प्रसव पूर्व जाँच

जानकारी एवं बचाव

यह पुस्तिका किसके लिए?

यह पुस्तिका सभी के लिए है। खास रूप से गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था में कब–कब क्या जाँच होनी चाहिए, इसके बारे में पूरी जानकारी देने के लिए यह किताब बनायी गई है। गर्भवती महिला के अलावा परिवार के सदस्यों के लिए यह पुस्तिका उपयोगी साबित होगी। क्योंकि गर्भावस्था से संबंधित परेशानियों व क्या जाँच कब होनी है इसके बारे में सभी को पता होना चाहिए। गर्भ में पल रहे बच्चों के अच्छे स्वास्थ्य और गर्भवती माता के भी स्वास्थ्य को अच्छा रखने के लिए क्या–क्या और ध्यान रखने की बातें है वह इस किताब में बताई जाएगी। यदि सभी को गर्भावस्था से संबंधित परेशानियों के बारे में पता होगा, तब गर्भवती महिलाओं व नवजात शिशु की जान बच सकती है।

क्यों करते है यह जाँच?

आमतौर पर ये कहा जाता है, कि गर्भावस्था में परेशानियाँ तो होनी ही हैं। पहले के समय में महिलाएँ गर्भावस्था में कोई जाँच नहीं कराती थीं। उस समय में गर्भवती महिला को होने वाली परेशानी क्यों हुई है यह जानने के लिए कोई जाँचे नहीं थी और उन परेशानियों से कैसे बच सकते हैं या निपट सकते है यह जानकारी भी घर–परिवार के पास नहीं होती थी। इसीलिए बहुत सारी गर्भवती महिलाओं व बच्चों की मृत्यु तक हो जाती थी।

गर्भावस्था में जो परेशानियाँ होती है, उसको जाँच करते समय पता लगाकर संबंधित ईलाज किया जा सकता है।

उद्देश्य

प्रसव पूर्व जाँच का उद्देश्य यही है, कि प्रत्येक गर्भवती महिला की जाँच हो व समय पर सही इलाज की सलाह मिल सके।

- गर्भावस्था में होने वाले नुकसान को समय पर रोक पाना।
- सुरक्षित प्रसव हो सके।
- माँ व बच्चा सुरक्षित रहें
- माँ के पोषण व गर्भ के बच्चे के अच्छे पोषण के लिए सही सलाह मिल सके।
- बड़ी परेशानियों की समय से पहले पहचान हो सके।

जाँच कितनी बार करानी चाहिए?

प्रत्येक गर्भवती महिला को पूरे 9 माह की गर्भावस्था में कम से कम 4 बार जाँच करानी चाहिए। और हो सके तो हर महीने में एक बार जाँच करा सके तो ज्यादा अच्छा होगा। क्योंकि गर्भावस्था ऐसा समय है जिसमें परेशानी कभी भी हो सकती है। हर माह जाँच कराने से कोई भी परेशानी हो पकड़ में आ सकती है।

प्रसव पूर्व जॉच

(गर्भावस्था)

1. ए.एन.सी. (प्रसव पूर्व जाँच) कार्ड भरना– इसके अंतर्गत जानकारी पूछकर भरा जाता है। जैसे–

पूछना–

- नाम, पति का नाम, उम्र, गांव, तहसील
- टीकाकरण हुआ या नहीं– टिटेनस के दो टीके लगे क्या?

- यह महिला का कौन सा गर्भ है।
- कितने हुए जीवित जन्म
- कितने हुए मृत जन्म
- कोई गर्भपात हुआ क्या?
- आखिरी माहवारी की तिथि (हिन्दी कैलेन्डर के माध्यम से) क्या है
- जचकी की संभावित तिथि तय की जाती है।
- पहले कभी भी पीलिया हुआ था क्या?
- दिल की बीमारी के बारे में कोई जानकारी है क्या?

पूर्व गर्भ में पूछते हैं कि :–

- बच्चे का जन्म पूरे दिन में/समय से पहले हुआ
- जचकी घर/अस्पताल में हुई
- बच्चा लड़की/लड़का था
- प्रसव में परेशानी जैसे–

1. झटका, 2.ज्यादा खून बहना, 3.उल्टा या आड़ा बच्चा,
4. फूल अटकना, 5. बच्चा फँसने की परेशानी हुई क्या?

- बच्चा अभी जिन्दा है या नहीं

यदि पूर्व में गर्भावस्था या प्रसव के समय कोई परेशानी हुई हो तो उसे विशेष देखभाल की श्रेणी में रखा जाता है, क्योंकि इस गर्भावस्था या प्रसव के समय फिर से परेशानी हो सकती है।

वर्तमान में इस गर्भावस्था में कोई भी परेशानी हो जैसे –

- सांस लेने में दिक्कत
- पेट में दर्द
- सिर में तेज दर्द

- नीचे से खून दिखना, बहना?
- चक्कर आना
- पेट में बच्चा न घूमना
- सुबह सोकर उठने पर चेहरे में सूजन दिखना – तब तुरन्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता को बताना है।

जाँच –

वजन कितना बढ़ना चाहिए?

1. **वजन करना**– यदि गर्भवती महिला का वजन 35 कि.ग्रा. से कम है, तो उसके कारणों की जाँच व खाने पीने में बेहतर सुधार करने हेतु बात करते हैं। संक्रमण या बीमारी होने पर इलाज करना जरूरी है।

2. **ऊँचाई**– 145 से.मी. से कम ऊँचाई होने पर जचकी के समय बच्चा फँसने की परेशानी हो सकती है। क्योंकि कम ऊँचाई वाली महिलाओं की कमर की हड्डी की चौड़ाई कम होती है। जिसके कारण बच्चा अटक सकता है। कम ऊँचाई होने पर जचकी अस्पताल में कराने के लिए सलाह देते हैं।

3. **बी.पी.**–

बी.पी. क्या है?

हमारी खून की नसों में खून कितने धक्के से बहता है इस बात की जाँच की जाती है इसे ही ब्लड–प्रेशर या बी.पी. कहते है।

इस पर निर्भर होता है कि हमारे शरीर के सभी अंगो में खून की मात्रा ठीक पहुँच रही है या नहीं। इसके बढ़ जाने पर अंगो में खून कम मात्रा में पहुँचता है। इस कारण गर्भ में बच्चे की बाढ़ कम हो जाती है। गर्भवती महिला के सभी अंगो को खून कम पहुँच पाता है।

प्रश्न (1) क्यों करते हैं बी.पी. जाँच?

गर्भावस्था में बी.पी. बढ़ने से कई परेशानियॉ हो सकती हैं, जैसे–

- झटका आना (एक्लाम्प्सिया)
- माँ व बच्चे की मृत्यु हो जाना
- कमजोर बच्चा पैदा होना
- समय से पहले जचकी होना
- मृत जन्म होना

प्रश्न (2) कब/कितनी बी.पी. जाँच कराएँ?

यदि गर्भवती महिला की नियमित बी.पी. जाँच हो, तब ब्लड प्रेशर की परेशानी को पकड़ा जा सकता है। 120/80 सामान्य बी.पी. है। नीचे का बी.पी. 90 या उससे ज्यादा और ऊपर का 140 से अधिक होने पर खतरा है।

सामान्य बी.पी. 120/80 बढ़ा हुआ बी.पी. 140/90 या उससे अधिक

4. पेट की जाँच :– गर्भावस्था में पेट जाँच करना भी अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

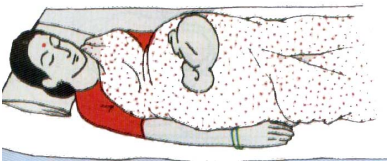
पेट जाँच करने के तरीके:–

दोनों घुटनों को मोड़ कर पेट पर हाथ रख कर

- बच्चेदानी की ऊँचाई पता करना
- बच्चे का सिर नीचे है या कुल्हे नीचे है यह पेट जाँच से पता करते है।

- बच्चे के दिल की धड़कन सुनना।

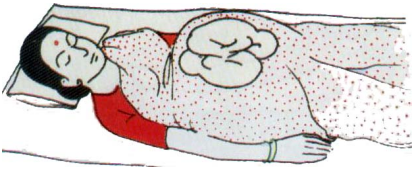
- बच्चा आड़ा तो नहीं यह देखना है।



- गर्भ की बाढ़ कम या ज्यादा।

5. यदि बाढ़ ज्यादा हो तो किन परेशानियों की आशंका है–

- जुड़वा बच्चे होना
- बच्चेदानी में अधिक पानी होना
- ज्यादा बड़ा बच्चा
- माहवारी की आखिरी तिथि भूलना



यदि इनमें से कोई भी परेशानी होती है तो अस्पताल भेजकर सोनोग्राफी से कारण पता करते हैं।

बच्चे की बाढ़ कम है तो कारणों की जाँच और खाने पर अधिक ध्यान देने की सलाह देते है।

6. **स्तन जाँच** :– पहली गर्भावस्था में गर्भवती महिला की निपल की जाँच की जाती है कि निपल ऊपर उठा हुआ (ठीक) है या अंदर धंसा हुआ (चपटा) है। अगर निपल चपटा है तो जचकी के बाद बच्चा दूध नहीं खींच पाएगा व निपल के कटने फटने से स्तन में (थनौटी) मवाद भर सकता है। इस परेशानी से बचने के लिए गर्भावस्था में ही जाँच करके निपल को ठीक बनाया जा सकता है। निपल को ठीक बनाने के लिए गर्भवती महिला को समझाया जा सकता है कि निपल को कैसे ठीक से बनाना है।

7. **खून की कमी**–

पूछना :–

- बैठ के उठने पर आँखों के सामने अंधेरा छाना
- काम करने में सांस फूलना।
- थोड़ा सा काम करने में थकान महसूस करना।
- सुस्त हो जाना।
- भूख ना लगना।

देखना :–

- आँखों का नीचे वाली पलक के अंदर सफेदी दिखना।
- जीभ, हथेली का रंग फीका होना
- नाखून चपटे होना

8. **सूजन** :– यदि किसी गर्भवती महिला के शरीर में सूजन है तो उसके दो कारण हो सकते हैं।

- खून की अधिक कमी
- ब्लड प्रेषर बढ़ना

लैब जाँच की आवश्यकता–

1. **ब्लड ग्रुप** :– यदि जचकी के समय खून चढ़ाने की आवश्यकता पड़े तो खून का ग्रुप पहले से पता हो। यदि किसी का ब्लड ग्रुप Rh Neg. है तो 72 घंटे के अंदर एक विशेष टीका लगाने की जरूरत हो तो समय पर लगा सकें।

2. **हिमोग्लोबीन** :– शरीर में खून की मात्रा पता करने के लिए यह जाँच की जाती है यदि खून कम है तो उसे बढ़ाने हेतु सलाह व दवा दी जाती है। सामान्य तौर पर Hb 11 gram से अधिक होना चाहिए।

3. **पेशाब में प्रोटीन** :–पेशाब में प्रोटीन (सफेदी) है या नहीं। यह पता करने के लिए यह जाँच मुख्य रूप से की जाती है। पेशाब में प्रोटीन होने से निम्न परेशानियां हो सकती है। जैसे–
   - गर्भावस्था में बी.पी. बढ़ा व पेशाब में प्रोटीन है तो महिला को झटके की संभावना होती है।
   - गुर्दे में परेशानी – यदि इलाज में देर हुई तो गुर्दा फेल होने की संभावना होती है।

4. **HIV Elisa :** यदि कोई महिला एच.आई.वी. संक्रमित है तो यह जांच करके उनके होने वाले बच्चे को इस संक्रमण से बचाया जा सकता है। इसके लिए गर्भवती महिला को कुछ दवा लेनी होंगी।

5. **हेपेटाइटिस ''बी''**:– संक्रमित महिला के बच्चे को इस संक्रमण से बचाने हेतु जचकी के 72 घंटे के अंदर बच्चे को एक विशेष टीका लगाया जाता है।

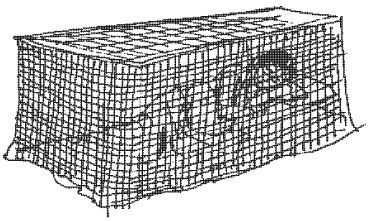
6. **सिकल**:– गर्भवती महिला की सिकल जाँच की जाती है। यदि सिकल डिसीस है, तो जचकी अस्पताल में कराने के लिए सलाह दी जाती है ताकि यदि खून चढ़ाने की जरूरत हो तो चढ़ाया जा सके एवं बच्चे को कोई भी परेषानी होने पर उसकी विशेष देखभाल हो सके।

7. **पेशाब की माईक्रोस्कोपी**:– VDRL

संक्रमण पहचानने के लिए की जाती है। संक्रमण से बुखार आने, पेट दर्द, उल्टी, बच्चे के जल्दी या कमजोर पैदा होने का खतरा होता है।

दवा :–

1. **मच्छरदानी**:– मलेरिया से बचाव के लिए दवा लगी हुई एक मच्छरदानी प्रत्येक गर्भवती महिला के पहली बार जाँच में आने पर मुफ्त दी जाती है। रोज इसमें सोना है। जचकी के बाद भी बच्चे को इसके अंदर सुलाना है।



2. **क्लोरोक्वीन की गोलियाँ**:– गर्भावस्था में मलेरिया से बचाव करने के लिए चौथे माह में पहले सप्ताह चार गोलियां उसके बाद हर हफ्ते क्लोरोक्वीन की दो गोलियाँ खाने के लिए दी जाती है। जचकी होने के एक माह बाद तक ये गोलियाँ खानी चाहिए। ये दवा गर्भावस्था में मलेरिया होने की संभावना को कम करने के लिए दी जाती है।

3. **आयरनः**— खून की कमी की पूर्ति करने के लिए आयरन की गोलियाँ गर्भवती महिलाओं को खाने के लिए दी जाती हैं। क्योंकि गर्भवती महिला को दो जन के लिए शरीर में खून बनाना है। इस लिए प्रतिदिन के साधारण भोजन से इसकी पूर्ति नहीं हो पाती है। इसके लिए आयरन की गोली का महिलाओं के जीवन में महत्वपूर्ण स्थान है।

खाली पेट आयरन युक्त खाना खाने के लिए विशेष जानकारी दी जाती है, जैसे— भाजी, मड़िया, बाजरा। खट्टा फल— आंवला, नीवू, अमरूद, मौसमी फल जो गांव में ही उपलब्ध हो — आयरन को शरीर में सोखने में मदद करते हैं।

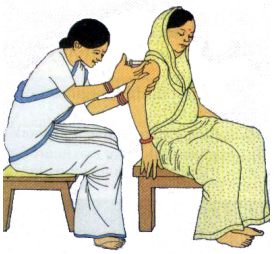
4. **चूना नमक (कैल्शियम)**:— महिला जब गर्भवती होती है तब गर्भ में पल रहे बच्चे के शरीर की हड्डी बनाने के लिए माँ की हड्डी से घिस—घिसकर चूना निकलता है। जचकी के पश्चात जब माँ दूध पिलाती है तब भी चूना माँ की हड्डी से निकलता है। चूना नमक हड्डी की पुनः मरम्मत करता है। चूना नमक का उपयोग गर्भावस्था व जचकी के बाद बहुत महत्वपूर्ण है। प्रतिदिन दो चम्मच खाने में मिलाकर लेना चाहिए।

5. **आँवला सुखड़ीः**— दूसरे आंवले का उपयोग खट्टे फल के रूप में और शरीर में स्वाद के लिए भी है एक तो आँवले में विटामिन 'सी' की मात्रा होती है जो शरीर में आयरन सोखने में मदद करती है।

6. **मिथाईलडोपाः**— गर्भवती महिला का ब्लड प्रेशर बढ़ने पर यह दवा दी जाती है। ब्लड प्रेशर को कम करने के लिए इस दवा को ब्लड प्रेशर बढ़ने के हिसाब से दिन में 3 से 4 बार तक देते है।

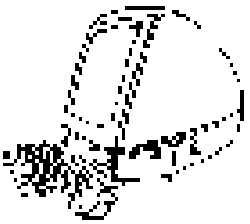
7. **बेकाडेक्सामीनः**— इस दवा को गर्भवती महिलाओं को अंधरौटी होने पर हर चार दिन के अंतर में 1—1 कैप्सूल दिया जाता है। इस तरह कुल 6 कैप्सूल देते हैं। साथ ही खाने की जिन चीजों में विटामीन 'ए' मिलता है उनके बारे में विस्तार से जानकारी दी जाती है। जैसे— गाजर, पपीता, आम, तेंदू, राजगीरा, भाजी इत्यादि।

8. **टीकाकरणः**— प्रत्येक गर्भवती महिला के टीकाकरण के बारे में पता करके उन्हें टेटनस के 2 टीके को लगाने के बारे में बताना है। की यह टीका आंगनबाड़ी में निःशुल्क लगाया जाता है। इस टीके को इसलिए लगाना जरूरी है, क्योंकि माँ व गर्भस्थ शिशु को टेटनस या धनुष्टंकार बीमारी से बचाया जा सके।



अस्पताल में सोगोग्राफी :— गर्भ में बच्चे की स्थिति पता करने के लिए सोनोग्राफी करवाने की सलाह दी जाती है। सोनोग्राफी की रिपोर्ट ए.एन.सी. कार्ड में भरी जाती है। जैसे—

- बच्चा ठीक है (बनावट)
- सिर नीचे है
- पैर नीचे है
- बच्चा आड़ा है
- जुड़वा बच्चा है



- बच्चेदानी में फूल (प्लेसेंटा) की स्थिति देखने के लिए गर्भ की अनुमानित उम्र
- जरूरत हो तो दोबारा जाँच के लिए बुलाया जा सकता है।

सोनोग्राफी में गर्भ की जो भी स्थिति है उसमें निशान (✓) लगाया जाता है। तथा कुछ परेशानी होने पर गर्भवती महिला व परिवार के सदस्य को उसकी परेशानी के बारे में अवगत कराया जाता है। यदि किसी भी गर्भवती महिला को किसी भी तरह की परेशानी है जो कि प्रसव के समय या इससे पूर्व नुकसान पहुंचा सकता है उन जटिलताओं को ध्यान में रखते हुए अस्पताल रेफर किया जाता है। जिन महिलाओं को गर्भावस्था में गंभीर परेशानी होती है उनके ए.एन. सी. कार्ड के ऊपर का सील लगा दिया जाता है जिसमें लिखा होता है, हाई रिस्क गर्भावस्था। जिससे किसी भी अस्पताल में वो कार्ड लेकर जाए तो कार्ड देखकर ही उसकी परेशानी के बारे में स्वास्थ्य कर्मियों को पता चल जाए।

गर्भवती महिलाओं की जाँच में नाश्ता :– गाँव में चलाए जाने वाले ए.एन.सी. क्लिनिक में कई तरह की जाँच करने में ज्यादा समय लग जाता है, जिससे भूख भी लगने लगती है और गर्भवती महिलाओं को खाने के लिए पूरी–सब्जी दी जाती है। साथ में चाय की भी व्यवस्था है जो कि गर्भवती महिलाओं व उनके परिवार के सदस्यों को दी जाती है।

ANC दिन पर गर्भवती महिलाओं के संग उनके कोई न कोई परिवार के सदस्य भी आते हैं। जाँच करने के बाद, यदि गर्भवती महिलाओं को कोई भी परेशानी निकलती है, तो उनके परिवार के सदस्यों के संग उनके परेशानियों के बारे में बात की जाती है, कि–

- क्या परेशानी है?
- क्या करना है?
- अस्पताल रेफर क्यों किया जा रहा है?
- यदि इन परेशानियों पर ध्यान नहीं देंगे तो क्या–क्या दिक्कते हो सकती है?

ए.एन.सी. क्लिनिक में जाँच तो होती है पर साथ ही साथ विभिन्न परेशानियां जो गर्भावस्था में हो सकती है उनके बारे में उदाहरण देकर व अलग–अलग माध्यमों से जानकारी भी दी जाती है। परेशानियां जैसे –

- मृत जन्म क्यों होती है, संभावनाएँ
- समय से पहले जचकी होना
- शरीर में सूजन क्यों होती है, आगे क्या दिक्कत हो सकती है?
- झटका आने के कारण क्या होते हैं।
- गर्भ में बच्चे की स्थिति ठीक ना होने पर परेशानी
- चूना नमक, आयरन, क्लोरोक्वीन की उपयोगिता के बारे में जानकारी
- जचकी के बाद खाना खिलाना।
- गर्भ निरोधक तरीकों व सेनेटरी पेड का उपयोग जचकी के तुरन्त बाद।

गर्भावस्था में मलेरिया होना अत्यन्त खतरनाक है। मलेरिया से गर्भवती के मरने का खतरा अन्य लोगों के तुलना में 5 गुना अधिक होता है।

इन जानकारियों को ज्यादातर उस समय दिया जाता है, जब गर्भवती महिलाएँ व उनके परिवार के सदस्य इकट्ठे होते हैं। यह शुरूआत के समय में होता है। लगभग 100 से 125 लोग उपस्थित होते हैं। सभी के बीच ये जानकारियाँ इसलिए दी जाती है कि जो भी परेशानियाँ गर्भावस्था में हो सकती है उसके बारे में महिलाओं और घर के सदस्यों को भी पता चले। और असके अनुसार वे विशेष देखभाल कर सकें।

प्रसव पूर्व जाँच की सूची

पंजीयन व जाँच :–

1. ए.एन.सी. कार्ड भरना
2. वजन करना
3. ऊँचाई नापना
4. बी.पी. जाँच
5. पेट जाँच
6. धड़कन सुनना
7. स्तन जाँच (पहला गर्भ)
8. जरूरत पड़ने पर सोनोग्राफी व विशेष जाँच हेतु रेफर करते हैं।

लैब जाँच :–

1.	हिमोग्लोबीन	–	HB
2.	पेशाब में प्रोटीन	–	Urine Proteen
3.	पेशाब में संक्रमण	–	Urine M/E
4.	सिकल	–	Sickle
5.	खून का ग्रुप	–	Blood group
6.	खून की पीलिया	–	Hep "B"
7.	एच. आई. व्ही.	–	HIV
8.	वी.डी.आर.एल.	–	VDRL

9. सुगर टेस्ट – FBS

दवा देना :–

1. आयरन
2. चूना नमक
3. क्लोरोक्वीन
4. आँवला सुखड़ी
5. मिथाईल डोपा – अगर B.P. बढ़ा है
6. बेकाडेक्सामीन – अगर अंधरौटी है
7. सेफेक्ज़ाईम – यदि पेशाब में संक्रमण है।

गर्भावस्था में कौन–कौन सी गंभीर परेशानी हो सकती है?

- शरीर में सूजन
- बल्ड प्रेशर का बढ़ना
- खून की कमी
- नीचे से खून जाना (जचकी से पहले)
- ऊँचाई कम होना – 145 से.मी. से कम
- वजन का कम होना – 35 कि.ग्रा. से कम
- गर्भ में बच्चे की स्थिति – आड़ा, उल्टा
- गर्भ में जुड़वा बच्चों का होना।
- पेशाब में जलन/संक्रमण
- मलेरिया
- महिला को पहले से कोई भी गंभीर बीमारी

जैसे–

1. दिल की बीमारी
2. शक्कर की बीमारी
3. पीलिया
3. सांस की परेशानी

- गर्भ में बच्चे की बाढ़ कम होना

पिछली गर्भावस्था में इनमें से कोई भी परेशानी हुई हो तब भी बहुत खतरा है:–

जैसे–

1. झटका
2. जचकी के बाद ज्यादा खून जाना
3. 3 या ज्यादा बार गर्भपात
4. समय से पहले जन्म
5. मृत जन्म या जन्म के बाद मृत्यू
6. ऑपरेशन से जचकी
7. फूल अटकना
8. जन्म के समय बच्चे का अटक जाना

जचकी किट

जाँच में कोई भी महिला जिसे सातवां महीना शुरु हो चुका हो उन्हें जचकी किट देना चाहिए। वैसे आमतौ पर सभी गर्भवती महिलाओं को जचकी अस्पताल में कराने की सलाह देनी चाहिए। क्योंकि अस्पताल में प्रसव साफ व सुरक्षित ढंग से होगा तथा कोई परेशानी होने पर आप्रशन की सुविधा भी मिल सकती है । अन्य किसी जाँच व ऑपरेशन उपचार की आवश्यक्ता यदि माँ या बच्चे को हो तो वह भी मिल सकता है

लेकिन यदि किसी कारण बस कभी कोई गर्भवती महिला जचकी कराने अस्पताल नहीं पहुँच पाती है, तो उस स्थिति में उसके पास जचकी किट रहने पर उसके उपयोग से साफ व सुरक्षित जचकी कराने में मदद मिलेगी। अकसर गाँव में जब घरों में जचकी कराई जाती है, तब जचकी कराने वाली दाईयों के पास न तो हाथ में पहनने के लिए दस्ताना होता और न ही जचकी कराने व बच्चे की नाल को काटने बाँधने का सामान होता है।

प्रसव को दौरान गंदे हाथों, असुरक्षित धागा, ब्लेड के उपयोग के कारण माँ व बच्चे को संक्रमण होने का खतरा बना रहता है। इस लिए प्रत्येक गर्भवती महिला को उसकी गर्भावस्था के सातवें माह में ही जचकी किट का एक पैकेट मिल जाना चाहिए ताकि सुरक्षित प्रसव हो सके और माँ व बच्चा स्वस्थ तथा सुरक्षित रहे।

जचकी किट में मौजूद सामग्री :–

डिब्बा नं. (1)
- सिट्रीमाईड पावडर
- साबुन
- पॉलिथिन शीट

डिब्बा नं. (2)
- कॉटन का चार पीस तुकड़,
- दस्ताना
- गॉज पीस 6 नग
- धागा
- ब्लेड/चाकू

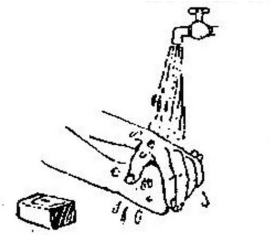
डिब्बा नं. (3)
- पैड (सेनेटरी पैड) 3 नग
- कपड़ा दो पीस (साफ)

नोट :– जचकी किट का उपयोग कैसे करें एक निर्देश पुस्तिका भी साथ में रहती है।

प्रसव किट के इस्तेमाल के लिए कुछ ज़रूरी निर्देश

डिब्बा नम्बर 1 में से पोलीथीन की शीट निकालें। इस शीट को बिछाकर माँ को उस पर लिटाएं।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता डिब्बा नम्बर 1 में रखे हुए साबुन से अपने हाथ धोएं।

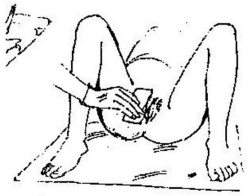


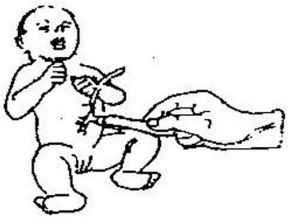
सिट्रामाइड पॉउडर को एक टब पानी में घोल लें।

डिब्बा नम्बर 2 में से रूई के तीनों फाहे निकाल कर टब में बनाए सिट्रामाइड के घोल में डाल दें।

डिब्बा नम्बर 2 में से दस्ताने निकाल कर पहन लें।

टब में भिगोए हुए रूई के फाहों से माँ के शरीर को साफ कर लें।





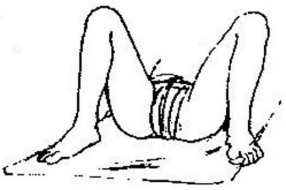
डिब्बा नम्बर 2 के अन्दर वाले डिब्बे में रखे हुए धागों से नाल को बांध कर उसी डिब्बे में रखे चाकू से काटें।

डिब्बा नम्बर 2 के अंदर वाला डिब्बे में रखी एक पट्टी से बच्चे का मुँह, दूसरी से नाक, तीसरी से कान व चौथी से आँखें साफ करें।

डिब्बा नम्बर 3 में रखा कपड़ा बिछा कर बच्चे को तिरछा लिटाएं, जैसे कि चित्र में दिखाया गया है।

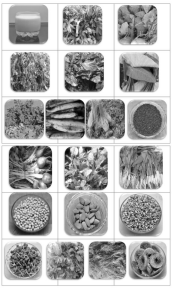
बच्चे को इस कपड़े में चित्र में बताए तरिके से लपेट दें।

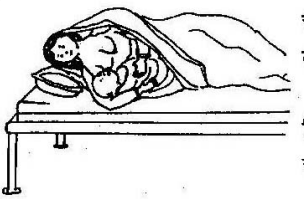
डिब्बा नम्बर 3 में रखे तीन पैडों में से एक माँ को बांध दें।



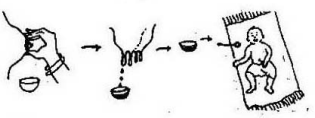
माँ के लिए सलाह

1. माँ को भूखा नहीं रखा जाना चाहिए। उसे अपनी भूख के हिसाब से अपनी पंसद का खाना खाने देना चाहिए। उसे अभी भी दो जीवों के लिए खाना खाना है। फर्क सिर्फ यह है कि शिशु को अब अपना आहार माँ के दूध से मिलता है। माँ दाल, चावल, गेहूँ, हरी सब्ज़ियाँ, खट्टे फल या मीट कुछ भी खा सकती है।





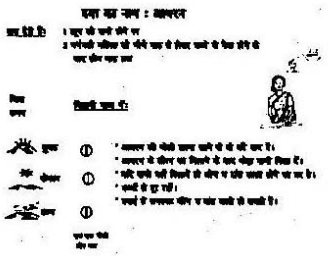
2. नवजात शिशु को जन्म के आधे घंटे के अंदर ही माँ का दूध पिलाना चाहिए और उसके बाद हर दो घंटों के अंतर पर दूध पिलाया जाना चाहिए।

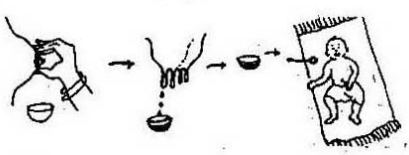


3. अगर अच्छा आहार खिलाने, पर्याप्त मात्रा में पानी पिलाने और घरेलू उपायों के इस्तेमाल के बावजूद माँ का दूध कम बन रहा हो तो शिशु को कटोरी और चम्मच से गाय का दूध पिलाया जा सकता है। पर ऐसे में भी शिशु को पहले स्तन पान करवाने की कोशिश की जानी चाहिए।

4. अगर प्रसव के अगले दिन माँ को बहुत ज़्यादा रक्त स्राव हो तो तुरंत डॉक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह ली जानी चाहिए।
5. अगर प्रसव के बाद पहले हफ्ते में माँ को बुखार हो या योनि से बदबूदार स्राव निकले तो तुरंत डॉक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह ली जानी चाहिए।

6. बच्चे के जन्म के बाद माँ को कम से कम तीन महीनों तक आयरन की गोलियाँ लेते रहना चाहिए ताकि अनीमिया को बिगड़ने से रोका जा सके। आयरन की गोली खोली पेट लेनी चाहिए, इससे वह पेट में अच्छी तरह सोखी जाती है।





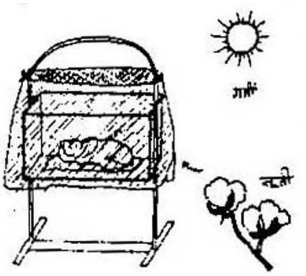
7. अगर माँ के स्तनों में दूध भरा हुआ हो और चूची के अंदर धंसे होने के कारण या किसी और कारण बच्चा दूध न चूस पा रहा हो तो स्तनों को दबा कर किसी साफ़ कटोरी में दूध निकाल लिया जाना चाहिए।

8. माँ को रोज़ नहाना चाहिए।

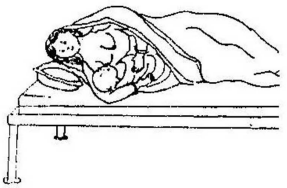
बच्चे की देखभाल के लिए सलाह

1. जन्म के तुरंत बाद बच्चे को पूरी तरह से सुखा लेना चाहिए, खासकर उसके सिर को। इसके बाद बच्चे को सूती कपड़े में लपेट लेना चाहिए। ऐसा एक कपड़ा किट में भी दिया गया है। बच्चे को ठंड लगने से बचाने के लिए उसके सिर को ढक कर रखना चाहिए।

2. सूती कपड़ा गर्मियों में बच्चे के शरीर को ज़्यादा गर्म नहीं होने देता और सर्दियों में ज़्यादा ठंडा नहीं होने देता। इसलिए बच्चे को लपेटने के लिए सूती कपड़ा ही इस्तेमाल करना चाहिए। ज़्यादा गर्मी होने पर बच्चे के अगल बगल गीला कपड़ा लटका होना चाहिए जिससे बच्चे को नमी और ठंडक मिलती रही। सर्दियों में बच्चे को सूती और ऊनी कपड़ों में लपेट कर रखना चाहिए।

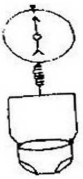


3. नवजात शिशु को जन्म के आधे घंटे के अंदर या जितना जल्दी हो सके माँ का दूध पिलाना चाहिए।



4. नवजात शिशु को माँ के दूध के अलावा कुछ भी नहीं पिलाना चाहिए। प्रसव के तुरंत बाद बनने वाला गाढ़ा पीला दूध, जो कि खीस कहलाता है, बच्चे को ज़रूर पिलाया जाना चाहिए। इस दूध में बच्चे का संक्रमण से बचाने की अद्‌भुत शक्ति होती है। इस दूध को कभी भी जाया नहीं करना चाहिए।

5. जितनी जल्दी हो सके बच्चे का वजन मापा जाना चाहिए। अगर बच्चे का वजन ढाई किलो से कम है तो उस पर बाहरी ठंडक या गर्मी का खराब असर बहुत आसानी से हो सकता है और उसे संक्रमण (छूत) होने का खतरा भी ज़्यादा होता है। ऐसे बच्चों को जल्दी से जल्दी



दूध पिलाया जाना चाहिए और ज़्यादा ठंड या गर्मी से भी बचाना चाहिए।

6. अगर बच्चा बहुत कमज़ोर है तो उसे तुरंत नहीं नहलाना चाहिए। ऐसे में उसकी तेल से मालिश की जा सकती है।

7. अगर बच्चा दूध पीना बंद कर दे या बहुत ज्यादा रोए तो तुरंत डॉक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह लें। हो सकता है कि बच्चा बीमार हो।

8. समय अनुसार बच्चे की सभी टीके लगाए जाने चाहिए। बच्चे को पल्स पोलियो की खुराक भी जरूर देनी चाहिए और अधिक जानकारी के लिए स्वास्थ्य कार्यकार्ता से संपर्क करें।

जन स्वास्थ्य सहयोग

ग्राम व पोस्ट - गनियारी

जिला - बिलासपुर (छ.ग.)