

പ്രസവാനന്തര പരിചരണം

പ്രസവാനന്തര കാലഘട്ടം പ്രസവത്തിന് ശേഷമുള്ള ആദ്യത്തെ ആറ് ആഴ്ചകളെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. അമ്മമാരുടേയും നവജാതശിശുക്കളുടേയും ജീവിതത്തിൽ ഇത് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഘട്ടമാണ്. ഈ കാലയളവിൽ സംഭവിക്കുന്ന പ്രധാന മാറ്റങ്ങൾ അമ്മമാരുടേയും നവജാത ശിശുവിന്റേയും ക്ഷേമത്തെ നിർണ്ണയിക്കുന്നു. ഇത് അമ്മമാർക്ക് സന്തോഷകരമായ സമയമാണെങ്കിലും പുതിയ ക്രമീകരണങ്ങളുടെ ഒരു കാലഘട്ടം കൂടിയാണ്.

മാതൃത്വവുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ: ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ ജനനത്തിനു ശേഷം ദൈനംദിന ജീവിതവുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നതിന് വെല്ലുവിളികളുണ്ട്. കുഞ്ഞിനെ പരിപാലിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. എന്നിരുന്നാലും സ്വയം പരിപാലിക്കുകയും വേണം. ഒരു പുതിയ കുഞ്ഞ് മുഴുവൻ കുടുംബത്തിനും ഒരു മാറ്റമാണ്. അതിനാൽ കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ നല്ല ആശയവിനിമയവും സഹകരണവും ആവശ്യമാണ്.

കഴിയുന്നത്ര വിശ്രമിക്കുക ഉറങ്ങുക: ധാരാളം വിശ്രമം എടുക്കുക. ഓരോ രണ്ട് മൂന്ന് മണിക്കൂറിലും കുഞ്ഞിന് പാൽ നൽകേണ്ടതായി വന്നേക്കാം. അതിനാൽ കുഞ്ഞ് ഉറങ്ങുമ്പോൾ അമ്മയും ഉറങ്ങുക. ഇത് അമ്മക്കും മതിയായ ഉറക്കം ലഭിക്കുന്നതിന് സഹായകമാകും.

സഹായം തേടുക: പ്രസവാനന്തര കാലയളവിൽ കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ നിന്നും സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നുമുള്ള സഹായം സ്വീകരിക്കുക. വീട് ജോലികളിലും മറ്റു കാര്യങ്ങളിലുമുള്ള സഹായം ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ വിശ്രമം നേടാൻ സഹായിക്കും

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക: ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുന്നതിന് സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കുക. ധാന്യങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, പ്രോട്ടീൻ എന്നിവ ധാരാളം ഭക്ഷിക്കുക. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം. ജങ്ക് ഫുഡ് കഴിയുന്നതും ഒഴിവാക്കുക.

വ്യായാമം: ചെയ്യാവുന്ന വ്യായാമങ്ങളും ആരംഭിക്കാവുന്ന സമയവും ഡോക്ടറോട് ചോദിച്ചറിയുക. കഠിനമായ വ്യായാമങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.



NEO CRADLE

"A comprehensive newborn care management system"



ഡോ.നൂറുൽ അമീൻ.എ.എം

അസ്സോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ OBG, ഡെപ്യൂട്ടി ഫെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഗവ.മാതൃ ശിശു സംരക്ഷണകേന്ദ്രം, ഫെഡിക്കൽ കോളേജ്, കോഴിക്കോട്



പ്രസവാനന്തര മാനസികാവസ്ഥ: പ്രസവാനന്തര കാലയളവിൽ കുറച്ച് ദിവസങ്ങളിൽ സങ്കടം തോന്നുന്നതും ചെറിയ തോതിൽ മാനസിക സംഘർഷം ഉണ്ടാകുന്നതും സാധാരണമാണ് (ബേബി ബ്ലൂസ്). ഇത് രണ്ടാഴ്ച വരെ നീണ്ടുനിന്നേക്കാം. കൂടുതലായും പുതിയ അമ്മമാരിൽ 80 ശതമാനം വരെ പ്രസവശേഷം മാനസികാവസ്ഥ മാറ്റങ്ങളോ നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങളോ അനുഭവപ്പെടുന്നു. ബേബി ബ്ലൂസ് ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങൾ മൂലമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. കരച്ചിൽ, ക്ഷോഭം, ഉറക്കമില്ലായ്മ, സങ്കടം, മാനസികാവസ്ഥയിലെ മാറ്റങ്ങൾ, അസ്വസ്ഥത എന്നിവ ഉൾപ്പെടാം. കുറ്റബോധവും അപര്യാപ്തതയും ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ താൽപര്യം നഷ്ടപ്പെടുന്നതും ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ രണ്ടാഴ്ചയിലധികം നീണ്ടുനിൽക്കുകയും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കഠിനമാവുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ഇത് പ്രസവാനന്തര വിഷാദത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ഡോക്ടറെ കാണലും ചികിത്സ തേടലും അത്യാവശ്യമാണ്. വിഷാദം ചില അമ്മമാരെ അവരുടെ കുടുംബങ്ങളിൽ നിന്ന് പിന്മാറ്റാനും അവരുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളോടുള്ള താല്പര്യം നഷ്ടപ്പെടാനും അവരെ ദ്രോഹിക്കുന്നത് വരെ പരിഗണിക്കാനും ഇടയാക്കും. ഒരു കുഞ്ഞ് ജനിച്ചതിന് ശേഷം ഒരു വർഷം വരെ എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും ഉണ്ടാകാവുന്ന ഒരു മെഡിക്കൽ അവസ്ഥയാണ് പ്രസവാനന്തര വിഷാദം എന്നും ഓർക്കേണ്ടതാണ്.

ശരീരത്തിലെ മാറ്റങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ: പ്രസവശേഷം വൈകാരിക വ്യതിയാനങ്ങൾക്കൊപ്പം ശരീരഭാരം വർദ്ധിക്കുന്നതുപോലുള്ള ശരീരമാറ്റങ്ങളും അമ്മമാർ അനുഭവിക്കുന്നു. ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശപ്രകാരം അമ്മക്ക് ദിവസത്തിൽ കുറച്ച് മിനുട്ട് മിതമായ വ്യായാമം ആരംഭിക്കാനും വ്യായാമത്തിന്റെ നീളം, തീവ്രത എന്നിവ ക്രമേണ വർദ്ധിപ്പിക്കാനും കഴിയും. നിർദ്ദേശങ്ങളനുസരിച്ച് നടത്തം, നീന്തൽ അല്ലെങ്കിൽ എയ്റോബിക്സ് എന്നീ വ്യായാമങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്താം. ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിൽ പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്ന ആരോഗ്യകരമായ സമീകൃത ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും സഹായകമാകും. ഓരോ പുതിയ അമ്മയുടേയും ശരീരഭാരം കുറയുന്നത് വ്യത്യസ്ത വേഗതയിലാണ്. ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ ക്രാഷ് ഡയറ്റ് ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. മുലയൂട്ടൽ ഗർഭധാരണത്തിനു മുമ്പുള്ള ശരീരഭാരത്തിലേക്ക് വേഗത്തിൽ മടങ്ങാൻ സഹായിക്കുന്നു.

മുലയൂട്ടലും ഒപ്പം സ്തന സംരക്ഷണവും: മുലയൂട്ടലിനുള്ള പ്രാരംഭശ്രമങ്ങൾ വേദനാജനകമാകാം. പക്ഷേ വേദനയും അസ്വസ്തതയും സാവധാനത്തിൽ കുറയുകയും ഏതാനും ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ പൂർണ്ണമായും മാറുകയും ചെയ്യും. എന്നിരുന്നാലും മുലക്കണ്ണുകൾ വ്രണപ്പെടുകയോ അല്ലെങ്കിൽ വിള്ളൽ വീഴുകയോ, രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാവുകയോ ചെയ്താൽ മുലയൂട്ടലിനു ശേഷം മുലക്കണ്ണുകളിൽ കുറച്ച് തുള്ളി മുലപ്പാൽ ഇടുന്നത് ഉണങ്ങാൻ അനുവദിക്കും. ഭാവിയിലെ അസ്വസ്തത തടയാൻ എല്ലായ്പ്പോഴും മുലക്കണ്ണുകൾ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുമാണ്. ശരിയായി മുലയൂട്ടേണ്ട രീതിയും പഠിച്ച് ഉപയോഗിക്കുകയും ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ജനിച്ച കുറച്ച് ദിവസങ്ങൾക്ക് ശേഷം സ്തനങ്ങളിൽ പാൽ നിറയും, ഇതൊരു സാധാരണ പ്രക്രിയയാണ്. പക്ഷേ വീക്കം (എൻഗോർജ്മെന്റ്) അസുഖകരമാണ്. അസ്വസ്തത ലഘൂകരിക്കാൻ സ്തനങ്ങൾക്ക് ഇളം ചൂടുള്ള അല്ലെങ്കിൽ തണുത്ത കമ്പ്രസ്സ് ഉപയോഗിക്കാം. മുലയൂട്ടൽ മൂലമുണ്ടാകുന്ന മുലക്കണ്ണുകളിലെ വ്രണം ശരീരം ഇണങ്ങുമ്പോൾ സാധാരണയായി പോകും. വിള്ളലും വേദനയും ശമിപ്പിക്കാൻ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ക്രീമുകൾ ഉപയോഗിക്കാം. വീക്കം കൂടുതലുണ്ടെങ്കിലോ കൂടെ പനിയുമുണ്ടെങ്കിലോ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കേണ്ടതാണ്.



മലബന്ധം : ഉയർന്ന തോതിൽ ഫൈബർ (നാരുകൾ) അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുന്നതും മലബന്ധം ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കും. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് മാത്രമേ ഇതിന് മരുന്നുകൾ കഴിക്കാവൂ.

അറിയാതെ മൂത്രവിസർജ്ജനം: അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക. ഇതിന് പ്രസവാനന്തര പെൽവിക്ക് വ്യായാമങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുകയാണെങ്കിൽ പെൽവിക്ക് പേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിന് കീജെൽ (Kegel) വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

വയറുവേദന: പ്രസവശേഷം ഗർഭാശയം ചുരുങ്ങുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ചിലരിൽ വയറുവേദന അനുഭവപ്പെടാം. വേദന കാലക്രമേണ കുറയുന്നതാണ്. ഇതിന് ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ച സുരക്ഷിതമായ വേദന അകറ്റുന്ന മരുന്നുകൾ കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

യോനീസ്രവം: പ്രസവശേഷം രണ്ടോ നാലോ ആഴ്ചക്കാലം യോനിയിൽ നിന്നുള്ള സ്രവം ഡിസ്ചാർജ്ജ് സാധാരണമാണ്. പ്രസവാനന്തര ആദ്യ ആഴ്ചയിൽ നേരിയ രക്തസ്രാവമോ സ്രവം ഡിസ്ചാർജ്ജോ കാണപ്പെടുന്നു. പക്ഷെ കനത്ത രക്തസ്രാവം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നില്ല. കനത്ത രക്തസ്രാവമോ ദുർഗന്ധം വമിക്കുന്ന ഡിസ്ചാർജ്ജോ അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കേണ്ടതാണ്.

മുടികൊഴിച്ചിലും ചർമ്മത്തിലെ മാറ്റവും: പ്രസവശേഷം 5-6 മാസം വരെ മുടികൊഴിച്ചിൽ അനുഭവപ്പെടാം. പ്രസവശേഷം സ്ക്രേച്ച് മാർക്കുകൾ അപ്രത്യക്ഷമാകില്ല. പക്ഷെ ഒടുവിൽ അവ ചുവപ്പിൽ നിന്ന് വെള്ളയിലേക്ക് മാഞ്ഞുപോകും. ഗർഭാവസ്ഥയിൽ ഇരുണ്ട ചർമ്മം, മുഖത്ത് ഇരുണ്ട പാടുകൾ പോലുള്ളവ കാലക്രമേണ മങ്ങുന്നതാണ്.

കുളിക്കൽ: പ്രസവശേഷം കുളിക്കുന്നതിന് യാതൊരു നിയന്ത്രണവുമില്ല. മാത്രമല്ല വൃത്തിയായി തുടരുന്നതിനും രോഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിനും ഇത് ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ്.

യോനി ഭാഗത്തുള്ള മുറിവ് (എപിസിയോടോമി) ശുശ്രൂഷ: എപിസിയോടോമി തുന്നലുകൾ നാലോ ആറോ ആഴ്ചകളിൽ സ്വയം അലിഞ്ഞുപോകും. നീക്കം ചെയ്യേണ്ടതില്ല. ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ച സുരക്ഷിതമായ വേദന മരുന്നുകൾ കഴിക്കാവുന്നതാണ്. അസ്വസ്ഥത അനുഭവിക്കാനും കുറയേണ്ടതാണ്. ഇതിന് സിസ്റ്റ് ബാത്ത് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ഏതെങ്കിലും അസാധാരണമായ വേദനയോ അസ്വസ്ഥതയോ ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കേണ്ടതാണ്.

സിസേറിയൻ ശേഷമുള്ള പരിചരണം: സിസേറിയൻ ഒരു പ്രധാന ശസ്ത്രക്രിയയായതിനാൽ സുഖപ്പെടാനുള്ള കാലയളവ് യോനീപ്രസവത്തേക്കാളും കൂടുതലാകാം.

പ്രസവാനന്തര കാലവേളയിലുള്ള മുന്നറിയിപ്പ് അടയാളങ്ങൾ: ഇനി പറയുന്ന ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കേണ്ടതാണ്

- 100° C മുകളിലുള്ള പനി
- ശരീരം വിറക്കൽ
- മുറിവുകൾക്ക് ചുറ്റുമുള്ള വേദന
- രക്തസ്രാവം
- മൂത്രക്കടച്ചിൽ
- ശ്വാസം മുട്ടൽ
- നെഞ്ചുവേദന



പ്രസവാനന്തര ലൈംഗികബന്ധവും ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗവും: ലൈംഗികബന്ധം സുഖകരമാകുമ്പോൾ തുടരാവുന്നതാണ്. സാധാരണയായി പ്രസവിച്ച് ആറാഴ്ച കഴിഞ്ഞ് ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടാം. ലൈംഗിക ബന്ധം പുനരാരംഭിക്കുന്നതിന് മുൻപ് ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗങ്ങൾ പരിഗണിക്കണം. വിവിധ മാർഗ്ഗങ്ങളെ പറ്റി ഡോക്ടറോട് ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്. കോണ്ടം ഉപയോഗിക്കുന്നത് മുലയൂട്ടലിനോട് പൊരുത്തപ്പെടുന്നു. ഇത് കൂടാതെ മറ്റ് പല മാർഗ്ഗങ്ങളും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. നിങ്ങളുടെ പ്രസവാനന്തര പരിശോധനയിൽ ഡോക്ടറുമായി മറ്റ് ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗങ്ങളെ കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക.

പ്രസവാനന്തര മെഡിക്കൽ പരിശോധനകൾ: സാധാരണ രീതിയിൽ പ്രസവം കഴിഞ്ഞ് 6 ആഴ്ചക്ക് ശേഷമാണ് ചെക്കപ്പുകൾക്ക് ഡോക്ടറെ സമീപിക്കേണ്ടത്. ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗം, ശാരീരിക പുനഃപ്രാപ്തി, വൈകാരിക ക്ഷേമം എന്നിവ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളോ ആശങ്കകളോ ചർച്ച ചെയ്യാൻ ഈ കുടിക്കാഴ്ച അവസരം നൽകുന്നു. ഡോക്ടർ മാനസിക ക്ഷേമം പരിശോധിക്കുകയും ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗങ്ങളും ജനന വിടവും ചർച്ച ചെയ്യും. ശിശു സംരക്ഷണത്തെ കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ വിശദീകരിക്കും. ശാരീരിക പരിശോധന നടത്തും. ഇതിൽ അടിവയർ, യോനി, സെർവിക്സ്, ഗർഭാശയം എന്നിവയുടെ പരിശോധന ഉൾപ്പെടാം.

കോവിഡ് പശ്ചാത്തലം: കോവിഡിന്റെ കാലഘട്ടത്തിൽ പ്രസവാനന്തര പരിചരണം മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾക്കനുസൃതമായി തുടരേണ്ടതാണ്. സ്ത്രീകളേയും ശിശുക്കളേയും സുരക്ഷക്ക് വേണ്ടി പ്രസവാനന്തര പരിചരണം പ്രധാന ആവശ്യസേവനങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഉയർന്ന നിലവാരത്തിലുള്ള പ്രസവാനന്തര പരിചരണം ഉറപ്പ് വരുത്തേണ്ടതും തുടരേണ്ടതുമാണ്.

