POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण – देश रोशन

सत्यमेव जयते

Towards a new dawn

गर्भावस्थेतील तयारी - नवजात बालकाची देखभाल व कुटुंब नियोजन

21

महिला व बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार, २०१८

प्रश्नोत्तरे

कार्ड दाखवा. सर्वांना सांगा की आज आपण एका प्रश्नोत्तरीने सुरुवात करणार आहोत.

कार्यकर्त्यांना प्रश्नांची उत्तरे देण्याचे प्रोत्साहन द्या. प्रत्येक प्रश्नाचे उत्तर द्यायला त्यांना थोडा अवधी द्या.

उजवीकडे दिलेल्या माहितीच्या आधारे प्रश्नांची उत्तरे समजावून सांगा.

१. नाळ कापायच्या आधी नवजात बाळाला कुठे ठेवले पाहिजे?
उत्तर: जन्मानंतर लगेच आणि नाळ कापायच्या आधी बाळाला व्यवस्थित पुसून आईच्या छाती किंवा पोटावर त्वचेच्या थेट संपर्कात ठेवावे. आई व बाळाला याच अवस्थेत ठेवून त्यांच्या अंगावर कोरडा कपडा पांघरावा. यामुळे बाळाला जन्मानंतर लगेच आपल्या आईच्या शरीराची उब मिळते. हीच वेळ आहे ज्यावेळी बाळाला योग्य उबदारपणा मिळाला नाही तर बाळ थंड पडते आणि आजारी पडू शकते. प्रत्येक सामान्य / नैसर्गिक प्रसूतीमध्ये ही प्रक्रिया अंमलात आणली पाहिजे.

२. नाळ कापल्यावर त्याच्या उरलेल्या हिश्शावर काय लावले पाहिजे?
उत्तर: नाळ कापल्यावर बाळाच्या बेंबीला जोडलेल्या नाळेच्या भागावर काहीही लावू नये. ती तशीच वाळू द्यावी. नाळेवरही काहीही लावू नये. प्रसूतीनंतर साधारणपणे आठवड्याभरात सुकून ती आपोआप गळून जाते. मात्र त्यानंतरही बेंबीवर काहीही लावू नये, बेंबीवर ओलसरपणा जाणवत असेल तरीही काहीही लावू नये. शेण, राख किंवा अन्य काही पदार्थ चुकूनही लावू नयेत आणि असे करणे नुकसानदायक आहे हे मातांना आवर्जून सांगावे. शेण, राख इत्यादी अस्वच्छ पदार्थांमुळे बाळाला जंतूसंसर्ग होण्याचा धोका संभवतो, ज्यामुळे त्याचा मृत्यूही होऊ शकतो.

३. प्रसूतीनंतर बाळाला स्तनपान सुरू करायला सर्वात चांगली वेळ कोणती आहे?
उत्तर: प्रसूतीनंतर बाळाला लवकरात लवकर स्तनपान सुरू करायला पाहिजे. पहिल्या तासाभरात सुरू केले तर फारच चांगले होईल. दवाखान्यात प्रसूती झालेली असेल तर प्रसूतीगृहातून बाहेर पडण्याआधीच स्तनपान द्यावे. बाळ जितक्या लवकर स्तन चोखू लागेल तितक्या लवकर दूध तयार होऊ लागते. स्तनपानामुळे बाळाला अन्य संसर्गांपासून संरक्षण कवच लाभते. जितके लवकर स्तनपान देऊ तितकी त्याला अधिक लवकरसुरक्षा लाभेल. जी बालके लवकर स्तनपान सुरू करतात त्यांना स्तनपानासंबंधी कमी समस्या येतात. ज्या बालकांना लवकर स्तनपान सुरू केले जाते त्यांना फक्त स्तनपान देण्याची शक्यता वाढते.पालकांकडून बाळाला अन्य वरचे द्रव पदार्थ देण्याची शक्यताही कमी होते.

४. प्रसूतीनंतर मातेला पुढची गर्भधारणा लवकरात लवकर कधी करता येईल?
उत्तर: प्रसूतीनंतर महिलेला सहा आठवड्यांनंतर म्हणजे दीड महिन्यांनंतर पुन्हा गर्भधारणा होऊ शकते. सर्वसाधारपणे सहा आठवड्यात पुन्हा गर्भधारणा होत नाही, पण होऊ शकते. कुठल्या महिलेला लवकर गर्भधारणा होईल हे सांगता येणे कठीण आहे. लगेच पुढची गर्भधारणा होऊ न देणे आणि त्याकरिता गर्भनिरोधक साधनांचा वापर करणे हेच सर्व महिलांच्या हिताचे आहे.

प्रश्नोत्तरे

- नाळ कापायच्या आधी नवजात बाळाला कुठे ठेवले पाहिजे?
- नाळ कापल्यावर त्याच्या उरलेल्या हिश्शावर काय लावले पाहिजे?
- प्रसूतीनंतर बाळाला स्तनपान सुरू करायला सर्वात चांगली वेळ कोणती आहे?
- प्रसूतीनंतर मातेला पुढची गर्भधारणा लवकरात लवकर कधी करता येईल?

प्रसूतीनंतर नवजात बाळाची त्वरित देखभाल घेणे आणि पुन्हा गर्भधारणा होऊ नये याची काळजी घेणे का आवश्यक असते?

कार्यकर्त्यांना सांगा की:

प्रसूतीच्या वेळी किंवा कधी कधी प्रसूतीच्या लगेच नंतर करण्याच्या दोन महत्त्वाच्या गोष्टी आहेत, ज्याविषयी आपण आज बोलणार आहोत. त्या म्हणजे - "प्रसूतीनंतर नवजात बाळाची त्वरित देखभाल आणि पुन्हा गर्भधारणा होऊ नये याकरिता घ्यायची काळजी".

कार्ड दाखवा. त्यावर लिहिलेले प्रश्न कार्यकर्त्यांना एकेक करून वाचण्यास सांगा. प्रत्येक प्रश्नाच्या उत्तरासाठी त्यांना थोड्या अवधी द्या.

गरजेनुसार जास्तीचे प्रश्न विचारा:
प्रश्न क्र. १ च्या आधी विचारा:

* जेव्हा आपण असे म्हणतो की "प्रसूतीनंतर नवजात बाळाची त्वरित देखभाल झाली पाहिजे", तेव्हा आपल्याला नेमके काय म्हणायचे असते?

प्रश्न क्र. २ नंतर विचारा:

* गर्भनिरोधनाचा विचार केला नाही तर काय होऊ शकते?
* गर्भधारणा कशी टाळता येऊ शकते?
* तुमच्या कार्यक्षेत्रात एखाद्या जोडप्याला अनियोजित गर्भधारणा झालेली आहे का? मग पुढे काय झाले?

कार्यकर्त्यांना त्यांचे म्हणणे मांडण्यासाठी प्रोत्साहन द्या. उजवीकडे दिलेल्या मुद्द्यांच्या आधार घ्या आणि "प्रसूती नंतर नवजात बाळाची त्वरित देखभाल का आवश्यक आहे व गर्भनिरोधनाबाबत निष्काळजीपणा का करता कामा नये" हे त्यांना समजावून सांगा.

प्रसूतीनंतर लगेच नवजात बाळाच्या त्वरित देखभालीबाबत निष्काळजीपणा झाल्यास काय होऊ शकते?

बाळाचा जन्म झाला आणि बाळ रडले की मग नवजात बाळाच्या त्वरित देखभालीमध्ये चार मुख्य गोष्टी येतात:

* त्वरित आणि फक्त स्तनपान
* नाळेची देखभाल
* बाळ उबदार राहील याची काळजी
* नवजात बाळाच्या देखभालीमध्ये स्वच्छतेची विशेष खबरदारी

बाळाच्या मृत्यूस कारणीभूत ठरू शकतात अशा गंभीर जंतूसंसर्गापासून बाळाचा बचाव करणे हा या चारही गोष्टींचा मुख्य उद्देश आहे. ज्या नवजात बाळांची जन्मानंतर विशेष काळजी घेतली जात नाही त्यांना गंभीर संसर्ग होऊ शकतात, ज्यामुळे त्यांचा मृत्यू होण्याची शक्यता असते. या देखभालीचे इतरही काही फायदे आहेत.

* नवजात बाळाची त्वरित देखभाल केल्यामुळे ज्या बालकांना विशेष देखभालीची आवश्यकता आहे अशी बालके वेळीच ओळखता येतात.
* जी बालके पूर्ण दिवस भरण्याच्या आधी जन्मतात किंवा खूप लहान असतात त्यांना जगवण्यासाठी त्यांची विशेष देखभाल घेण्याची आवश्यकता असते. अशा 'अशक्त' बालकांची ओळख जितक्या लवकर होईल, तितक्या लवकर आपण त्यांना अतिरिक्त देखभाल उपलब्ध करून देऊ शकतो. याविषयी आपण मागच्या मोड्यूलमध्ये शिकले आहे

गर्भनिरोधना बाबत निष्काळजीपणामुळे काय होऊ शकते?

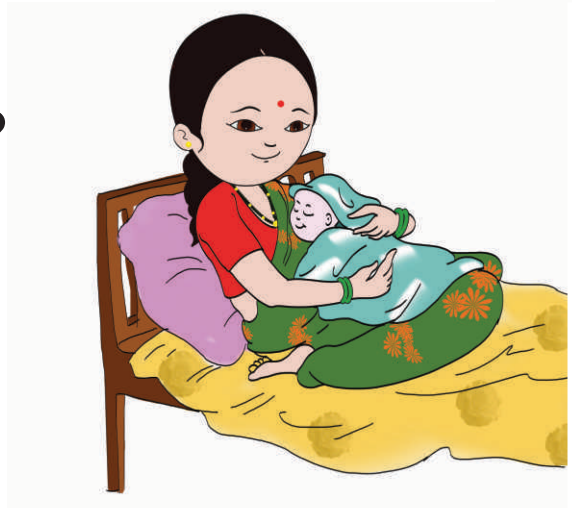
प्रसूतीपासून सहा आठवड्यांनंतर महिलेला कधीही पुन्हा गर्भधारणा होऊ शकते – प्रसूतीनंतर लगेच पुढची गर्भधारणा होऊ नये यासाठी दांपत्याकडून जर गर्भनिरोधकांचा वापर केला गेला नाही तर अनियोजित गर्भधारणा होऊ शकते. प्रसूतीनंतर लगेच गर्भधारणा आणि नको असलेली गर्भधारणा झाल्यास अनेक समस्या येऊ शकतात:

* यामुळे थोडे दिवस आधी जन्मलेल्या बाळाची देखभाल व त्याचे स्तनपान यावर परिणाम होऊ शकतो. हे नवजात बाळ कुपोषित होऊ शकते आणि वारंवार आजारांना बळी पडू शकते.
* लगेच पुन्हा गर्भधारणा झाली तर मातेला आधीच्या प्रसूतीतून सावरायला व आरोग्य पूर्ववत व्हायलाही अवधी मिळत नाही. त्यामुळे मातेच्या आरोग्यावरही परिणाम होऊ शकतो. ज्याचे पडसाद तिच्या गर्भाच्या विकासावरही पडू शकतात. अशा प्रकारे दुसरी गर्भधारणा झाली तर हे बाळ दिवस पूर्ण भरण्याच्या आधी जन्मू शकते आणि ते सामान्य बाळांपेक्षा लहान असते.
* अशी नको असलेली गर्भधारणा झाली की माता-पिता गर्भपाताचा विचार करू लागतात. गर्भपात जर योग्य प्रकारे झाला नाही तर अनेक प्रकारच्या गुंतागुंतीच्या समस्या निर्माण होतात, ज्यामध्ये मातेचा मृत्यूही होऊ शकतो.
* जर गर्भनिरोधक साधनांचा वापर करून नको असलेली गर्भधारणा टाळता येत असेल तर अशी जोखीम कशाला पत्करायची.

प्रसूतीनंतर नवजात बाळाची त्वरित देखभाल आणि पुन्हा गर्भधारणा होऊ नये याची काळजी घेणे का आवश्यक असते?

- प्रसूतीनंतर नवजात बाळाच्या त्वरित देखभालीबाबत निष्काळजीपणा झाल्यास काय होऊ शकते?

- गर्भनिरोधनाबाबत निष्काळजीपणामुळे काय होऊ शकते?



गरोदरपणात आपण काय तयारी केली म्हणजे नवजात बाळाची त्वरित देखभाल करायला मदत होईल?

आपण शिकलो आहोत की जर जन्मानंतर त्वरित नवजात बाळाची देखभाल करण्यामध्ये निष्काळजीपणा झाला तर कित्येक बालकांचा जीव वाचवण्याची संधी आपण गमावून बसतो. आता हे पाहूया की नवजात बाळाची घरी त्वरित देखभाल होईल याची खबरदारी घेण्याकरिता आपण काय करू शकतो.

कार्ड दाखवा.

कार्यकर्त्यांना सर्व मुद्दे वाचायला सांगा आणि कार्डामध्ये विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे देण्यास सांगा. चर्चा करा.

उजवीकडे दिलेल्या माहितीच्या आधारे चर्चा करा.

नवजात बाळाच्या देखभालीची तयारी मातेच्या गरोदपणातच सुरू केली पाहिजे. विशेषत: तिसऱ्या तिमाहीच्या वेळेस प्रसूतीच्या तयारीसोबत ही देखील तयारी करायला हवी.

शेवटच्या तिमाहीमध्ये आपल्याला गरोदर महिलेच्या घरी किमान दोनदा गृहभेट करायची आहे.

पहिल्या गृहभेटीच्या वेळी आपण कुटुंबियांना हे विचारले पाहिजे की बाळाच्या जन्मानंतर लगेच त्याची देखभाल ते कशा प्रकारे करणार आहेत. तसेच खालील प्रश्नही विचारावेत:

* प्रसूतीच्या वेळी कुटुंबातील कोणती व्यक्ती मातेसोबत असणार आहे? बाळाच्या जन्मानंतर माता जेव्हा प्रसूतीच्या प्रक्रियेतून सावरत असेल तेव्हा, त्या पहिल्या तासात, नवजात बाळाची देखभाल कोण करणार \ आहे?

* कुटुंबाने "स्वच्छतेच्या पाच गोष्टींची तयारी" केली आहे का? - स्वच्छ हात, स्वच्छ जागा, स्वच्छ ब्लेड, स्वच्छ धागा, स्वच्छ नाळ

* बाळाला उबदार ठेवण्यासाठी त्यांच्याकडे पुरेसे कपडे आहेत का?

* स्तनपान केव्हा सुरू करायचे त्यांनी ठरवले आहे? स्तनपानाच्या आधी ते बाळाला इतर काही देण्याचा विचार करत आहेत का? मागच्या वेळी बाळाच्या जन्मानंतर त्यांनी काय केले होते?

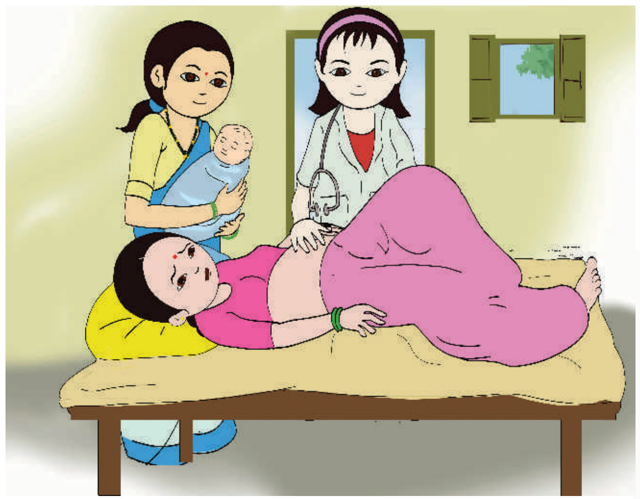
* नाळ कापल्यावर त्यावर काही लावण्याचे त्यांनी ठरवले आहे का? मागच्या वेळी बाळाच्या जन्मानंतर त्यांनी काय केले होते?

दुसऱ्या गृहभेटीच्या वेळी कुटुंबिय बाळाच्या जन्मानंतर त्याची योग्य देखभाल करणार असल्याची याची खात्री करून घ्यावी. यावेळी त्यांना हे ही सांगावे की समजा काही कारणाने प्रसूती घरीच करण्याची वेळ आली तर त्यांनी ताबडतोब अंगणवाडी कार्यकर्ती, आशा व एएनएम यांना कळवावे. म्हणजे प्रसूतीच्या वेळी त्यांना उपस्थित राहता येईल आणि कुटुंबालाही मदत होईल. प्रसूती वेदना सुरू झाली आणि कुटुंबिय प्रसूतीसाठी दवाखान्यात गेले असता तिथेही आपल्याला त्यांना नवजात बाळाच्या देखभालीची आठवण करून द्यायला हवी.

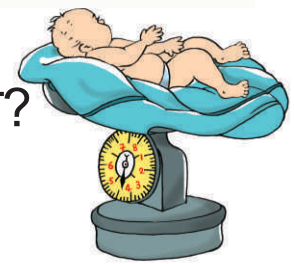
गरोदरपणात आपण काय तयारी केली म्हणजे नवजात बाळाची त्वरित देखभाल करायला मदत होईल?

- गरोदरपणातील धोक्यांना दूर ठेवण्यासाठी आणि प्रसूतीपूर्व तयारीसाठी आपण काय केले पाहिजे?

- नवजात बाळाची जन्मानंतर त्वरित देखभाल केली जाईल याची खबरदारी आपण कशी घेऊ शकतो?



- जर आपण जन्माच्या वेळी हजर नसू तर आपण काय केले पाहिजे?



जन्माच्या वेळी नवजात बाळाची त्वरित देखभाल होण्यासाठी आपण काय करू शकतो?

नवजात बाळाच्या त्वरित देखभालीसाठी मातेला आणि कुटुंबियांना काय सल्ला दिला पाहिजे हे आपण पाहिले. पण आपल्या सल्ल्याप्रमाणे काळजी घेतली जातेय अथवा नाही हे आपल्याला कसे समजणार?

कार्ड दाखवा.

कार्यकर्त्यांना प्रश्न एकेक करून वाचायला सांगा. हे आवर्जून सांगा की, अंगणवाडी कार्यकर्ती किंवा आशाने गरोदरपणात आवश्यक सल्ला दिला तरी त्यांचे काम तिथेच संपत नाही. त्यांनी प्रसूतीच्या वेळी घरी उपस्थित राहून सल्ल्यानुसार गोष्टी केल्या जातायेत का हे ही पाहिले पाहिजे आणि त्याप्रमाणे आवश्यक गोष्टींसाठी कुटुंबियांना सल्ला व सहाय्य दिले पाहिजे.

घरातील प्रसूतीच्या वेळी, शक्य तोवर जन्माच्या वेळी स्वत: उपस्थित राहण्याचा प्रयत्न करायचा आहे आणि आपण दिलेल्या सल्ल्यानुसार गोष्टी केल्या जातायत का हे पाहायचे आहे. कोणत्याही घरच्या प्रसूतीच्या वेळी आपण तेव्हाच उपस्थित राहू, जेव्हा आपण कुटुंबियांना आधीच सांगितलेले असेल की घरी प्रसूती करायची वेळ आली त्यांनी तुम्हाला वेळेवर कळवायला हवे. असे झाले तर तुम्ही त्या घरी वेळेत पोहोचू शकाल.

दवाखान्यातील प्रसूतीच्या वेळी, माता व कुटुंबिय दवाखान्यातून परतले की लगेच त्यांना भेटायला जा.

जन्माच्या वेळी जर तुम्ही उपस्थित असलात तर खालील गोष्टींकडे लक्ष द्या:

* प्रसूतीस मदत करणाऱ्यांनी बाळाच्या जन्माच्या आधी त्यांचे हात व्यवस्थित धुतले आहेत का?
* जन्मानंतर लगेच बाळाला स्वच्छ पुसून बिनाकपड्याचे आईच्या पोटावर झोपवले आहे का आणि स्वच्छ पांघरूण घातले आहे का?
* नवजात बाळाला शक्य तितक्या लवकर स्तनपान सुरू केले आहे का?
* नवजात बाळ आईचा स्तन तोंडात धरून चोखू शकतेय का?
* बाळाचा जन्म पूर्ण दिवस भरण्याआधी झाला आहे की नंतर झाला आहे? बाळाचे वजन कमी आहे का? जर बाळाचे वजन कमी असेल तर त्याची काळजी घेण्यासाठी कुटुंबियांना मदत करावी, जसे की कांगारू मदत केअर, सतत स्तनपान देणे आणि स्वच्छता ठेवणे.
* गरजेनुसार हस्तक्षेप करावा आणि बाळाची योग्य प्रकारे देखभाल करण्यासाठी कुटुंबियांना सहाय्य करावे.

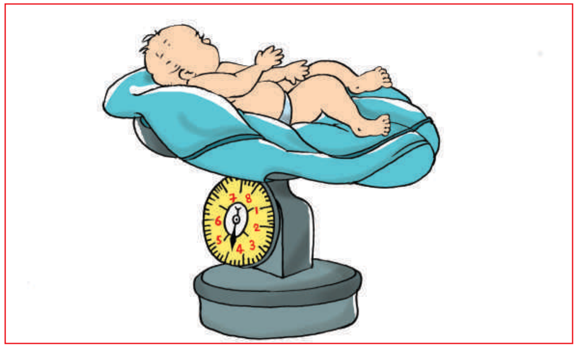
जर जन्माच्या वेळी उपस्थित राहणे आपल्याला शक्य झाले नाही, तर शक्य तितक्या लवकर गृहभेट करून खालील गोष्टींचे निरीक्षण करा:

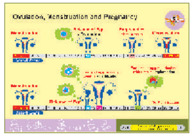
* बाळाला उब मिळेल अशा प्रकारे ठेवले आहे का?
* कापलेल्या नाळेवर वरून काही लावले आहे का?
* बाळाला स्तनपान सुरू केले आहे का? आईच्या दुधाखेरीज बाळाला इतर काही खायला-प्यायला दिले जाते का?
* बाळ व्यवस्थित स्तनपान करतेय का?
* बाळ खूप लहान आहे का (२००० ग्रॅम पेक्षा कमी वजन) किंवा वेळेआधी जन्मले आहे का (८ महिन्यांच्या आधी)?
* आवश्यकतेनुसार कुटुंबियांना सल्ला द्यावा. बाळाची योग्य देखभाल करण्यासाठी आणि गरज पडल्यास आरोग्य कर्मचाऱ्यांशी संपर्क करण्यासाठी सहाय्य करावे.

जन्माच्या वेळी नवजात बाळाची त्वरित देखभाल होण्यासाठी आपण काय करू शकतो?

- घरातल्या प्रसूतीच्या वेळी आपण काय करू शकतो?

- दवाखान्यातील प्रसूतीच्या वेळी आपण काय करू शकतो?





अंडोत्सर्ग, मासिक पाळी आणि गर्भधारणा

प्रसूतीनंतर ६ आठवड्यांनंतर गर्भधारणा होण्याचा धोका संभवतो,यावर आपण यापूर्वी चर्चा केली आहे. हे कसे होऊ शकते ते आपण आता समजून घेऊया.

कार्यकर्त्यांना कार्ड बघायला सांगा आणि नंतर त्यांना विचारा की:

* मासिक पाळी म्हणजे काय हे तुम्हाला माहिती आहे का?
* मासिक पाळीसाठी अंडोत्सर्ग / स्त्रीबीज तयार होणे जरूरीचे असते, हे तुम्हाला माहिती आहे का?

कार्ड दाखवा आणि एकेक करून दोन्ही केसची चर्चा करा.

उजवीकडे दिलेल्या मुद्द्यांच्या आधारे अंडोत्सर्ग, गर्भधारणा, प्रतिरोपण आणि मासिक पाळी विषयी समजावून सांगा.

प्रत्येक महिन्याला महिलेच्या अंडाशयातून एक अंडे (स्त्री बीज) निघते, त्याला **'अंडोत्सर्ग'** असे म्हणतात. याच काळात जर स्त्री व पुरुषांनी संबंध केला तर पुरुषाच्या वीर्यातील हजारो पुरुष बीजे स्त्रीच्या गर्भाशयापर्यंत पोहोचतात. पुरुष बीजे स्त्री बीजाचा शोध घेऊ लागतात आणि त्यापैकी एक स्त्री बीजाशी जुळते. पुरुष बीज आणि स्त्री बीज (अंडे) यांचा संयोग होण्याला **'गर्भधारणा'** म्हणतात. गर्भधारणेपासून बाळ निर्माण व्हायला सुरुवात होते.

केस – १ – मीना

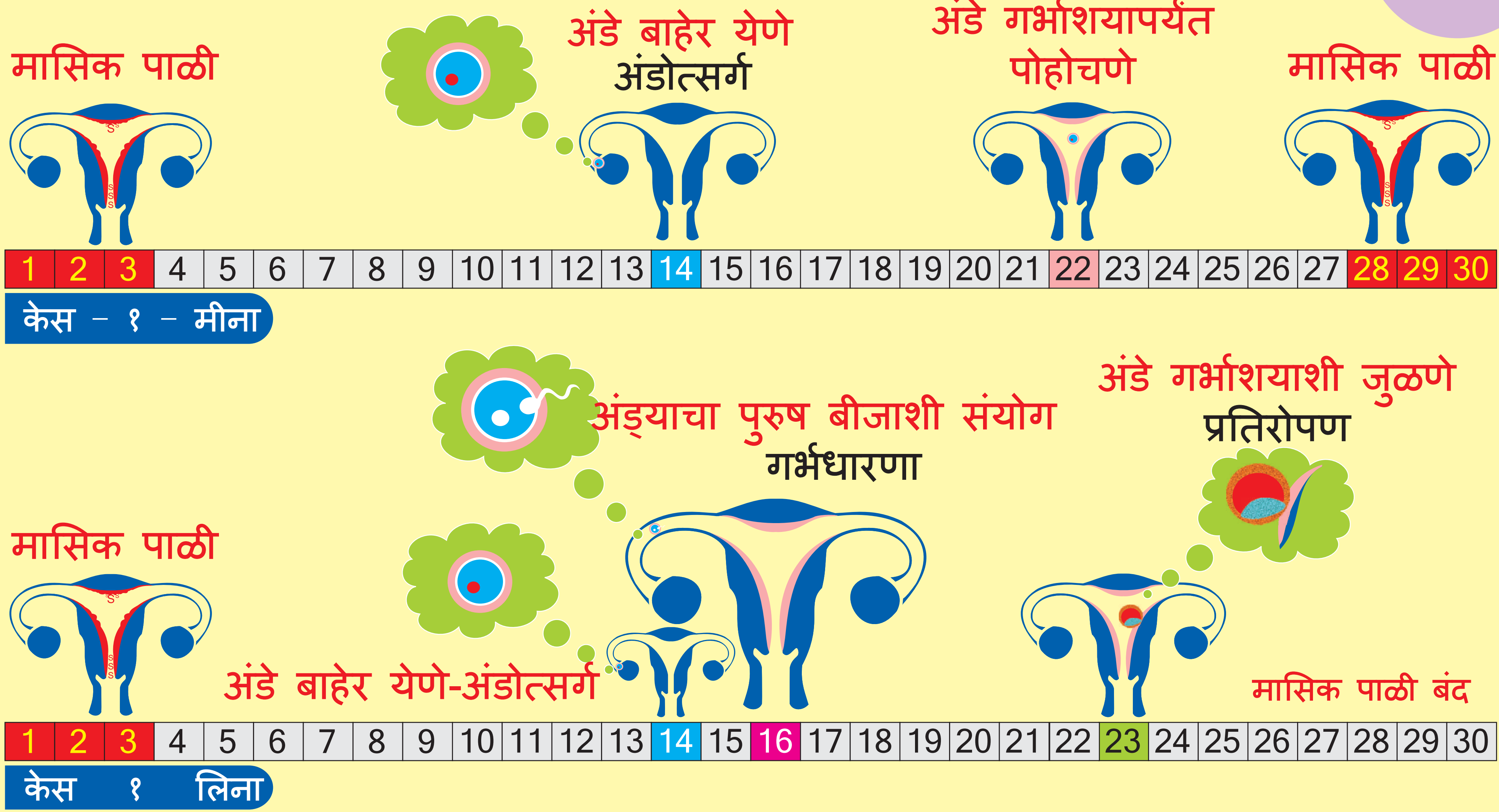
जर स्त्री बीज आणि पुरुष बीजाचा संयोग झाला नाही तर गर्भधारणा होत नाही आणि ती गर्भाशयामध्ये प्रतिरोपितही होत नाही. स्त्री बीज बाहेर पडल्यानंतर चौदा दिवसांनी गर्भाशयामध्ये मऊ गादीसारखी तयार झालेली रचना गळून पडते आणि **'मासिक पाळी'** सुरू होते. महिला गर्भवती राहिलेली नाही हे आपल्याला समजते.

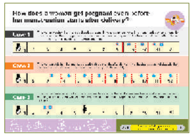
केस १ लिना

जेव्हा स्त्री बीजाची गर्भधारणा होते त्यानंतर एक आठवड्यामध्ये हा गर्भ गर्भाशयातील मऊ गादीसारख्या रचनेशी जोडला जातो. यालाच **'प्रतिरोपण'** असे म्हणतात. असे झाल्यावर गर्भाशय गर्भाचे पोषण करू लागते आणि मासिक पाळी येत नाही. गर्भावस्थेमध्ये अंडाशयातून अजून अंडे बाहेर येत नाही.

यावरून आपल्याला हे समजते की गर्भधारणा होण्याकरिता अंडे म्हणजेच स्त्री बीज तयार होणे आवश्यक आहे. स्त्री गर्भवती झाल्यावर अंडे अंडाशयातून बाहेर येत नाही. प्रसूतीनंतर साधारणपणे सहा आठवड्यांनंतर अंडाशयातून परत अंडे बाहेर यायला सुरुवात होते. जर या अंड्यापासून गर्भधारणा झाली नाही तर १४ दिवसांनंतर मासिक पाळी सुरू होते.

अंडोत्सर्ग, मासिक पाळी आणि गर्भधारणा





प्रसूतीनंतर मासिक पाळी सुरू झालेली नसतानाही महिला गर्भवती कशी काय होऊ शकते?

कार्यकर्त्यांना विचारा की;

* तुम्ही अशा महिलेबद्दल कधी ऐकले आहे का की जिला मासिक पाळी सुरू झालेली नसतानाही गर्भधारणा झाली?
* असे कशामुळे झाले असेल असे तुम्हाला वाटते?

कार्ड दाखवा. प्रत्येक केसवर चर्चा करा. पहिल्या केसपासून सुरू करा. त्यांना विचारा की;

* या चित्रावरून तुम्हाला काय समजते?
* यामध्ये काय घडताना दिसते आहे?
* आपल्या गावात बऱ्याचदा असेच घडते असे तुम्हाला वाटते का?
* अंडोत्सर्ग आणि मासिक पाळी यादरम्यान नेहमी १४ दिवसांचे अंतर असते, हे कधी तुमच्या लक्षात आले आहे काय?

काही वेळ या केसवर चर्चा केल्यावर दुसरी केस वाचायला सांगा. त्यांना विचारा की;

* या चित्रावरून तुम्हाला काय समजते?

काही वेळ या केसवर चर्चा केल्यावर तिसरी केस वाचायला सांगा. त्यांना विचारा की;

* या केसमध्ये काय घडते आहे?
* मासिक पाळी चालू नसताना या महिलेला गर्भधारणा कशी झाली?
* काय होऊ शकले नाही?
* असे आपल्या गावात घडते का?

प्रसूतीनंतर गर्भाशय आणि अंडाशयाचे सामान्यपणे म्हणजे पूर्वीसारखे काम सुरू होते आणि अंडाशयातून पुन्हा अंडे बाहेर यायला सुरुवात होते. अंडे बाहेर पडल्यावर १४ दिवसांनी मासिक पाळी येते. मासिक पाळीची सुरु होते याचा अर्थ त्याआधी १४ दिवस अंडे बाहेर पडले होते. प्रसूतीनंतर साधारणपणे सहा आठवड्यांनंतर अंडाशयातून परत अंडे बाहेर यायला सुरुवात होते.

केस - १

प्रसूतीनंतर पहिले अंडे आठव्या महिन्यात बाहेर पडले आणि त्यानंतर प्रत्येक महिन्याला नियमितपणे बाहेर पडू लागले. पहिल्या तीन महिन्यात अंड्यापासून गर्भधारणा झाली नाही, त्यामुळे अंडे बाहेर पडल्यापासून १४ दिवसांनी मासिक पाळी सुरू झाली. चौथ्या वेळी अंड्यापासून गर्भधारणा झाली आणि त्या चौथ्या महिन्यात मासिक पाळी आली नाही. चौथ्या महिन्यात अंडे बाहेर आल्यावर लगेच महिला गर्भवती झाली.

केस - 2

प्रसूतीनंतर तीन महिन्यानंतर त्या महिलेला तिची पहिली मासिक पाळी पहिले अंडे आठव्या महिन्यात बाहेर पडले आणि त्यानंतर प्रत्येक महिन्याला नियमितपणे बाहेर पडू लागले. पहिल्या तीन महिन्यात अंड्यापासून गर्भधारणा झाली नाही, त्यामुळे अंडे बाहेर पडल्यापासून १४ दिवसांनी मासिक पाळी सुरू झाली. चौथ्या वेळी अंड्यापासून गर्भधारणा झाली आणि त्या चौथ्या महिन्यात मासिक पाळी आली नाही. चौथ्या महिन्यात अंडे बाहेर आल्यावर लगेच महिला गर्भवती झाली.

केस - 3

प्रसूतीनंतर पहिले अंडे तिसऱ्या महिन्यात बाहेर पडले आणि त्यानंतर लगेच गर्भधारणा झाली. त्यामुळे प्रसूतीनंतर मासिक पाळी आलीच नाही. महिलेला गरोदरपणाची अन्य लक्षणे जाणवू लागली आणि तपासणी केल्यावर ती गरोदर असल्याचे समजले.

प्रसूतीनंतर मासिक पाळी सुरू झालेली नसतानाही महिला गर्भवती कशी काय होऊ शकते?

केस – १

प्रसूतीनंतर या महिलेची पहिली मासिक पाळी जवळपास आठव्या महिन्यात सुरू झाली. मासिक पाळीच्या तीन चक्रात तिला महिन्यातून एकदा पाळी आली आणि मग पाळी थांबली. मासिक पाळीचे चौथे चक्र झाले नाही. तिची गर्भधारणा झाली होती.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

केस – २

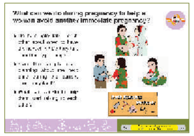
प्रसुतीनंतर तीन महिन्यांनंतर या महिलेला पुन्हा तिची मासिक पाळी येते. तिचा नवरा तिच्याबरोबर राहत नाही; ती गर्भवती होत नाही आणि दरमहा साधारणपणे मासिक पाळी येते.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

केस – ३

या महिलेला प्रसूतीनंतर सुमारे सहा महिन्यांनंतर असे जाणवले कि तिचे ओटीपोट जड होत आहे, आणि तिला सकाळी होणारी मळमळ व वांती होत आहे. तिची तपासणी केली गेली आणि ती गर्भवती असल्याचे निष्पन्न झाले. प्रसुतिनंतर तिला कधीच मासिक पाळी आली नव्हती

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



महिलेच्या गरोदरपणात आपण तिला कशी मदत केली पाहिजे, ज्यामुळे लगेच तिची पुढची गर्भधारणा होण्याचे टाळता येईल?

कार्यकर्त्यांना सांगा की:
आता आपण पुढच्या प्रश्नावर विचार करूया, तो प्रश्न म्हणजे-गरोदरपणात पती-पत्नीने काय केले असता लगेच पुढची गर्भधारणा होणे टाळता येऊ शकेल?

कार्यकर्त्यांना प्रश्न एकेक करून वाचायला सांगा. चर्चा करा.

त्यांना विचारा की;
आपण पती व पत्नी या दोघांना गर्भनिरोधकांविषयी बोलण्यासाठी कसे तयार करू शकतो?

कार्यकर्त्यांना प्रत्येक प्रश्नाचे उत्तर देण्यासाठी प्रोत्साहन द्या.
उजवीकडे दिलेल्या मुद्द्यांच्या आधारे माहिती समजावून द्या.

प्रसूतीनंतर लगेच गर्भधारणा होऊ नये याकरिता पती-पत्नी मिळून गरोदरपणात एक महत्त्वाची गोष्ट करू शकतात आणि ती म्हणजे एकमेकांशी याविषयी बोलणे. काही जोडप्यांना या विषयावर सहज बोलता येते, तर काहींना जमत नाही.

जे पती-पत्नी आपापसात बोलतात त्यांच्याकडून गर्भनिरोधक साधनांचा वापर करण्याची शक्यता अधिक असते. जर प्रसूतीनंतर काही काळाने गर्भधारणा होण्याची शक्यता असते हे त्यांना समजले तर नको असलेली गर्भधारणा टाळण्यासाठी त्यांच्याकडून गर्भनिरोधक साधनांचा वापर केला जाण्याची शक्यता अधिक असते.

जे पती-पत्नी आपापसात याविषयी बोलू शकत नाहीत ते ना पुढच्या गर्भधारणेचे नियोजन करू शकतात, ना नको असलेली गर्भधारणा टाळू शकतात. त्यामुळे पहिल्या गरोदरपणातच आपण त्यांना याविषयी बोलते केले व मार्गदर्शन केले तर त्यामुळे पुढील गर्भधारणेचे त्यांच्याकडून नियोजन होण्याची शक्यता वाढते.

पती-पत्नीने आपापसात याविषयी बोलावे यासाठी आपण त्यांना कशी मदत करू शकतो?

त्यांची त्यांच्या घरी भेट घ्यावी. भेटीमध्ये विचारावे की:

* तुम्हाला पुढचे मूल कधी पाहिजे आहे हे तुम्ही ठरवले आहे का?
* याविषयी तुम्ही आपापसात बोलता का?
* पुढचे मूल तुम्हाला हवे त्यावेळी होईल याकरिता तुम्ही कोणती साधने वापरता का?
* अनियोजित गर्भधारणेचे धोके काय आहेत हे तुम्हाला माहिती आहे का?

त्यांना हे ही सांगावे की, प्रसूतीनंतर महिलेची मासिक पाळी कधी सुरू होईल हे सांगता येत नाही आणि मासिक पाळी न येता गर्भधारणा झाली तर त्यामुळे अनेक समस्या निर्माण होतात.

आपण त्यांना गर्भधारणेच्या नियोजनाचे फायदे सांगू शकतो:

* गर्भनिरोधकांचा वापर करून दोन गर्भधारणांमध्ये अंतर राखता येते आणि आपल्याला पाहिजे तेव्हा बाळाच्या जन्माचे नियोजन करता येते.
* गर्भनिरोधकांचा वापर केला असता गर्भपात करण्याची वेळ येत नाही. विशेषत: असुरक्षित गर्भपाताचे प्रमाण कमी होते.
* प्रसूतीनंतर लगेच होणारी आणि नको असलेली गर्भधारणा गर्भनिरोधकामुळे टाळता येते.

त्यांना माहिती घेण्याची इच्छा असेल तर हेही सांगावे की प्रसूतीनंतर सहा आठवड्यांमध्ये त्यांचा निर्णय झाला तर पुढची नको असलेली गर्भधारणा टाळण्याचे अनेक उपाय आहेत आणि ते आपण त्यांना सांगू शकतो.

जर आता यापुढे आणखी मूल होऊ द्यायचे नाही असे त्यांनी ठरवले असेल तर आपण त्यांना अशा दवाखान्यात प्रसूती करण्याचा सल्ला द्यावा जिथे पीआययुसीडी किंवा पीपीटीएल सेवा उपलब्ध असतील. पीआययुसीडीमध्ये प्रसूतीनंतर लगेच आययुसीडी (कॉपर-टी) लावली जाते आणि पीपीटीएलमध्ये प्रसूतीनंतर लगेच करायची महिला नसबंदी केली जाते.

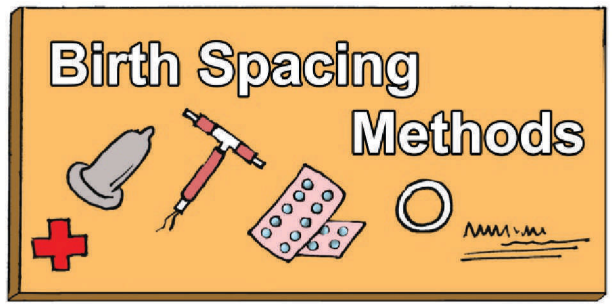
याविषयी अधिक माहिती आणि मार्गदर्शनासाठी त्यांना एनएनएम किंवा इतर आरोग्य कर्मचाऱ्यांशी संपर्क करायला सांगावा.

महिलेच्या गरोदरपणात आपण तिला कशी मदत केली पाहिजे, ज्यामुळे लगेच पुढची गर्भधारणा होण्याचे टाळता येईल?

- पुढचे मूल कधी व्हावे याविषयी पती–पत्नी आपापसात चर्चा करतात का? कुटुंब नियोजनाविषयी चर्चा करतात का?

- पुढचे मूल कधी हवे आहे याचे नियोजन पती–पत्नी चालू गरोदरपणातच करू शकतात का?

- त्यांना आपापसात याविषयी बोलावे याकरिता आपण त्यांना कशा प्रकारे मदत करू शकतो?



रोल–प्ले

कार्यकर्त्यांना सांगा की:

आत्ताच आपण पाहिले की जर दोन अपत्यांमध्ये अंतर ठेवायचे असेल तर त्याकरिता पती–पत्नी दोघांनी याविषयी चर्चा करणे जरूरीचे आहे. याच विषयावर आपण एक रोल–प्ले करायचा आहे.

रोल–प्ले करिता उजवीकडे दिलेल्या मुद्द्यांचा उपयोग करा. सर्व कार्यकर्त्यांना रोल–प्ले लक्षपूर्वक बघायला सांगा.

कार्यकर्त्यांमधील एक–दोघींना निरीक्षक म्हणून निवडावे. त्यांना खाली दिलेल्या चेकलिस्टप्रमाणे रो–प्लेचे निरीक्षण करण्यास सांगावे:

* अंगणवाडी कार्यकर्तीने आई व वडील या दोघांशी चर्चा केली का?
* अंगणवाडी कार्यकर्तीने दोघांशी बोलताना त्यांना गरोदरपणात त्यांच्याशी केलेल्या चर्चेची आठवण करून दिली का?
* पुढील मुलाविषयी तुम्ही काय ठरवले आहे हे अंगणवाडी कार्यकर्तीने त्यांना विचारले का?
* गर्भनिरोधकांचा लवकरात लवकर वापर सुरू करणे का आवश्यक आहे हे अंगणवाडी कार्यकर्तीने त्यांना समजावले का?
* गर्भनिरोधके न वापरल्यास प्रसूतीपासून सहा आठवड्यांनंतर माता कधीही पुन्हा गर्भवती होऊ शकते हे अंगणवाडी कार्यकर्तीने दोघांना सांगितले का?
* अंगणवाडी कार्यकर्तीने त्यांना व्हीएचएन दिवशी एएनएमला भेटून गर्भनिरोधकांविषयी अधिक माहिती घ्यायला सांगितले का?

रोल प्लेसाठी सूचना

१ या रोल प्ले मध्ये तीन पात्रांची आवश्यकता आहे
- आई
- वडील
- अंगणवाडी कार्यकर्ती

२ प्रसंग गरोदरपणाच्या शेवटच्या तिमाहीतील गृहभेटीसाठी अंगणवाडी कार्यकर्ती घरी गेलेली असताना गरोदर महिलेने तिला असे सांगितले की पती व पत्नी दोघांनाही २-३ वर्षे पुढचे मूल नको आहे आता या महिलेची प्रसूती होऊन एक आठवडा झाला आहे आणि ती दवाखान्यातून घरी आलेली आहे प्रसूतीनंतर दहाव्या दिवशी अंगणवाडी कार्यकर्ती गृहभेटीला आलेली आहे आणि नवजात बाळाच्या आई व वडिलांशी बोलते आहे

३ रोल प्ले ५ १० मिनिटे करावा

४ रोल प्लेच्या शेवटी निरीक्षकांना पुढे बोलावून त्यांना चेकलिस्टनुसार प्रत्येक मुद्द्यावर त्यांची निरीक्षणे सादर करायला सांगावे रोल प्ले मध्ये कोणत्या गोष्टी चांगल्या दर्शवल्या आणि कोणत्या गोष्टी राहून गेल्या यावर चर्चा करावी

रोल–प्ले

सारांश

कार्ड दाखवा. सर्व मुद्द्यांचा सारांश सांगा.

कार्यकर्त्यांना एकेक करून प्रत्येक मुद्दा वाचायला सांगा. त्यांना या सगळ्या गोष्टी मान्य आहेत का हे विचारावे.

गरज असल्यास मागील कार्डांचा वापर करून न समजलेल्या गोष्टी पुन्हा स्पष्ट कराव्यात.

नवजात बालकाची त्वरित देखभाल

* बाळाच्या आरोग्याच्या दृष्टीने पहिले काही दिवस खूप महत्त्वाचे असतात. त्यामुळे कुटुंबाने नवजात बाळाची त्वरित देखभाल करण्याची पूर्ण तयारी करून ठेवली पाहिजे. याची माहिती गर्भावस्थेच्या शेवटच्या तिमाहीत कार्यकर्त्यांनी कुटुंबाला अवश्य सांगावी.
* नवजात बाळाची त्वरित देखभाल करण्याची गरज प्रत्येक बाळाला असते. यामध्ये – लवकरात लवकर स्तनपान सुरू करणे, नाळेची स्वच्छता, बाळासाठी उबदार वातावरण आणि सर्वसाधारण स्वच्छता – यांचा समावेश होतो.

पुढच्या मुलाचे नियोजन:

* गरोदरपणातच पती-पत्नीने पुढील बाळाचे नियोजन केले पाहिजे. कारण प्रसूतीपासून सहा आठवड्यांनंतर महिला कधीही गर्भवती होऊ शकते.
* अंडोत्सर्ग, म्हणजे अंडे अंडाशयातून बाहेर पडणे, प्रसूतीपासून सहा आठवड्यांनंतर मासिक पाळी येण्याच्या आधी होते. त्यापासून नको असलेल्या वा अनियोजित गर्भधारणेचा धोका असतो.

सारांश

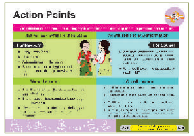
बाळाच्या जन्मानंतर त्वरित देखभाल व्हावी यासाठी गरोदरपणाच्या तिसऱ्या तिमाहीमध्ये पूर्वतयारी करून ठेवणे आवश्यक आहे.

याकडे अवश्य लक्ष द्या:

* लवकरात लवकर स्तनपान
* बाळासाठी उबदार वातावरण
* नाळेची स्वच्छता
* बाळाची स्वच्छता – बाळाला स्वच्छ हातांनी आणि कमीत कमी लोकांनी स्पर्श करावा

गरोदरपणामध्ये पती–पत्नीला पुढील अपत्याचे नियोजन करण्यासाठी मदत करावी या गोष्टी जरूर लक्षात ठेवा:

* प्रसूतीनंतर मासिक पाळी सुरू होण्याच्या आधीही गर्भधारणा होऊ शकते
* पती-पत्नीच्या नियोजनानुसार जरूर असल्यास प्रसूतीची तयारी अशा दवाखान्यात करावी जिथे पीपीटीएल किंवा पीपीआययुडीची सेवा उपलब्ध असेल.



कृतीचे मुद्दे

कार्ड दाखवा. सर्व मुद्द्यांची थोडक्यात चर्चा करा.

कार्यकर्त्यांना एकेक मुद्दा वाचायला सांगा.

खालील मुद्द्यांवर भर देऊन सांगा

जर काही समजले नसेल तर मागील कार्डांचा वापर करून पुन्हा समजावून द्या.

कृतीचे मुद्दे

शेवटच्या तिमाहीतील सर्व गरोदर मातांची भेट घेणार आणि तयारी करणार

आम्ही विचारू, त्यांच्या योजना काय आहेत?

नवजातबाळासाठी

- लवकरात लवकर स्तनपान
- नाळेची स्वच्छता
- बाळासाठी उबदार वातावरण
- बाळाच्या स्वच्छतेची विशेष खबरदारी

आम्ही विचारू आणि माहिती घेऊ

जोडप्यांसाठी

- मासिक पाळी सुरू झालेली नसता नाही गर्भधारणा होऊ शकते हे त्यांना माहिती आहे का?
- त्यांनी पुढच्या अपत्याविषयी काय ठरवले आहे?

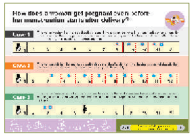
खबरदारी घेणार

- सोबती (घरातील व्यक्ती) व्यक्ती कोण असेल हे ठरवले आहे
- सोबती व्यक्तीला नवजात बाळाच्या देखभालीची सगळी माहिती आहे
- जन्माच्या वेळी उपस्थित राहून नवजात बाळाची त्वरित देखभाल घेण्याची काळजी

खबरदारी घेणार

- पती–पत्नीने कुटुंब नियोजना विषयी आपापसात चर्चा केली आहे
- दोघांनी आरोग्य कर्मचाऱ्यांकडून सल्ला घेतला आहे
- जोड्यांसाठी ती पती-पत्नीच्या नियोजनानुसार जरूर असल्यास प्रसूतीसाठी पीपीटीएल किंवा पीपीआययुडी ची सेवा उपलब्ध असेलल्या दवाखाना निवडणे

1 ही मासिक बैठक कशासाठी?
2 गृहभेट योजना रजिस्टर कसे बनवावे किंवा त्यात माहिती कशी मांडावी. गृहभेटीची सुरुवात
3 अंगणवाडी केंद्रावर आयोजित सामुदायिक कार्यक्रमाचे नियोजन व आयोजन
4 नवजात बालकांच्या स्तनपानाचे निरीक्षण - का व कसे?
5 अशक् तनवजात बालक ओळखणे आणि त्याची देखभाल.
6 वरचा आहार - भोजनातील विविधता
7 महिलांमधील ॲनिमियाचा प्रतिबंध
8 बालकांच्या शारीरिक वाढीचे आकलन
9 वाढत्या वयानुसार वरच्या आहारा मध्ये सुधारणा व वाढ
10 फक्त स्तनपानाची खबरदारी घेणे
11 अशक्त नवजात बालकाची देखभाल - शेवटी किती अशक्त बालके आपल्या कडून सुटून जातात?
12 आपणवरच्या आहाराची सुरुवात करण्याच्या वेळेची खात्री कशी करावी?
13 गंभीर अशक्तपणा कसा ओळखावा व थांबवावा?
14 आजारपणा दरम्यान बालकाचा आहार
15 मातेला स्तनपानाशी संबंधित समस्यांसाठी सहाय्य
16 कांगारू मदर केअरच्या मदतीने अशक्त बालकाची देखभाल कशी करावी?
17 आजारी नवजात बालकाचा शोध व संदर्भ सेवा
18 कुपोषण व मृत्यूपासून बचाव करण्यास्त व आजारांपासून संरक्षण
19 बालके व तरुणींमध्ये रक्ताची कमतरता / ॲनिमियाचा प्रतिबंध
20 प्रसुतीपूर्व तयारी - दवाखाना व घरी होणाऱ्या प्रसूतीसाठी
21 गर्भावस्थे दरम्यानची तयारी - नवजात बालकाची देखभाल व कुटुंब नियोजन



प्रसूतीनंतर मासिक पाळी सुरू झालेली नसतानाही महिला गर्भवती कशी काय होऊ शकते?

कार्यकर्त्यांना विचारा की;

* तुम्ही अशा महिलेबद्दल कधी ऐकले आहे का की जिला मासिक पाळी सुरू झालेली नसतानाही गर्भधारणा झाली?
* असे कशामुळे झाले असेल असे तुम्हाला वाटते?

कार्ड दाखवा. प्रत्येक केसवर चर्चा करा. पहिल्या केसपासून सुरू करा. त्यांना विचारा की;

* या चित्रावरून तुम्हाला काय समजते?
* यामध्ये काय घडताना दिसते आहे?
* आपल्या गावात बऱ्याचदा असेच घडते असे तुम्हाला वाटते का?
* अंडोत्सर्ग आणि मासिक पाळी यादरम्यान नेहमी १४ दिवसांचे अंतर असते, हे कधी तुमच्या लक्षात आले आहे काय?

काही वेळ या केसवर चर्चा केल्यावर दुसरी केस वाचायला सांगा. त्यांना विचारा की;

* या चित्रावरून तुम्हाला काय समजते?

काही वेळ या केसवर चर्चा केल्यावर तिसरी केस वाचायला सांगा. त्यांना विचारा की;

* या केसमध्ये काय घडते आहे?
* मासिक पाळी चालू नसताना या महिलेला गर्भधारणा कशी झाली?
* काय होऊ शकले नाही?
* असे आपल्या गावात घडते का?

प्रसूतीनंतर गर्भाशय आणि अंडाशयाचे सामान्यपणे म्हणजे पूर्वीसारखे काम सुरू होते आणि अंडाशयातून पुन्हा अंडे बाहेर यायला सुरुवात होते. अंडे बाहेर पडल्यावर १४ दिवसांनी मासिक पाळी येते. मासिक पाळीची सुरु होते याचा अर्थ त्याआधी १४ दिवस अंडे बाहेर पडले होते. प्रसूतीनंतर साधारणपणे सहा आठवड्यांनंतर अंडाशयातून परत अंडे बाहेर यायला सुरुवात होते.

केस – १

प्रसूतीनंतर पहिले अंडे आठव्या महिन्यात बाहेर पडले आणि त्यानंतर प्रत्येक महिन्याला नियमितपणे बाहेर पडू लागले. पहिल्या तीन महिन्यात अंड्यापासून गर्भधारणा झाली नाही, त्यामुळे अंडे बाहेर पडल्यापासून १४ दिवसांनी मासिक पाळी सुरू झाली. चौथ्या वेळी अंड्यापासून गर्भधारणा झाली आणि त्या चौथ्या महिन्यात मासिक पाळी आली नाही. चौथ्या महिन्यात अंडे बाहेर आल्यावर लगेच महिला गर्भवती झाली.

केस – 2

प्रसूतीनंतर तीन महिन्यानंतर या महिलेला तिची पहिली मासिक पाळी येते किंवा तिचा नवरा तिच्या बरोबर राहत नाही; ती होत नाही गर्भवती आणि तिची मासिक पाळी येते

केस – 3

प्रसूतीनंतर पहिले अंडे तिसऱ्या महिन्यात बाहेर पडले आणि त्यानंतर लगेच गर्भधारणा झाली. त्यामुळे प्रसूतीनंतर मासिक पाळी आलीच नाही. महिलेला गरोदरपणाची अन्य लक्षणे जाणवू लागली आणि तपासणी केल्यावर ती गरोदर असल्याचे समजले.