

সন্তানপ্রসবের পর মায়ের শরীর

আপনার শরীরে কি হতে পারে এবং এ ব্যাপারে আপনার করণীয়

ক্রান্তি...

- বিশ্রাম নেবেন, আরামবোধ করার জন্য গরম জলে স্নান করবেন।

স্ত্রী-যোনি নিসৃত রক্তস্রাব...

- সন্তান প্রসবের পর ৩-৬ সপ্তাহ যে স্রাব হয় তাকে 'লকিয়া' বলে, যে সময় আপনার জরায়ু আরোগ্যলাভ করতে থাকে। প্রথমে এ স্রাব হয় কালচে লাল। রং ধীরে ধীরে ফিকে হয়ে আসে এবং পরে স্রাব বন্ধ হয়ে যায়। যদি রক্ত জমাট আকারে দেখা যায় কিংবা দুর্গন্ধ বের হতে থাকে, তাহলে নার্স বা ধাত্রী অথবা ডাক্তারের সাথে দেখা করবেন।
- যতবারই বাথরুমে যাবেন, আপনার যোনির চারধারের চামড়াতে গরম জলের ছিটে দেবেন এবং তারপর সামনের দিক থেকে পিছন দিকে হাতের তালু মৃদুভাবে টোকা দিয়ে শুকিয়ে নেবেন।

যোনি-নালী অঞ্চলে ব্যথা...

- এটা ফোড়া, আব হরে ফোলা কিংবা কালশিরা হতে পারে... আপনার নিম্নাঙ্গের অন্তর্বাসে একটা জমাটবাঁধা ম্যাক্সিপ্যাড বেঁধে দেখতে পারেন; গরম স্নান নিয়ে দেখতে পারেন; প্রয়োজনে ওষুধ খেতে পারেন।

স্টিচ-সেলাই...

- যোনি-নালীর অঞ্চলে যদি স্টিচ-সেলাই থাকে, দিনে ২বার গরম জলের বাথটবে বসে থাকবেন প্রতিবারে ১৫ মিনিট সময় নিয়ে। এই প্রক্রিয়ার মাধ্যমে এ জায়গাটা পরিষ্কার থাকবে এবং ব্যথা কিছুটা লাঘব হতে পারে। বসা-স্নান নেবার পর আপনার সেলাই শুকোতে সময় দেবেন।

মাংসপেশীর ঝিচুনী...

- প্রসবান্তে প্রসূতি যে বেদনা ভোগ করে...সন্তান প্রসবের পর জরায়ু কুম্ভিত হয়ে পূর্বের মাপে ফিরে আসে। এটি যদি আপনার প্রথম সন্তান হয় তাহলে এধরনের ঝিচুনী আপনার ক্ষেত্রে নাও হতে পারে।
- ব্যথার জন্য প্রয়োজনে ওষুধ খেতে পারেন।

মূত্রত্যাগ...

- প্রস্রাব করতে আপনার অসুবিধা হতে পারে, বন্ধগা হতে পারে, কিংবা হুল ফোটায় মত ব্যথা হতে পারে। আপনার ঘন ঘন প্রস্রাব করতে হতে পারে প্রস্রাব শেষে আপনার যোনি অঞ্চলে গরম জলের ছিটে দেবেন, অথবা গরম-স্নানে বসে বা শাওয়ার নেবার সময় প্রস্রাব করতে পারেন।
- বেশী পরিমাণে তরল পানীয় খাবেন।

মলত্যাগ...

- কিছুদিন সময় লাগতে পারে আপনার পায়খানা হওয়া শুরু হতে। আপনি ব্যথা পেতে পারেন কিংবা আপনার পাশে পায়খানা করা কঠিন হতে পারে।
- বেশী করে জল এবং ফলের রস খাবেন, এবং আংশজাতীয় খাবার খাবেন: ভুঁসিপ্রধান মাফিন, ভুঁসিপ্রধান খাদ্যশস্য, টাটকা ফল ও সব্জী, খেজুর বা খেজুরের রস।
- অল্পদূর পায়খায় হাঁটতে যাবেন।
- আপনার ডাক্তারকে ওষুধ দিতে বলবেন।

অর্শরোগ...

- আপনার গুহ্যদ্বারে আব-এর সৃষ্টি হয়ে থাকতে পারে... এগুলো যন্ত্রণাদায়ক কিংবা চুলকনার সৃষ্টি করে।
- এগুলো জমাট-বাঁধা ভিজে ম্যাক্সিপ্যাড দিয়ে চেপে রেখে উপশম পাবার চেষ্টা করতে পারেন।
- এগুলোর উপর প্রলেপ দেয়ার জন্য আপনার ডাক্তারকে ক্রীম দিতে বলতে পারেন।
- বিশ্রাম নেয়ার সময় আপনার শরীরের একপাশে শুয়ে থাকলে ব্যথা কম হতে পারে।



সন্তানপ্রসবের পর মায়ের শরীর

আপনার শরীরে কি হতে পারে এবং এ ব্যাপারে আপনার করণীয়

গরিপূর্ণ বা নরম স্তন...

- গরম জলে ধারান্নান (শাওয়ার) কিংবা টবে বসে স্নান করবেন, অথবা আপনার স্তনের উপর গরম তোয়ালে বা কাপড় রাখবেন।
- আপনার শিশুকে ঘন ঘন বুকের দুধ খেতে দেবেন, ২-৩ ঘন্টা অন্তর।
- শিশুকে আপনার বুকের দুধ যদি না খাওয়ান, আপনি কম পানীয় খাবেন, আপনার স্তনের উপর ঠাণ্ডা কাপড় চাপা দেবেন, ব্যথার জন্য ওষুধ খাবেন।

অধিকমাত্রায় ঘর্মাক্ত হওয়া...

- ধারান্নান করবেন, পাতলা কাপড়চোপড় পরবেন।
- আপনার শরীরের ভিজে জায়গাগুলোতে কর্নস্টার্চ পাউডার থাকড়ে থাকড়ে ছড়িয়ে দেবেন।

স্ফীত পা কিংবা গোড়ালী...

- ২-৬ সপ্তাহ থাকতে পারে।
- আরামদায়ক জুতো ও চটি পরবেন, টিলে মোজা।
- বিশ্রাম নেয়ার সময় পা দুটো কিছুর উপর উঠিয়ে রাখবেন।
- এক পায়ের উপর আরেক পা আড়াআড়িভাবে রেখে বসবেন না।

শোকাভূর, বিষণ্ণ, অশ্রুপূর্ণ, বিপর্যস্ত মেজাজ...

- এ অবস্থা ২ সপ্তাহ পর্যন্ত থাকতে পারে.. প্রচুর বিশ্রাম নেন, শিশু যখন ঘুমাতে আপনিও ঘুমিয়ে নেন ; আপনার বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সকলের সাহায্য নেন... খুব হালকা মাত্রায় ঘরের কাজ করবেন।
- এই মেজাজ যদি চলতে থাকে, এবং আপনি খুব উদ্ভিগ্ন, শ্রান্ত, বিষণ্ণ, এবং শিশুকে নিয়ে অসুখী মনে করেন, আপনার নার্স, ধাত্রী, ক্লিনিক অথবা ডাক্তারকে জানান।

সন্তানপ্রসবের পর যৌনসংসর্গ... আপনার সন্তানপ্রসবের পর যৌনসংসর্গে লিপ্ত হতে পারেন, যখন...

- আপনার রক্তস্রাব বন্ধ হয়ে গেছে (জন্মের ৩-৬ সপ্তাহ পর), এবং আপনি নিজেকে প্রস্তুত মনে করেন। আপনি হয়তো খুব ক্লান্ত বা কৌতূহলশূন্য বোধ করতে পারেন। বিভিন্ন অবস্থানস্থল চেষ্টা করে দেখতে পারেন, যোনিদালী যদি শুকনো মনে হয় K-Y জেলী ব্যবহার করতে পারেন।
- গর্ভ যদি এড়াতে চান, আপনার নার্স, ধাত্রী, ক্লিনিক বা ডাক্তারের সাথে পরিবার পরিকল্পনা সম্বন্ধে আলোচনা করতে পারেন।

কোনমতেই খামাতে পারছেন না এরকমের বেশী যোনিদ্রাব যদি হতে থাকে, তৎক্ষণাৎ সাহায্য নেন।

৯১১ ডায়াল করবেন কিংবা আপনার নিকটস্থ হাসপাতালের এমার্জেন্সীতে যাবেন।

দেয়ী না করে আপনার ডাক্তারকে টেলিফোন করবেন যদি আপনার ঃ

- মাত্রাধিক চাপবাঁধা রক্ত জমতে থাকে।
- যোনি থেকে দুর্গন্ধ বের হতে থাকে
- স্তন যন্ত্রণাপূর্ণ ও লাল হয়ে ওঠে।
- প্রস্রাবের সময় ব্যথা অনুভব করেন।
- আপনার সেলাই করা জায়গা(তে) খুলে যায় / পরিবর্তন দেখা যায়।
- শিশুকে অথবা আপনার নিজেকে দেখাশোনা করতে অসারগ হয়ে ওঠেন।
- শরীরের তাপমাত্রা 38°C (99.5°F)-এর বেশী হয়।

