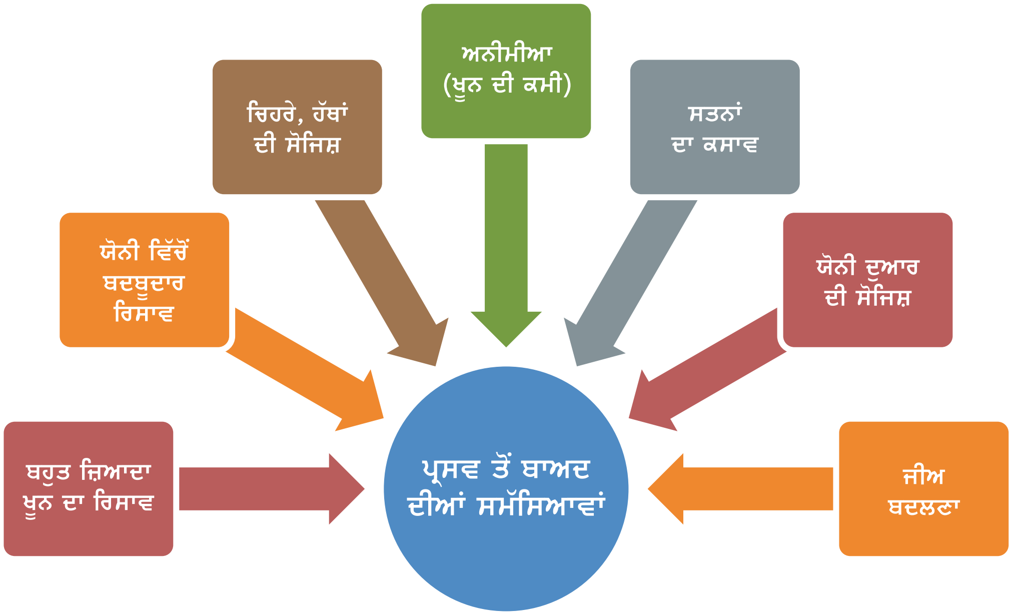
ਮਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਭਾਲ

ਪ੍ਰਸਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਭਾਲ

- ਡਿਲੀਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 42 ਦਿਨ (6 ਹਫ਼ਤੇ) ਤੱਕ ਪ੍ਰਸਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਪਰ ਮਾਂ ਅਤੇ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 48 ਘੰਟੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਪ੍ਰਮਾਣ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ 60% ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਪ੍ਰਸਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।



ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਮਾਂ ਨੂੰ ਡਿਲੀਵਰੀ ਤੋਂ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

...

- ਸੰਸਥਾਗਤ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 48 ਘੰਟੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਪ੍ਰਸਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਾੜੂਆ ਸੰਭਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮਾਂ ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਆਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਪਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪ੍ਰਸਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਇਰਨ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਨੁਪੂਰਕ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰ (ਤਾਕਤ ਵਾਲਾ) ਆਹਾਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਸੁਭਾਵਿਕਤਾ/ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਣ ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਨਰਸ/ਮੈਡੀਕਲ ਅਫ਼ਸਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸਵ ਤੋ ਬਾਅਦ ਦੇਖਭਾਲ

- ਪ੍ਰਸਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ, ਦੂਜੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੀਜੇ ਦਿਨ, ਤੀਜੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਤਵੇਂ ਦਿਨ ਅਤੇ ਚੌਥੇ ਛੇਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਣ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਸੈਨਿਟਰੀ ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸੰਸਥਾਗਤ ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ 0 ਡੋਜ਼ ਪੋਲੀਓ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ (ਜੇ ਨਿਯਮਿਤ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ) ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ. ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਔਰਤ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਇਰਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ। ਉਸਨੂੰ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਗੁੜ ਆਦਿ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਤੱਕ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਦੁੱਧ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਮਾਤਾਵਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ, ਭੋਜਨ, ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

- ਇਹ ਸਮਝਾਉਣਾ ਕਿ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰਕਾਰੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਕਿਥੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
- ਪ੍ਰਸਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 48 ਘੰਟੇ ਲਈ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸੁਰਖਿਆ ਕਾਰਡ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਬਾੱਕਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ਼, ਸਥਾਨ, ਡਿਲੀਵਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਰ, ਡਿਲੀਵਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਿੰਗ, ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਰੋਣਾ ਨੋਟ ਕਰਨਾ।
- ਸਮਾਂ ਸੂਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਘਰ ਜਾਕੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣਾ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਮਾਂ ਲਈ ਪੂਰਕ ਪੋਸ਼ਕ ਆਹਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ, ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹ ਪ੍ਰਸਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਡਿਲੀਵਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇ ਪੰਜੀਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ।