



# പ്രസവാനന്തരം അമ്മമാർക്കു നൽകുന്ന പരിചരണം

## പ്രസവാനന്തര പരിചരണം

- ❖ പ്രസവം കഴിഞ്ഞതിനു ശേഷമുള്ള ആദ്യത്തെ 42 ദിവസങ്ങളാണ് (6 ആഴ്ച) പ്രസവാനന്തര കാലഘട്ടമായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്.
- ❖ എന്നിരുന്നാലും, ആദ്യത്തെ 48 മണിക്കൂറും തുടർന്ന് ആദ്യത്തെ ആഴ്ചയുമാണ് അമ്മയുടെയും നവജാത ശിശുവിന്റെയും ആരോഗ്യത്തിനും അതിജീവനത്തിനും ഏറ്റവും നിർണ്ണായകം.
- ❖ മാതൃമരണങ്ങളിൽ 60% ൽ അധികവും സംഭവിക്കുന്നത് പ്രസവാനന്തര കാലഘട്ടത്തിലാണെന്ന് തെളിവുകൾ കാണിക്കുന്നു.



## ഓർമ്മിക്കുക



- ❖ പ്രസവം ആശുപത്രിയിൽ വെച്ചാണെങ്കിൽ, ചുരുങ്ങിയത് 48 മണിക്കൂറുകൊണ്ടും ആശുപത്രിയിൽ കഴിയണം, 1-ാമത്തെയും 3-ാമത്തെയും ദിവസങ്ങളിലെ പ്രസവാനന്തര പരിചരണത്തിന് അത് അവസരം നൽകും.
- ❖ ശിശുവിനെ ചുട്ടുകിട്ടുന്ന വിധത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുകയും പ്രസവം കഴിഞ്ഞ് ഒരു മണിക്കൂറിനകം മുലയൂട്ടൽ ആരംഭിക്കുകയും വേണം.
- ❖ അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും രോഗാണുബാധയുണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിന് പൊക്കിൾ കൊടിയുടെ ഉചിതമായ പരിചരണവും പ്രസവാനന്തര ശുചിത്വവും സുപ്രധാനമാണ്.
- ❖ അമ്മയുടെ ആഹാരത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ നിയന്ത്രണങ്ങളൊന്നും ഏർപ്പെടുത്തരുത്. പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണവും അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് അനുപൂരണം പ്രസവാനന്തര കാലയളവിൽ ഉടനീളം തുടരണം.
- ❖ എന്തെങ്കിലും അസ്വഭാവികത/അപകട ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമായാൽ, സഹായക നഴ്സ്/മെഡിക്കൽ ഓഫീസർയുടെ ഉപദേശം തേടണം.

പ്രസവം കഴിഞ്ഞ് ആറ് ആഴ്ചത്തേക്ക് അമ്മമാർ കഠിനമായ ജോലികൾ ചെയ്യരുത്



### പ്രസവാനന്തര പരിചരണം

- ❖ പ്രസവശേഷമുള്ള ആദ്യസന്ദർശനം 1-ാം ദിവസം, രണ്ടാമത്തേത് 3-ാം ദിവസം, മൂന്നാമത്തേത് 7-ാം ദിവസം കൂടാതെ നാലാമത്തേത് 6-ാമത്തെ ആഴ്ചയിൽ.
- ❖ രോഗാണുബാധ തടയുന്നതിന് അമ്മ ശുചിത്വമുള്ള സാനിട്ടറി പാഡ് ഉപയോഗിക്കണം.
- ❖ ആശുപത്രിയിൽ വെച്ചാണ് പ്രസവമെങ്കിൽ, ഒന്നാമത്തെയും രണ്ടാമത്തെയും സന്ദർശനം അവിടെ ആകുന്നതാണ് മെച്ചം.
- ❖ ആദ്യ ദിവസം സിറോ ഡോസ് പോളിയോ, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി (റൊട്ടീൻ രോഗപ്രതിരോധത്തിനു കീഴിൽ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിൽ), ബിസിജി എന്നിവ ശിശുവിന് ലഭിക്കണം.
- ❖ പ്രസവാനന്തര കാലയളവിൽ, സ്ത്രീയ്ക്ക് പോഷകസമൃദ്ധവും സന്തുലിതവുമായ ഭക്ഷണം ആവശ്യമാണ്, അത് അയൺ, കാത്സ്യം, വൈറ്റമിനുകൾ, പ്രോട്ടീനുകൾ എന്നിവയാൽ സമൃദ്ധമായിരിക്കണം. കഴിക്കുന്ന പച്ചിലകളുള്ള പച്ചക്കറികൾ, പരിപ്പുകൾ, ശർക്കര, തുടങ്ങിയവയുടെ അളവ് അവൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും മതിവരുവോളം ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും വേണം. ഈ കാലയളവിൽ അവൾ കൂടുതൽ പാലും കുടിക്കണം.
- ❖ സിസേറിയൻ ശസ്ത്രക്രിയ മുഖേനപ്രസവിച്ച അമ്മമാർ വിശ്രമം, ആഹാരം, ജോലി തുടങ്ങിയവയുടെ കാര്യത്തിൽ ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം പാലിക്കണം.



### അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകയുടെ പങ്ക്

- ❖ അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനുമുള്ള സർക്കാർ പദ്ധതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആനുകൂല്യങ്ങൾ എവിടെനിന്ന് എങ്ങനെകിട്ടുമെന്ന് വിശദീകരിക്കുക.
- ❖ പ്രസവത്തിനു ശേഷമുള്ള പരിചരണത്തിനു വേണ്ടി പ്രസവത്തിനു ശേഷം ചുരുങ്ങിയത് 48 മണിക്കൂറെങ്കിലും അമ്മ ആശുപത്രിയിൽ കഴിയുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- ❖ മാതൃ ശിശു സംരക്ഷണ കാർഡിലെ അതിനു വേണ്ടിയുള്ള കോളത്തിൽ പ്രസവ തീയതി, സ്ഥലം, തരം, പ്രസവ സമയം, ഗർഭകാലത്ത് വല്ല സങ്കീർണ്ണതകളുമുണ്ടായിരുന്നോ എന്നതും, കുട്ടി ആണോ പെണ്ണോ എന്നും, ജനിച്ച ശേഷം കുട്ടി ആദ്യമായി കരഞ്ഞ സമയം എന്നിവ രേഖപ്പെടുത്തണം.
- ❖ സമയക്രമം അനുസരിച്ച് ഭവനസന്ദർശനം നടത്തുകയും അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനുമുള്ള അപകട സാധ്യതയുടെ സൂചനകൾ അമ്മയോടും കുടുംബത്തോടും വിശദീകരിക്കുകയും വേണം.
- ❖ അമ്മയിലും കുഞ്ഞിലും കാണപ്പെടുന്ന അപകടസൂചനകൾ ഉടൻ തന്നെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ❖ അമ്മയ്ക്ക് സംപൂർണ്ണ പോഷകാഹാരം ലഭ്യമാക്കുക.
- ❖ കുടുംബസുത്രണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം വിശദീകരിക്കുകയും പ്രസവാനന്തര കാലയളവിൽ ദമ്പതികൾക്ക് സ്വീകരിക്കാവുന്ന വിവിധ ഗർഭനിരോധനമാർഗ്ഗങ്ങൾ ഏതെല്ലാമാണെന്ന് വിശദീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ❖ പ്രസവം വീട്ടിലായിരുന്നെങ്കിൽ ജനനം രജിസ്റ്റർ ചെയ്യാൻ ഉപദേശിക്കുക.