

गर्भावस्था के दौरान और गर्भावस्था के बाद देखभाल में पुरुषों की भूमिका

उद्देश्य :

- सत्र उपरान्त समूह के सदस्य गर्भावस्था के दौरान और गर्भावस्था के बाद देखभाल में पुरुषों की भूमिका को समझ पायेंगे।

पद्धति : समूह चर्चा व प्रस्तुतीकरण

समय : 2 घंटा

सामग्री : चार्ट पेपर, मार्कर

पृष्ठभूमि –

आज वैज्ञानिक युग में चिकित्सा के क्षेत्र में तमाम् उपलब्धियों को हासिल करने के बावजूद महिलाओं के लिए सुरक्षित प्रसव एक चिन्ता का विषय बना हुआ है। हर रोज हजारों महिलाएं असुरक्षित प्रसव के कारणों से दम तोड़ रही हैं। मातृत्व मृत्यु समीक्षाओं की खाना पूर्ति के कारण प्रसव के दौरान होने वाली मौतों का न तो सही कारण पता चल पाता और न ही उनकी रोकथाम हो पा रही है। महिलाओं की मृत्यु के बाद चिकित्सको द्वारा महिला के परिजनों तथा परिजनों द्वारा चिकित्सकीय लापरवाही का आरोप लगाया जाता है लेकिन नतीजा कुछ भी नहीं निकलता।

हमारे समाज में मातृत्व देखभाल में पुरुषों की भागीदारी को हमेशा से नजरअन्दाज किया जाता रहा है। तथा यह माना जाता है कि यह केवल महिलाओं का मामला है, इसमें पुरुषों का क्या काम है। इस कारण से मातृत्व देखभाल से जुड़ी जानकारी व अनुभवों से पुरुष हमेशा वंचित रहा है। लेकिन आज संयुक्त परिवारों के टूटने तथा एकल परिवारों के बढ़ने, नौकरी के चलते परिवार सहित पलायन करने आदि के कारण गर्भवती एवं धात्री महिलाओं के स्वास्थ्य देखभाल में पुरुषों की महत्वपूर्ण भूमिका बढ़ी है। इसलिए पुरुषों को महिलाओं के स्वास्थ्य खासकर मातृत्व स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न सामाजिक पहलुओं की जानकारी होना बहुत जरूरी है। यदि पुरुष गर्भावस्था तथा प्रसव पूर्व देखभाल में अपनी जिम्मेदारी निभाएं तो हर साल होने वाली मातृत्व मृत्यु को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

चरण 1:—

1. फ़ैसलिटैटर सर्वप्रथम समूह के सदस्यों से पूछें कि गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को किस-किस तरह की जटिलताएं/समस्याएं हो सकती हैं?
2. फ़ैसलिटैटर को चाहिये कि वे समूह के सदस्यों से निकलने वाले जवाबों को चार्ट में नोट करते जाय।
3. जब समूह से जवाब मिलना बंद हो जाय तो फ़ैसलिटैटर अपनी तरफ से छूटे हुए बिन्दुओं को जोड़े।
4. इसके बाद फ़ैसलिटैटर समूह के सदस्यों से पूछें कि प्रसव के बाद महिलाओं को किस-किस तरह की जटिलताएं/समस्याएं हो सकती हैं?
5. फ़ैसलिटैटर को चाहिये कि वे समूह के सदस्यों से निकलने वाले जवाबों को पुनः चार्ट में नोट करते जाय।
6. जब समूह से जवाब मिलना बंद हो जाय तो फ़ैसलिटैटर अपनी तरफ से छूटे हुए बिन्दुओं को जोड़े।
7. इसके बाद फ़ैसलिटैटर प्रतिभागियों को दो समूहों में बांट दे तथा दोनों समूहों को आपस में निम्न बिन्दुओं पर चर्चा करके प्रस्तुतीकरण करने के लिए कहें –

- गर्भावस्था के दौरान देखभाल में पुरुषों की भूमिका
 - प्रसव के बाद देखभाल में पुरुषों की भूमिका
8. दोनों समूहों की प्रस्तीकरण के बाद छूटे हुए बिन्दुओं को फ़ैसलिटेटर द्वारा जोड़ा जाना चाहिये।

फ़ैसलिटेटर के लिए –

गर्भावस्था के दौरान देखभाल में पुरुषों की भूमिका :

- परिवार के पुरुषों खासकर पति/पार्टनर को गर्भ का पता चलते ही नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र/आंगनबाडी केन्द्र या एनम के पास जाकर पंजीकरण कराना चाहिये तथा कार्ड को सुरक्षित रखना चाहिये।
- प्रसव के पूर्व कम से कम चार बार स्वास्थ्य केन्द्र में जाकर वजन, लम्बाई की माप, पेशाब, ब्लड प्रेसर, खून, व पेट की जांच व टीकाकरण कराना चाहिये।
- गर्भवती महिला को किसी भी प्रकार की परेशानी होने पर नियमित डाक्टर को दिखाना तथा परामर्श लेते रहना चाहिये।
- गर्भावस्था के दौरान डाक्टर की सलाह के अनुसार खाने व पीने की वस्तुओं को समय-समय पर देते रहना चाहिये। यदि महिला में खून की कमी है तो डाक्टर के सलाह के अनुसार उसके खाने-पीने पर खास ध्यान देना चाहिये।
- पत्नी का मनोबल बढ़ाते रहना खासकर यह कहकर कि चाहे बेटा हो या बेटी हम दोनों मिलकर उसका स्वागत करेंगे तथा परवरिश करेंगे।
- गर्भवती महिला को भारी वजन उठाना तथा ज्यादा काम का बोझ दिक्कत उत्पन्न कर सकता है इसलिए घर के पुरुषों खासकर पति/पार्टनर को इन कामों को करने में मदद करना चाहिये।
- पति/पार्टनर ही अपनी पत्नी के सबसे नजदीक होता है तथा पत्नी उससे सभी बातें आसानी के साथ कह सकती हैं इसलिए प्रसव के दर्द की सही पहचान करना पुरुषों को आनी चाहिये। इसके लिए वह अपनी पत्नी से पता कर सकता है कि दर्द कितनी देर से आ रहा है आदि।
- वह प्रसव के शुरूआती दर्द में अपनी पत्नी को सहारा दे सकता है, उसके शरीर का पूरा वजन अपने ऊपर लेकर कमर तक सहलाकर कुछ आराम दे सकता है। बीच-बीच में उन्हें आराम करने के लिए भी कह सकता है।
- पत्नी को पानी, चाय पिलाकर, शौच व पेशाब के लिए उसे जाने में भी सहयोग कर सकता है।
- पुरुषों को जटिल या खतरनाक प्रसव के चिन्ह की पूरी जानकारी बढ़ाकर सही समय में अस्पताल ले जाने या रेफरल की जानकारी रखना।
- पत्नी को अस्पताल ले जाने के लिए वाहन की व्यवस्था पहले से कर लेना चाहिलये तथा ड्राइवर को बताकर तैयार रहने हेतु कहना चाहिये। ड्राइवर का मोबाईल नं० अपने पास सुरक्षित रख लें।
- किसी भी परिस्थिति के लिए डाक्टर का फोन/मोबाईल नं० पहले से सेव कर लेना चाहिये ताकि जरूरत के समय काम आये।
- पुरुषों को चाहिये कि वे किसी भी मदद के लिए अपने परिवार, रिश्तेदार, पड़ोसी या मित्रों को तैयार रहने के लिए कहना तथा उनका मोबाइल नं० पहले से सुरक्षित रख लें।
- जटिल प्रसव या आपरेशन होने पर खून देने के लिए पहले से तैयारी रखना। इसके लिए पत्नी के ब्लड ग्रुप के अनुसार कुछ लोगों से पहले बात कर लेना चाहिये तथा उन्हें उस दौरान मौजूद रहने के लिए कहना चाहिये।
- प्रसव के संभावित समय के दौरान पत्नी के साथ रहना चाहिये तथा यदि पति/पार्टनर काम पर जाते हैं तो ऑफिस से छुट्टी ले लेना चाहिये।

प्रसव पश्चात् देखभाल में पुरुषों की भूमिका :

1. प्रसव के बाद महिला की बच्चेदानी अपनी जगह पर सिकुड़ती तथा नसे ढीली हो जाती हैं उस दौरान महिला को खासतौर पर आराम करने की जरूरत होती है। ऐसी स्थिति में घरेलू कामों जैसे खाना बनाने, कपड़े साफ करने, घर की साफ-सफाई, बर्तन साफ करने आदि तथा बाहर से जुड़े कामों को पूरा करने में पुरुषों की अहम भूमिका होती है, तभी महिला को आराम मिल पायेगा।
2. प्रसव के बाद महिलाओं के खान-पान पर ज्यादा ध्यान देने की जरूरत होती है। प्रसव के दौरान रक्त स्राव के कारण कमजोरी व थकान महसूस होती है इसलिए खून की कमी को पूरा करने के लिए शुरुआत से तरल चीजे जैसे दाल का पानी, दूध आदि देना चाहिये। इसके बाद धीरे-धीरे आहार की मात्रा बढ़ानी चाहिये, पौष्टिक आहार जिसमें हरी सब्जी जैसे पालक, मेथी, बथुआ आदि तथा विटामिन सी युक्त आहार ज्यादा लेना चाहिये। चूंकि शिशु कम से कम छः माह तक माँ के आहार पर निर्भर करता है इसलिए पुरुषों को चाहिये कि वे महिलाओं को समय पर जरूरत के आधार पर पौष्टिक आहार मिल पायें इसके लिए व्यवस्था करने में मदद करें।
3. महिला का प्रसव चाहे घर में हो या अस्पताल में किसी भी तरह की परेशानी होने पर तुरन्त डाक्टर को दिखाये क्योंकि इसमें जरा सी लापरवाही महिला के लिए जानलेवा साबित हो सकती है। सामान्य स्थिति में भी पुरुषों को चाहिये कि वे धात्री महिला के साथ अस्पताल जाकर पूरी जांच करायें तथा प्रशिक्षित नर्स या डाक्टर की सलाह के अनुसार देखभाल में मदद करें।
4. हमारे समाज में आज भी पितृसत्तात्मक सोच कायम है जिसके तहत हमेशा पुत्र पैदा होने की मन्नत मानी जाती है और परिवार में शिशु के जन्म के पूर्व से लेकर बाद तक इस तरह की चर्चाएं की जाती हैं। अगर पहले से कोई बेटी हो तो महिला के ऊपर बेटा जनने का दबाव होता है जिसका सीधा असर महिला के स्वास्थ्य पर पड़ता है। ऐसी स्थिति में घर के पुरुष खासकर पति संवेदनशीलता का परिचय देते हुए महिला की मदद करें तथा रूढ़िवादी सोच को छोड़ें। आज के समय में बेटियां किसी भी मामलों में कम नहीं हैं तथा अपनी जिम्मेदारी के साथ परिवार चला रही हैं।
5. पुरुषों को चाहिये कि वे अपनी पत्नी की इच्छा के विरुद्ध तब तक किसी भी तरह से शारीरिक सम्बंध न बनाये जब तक कि महिला इसके लिए तैयार न हो। प्रसव के बाद किसी भी तरह की लापरवाही महिला के लिए खतरनाक साबित हो सकती है अतः पुरुषों को इस पर जिम्मेदारीपूर्ण व्यवहार अपनाना चाहिये।
6. एक बच्चों के बाद महिला को पूरी तरह से स्वस्थ होने तथा अन्य जिम्मेदारियों को संभालने लायक बनने में समय लगता है इसलिए पुरुषों को चाहिये कि वे दूसरे बच्चों में कम से कम तीन साल का अन्तर रखने में पत्नी का सहयोग करें। इससे महिला का स्वास्थ्य ठीक रहेगा तथा माता-पिता को बच्चों के संभालने का बोझ भी कम होगा और वे बेहतर तरीके से देखभाल कर पायेंगे।
7. यदि पुरुष किसी प्राईवेट या सरकारी संस्थान में काम करते हैं तो संस्थान की पालिसी के आधार पर 'पितृत्व अवकाश' का प्राविधान किया जाता है जिसका लाभ लेकर पुरुष प्रसव पूर्व व प्रसव पश्चात् देखभाल में अपनी पार्टनर की मदद कर सकते हैं।

नोट : सत्र समापन के पूर्व समूह सदस्यों की प्रतिक्रियाएं जरूर ले तथा उनके द्वारा व्यक्त किये जाने वाले विचारों को नोट कर लें तथा जरूरत के आधार पर ही स्पष्टीकरण दें।

इसके बाद अगली बार बैठने की तिथि, समय व स्थान का निर्धारण करते हुए समूह के सदस्यों को धन्यवाद देते हुए समापन करें।