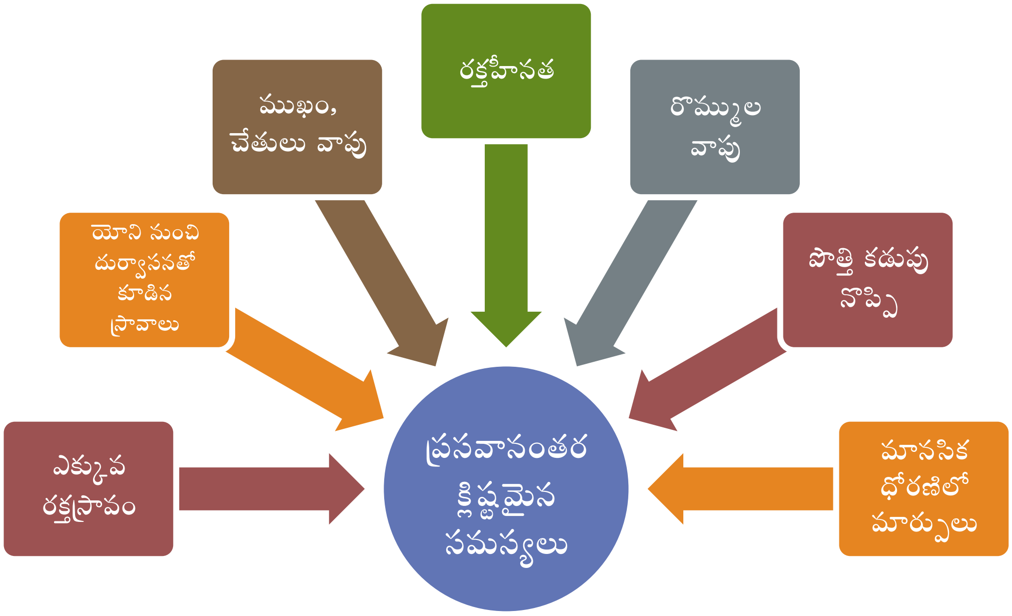
ప్రసవించిన తర్వాత తల్లులకు సంరక్షణ

ప్రసవం తర్వాత సంరక్షణ

- ❖ ప్రసవించిన తర్వాత మొదటి 42 రోజుల్ని (6 వారాలు) పోస్ట్‌నాటల్ సమయం అంటారు.
- ❖ అయితే, మొదటి వారంలో వచ్చే మొదటి 48 గంటలు, తల్లి మరియు కొత్తగా పుట్టిన శిశువుల ఆరోగ్యానికి వారి మనుగడకు ఎంతో కీలకమైనవి.
- ❖ 6 వారాల సమయంలో 60 శాతంకి పైగా ప్రసూతి మరణాలు సంభవిస్తున్నాయని ఆధారాలు చూపిస్తున్నాయి.



ప్రసవం తర్వాత 6 వారాల సమయంలో కలిగే సమస్యలు

గుర్తుంచుకోండి

• • •

- ❖ ఆసుపత్రిలో ప్రసవం జరిగితే, ఆసుపత్రిలో కనీసం 48 గంటలు ఉండాలి, ఇది 1వ మరియు 3వ రోజున ప్రసవనంతర సంరక్షణకు అవకాశం ఇస్తుంది.
- ❖ శిశువుకి వెట్ట కలిగించాలి మరియు ప్రసవించిన ఒక గంట లోగా తల్లిపాలు ఆరంభించాలి.
- ❖ తల్లి మరియు శిశువుల్లో ఇన్‌ఫెక్షన్స్ కలగకుండా నివారించటానికి సక్రమమైన బొడ్డు తాడు సంరక్షణ మరియు ప్రసవకా పరిశుభ్రత అవసరం.
- ❖ తల్లికి ఆహారంపై ఎటువంటి ఆంక్షలు అవసరం లేదు. ప్రసవం జరిగిన 6 వారాల వరకు పోషకాహారం మరియు ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ సప్లిమెంట్స్ కొనసాగించాలి.
- ❖ ఏదైనా అసాధారణంగా కనిపిస్తే, ప్రమాదకరమైన చిహ్నాలు కనిపిస్తే, అనుబంధ నర్స్, మంత్రసాని/ మెడికల్ ఆఫీసర్‌లని తప్పనిసరిగా సంప్రదించాలి.

ప్రసవానంతర సంరక్షణ

- ప్రసవించిన తర్వాత మెదటి సందర్శన 1వ రోజున, రెండవది 3వ రోజున, 7వ రోజున మూడవది మరియు 6వ వారంలో నాలుగవ సందర్శన చేయాలి.

- ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని నివారించటానికి తల్లి శుభ్రమైన శానిటరి ప్యాడ్‌ని ఉపయోగించాలి.
- ఆసుపత్రిలో ప్రసవిస్తే మొదటిది మరియు రెండవ సందర్శనలు ఆసుపత్రిలో జరగవలెను.
- శిశువుకి మొదటి రోజున 0 మోతాదు పోలియో, హెపటైటిస్ బి (సాధారణ టీకా కింద సిఫారసు చేయబడితే) మరియు బి.సి.జి.ల వేక్సినేషన్ ఇవ్వాలి.
- ప్రసవించిన తర్వాత సమయంలో, మహిళకు ఐరన్, కాల్షియం, విటమిన్స్ మరియు మాంసకృత్తులు గల పౌష్టిక సమతుల్యత కలిగిన ఆహారం అవసరం. ఆమె ఆకుపచ్చ కూరలు, పప్పులు, బెల్లం మొదలైన వాటిని ఎక్కువగా తీసుకోవటం ఆరంభించాలి మరియు ఆమెకి తృప్తి కలిగేంత వరకు భుజించాలి. ఆమె ఈ సమయంలో ఎక్కువ పాలు కూడా తీసుకోవాలి.
- సిజేరియన్ ఆపరేషన్ జరిగిన తల్లులు విశ్రాంతి, ఆహారం, పని మొదలైన వాటికి సంబంధించి డాక్టర్ సలహా తీసుకోవాలి.

అంగన్‌వాడి కార్యకర్త పాత్ర

- తల్లిబిడ్డలకు సంబంధించిన ప్రభుత్వ పథకం ప్రయోజనాలు ఎక్కడ మరియు ఎలా పొందాలో వివరించాలి.
- ఆసుపత్రిలో ప్రసవం జరిగిన తర్వాత కనీసం 48 గంటలు తల్లి ప్రసవ సంరక్షణ కోసం ఆమె ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలి.
- ప్రసవం జరిగిన తేదీ, ప్రదేశం, రకం, సమయం, గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో ఏవైనా సమస్యలు కలిగాయా, శిశువు ఆడ లేదా మగ మరియు పుట్టినప్పుడు ఏడ్వటం గురించి తల్లి మరియు పిల్లల భద్రత కార్డ్‌లో ఇచ్చిన బాక్స్‌లో వ్రాయవలెను.
- షెడ్యూల్ ప్రకారం గృహ సందర్శనలు చేయాలి మరియు తల్లిబిడ్డలకు ఉన్న ప్రమాదకరమైన చిహ్నాల గురించి తల్లికి మరియు కుటుంబానికి వివరించాలి.
- తల్లిబిడ్డల్లో కనిపించిన ప్రమాదకరమైన చిహ్నాలకి వెంటనే శ్రద్ధ వహించాలి.
- తల్లికి అనుబంధ పోషకాహార అందించాలి.
- కుటుంబ నియంత్రణ ప్రాధాన్యతని వివరించాలి మరియు ప్రసవం జరిగిన తర్వాత భార్యాభర్తలు ఉపయోగించతగ్గ వివిధ గర్భనిరోధక పద్ధతులు గురించి సలహా ఇవ్వాలి.
- ఇంట్లో ప్రసవిస్తే పుట్టిన నమోదు చేయించుకోవడానికి తోడ్పడాలి.