ପ୍ରସର ପରେ ମା'ଙ୍କର ଯତ୍ନ

ଜନ୍ମ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯତ୍ନ

- ପ୍ରସବ ପରର ପ୍ରଥମ 42 ଦିନ (6 ସପ୍ତାହ)କୁ ଜନ୍ମ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ ।
- ତେବେ ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହ ପରର ପ୍ରଥମ 48 ଘଣ୍ଟାକୁ ଉଭୟ ମା ଓ ନବଜାତ ଶିଶୁ ପାଇଁ ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥା ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ବଞ୍ଚିବାର ସମ୍ଭାବନା ପାଇଁ ବହୁତ ମହତ୍ୱ ବୋଲି ଧରାଯାଏ ।
- ବହୁତ ଗୁଡିଏ ପ୍ରମାଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ପ୍ରାୟ 60% ପ୍ରସବ ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁ ଏହି ପୋଷ୍ଟପାର୍ଟମ ସମୟ କାଳରେ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରସବର ଛଅ ସପ୍ତାହ ପର ଯାଏଁ ମା' ମାନେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଅନୁଚିତ ।

ମନେରଖନ୍ତୁ

- ଯଦି କୌଣସି ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରେ ପ୍ରସବ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରହଣୀ ଅତିକମ୍‌ରେ 48 ଘଣ୍ଟାର ହେବା ଉଚିତ୍ ଯାହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରସବ ପରେ ପ୍ରଥମ ଓ ତୃତୀୟ ଦିନ ଡାକ୍ତରୀ ଯତ୍ନ ଓ ଦେଖାରଖା ସହଜରେ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ ।
- ଶିଶୁକୁ ଉଷୁମ କରି ରଖାଯିବା ଦରକାର ଏବଂ ପ୍ରସବର ଏକ ଘଣ୍ଟାପରେ ତାକୁ ମା' କ୍ଷୀର ପିଇବାକୁ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶିଶୁ ଓ ମା' ଠାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଲାହିକଟା ର ଯତ୍ନ, ଜନ୍ମ ପରପର୍ତ୍ତୀ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଇତ୍ୟାଦି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।
- ମା ପାଇଁ ଖାଇବା ପିଇବାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବାରଣ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ଏହି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟକାଳରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଆହାର, ଉପଯୁକ୍ତ ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ ଏସିଡ୍ ଅନୁପୂରକ ଅତିରିକ୍ତ ଉପାଦାନ ସେବନ ଜାରୀ ରହିବା ଦରକାର ।
- କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପରିସ୍ଥିତି/ ବିପଦ ସଙ୍କେତ ଦେଖାଦେବା ସ୍ଥଳେ ଏ.ଏନ୍.ଏମ./ମେଡିକାଲ ଅଫିସର ଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚୟ ଭେଟିବା ଦରକାର ।

ଜନ୍ମ ହୋଇସାରିବା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯତ୍ନ:

- ❖ ପ୍ରସବ ପରେ ପ୍ରଥମ ଡାକ୍ତର ଦେଖା ପ୍ରଥମ ଦିନ, ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର 3ୟ ଦିନ, ଓ ତୃତୀୟ ଟା 7 ଦିନ ଓ ଚତୁର୍ଥ ଥର 6ଷ୍ଠ ସପ୍ତାହ ରେ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ❖ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ମା ମାନେ ପରିଷ୍କାର ସାନିଟାରି ପ୍ୟାଡ୍ ବା କନା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ❖ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପ୍ରସବ କରାଯାଇଥିବା ସ୍ଥଳେ, ପ୍ରଥମ ଓ ତୃତୀୟ ସାକ୍ଷାତ ସେହି ଠାରେ ହୋଇଯାଇଥିବା ଉଚିତ୍ ।
- ❖ ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ 0 ଡୋଜ୍ ପୋଲିଓ, ହେପାଟିଟିସ ବି (ଯେଦି ରୁଟିନ ଟିକା କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ) ଏବଂ ବିସିଜି ପ୍ରଥମ ଦିନ ହିଁ ଦିଆଯିବା ଦରକାର ।
- ❖ ପ୍ରସବ ର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଏହି ସମୟକାଳରେ ଜଣେ ମହିଳା ଯଥେଷ୍ଟମାତ୍ରାରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଓ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ଦରକାର କରିଥାଆନ୍ତି ଯେଉଁଥିରେ କି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଆଇରନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ, ଭିଟାମିନ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ରହିଥିବା ଦରକାର । ସେ ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଡାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଗୁଡ଼ ଇତ୍ୟାଦି ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ସେବନ କରିବା ଦରକାର ଏବଂ ସେ ନିଜେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେବା ଯାଏଁ ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ସମୟକାଳରେ ସେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାର କ୍ଷୀର ପିଇବା ଅନୁଚିତ୍ ।
- ❖ ଯେଉଁ ମା' ମାନେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ବା ସିଜରିଆନ୍ ହୋଇଥାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ନିଜର ଆରାମ, ଖାଦ୍ୟ, କାମ ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କର୍ମୀଙ୍କର ଭୂମିକା

- ❖ ମା ଓ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦିଷ୍ଟ ସରକାରୀ ଯୋଜନା ଗୁଡ଼ିକର ଲାଭ କେଉଁଠି ଓ କେମିତି ନିଆ ଯାଇ ପାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇ କୁହନ୍ତୁ ।
- ❖ ଏକଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ ଯେ ଡାକ୍ତଖାନାରେ ପ୍ରସବ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥଳେ, ପ୍ରସବ ପରେ ଅତିକମ୍‌ରେ 48 ଘଣ୍ଟା ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରହି ପରବର୍ତ୍ତୀ ସେବା ଓ ଯତ୍ନ ସେମାନେ ପାଇଛନ୍ତି ।
- ❖ ଜନନୀ ଓ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା କାର୍ଡର ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ତାରିଖ, ସ୍ଥାନ, ପ୍ରସବ ର ପ୍ରକାର, ଜନ୍ମ ସମୟ, ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଦେଖା ଦେଇଥିବା କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଜଟିଳତା ଶିଶୁର ଲିଙ୍ଗ ଏବଂ ଜନ୍ମ ଓଜନ ଇତ୍ୟାଦି ଲିପିବଦ୍ଧ କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ତାଲିକା ଓ ସମୟ ସାରଣୀ ଅନୁଯାୟୀ ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଉଭୟ ମା ଓ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଉଭୟ ମା ଓ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଆଶଙ୍କା ଥିବା ବିପଦ ଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇ କୁହନ୍ତୁ ଯାହା ସବୁ ସେମାନେ ଏହି ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।
- ❖ ଘରେ ପ୍ରସବ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥଳେ ଜନ୍ମ ପଞ୍ଜୀକରଣ କରାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ । ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ଯେ, ମା ଓ ଶିଶୁଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ବିପଦ ସଙ୍କେତ ଗୁଡିକ ଉପରେ ତୁରନ୍ତ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଉଛି ।
- ❖ ମା'ମାନଙ୍କୁ ଏସ.ଏନ୍.ପି. ଯୋଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ❖ ପରିବାର ନିୟୋଜନର ଲାଭ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇ କୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ,ଯାହାକି ଗୋଟିଏ ଦମ୍ପତ୍ତି ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।
- ❖ ଯଦି ପ୍ରସବ ଘରେ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଜନ୍ମ ପଞ୍ଜିକରଣ କରାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।