USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

MOMENTUM
A Global Partnership for Health and Resilience

सुरक्षित सम्मानजनक प्रसव

स्वास्थ्य कार्यकर्ता के लिए काउन्सलिंग टूल

सम्मानजनक, स्वस्थ और सुरक्षित प्रसव के लिए बातचीत की शुरुआत

नमस्कार

अब जब आपकी डिलीवरी का दिन नज़दीक आ रहा है, तो क्या आपके मन में बच्चे के जन्म से संबंधित कोई सवाल है? आइए, आज हम बच्चे के जन्म से जुड़े कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं पर चर्चा करते हैं, जो आपको सुरक्षित डिलीवरी के लिए बेहतर निर्णय लेने में मदद करेंगें।

हम जो भी चर्चा करेंगे वो सिर्फ़ हमारे बीच ही रहेगी।

परिचय

पति की भूमिका

माता-पिता बनने के सफ़र को खुशहाल रूप से पूरा करने के लिए पति की उपस्थिति और साझेदारी बेहद ज़रूरी है।

स्नेह व्यक्त करें

पौष्टिक आहार का ध्यान रखें

स्वास्थ्य जाँच के लिये साथ जाएँ

सामान्य गर्भावस्था का स्वाभाविक परिणाम

जैसे एक बीज जीवन की विभिन्न अवस्थाओं को पार करते हुए वृक्ष बनता है, उसी तरह ज्यादातर महिलाएं गर्भावस्था के विभिन्न चरणों से गुजरती हैं। उचित देखभाल के साथ, अंत में ज़्यादातर महिलाओं का योनि के माध्यम से प्रसव होता है जिसे योनि प्रसव कहते हैं।

0-3 महीने

3-6 महीने

6-9 महीने

स्वस्थ बच्चे की बधाई हो

योनि प्रसव स्वस्थ गर्भावस्था का स्वाभाविक परिणाम है।

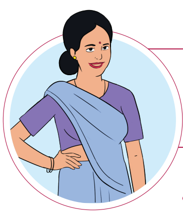
योनि प्रसव के लिए स्वास्थ्य केंद्र पर निम्न सुविधाएं उपलब्ध होती हैं:

योनि प्रसव कराने के लिए डॉक्टर और नर्स

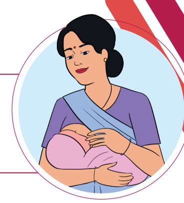
प्रसव के बाद मां और नवजात शिशु के लिए अचानक होने वाली या छोटी-मोटी जटिलताओं से निपटने के लिए **48 घंटे रहने की सुविधा**

आवश्यक होने पर एक उच्च स्वास्थ्य केंद्र पर **रेफ़र करने की सुविधा**

योनि प्रसव से जुड़ी कुछ ज़रूरी बातें

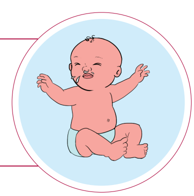


डिलीवरी के बाद माँ का **जल्दी से सामान्य होना**



डिलीवरी के बाद माँ तुरंत **बच्चे को आसानी से स्तनपान** करवा सकती है

डिलीवरी के बाद अस्पताल में **माँ को कम समय (1-2 दिन) रुकना** पड़ता है



बच्चे को साँस लेने जैसी **तकलीफें या एलर्जी वाली समस्याएं** होने की संभावना कम होती है

क्या आप योनि प्रसव के किसी और पहलु के बारे में जानकारी चाहते हैं ?

जानकारी के लिए:

कभी-कभी योनि के रास्ते डिलीवरी कराने के लिए डॉक्टर/नर्स को उपकरणों की सहायता लेने की आवश्यकता पड़ती है। इस प्रकार की डिलीवरी को **अस्सिटेड या सहायकयुक्त डिलीवरी** कहते हैं।

वह परिस्थितियां जिनमें योनि प्रसव संभव नहीं होता है:

क्या आपने सुना है कि कभी-कभी महिलाओं की डिलीवरी किसी कारणवश योनि के माध्यम से संभव नहीं हो पाती है? कई बार स्वास्थ्य जांच के दौरान डॉक्टर को गर्भावस्था में आने वाली चुनौतियों का पता चलता है या कभी-कभी अवांछित स्थितियां उत्पन्न हो जाती हैं। ऐसे मामलों में डॉक्टर, माँ और बच्चे की सुरक्षा के लिए **ऑपरेशन या सिजेरियन डिलीवरी** के माध्यम से डिलीवरी का सुझाव दे सकते हैं।

आपातकालीन स्थितियां जैसे लंबे समय तक का प्रसव (12 घंटे से अधिक), गर्भनाल की समस्याएं, आदि

गर्भावस्था की स्थितियां जैसे एक से अधिक बच्चे (जुड़वा बच्चे), बच्चे का गर्भ में आड़ा होना, आदि

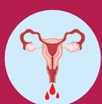
केवल डॉक्टर ही बता सकते हैं कि
सिज़ेरियन डिलीवरी की ज़रूरत है या नहीं

आपातकालीन स्थितियों के लिए ख़ुद को कैसे तैयार करें?

इनमें से कोई भी लक्षण दिखने पर आशा से (आपके स्वास्थ्य कार्यकर्ता से) तुरंत संपर्क करें:

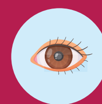
माँसपेशियों में ऐंठन या दौरे पड़ना

हाथ, पैरों में अत्यधिक सूजन



योनि से बहुत खून बहना

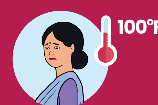
दिल की घबराहट



दृष्टि में धुंधलापन

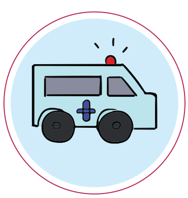
चलने या बात करने में कठिनाई

अत्यधिक मतली या उल्टी



तेज़ बुख़ार

जोखिम को कम करने के लिए बिना देर किये तुरंत ये महत्वपूर्ण कदम उठायें



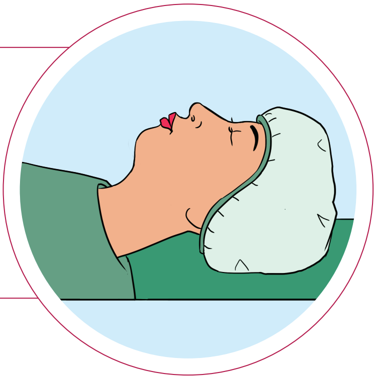
एम्बुलेंस सेवाओं के लिए 108/104 नंबर पर कॉल करें

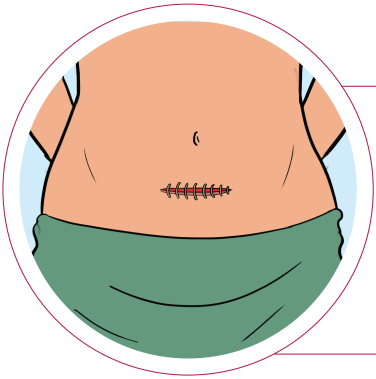
उस व्यक्ति की पहचान करें और उनसे बात करें जो आपको स्वास्थ्य केंद्र लेकर जा सकता है

ज़रूरी कागज़ तैयार रखें (जाँच की रिपोर्ट, आधार कार्ड, BPL कार्ड, आदि)

सिज़ेरियन डिलीवरी के दौरान

एनेस्थीसिया दी जाती है
जिससे कि ऑपरेशन के
दौरान दर्द महसूस न हो





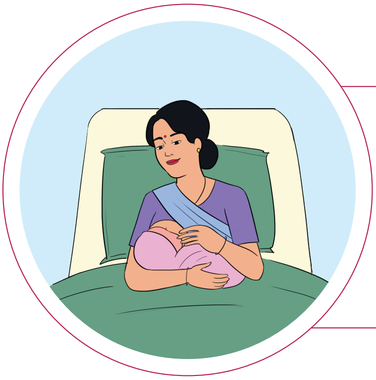
पेट और गर्भाशय पर
चीरा लगाया जाता

बच्चा डिलीवर
किया जाता है

ध्यान रहे! सिज़ेरियन डिलीवरी के दौरान रक्त की आवश्यकता पड़ सकती है, इसलिए ऐसे व्यक्ति की पहले से पहचान करें जो उस वक्त रक्तदान कर सके।

सिज़ेरियन डिलीवरी के बाद

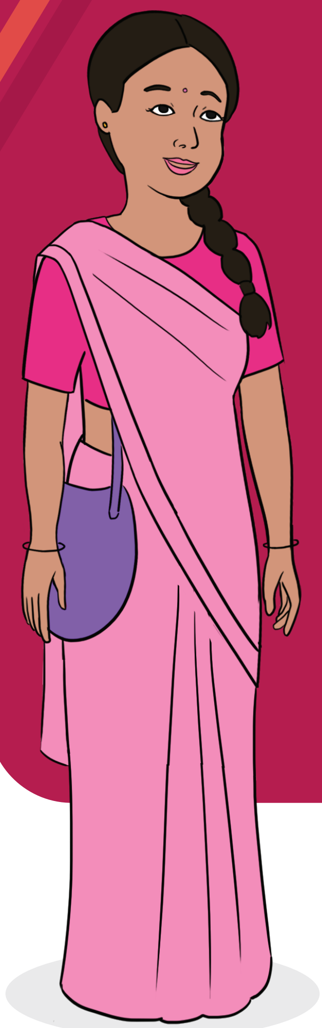
डिलीवरी के बाद, माँ और बच्चे को डॉक्टर और नर्स की निगरानी में रखा जाता है



डिलीवरी के तुरंत बाद माँ बच्चे को दूध पिला सकती है

डॉक्टर की सलाह और अपनी पसंद के अनुसार, परिवार नियोजन के साधनों को अपनाया जा सकता है

क्या आप सिज़ेरियन डिलीवरी के बारे में कुछ और जानना चाहते हैं?



सुरक्षित प्रसव के लिए अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता के संपर्क में रहना न भूलें

माता-पिता बनने की आपकी इस यात्रा के दौरान मैं आपके साथ हूं। जोख़िम की स्थितियों से निपटने के लिए तैयार रहें और मुझसे संपर्क करना न भूलें।

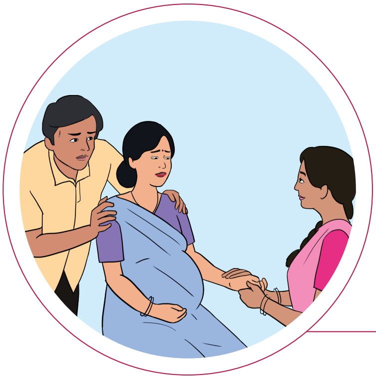
मैं आपकी **चिंताओं के बारे में आपसे बात करने, आपके सवालों का जवाब देने** और ज़रूरत पड़ने पर जैसे:

- **एम्बुलेंस की व्यवस्था करने**
- **डिलीवरी के लिए स्वास्थ्य केंद्र में आपके साथ जाने**
- **रेफ़रल सेवाओं तक पहुँचने में और डिलीवरी पश्चात देखभाल में आपकी सहायता करने के लिए मौजूद रहूँगी।**

स्वास्थ्य कार्यकर्ता के लिए कुछ ज़रूरी बातें

स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आप अपनी भूमिका बहुत अच्छे से निभा रही हैं। कुछ बातों को ध्यान में रखने से अपना कार्य करने में आपको और मदद मिल सकती है।

गर्भावस्था और डिलीवरी को लेकर पति-पत्नी भय, चिंता और घबराहट जैसी कई भावनाएं महसूस कर सकते हैं। यह भावनाएं और चिंता कई कारणों से प्रकट हो सकती हैं, जैसे कि सीमित जानकारी, बच्चे के जन्म की प्रक्रियाओं के बारे में विभिन्न धारणाएं, स्वास्थ्य सेवा कार्यकर्ता में विश्वास की कमी, जीवनसाथी या परिवार के साथ की कमी, गर्भावस्था या डिलीवरी के दौरान पिछले खराब अनुभव।



स्वास्थ्य कार्यकर्ता दंपति की भावनाओं और चिंता को समझकर सही एवं सम्मानजनक परामर्श और जानकारी देकर इनमें से कई चिंताओं को रोकने या कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।
ऐसा करने से स्वास्थ्य कार्यकर्ता एवं दंपति एवं उनके परिवार के साथ विश्वास का सम्बन्ध बनता है। दंपति को अपने अनुभवों को खुलकर साझा करने और स्वास्थ्य सेवा कार्यकर्ता से सलाह लेने के लिए प्रेरित करता है।

सम्मानजनक काउन्सलिंग में ज़रूरी बातें

- ध्यान से सुनना
- किसी के बारे में पहले से राय न बनाना
- अन्य व्यक्ति को समझने का प्रयास करना
- पॉजिटिव या सकारात्मक हाव-भाव दिखाना
- विस्तृत जवाब वाले प्रश्न (जिनके उत्तर हाँ-ना या एक शब्द में नहीं दिए जा सकते) पूछना

माँ, बच्चे और परिवार का हित
जब जन्म हो स्वस्थ और सुरक्षित

इस विषय में ज़्यादा जानकारी के लिए
आप आशा दीदी, अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता
या नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें।

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
MOMENTUM A Global Partnership for Health and Resilience