

# जन्म देने के बाद आपके स्वास्थ्य लाभ में उन्नति

फिजीओथेरापी सलाह

दी रॉयल वूमैस हास्पिटल (Royal Women's Hospital) सूचना पत्र www.thewomens.org.au



the women's  
the royal women's hospital  
victoria australia

## आपके बच्चे के जन्म के तुरन्त बाद

अपने बच्चे को जन्म देने के बाद हम आपको सलाह देते हैं कि आप प्रसव के बाद के सुधार के लिए कुछ साधारण कदम उठावें।

**आराम**—दिन में दो बार, 30 मिनटों के लिए सीधे लेट जाइए। इससे आपको होने वाली असुविधा में कमी आयेगी, सूजन कम होगा तथा पेल्विकफ्लोर तथा निचले उदर की मांसपेशियों से अतिरिक्त भार के हटने से मदद मिलेगी।

**बर्फ**—वजाइनल (प्राकृतिक योनिक) प्रसव या वजाइनल प्रसव के प्रयास के बाद, बर्फ मूलाधार (पेनीअम) तथा उसके आस-पास हुई सूजन तथा दर्द को कम करने में मदद करती है तथा जन्म देने के बाद 72 घंटों तक के लिए महत्वपूर्ण होती है। बर्फ आपके पैरों के अन्दर 20 मिनटों तक प्रत्येक 2-3 घंटों के बाद रखी जानी चाहिए तथा यह तब तक प्रयोग की जा सकती है जब तक दर्द या सूजन खत्म नहीं हो जाती।

**दबाव**—मजबूत सहारा देने वाले जांघिये (अन्डर्वैर) से मूलाधार तथा नीचे के उदर को सहारा मिलेगा तथा सूजन तथा असुविधा कम करने में मदद मिलेगी। इससे आपको ठीक होने की प्रक्रिया में भी मदद मिलेगी। कंट्रोल जांघिये डिपार्टमेंटल स्टोर से खरीदे जा सकते हैं तथा इन्हें आरम्भ के छह सप्ताह पहना जाना चाहिए। आपको सलाह देने के लिए बता रहे हैं, कि अब आपके कपड़ों का माप गर्भ धारण करने से पहले के माप से दो माप बड़ा होने चाहिए।

**व्यायाम**—पेल्विक फ्लोर तथा उदर के गहरे व्यायामों से आपको गर्भ धारण करने से पहले के आकार में आने में सहायता मिलेगी तथा अगर टॉके आये हो तो उन्हें भरने में मदद मिलेगी। अगर आपके दर्द में वृद्धि नहीं है तो आपके बच्चे के जन्म के एक से दो दिन के बाद इन्हें आरम्भ करना सुरक्षित है।

अपनी पेट की मांसपेशियों को सहारा देते हुए, बिस्तर से बाहर निकलना तथा बिस्तर में जाना

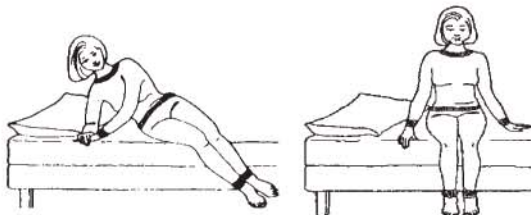
बिस्तर से बाहर निकलने तथा बिस्तर में जाने का सबसे आरामदायक तरीका है, लॉग रोल...

### लॉग रोल कैसे करें:

- अपने घुटनों को मोड़कर एक तरफ करवट लें। अपने कंधों तथा कूल्हों को लाइन में रखें।



- पैरों को बिस्तर के सिरे की तरफ सरकायें तथा अपने शरीर के आगे दोनों हाथों के प्रयोग करते हुए अपने आपको उठावें।



- इसी प्रकार विपरीत क्रम से बिस्तर में जायें।

## ऑपरेशन से प्रसव के बाद

जब आप पंलग में आराम कर रहे हैं, तो आपकी छाती तथा रक्त संचारक की परेशानी पैदा होने से बचाव के लिए पंलग में व्यायाम करना महत्वपूर्ण है। जिसमें शामिल है:

- श्वास के व्यायाम।
  - जब आप बिस्तर में आराम कर रही हैं तो प्रत्येक घंटे 5 बार लम्बी व गहरी साँसे लीजिए।
  - अगर आपको खँसना पड़े, तो अपने टॉकों को हाथ से या तकिये से सहारा दीजिए।
- रक्त संचारक व्यायाम।
  - जब आप बिस्तर में आराम कर रही हैं तो प्रत्येक घंटे में अपने पंजों को 20 बार आगे पीछे कीजिए।

## पेल्विक फ्लोर मांसपेशियों का व्यायाम

पेल्विक फ्लोर मांसपेशियाँ छोटी पर बहुत महत्वपूर्ण मांसपेशियों का यह समूह है, जो विशेषतौर से महिलाओं के लिए बहुत महत्वपूर्ण होती हैं। ये पेल्विक के गहराई में स्थित होती हैं तथा पेल्विक के अंगों को सहारा देती हैं तथा मल-मूत्र के नियंत्रण को संभालती हैं। गर्भावस्था के दौरान, ये मांसपेशियाँ गर्भावस्था के हार्मोनों तथा बच्चे के वजन से नीचे पड़ने वाले दबाव के कारण कमजोर हो जाती हैं। यह आवश्यक है कि आप प्रसव के बाद की परेशानियों जैसे कि मल-मूत्र पर नियंत्रण में कमी से बचने के लिए इन मांसपेशियों को पुनः मजबूत करें।



सभी महिलाओं को ये पेल्विक फ्लोर व्यायाम प्रतिदिन करने चाहिए।

अगर बच्चा होने के बाद आप पेशाब के टपकने की या पेशाब करते समय परेशानी अनुभव करती हैं, तो अपनी मीडवाइफ (दाई), फिजीओथेरापिस्ट या डॉक्टर को कृपया बताइये।

ऐसे दो व्यायाम हैं जिनकी सलाह हम आपके पेल्विक फ्लोर को पुनःशिक्षित करने के लिए बताते हैं।

आरम्भ करने के लिए, अपनी पीठ के बल पर लेटकर घुटनों को मोड़ लीजिए तथा पैरों को टिका लीजिए परन्तु अलग-अलग रखिए।

#### व्यायाम 1: लम्बे समय के लिए रोकना

- अपनी गुदा तथा योनि को भिंचो, जैसे कि आप हवा या पेशाब को रोकने का प्रयास कर रहे हैं तथा पेल्विक फ्लोर को ऊपर उठाने का यत्न करो।
- अपने उदर, कूल्हों तथा जाँघों की मांसपेशियों को आरामदेह रखते हुए इसको 2 से 3 सेकेंड तक के लिए रोको।
- सामान्य तरीके से साँस लेते रहो।
- पाँच सेकेंड के लिए विश्राम लेकर इस अभ्यास को 3 से 5 बार तक और करो।
- इस अभ्यास को दिन में 4 बार करो।
- जब आपकी पेल्विक फ्लोर मजबूत होने लगे, तो व्यायाम की संख्या तथा रोकने के समय को बढ़ाकर को 10x10 सेकेंड करके अधिक चुनौतीपूर्ण करो। आप इन व्यायामों को बैठकर, खड़े होकर तथा काम करते हुए जैसे कि उठाते या चलते हुए भी कर सकते हैं।
- जब मांसपेशियाँ थकने लगे तो व्यायाम को अवश्य रोक दो।

#### व्यायाम 2: जल्दी- जल्दी भींचना

- जैसे ऊपर दिया गया है उसी तरह पेल्विक फ्लोर मांसपेशियों को भिंचो तथा इसे एक सेकेंड के लिए रोको।
- इसे 10 से 20 बार दोहराने का प्रयास करो तथा इस अभ्यास को दिन में 4 बार करो।

#### व्यवहारिक सहारा

- जब आप खाँसते हैं, छिकते हैं या हँसते हैं तथा ऐसा कोई काम करते हैं जिसमें ताकत लगती है, जैसे कुछ उठाना तो अपने पेल्विक फ्लोर को भींच कर रखिए।

#### मूत्राशय तथा मलाशय के स्वस्थ अभ्यास का महत्त्व

शौच करते समय जोर लगाने तथा कब्जी के होने से बचना महत्त्वपूर्ण है। याद रखिए:

- दिन भर में 1.5 से लेकर 2 लीटर तक पानी का सेवन करो (चाय तथा कॉफी से पानी बेहतर है)।
- अधिक कैफिन तथा शराब पीने से बचो।
- अधिक रेशे (फाइबर) वाला खाना (जैसेकि फल, सब्जियाँ) खाये।
- नियमित व्यायाम करें।
- मल या मूत्रत्याग के तकाजे को न टालें।
- जोर लगाने से बचें – मल या मूत्र त्याग के लिए पूरा समय लें ताकि वह पूरी तरह से खाली हो जाये।

शौचालय पर बैठने की सबसे अच्छी मुद्रा जिससे जोर न पड़े:

- पेट को ढीला छोड़े, अपनी कोहनियों को अपने घुटनों पर रखे तथा आगे की तरफ झुक कर बैठें।
- एक फुट स्टूल का प्रयोग करें या अपनी एड़ियाँ जमीन से उठा लें ताकि आपके घुटने आपके कूल्हों से ऊँचे हो।
- गहरी साँस ले या मुँह से फुफकारने की तेज़ आवाज़ निकालो अपनी साँस को मत रोकें।
- अपने टॉकों को अपने हाथ से सहारा दें खासतौर से अगर मलत्याग रहे हो तब।



#### प्रसव के बाद सभी स्त्रियों के लिए गहरी उदर मांसपेशियों की कसरत

आपकी गहरी उदर मांसपेशियाँ, आपको अच्छे ढंग से बैठने तथा पीठ को सहारा देने में मदद करती हैं। आपकी गर्भावस्था के दौरान, जैसे-जैसे शिशु बड़ा होता है, आपके उदर की मांसपेशियाँ खींचती हैं तथा उनकी कार्यक्षमता कम हो जाती है। जन्म देने के बाद इन मांसपेशियों की नियमित कसरत, पीठ के दर्द से बचने तथा मांसपेशियों की मजबूती करने के लिए बड़ी महत्त्वपूर्ण है।

#### व्यायाम 1:

- आरम्भ करने के लिए, अपनी पीठ के बल पर लेटकर घुटनों को मोड़ लें तथा पैरों को टेक दें पर अलग-अलग रखें।
- पहले साँस अन्दर लें फिर साँस छोड़ें तथा जब आप ऐसा करते हैं तो अपने पेट के निचले हिस्से को रीढ़ की हड्डी की तरफ खिंचते हुए उदर की मांसपेशियों को हल्के से कसो। कसरत के दौरान अपने उदर के ऊपरी हिस्से को ढीला छोड़ दें।
- साँस को सामान्य लेते हुए, इसे 3 से 5 सेकेंड तक रोकें।
- इस अभ्यास को दिन में 4 बार, 6 से 10 बार तक दोहराये।



जैसे-जैसे आप मजबूत होते जाते हैं तो आप धीरे-धीरे रोकने के समय को बढ़ाकर 60 सेकेंड तक कर सकती हैं। आपको इस

