक्छ ।

कुनै कुनै अवस्थामा बच्चा जन्माउने शल्यक्रिया गर्नु पर्ने हुन्छ, जस्तै :

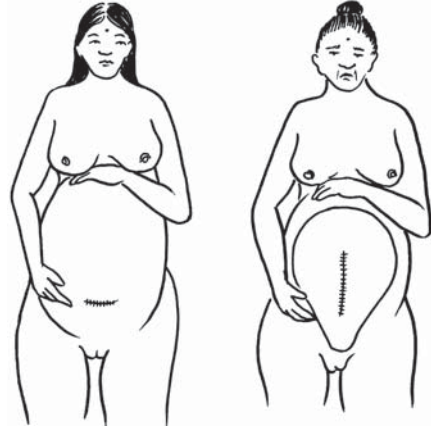
- बच्चा ठूलो छ वा बच्चा अफ्यारो अवस्थामा वसेको छ भने ।
- महिलाको पुठ्ठा (पेल्विक) सम्बन्धी गडबडी छ भने ।
- पुठ्ठा (पेल्विक) सानो र बच्चा ठूलो छ भने ।
- प्रसव अवस्थाका लागि तगडा छैनन् भने ।

पहिलो बच्चा शल्यक्रिया गरेर जन्माइएको छ भने पनि अर्को पटकको बच्चा योनिबाटै जन्माउन सकिन्छ । तर बच्चा कसरी जन्माउने भन्ने सल्लाह अस्पतालमा डाक्टरहरूले बढी राम्रोसँग दिन्छन् । उनीहरूले सकेसम्म महिला र बच्चाको स्वास्थ्य राम्रो होस् भनेर नै सल्लाह दिन्छन् । त्यसैले सकेसम्म अस्पतालमै जानुपर्छ । यदि अस्पताल टाढा छ भने सुत्केरी हुनुभन्दा केही दिन अघि नै अस्पतालको नजिकै गएर बस्नु ठिक हुन्छ ।

प्रसव अवस्थामा देखिने खतराका संकेतहरू

अपांग भएका वा नभएका दुवै महिलालाई प्रसवको बेलामा कुनै समस्या आइपरेमा उनको र बच्चाको ज्यान बचाउन आवश्यक सेवा पाउनुपर्छ ।

प्रसव अवस्थामा के के खतराका संकेत हुन् र कुन बेला सहयोग लिनुपर्छ भने थाहा पाइरहनु पर्छ ।



प्रसवको बेला पेट चिरे पछि खत हुन्छ । तर यो कुनै समस्या होइन ।

स्वासथ्यकर्मीले पनि घरपरिवारलाई र महिलालाई पनि यसको बारेमा जानकारी दिनुपर्छ ।

पानी थैली फुटेको १२ घण्टासम्ममा पनि बेथा लागेन वा बच्चा जन्मेन भने

अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्र जाने : पानी थैलो फुटेपछि, आमा र बच्चालाई गम्भीर संक्रमण हुने जोखिम बढी हुन्छ । यस्तो बेला नसाको माध्यमबाट औषधिहरू दिनु पर्ने हुन्छ ।

बच्चा तेर्सो परेर बसेको रहेछ भने ।

अस्पताल जाने : बेथा लाग्न सुरु नै भएपछि, तेर्सो परेर बसेको बच्चाको वसाइ परिवर्तन गर्ने प्रयास गर्नु हुँदैन । यसो गरेमा पाठेघर च्यातिन सक्छ र पाठेघरको भित्ताबाट साल छुट्टिन्छ । यस्तो अवस्थाको बारेमा थाहा भयो भने डाक्टरले प्रसव बेथा लाग्ने बित्तिकै सत्यक्रिया गर्छन् । तेर्सो परेर बसेको बच्चा शल्यक्रिया नगरी जन्माउन सकिदैन ।



बच्चा जन्मनु अघि नै रक्तस्राव हुनु ।

तुरुन्तै अस्पताल जाने : आलो रातो रगत बगिरहेको छ भने यसको कारण साल पाठेघरको भित्ताबाट छुट्टिएको वा सालद्वारा पाठेघरको मुख ढाकिएको छ भन्ने बुझ्नु पर्छ । यस्तो अवस्थामा आमा र बच्चाको ज्यान जोखिममा हुन्छ ।

ज्वरो

प्रायजसो ज्वरो आउनु संक्रमणको संकेत हो । ज्वरो धेरै छैन भने भोलिलो पदार्थ मात्र खाए पनि पुग्छ । घण्टा घण्टामा जस्तो पिसाव आउने गरी प्रसस्त मात्रामा चिया, फलफूलको रस, चिनी पानी पिउनु पर्छ ।

ज्वरो बढी छ र कामज्वरो पनि छ भने यस्तो अवस्थामा स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल जानु पर्दछ र त्यहाँ दिइएको औषधी ठीक तरिकाले सेवन गर्नु पर्दछ ।

लामो समय बेथा लाग्नु

पहिलो बच्चा हुँदा १२ घण्टाभन्दा बढी बेथा लाग्नु खतरा हुन्छ । पछि पछिको बच्चा हुँदा पनि लामो समय बेथा लागेमा पाठेघरको मुख नखुलेमा शल्यक्रिया गर्नुपर्ने हुन्छ ।

हरियो वा खैरो पानी बग्नु

पानी-थैलो फुटेपछिको पानी सफा वा थोरै गुलाफी रङको हुनुपर्छ । तर, हरियो वा खैरो पानी बग्नु भनेको पाठेघरभित्र बच्चाले दिसा गरेको वा केही समस्या भएको संकेत हो ।

धेरैअघि बेथा सुरु भएको या बच्चा जन्मनै लागेको अवस्थामा आमालाई सकेसम्म जोडसँग कन्न लगाई बच्चा तुरुन्तै जन्माउन प्रयत्न



गर्भे । बच्चाको टाउको बाहिर निस्कनासाथ बच्चालाई पहिलोपटक सास फेराउनका लागि आमालाई नकन्न भन्नु पर्छ । यसपछि बच्चाको नाकमुखलाई सफा कपडाले पुछिदिनु पर्छ या मुखभित्रको च्यापच्यापे स्राव (म्यूकस) लाई सक्सन नामक यन्त्र या मुखले तानेर निकालिदिनु पर्छ । बच्चाको मुख, नाक सफा गरिसकेपछि भने आमालाई बच्चाको बाँकी भाग निकाल्न 'फेरि कन्न सुरु गर' भन्नु पर्छ ।

गर्भावस्थाको रक्तविषक्तता (ट्रक्सीमीया)

गर्भावस्थाको रक्तविषक्तता कम्पनका साथ बेहोस हुने वा मृत्यु पनि हुन सक्छ । यदि आमामा निम्नलिखित संकेतहरू देखियो भने तुरुन्तै अस्पताल गैहाल्नै पर्ने हुन्छ ।

- खप्नै नसकिने गरी टाउको दुख्नु
- आँखा तिरमिराउनु वा एउटा वस्तुलाई २-२ वटा देख्नु ।
- पाठेघर माथि वा करडहरूको विचमा एकाएक धेरै दुख्नु ।
- बान्ता हुनु
- रक्तचाप धेरै नै बढ्नु

छारेरोग नभएकी तर गर्भवती महिला छारेरोगमा जस्तै काँप्न थालिन् भने निम्न कुराहरू गर्नु पर्दछ ।

- चोटपटक लाग्न नदिन टाउकोलाई नरम वस्तुले आड दिनु पर्छ र सम्भव छ भने देब्रेतिर कोल्ते पारेर सुताइदिनु पर्छ । तर उनको शरीरलाई समातेर काँप्न रोक्नु हुँदैन ।
- नजिकको अस्पताल लैजानु पर्दछ ।

छारेरोग भएको महिलालाई पनि रक्तविषक्तता हुन सक्छ ।



सुत्केरी भएको केही दिनभित्र देखा पर्ने खतरनाक संकेतहरू:

योनिबाट रक्तस्राव :

बच्चालाई जन्मिने वित्तिकै एक घन्टाभित्र दूध चुसाउने गर्नु पर्दछ । यसले रक्तस्राव रोक्नमा पनि सहयोग पुग्छ ।

प्रायजसो बच्चा जन्मिएको १ दिनपछि हुने रक्तस्राव पाठेघरमा सालका टुक्रा अड्किएका कारणले हुने गर्छ । यस्तो अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीको सेवा लिनु पर्छ ।

अत्यधिक रक्तस्रावका खतरनाक संकेतहरू :

- बच्चा जन्मेको दिनमा १०-१० मिनेटमा प्याड या बाक्लो टालो भिज्नु ।
- बच्चा जन्मेको भोलिपल्ट १०-१० मिनेटमा नै एउटा भन्दा बढी प्याड या बाक्लो टालो भिज्नु ।
- लगातार थोरै थोरै रक्तस्राव भइरहनु ।

यस्तो बेला के गर्ने :

- १) रक्तस्राव नरोकिँदासम्म या पाठेघर छाम्दा कडा भएको महसुस नहुन्जेलसम्म तल्लो पेटमा हल्का मालिस गर्ने । बच्चालाई दूध चुसाउने या स्तनको मुन्टा मालिस गर्न लगाउने ।
- २) रक्तस्राव नथामिएमा स्वास्थ्यकर्मीको सेवा लिनु पर्छ । अस्पताल पुऱ्याउँदासम्म पनि आमाको

पाठेघर मालिस गरिदिइरहनु पर्दछ ।

३) यदि संक्रमणका संकेतहरू छन् भने स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुपर्छ ।

पाठेघरमा संक्रमण

यो संक्रमण पनि धेरै खतरनाक हुन्छ । यसको उपचार गरिनै पर्दछ । उपचार नगरे आमा बाँझो हुन वा मर्न सक्छन् ।

पाठेघर संक्रमणका खतरनाक संकेतहरू:

- ज्वरो या काम छुट्नु ।
- पेट कडा हुनु र दुख्नु ।
- योनिबाट दुर्गन्धयुक्त स्राव निस्कनु ।

आमाले आफुलाई धेरै गाह्रो भएको कुरा गरिनु भने संक्रमणका संकेतहरू थाहा पाउनका लागि उनलाई राम्ररी ध्यान दिनु पर्दछ, उपचार गर्नुपर्छ ।



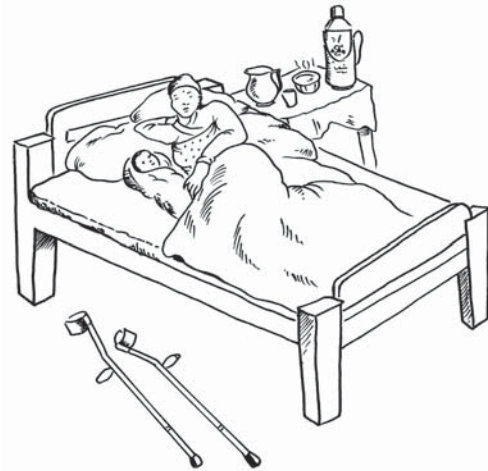
पाठेघर संक्रमणमा अस्पतालमा सम्पर्क राख्नु पर्दछ । त्यति बेला उनलाई मासु या नसामा सूइ-औषधीहरू दिनु पर्ने हुन सक्छ ।

महत्वपूर्ण : उनलाई भोलिलो कुरा खानलाई प्रेरित गर्नु पर्दछ । यस्तो औषधी खाएको बेलामा जाँडरक्सीजस्ता मादक पदार्थ पिउन दिनु हुँदैन ।

सुत्केरी आमाको हेरचाह

बच्चा जन्मी सकेपछि आमालाई पनि बच्चालाई जस्तै हेरचाहको आवश्यकता पर्दछ । प्रायः मानिसहरू बच्चालाई हेरचाह गर्नमै व्यस्त रहेर आमालाई हेरचाह गर्नु पर्ने कुरा बिर्सने गर्छन् । सुत्केरी आमाको स्वास्थ्य तन्दुरुस्त तथा समयमै तडिग्रनका लागि परिवार वा सेवा गर्ने व्यक्तिले आवश्यक पर्ने निम्न कुराहरूबारे थाहा पाइराख्नु पर्छ र सो अनुसारको व्यवस्था गर्नु पर्छ :

- संक्रमणको रोकथाम गर्ने : रक्तस्राव नरोकिँदासम्म संभोग गर्नु हुँदैन र योनिमा कुनै वस्तु राख्नु हुँदैन । नुहाउने गर्नु पर्दछ र भित्री लुगा सफा हुनुपर्छ । यसो भएमा संक्रमणको रोकथाम हुन्छ ।
- कम्तीमा डेढ महिना पूर्णरूपमा आराम गर्ने ।
- साबिकभन्दा थप खाना खाने : सबै प्रकारका जस्तै: माछा, मासु, अण्डा, गोडागुडी, अन्न, सागसब्जी, फलफुल जस्ता खानेकुराहरू खान हुन्छ । यी सबैले सुत्केरीबाट तडिग्रन सहयोग गर्छन् र सुत्केरीलाई आफुलाई आवश्यक पर्ने शक्ति पनि दिन्छन् । रेसादार खानेकुरा खानाले कब्जियत हुनबाट बचाउँछ ।
- पर्याप्त भोलीलो कुरा खाने : प्रसस्त मात्रामा भोलीलो खाना खानाले पनि कब्जियत हुनबाट बच्न सकिन्छ ।



- सकेसम्म जाँगरिलो र चलफिर गर्ने गर्नु पर्छ। तर गहुङ्गो र थकाइ लाग्ने काम गर्नु हुँदैन।
- स्तनमा सूजन, कडापन वा घाउ भए बच्चालाई पटकपटक स्तनपान गराउनु पर्दछ। १/२-१/२ घण्टामा बच्चालाई दूध चुसाउने गर्नु पर्दछ। तर, बच्चाले अघाएर चुस्न नमाने स्तन गानिन नदिनका लागि दूध निचोरेर फाल्नु पनि पर्छ। साथै स्तनलाई न्यानो गराइराख्न मनतातो पानीमा भिजाइएको कपडा सुक्खा पारेर दूध चुसाउनु अघि १५ देखि २० मिनेटसम्म स्तनमा राख्ने गर्नु पर्छ।
- केही कारणले दूध चुसाउने अवस्था नबनेमा (जस्तै बच्चाको मृत्यु) स्तनबाट दूध निचोरर फाल्ने गर्नुहुँदैन। दूध घरीघरी निचोरेर फाल्ने गर्दा स्तनले दूध बनाइरहन्छ। यसकारण दूध निचोरेर फाल्नुको सट्टा स्तनको वरीपरी कपडाले बेने गर्नु पर्छ। स्तनमा पीडा भए ५०० मिग्राको प्यारासिटामोल चक्की सेवन गर्न सकिन्छ।
- बच्चा जन्माउँदा जननेन्द्रिय या योनिमा च्यातिएको घाउ छ भने योनिलाई संक्रमणबाट बचाउन त्यहाँ सावुन र सफा पानीले धुने गर्नुपर्छ। सफा कपडाले पुछ्छी सुक्खा गर्नु पर्दछ। घाउ चहराइरहेको छ भने पिसाव फेर्ने बेला त्यस स्थानमा पानी हाल्ने गर्नु पर्दछ।
- योनिको घाउमा माटो लगाउनु राम्रो हुँदैन। धेरै काटिएको घाउ स्वास्थ्य चौकीमा गएर सिलाउनु पर्छ।
- यौन क्रीडा गर्नु पर्ने भएमा परिवार नियोजनका अस्थायी साधन प्रयोग गर्नु पर्दछ। यदि साधन प्रयोग गरिएन भने गर्भ रहने सम्भावना धेरै हुन्छ। आमाले बच्चालाई अन्य आहारा नदिई दूध मात्र चुसाई रहेकी छिन् भने आमाको स्तनपान प्रक्रियाले ६ महिना जति गर्भ रहनबाट रोक्छ।

सुत्केरी अवस्थामा हुने मानसिक तनाव/उदासीपन

बच्चा जन्माइसकेपछि कतिपय महिलाहरूलाई मानसिक तनाव हुने वा भूयाउ लाग्ने हुन्छ। यस्तो हुँदा स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू तथा परिवारका सदस्यहरूले अपाङ्गताका कारणले सुत्केरीले उनको बच्चा राम्ररी स्याहार गर्न नसकेर हो भन्ने ठान्दछन्। तर अरु सुत्केरी आमाहरू पनि केही दिन, हप्ता वा महिनासम्म उदास हुने गर्दछन् भन्ने कुरा सम्झने गर्दैनन्। जब यस्तो अवस्था ज्यादै कडा हुन्छ वा राम्ररी सुत्न, खान नसक्ने वा छटपटाहट हुने गर्छ, यस्तो अवस्थालाई डिप्रेसन (मानसिक तनाव) भनिन्छ। पहिलो बच्चा हुँदा यस्तो भएका महिलालाई दोस्रो बच्चा जन्माएपछि पनि यस्तै हुन सक्छ।

यस्तो विरामीले कसैसँग मनको बह आफ्नो विश्वासिलो व्यक्तिलाई भनेमा मन चङ्गा हुन्छ। यस्तो अवस्थामा आफ्नो, घरको तथा बच्चाहरूको हेरविचार गर्न अरुको सहयोग लिनु पर्दछ।

यस्तो अवस्थामा केही परम्परागत तथा उपचारका साथै आधुनिक औषधीहरू सहयोगी हुन सक्छन्। जटिल अवस्थामा भने आधुनिक औषधी गर्नु पर्ने हुन्छ, यसका लागि नर्स तथा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु पर्छ। थप जानकारीका लागि मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी अध्याय हेर्नुहोस्।



नयाँ बच्चाको हेरचाह

बच्चाको लागि आमाको दूध उत्तम आहार हो । बच्चालाई सधैं सफा र न्यानो राख्नु पर्छ र बच्चाले चाहेको बेला दूध चुसाउनु पर्दछ ।

बच्चा जन्मेको पहिलो हप्तामा बच्चाको आँखाबाट प्रायः चिप्रा आइरहेका हुन्छन् । त्यस्तो आँखालाई मनतातो पानी र सफा कपडाले सफा गरिदिनु पर्छ । यदि बच्चाको आँखा रातो भयो, सुन्नियो या यसमा पीप देखा पर्‍यो भने स्वास्थ्यकर्मीकहाँ जचाउनु पर्छ ।

नाइटोको हेरचाह

बच्चाको नाल काटेर रहेको ठुटो (नाइटो) सफा र सुख्खा राख्नु पर्दछ । बच्चाको थाइना भिज्नासाथ सफा फेरी दिनु पर्दछ । भिंगा र धूलो मैलो पर्ने अवस्था छैन भने ढाकेर राख्नु पर्ने आवश्यकता पर्दैन । तर धूलो पर्छ वा भिंगा आउँछ भने सफा कपडाले ढाके हुन्छ ।

यो ठुटो दुई-चार दिनमा कालो हुँदै जानेछ र पहिलो हप्ताभित्रै सुकेर खस्छ । यदि ठुटोको वरिपरी रातो भएमा वा पीप देखियो भने बच्चाको नालमा संक्रमण हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा बच्चालाई अस्पताल वा स्वास्थ्य चौकी लैजानु पर्दछ । यदि निर्मलीकृत नगरी वा फोहर बस्तुले नाल काटेको छ भने यस्तो अवस्थामा धनुष्टंकार संक्रमण भएको पनि हुन सक्छ, यसकारण धनुष्टंकार संक्रमणको संकेतप्रति ध्यान दिनु पर्छ ।

नवशिशुको धनुष्टंकार

बच्चालाई जतिसक्दो चाँडो अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजाने ।

नवशिशुको धनुष्टंकारकासंकेतहरू :

- ज्वरो आउनु
- बच्चाले दूध चुस्न नसक्नु ।
- बच्चा जतिवेला पनि रोइरहनु ।
- छिटो छिटो श्वास प्रश्वास हुनु ।
- बच्चाको शरीर कडा (अररो) हुनु ।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू



धनुष्टंकारबाट बचाउन गर्भवती महिलाले धनुष्टंकार विरुद्धको सुई लिनुपर्छ ।



परिवार, साथिभाइ तथा सहयोगीले गर्नसक्ने कुराहरू :

अरु बाहिरका व्यक्तिहरूले भन्दा अपाङ्गता भएका महिलाका परिवारले उनको अपाङ्गताका बारे राम्ररी बुझ्छन् । साथै तिनीहरूले नै अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई उनको प्रसव अवस्थामा तथा सुत्केरी हुँदा ठूलो सहयोग पुऱ्याउन सक्छन् ।

चिन्ता नगर्नुस् डाक्टर मेरी छोरीमा अपाङ्गता नै भए पनि उनी धेरै बलियो छिन् उनले पहिलो बच्चा अप्रेशन नगरीकनै जन्माएकी थिइन् ।

ती सहयोगीहरूले बच्चा जन्माउँदा सजिलो पार्ने आवश्यक आसनहरूका बारे बताएर पनि सहयोग गर्न सक्छन् । र, बच्चा जन्मेपछि, सुत्केरी हुने महिलालाई कति सहयोग चाहिन्छ भन्ने र, उनीहरूले आमालाई जन्मेको बच्चा समाउन र बच्चासँग घनिष्ट बनाउन सहयोग गर्छन् ।

नर्स, डाक्टर र अन्य स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूले गर्नसक्ने कुराहरू :

- क्लिनिक तथा अस्पतालभित्र अपाङ्गता भएका महिलाका लागि बच्चा जन्माउनका लागि सजिलै पुग्न सक्ने कोठा तथा स्थान निश्चित गर्न । उदाहरणका लागि माथिल्लो तलामा बच्चा जन्माउने कोठा छ भने सोको सट्टा तल्लो तलामा मिलाउन ।
- अपाङ्गता भएका महिलाको गर्भवती अवस्था जाँच गर्ने होचो ओच्छ्यान र नगुड्ने प्रकारका टेवलहरू ।
- बहिरा र दृष्टिविहीन आमाकालागि बच्चालाई नजीकै र सजिलै भेट्न सक्ने गरी व्यवस्था मिलाउनु । यसो भएमा बच्चाको आमाले सुन्न वा देख्न नसकेता पनि बच्चालाई आहार चाहिएको तथा बच्चालाई समस्या भएको कुरा थाहा पाउन सकिन्छ ।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सेवाबाट बच्चा र सुत्केरी आमा दुबैले धेरै फाइदा लिन सक्छन् । स्वास्थ्य कार्यकर्ताले बच्चा जन्मेको भोलिपल्ट कम्तीमा दुई पटक र हप्तामा एक पटक आमाको जाँच गर्नु पर्छ ।
- आमालाई कानूनी प्रावधान पूरा गर्न पञ्जिकाधिकारी कार्यालयमा बच्चाको जन्म दर्ता गर्ने काममा आवश्यक सहयोग गर्न ।

