

## लाल जोहार साथियों हमारी स्वास्थ्य पत्रिका के इस अंक में आपका स्वागत है ।

शहीद अस्पताल द्वारा प्रकाशित स्वास्थ्य पत्रिका के पिछले अंक में हम कोरोना महामारी से संबंधित चर्चा किये थे, इस अंक में शिशुओं के देखभाल पर चर्चा करेंगे।

### संपादकीय

माँ और शिशु का रिश्ता बहुत प्यारा होता है, यह माँ से बेहतर कोई नहीं समझ सकता, जन्म के बाद शिशु का देखभाल बहुत ही सावधानी पूर्वक करनी चाहिए, शिशु स्वस्थ है, तो जन्म के तुरन्त बाद स्तनपान शुरू कर देनी चाहिए, शिशु को साफ गरम कपड़े से लपेटकर माँ के पास ही रखना चाहिए। स्तनपान के बाद शिशु को कंधे पर रखकर डकार दिलाना चाहिए, शिशु के नाल को सूखा रखे, 1 सप्ताह तक शिशु को नहलाना नहीं चाहिए, साफ गीले कपड़े से अंगोछना चाहिए, उसके बाद सप्ताह में 2-3 बार नहला सकते हैं, समय-समय पर टीकाकरण कराना अनिवार्य है, 6 माह तक शिशु को सिर्फ माँ का ही दूध पिलाना चाहिए, 6 माह पश्चात् माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार (खिचड़ी, केला, उबला आलू, उबला अण्डा, दलिया, रोटी मसलकर, हरा सब्जियों का सूप इत्यादि) देना चाहिए। बाजार से मिलने वाले रेडीमैट खाद्य पदार्थों का उपयोग नहीं करनी चाहिए। "बच्चे को 6 महीने बाद पहले खिलाना फिर बाद में माँ का दूध पिलाना" क्योंकि पहले दूध पी लेने से बच्चे का पेट भर जाता है और फिर खाना नहीं खा पाता है। जिससे बच्चा कुपोषित हो जाता है। बच्चे को खिलाना आसान भी नहीं है, बच्चे को थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खिलाने का प्रयास करते रहना चाहिए। शुरु-शुरु में बच्चे स्वाद के कारण बार-बार उगलने लगता है फिर भी बच्चे को चिड़िया की तरह बार-बार खिलाते रहना चाहिए।

### बंदर केयर/कंगारु मदर केयर

बंदर केयर वह तकनीक है जिसमें नवजात शिशु का जन्म समय से पहले हुआ हो और वजन 2.500 कि. ग्राम से कम हो। उन शिशुओं को (बिना कपड़े के) माँ के सीने पर लिपटाया जाता है ताकि शिशु को माँ के शरीर की गरमाहट मिल सके। बंदर केयर से माँ और बच्चे के बीच का रिश्ता गहरा होता है साथ ही बच्चे के मानसिक और शारीरिक विकास में सहायक होता है।

### बंदर केयर/कंगारु मदर केयर कितने समय के लिए दी जाती है ?

बंदर केयर शिशु के जन्म के तुरन्त बाद से लेकर कई दिनों तक दे सकते हैं। जब तक बच्चे का वजन 2.500 कि. ग्राम तक नहीं हो जाता। दिन में कई बार कंगारु मदर केयर देनी चाहिए।

### बंदर केयर/कंगारु मदर केयर कौन दे सकते हैं ?

माता-पिता के अलावा भी घर के अन्य स्वस्थ वयस्क शिशु को बंदर केयर/कंगारु मदर केयर दे सकते हैं।

### ध्यान रखें :-

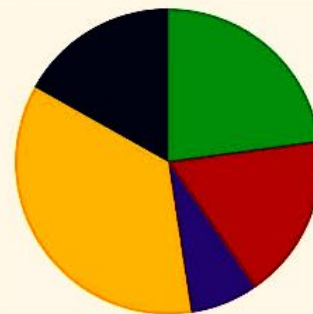
• नवजात शिशु में संक्रमण का खतरा अधिक होता है इसलिए शिशु को छूने से पहले हाथों को साबुन से अच्छी तरह धो लेना चाहिए।

- मातृत्व दुनिया की सबसे अहम जिम्मेदारी है। आप सभी को नए मातृत्व की बधाई।
- दुनिया की हर माँ स्तनपान कराने में सक्षम है।
- अच्छी तरह से किया गया स्तनपान, बच्चे को भविष्य में गंभीर बीमारियों से बचाता है।
- स्तनपान शिशु के लिए अमृत है।
- स्तनपान विकल्प नहीं, संकल्प है।
- स्तनपान माँ को स्तन कैंसर, मधुमेह और गठिया से बचाता है।
- समय पर किया टीकाकरण शिशु के लिए सुरक्षादायी है।
- टीकाकरण के बाद हल्का बुखार आना सामान्य बात है।
- नवजात शिशु को संक्रमण का खतरा अधिक है। स्वच्छता का विशेष ध्यान ये खतरा कम कर सकता है।
- नवजात शिशु की देखभाल सिर्फ माँ की नहीं पूरे परिवार की जिम्मेदारी है।
- जन्म के दो दिन के भीतर पीलिया होना गंभीर बीमारी का लक्षण है।
- गर्भावस्था से लेकर शिशु के 3 वर्ष होते तक 1000 दिन बहुत महत्वपूर्ण होता है।
- ऑपरेशन के बाद टांके के जगह को गंदा न होने दें।
- माँ का आराम सुनिश्चित करना सभी की जिम्मेदारी है।
- दो गर्भधारण के बीच कम से कम 3 वर्ष का अंतर रखें।



### TOTAL DELIVERY

Date - 01-01-2021 to 31-12-2021



- NORMAL
- EPISTOMY
- FORCEPS
- LSCS
- TEAR NORMAL

NORMAL	589
EPISTOMY	452
TEAR NORMAL	434
FORCEPS	184
LSCS	916

TOTAL NORMAL	1659
TOTAL LSCS	916
TOTAL DELIVERY	2575

## कुपोषण

कुपोषण तब होता है जब शरीर को पर्याप्त पोषक तत्व नहीं मिलते, इसके कारणों में आहार की कमी, पाचन की अवस्थाएं या कोई अन्य रोग शामिल है। कुपोषण का एकमात्र प्रमुख कारण गरीबी है। जिसकी वजह से बच्चों को ठीक से आहार नहीं मिल पाता और माता पिता भी बच्चों पर ध्यान नहीं दे पाते।

कुपोषण कई शिशुओं को जन्म से पूर्व ही अपनी गिरफ्त में ले लेता है। क्यों कि कई महिलाएं खुद कुपोषित होती हैं और कुपोषित माता कुपोषित शिशु को जन्म देती हैं।

### कुपोषण के लक्षण :-

- (1) जन्म के समय शिशु का वजन 2.500 कि.ग्रा. से कम होना।
- (2) जल्दी संक्रमित हो जाना, दस्त, बुखार, ठीक से दूध न पीना।
- (3) उम्र के साथ वजन और ऊंचाई का न बढ़ना।
- (4) चिड़चिड़ापन।

### 'दस्त से कुपोषण - कुपोषण से दस्त'

#### कुपोषण से बचाव :-

- (1) लड़कियों की किशोरावस्था से ही खान-पान में विशेष ध्यान देना चाहिए।
- (2) गर्भावस्था में खान-पान सही तरीके से होना चाहिए।
- (3) शिशु को जन्म से लेकर छः माह तक स्तनपान कराना चाहिए। हर माह वजन कराना चाहिए। वजन में कमी या कोई अन्य समस्या लगने पर तुरन्त चिकित्सक की सलाह लें।
- (4) छः माह बाद बच्चे को स्तनपान के साथ उपरी आहार देना अनिवार्य है। छः माह से 3 साल तक बच्चों को कुपोषित होने की संभावना अधिक होती है।
- (5) बच्चों को दस्त और निमोनिया जैसे संक्रमण से बचाना चाहिए।

### दस्त की रोकथाम :-

- (1) खाना पकाने एवं खिलाते समय और षौच के बाद, बच्चे का मल साफ करने के बाद अपने हाथों को साबुन से अच्छे से धोयें।
- (2) पीने का पानी साफ और ढ़का हुआ हो।
- (3) बच्चों के खेलने का स्थान साफ हो, बच्चों का हाथ अक्सर धोयें।

### दस्त होने से क्या करे ?

- (1) तुरन्त चिकित्सकीय सलाह लें।
- (2) ओ. आर. एस. का घोल पिलाते रहें।
- (3) स्तनपान और ऊपरी आहार देना जारी रखें।

### बहना याद रखना :-

- शिशु को छः माह तक सिर्फ स्तनपान कराएं।
- छः माह पूरा होने पर 2-3 चम्मच अच्छी तरह मसला हुआ खाना दिन में 2-3 बार दें और साथ में स्तनपान भी कराते रहें।
- धीरे-धीरे खाने की मात्रा एवं विविधता बढ़ाएं।
- बच्चे के खाने में मुख्य रूप से प्रयोग करें:-
  1. अनाज।
  2. हरे पत्तेदार सब्जियां व फल।
  3. घी, तेल।
  4. दाल, अण्डा (पूरी तरह पका हुआ)।
- 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को डिजिटल उपकरण जैसे - टीवी, मोबाईल से दूर रखें।
- शिशु के साथ बात करे। उनकी आवाजों की नकल करे। हंसने, खिलखिलाने, किसी वस्तु तक पहुंचने और हाथ से पकड़ने का प्रयास करने दें। जिससे उसके मानसिक विकास का पता चलता है।
- बच्चों को हमेशा एक अलग कटोरी में खाना खिलायें। जिससे खाने की मात्रा पता चल सके।

## नगीना एवं बहन महिमा की बातचीत

नगीना बहुत चिंतित है। रात में महेश्वर को बताया कि एक मात्र छोटी-सी बेटा सुंदरी छः महीने की हुई। बेटा बड़ी हो रही है। अस्पताल में जन्म हुआ। वजन 3 किलो था। परिवार में सभी लोग खुश थे कि अच्छा स्वस्थ बच्चा हुआ है। शुरु-शुरु में नगीना का दूध कम आता था। सुन्दरी बहुत रोती थी लेकिन बाद में सब ठीक हो गया। नगीना को अच्छा दूध आना शुरु हुआ, और सुन्दरी जल्दी-जल्दी बढ़ते गयी लेकिन समस्या हुआ छः महीने बाद सुन्दरी का वजन अचानक कम होने लगा। नगीना अपने सास-ससुर को बताया दूध तो अच्छा आ रहा है परन्तु सुन्दरी का वजन नहीं बढ़ रहा है लेकिन किसी ने ध्यान नहीं दिया। आखिर में महेश्वर को बताया रोज टेलीविजन में कितना सुन्दर-सुन्दर बच्चे दिखाते हैं और बच्चे सुन्दर-सुन्दर डिब्बे का दूध पीते हुए बड़े होते हैं लेकिन महेश्वर के पास डिब्बे दूध खरीदने के लिए पैसे नहीं हैं। एक दिन नगीना की सहेली महिमा उसके घर आयी। महिमा और नगीना आपस में बातें करते-करते बैठे थे तभी नगीना ने महिमा को अपनी समस्या बताया फिर महिमा बोली मेरा बच्चा अभी 1 साल का है देखो नगीना तुम डिब्बा दूध के पिछे मत भागना टी.वी. में जो दिखाते हैं सब अपना उत्पाद बेचने का तरीका है। हम जैसे गरीब महिलाओं को बुद्ध बनाने का तरीका है। असली बात तो यह है कि छः महीने बाद माँ का दूध बच्चे के लिए कम पड़ता है। बच्चे को माँ के दूध के साथ-साथ ऊपरी आहार भी खिलाना चाहिए उसके लिए पौष्टिक खिचड़ी, उबला आलू, पका केला, उबला अण्डा, दलिया, मीठा और नमकीन दोनों प्रकार की खिचड़ी खिला सकते हैं। बच्चे अपने स्वाद का खिचड़ी खायेगा तो शुरु-शुरु में उगलते रहेगा। धीरे-धीरे आदत होने पर खानें लगेगा। मेरे बच्चे को देखो तन्दुरुस्त है। नगीना, महिमा ने खिचड़ी बनाने का तरीका बताया। 1 महीना बाद महिमा नगीना के घर आयी। आज नगीना बहुत खुश थी और बच्चे के लिए खिचड़ी बना रही थी फिर महिमा ने उनसे पूछी कि अब सुन्दरी खिचड़ी खानें लगी। तब नगीना ने बताया कि हाँ और उसका रोना भी बंद हो गया है और नगीना ने महिमा को धन्यवाद ज्ञापित की।

### जन्म के छः माह बाद माँ के दूध के अलावा ऊपरी आहार :-

#### सामग्री :-

1. आधा किलो चावल
  2. एक पाव मूंग दाल
  3. एक पाव मसूर दाल
- इन तीनों को मिलाकर धोकर सुखाकर दरदरा पिसाये।

**खिचड़ी बनाने की विधि :-** एक बड़ा चम्मच में पिसा हुआ आटा को दो छोटा चम्मच तेल में भुना है। हल्का से लाल होते तक, उसके बाद दो गिलास पानी डालकर धीमी आंच में अच्छे से पकने दें। और बाद में स्वाद के अनुसार नमक या चीनी डाल दें। फिर एक चम्मच तेल ऊपर से डाल दें।

#### कुपोषित बच्चों के लिए

- (1) 200 उस (गाय, भैंस) का दूध
- (2) 2 चम्मच आटा
- (3) 2 चम्मच चीनी
- (4) 1 चम्मच तेल

**विधि :-** 200 उस दूध को अच्छे से उबालकर उसमें भूना हुआ 2 चम्मच आटा मिला दें फिर उसे धीमी आंच में अच्छे से पकने दें, दो चम्मच चीनी डाल दें और बाद में 1 चम्मच तेल उपर से डाल दें।



स्वस्थ बच्चा



ऊपरी आहार



कुपोषित बच्चा

## सास-बहू के गोठ-बात

सास - गूँजन बहू अब लैकोरिन होगेहस, हबर-हबर मत खाबे, लइका के बारें में भी सोचबे, अभी हप्ता दिन के होहे लइका हा, अऊ बाबू लइका जादा नई पचा सके, 3-4 बार खाबे ते।

बहू गुंजन - लेकिन माँ अस्पताल के डॉक्टर सिस्टर्स दीदी मन तो सब झन ला ऑपरेशन और टाँका लगाय रहय तहू मन ला सब खायबर समझाय हे, (दाल, चावल, रोटी, हरा-सब्जी, अण्डा-दूध)

सास - अस्पताल में डॉक्टर सिस्टर मन हा देख डारथे, इहाँ घर में परशानी होही ता, कोन हा देखही।

बहू - ठीक हे माँ तोर बात ला मानहूँ, तेहा जैसने खायबर कबे वैसने खहूँ।

### 1 माह बाद

सास - कैसे लइका हा अबड़ रोथे गुंजन, अऊ तहूँ हा घर के काम-बुता ला बने नई करस, दिनभर सुते रथस अऊ बैडटे रथस।

बहू - हां माँ थकासी-थकासी लगथे, बाबू के वजन करेबर ऑगनबाड़ी वाली दीदी हा बुलाय रीहीस।

सास - चल त जाबो .....

दीदी (ऑगनबाड़ी) - बच्चा के वजन 2.500 कि. ग्राम हाबे।

गूँजन - जनम के समय मा हमार लइका के वजन हा 3 किलो के रिहिस हे, अभी कैसे कम होगे ते कोन जनी।

दीदी (ऑगनबाड़ी) - माँ से बच्चा के सेहत बनथे, दाई गुंजन हा घलो कमजोर दिखत हे, ठीक से खाना नई खाये, का एकरे कारण बच्चा भी कमजोर होजथे, अऊ वजन घलो कम हो जथे।

सास - हाँ मोरे गलती हरे, मिही हा बहू ला कम खाये बर केहे रेहेव।

दीदी (ऑगनबाड़ी) - अइसने में कइसे बनही, दाई, माँ अऊ लइका कैइसे स्वस्थ रही।

सास - हव बने काहत हस तेहा।

दीदी (ऑगनबाड़ी) - माँ के कमजोरी अऊ खून के कमी ला दूर करे बर भर पेट खाना हरा-सब्जी, अण्डा, मछली, सब ला खाये बर पड़थे, माई बने खही तबे तो बने दूध अही अऊ लइका के पेट भरही अऊ स्वस्थ रही।

लइका के विकास और स्वस्थ रखे बर समय-समय म लइका के टीकाकरण करना भी जरूरी हे, जेकर से लइका के बीमारी मन से लडे बर ताकत मिलथे, अऊ हमर लइका मन बने रथे, और जेकर ले हमर पूरा परिवार खुशहाल रहिथे।



टीकाकरण अभियान

## माँ बनने का अहसास

मेरा यह बच्ची 3 नंबर की है। इस बच्ची के साथ ही मेरी तीन बेटियाँ हो गईं। जब मुझे पता चला कि मैं गर्भवती हूँ, यह जानकर मैं और मेरे परिवार बहुत खुश थे। धीरे-धीरे 2 से 3 माह हो गया, उस समय पेट में थोड़ा दर्द होने के कारण डॉक्टर के पास गई थी तो मुझे दवाई दी व सुई भी लगाई थी जिससे मेरे पेट में जो दर्द था वह ठीक हो गई। और जो डर था कि कुछ मत हो वह भी दूर हुई। चार से पांच माह में मेरा पेट का आकार और थोड़ा बढ़ा। जब मेरी गर्भ ठहरा था तब से मुझे 5 माह तक उल्टी होती थी। मैं कुछ भी नहीं खा सकती थी जो भी खाती थी वह उल्टी हो जाता था। मैं परेशान थी परन्तु अब धीरे-धीरे 6-7 माह होने के बाद उल्टी ठीक हो गया। अब पेट में थोड़ा हल-चल होने जैसा शुरु हुआ। यह जो हल-चल मेरे पेट में इधर-उधर कुछ चलने जैसा लगने लगा। और जब मैं खाना खाकर रात को सोते समय जब बिस्तर पर जाकर सोती थी तो मैं कभी-कभार सो नहीं पाती थी। क्यों कि मेरे पेट के अन्दर अधिक से अधिक हल-चल मचने लगता था। इसी तरह छः से सात माह होने लगा और मेरे पेट में धीरे-धीरे अकड़न होने लगा। यह अकड़न के कारण मेरे पैर पर अधिक दर्द होने लगा। इनको दूर करने के लिए मैं पैर को मालिश करती थी। जिससे थोड़ी देर बाद ठीक हो जाती थी। सात से अठवां माह शुरु हो गया और गर्भ के पूरे समय में आयरन और कैल्शियम की गोली लेती थी।

सात से आठ माह होने पर मैं अपना सोनोग्राफी करवाई तो सोनोग्राफी में बच्चा का मुंह थोड़ा सा धूंधला जैसे दिखाई दिया। सोनोग्राफी देखकर मैं, मेरे पति और दूसरे नंबर की लड़की बहुत खुश थी। मैं सुबह जब सोकर उठने लगती तो मुझे पलंग से उठने में थोड़ा परेशानी का सामना करना पड़ता था। एक प्रकार से पैर व पेट में दर्द जैसा होता था। जिसके कारण सुबह मैं देर से उठती थी।

इस तरह मेरी 9वां महीना शुरु हो गई। जिसके कारण मैं थोड़ी घबरा रही थी कि कब मेरा प्रसव का दर्द शुरु हो जाएगा। क्योंकि इसी समय में मेरी कुछ परीक्षा भी थी। परीक्षा देते समय डर-डर के समय बिताती थी। परीक्षा खत्म हो गई और होली आ गई। होली त्यौहार के दिन सफेद पानी जाना शुरु हो गई लेकिन दर्द थोड़ा भी नहीं था। फिर मैं दल्लिराजहरा के षहीद अस्पताल में अपना ईलाज करवाने आई तो यहां भी दर्द नहीं हो रहा था। हॉस्पिटल के डॉक्टर व नर्स प्रसव पीड़ा शुरु होने का दवाई भी दिए परन्तु दर्द बढ़ा ही नहीं और सफेद पानी के साथ खुन जाना शुरु हो गई। इसके बाद एक नर्स दीदी ने कहा कि आपके बच्चे को ऑपरेशन करके बाहर निकालना पड़ेगा। फिर मैं थोड़ी डर गई। लेकिन बच्चे की सुरक्षा की दृष्टि से मैं और मेरे पति ऑपरेशन के लिए सहमत हुए और साथ ही नसबंदी कराने का फैसला लिए। मैं और मेरे पति सहमति पत्र पर हस्ताक्षर कर दिये। और मेरी ऑपरेशन हो गई।

जब मेरी ऑपरेशन थियेटर पर ऑपरेशन चल रहा था तब मुझे डॉक्टर ने कहा देखो यह क्या है तो मैंने अपना आंख खोलकर देखा तो पता चला कि मैंने बच्ची को जन्म दिया है। यह जानकर मैं थोड़ी सी उदास थी परन्तु बोलते हैं न सब भगवान की ईच्छा से होता है। मैं और मेरे पति यह जानकर बहुत खुश थे कि जो भी होता है सब अच्छे के लिए होता है। हम दोनों बहुत खुश थे। परन्तु परिवार के अन्य सदस्यों को लड़के की चाहत थी जो पूरी नहीं हुई जिस कारण मैं भावुक थी।

मेरी पहले नंबर की लड़की भूमिका जो कि कक्षा 6वीं मे है कलेक्टर बनूंगी बोलती है और दूसरे नंबर की लड़की जो कि 3री कक्षा में है शिक्षिका बनूंगी बोलती है। मैं और मेरे पति इस बच्ची को डॉक्टर बनायेंगे यह सोच लिए है। क्योंकि इसमें सभी जाति के लोगों के साथ रहकर अपना काम करना पड़ता है इसमें जात-पात का कोई भेद-भाव नहीं होता है। अब मेरी तीनों लड़की कि किस्मत में क्या बनना लिखा है यह तो भगवान ही जाने। परन्तु हम अपने तरफ से पूरी कोषिष करेंगे कि इनका सपना पूरा हो।

अंतिम दो शब्द :- मुझे षहीद हॉस्पिटल के बारे में थोड़ा जानकारी तो था कि यह हॉस्पिटल अच्छा है। परन्तु जब मैं यहां भर्ती हुई तब मुझे यहां के डॉक्टर, नर्स और सभी कर्मचारी का आदत स्वभाव बहुत अच्छा लगा। यहां के सभी कर्मचारी सभी मरीजों की अच्छे से देखभाल करते हैं। सभी की परवाह करते हैं। यह देखकर मैं बहुत खुश थी।

॥ मेरी व मेरे पति की तरफ से डॉक्टर, नर्स व स्टॉफ को बहुत-बहुत धन्यवाद।।

नाम: लीना रावटे, ग्राम: गोपलिनचुवा, पोस्ट: कोडीकसा, तहसील: अंबागढ, चौकी, जिला: राजनांदगांव

## सिस्टर की कलम से....

दिनांक 20-03-2021 को कोविड वार्ड में मेरा पहला नाइट शिफ्ट लगा। कोविड वार्ड में एक-दो मरीज के साथ रात में एक तीसरा मरीज आया। 3 मरीज के साथ मैंने अपना पहला कोविड ड्यूटी की शुरुवात की। शुरुवात में थोड़ा सा डर जरूर लगा था कि पता नहीं कैसे होगा, मैं जूनियर हूँ हमेशा एक सीनियर के साथ ही ड्यूटी लगता था। मगर इस बार मरीज का देखरेख अकेले ही करना था। सीनियर दीदी ने बहुत ज्यादा मेरे मनोबल को बढ़ाया, उनसे बहुत कुछ सीखने मिला।

दूसरे दिन मरीजों की संख्या 3 से बढ़कर 15 हो गयी, अब हमें 15 लोगों को अकेला ही सम्भालना था। एक सप्ताह तक तो कोई ज्यादा सिरियस मरीज नहीं था, लेकिन उसके बाद पूरा वार्ड गंभीर कोविड मरीजों से भर गया था। अब हमें 3 सिस्टर को ही अपने-अपने समय में इन मरीजों को संभालना था। काम का बोझ बहुत ज्यादा होता ही जा रहा था, लेकिन मन में बहुत ही ज्यादा उत्साह था। अपने काम को लेकर लोगों की सेवा करके, उनसे बात करके, उनके दुख को दूर करके, उनको सांत्नावना देकर लगता था कि अपने ही परिवार के लोग हैं।

अब कोविड वार्ड में मरीजों की संख्या 30 हो गई थी और मेरा उस वार्ड में काम करने का समय अब खत्म होने वाला था। कोविड वार्ड में किसी इमरजेंसी मरीज को कैसे सम्भाल सकते हैं के अलावा बहुत कुछ सीखने को मिला। कोविड वार्ड में ड्यूटी करके मुझे बहुत खुशी हुई, साथ ही कोविड वार्ड से वापस आने से मुझे बहुत दुख भी हुआ क्योंकि मैं वहाँ के मरीजों से जुड़ चुकी थी।

21-04-2021 को मेरा उस वार्ड में अंतिम दिन था। उस दिन से ही मुझे अचानक शरीर में दर्द और सर्दी हो गया, बुखार भी आ रहा था, मुझे लगा कि काम ज्यादा होने के कारण ऐसा हो रहा होगा। फिर मैंने कोविड जाँच कराया तो मेरा रिपोर्ट पॉजीटिव आया, फिर मुझे कोविड वार्ड में भर्ती रहने को कहा गया। मैं बहुत रोयी कि मैं जिस वार्ड में ड्यूटी की हूँ उसी वार्ड में मुझे मरीज बनकर रहना होगा। एक मरीज बनकर वार्ड में रहने के लिए शुरुवात में थोड़ा अजीब लगा। पूरे एक दिन तो मैं सदमें में थी कि मुझे ऐसे कैसे हो गया और बहुत रोती भी थी, डॉक्टरों एवं दीदी लोगों ने बहुत समझाया व सम्भाला अब जाकर मुझे समझ आ रहा था कि जो कोरोना से ग्रसित है उन्हें कैसे लगता होगा। उनको शाररिक तकलीफ के साथ-साथ मानसिक तनाव भी बहुत ही ज्यादा होता है।

ऐसे में एक नर्स की जिम्मेदारी और ज्यादा बढ़ जाती है कि एक मरीज को हम दवाईयों के साथ-साथ एक परिवार के सदस्य की तरह बातचीत करें उनके साथ हमारा व्यवहार बहुत ही अच्छा होनी चाहिए ताकि वे जल्दी से जल्दी ठीक हो सके।

मैंने कोविड वार्ड में भर्ती रहकर मरीज और नर्स दोनों की भूमिका निभाई। मैं कोविड वार्ड में थी तब बहुत गंभीर मरीज थे और सिर्फ एक नर्स को मरीजों को सम्भालना बहुत मुश्किल था, जब भी किसी मरीज की स्थिति बिगड़ी मैं बिस्तर से उठकर दूसरे सिस्टर की मदद करती थी। मैं मरीज लोगों से उनके परिवार के सदस्यों से बातें करके उन्हें समझाती थी कि चिंता ना करें वे ठीक हो जायेंगे। वे लोग मेरे बातों को समझते भी थे। किसी के दुख को थोड़ा कम करने में बहुत खुशी होती थी।

अब मुझे कोविड मरीज के रूप में 5 दिन हो गया और मेरा छुट्टी होने वाला था। और मेरे पास एक सिंधी समाज की महिला थी, जिनको मेरे जाने से दुख था वह महिला बोल रही थी कि बेटा आप चली जाओगी तो आपकी कमी महसूस होगी। यह सुनकर मुझे अच्छा लगा। मन में बहुत उत्साह के साथ आज मैं हॉस्पिटल से आयी।

“कोरोना वार्ड में मेरा एक नर्स से मरीज तक का सफर“



टी. बी. भगाबो, दिल्ली बचाबो.

शहीद अस्पताल, दिल्ली राजहरा.

## शहीद अस्पताल दिल्ली राजहरा द्वारा टी.बी. रोग के खिलाफ अभियान

सम्मानिय पाठकों से निवेदन है कि पत्रिका से संबंधित आवश्यक सुझाव हेतु शहीद अस्पताल के पते पर पत्र-व्यवहार या ई-मेल द्वारा अपने सुझाव भेज सकते हैं।

संपादक - दीपांजली, हेमलता, सुनीता “स्टाफ सिस्टर, शहीद अस्पताल, दिल्ली राजहरा”

मुद्रक - राव प्रिंटर, राजहरा

स्वास्थ्य संगवारी के अगले अंक में कैंसर रोग के बारे में चर्चा करेंगे।