

প্রসব-পরবর্তী মায়ের পরিচর্যা

প্রসব-পরবর্তী ৬-৮ সপ্তাহ সময় একজন মায়ের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ সময়। এ সময়ের সঠিক পরিচর্যা একদিকে মাকে যেমন গর্ভ ও প্রসবসংক্রান্ত বিভিন্ন শারীরিক পরিবর্তনের আগের স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসতে সাহায্য করে, তেমনি মাকে এ সময়ের বিভিন্ন জটিলতা থেকে রক্ষা করে।

প্রসব-পরবর্তী মায়ের পরিচর্যার পদক্ষেপসমূহ মায়ের বিশ্রাম, ঘুম ও চলাফেরা স্বাভাবিক প্রসবের ক্ষেত্রে প্রসবকালীন ধকল কেটে ওঠার পর মায়ের ৮-১০ ঘণ্টা সম্পূর্ণ বিশ্রাম প্রয়োজন। এরপর থেকে মাকে স্বাভাবিক চলাফেরা শুরু করতে হবে। আজকাল যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চলাফেরা শুরু করতে বলেন ডাক্তাররা। কারণ এর উপকারিতা অনেক। যেমন স্বাভাবিক চলাফেরা মাকে মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে সাহায্য করে, প্রস্রাব-পায়খানার জটিলতা থেকে মুক্ত করে, জরায়ুর ভেতরে জমে থাকা রক্ত বের হয়ে যেতে সাহায্য করে এবং রক্ত জমাট বাঁধা রোগ হওয়া থেকে রক্ষা করে। তবে স্বাভাবিক চলাফেরা মানে এই নয় যে, মা তার দৈনন্দিন সাংসারিক অথবা চাকরিস্থলের কাজকর্ম শুরু করবে। প্রসব-পরবর্তী ৬-৮ সপ্তাহ সব পরিশ্রমের এবং ভারী কাজ থেকে মাকে বিরত থাকতে হবে। কারণ মায়ের এ সময় মানসিক এবং শারীরিক বিশ্রাম প্রয়োজন। শারীরিক ও মানসিক বিশ্রামের ফলে মা নিজে সুস্থ থেকে বাচ্চাকে সঠিকভাবে যত্ন নিতে ও বুকের দুধ খাওয়াতে পারবেন।

মায়ের খাবার

প্রসব-পরবর্তীতে মায়ের স্বাভাবিকের চেয়ে অতিরিক্ত ৫০০ ক্যালরি খাবার বেশি খাওয়া দরকার। এই অতিরিক্ত ক্যালরি বুকের দুধ তৈরির জন্য প্রয়োজন হয়। তাই এ সময় মাকে সঠিকমাত্রায় সুস্বাদু খাবার খেতে হবে। পাশাপাশি প্রচুর শাকসবজি ও ফলমূল খেতে হবে। এ সময় মায়ের দেহে পানির প্রয়োজনীয়তা বেড়ে যায় ও ঘন ঘন পিপাসা পায়। মাকে সব সময় পিপাসা পেলেই প্রচুর পানি পান করতে হবে। পানি পানের উপকারিতা অনেক। যেমন- এই পানি বুকের দুধের, মাধ্যমে বাচ্চার পানির প্রয়োজনীয়তা



মেটায়। বাচ্চাকে আলাদা করে পানি খাওয়ানোর প্রয়োজন হয় না। পানি মায়ের শরীরের বিভিন্ন পদার্থ প্রস্রাবের মাধ্যমে শরীর থেকে বেরিয়ে যেতে সাহায্য করে। প্রস্রাবের প্রদাহ, কোষ্ঠকাঠিন্য এবং রক্ত জমাট বাঁধা রোগ হওয়ার ঝুঁকি কমে। সুস্বাদু খাবার ছাড়াও মাকে এ সময় চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী আয়রন, ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন বডি খেতে হবে।

সেলাইয়ের স্থানের যত্ন

অনেক সময় স্বাভাবিক ডেলিভারির সময় পেরিনিয়াম কাটা ও সেলাইয়ের প্রয়োজন হয়। কাটা স্থান তাড়াতাড়ি ভালো হওয়ার জন্য স্থানটি শুকনো ও পরিষ্কার রাখা দরকার। প্রতিবার টয়লেটে যাওয়ার পর স্থানটি ভালোভাবে ধুয়ে পরিষ্কার ও শুকনো গজ অথবা কাপড় দিয়ে শুকাতে হবে। প্রসব-পরবর্তী রক্তস্রাবের (মাসিক) জন্য ভালো স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করতে হবে এবং তা বার বার পরিবর্তন করতে হবে, যাতে সেলাইয়ের স্থানটি বেশিক্ষণ রক্তস্রাব দিয়ে ভেজা না থাকে। প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ খেতে হবে।

স্তনের যত্ন

ডেলিভারির পর মায়ের স্তনে দুধ আসার কারণে বিভিন্ন পরিবর্তন হয়, যার জন্য প্রয়োজন স্তনের সঠিক পরিচর্যা। সঠিক যত্নের অভাবে মায়েরা বিভিন্ন জটিলতায় ভুগে থাকেন। প্রতিদিন গোসলের সময় এবং বাচ্চার দুধ খাওয়ানোর আগে স্তনের বোঁটা পরিষ্কার করতে হবে, যাতে

দুধ বের হওয়ার ছিদ্রগুলো বন্ধ না হয়ে যায়। এ সময় স্তনের আকার বড় ও ভারী হয়ে থাকে। ডেলিভারির ২-৩ দিন পর স্তনে প্রচুর দুধ আসার ফলে স্তন শক্ত হতে পারে ও ব্যথা হতে পারে। এর থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার উপায় হচ্ছে বারবার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানো। স্তনে হালকা গরম স্নেঁক দেয়া যেতে পারে। প্রয়োজনে ব্যথার ওষুধ খাওয়া যেতে পারে।

প্রসব-পরবর্তী চেকআপ

ডেলিভারির ৬-৮ সপ্তাহ পর মাকে অবশ্যই একবার চিকিৎসকের কাছে যাওয়া উচিত, সম্পূর্ণ চেকআপের জন্য। এ সময় চিকিৎসক মাকে সম্পূর্ণ পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে প্রয়োজনীয় বিভিন্ন চিকিৎসা ও উপদেশ দিয়ে থাকেন। এই চেকআপের সুবিধাসমূহ হচ্ছে:

গর্ভধারণের সময় মায়ের শরীরে যে পরিবর্তন হয়েছিল তা আগের স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে এসেছে কিনা চিকিৎসক তা নির্ণয় করে থাকেন। মায়ের কোনো রোগ থাকলে তা নির্ণয় করতে এবং তার চিকিৎসা দিতে পারেন। মাকে জন্মনিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা নিতে উদ্বুদ্ধ এবং সাহায্য করতে পারেন। বাচ্চার যত্ন, বুকের দুধ খাওয়ানো এবং টিকা দেয়ার বিষয়ে বিভিন্ন পরামর্শ দিতে পারেন। মায়ের কোনো সমস্যা থাকলে তা সমাধানে সাহায্য করতে ও উপদেশ দিতে পারেন। সুতরাং মনে রাখতে হবে, মা ও বাচ্চার সুস্থতার জন্য সব মায়ের প্রয়োজন প্রসব-পরবর্তী সেবা।

গ্রন্থনা : রাহনুমা শর্মা



“শিক্ষকের দায়িত্ববোধেই সংকোচ করিনি
সচেতন হয়েছি”
আপনি সচেতন তো?

