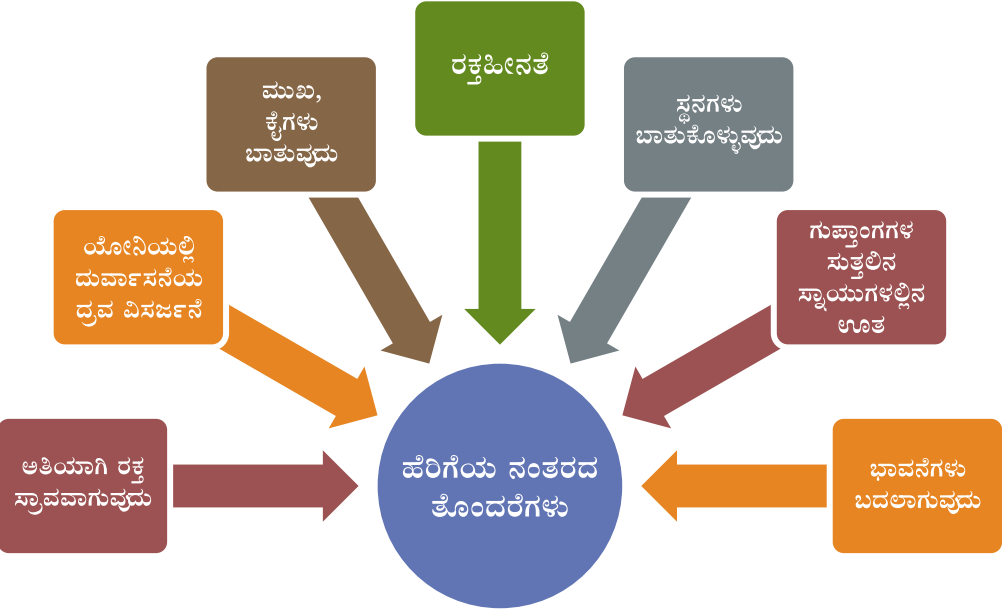


ತಾಯಂದಿರಿಗಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ ಆರೈಕೆ

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ ಆರೈಕೆ

- ❖ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ ಮೊದಲನೇ 42 ದಿನಗಳು (6 ವಾರಗಳು) ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ ಆರೈಕೆಯ ಅವಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ❖ ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಮೊದಲನೇ 48 ಗಂಟೆಗಳು, ಹಾಗೂ ಮೊದಲನೇ ವಾರ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉಳಿಯುವಿಕೆಗಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ❖ ಹೆರಿಗೆ ಬಳಿಕದ 60% ಮರಣಗಳು ಹೆರಿಗೆ ತಕ್ಷಣದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.



ನೆನಪಿಡಿ



- ❖ ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾದಲ್ಲಿ, ಕನಿಷ್ಠ 48 ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಸವ ಬಳಿಕದ 1ನೇ ಮತ್ತು 3 ನೇ ದಿನಗಳ ಆರೈಕೆ ನೀಡುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ❖ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರಸವದ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸಬೇಕು.
- ❖ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಸೂಕ್ತವಾದ ಹೊಕ್ಕುಳು ಬಳಿ, ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಜನನ ಬಳಿಕದ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.
- ❖ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರಿಸಬಾರದು. ಪ್ರಸವ ಬಳಿಕದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಐರನ್ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ❖ ಯಾವುದೇ ಅಸಾಮಾನ್ಯತೆ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ/ ಅಪಾಯದ ಸಂಕೇತಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಎ.ಎನ್.ಎಂ/ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಆರು ವಾರಗಳ ವರೆಗೆ ತಾಯಿ ಭಾರೀ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು



ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ ಆರೈಕೆ

- ❖ ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕದ ಮೊದಲನೇ ಭೇಟಿಯನ್ನು ದಿನ 1 ರಂದು, ಎರಡನೇ ಭೇಟಿಯನ್ನು ದಿನ 3, ಮೂರನೇ ಭೇಟಿಯನ್ನು ದಿನ 7 ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕನೇ ಭೇಟಿಯನ್ನು 6ನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ❖ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಾಯಂದಿರು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಮೊದಲನೇ ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ಭೇಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಮೊದಲನೇ ದಿನದಂದೇ ಮಗುವಿಗೆ ಪೋಲಿಯೋದ 0 ಡೋಸ್ ಲಸಿಕೆ, ಹೆಪಾಟೈಟಿಸ್ ಬಿ (ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದಂತೆ) ಮತ್ತು ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ಪ್ರಸವ ಬಳಿಕದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸತ್ವಗಳು ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಅವಳು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೇಳೆ-ಕಾಳುಗಳು, ಬೆಲ್ಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತನಗೆ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ❖ ಸೆಸರಿಯನ್ ಸೆಕ್ಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ತಾಯಂದಿರು ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಆಹಾರ, ಕೆಲಸಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಆಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

- ❖ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸರಕಾರದ ವಿವಿಧ ಯೋಜನೆಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ವಿವರ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಬಳಿಕ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಕನಿಷ್ಠ 48 ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ಜೊತೆಯಾಗಿರುವಂತೆ ಖಚಿತ ಪಡಿಸಬೇಕು.
- ❖ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಸುರಕ್ಷೆ ಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವದ ಸಮಯ, ದಿನಾಂಕ, ಸ್ಥಳ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಜನನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿನ ಅಳುವಿಕೆ ಕುರಿತಂತೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಾಲಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ❖ ನಿರ್ಧಾರಿತ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ಮನೆ ಭೇಟಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಪಾಯದ ಸಂಕೇತಗಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು.
- ❖ ತಾಯಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪ್ರಸವ ಬಳಿಕದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಜನನ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.