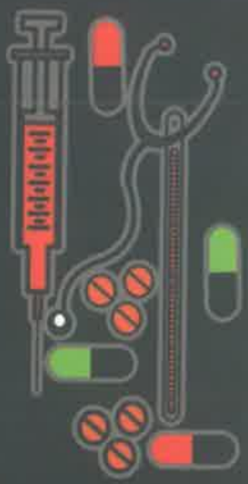
അറിവിലൂടെ ആരോഗ്യം

പ്രസവവും പ്രസവാനന്തര ശുശ്രൂഷയും

ഡോ. സി. നിർമ്മല സുധാകരൻ

മാതൃത്വം ഏതൊരു സ്ത്രീയുടെയും ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ ഒരവസ്ഥാവിശേഷമാണ്. പ്രസവത്തെക്കുറിച്ചും പ്രസവാനന്തര ശുശ്രൂഷകളെക്കുറിച്ചും ഒട്ടനവധി തെറ്റിദ്ധാരണകൾ അമ്മയാകാൻ പോകുന്നവർക്കും അമ്മയായിക്കഴിഞ്ഞവർക്കും ഇടയിലുണ്ട്. അത്തരം തെറ്റിദ്ധാരണകളെ നീക്കുകയും ഉചിതമായ വൈദ്യശാസ്ത്രപശ്ചാത്തലത്തിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ഇവയെ അപഗ്രഥിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഗ്രന്ഥം.



ISBN 978-81-7638-797-2

00090

9 788176 387972

SIL-3458

വില: ₹ 90/-

കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്

113

അറിവിലൂടെ ആരോഗ്യം

പ്രസവവും പ്രസവാനന്തര ശുശ്രൂഷയും

ഡോ. സി. നിർമ്മല സുധാകരൻ

College Of Avian Sciences & Management
LIBRARY
KVASU Thiruvazhamkunnu-678 601

1904

College Of Avian Sciences & Management
LIBRARY
KVASU Thiruvazhamkunnu-678 601

COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU

Acc. No. 1904 Call No.

This book should be returned on or before the date last given below.

Malayalam
PRASAVAVUM
PRASAVANANDARA SUSRUSHAYUM

by
Dr. C. NIrmala Sudhakaran

First Published : November 2014

Typeset at
Beyond Publishers, Law College Junction,
Kunnukuzhy, Thiruvananthapuram - 35

Printed at
Mattathil Printers Pvt. Ltd.
Changanassery

Published by
The State Institute of Languages, Kerala,
Thiruvananthapuram - 695 003

© The State Institute of Languages, Kerala, 2014

Copies : 1000

SIL / 3458 ISBN 978-81-7638-797-2

Published by the State Institute of languages, Kerala, Thiruvananthapuram, under the centrally sponsored scheme for production of text books and literature in regional languages, at the University level of the Government of India, Ministry of Human Resource Development, New Delhi.

Price : Rs. 90/- FT - 2109

പ്രസവവും
പ്രസവാനന്തരശുശ്രൂഷയും

ഡോ. സി. നിർമ്മല സുധാകരൻ

കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം

ജനറൽ എഡിറ്റർ	:	ഡോ. എം.ആർ. തമ്പാൻ
എഡിറ്റർ	:	എൻ. ജയകൃഷ്ണൻ
ഗസ്റ്റ് എഡിറ്റർ	:	ഡോ. ബി. പദ്മകുമാർ
സബ് എഡിറ്റർ	:	എം. ആർ. മീര
കവർ	:	സതീഷ്കുമാർ .എൻ.

General Editor	:	Dr. M.R. Thampan
Editor	:	N. Jayakrishnan
Guest Editor	:	Dr. B. Padmakumar
Sub Editor	:	M.R. Meera
Cover	:	Satheeshkumar N.

ആമുഖം

മാനവരാശിയുടെ ഏറ്റവും വലിയ സമ്പത്താണ് ആരോഗ്യം. ശാരീരികമായും മാനസികമായും രോഗാതുരമല്ലാത്ത ഒരു ജനതയാണ് ഏതൊരു രാഷ്ട്രത്തിന്റെയും മുതൽക്കൂട്ട്. എന്നാൽ നമ്മളിൽ ഏറെപ്പേരും സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും അജ്ഞരാണ്. രോഗങ്ങൾ, അവയുടെ നിവാരണമാർഗങ്ങൾ, ആരോഗ്യപരിപാലനരീതികൾ എന്നിവയെപ്പറ്റി സാധാരണജനങ്ങളെ ബോധവാന്മാരാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ആവിഷ്കരിച്ച പദ്ധതിയാണ് ആരോഗ്യ പുസ്തകകോർണർ. '*അറിവിലൂടെ ആരോഗ്യം*' എന്ന സന്ദേശം ജനങ്ങളിലെത്തിക്കുന്ന പുസ്തകപരമ്പരയാണ് ഇതിലൂടെ ഞങ്ങൾ ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത്. ലോകാരോഗ്യദിനത്തിൽ പുനരാരംഭിച്ച ആരോഗ്യപുസ്തകകോർണറിലെ ആരോഗ്യശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങൾ തയാറാക്കിയിരിക്കുന്നത് കേരളത്തിലെ പ്രഗല്ഭരായ ഡോക്ടർമാരാണ്. ഈ പുസ്തകപരമ്പരയുടെ ഗസ്റ്റ് എഡിറ്റർ ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളെജിലെ മെഡിസിൻ വിഭാഗം അഡീഷണൽ പ്രൊഫസർ ഡോ.ബി. പദ്മകുമാറാണ്. രോഗാതുരതകളെക്കുറിച്ചുള്ള ആകുലതകൾ അകറ്റാനും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതവും ചുറ്റുപാടുകളും സൃഷ്ടിക്കുവാനും ആരോഗ്യസാക്ഷരത അനിവാര്യമായ ഇക്കാലത്ത് ഡോ. സി. നിർമ്മല സുധാകരൻ എഴുതിയ *പ്രസവവും പ്രസവാനന്തര ശുശ്രൂഷയും* എന്ന പുസ്തകം ഞങ്ങൾ അഭിമാനപുരസ്സരം വായനക്കാർക്കായി പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു.

തിരുവനന്തപുരം
1 നവംബർ 2014

ഡോ. എം.ആർ. തമ്പാൻ
എൻ. ജയകൃഷ്ണൻ

സംബന്ധിച്ച തെറ്റിദ്ധാരണകളും ഉടലെടുക്കുകയുണ്ടായി. ഗർഭകാലസ്കാനിങ്ങാണ് ഒരു പ്രധാന വിഷയം. സ്കാനിങ് എന്തിന്! എത്ര തവണ എന്നൊക്കെയുള്ള സംശയങ്ങൾ വ്യാപകമായി ഉന്നയിക്കപ്പെടാറുണ്ട്. ഭ്രൂണം വളരുന്നത് ഗർഭാശയത്തിൽ തന്നെയാണോ, കുഞ്ഞിന് വളർച്ചാപ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടോ, അംഗവൈകല്യമുണ്ടോ എന്നൊക്കെ കണ്ടുപിടിക്കാൻ സ്കാനിങ് ഉപകരിക്കുന്നു. ഡോക്ടറുടെ നിർദേശപ്രകാരം കൃത്യമായ കാലയളവിൽ സ്കാനിങ് പരിശോധന നടത്തുന്നതുകൊണ്ട് അമ്മയ്ക്കോ കുഞ്ഞിനോ യാതൊരു തകരാറും ഉണ്ടാവുകയില്ല.

ഗർഭിണികളുടെ പരിചരണത്തിനും പ്രസവത്തിനും സൗകര്യങ്ങളേറിയപ്പോൾ ഈ രംഗത്ത് അനാരോഗ്യകരമായ ചില പ്രവണതകൾ കടന്നുകൂടിയിട്ടുണ്ട്. ഗർഭധാരണവും പ്രസവവും സ്ത്രീശരീരത്തിൽ നടക്കേണ്ട സ്വാഭാവികജൈവപ്രക്രിയയാണ്. എന്നാൽ ഗർഭിണിയെ ഒരു രോഗിയെപ്പോലെ കണക്കാക്കി മരുന്നും ചികിൽസയും നൽകുന്ന പ്രവണത നന്നല്ല. അതുപോലെതന്നെ സ്വാഭാവികമായി നടക്കേണ്ട സുഖപ്രസവം പോലും സിസേറിയനാക്കി മാറ്റുന്നതും ഈ രംഗത്തെ അമിതവൈദ്യവൽക്കരണത്തിന്റെ പരിണതഫലമാണ്. ഏറ്റവും അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ഘട്ടത്തിൽ മാത്രം പ്രസവശസ്ത്രക്രിയ നടത്താനാണ് ലോകാരോഗ്യസംഘടന വരെ നിർദേശിച്ചിരിക്കുന്നത്. പണ്ടത്തെ കൂട്ടുകുടുംബ സംവിധാനത്തിൽ നിലനിന്നിരുന്നതുപോലെ ഗർഭകാലപരിചരണത്തെപ്പറ്റിയും പ്രസവത്തെപ്പറ്റിയുമൊക്കെ പുതിയ തലമുറയിലെ പെൺകുട്ടികൾക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുക്കാനും പല വീടുകളിലേയും പെൺകുട്ടികളുടെ തെറ്റിദ്ധാരണകൾ അകറ്റാനും ഡോ. സി. നിർമ്മല സുധാകരന്റെ ഈ പുസ്തകം സഹായിക്കുന്നു. സുഖപ്രസവത്തിലൂടെ നല്ലൊരു അമ്മയാകുക എന്ന സ്വപ്നം സാക്ഷാൽക്കരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഏതൊരു പെൺകുട്ടിയും അവശ്യം വായിച്ചിരിക്കേണ്ട ഉത്തമ വൈജ്ഞാനികഗ്രന്ഥമാണിത്.

തിരുവനന്തപുരം
നവംബർ 2014 **ഡോ. ബി. പദ്മകുമാർ**

ഉള്ളടക്കം

1.	പ്രസവം	1
2.	പ്രസവവേദന തിരിച്ചറിയാം	7
3.	പ്രസവത്തിന് ആശുപത്രിയിൽ എത്തുമ്പോൾ	10
4.	പ്രസവവേദന - അമ്മ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് ഓരോ ഘട്ടത്തിലും	15
5.	പ്രസവവേദന കൈകാര്യം ചെയ്യാം	22
6.	സിസേറിയൻ അനിവാര്യമോ?	29
7.	സിസേറിയൻ സുരക്ഷിതമോ?	36
8.	സിസേറിയനുശേഷം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്	39
9.	സിസേറിയനുശേഷം അടുത്ത ഗർഭധാരണം പുതിയ വെല്ലുവിളികൾ	44
10.	ഉയരുന്ന സിസേറിയൻ നിരക്ക് എന്തുകൊണ്ട്?	50
11.	ഗർഭസ്ഥശിശുവിന്റെ കിടപ്പിലുള്ള അപാകതകളും സുഖപ്രസവവും	59
12.	പ്രസവവേദന ഉണ്ടാവാതിരുന്നാൽ	63
13.	പ്രസവ സഹായികൾ	70
14.	പ്രസവവേദനയ്ക്കുമുമ്പ് വെള്ളം പൊട്ടിപ്പോയാൽ	74
15.	പ്രസവാനന്തരം	81
16.	പ്രസവാനന്തരം - ശാരീരികമാറ്റങ്ങൾ	90
17.	പ്രസവാനന്തരം ഉണ്ടാകാവുന്ന സാധാരണപ്രശ്നങ്ങൾ	
18.	പ്രസവാനന്തര സങ്കീർണതകൾ	101
19.	നവജാതശിശു	114
20.	പ്രസവാനന്തരം അമ്മമനസ്സ്	121
21.	പ്രസവാനന്തരം സൗന്ദര്യപ്രശ്നങ്ങൾ	128