

## जन्म के बाद मां का शरीर

आपके साथ क्या हो सकता है और आप अपने लिए क्या कर सकती हैं

### धकावट...

- विश्राम करो, आराम के लिए गरम पानी से नहाओ, स्वच्छ वस्तुएं खाओ और पीओ, मित्रों और परिवारजनों से सहायता लो।

### योनी से खून निकलना...

- जन्म के बाद के पहले ३-६ सप्ताह के दौरान जब आपकी बच्चेदानी के जखम भर रहे होते हैं, इसको लोचिआ कहते हैं। पहले यह गहरा लाल होता है। यह हल्का हो जाता है और फिर बंद हो जाता है। अगर खून की गांठें या दुरगन्ध आती हो तो अपनी नर्स, डॉई या डाक्टर से मिलो।
- जब भी आप पेशाब करें, हर बार योनी के आस पास की चमडी पर गर्म पानी छिडकें और फिर आगे से पीछे की तरफ थपथपा कर सुकाएं।

### योनी के आस पास दर्द...

- यह दुखती, सूजी या छिली हुई हो सकती है। ठंडा मैक्सी पैड अपनी कच्छी में रख कर देखें, गरम पानी से नहा कर देखें, अगर आवश्यकता पड़े तो दर्द की दवा लें।

### टांके...

- अगर आपकी योनी के आस पास टांके लगे हों ते दिन में दो बार, १५-१५ मिनटों के लिए, सिटज बाथ (गर्म पानी में बैठना) लें। यह योनी को साफ रखने में सहायता करेगा और दर्द को भी कुछ दूर करेगा। सिटज बाथ के बाद अपने टांकों को सूखने दें।

### नाडीयों की खींच...

- नाडीयों की खींच को बाद के दर्द भी कहते हैं। जन्म के बाद बच्चेदानी अपने असली रूप में वापिस आती हुई कसती है। अगर यह आपका पहला बच्चा है तो आपको यह नाडीयों की खींच महसूस न हो।
- अगर आवश्यकता पड़े तो दर्द की दवा लें।

### पेशाब करते समय...

- पेशाब करना मुश्किल हो सकता है या दर्द कर सकता है या चुभ सकता है। आपको अधिक बार पेशाब आ सकता है। पेशाब करने के बाद योनी के आस पास गर्म पानी छिडक कर देखें या सिटज बाथ या शावर में पेशाब करके देखें।
- खूब सारे द्रव्य पीएं।

### पाखाना जाना...

- आपको पाखाना जाने में कुछ दिन लग सकते हैं। यह दर्दीला या मुश्किल हो सकता है।
- खूब सारे पानी और एस पीएं रेशेदार भोजन खाएं: बरान मफिन; बरान सीरीअल; ताजे फल और सब्जियां; आलू बुखारा या आलू बुखारे का रसा।
- छोटी सैर पर जाएं।
- दवाई के लिए अपने डाक्टर से पूछें।

### बवासीर...

- आपकी गुदा के इर्द गिर्द मससे हो सकते हैं...वह दुखने या खुजली वाले हो सकते हैं।
- उनके ऊपर ठंडा और गीला मैक्सी पैड रख कर देखें।
- उनके ऊपर लगाने वाली क्रीम के लिए अपने डाक्टर से पूछें।
- आराम करते समय कर्वट लेकर लेटें, इससे दर्द कम होता है।



## जन्म के बाद मां का शरीर

आपके साथ क्या हो सकता है और आप अपने लिए क्या कर सकती हैं

### पूली हुई या दुखती छातियां...

- शावर लें या नहाएं, या गर्म तोलिया या कपडा छातियों पर रखें।
- बच्चे को कई बार छाती का दूध पिलाएं, हर २-३ घंटे बाद।
- अगर आप छाती का दूध नहीं पिला रहे तो द्रव्य कम पिओ, छातियों पर ठंडे कपडे रख कर देखो, दर्द की दवा लो।

### स्वाभाविक से अधिक पसीना आना...

- शावर लें पतले कपडे पहनें।
- अपनी चमडी के गीले हिस्से पर कॉर्न स्टार्च पाउडर लगाएं।

### सूजे हुए पैर और घुटने...

- सूजन २-६ सप्ताह तक रह सकती है।
- आरामदायक जूते और चप्पलें, खुली जुराबें पहनें।
- आराम करते समय अपने पैर ऊपर रखें।
- बैठते समय अपनी टांगें एक दूसरे के ऊपर न रखें।

### उदास, चिडचिडा, रुआंसा, परेशान महसूस करना...

- यह अहसास कोई दो सप्ताह तक रह सकता है...खूब आराम करें, जब बच्चा सोया हो, सोएं, परिवार पुन मित्रों को अपनी सहायता करने दें... बहुत कम घर का काम करें।
- अगर यह अहसास बना रहे और आप बहुत बेचैन, थकी हुई, उदास या अपने बच्चे से नाखुश हों तो अपनी नरस, दाई, कलीनिक या डाक्टर को बताएं।

### बच्चे के बाद मैथुन...

- आपके बच्चे के आने के बाद जब आपका खून निकलना बन्द हो गया हो (जन्म से ३-६ सप्ताह बाद) और जब आप अपने आपको तैयार समझें तो मैथुन करना ठीक है। आप बहुत थकावट पुन अरुची महसूस कर सकती हैं। अलग अलग आसन लगा कर देखें, अगर आपकी योनी खुशक हो तो इसके अन्दर के-वाई जैली लगा कर देखें।
- अगर आप गर्भवती नहीं होना चाहती तो अपनी नरस, दाई, पेशेवर नरस, कलीनिक या डाक्टर से बात करें।

पौरन सहायता लें.... ..अगर आपकी योनी से काफी अधिक खून बह रहा है जो बन्द नहीं हो रहा है।

९११ पर फोन करें या नज़दीकी हस्पताल की पुँमरजेंसी मे जाएं।

पौरन अपने डाक्टर को फोन करें अगर आपकी:

योनी से काफी खून के गांठें जाएं

योनी से दुर्गन्ध जाए

छातियां दुखती पुन लाल हों

पेशाब करते समय दर्द हो

टांके खुल जाएं या इनमे कोई बदलाव आ जाए

यह अहसास कि आपके बच्चे की और आपकी देखरेख असम्भव है

३८सी या ९९.५ पुन से अधिक बुखार हो

