

उपचार (Healing)

माताओं के लिए WS LHD की मिडवाइफों द्वारा संकलित

Hindi

(Compiled by Midwives of WS LHD for mothers)

आपके मूलाधर की देखभाल करना (Caring For Your Perineum)

मूलाधर (perineum) व जननांग को ठीक होने में कम से कम दो सप्ताह का समय लग जाता है। पर आप लम्बे समय तक कष्ट का अनुभव कर सकती हैं, जैसे कि छः सप्ताह या अधिक, जो इस पर निर्भर करेगा कि आपके कितने टांके लगे हैं।

टांकों को घुलने में 10 - 90 दिन तक लग सकते हैं, जो इस पर निर्भर करेगा कि टांके में किस प्रकार का धागा लगाया गया है। आपके टांके अपने आप घुल जाएंगे, उन्हें निकलवाने की आवश्यकता नहीं है। समय समय पर टांकों के टुकड़े गिर सकते हैं।

जब आप अस्पताल में होंगी, तब मिडवाइफ़ आपसे पूछेंगी कि आपके टांके कैसे हैं। मिडवाइफ़ को बताएँ कि क्या आपको निम्नलिखित होता है:

- रक्त बहना बढ़ गया है
- दर्द या सूजन बढ़ गई है
- आपके पैड में बदबूदार स्राव आता है
- पेशाब करते समय जलन होना
- पाखाना जाने के समय दर्द या कठिनाई होना
- अन्य परेशानियाँ

अस्पताल छोड़ने के बाद यदि ऊपर दी गई परेशानियाँ होती हैं तो अपने डाक्टर से मिलें

बच्चे का जन्म होने के करीब 6 - 8 सप्ताह के बाद, अपने जन्मोत्तर जाँच के लिए अपने डाक्टर व महिला स्वास्थ्य नर्स से मिलें। यदि आपको कोई भी चिंता हो, जैसे कि यौन संबंध फिर से आरंभ करना, तो बिना हिचकिचाए पूछें। कई महिलाओं के लिए कई महिनों तक यौन संबंध कष्टदायक हो सकता है। चिकनाई के प्रयोग से मदद मिल सकती है। यदि समस्या दूर नहीं होती तो डाक्टर से सलाह लें।

जैसा कि फ़िज़िओथैरापिस्ट ने बताया हो वे कूल्हे के फ़र्श के व्यायाम करती रहें। अपनी मिडवाइफ़ से जानकारी का लघुपत्र अवश्य माँगें।

स्वास्थ्य देखभाल दुभाषिया सेवा
एक निःशुल्क व गोपनीय दुभाषिया सेवा 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन उपलब्ध है।

स्टाफ़ से कहें कि आप के लिए दुभाषिए का इंतज़ाम करे।
औसलान (AUSLAN) भी उपलब्ध है।

WS LHD की सुविधाओं में सिगरेट पीना मना है।
इसका अर्थ है कि कहीं भी, खेल के मैदानों में या भवनों के अन्दर धूम्रपान वर्जित है।
सिगरेट छोड़ने में मदद पाने के लिए Quitline™ को 131 848 पर फ़ोन करें।

देखभाल कर्ता अन्य लोगों को देखभाल व मुफ़्त सहायता प्रदान करते हैं।
वे परिवार के सदस्य, मित्र या पड़ोसी हो सकते हैं। यदि आपका कोई देखभाल कर्ता है तो यह आवश्यक है कि आप स्वास्थ्य स्टाफ़ को इस बारे में बताएँ।

अस्पताल के परिसर में सड़क के किनारे शुल्क देने पर कार पार्क करने की सुविधा उपलब्ध है।

Acknowledgement: This information has been compiled using the work of wnhs.health.wa.gov.au



आपके बच्चे के जन्म के बाद (Following the birth of your baby)

महिलाओं, बच्चों व युवक स्वास्थ्य नेटवर्क
Women's, Children's & Youth Health District

मूलाधार (The Perineum)

योनी व गुदा के बीच की त्वचा, मूलाधार होता है, और जब बच्चा पैदा होता है तो यह पतली हो जाती है और बच्चे के सिर (या कूल्हे) तक खिंच जाती है।

कई महिलाओं को बच्चा पैदा होने के दौरान काट या चीरा लग जाने पर (भगच्छेदन) उन्हें ठीक करने के लिए टाँकों (टाँकें लगाने वाला धागा) की आवश्यकता होती है। मूलाधार व योनी सबसे आम स्थान हैं जहाँ टाँकें लगाने पड़ते हैं। पर जननांग में अन्य स्थान भी हो सकते हैं जहाँ टाँकें लगाने की आवश्यकता पड़ सकती है।

टाँकों की देखभाल करना (To Care for your Stitches)

- अपने को साफ़ सुथरा रखना — हर रोज़ स्नान करें, साथ में जब भी आप शौच जाएँ, पानी की नली से या पानी डाल कर उस स्थान को साफ़ रखें। खूशबूदार साबुनों का उपयोग न करें। बिना साबुन का नुसखा या साबुन छोड़ने की सलाह दी जाती है।
- उस स्थान को सूखा रखें - साफ़ तौलिए से हल्के हाथ से पोछें।
- पैड को हर दो या तीन घंटे पर बदलें
- छः सप्ताह के लिए इनका उपयोग न करें
 - पाऊड
 - क्रिमि
 - टैमपॉन

कष्ट को कम करना (To Reduce Discomfort)

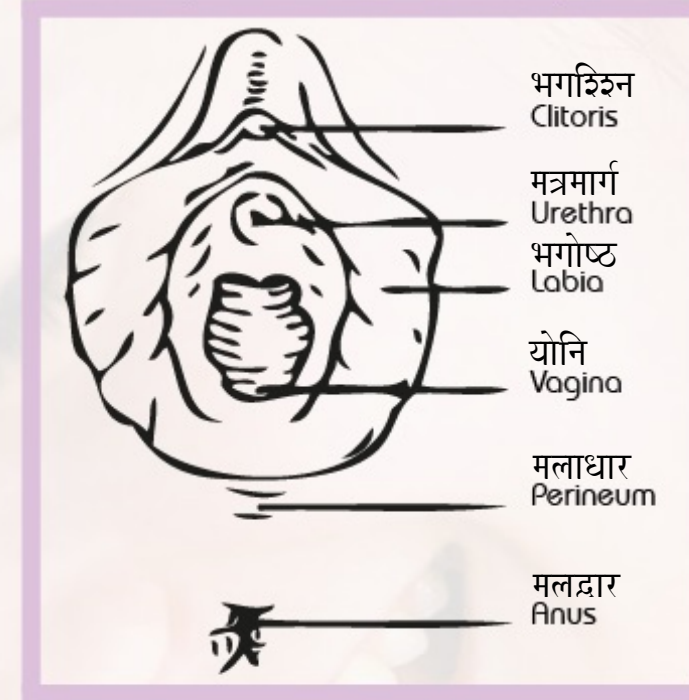
- दर्द से आराम - दो पैरासिटामाल की गोली लें, पर छः घंटे में एक बार से अधिक नहीं।
- टाँकों के कारण होने वाली सूजन व शोथ को कम करने के लिए पहले दो दिन हर छः घंटे पर सूजन से बचाव करने वाली दवा ली जा सकती है। पहले अपने डाक्टर या मिडवाइफ़ से पूछ लें।
- कुचली हुई बर्फ़ - नम मुलायम कपड़े में लपेट कर, सूजन वाली जगह पर केवल दस मिनट के लिए रखें। बर्फ़ को हर दो या तीन घंटे पर दुबारा लगाएँ जब तक कि सूजन कम न हो जाए।
- स्थिति — जब आप आराम करें या बच्चे को दूध पिलाएँ तो साइड में लेटें। दो तह किए हुए तौलियों पर बैठने से मूलाधार पर दबाव कम होगा। लम्बे समय तक न बैठें।
- कूल्हे के फ़र्श संबंधी व्यायाम - से माँसपेशियों में बल आता है व रक्त मिलने में बढ़ातरी होती है, जिससे सूजन व खरोंचों में आराम मिलने में मदद मिलती है। फ़िज़िओथैरापिस्ट के पास जाने के बारे में मिडवाइफ़ से पूछें या यदि आपको कोई चिन्ता हो, विशेषकर यदि गर्भावस्था के दौरान आपका पेशाब निकल जाता था तो फ़िज़िओथैरापिस्ट से मिलने के बारे में बात करें।

शौच जाने संबंधी आदतों के बारे में सलाह: (Recommended bowel habits)

- हर रोज़ कम से कम 2 लीटर तरल पदार्थ पीएँ।
- जब भी पाखाना आने का अहसास हो तो पाखाना अवश्य जाएं।
- घुटनों को एक दूसरे से दूरी पर रखें, आगे की तरफ़ झुकें, कोहनियों को घुटनों पर रखें।
- ज़ोर न लगाएँ।
- पाखाना मुलायम करने के लिए कुछ ले सकती हैं — अधिक जानकारी के लिए अपने डाक्टर या मिडवाइफ़ से पूछ लें।

आपके जननांग व मूलाधार

(Your Genitalia & Perineum)



आपके क्या हुआ है: _____

विशेष निर्देश: _____

यदि आपको कोई चिन्ता है या आप कोई सवाल पूछना चाहती हैं तो कृपया अपने डाक्टर, मिडवाइफ़ या प्रसूतविज्ञानी से संपर्क करें।