आशा ट्रेनिंग:-

विषय सूचि

व्यावहारिक कौशल:-

- स्वास्थ्य अधिकार का अर्थ समझना |

lop45

आशा बनना:-

- आशा को सफल बनाने के गुण
- आशा के लिए अनिवार्य कौशल

तकनिकी कौशल

- गर्भावस्था दौरान होने वाली जटिलताओं का पता लगाना|
- साधारण गर्भधारण करना और हाई रिक्स में आना|
- प्रसव प्रश्च्यात समस्याएँ|

व्यावहारिक कौशल

स्वास्थ्य अधिकार का अर्थ समझना:-

हमने मानव अधिकार व मौलिक अधिकार के महत्व पर चर्चा की यह चर्चा अधिकारों पर मूलभूत जानकारी के लिए की गई थी अब हमें स्वास्थ्य के अधिकार पर चर्चा करनी है आशा के रूप में आपको स्वास्थ्य के अधिकार के ज्ञान को लोगों को उनके हक दिलाने के लिए संगठित करने से उपयोग में लाना होगा स्वास्थ के अधिकार की समाज आशा को जन स्वास्थ्य प्रणाली से स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं प्राप्त करने में सहायता करेगी

सबसे पहले स्वास्थ्य अधिकार का अर्थ समझे:-

स्वास्थ्य अधिकार मतलब:-

(1) ऐसी उपयोगी जन स्वास्थ्य देखभाल सुविधाएं प्राप्त होनी चाहिए जिसमें पर्याप्त मात्रा में दवाएं और उपकरण उपलब्ध हो।

(2) बिना किसी भेदभाव के सभी लोगों तक स्वास्थ्य सेवाओं और सुविधाओं की पहुंच होनी चाहिए।

(3) धर्म, जाति, आर्थिक स्थिति, जेंडर आदि के आधार पर इलाज के लिए किसी को भी मना नहीं करना चाहिए।

(4) जन स्वास्थ्य सुविधा में स्वास्थ्य केंद्र की स्थिति ऐसी होनी चाहिए ताकि वहां जल्दी से पहुंचा जा सके।

(5) स्वास्थ्य सेवाओं का खर्च अधिकांश लोग उठा सकें।

(6) जन स्वास्थ्य प्रणाली में सेवा निःशुल्क प्राप्त होनी चाहिए।

(7) जन स्वास्थ्य प्रणाली में उपलब्ध सुविधाओं के बारे में जानकारी समुदाय के सभी सदस्यों को प्राप्त होनी चाहिए चाहे वह किसी भी जाति, वर्ग, धर्म, लिंग के हो, सदस्यों को जन स्वास्थ्य प्रणाली से उनके हकों के के बारे में पता होनी चाहिए।

(8) सभी स्वास्थ्य सेवाएँ जेंडर के प्रति संवेदनशील होनी चाहिए सभी का जीवन चक्र आवश्यकताओं को संबोधित करना चाहिए।

(9) सभी स्वास्थ्य सुविधाएँ और सेवाएं वैज्ञानिक और चिकित्सकीय रूप से सही और उपयुक्त गुणवाली होनी चाहिए।

निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर यह जानने के लिए दें कि आपके समुदाय के स्वास्थ्य अधिकार सुरक्षित है या नहीं

(1) क्या जन स्वास्थ्य प्रणाली के द्वारा समुदाय के सभी सदस्यों को निशुल्क स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध है?

(2) क्या ए एन एम नियमित आती हैं वह निशुल्क स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने के लिए आपके समुदाय के हर क्षेत्र में जाती हैं ?

(3) क्या स्वास्थ्य सुविधा वहां स्थित है, जहां आसानी से पहुंचा जा सकता है?

(4) क्या समुदाय के सभी लोग स्वास्थ्य सेवाओं का खर्च उठा सकते हैं?

(5) क्या समुदाय उन सभी स्वास्थ्य सेवा वाहनों के बारे में जागरूक हैं जो वे उस स्वास्थ्य प्रणाली से ले सकते हैं?

(6) क्या समुदाय को जननी सुरक्षा योजना जैसी मातृ-लाभ योजनाओं या सरकार द्वारा क्रियान्वित की जा रही अनुशासन के बारे में पता होनी चाहिए?

इन प्रश्नों का उत्तर नहीं में है तो इसका मतलब यह है कि समुदाय का स्वास्थ्य अधिकार सुरक्षित नहीं है यदि आपके समुदाय के स्वास्थ्य को जन स्वास्थ्य प्रणाली की सेवाओं के लिए भुगतान करना हो तो उनका स्वास्थ्य अधिकार सुरक्षित नहीं है समुदाय व स्वास्थ्य सुविधाएं के बीच आप महत्वपूर्ण कड़ी हैं समुदाय के स्वास्थ्य अधिकार के उपयोग में कमियों की पहचान की व उपयुक्त स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को उनकी स्वास्थ्य देखभाल जरूरतों को बताएं आपको स्वास्थ्य ढांचे प्रणालियों व उनके परिचालन के मुद्दों के बारे में अच्छी तरह पता होना चाहिए विभिन्न स्तरों पर भिन्न-भिन्न स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध है, पहले इनके बारे में जाने, सामान्यतया स्वास्थ्य सेवाएं राज्य, जिला, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, प्राथमिक स्वास्थ्य स्वास्थ्य केंद्र उप स्वास्थ्य केंद्र और ग्राम आरोग्य केंद्र स्तरों पर उपलब्ध होती है।

ग्राम आरोग्य केंद्रः-

ग्राम आरोग्य केंद्र गांव में होता है इसका संचालन आशा कार्यकर्ता करती है यहां वह सब उपकरण औषधि और रिकॉर्ड रहती है।

ग्राम आरोग्य केंद्र खोलने के प्रमुख उद्देश्यः-

(1) गांव स्तर पर ही लोगों को स्वास्थ्य और पोषण संबंधित जरूरी सेवाओं को उपलब्ध करना।

(2) स्वास्थ्य सेवाओं को अधिक मजबूत और ग्रामोन्मुखी करना।

(3) समुदाय को अपने स्वास्थ्य और परिवेश के प्रति सजग और जागरूक कर सेवाओं का सामुदायीकरण करना।

(4) ग्राम सभा, **VHSNC (**ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति**)(**तदर्थ समिति**)** की बैठकों द्वारा समुदाय की भागीदारी, हस्तक्षेप,और निगरानी से स्वास्थ्य कार्यक्रमों एवं सेवाओं की गुणवत्ता बढ़ाना

(5) विभागीय कार्यक्रमों के क्रियान्वयन में स्थानीय सेवा प्रदाताओं में समन्वय करना !

ग्राम आरोग्य केंद्र में रखे जाने वाले उपकरण:-

(1) ANC परीक्षण टेबल और उस चढ़ने के लिए स्टूल

(2) कुर्सी

(3) टेबिल

(4) बैच

(5) नवजात शिशु हेतु न्यू नैंटल स्प्रिंग बैलेंस**(0-42** दिन के बच्चो का वजन मशीन**)**

(6) इन्फैंटोमीटर**(0-1** वर्ष तक के बच्चो के लंबाई हेतु **)**

(7) हीमोग्लोबिन मीटर**(**खून जाँच मशीन**)**

(8) स्टैथोस्कोप**(**आला**)**

(9) फीटो स्कोप **(**पेट के बच्चे की धड़कन सुनने के लिए**)**

(10) स्पिरिट लैंप

(11) हब कटर

(12) थर्मामीटर

(13) रूई

(14) परखनली

(15) टॉर्च

(16) अलमारी

(17) संदूक,

(18) पर्दा स्टैंड सहित

(19) पानी की टंकी, गिलास

(20) यूरीन प्रेगनेंसी टेस्ट किट**(UPT)**

(21) आर डी के किट

(22) ब्लड प्रेशर उपकरण**(BP** मशीन**)**

(23) मलेरिया स्लाइड**/**किट

(24) छोटे बच्चों के वजन हेतु मशीन तथा वयस्क हेतु मशीन

ग्राम आरोग्य केंद्र में रखे जाने वाले औषधि (दवाई):-

1 ओ आर एस पैकेट

2 आयरन फोलिक एसिड टेबलेट**(**सिरप**) (** छोटी **/**बड़ी**)**

3 कोट्रीमोक्साज़ोल टेबलेट **(**बच्चों के लिए**)**

4 जेनसन वायलेट क्रिस्टल

5 जिंक सल्फेट डिस्पर्सिबल टेबलेट

6 पेरासिटामोल टेबलेट**/**सिरप **(500** एमजी**)**

7 एल्बेंडाजोल टेबलेट **(400** एमजी**)**

8 डाइक्लोमिन हाइड्रोक्लोराइड टेबलेट **(10** एमजी**)**

9 पॉविडोने आयोडीन ऑइंटमेंट

10 कॉटन बैंडेज

11 अबजबेट कॉटन

12 क्लोरोक्वाइन फास्फेट टेबलेट

13 ओरल पिल्स पैकेट

14 कंडोम

15 फोलिक एसिड टेबलेट

16 इमरजेंसी कॉन्ट्रासेप्टिव पिल्स

ग्राम आरोग्य केंद्र में रखे जाने वाले रिकॉर्डः-

- जन्म मृत्यु पंजीयन रजिस्टर
- गर्भवती पंजीयन रजिस्टर
- टीकाकरण बच्चों का पंजीयन रजिस्टर
- लक्ष्य दंपतियों का पंजीयन रजिस्टर
- सर्वे रजिस्टर
- तदर्थ समिति बैठक रजिस्टर
- स्टॉक रजिस्टर
- दवाई रजिस्टर
- निरीक्षण रजिस्टर

उप स्वास्थ्य केंद्रः-

उप स्वास्थ्य केंद्र मैदानी क्षेत्रों में **5000** की जनसंख्या और आदिवासी क्षेत्रों में **3000** की जनसंख्या में बनाया जाता है जहां विभिन्न कार्यक्रमों के अंतर्गत स्वास्थ्य सेवा प्रदान की जाती है, प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (आर सी एच) इस कार्यक्रम के अंतर्गत निम्नलिखित सेवाएं प्रदान की जाती है

मातृ स्वास्थ्यः-

1 प्रसव पूर्व देखभाल

2 प्रसव के दौरान

3 प्रसवोत्तर देखभाल

4 आवश्यक नवजात देखभाल

5 जननी सुरक्षा योजना

6 पोषण परामर्श व रेफरल

बाल स्वास्थ्यः-

1 टीकाकरण

2 विटामिन ए

परिवार कल्याणः-

(1)गर्भनिरोधक को प्रोत्साहन व आपूर्ति

(2) आईयूडी(कॉपर टी) लगाना

(3) स्थाई पद्धतियों के लिए अनुवर्ती सेवाएं

(4) परामर्श

किशोर स्वास्थ्यः-

किशोर अनुकूल स्वास्थ्य सहायता गर्भनिरोधक व किशोर स्वास्थ्य पर विशेष जानकारी दिया जाता है

समुदाय स्तरः-

(1) मलेरिया,संक्रामक बीमारियों व महा महामारियों से बचाव व रोकथाम

(2) आम बुखार, दस्त, पेचिश, उल्टी, क्रीम, जैसी छोटी बीमारियों के लिए उपचार वा प्राथमिक चिकित्सा

(3) यदि रोगी की हालत गंभीर हो तो निकटतम प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र या सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में उपयुक्त व तुरंत इलाज के लिए भेजना

(4) सभी राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों व स्थानीय बीमारियों के लिए बीमारी पर निगरानी रखना व सूचना देना

प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रः-

प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र मैदानी क्षेत्रों में **30,000** और पहाड़ी क्षेत्रों में **20,000** की जनसंख्या में बनाया जाता है**।**

प्रजनन व बाल स्वास्थ्य संबंधित सेवाएंः-

(1)सामान्य व सहायता प्राप्त दोनों तरह की प्रसूतियो के लिए **24** घंटे सेवाएं

(2) नवजात देखभाल

(3) बीमार बच्चों का आपात देखभाल

(4) प्रसवोत्तर एवं बच्चों की बीमारियों का समेकित प्रबंध

(5) परिवार नियोजन के लिए अंतराल व स्थाई पद्धतियों का प्रबंध

(6) गर्भपात सेवाएं जो परामर्श व मैनुअल वैक्यूम ऐसीप्रेशन **(**एम वी ए **)** तकनीक का उपयोग करके गर्भ मैं आरंभिक काल में चिकित्साकीय गर्भपात **(**एम टी पी **)** तक सीमित है**।**
(जहां प्रशिक्षित कार्यकर्ता व सुविधा मौजूद है**)**

राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमः-

(1)आर टी आई**/** एस टी आई व राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत लक्षित बड़ी बीमारियों जैसे टीवी मलेरिया डेंगू तथा एचआईवी की जांच
(2) महिलाओं और पुरुषों के लिए स्थाई परिवार नियोजन एमटीपी मोतियाबिंद के लिए विशेष ऑपरेशन शिविर
(3) स्थानीय लोगों की प्राथमिकता के अनुसार एलोपैथिक प्रणाली के अतिरिक्त आयुर्वेदिक, योग, प्रकृति चिकित्सा, यूनानी, आयुष उपचार
(4) शारीरिक कमजोरियों, कमियों का ठीक समय पर पता करना शुरुआती इलाज रेफरल
(5) पेयजल जांच व शुद्धीकरण

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रः-

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र मैदानी क्षेत्र में एक लाख और पहाड़ी क्षेत्र आदिवासी क्षेत्र में **80000** की जनसंख्या में बनाया जाता है यह खंड ब्लॉक स्तर पर स्थित होता है इसका कार्य **PHC** किस समान ही सेवा प्रदान करते हैं**!** साथ ही नीचे दी गई सेवाएं भी प्राप्त करवाते हैं**।**

(1) प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य एवं राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम से संबंधित आपात स्थितियों से निपटने के लिए उपकरणों से सुसज्जित मध्यम आकार का अस्पताल
(2) मलेरिया डेंगू जैसे स्थानीय बीमारियों का विशेषज्ञ इलाज

(3) सामान्य प्रक्रियए व आसान ऑपरेशन

(4) आवश्यक व आपात प्रसूति देखभाल व सामान सहायता प्राप्त प्रसूतिओ के लिए **24** घंटे सेवाएं

(5) विशेष परिवार नियोजन सेवाएं स्त्री रोग व सुरक्षित गर्भपात सेवाएं

(6) RTI/STI के लिए परामर्श का इलाज

(7) मूलभूत सामान्य रोगातमक जांच के साथ कुछ बीमारियों के लिए रक्त बदलने जैसी सुविधाएं पेयजल स्रोतों की जांच व सफाई**।**

(8) महामारी व प्रकोपों को रोकने के लिए प्रबंध**।**

राज्य स्तर पर स्वास्थ्य सेवाएं:-

लोगों की स्वास्थ्य जरूरतों व समस्याओं के संबंध में जानकारी व अनुसंधान के आधार पर राज्य स्तर पर नीतियां योजनाएं कार्यक्रम बनाए जाते हैं इन सेवाओं सामग्री व मानव संसाधन के लिए उपयुक्त बजट रखा जाता है**।**

स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता:-

अब आप जानते हैं कि विविध स्तर पर कौन सी स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध है आशा के रूप में आप यह सुनिश्चित करें कि प्राथमिक आरोग्य केंद्र और सब सेंटर से क्या सुविधाएं प्राप्त है इन सेवाओं के बारे में सिर्फ जानकारी होना ही काफी नहीं है ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के तहत स्वास्थ्य सेवा की गुणवत्ता पर बहुत जोर दिया जा रहा है आशा होने के नाते आपको इस बात पर ध्यान रखना है कि समुदाय के सदस्यों को गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं मिले रोगियों को अच्छी देखभाल प्रदान करने के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं व स्वास्थ्य सेवा संस्थाओं को कुछ निर्धारित मापदंडों का पालन करना चाहिए सामान्तया रोगियों को इन मापदंडों के बारे में पता नहीं होता इसके परिणाम स्वरूप उन्हें अच्छी सेवाएं नहीं मिल पाती

गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य देखभाल का समुदाय को अधिकार है:-

(1) एक व्यवसायिक व तकनीकी रूप से योग्य व्यक्ति को केस विवरण लेकर रोगी की जांच करनी चाहिए।

(2) रोगी को बिना डराए, बिना आवश्यकता के तनाव दिए उसे निदान उपचार प्रक्रिया व दी गई दवाओं संबंधित पर्याप्त सूचना देनी होगी।

(3) रोगी को समस्या बताने का अवसर देना चाहिए उन्हें सुनने के बाद उपचार के लिए और आवश्यकता के लिए जोखिम व सुरक्षा कारणों का ध्यान में रखते हुए निर्णय लेने मे सहायता करें।

(4) सुविधा स्थल पर आवश्यकता के अनुसार उपकरण व तकनीकी कार्यकर्ता उपलब्ध होने चाहिए ताकि रोगी को कभी यह नहीं बताना पड़े की दवा के अभाव में या उपकरण के खराब होने के कारण आवश्यक इलाज नहीं हो पाएगा।

(5) रोगी की निजता, आराम,गोपनीयता, गरिमा बनाए रखें, जांच कक्ष में परदे लगाएं यदि रोगी के साथ आया व्यक्ति अंदर आना चाहे तो आने दे।

(6) सेवा प्रदाताओं का व्यवहार शिस्ट और गैर भेदभाव पूर्ण आश्वासन देने वाला होना चाहिए।

(7) रोगी को प्रदाताओं व्दारा व्यवस्था से ऐसी सेवा प्राप्त हो कि वह इलाज जारी रखें और पूरा होने तक लेता रहे।

(8) उपयुक्त व उचित उपचार दिया जाना चाहिए।

यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप अपने निकटवर्ती के उप केंद्र व पीएचसी में यह जानने के लिए जाएं कि क्या ये केंद्र गुणवत्ता वाले मूलभूत स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करें आपकी मुलाकात सुनियोजित होना चाहिए यदि आप दिखती है कि स्वास्थ्य केंद्र द्वारा गुणवत्ता

वाली स्वास्थ्य देखभाल सेवा प्रदान नहीं की जा रही है तो आपको अधिकार है कि आप प्रभारी चिकित्सा अधिकारी व एएनएम से इस विषय पर चर्चा करें यदि आपको इनसे कोई उचित जवाब ना मिले तो आप खंड स्वास्थ्य अधिकारी या मुख्य चिकित्सा अधिकारी के पास जा सकती हैं वह अपनी चिंताओं को उनके ध्यान में ला सकती हैं आप जिससे भी बात करें उनका नाम नोट कर लें तभी हम स्वास्थ सुविधा को बेहतर कर सकते हैं।

आशा बनना:-

आशा के अनिवार्य कौशल:-

कौशल का अर्थ होता है जब हम किसी कार्य को करना सीख जाते है। काम में सीखने और समझने की प्रक्रिया हमारे कौशल को दर्शाता है। हम कितने कुशल हुये वह हमारा कौशल है। जब आशा कार्यकर्ता स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप कार्य करती है तो उसमे निम्न लिखित कौशल होना चाहिए।

१. माता की देखभाल :-

- गर्भवती महिला को परामर्श देना (समझाना)
- घरो का दौरा या भ्रमण के माध्यम से प्रसव पूर्व देखभाल और **VHND** के दौरान स्वास्थ्य देखभाल करने की व्यवस्था करना
- शिशु जन्म के लिए पहले योजना बनाना और सुरक्षित प्रसव में सहयोग देना

- गर्भवती माताओ से प्रसव पश्चात भेट करना।
- परिवार नियोजन की सलाह देना।

2. नवजात शिशु की घर पर देखभाल:-

- शिशु को स्तनपान कैसे कराये इसकी उचित जानकारी माता को प्रदान करना ।
- समय से पूर्व जन्मे शिशु और जन्म के समय कम वजन के शिशुओ की पहचान कर उचित उपचार का प्रबंध करना ।
- सेप्सिस(जन्तुदोष) और सांस लेने में कठिनाई को पहचानना
- शिशु के जन्म के बाद प्राथमिक देखभाल के लिए आवश्यक जाँच करना।

3. शिशु की देखभाल:-

- दस्त, श्वास में संक्रमण में होने वाले रोग(ए आर आई)**(Acute respiratory infections)** का ज्वर होने पर घर में ही देखभाल करना और आवश्यकता पड़ने पर हेतु उचित चिकित्सक के पास रेफर करना।
- शिशु को बीमारी के दौरान स्तनपान करवाना और भोजन करते रहें, इसके लिए परामर्श देना।
- पेट के कीड़ो का इलाज करना(कृमि) और अनीमिया का उपचार करना इसके लिए स्वास्थ्य केंद्र भी भेजना ।
- बार-बार होने वाली बीमारियाँ,विशेष रूप से दस्त से बचाव के लिए परामर्श देना।
- शरीर के उपयुक्त तापमान को बनाये रखना।

४.पोषण:-

- शिशु को छः माह तक केवल स्तनपान करना और उसके बाद दाल का पानी व हरी सब्जी को मसल कर खिलाने का परामर्श देना।
- कुपोषित बच्चो की पहचान कर उन्हें माता पिता के साथ **NRC(Nutrition Rehabilitation Center)** में भर्ती करना।

५. संक्रमण रोग:-

- संक्रमण रोगों को पहचान कर रोगी को उचित परामर्श देना और चिकित्सक के पास भेजना **(**मलेरिया, कुष्ठ, टीबी**)** आदि.
- समय-समय पर रोगियों की जाँच, उपचार,और दवा का प्रबंध करने में सहयोग एवं परामर्श देना।
- किसी भी संक्रमण के फैलने से रोकने के लिए समुदाय में जागरूक करने और समझ बनाने पर प्रयास करना।

६. सामाजिक प्रोत्साहन:-

- महिलाओ की सामूहिक बैठक करना जैसे **VHSNC (**ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति**)** का बैठक आयोजन करना ।
- ग्राम स्वास्थ्य संबन्धित योजना बनाना और उनका क्रियान्वयन कराना।
- कमजोर और असहाय समुदायों को बिना भेद भाव के स्वास्थ्य सुविधा का लाभ पहुँचवाना।

आशा को सफल बनाने के गुणः-

- आशा को माता और शिशु के स्वास्थ्य के लिए बुनियादी सेवाओं की जानकारी और उसे समझने में कुशल होना चाहिए।
- माता और शिशु को रोगों से बचाने और उनके स्वास्थ्य में सुधार करने के तरीकों के बारे में शिक्षित करने और कोई रोग होने पर तत्काल इलाज करने और परामर्श देने की जानकारी और कुशलता होनी चाहिए।
- सामान्य संक्रमण और रोगों से बचाव कि प्राथमिक उपचार की जानकारी और कुशलता होनी चाहिए।
- समुदाय में लोगो के साथ मैत्रीपूर्ण, विनम्र मिलनसार व्यवहार होना चाहिए जिससे लोगो को सहज महसूस हो।
- निर्धन, कमजोर और ज़रूरतमंदों के साथ अच्छा व्यवहार करना चाहिए।
- अपनी बात समझाने की और दुसरो की सुनने की कला होनी चाहिए।
- समन्वय वाले गुणों में निपुण होना चाहिए जैसे पंचायती राज संस्थाए, आंगनबाडी कार्यकर्ता, स्वास्थ्य परिचारिका आदि के साथ।
- समुदाय में बैठको के आयोजन करने में कुशल होनी चाहिए।
- समुदाय की सेवा करते समय आनंद और ख़ुशी महसूस करनी चाहिए एवं समुदाय के प्रति सकारात्मक सोच रखनी चाहिए।

तकनिकी कौशल:-

गर्भावस्था दौरान जटिलताओं का पता लगाना:-

गर्भावस्था के दौरान जटिलताओं /परेशानी

1.गंभीर मिलती और उल्टी **(**ग्रेविडेरम**)**

2.गर्भपात

3.प्रसव पूर्व अधिक रक्त स्त्राव

4.गर्भावस्था प्रेरित उच्च रक्त दाब**(PIH)**

5.एक्लेम्पसिया

6.पॉली हाइड्राम्निओस

7.आलिगोहाइड्राम्निओस

8.अन्तःगर्भशायिक शिशु मृत्यु

9.पश्च परिपक्वता

10.अस्थानिक गर्भावस्था

1. हाइपर मेसिस ग्रेविडेरम:-

हाइपर - अधिक

इमेसीसी- उल्टी

ग्रेविडेरम- गर्भवती महिला

गर्भावस्था के दौरान ज्यादा मिलती एवं उल्टी होना जिससे महिला में निर्जलीकरण हो जाये।

1. गर्भावस्था में शरीर मे हार्मोनल बदलाव के कारण

2.पाचन अच्छे से न होने के कारण भी हो सकता है

लक्षण:-

1.महिला को अधिक उल्टी होना तथा जी मचलना

2.भूक कम या खाने की इच्छा न होना

3.उल्टी के कारण शरीर मे पानी कमी **(**डीहाइड्रेशन**)** होना

A. B P कम होना

B. धसी हुई आँखे

C. मूत्र त्याग कम होना

D. जीभ सुख जाना

E. तापमान बढ़ना

4.महिला के वजन में कम होना

5. पेट मे दर्द होना

6.चक्कर आना

7. कमजोरी लगना

प्रबंधन:-

1. ORS घोल पिलाना ताकि उसे डीहाइड्रेशन से बचा सके

2. उल्टी रोकने के लिए मेटाक्लोप्रामाइड **10mg** की गोली खाने को दे

3. नज़दीकी स्वास्थ केंद्र में भर्ती करवाये

4. जिन महिलाओं को ज्यादा उल्टी हो और मुह से कुछ भी लेने में दिक्कत हो उन्हें नस द्वारा तरल पदार्थ दिए जाते है

2. गर्भपात:-

गर्भावस्था का अपने आप या प्रेरित तरीके से गर्भावस्था के **24** सप्ताह के अंदर समाप्त होना गर्भपात कहलाता है

कारण:-

1.गुण सूत्र की असमान्यता जब अंडा ओर शुक्राणु मिलते है तो अंडे या शुक्राणु में से किसी एक मे त्रुटि आ जाती है और असामान्य गुण सूत्र मेल के कारण भी गर्भपात हो सकता है

2. मधुमेह

3. कुपोषण, एनीमिया

4. नशीले पदार्थ का सेवन करने से

5. संक्रमण जैसे गर्भाशय , **HIV(**एड्स**)** इंफेक्शन आदि होने से

6.महिला की उम्र अधिक होना यह कम होना

7.गर्भावस्था के दौरान **X-rays** का सामना

लक्षण :-

1. योनि मार्ग से खून जाना

2.निचले उदर (पेट)में मरोड़ युक्त दर्द होना

3. ज्यादा खून जाने से **B P** कम होना, थकान आदि होना

4.योनि से मास युक्त खून जाना,थक्को के साथ

5.रक्त का रंग भूरा या गहरा लाल होना

गर्भपात के प्रकार:-

1.अपूर्ण गर्भपात

2.पूर्ण गर्भपात

3.संभावित गर्भपात

4.अपरिहार्य गर्भपात

5.लीन गर्भपात

6.विशाक्त गर्भपात

7.बार-बार गर्भपात

1.अपूर्ण गर्भपात:- इस गर्भपात में भ्रूण का कुछ भाग गर्भाशय के अंदर ही रह जाता है इससे संक्रमण होने से अधिक रक्त स्त्राव हो सकता है**।**

2.पूर्ण गर्भपात :- इस गर्भपात में भ्रूण पूर्ण रूप से गर्भाशय से बाहर निकल जाता है इसके साथ प्लेसेन्टा,नाभिनाल,
एमनियोटिक द्रव बाहर आजाते है।
इसमें खून जाना बंद हो जाता है यह कम मात्रा में जाता है पेट दर्द बंद हो जाता है।

3. संभावित गर्भपात:- जब भ्रूण या गर्भस्थ शिशु जिवित रहने में असमर्थ होता है, ओर गर्भावस्था का स्वाभाविक अंत हो जाता है।

4. अपरिहार्य गर्भपात:- इसमें गर्भावस्था को जारी रखना संभव नही गर्भाशय का मुह खुला और फैल रहता है।

5.लीन गर्भपात:- इसमें गर्भस्थ शिशु की मृत्यु हो जाती है पर यह गर्भाशय से बाहर नही निकलता वह लीन गर्भपात कहलाता है **।** इस गर्भपात के दौरान भ्रूण मृत्यु के बाद भी गर्भाशय में रुका रहता है।

इस प्रकार के गर्भपात में उल्टी, रक्तस्त्राव , सूजन आदि लक्षण दिखे तो डॉक्टर से सलाह ले यह किसी तरह का इंफेक्शन भी हो सकता है।

6. विशाक्त गर्भपात:- गर्भपात के साथ गर्भाशय में संक्रमण के लक्षण उपस्थित हो तो वह विशाक्त गर्भपात कहलाता है। यह ज्यादा तर उन स्थितियों में देखा जाता है जब अनुचित एवं अपराधिक तौर पर गर्भपात करवाया जाता है।

लक्षण:-

1. तेज बुखार ठंडी के साथ **(100**अंश **F)**

2. तेज एवं ऐठन युक्त पेट दर्द

3. नाड़ी दर बढ़ना

4. योनि ये बदबूदार स्राव

5. पेट दर्द

6. BP कम होना

7. शरीर ठंडा भी हो सकता है **(**तापमान कम हो जाना हाइपोथर्मिया **96** अंश **F** से कम **)**

8. पेशाब कम होना

9. सांस लेने में तकलीफ़

7. बार-बार गर्भपात:- जब **20** सप्ताह की अवधि से पहले तीन या इससे अधिक बार गर्भपात हो जाये तो बार-बार गर्भपात कहलाता है।

कारण:-

1.जन्मजात गर्भस्थ विकार

2.उम्र **35** से ज्यादा होना

3.मधुमेह में कारण

4.हार्मोन असामान्यता

5.मलेरिया संक्रमण हुआ

6.ovam(अंडा**)** शुक्राणु **(sperm)** में किसी प्रकार की खराबी हो।

गर्भपात के बाद सावधानिया या सलाह

1.कम से कम **2** मासिक चक्र पूरा करने के बाद ही दुबारा गर्भ धारण करना **।**

2.गर्भपात के लक्षण नजर आने पर तुंरत अस्पताल जाए

3.महिला को गर्भपात के बाद **15 -30** दिन तक आराम करना

4.गर्भपात के बाद **1** महीने तक शारीरिक संबंध न बनाये।

3. प्रसव पूर्व रक्त स्त्राव:- शिशु जन्म से पहले होने वाला रक्त स्त्राव, **24** सप्ताह के बाद होने वाला रक्त स्त्राव, को प्रसव पूर्व रक्त स्त्राव कहते है।

लक्षण:-

1.योनि से रक्त स्त्राव ही इसका मुख्यं लक्षण है

2.एबरप्सियो प्लेसेन्टा के कारण होने वाली रक्तस्त्राव में पेट दर्द होता

3. प्लेसेन्टा प्रिविया में पेट दर्द नही होता

कारण:-

1. प्लेसेंन्टा प्रीविया:- सामान्य गर्भावस्था के दौरान प्लेसेन्टा गर्भाशय के उफरी भाग में आरोपित होता है लेकिन जब प्लेसेन्टा का आधा भाग गर्भाशय के नीचे भाग में आरोपित हो जाते है तो इसे प्लेसेन्टा प्रिविया कहते है।

प्लेसेन्टा प्रिविया होने के कारण :-

1. बच्चो के जन्म संख्या में वृद्धि

2.उम्र ज्यादा होना

3.प्लेसेन्टा का आकार बड़ा होना

4.गर्भाशय के परत के अंदर से क्षति

5.अगर में पूर्व में प्लेसेन्टा प्रिविया हुआ तो इसका सटिक कारण अज्ञात है **।**

2.एबरप्शियो प्लेसेंन्टा:- इसमें प्लेसेन्टा का रोपण स्थल सामान्य होता है पर शिशु जन्म से पहले ही इसका प्रथक करन हो जाता है।

देखभाल:-

1. महिला का जैविक चिन्ह तापमान,नाड़ी दर,श्वशन दर,रक्त दाब की जांच करना

2. रक्त स्त्राव की मात्रा को जानने के लिए पेरिनियल पेड की जांच कराना

3.शांत एवं आराम दायक वातावरण प्रदान करना

4. स्वच्छता का ध्यान रखे समय समय पर पैड को बदले या कपड़ा उपयोग कर रही है तो अच्छेसे धोकर धूप में सुखाये।

4. गर्भावस्था के दौरान उच्च रक्त चाप(Pregnancy Induced Hypertension):-

a. प्री एक्लेम्पसिया:- सामान्यत: गर्भावस्था के **20** सप्ताह के बाद **2nd** तथा **3rd** तिमाही के दौरान उत्पन्न होता है**।**

b. सिस्टोलिक:- जब हृदय संकुचित होता है तब लगने वाला दाब

c. डायस्टोलिक:- जब ह्रदय संकुचित होने के बाद पुन: शिशील होता है या आराम करता है**।**

5.सिस्टोलिक B.P.:- 140MM Hg या इससे अधिक

डायस्टोलिक **B.P.:-90 MM Hg** या इससे अधिक

पैर में सुजन **(**इडिमा**),** पेशाब में प्रोटीन**(**प्रोटीन यूरिया**),** धुंधला दिखाई देना,तेज सिर दर्द होना**।**

एक्लेम्पसिया **B.P. 140-160 MM Hg** अधिक

डायस्टोलिक **B.P 90** से **110** से अधिक

पेशाब में प्रोटीन, सिर दर्द, धुंधला दिखना, दौरे**/**झटके **+**आना

6.पॉली हॉइड्रेमिऑन:- **a.** एन्मियोटिक द्रव का **(2000ml)** से ज्यादा होना**।**

b. पेट का आकर ज्यादा बड़ा दिखना

c. भ्रूण को आसानी से महसूस न कर पाना

d. पेट तनाव युक्त दिखना

e. गर्भस्थ शिशु की स्थिति बार-बार बदलना

ओलिगोहॉइड्रेमिऑन:- **a.** तीसरे तिमाही से एन्मियोटिक द्रव का सामान्य से कम होना**(200ml)**

b. गर्भस्थ शिशु की हलचल कम होना

c. गर्भस्थ शिशु के अंग असनि से महसूस होती है**।**

d. 24 घंटे से ज्यादा प्रसव पीड़ा होना**।**

7. अन्त: गर्भाशय शिशु मृत्यु:-

28 सप्ताह की गर्भावस्था के बाद तीसरे तिमाही के दौरान गर्भस्थ शिशु की मृत्यु गर्भाशय के अन्दर ही हो जाता है**।**

कारण:-

माँ से संबन्धित कारण:-.

1.प्रसव पूर्व रक्तस्त्राव

2.प्री एक्लेम्पसिया ओर एक्लेम्पसिया की उपस्थिति

3.महिला में संक्रमण जैसे मलेरिया, हिपेटाइटिस आदि की उपस्थिति

4.गंभीर एनीमिया

5.गर्भवती महिला द्वारा नशीले पदार्थो का सेवन जैसे गुड़ाखु,तंबाकू

शिशु से संबन्धित कारण:-

1.गर्भस्थ शिशु में रुबेल जैसे संक्रमणों की उपस्थिति

2.जन्मजात विकृतियां

3.RH असमानता **(**रक्त ग्रुप अलग रहना **(**नेगेटिव होना**)**

लक्षण:-

1.गर्भस्थ शिशु की हलचल महसूस न होना

2.गर्भ की ऊँचाई कम होना

3.गहरा भूरे रंग का योनि ये स्त्राव होना

4.स्तन में हुए परिवर्तन समाप्त होने लगते है

5.FHS(फीटल हार्ट् साउंड**)** सुनाई न देना

रोक थाम:-

1.हर महीने **ANC** चेकअप करवाना

2.हाई रिस्क **ANC** को तो उचित देखभाल करना

3.नशीली वस्तुओ को छोड़ने की सलाह देना

8.पश्च परिपक्वता (post maturity):- डिलीवरी दिनांक के **2** सप्ताह बाद भी जारी रहे तो इस स्थिति को पश्च परिपक्वता कहते है**।**

कारण :-

1.LMP का सही ज्ञान नही होना

2.प्राइमी ग्रविडा **(**पहला गर्भ धारण करना**)**

3.अधिक उम्र वाली मल्टी पारा में

4.पूर्व में पश्च परिपक्वता की जानकारी होना

5.गर्भस्थ शिशु में जन्मजात विकृति

इससे होने वाली जटिलतायें:-

a. गर्भस्थ शिशु को साँस लेने में परेशानी

b. डिलीवरी के समय कंधा फंस जाना**।**

c. नाभिनाल में खून का बहाव कम हो जाता है**।**

अस्थानिक गर्भावस्था:-निषेचित अंडा गर्भसाय में आरोपित न होकर इससे बाहर जैसे फैलोपियन नली में या ओवरी में आरोपित हो जाती अस्थानिक गर्भावस्था कहलाता है।यह स्तिथि बहुत कम केस में दिखने को मिलता।

साधारण गर्भधारण करना और हाई रिक्स में आना:-

हाई रिस्क गर्भावस्था में महिला और नवजात शिशु को प्रसव के पहले एवं बाद गम्भीर स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़े उसे हाई रिस्क कहते है। पहले से ही मौजूद बीमारियों ,वर्तमान गर्भावस्था की जटिलता और पहले प्रसव में हुई परेशानिया ,उम्र संबंधी जटिलताओं के कारण हाई रिस्क में आ जाती है।

हाई रिस्क गर्भावस्था को तीन भागों में बांट सकते:-

A) पूर्व में बीमारी के आधार पर :-

- मधुमेह
- टी बी
- उच्च रक्तचाप
- मिर्गी
- हृदय रोग
- RTI/STI(reproductive tract infection/ sexually transmitted infection)

(B) पूर्व प्रसव में जटिलता के आधार पर:-

- **PIH(Pregnancy- induced hypertension)** गर्भावस्था के दौरान उच्च रक्तचाप
- प्रसव पूर्व रक्त

- बार - बार गर्भपात होना (3से अधिक)
- मृत जन्म हुआ हो पहले
- प्रसव पश्चात रक्त स्राव
- सिजेरियन से पहले डिलीवरी
- जुड़वा बच्चे होना
- दौरे आना
- जन्मजात विकृति
- अवरुद्ध प्रसव

(C) वर्तमान गर्भावस्था के समय खतरे के लक्षण के आधार पर:-

- उच्च रक्तचाप
- दौरे।
- दुर्गंध युक्त स्राव
- अति रक्ताल्पता
- मधुमेह
- जुड़वा बच्चे
- **MUAC <21c.m।**
- ऊंचाई कम होना (**145cm** से कम होना)**।**
- वजन कम होना (**40**से कम)
- चार बार से अधिक बार गर्भ धारण करना **।**
- उम्र **18**वर्ष से कम होना, **35y** के दौरान या इससे अधिक उम्र में गर्भ धारण करना।
- गर्भावस्था में **Rh** आइसोइम्यूनाइजेशन

मधुमेहः-

यह लंबे समय तक रहने वाली बीमारी है जिसमें हमारे खून में शक्कर की स्तर समान्य कि तुलना में बढ़ जाता हैं।तब उसे मधुमेह कहते है। मधुमेह को सुगर , अंग्रेजी में डाइबिटीज ,शक्कर की बीमारी नामो से जाना जाता है।

इंसुलिन :- एक प्रकार का हार्मोन है जो हमारे शरीर में पेट के पीछे अग्नाशय या पेनक्रियाज होता है इसमें से इंसुलिन निकलता है।हम जो भी खाते है वह पाचन होने के बाद ग्लूकोज में बदलता है इंसुलिन का मुख्य काम होता है ग्लूकोज को ऊर्जा में बदलना इस तरह हमारे खून में मिले सुगर की मात्रा को इंसुलिन नियंत्रित करता है ।यदि इंसुलिन कम बने या बने ही नही तो हमारे खून में शुगर की मात्रा बढ़ने लगती है इस तरह खून में शुगर ज्यादा होने से पेशाब के साथ बाहर आने लगता है।

कारणः- मधुमेह का मुख्य कारण शरीर में इंसुलिन हार्मोन कि कमी होता है।

- इंसुलिन शरीर में शुगर के स्तर को बढ़ने से रोकता है।
- अनुवांशिकता के कारण भी हो सकता है।
- ज्यादा वजन होना
- बदलते जीवन शैली , खान - पान जैसे - ज्यादातर बाहर के खाना खाने से।
- ज्यादा मेहनत वाला काम ना करने के कारण

लक्षणः-

- अधिक प्यास लगना।
- अधि**ygtx**क भूख लगना **l**

- अधिक मूत्र त्याग करना **।**
- वजन कम होना।
- पेशाब में सुगर निकलना।
- बार बार मूत्र मार्ग में संक्रमण होना।
- बार बार योनि मार्ग में खुजली होना **।**
- गर्भावस्था की अवधि की तुलना में शिशु का बड़ा होना।
- कोई चोट या जख्म देरी से भरना **।**

डायबिटीज़ के प्रकार:-

डायबिटीज़ के प्रकार निम्न हैं:-

1) टाईप **1** इंसुलिन आधारित डाइबिटीज मेलाइट्स**(IDDM)**

2) टाईप **2**इंसुलिन आधारित नहीं होती **(NIIDDM)**

3) जेस्टेशनल डायबिटीज़ मेलाइट्स**(**जीडीएम**)।**

टाइप1 :- इंसुलिन आधारित**:~** यह ज्यादातर कम उम्र के बच्चो में होता है।इसमें इंसुलिन शरीर में नहीं बनती है। जिसके कारण सुगर स्तर बढ़ने लगता है।इसके इलाज के लिए इंसुलिन इंजेक्शन बाहर से लगाया जाता है। यह ज्यादातर आनुवंशिक होती है **।**

2)टाइप 2:-इंसुलिन पर आधारित नहीं होती है इसकी शुरुआत **30**साल की उम्र के बाद ज्यादा होता है। टाइप **2**डायबिटीज़ बदलते जीवन सैली के कारण होता है।इसमें शरीर में इंसुलिन तो बनता है पर कम मात्रा में और कोशिकाएं अच्छे से उपयोग नहीं कर पाती जिससे सुगर स्तर बढ़ जाता है।

(3) जेस्टेशनल डायबिटीज़ मेलिटस (जीडीएम):- जब किसी महिला में गर्भावस्था के दौरान मधुमेह उत्पन्न हो उसे जेस्टेशनल डाइबिटीज मेलिटस कहते है।

डायबिटीज़ के जोखिम युक्त कारक:-

- गर्भवती महिला की उम्र **25** वर्ष से अधिक होना **।**
- अधिक वजन या मोटी होना **।**
- धूम्रपान करने वाले।
- परिवार में किसी को सुगर की बीमारी हो अनुवांशिकता के कारण।
- पूर्व में **4kg** से ज्यादा वजन वाले बच्चे को जन्म होना।

डायबिटीज़ से होने वाले खतरे:-

- हार्ट अटैक
- मस्तिष्क काम करना बंद कर देता है।
- मोतियाबिंद होना
- किडनी अच्छे से काम करना बन्द कर देता है
- बी पी बढ़ना
- यूरिन में प्रोटीन आना आदि।

गर्भावस्था के दौरान महिला और बच्चे को खतरा:-

- बच्चे का आकार बड़ा होना **।**
- समय पूर्व प्रसव।
- प्रसव के बाद टाईप **2** डाइबिटीज हो सकता है।
- मृत बच्चे का जन्म।
- प्रीएक्लेम्प्सिया

- जन्मजात विकृतियाँ
- प्रसव के बाद रक्त स्त्राव

डायबिटीज़ का पता लगाने के लिए तरीके:-

- खाली पेट में खून जांच
- खाना खाने के बाद
- **HbA1C** की जांच

एक और जांच है जिसे **HbA1c** कहते है इस जांच से खून मे पिछले **2-3** महीनों का रक्त में एवरेज सुगर का स्तर बताता है।इस टेस्ट से पता लगता है कि हमारे शरीर में कितना सुगर है इस जांच के लिए कभी भी खाना खाने से पहले या बाद में किया जा सकता है।यह जांच बड़े अस्पतालों में किया जाता है **।**

खान पान :-

सुगर के मरीजों को इकट्ठे बहुत सारा खाना नहीं खाना चाहिए बल्कि उसी को दो तीन बार में थोड़ा थोड़ा करके खाना चाहिए।

- ज्यादा नमक तेलीय, मिर्च , मसाले ,वाले चीजों को नहीं खाना चाहिए **।**
- ज्यादा मीठे पदार्थो का सेवन नहीं करें।
- ऎसे खाने के चीजे जिसमें सुगर ज्यादा होता है जैसे - चावल, आलू, कंद इत्यादि इनको खा सकते है पर ज्यादा मात्रा में नहीं **।**
- अंकुरित चना ,मूग,खाए ,रोटी, कोदई,कुटकी आदि
- हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करना चाहिए **।**
- सुबह का नाश्ता अच्छे से करना चाहिए।

- पानी ज्यादा पिए क्युकी शरीर के आधे से ज्यादा गंदगी मूत्र द्वारा बाहर निकल जाता है।
- किसी भी प्रकार का नशा नहीं करना चहिए **।**
- सुगर के मरीजों को ज्यादा मेहनत वाला काम करे जिससे पसीना निकले ,सुबह दौड़ना, खाना खाने के बाद टहलना चाहिए दवा के साथ ये सब करना भी जरूरी है।

सावधानी :-

पैरो में हमेशा जब भी बाहर निकले चप्पल पहने ताकि किसी प्रकार का चोट ना लगे घाव आसानी से नहीं भरता है अगर कोई घाव या चोट है जिसकी देखभाल नहीं की जाए तो कभी कभी संक्रमित जगह को काट के निकालना पड़ता है।

- घाव आसानी से भरता नहीं इसलिए चोटों से बचना चाहिए
- सुगर के मरीजों को बीच बीच में आंख कि जांच करवानी चाहिए क्योंकि सुगर से आंखे प्रभावित होती है।
- सुगर के मरीजों को ज्यादा भूखे नहीं रहना चाहिए .

प्रसव पश्च्यात समस्याः-

महिलाओ में होने वाली समस्याएंः-

१. प्रसव पश्च्यात अनियमित रक्त स्त्राव :-डिलीवरी के बाद **4-6** सप्ताह के बाद अचानक रक्त स्त्राव होता है, ऐसा स्तनपान न कराने वाली महिलाओ में प्रथम मासिक धर्म आने के कारण हो सकता है लेकिन लंबे समय तक रक्तस्त्राव प्लेसेंटा का टुकड़ा गर्भाशय में रहने के कारण होता है।

2. कमर में दर्दः- डिलीवरी के बाद महिलाओ की मास पेशी ढीली पड़ जाती है। ज्यतातर यह समस्या कई बार प्रसव हुई महिला और अधिक काम करने वाली महिलाओं में होता है। महिला को अच्छा भोजन, पर्याप्त आराम मिले तो इस समस्या से आराम मिल सकता है।

3. पेट के निचले भाग में दर्दः- यह प्लेसेंटा का कुछ भाग गर्भाशय के अन्दर रह जाने के कारण हो सकता है या फिर यदि महिला में प्री ऐक्लेम्पसिया या ऐक्लेम्पसिया की समस्या हो तब भी पेट में दर्द हो सकता है।

४. महिला बैचैनी के साथ निचे की और जोर लगाने या खिचाव होने जैसे दर्दः- का शिकायत करती है यह प्रसव के बाद गर्भाशय का पुन अपनी स्थिति में न आने के कारण हो सकता है कई बार प्रसव हो चुकी महिला में कभी-कभी गर्भाशय निचे की और खिसक जाता है।

५. स्तन से सम्बधितः- निप्पल के टिप वाले भाग पर दरार पड़ जाती है यह स्तनों एवं निप्पल की साफ-सफाई न रखने के कारन होती है, स्तनपान कराते समय शिशु का स्तनों से सही जुडाव**(attachment)** नही होने के कारण शिशु मुँह द्वारा निप्पल में दरार पड़ जाती है।

- निप्पल बाहर की और उभरने के बजाय स्तनों में ही अन्दर की और धसे रहते है यह ज्यादातर पहली बार गर्भवती होने वाली**(primigravida)** महिलाओ में पाया जाता है**।** उंगलियों से निप्पल को धीरे-धीरे बहार की तरफ खींचने से भी निप्पल बहार आ जाता है**।**
- प्रसव के बाद यदि महिला अच्छे से स्तनपान नही कराती है तो स्तनों में दूध भर जाता है और बहुत दिनों तक न निकलने से गाढ़ा होकर मवाद बनता है**।** इससे स्तन में सुजन हो जाता है, दर्द रहता है, धीरे-धीरे घाव बन जाता है इससे बच्चे की स्तनपान कराने में दिक्कत होने लगते है**।**

६. योनी और मलव्दार के बीच की जगह में दर्द:- जिन महिलाओ में नार्मल डिलीवरी होती है, उनमे यह दर्द रहता है, यह दर्द पेरिनियल वाली जगह के मासपेशिया में खिचाव और चोट के कारण हो सकता है**।**

७. बवासीर और कब्ज होना:- बढे हुए गर्भाशय के गर्भ के निचले हिस्से की नसों में दबाव से बढ़ जाते है, इससे पाचन अच्छे से नही हो पाता और कब्ज की समस्या हो जाती है और इस तरह से बवासीर की समस्या भी हो जाती है**।**

८. डिप्रेशन(अवसाद):- डिलीवरी के बाद हार्मोन्स के स्तर में परिवर्तन नवजात शिशु की देखभाल की नई ज़िम्मेदारी के कारण कई महिलाओ को चिंता या गुस्से का सामना करना पड़ता है, अधिकतर के लिए यह मनोदशा और हल्का डिप्रेशन कई दिनों या सप्ताह तक चलता है यह स्थिति आमतौर पर प्रसव के तिन महीने बाद स्पष्ट हो जाता है, इसके इलाज के लिए परिवार और करीबी मित्रों से बातचीत करे शिशु की देखभाल करने में मदत करे**।**

डिप्रेशन के लक्षण

- बच्चे में रूचि कम होना
- आत्महत्या, चिडचिडापन, गुस्सा करना यह लक्षण हो सकते है यह कभी-कभी गंभीर स्थिति का रूप ले लेती है इस अवस्था को डिलीवरी के बाद मनोविकृति कहते है।

९. मूत्र मार्ग में संक्रमणः-

लक्षणः-

- बार-बार पेशाब होना
- पेशाब करते समय जलन एवं दर्द
- पेशाब न कर पाना
- बुखार(तापमान १००C ज्यादा होना
- मूत्र में खून, प्रोटीन,जीवाणु की उपस्थिति

प्रशिक्षण के लिए सामग्री

- बोर्ड
- मार्कर
- **A4** साइज पेपर
- थर्मामीटर
- **B.P.**मशीन
- **ORS** घोल
- ग्राम आरोग्य केंद्र के दवाई और उपकरण की सूचि