

প্রসবের পর মায়াদের যত্ন

প্রসব-পরবর্তী যত্ন

- ❖ প্রসবের পর প্রথম 42 দিন (6 সপ্তাহ)-কে ধরা হয় প্রসব পরবর্তী সময়।
- ❖ তবে, প্রথম আটচল্লিশ ঘন্টা এবং তার পরের এক সপ্তাহ হলো মা ও নবজাতকের সুস্বাস্থ্য ও বেঁচে থাকার পক্ষে সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ।
- ❖ তথ্য প্রমাণ থেকে দেখা যায়, মায়াদের মৃত্যুর 60%-ই ঘটে প্রসব পরবর্তী কালে।



মনে রাখবেন



- ❖ প্রাতিষ্ঠানিক প্রসবের ক্ষেত্রে হাসপাতালে থাকাটা অন্তত আটচল্লিশ ঘন্টার হতে হবে, যাতে প্রথম এবং তৃতীয় দিনে প্রসবের পরবর্তী যত্নের সুযোগ থাকে।
- ❖ বাচ্চাকে উষ্ণ রাখতে হবে এবং প্রসবের পর এক ঘন্টার মধ্যে মাতৃদুগ্ধ পান করাতে হবে।
- ❖ নারীর উপযুক্ত যত্ন এবং শিশুর স্বাস্থ্যবিধি রক্ষা মা ও শিশুকে সংক্রমণের হাত থেকে বাঁচানোর জন্য খুবই জরুরি।
- ❖ মায়ের জন্য আহাৰ্যের কোনও বিধিনিষেধ থাকা উচিত নয়। প্রসবের পর পুরো সময়টা ধরেই পুষ্টিকর আহাৰ্য এবং আয়রন ও ফোলিক অ্যাসিড পরিপূরণ চালিয়ে যেতে হবে।
- ❖ কোনও অস্বাভাবিকতা/বিপদ সংকেত দেখা গেলে সহায়ক সেবিকা বা মেডিক্যাল অফিসারের সংগে যোগাযোগ করতে হবে।

মায়াদের প্রসবের পর 6 সপ্তাহ পর্যন্ত ভারী কাজ করা উচিত নয়



প্রসবের পরবর্তী বা প্রসবোত্তর যত্ন

- ❖ প্রসবের পর প্রথম স্বাস্থ্য পরীক্ষা প্রথম দিন, দ্বিতীয়টি তৃতীয় দিন, তৃতীয়টি সপ্তম দিন আর চতুর্থটি ষষ্ঠ সপ্তাহে।
- ❖ সংক্রমণ ঠেকাতে মায়াদের পরিষ্কার স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করতে হবে।
- ❖ প্রাতিষ্ঠানিক প্রসবের ক্ষেত্রে প্রথম এবং দ্বিতীয় স্বাস্থ্য পরীক্ষা সাধারণভাবেই হাসপাতালেই হয়ে যায়।
- ❖ শিশুকে পোলিও, হেপাটাইটিস-বি (যদি রুটিন টিকাকরণের মধ্যে সুপারিশ করা হয়) এবং বি.সি.জি. প্রথমদিনেই দিয়ে দিতে হবে।
- ❖ প্রসব পরবর্তীকালে যে কোনও মহিলার দরকার পুষ্টি সম্পন্ন ও সুস্বাদু আহার। এটি আয়রন, ক্যালসিয়াম, ভিটামিন ও প্রোটিন সমৃদ্ধ হবে। মা যেন সবুজ শাক সবজি, ডাল, গুড় ইত্যাদি খাওয়া বাড়িয়ে দেন এবং পছন্দ অনুযায়ী খাওয়া দাওয়া করেন। তাকে ঐ সময় আরও বেশি করে দুধ খেতে হবে।
- ❖ যেসব মায়ের প্রসব হয়েছে সিজারিয়ান পদ্ধতিতে তাদের চিকিৎসকদের উপদেশ মতো বিশ্রাম, আহার ও কাজ ইত্যাদি সংক্রান্ত নিয়ম মেনে চলতে হবে।



অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীর কাজ

- ❖ মা ও শিশু সংক্রান্ত সরকারি প্রকল্পগুলির সুবিধা কীভাবে ও কোথা থেকে পাওয়া যাবে তা ব্যাখ্যা করা।
- ❖ প্রসব পরবর্তী যত্নের জন্য হাসপাতালে মায়ের প্রসবের পর থাকাকাটা অন্তত 48 ঘন্টা হওয়ার ব্যাপারটা নিশ্চিত করা।
- ❖ মা ও শিশুর সুরক্ষা কার্ডে দেওয়া খোপে তারিখ, স্থান, প্রসবের ধরন, প্রসবের সময়, প্রসবের সময় কোনও সমস্যা হয়েছে কিনা, বাচ্চার লিংগ এবং জন্মের পরে কেঁদেছিলো কিনা লিখে ফেলতে হবে।
- ❖ নির্দিষ্ট সূচি অনুযায়ী প্রসূতির বাড়িতে যেতে হবে এবং মা ও শিশুর উভয়ের ক্ষেত্রে বিপদের লক্ষণগুলি মা ও পরিবারের বাকি সকলকে বুঝিয়ে বলতে হবে।
- ❖ মা ও শিশুর ক্ষেত্রে কোনও বিপদের চিহ্ন দেখা গেলে সঙ্গে সঙ্গে সেদিকে নজর যাতে দেওয়া হয় তা নিশ্চিত করতে হবে।
- ❖ মা-কে পরিপূরক পুষ্টিগত খাদ্য যোগাতে হবে।
- ❖ শৈশবের পর পরিবার পরিকল্পনা, জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি অবলম্বন করে তা ব্যাখ্যা করে উপযুক্ত পদ্ধতিটি নির্দেশ করা দরকার।
- ❖ বাড়িতে প্রসব হলে জন্মের নথিভুক্তির পরামর্শও দিতে হবে।