



216hi17

17

## जीवन का शुभारंभ

एक माँ को उस समय अनोखी अनुभूति का अहसास होता है जब वह अपने नन्हें से शिशु को खेलते हुए देखती है। उसके नन्हे-नन्हे कोमल से हाथ एवं पैर उसकी मासूम मुस्कान और शिशु के शरीर से आने वाली मनमोहक खुशबू उसमें मातृत्व की भावना को जागृत कर देते हैं। मैं निश्चित रूप से जानता हूँ कि आप सब इस तथ्य से अवगत होंगे कि माता-पिता की शक्त से मिलने वाले ये शिशु कहाँ से आते हैं?

जीवन कोई जादुई प्रक्रिया नहीं है। एक परिवार में एक शिशु का जन्म महिला के शरीर में होने वाले निश्चित परिवर्तनों की प्रक्रिया के रूप में होता है। मुझे आशा है कि आपके परिवार में भी शिशु के जन्म का कोई शुभ अवसर अवश्य आया होगा। आपने इस अवधि के दौरान माता के प्रति होने वाली विशेष देख-रेख का भी अवलोकन किया होगा। आपके लिए इस प्रक्रिया को जानना व सीखना अत्यंत आवश्यक है क्योंकि जल्द ही आप भी जीवन के उस स्तर पर पहुँचेंगे जहाँ आप माता-पिता बनेंगे। लड़कियाँ अपने शरीर में होने वाले इन परिवर्तनों को बेहतर ढंग से समझ सकती हैं और लड़के अपने जीवन के इस महत्वपूर्ण चरण में महिलाओं की आवश्यकता को समझेंगे व उसमें सहयोग करेंगे।

इस पाठ में आप जानेंगे कि माँ के शरीर में एक शिशु का विकास कैसे होता है और वह अपने पूर्ण विकास के पश्चात कैसे जन्म लेता है?



### उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात् आपके लिए सम्भव होगा:

- गर्भावस्था के लक्षण को महिला के शरीर में होने वाले परिवर्तनों के साथ जोड़ना;
- तीन तिमाहियों में शिशु के विकास का वर्णन करना;
- शिशु के जन्म से पूर्व तथा पश्चात महिला की होने वाली विशेष देखभाल की आवश्यकता को पहचान पाना;

- शिशु के सुरक्षित प्रसव के लिए स्थानों की पहचान कर पाना;
- अपने स्वयं के परिवार के लिए नियोजन तथा परिवार की व्यवस्था कर पाना;
- अनियोजित गर्भ के सामाजिक तथा भावात्मक परिणामों का आकलन कर पाना।

## 17.1 गर्भावस्था

परिवार में एक शिशु का आना अत्यंत सुखदायक होता है। किन्तु क्या आप जानते हैं कि एक शिशु की उत्पत्ति कैसे होती है? आपमें से कुछ ने विज्ञान को एक विषय के रूप में पढ़ा होगा और शायद आपमें से कुछ पहले से शिशु के जन्म की प्रक्रिया से अवगत होंगे। आपको यह ज्ञान है कि एक शिशु के जन्म के लिए पुरुष व महिला दोनों की आवश्यकता होती है। प्राकृतिक रूप से महिला अपनी कोख में अनिषेचित अंडे धारित करती है और पुरुष के शरीर में शुक्राणु होते हैं। ये अंडे तथा शुक्राणु निषेचन की प्रक्रिया के माध्यम से संयोजित होते हैं। इन निषेचित अंडे को जायगोट कहते हैं।

क्या आप जानते हैं कि जायगोट के साथ क्या होता है? यह गर्भ के साथ संयोजित होकर माँ के शरीर से पोषक तत्वों को प्राप्त करके विकसित होना आरंभ करता है। जायगोट को भ्रूण कहते हैं और जन्म के पश्चात यही शिशु का रूप धारण करता है।

अब आप एक भ्रूण को एक सुंदर से शिशु में परिवर्तित होने के विकास चरणों का अवलोकन करेंगे।



चित्र 17.1

### 17.1.1 गर्भावस्था के चिह्न

निषेचन की प्रक्रिया आरंभ होने के साथ ही महिला के शरीर में अनेक परिवर्तन आरंभ हो जाते हैं अर्थात शारीरिक परिवर्तन, हार्मोनी परिवर्तन तथा भावात्मक परिवर्तन। इनमें से कुछ परिवर्तन हैं :



टिप्पणी



टिप्पणी

- महिला का मासिक धर्म बंद हो जाता है। प्रत्येक महिला के लिए यह गर्भधारण का प्रथम संकेत होता है।
- प्रातःकाल में तबियत खराब रहती है और मितली आने लगती है, जिसके कारण उल्टी करने को मन करता है। सामान्यतः यह स्थिति प्रातःकाल के समय होती है किन्तु कुछ महिलाओं में यह समस्या पूरे दिन में अनेक बार होती है, विशेष रूप से सभी प्रकार के भोजन करने के पश्चात्।
- गर्भावस्था के अंतिम चरण में पेशाब की आवृत्ति बढ़ जाती है।
- वक्षों के आकार में परिवर्तन होने लगता है और वे बढ़ जाते हैं व ज्यादा नरम हो जाते हैं। निपिल भी बड़े हो जाते हैं और निपिल के आस-पास का क्षेत्र अधिक काला व बड़ा हो जाता है।
- महिला के शरीर में होने वाले हार्मोनी परिवर्तनों के कारण :
  - विशेष प्रकार के भोजन जैसे मीठा या मसालेदार भोजन खाने की तीव्र इच्छा विकसित हो जाती है। कुछ महिलाओं में तो कतिपय अखाद्य पदार्थों जैसे मिट्टी या चॉक या स्लेट आदि खाने की इच्छा बढ़ने लगती है। यदि उन्हें इस प्रकार के अखाद्य पदार्थों को खाने की इच्छा विकसित होती है तो उन्हें इस संबंध में डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।
  - कुछ महिलाओं में भोजन के प्रति और गंध वाले पदार्थ जैसे प्याज, सेब, परफ्यूम आदि के प्रति अनिच्छा विकसित होने लगती है।



चित्र 17.2

बहरहाल, सभी महिलाओं में ये परिवर्तन समान स्तर पर परिलक्षित नहीं होते हैं।



### आइए कुछ करें 17.1

आप अपनी माताजी से पूछ सकते हैं कि आपके या आपके भाई/बहन के जन्म के समय उनमें किन चीजों को खाने की तीव्र इच्छा होती थी या कौन-सी वस्तुएँ उन्हें बिल्कुल अच्छी नहीं लगती थीं।

.....

.....

**क्या आप जानते हैं?**

1. क्या आप जानते हैं कि शिशु के लिंग का निर्धारण कौन से तत्व करते हैं? इसका निर्धारण माँ तथा पिता के लिंग क्रोमोसोमों के संयोजन द्वारा निर्धारित होता है। आप अपनी विज्ञान की पुस्तक पढ़ सकते हैं या इंटरनेट के माध्यम से क्रोमोसोम के संबंध में और जानकारी प्राप्त कर सकते हैं और यह जान सकते हैं कि किस प्रकार क्रोमोसोम की मदद से यह पता चल पाता है कि नवजात शिशु लड़का होगा या लड़की।



चित्र 17.3

2. कई बार महिलाएँ एक से अधिक शिशुओं को जन्म देती हैं। इन्हें जुड़वाँ बच्चे कहते हैं। कई बार दो से अधिक बच्चे भी जन्म ले लेते हैं। ऐसा कैसे हो जाता है? आप वैबसाइट के माध्यम से इसका पता लगा सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए [en.wikipedia.org/wiki/Twin](http://en.wikipedia.org/wiki/Twin) में लॉग-इन करें।



टिप्पणी

**17.1.2 माता की कोख में भ्रूण का विकास**

भ्रूण माता के गर्भ में नौ महीनों (280 दिनों) के लिए रहता है। इस अवधि को "प्रसवपूर्व" अवधि कहते हैं जो गर्भधारण से आरम्भ होकर शिशु के जन्म पर समाप्त होती है। क्या आपने कभी सोचा है कि कैसे एक डॉक्टर या प्रशिक्षित विशेषज्ञ गर्भवती महिला को बता देते हैं कि उनके शिशु का जन्म कब होगा? वास्तव में यह एक अत्यंत सामान्य गणना है जिसे आप भी आसानी से कर सकते हैं। यह परिकलन निम्नानुसार है:

प्रसव की संभावित तिथि = अंतिम रजोधर्म अवधि का प्रथम दिन + 9 महीने + 7 दिन

उदाहरण के लिए, एक महिला की अंतिम रजोधर्म अवधि 1 जनवरी 2008 को आरम्भ होती है तो आप उसमें 7 दिन और जोड़ेंगे अर्थात 8 जनवरी, 2008। इस तिथि में 9 महीने और जोड़िये और आपको प्रसव की अनुमानित तिथि प्राप्त हो जाएगी अर्थात 8 अक्टूबर, 2008। किन्तु आपको यह याद रखना होगा कि यह केवल संभावित तिथि है और इसमें आंशिक परिवर्तन हो सकता है।

"प्रसवपूर्व" में "प्रसव" से तात्पर्य जन्म तथा "पूर्व" से तात्पर्य जन्म से पूर्व है। इसलिए, प्रसवपूर्व विकास से तात्पर्य शिशु के जन्म लेने से पूर्व माता के शरीर के भीतर होने वाले परिवर्तनों से है। आप गर्भावस्था के इन 9 महीनों को तीन तिमाहियों में विभाजित कर सकते हैं, जिनमें व्यापक



टिप्पणी

विकास तथा तीव्रता के साथ परिवर्तन होते हैं। आइए अब हम कुछ विशिष्ट परिवर्तनों की चर्चा करें जो इस अवधि के दौरान तीव्र गति से होते हैं।

### प्रथम तिमाही या प्रथम तीन महीने

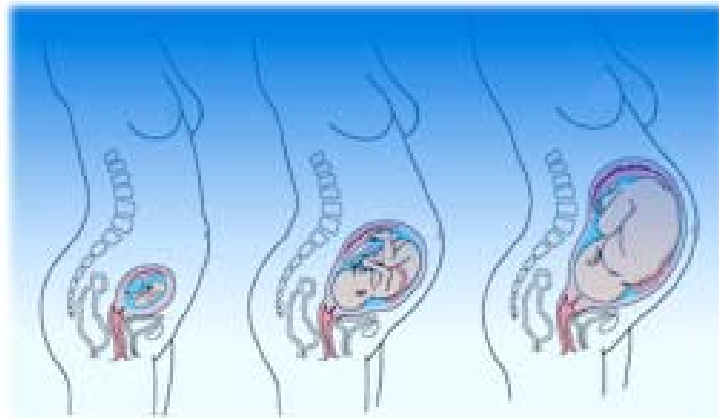
इस तिमाही का आरंभ निषेचन से होता है। निषेचित अंडा जो एकल कोशिका है, विभाजित होना आरंभ करता है। कोशिकाओं के गोले के रूप में यह गर्भाशय भित्ति से जुड़ जाता है और तत्पश्चात् विकसित होकर भ्रूण को जन्म देता है। भ्रूण की जीवन सहायक प्रणाली में एम्नियोटिक सैक, प्लेसेंटा तथा अम्लिका कार्ड शामिल है। ये भ्रूण को सुरक्षित रखते हैं तथा पोषित करते हैं। तीन महीनों की समाप्ति पर शिशु के महत्वपूर्ण अंग जैसे हृदय तथा फेफड़े विकसित होने लगते हैं और परिसंचरण प्रणाली कार्य करना आरंभ कर देती है। पुरुष तथा महिला जनन अंग विकसित होने लगते हैं और भ्रूण जो अब गर्भ कहलाता है, मानव रूप धारण कर लेता है (चित्र 1.2)।

### दूसरी तिमाही या 3-6 महीने

इस तिमाही में गर्भ का आकार तेजी से बढ़ने लगता है और मस्तिष्क का विकास भी तीव्रता से होता है। गर्भ में अब शिशु के द्वारा होने वाली हलचल आरंभ हो जाती है जिन्हें माँ महसूस कर सकती है। यह ध्यान रहे कि छह महीने का गर्भ पूर्णतः विकसित नहीं होता और यदि समय से पूर्व प्रसव होता है तो वह गर्भ से बाहर जीवित नहीं रह सकता (चित्र 1.2)।

### तीसरी तिमाही या 6 - 9 महीने

इस तिमाही में गर्भ के आकार में निरंतर वृद्धि होती रहती है और श्वसन प्रक्रिया तथा शरीर के तापमान में परिवर्तन आरंभ हो जाता है, शिशु अपना अँगूठा चूसने लगता है। प्रसवपूर्व विकास के आठवें महीने में भ्रूण का शरीर गर्भाशय के बाहर जीवन के लिए तैयार हो जाता है। यह अपनी माँ से रोगप्रतिकारक प्राप्त करता है ताकि शिशु जन्म के पश्चात् रोगों से सुरक्षित रह सके (चित्र 17.2)।



चित्र 17.4 तीसरी तिमाही के दौरान विकास

### 17.1.3 भ्रूण के विकास को प्रभावित करने वाले कारक

विकसित होता हुआ भ्रूण हालाँकि गर्भाशय में सुरक्षित रहता है किन्तु यह कुछ कारकों से प्रभावित भी होता है।

#### 1. माँ की भावात्मक स्थिति

यह माना जाता है मानसिक रूप से स्वस्थ माँ ही एक स्वस्थ शिशु को जन्म देती है। इसलिए माँ को लंबे समय तक तनाव तथा दबाव की स्थिति में नहीं रहना चाहिए। माँ की उत्तेजना, निराशा, भय या दुःख की भावनाओं से भ्रूण पर प्रभाव पड़ता है और इसके कारण जन्म के पश्चात शिशु में चिड़चिड़ेपन की समस्या उत्पन्न हो सकती है।

#### 2. माँ का आहार

माँ को पोषक आहार लेना चाहिए ताकि उसके शिशु को विकसित होने के लिए उचित आहार प्राप्त हो सके। ऐसा इसलिए क्योंकि भ्रूण के लिए आवश्यक ऑक्सीजन तथा भोजन उसे माँ के गर्भनाल से प्राप्त होता है। यदि माँ का आहार पर्याप्त नहीं है या उसमें कुछ पोषक तत्वों का अभाव है तो जन्म के समय नवजात शिशु भी कमजोर होगा। इस प्रकार का शिशु जल्द ही संक्रमणों से प्रभावित होगा और जन्म के पश्चात बीमार हो जाएगा। एक गर्भवती महिला के आहार में निम्नलिखित तत्व अनिवार्य रूप से होनी चाहिए :

- हड्डियों के विकास के लिए आवश्यक कैल्शियम हेतु दूध का सेवन।
- माँसपेशियों के विकास के लिए आवश्यक प्रोटीन हेतु दालें/अंडे/माँसाहारी भोजन।
- मस्तिष्क के विकास के लिए अपेक्षित खनिजों हेतु हरी पत्तेदार सब्जियाँ तथा फल।
- ऊर्जा के लिए अपेक्षित कार्बोहाइड्रेट हेतु चावल/गेहूँ।



चित्र 17.5: गर्भवती महिला का आहार



टिप्पणी



टिप्पणी

### 3. माँ की आयु

शिशु को जन्म देने के लिए माँ की सही आयु 20 से 35 वर्ष होती है। 20 वर्ष की आयु से पूर्व जनन प्रणाली पूर्णतः विकसित नहीं होती। ऐसी स्थिति में शारीरिक व मानसिक रूप से कमजोर शिशु का जन्म, माँ व शिशु के जीवन को जोखिम में डाल सकता है तथा गर्भपात का खतरा पैदा हो सकता है। दो बच्चों के बीच में न्यूनतम तीन वर्ष का अंतराल अत्यंत आवश्यक है। इस अंतराल से प्रथम शिशु के उचित विकास में सहायता मिलती है और माँ दूसरे गर्भधारण के लिए तैयार भी हो जाती है।

### 4. माँ द्वारा दवाईयों का सेवन

कुछ दवाईयाँ गर्भनाल से होते हुए शिशु के शरीर में प्रवेश कर सकती हैं। इसलिए एक गर्भवती महिला को किसी प्रकार की दवा लेने से पूर्व डॉक्टर से सलाह ले लेनी चाहिए। गर्भवती महिला को डॉक्टर की सलाह के बिना कोई दवाई नहीं लेनी चाहिए। उसे गर्भावस्था के दौरान एक्स-रे से भी बचना चाहिए क्योंकि इससे गर्भशय में भ्रूण के विकास को हानि पहुँच सकती है।

#### क्या आप जानते हैं?

अल्ट्रासाउंड वह तकनीक है जिसमें ध्वनि तरंगों के अति उच्च आवृत्ति का प्रयोग करके भ्रूण के विकास तथा वृद्धि की जाँच की जाती है। यह एक अत्यंत सुरक्षित प्रक्रिया है और इससे अजन्मे शिशु को किसी भी प्रकार का कोई नुकसान नहीं होता। यह प्रक्रिया प्रारंभिक अवस्था में ही भ्रूण में किसी प्रकार के विकार का पता लगाने के लिए अत्यंत उपयोगी है।

### 5. भ्रूण को प्रभावित करने वाले रोग, कीटाणु

यदि माँ को कोई बीमारी होती है जैसे जर्मन मिजल्स या कोई संक्रामक रोग जैसे यौन संक्रामक रोग या एड्स, तो कई बार उनके कीटाणु पतले गर्भनाल की भित्ति से होते हुए भ्रूण तक पहुँच कर उसके विकास को प्रभावित करते हैं। इसलिए, गर्भावस्था के दौरान माँ को अत्यंत सावधान रहना चाहिए और संक्रामक रोगों से बचना चाहिए।

### 6. नशीले पदार्थ, शराब, धूम्रपान

सिगरेट या बीड़ी का धुआँ, शराब या नशीली दवाओं के रसायन जैसे अफीम (मार्फिन) गर्भनाल के रास्ते से भ्रूण की रक्तनलिकाओं में पहुँचते हैं और उसे भारी नुकसान पहुँचा सकते हैं।



चित्र 17.6



### आइए कुछ करें 17.2

प्रसव के दौरान अच्छे स्वास्थ्य के महत्व या नशीले पदार्थ/शराब/धूम्रपान के सेवन के बुरे प्रभावों से महिलाओं को अवगत कराने के लिए दो स्लोगन/संदेश लिखें। संदेश के नमूने नीचे दिए गए हैं :

"स्वस्थ माँ- स्वस्थ नवजात शिशु" या धूम्रपान भ्रूण को हानि पहुँचा सकता है - गर्भावस्था में इससे बचें।



### पाठगत प्रश्न 17.1

#### 1. उपयुक्त विकल्प से रिक्त स्थान भरें।

- i) निषेचित अंडे को ..... भी कहते हैं।  
 क) ओवम                      ख) जायगोट                      ग) भ्रूण
- ii) जायगोट स्वयं ही ..... की भित्ति से चिपक जाता है।  
 क) योनि                      ख) गर्भाशय                      ग) ग्रीवा
- iii) गर्भावस्था के दौरान महिला को.....  
 क) उत्तेजित तथा उदास रहना चाहिए  
 ख) डॉक्टर की सलाह के बिना दवा लेनी चाहिए  
 ग) धूम्रपान करना चाहिए  
 घ) पोषक आहार का सेवन करना चाहिए

2. एक महिला के प्रसव की संभावित तिथि का परिकलन कीजिए जिसकी अंतिम रजोधर्म अवधि 15 से 19 जून, 2009 है।
3. 20 वर्ष की आयु से पूर्व एक शिशु को जन्म देने के क्या संभावित बुरे परिणाम हो सकते हैं।
4. नीचे कुछ महिलाओं के संबंध में विवरण दिए गए हैं। इनमें से कौन सी महिलाएँ गर्भवती हैं और कौन सी नहीं।  
 क) मैरी को परफ्यूम, दाल अथवा गंधयुक्त तत्वों से मितली आने लगती है।  
 ख) मीना का विवाह अक्टूबर में हुआ और नवम्बर से उसके रजोधर्म बंद हो गए।



टिप्पणी





टिप्पणी

- ग) शीला को रात की अच्छी नींद के पश्चात् उठने में डर लगता है क्योंकि जैसे ही वह अपने दाँतों को ब्रश करती है उसे उल्टी हो जाती है।
- घ) रानी रात को सोने से पूर्व मूत्र विसर्जन के लिए जाती है किन्तु इन दिनों उसे कई बार जाना पड़ रहा है।
- ड.) वीना को पहले की तुलना में अब बड़े ब्रा की आवश्यकता हो रही है।
- च) समीरा की माँ को चिंता हो रही है क्योंकि इन दिनों उसे बार-बार भूख लगने लगी है।
- छ) जसविंदर को प्रत्येक 28 दिनों के पश्चात रजोधर्म हो रहा है।

## 1.2 गर्भवती महिला की देख-रेख (प्रसव पूर्व देखरेख)

अब आप गर्भावस्था के लक्षणों से परिचित हो गए हैं और गर्भावस्था के 9 महीनों के दौरान होने वाले प्रमुख परिवर्तनों से अवगत हैं। गर्भवती महिला के गर्भाशय में तीव्रता से विकसित होने वाले भ्रूण के साथ उसे इस अवधि के दौरान शारीरिक तथा भावात्मक तनाव का अनुभव होता है। हालाँकि जीवनभर महिला की उचित देखभाल करना अत्यंत आवश्यक है किन्तु गर्भावस्था तथा प्रसव के दौरान उसे अत्यधिक देख-रेख की आवश्यकता होती है। इसलिए, उसे अपने आस-पास के लोगों से काफी सहयोग की आवश्यकता होती है। आपने देखा होगा कि एक गर्भवती महिला के पति, उसकी माँ, सास, परिवार की बुजुर्ग महिलाओं, परिवार के पुरुष सदस्यों तथा पड़ोसियों की आँखों में उसके लिए विशेष चिन्ता या स्नेह पैदा हो जाता है। ये सभी लोग गर्भवती महिला को क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए इसकी सलाह देते रहते हैं। इस प्रकार की सलाह स्थानीय पद्धतियों या रीति-रिवाजों पर आधारित हो सकती हैं। इसलिए, ऐसी किसी भी सलाह पर अमल करने से पूर्व प्रशिक्षित व्यक्ति से सलाह लेना बेहतर होता है।

गर्भावस्था के दौरान परिवार को निम्नलिखित बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए :

### 17.2.1 चिकित्सा जाँच

पहली बार रजोधर्म न आने पर महिला यह जानने के लिए उत्सुक हो जाती है कि क्या वह गर्भवती है। इसका पता स्वास्थ्य केन्द्र में जाकर डॉक्टर द्वारा एक सामान्य मूत्र परीक्षण के द्वारा किया जा सकता है।

सभी गर्भवती महिलाओं के लिए यह अत्यंत आवश्यक है कि वे उचित चिकित्सा जाँच के लिए नियमित रूप से डॉक्टर के पास जाएँ। यदि उस क्षेत्र में डॉक्टर उपलब्ध नहीं है तो एक प्रशिक्षित मिड-वाइफ या किसी अन्य प्रशिक्षित स्वास्थ्य विशेषज्ञ से परामर्श किया जा सकता है। यद्यपि गर्भवती महिला को



चित्र 17.7: गर्भावस्था के समय चिकित्सीय जाँच



टिप्पणी

शीघ्रातिशीघ्र समीपवर्ती स्वास्थ्य केन्द्र में या एक डॉक्टर के पास स्वयं को पंजीकृत करा लेना चाहिए। यदि आप एक गाँव में रहते हैं तो आप एक आँगनबाड़ी कार्यकर्ता से सहायता प्राप्त कर सकते हैं। वह आपको समीपवर्ती स्वास्थ्य केन्द्र में ले जाएगी। डॉक्टर यह सुनिश्चित करता है कि सभी गर्भवती महिलाएँ कुछ नियमित रक्त तथा मूत्र जाँचों को कराएँ। इनमें शामिल हैं हीमोग्लोबिन (एनीमिया के लिए), रक्त समूह या रक्त शर्करा (मधुमेह के लिए), वीडिआरएल परीक्षण (यौन प्रसारित संक्रमणों के लिए) तथा एड्स। उसका वजन लिया जाता है और उसे टिटनेस का इंजेक्शन लगाया जाता है। इस प्रकार सुरक्षित मातृत्व तथा प्रसव को सुनिश्चित किया जाता है। प्रसव के प्रथम आठ महीनों में प्रत्येक माह कम से कम एक बार डॉक्टर से पास अवश्य जाएँ तथा अंतिम माह में सप्ताह में एक बार डॉक्टर के पास जाना अनिवार्य है। उसे पहली तिमाही में डॉक्टर के पास परामर्श के लिए बार-बार जाना पड़ सकता है क्योंकि इस अवधि में विभिन्न समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

### 17.2.2 पोषण

यह ध्यान रहे कि एक स्वस्थ माँ ही स्वस्थ शिशु को जन्म देती है। स्वस्थ रहने के लिए महिला को सही भोजन का सेवन करना होगा। एक गर्भवती महिला के लिए सही भोजन क्या है? इस अवधि के दौरान पर्याप्त पोषक भोजन अर्थात् एक संतुलित आहार। आप यह जानते ही हैं कि संतुलित आहार क्या है और महिला को गर्भावस्था के दौरान अतिरिक्त पोषण की आवश्यकता होती है। एक प्रशिक्षित चिकित्सक या पराचिकित्सा विशेषज्ञ से चर्चा करने पर आपको पता चलेगा कि क्यों कुछ प्रकार के भोजन इस अवधि के दौरान अच्छे होते हैं और कुछ नहीं। नियमित अंतराल पर भोजन करना भी अत्यंत महत्वपूर्ण है।

- प्रातः तबियत खराब होने की समस्या से निपटना - गर्भावस्था के प्रथम तीन महीनों के दौरान मितली तथा उल्टी आना विशेष रूप से प्रातः समय एक सामान्य समस्या है। प्रातःकाल की इस समस्या से निपटने के लिए गर्भवती महिला सुबह एक टोस्ट या बिस्कुट या पके हुए चावल खा सकती है। जिस समय मितली न आ रही हो उस समय भोजन करके अपने पोषक तत्वों की कमी को पूरा कर सकती है।
- आयरन से युक्त आहार का सेवन करके एनीमिया से बचा जा सकता है। एक गर्भवती महिला अपने भोजन में अनाज व दालों, हरी पत्तेदार सब्जियों, आर्गेन मीट जैसे गुर्दा, किडनी, स्प्लीन, अंडे, गुड़ शामिल कर सकती है जिनसे प्रचुर मात्रा में आयरन प्राप्त होता है।
- प्रसव के दौरान होने वाली एक अन्य सामान्य समस्या कब्ज की है, विशेष रूप से प्रसव के अंतिम चरण के दौरान। यह समस्या मुख्य रूप से शारीरिक गतिविधियों में कमी तथा गर्भावस्था संबंधी अन्य कारणों से होती है। इस समस्या से निपटने के लिए गर्भवती महिला को प्रचुर मात्रा में फल, सलाद खाना चाहिए और भारी मात्रा में द्रव्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए।



टिप्पणी

- मसालेदार तथा तले हुए भोजन से बचना चाहिए क्योंकि इसके कारण गैस तथा बेचैनी की समस्या पैदा हो जाती है। दिन का अंतिम भोजन सोने से कम से कम 2-3 घंटे पूर्व करना चाहिए।

### क्या आप जानते हैं?

1. कुछ महिलाओं को इस अवधि के दौरान गंभीर अम्ल शूल, पैरों के निचले भाग में सूजन, मधुमेह या हाइपरटेंशन की समस्या उत्पन्न हो जाती है। कई बार इन समस्याओं के कारण प्रसव संबंधी गंभीर जटिलताएँ उत्पन्न होती हैं और कुछ स्थितियों में माँ या भ्रूण की मृत्यु भी हो जाती है। इंटरनेट की सहायता से या डॉक्टर से चर्चा करके इन समस्याओं के संबंध में और अधिक जानकारी एकत्र करें।
2. हमारे देश के विभिन्न क्षेत्रों तथा समुदायों में अनेक परम्पराएँ हैं जो कई बार गर्भवती महिलाओं को कुछ प्रकार के भोजनों का सेवन करने से मना करती हैं। यह कई कारणों से हो सकता है जैसे गर्भपात का भय या गर्भावस्था के दौरान अन्य जटिलताएँ या पुत्र के जन्म की इच्छा या एक गोरे शिशु के जन्म की इच्छा हो सकती है। इनमें से अनेक परम्पराएँ जिनका अनुसरण किया जाता है वे सामान्य मिथ्या या अंधविश्वास पर आधारित होती हैं। इन परम्पराओं के अंतर्गत जिन भोजनों का सेवन करने से मना किया जाता है वे विभिन्न पोषणों के अच्छे स्रोत हो सकते हैं तथा गर्भवती महिला के लिए लाभदायक हो सकते हैं जैसे अंडे, मछली, दालें, दूध तथा अन्य पदार्थ।



### आइए कुछ करें 1.3

1. कम से कम दो गर्भवती महिलाओं का साक्षात्कार लीजिए और पता कीजिए कि स्वस्थ शिशु को जन्म देने के लिए उन्होंने अपने आहार में क्या परिवर्तन (यदि कोई) किए हैं। अपने अवलोकनों को रिकार्ड कीजिए।
2. अपने बुजुर्गों से चर्चा करें और भोजन की एक सूची बनाएँ जो परम्परागत दृष्टि से गर्भावस्था के दौरान लेने चाहिए। तत्पश्चात एक डॉक्टर/न्यूट्रीशियन से चर्चा करें और उपयुक्त कारणों सहित वांछित तथा अवांछित दो भागों में इन खाद्य पदार्थों को विभाजित करें।

### 17.2.3 वजन

भ्रूण के विकसित होने के साथ-साथ गर्भवती महिला का वजन भी बढ़ जाता है। सामान्यतः उसका वजन 8-11 कि.ग्रा. बढ़ना चाहिए। यह एक स्वस्थ शिशु के विकास को दर्शाता है। एक गर्भवती महिला किस प्रकार अनुमान लगा सकती है कि उसके भार में होने वाली वृद्धि सामान्य है या नहीं?

यदि संभव हो तो उसे डॉक्टर के पास किए जाने वाले प्रत्येक दौरे में अपने वजन को मापना चाहिए। यदि अंतिम कुछ महीनों में उसका वजन बढ़ना बंद हो जाता है या वजन में तीव्रता से वृद्धि होने लगती है तो उसे डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

### 17.2.4 दवाईयाँ लेना

गर्भवती महिला को किसी प्रकार की दवा का सेवन केवल डॉक्टर की चिकित्सीय सलाह पर ही करना चाहिए। जहाँ तक संभव हो दवाईयों का सेवन नहीं करना चाहिए। गर्भवती महिला को टिटनेस का टीका लगाना चाहिए ताकि नवजात शिशु को टिटनेस के खतरे से बचाया जा सके। इसकी पहली खुराक यथा संभव शीघ्र लेनी चाहिए और दूसरी खुराक एक महीने के पश्चात्। डॉक्टर एनीमिया से बचने या उसके उपचार के लिए आयरन तथा फोलिक एसिड के चिकित्सीय सप्लीमेंट दे सकता है।

### 17.2.5 पहने जाने वाले कपड़े

इस अवधि के दौरान पहने जाने वाले कपड़े कुछ समस्याएँ उत्पन्न कर सकते हैं, विशेष रूप से युवतियों के लिए, जो अपने बढ़े हुए पेट के कारण शर्माती हैं। इस स्थिति में ढीला कुर्ता व सलवार देखने में अच्छा और पहनने में आरामदायक होता है। एक अच्छी तरह से पहनी हुई साड़ी भी बढ़े हुए पेट को छुपाती है व दिखने में सुंदर लगती है। यह सुनिश्चित कर लें कि पहने हुए कपड़े शरीर के संचालन में किसी प्रकार का अवरोध उत्पन्न न करें।

### 17.2.6 व्यायाम तथा आराम

एक गर्भवती महिला को सक्रिय बने रहना चाहिए और अपनी सामान्य दिनचर्या के कार्यों को निरंतर करना चाहिए। बहरहाल, उसे भारी वस्तुएँ नहीं उठानी चाहिए व स्वयं को किसी प्रकार की चोट से बचना चाहिए। सामान्य गतिविधियाँ उसके शरीर को तंदुरुस्त व सक्रिय बनाए रखती हैं। इससे प्रसव के समय उसे सहायता मिलती है। किन्तु उसे पर्याप्त मात्रा में विश्राम भी करना चाहिए क्योंकि इस अवधि के दौरान महिला जल्दी ही थक जाती हैं। डॉक्टरों द्वारा गर्भवती महिलाओं को कम से कम 10 घंटे की नींद की सलाह दी जाती है। परिवार के सदस्यों तथा सहकर्मियों को उसका विशेष ध्यान रखना चाहिए और यह सुनिश्चित करना चाहिए कि महिला पर्याप्त विश्राम करे व हर समय तनावमुक्त रहे। परिवार, मित्रों तथा सहकर्मियों के निरंतर सहयोग से गर्भवती महिला इस शारीरिक तथा मानसिक तनावपूर्ण अवधि को आसानी से निकाल लेती है।

यह सभी बातें अत्यंत महत्वपूर्ण हैं क्योंकि प्रसव की अवधि सुगमता के साथ बिना किसी समस्या या जटिलता के गुजरनी चाहिए। इस अवधि में किसी प्रकार की जटिलता, माँ तथा शिशु के लिए घातक हो सकती है। इस अवधि के दौरान उचित देखभाल माँ के अच्छे स्वास्थ्य तथा स्वस्थ शिशु के जन्म के लिए सहायक हो सकती है।





टिप्पणी



### पाठगत प्रश्न 17.2

1. एक कारण बताएँ कि एक गर्भवती महिला को निम्नलिखित कार्य क्यों करने चाहिए :
  - क) प्रातःकाल बिस्तर छोड़ने से पूर्व कुछ खाना;
  - ख) मसालेदार व तले हुए भोजन से बचना;
  - ग) कम मात्रा में तथा बारम्बार भोजन करना;
  - घ) टिटनेस का टीका लगाना;
  - ङ.) अपनी सामान्य दिनचर्या के कार्य करना;
  - च) नियमित अंतरालों पर अपना वजन कराना।
2. निम्नलिखित स्थितियों का अवलोकन करें तथा उपयुक्त उत्तर दें।
  - क) आप एक बस में यात्रा कर रहे हैं और भाग्यशाली हैं कि आपको बस में सीट मिल गई क्योंकि आपकी यात्रा एक घंटे से अधिक की है। अगले स्टॉप पर एक गर्भवती महिला बस में चढ़ती है। क्या आप उसे नजरअंदाज करेंगे या उसे सीट दे देंगे? क्या आपको लगता है कि ऐसा करना आवश्यक है। तीन कारण बताएँ कि उसे सीट देना जरूरी क्यों है।
  - ख) आपकी 21 वर्षीय विवाहित बहन घर से बाहर जाने को मना करती है व बाहर जाने में शर्माती है क्योंकि वह छह महीने से गर्भवती है। आप उसे किस प्रकार समझाएँगे कि ऐसी स्थिति में उसे शर्माने की आवश्यकता नहीं है? गर्भावस्था के दौरान आप उसे किस प्रकार के कपड़े पहनने की सलाह देंगे?

### 17.3 सुरक्षित प्रसव

एक महिला के जीवन में सबसे रोमांचक समय शिशु को जन्म देने का समय होता है। इस संबंध में उसके समक्ष कुछ सामान्य प्रश्न उठते हैं - क्या मैं सुरक्षित रहूँगी? क्या मेरा बच्चा सुरक्षित रहेगा? किसी प्रकार की जटिलता की स्थिति में क्या होगा?

गर्भवती महिला अपनी उत्तेजनाओं को आसानी से कम कर सकती है यदि वह पहचान ले कि सुरक्षित प्रसव कहाँ संभव है - यह अस्पताल में, प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र (पीएचसी) या पंजीकृत नर्सिंग होम में हो सकता है। इस प्रकार की सूचना पहले से प्राप्त करने से वह निर्णय ले सकती है कि प्रसव के समय उसे कहाँ जाना है और उस समय वह आवश्यकता की सभी वस्तुओं को एकत्र कर सकती है। स्वयं को एक डॉक्टर के पास पंजीकृत करके वह शिशु के जन्म के समय मिलने वाली सक्षम चिकित्सा देखभाल को सुनिश्चित कर सकती है। हालाँकि संस्थागत प्रसव हमेशा ही सुरक्षित होता है विशेष रूप से अस्पताल या नर्सिंग होम में। यदि महिला स्वयं को किसी डॉक्टर

के पास पंजीकृत कराने में सक्षम नहीं है तथा स्वास्थ्य केन्द्र दूर है तो दूसरा बेहतर विकल्प यह है कि एक प्रशिक्षित मिडवाइफ या दाई को प्रसव के लिए घर पर ही बुला लें।

एक प्रशिक्षित दाई इस कार्य के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि वह -

1. हर कार्य वैज्ञानिक दृष्टिकोण से करती है,
2. साफ-सफाई के नियमों का अनुपालन करती है,
3. जानती है कि किसी प्रकार की जटिलता की स्थिति में क्या करना है।

### क्या आप जानते हैं?

साफ-सफाई के पाँच नियम:

- हाथों तथा उँगलियों को धोएँ;
- प्रसव के लिए उस स्थान को साफ करें;
- साफ चादर का प्रयोग करें;
- प्रसव के लिए उपयोग की जाने वाली सभी वस्तुएँ एंटीसेप्टिक घोल तथा साबुन से साफ करें;
- नाल को नई ब्लेड की सहायता से साफ-सुथरे ढंग से काटें तथा नए धागे से बाँधें।



### आइए कुछ करें 17.4

अपने आस-पास के क्षेत्र में पाँच अस्पतालों/नर्सिंग होमों/प्राथमिक चिकित्सा केन्द्रों की पहचान करें तथा सूची बनाएँ, जहाँ प्रसव किए जा सकते हैं। इसके अतिरिक्त, उन वस्तुओं की भी सूची बनाएँ जिनकी आवश्यकता प्रशिक्षित मिडवाइफ/दाई द्वारा घर पर ही प्रसव के दौरान पड़ सकती है।

### 17.4 नवजात शिशु तथा माँ की देखभाल (प्रसव पश्चात् देखभाल)

चाहे बालक हो या बालिका - शिशु सबके चेहरों पर मुस्कान ले आता है। बालक तथा बालिका दोनों को ही जन्म लेने तथा अपने माता-पिता से प्यार व स्नेह पाने का समान अधिकार है। मानव शिशु सर्वाधिक आश्रित जीव है जो अपनी देख-रेख व जीवन के लिए पूर्णतः वयस्कों पर निर्भर करता है। सभी माता-पिता स्वस्थ शिशु चाहते हैं और वे ऐसा कर भी सकते हैं यदि वे यह जानकारी प्राप्त कर लें कि अपने मूल्यवान शिशु की देख-रेख कैसे करनी है।

हमने "प्रसवपूर्व" शब्द के अर्थ को समझ लिया है। इस प्रकार "प्रसव पश्चात्" में "पश्चात्" से तात्पर्य "प्रसव के बाद की अवधि" से है। इस प्रकार प्रसव पश्चात् का अर्थ है शिशु के जन्म के बाद की अवधि। हालाँकि यह सही है कि नवजात शिशु को अत्यधिक स्नेह व देखभाल की आवश्यकता होती है किन्तु यह भी सत्य है कि हाल ही में जन्म देने वाली माँ को भी विशेष देखभाल



टिप्पणी



टिप्पणी

की आवश्यकता होती है। महिला शिशु को जन्म देते समय एक तनावपूर्ण अवधि से गुजरती है और शिशु को जन्म देने के पश्चात् उसके शरीर को शक्ति प्राप्त करने के लिए कुछ समय की आवश्यकता होती है। प्रसव के पश्चात यदि वह उचित रूप से अपनी देखभाल नहीं करती है तो उसे भी संक्रमण होने की संभावना रहती है।

शिशु को जन्म के पश्चात विशेष देख-रेख की आवश्यकता होती है। नवजात शिशु लंबे समय के लिए (लगभग 16 घंटे) सोता है, समय-समय पर रोता है और उसे बार-बार दूध पिलाने की आवश्यकता होती है। शिशु को सोने व नींद से जगने के एक क्रम को विकसित करने में समय लगता है। इसलिए प्रथम कुछ महीनों के लिए माता-पिता को उसके उठने तथा सोने के समय के अनुसार चलना पड़ता है।

### क्या आप जानते हैं?

कुछ स्वास्थ्य विशेषज्ञ प्रसव पश्चात अवधि को "चौथी तिमाही" भी कहते हैं। निश्चित तौर पर इस अवधि की समय सीमा तीन महीनों से अधिक होती है, "चौथी तिमाही" शब्द का प्रयोग करके शिशु के जन्म के पश्चात माँ के लिए कुछ महीने और प्रसव की अवधि को निरंतरता तथा विशेष महत्व प्रदान किया गया है।

नवजात शिशु तथा माँ की देख-रेख करते समय निम्नलिखित बिन्दुओं को ध्यान में रखना अत्यंत आवश्यक होता है।

### 17.4.1 स्वच्छता

शिशु के लिए -

**(क) नवजात शिशु की साफ-सफाई :** नवजात शिशु की त्वचा में प्रायः झुर्रियाँ होती हैं, और उसकी त्वचा सफेद मक्खन जैसे तत्व या कुछ महीन बालों से आवरित होती है। उसके शरीर को गुनगुने पानी से भीगे हुए स्वच्छ कपड़े से साफ करें। उसकी त्वचा को रगड़े नहीं क्योंकि ये दोनों ही तत्व संरक्षक के रूप में कार्य करते हैं और समय के साथ अपने-आप निकल जाते हैं।

**(ख) नाल को काटते समय सावधानी :** विकसित भ्रूण अम्बलिका नामक नलिका द्वारा प्लेसेंटा से जुड़ा होता है। शिशु का जन्म होने पर उस नाल को काटकर प्लेसेंटा से अलग किया जाता है (आपकी नाभि वह बिन्दु है जहाँ से आपकी नाल काटी गई थी)। हाल ही में काटी गई नाल को रक्षा प्रदान करने का सर्वाधिक महत्वपूर्ण तरीका यह है कि उसे शुष्क रखें। उसे शुष्क रखने के लिए उस पर हवा लगना आवश्यक है। यदि घर साफ-सुथरा है और वहाँ मक्खियाँ नहीं हैं तो काटी गई नाल को खुला छोड़ दीजिए। यदि घर में धूल-मिट्टी या मक्खियाँ हैं तो उसे हल्के से ढक लें।

माँ के लिए - माँ को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वह जिस कमरे में रहे वह साफ-सुथरा, पर्याप्त प्रकाशयुक्त तथा सुसंवातित (हवादार) हो। उसे प्रतिदिन स्नान करना चाहिए और अपने टाँकों को गीला होने से बचना चाहिए ताकि किसी प्रकार का संक्रमण न हो।



टिप्पणी

### 17.4.2 टीकाकरण

शिशु को संक्रामक रोगों से सुरक्षित रखने के लिए टीकाकरण किए जाने की आवश्यकता होती है। माँ के रूप में आपको अपने शिशु के लिए उचित टीकाकरण कार्यक्रम का पता लगाना चाहिए ताकि आप अपने बच्चे को सही समय पर सही टीका लगा सकें। यह टीकाकरण सभी सरकारी अस्पतालों तथा स्वास्थ्य केन्द्रों में निःशुल्क लगाए जाते हैं।

तालिका 1.1 : राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम

टीका	जन्म पर	आयु				
		जन्म	6 सप्ताह	10 सप्ताह	14 सप्ताह	9-12 महीने
प्राथमिक टीकाकरण						
बीसीजी		√				
पोलियो ड्रॉप		√	√	√	√	
डीपीटी						
हेपेटाइटिस बी*			√	√	√	
गलघोटू						√
बूस्टर खुराक						
डीपीटी + पोलियो ड्रॉप		16 से 24 महीने				
डीटी		5 वर्ष				
टिटनेस टॉक्साइड(टीटी)		10 वर्ष पर तथा पुनः 16 वर्ष की आयु पर				
विटामिन ए		09, 18, 24, 30 और 36 महीनों पर				
गर्भवती महिला						
टिटनेस टॉक्साइड: पहली खुराक		गर्भावस्था के दौरान यथासंभव शीघ्र				
दूसरी खुराक		पहली खुराक के एक महीने के बाद				
बूस्टर		3 वर्षों के भीतर				



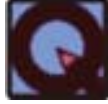


टिप्पणी



### आइए कुछ करें 17.5

शिशुओं के लिए राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम नीचे दर्शाया गया है। अपने परिवार में शिशु के लिए एक टीकाकरण कार्ड बनाएँ और उनमें वे तिथियाँ अंकित करें जिन पर शिशु को टीका लगाने के लिए स्वास्थ्य केन्द्र ले जाना है।



### पाठगत प्रश्न 17.3

- निम्नलिखित वाक्य सही हैं या गलत। इसके लिए कारण भी बताएँ।
  - नवजात शिशु की नाल को सूखने के लिए खुला छोड़ा जाना चाहिए, क्योंकि .....
  - कोलोस्ट्रोम शिशु के लिए अच्छा होता है, क्योंकि .....
  - शिशु को जन्म के पहले कुछ दिनों तक माँ का दूध नहीं पिलाना चाहिए, क्योंकि .....
  - माँ का दूध पीने वाले शिशु अधिक स्वस्थ तथा ताकतवर होते हैं, क्योंकि .....
  - नर्सिंग माँ को पोषक आहार की आवश्यकता होती है, क्योंकि .....

### 1.4.3 पोषण

**शिशु का आहार :** शिशु को जन्म के पश्चात् पहले घंटे से ही माँ का दूध पिलाना सर्वोत्तम होता है। माँ का दूध प्रत्येक शिशु बालक या शिशु बालिका का अधिकार है। माँ के दूध में पहले कुछ दिन कोलोस्ट्रोम नामक पीला तरल आता है। यह कोलोस्ट्रोम शिशु के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। कई बार माँ को यह लगता है कि यह पीला द्रव्य शिशु के लिए अच्छा नहीं है और वह शिशु को नहीं पिलाती है। इस प्रकार वह बच्चे को बहुत से एंटीबॉडीस से वंचित रखती है जो शिशु को संक्रमणों से बचाने में सहायक होते हैं। इस द्रव्य में व्यापक मात्रा में प्रोटीन भी होते हैं। पहले 6 महीनों में शिशु के लिए केवल माँ का दूध ही सर्वोत्तम आहार है। बहरहाल, 4 माह के पश्चात् शिशु को माँ के दूध के अतिरिक्त अन्य अनुपूरक आहार भी दिए जा सकते हैं।

### माँ का दूध या बोतल का दूध : कौन बेहतर है?

व्यापक रूप से देखा जाए तो माँ का दूध शिशु के लिए सर्वोत्तम है। माँ का दूध पीने वाले शिशु अधिक स्वस्थ, ताकतवर होते हैं और उनकी मृत्यु की कम संभावना रहती है। कई बार शिशुओं को विभिन्न कारणों से बोतल से भी दूध पिलाना पड़ता है अर्थात् जब माँ नौकरी पर जाती है या माँ को पर्याप्त दूध नहीं हो पाता है। ऐसी स्थिति में माताओं को स्तनपान या बोतल के दूध में से



एक विकल्प का चयन करना पड़ता है। यदि संभव हो तो ऐसी स्थिति में भी उन्हें शिशुओं को अपना ही दूध पिलाना चाहिए क्योंकि यह माँ तथा शिशु दोनों के लिए ही लाभदायक है। इससे होने वाले कुछ लाभ तालिका 1.2 में दर्शाए गए हैं :

**तालिका 1.2 : माँ के दूध तथा बोटल के दूध के बीच तुलनात्मक विवरण**

विशेषताएं	स्तनपान	बोटल का दूध
पोषक तत्व	माँ के दूध में शिशु के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व पर्याप्त अनुपात में होते हैं। इस दूध को शिशु आसानी से पचा लेते हैं।	पाउडरयुक्त दूध में पर्याप्त पोषक तत्व हो भी सकते हैं। यदि ताजा दूध इस्तेमाल किया जाता है तो शिशु को इसे पचाने में कठिनाई होती है।
स्वच्छता	माँ का दूध साफ होता है और इसके सेवन से शिशु में डायरिया की संभावना कम हो जाती है।	बोटलों को उचित रूप से विसंक्रमित किया जाता है अन्यथा शिशु संक्रमण के कारण बीमार हो सकता है।
तापमान	माँ के दूध का तापमान हमेशा सही होता है। यह सीधा माँ के स्तन से शिशु के मुँह में प्रवेश करता है।	यहाँ दूध के तापमान को समायोजित किया जाता है।
संरक्षक गुण	माँ के दूध में रोग प्रतिकारक होते हैं जो शिशु को विभिन्न रोगों से सुरक्षा प्रदान करते हैं।	इस दूध में कोई संरक्षक तत्व नहीं होते हैं।
माँ तथा शिशु के बीच भावात्मक जुड़ाव	स्तनपान माँ तथा बच्चे के बीच एक विशेष संबंध स्थापित करने में सहायक होता है।	शिशु को बोटल का दूध कोई अन्य व्यक्ति भी पिला सकता है। इसलिए इससे माँ तथा बच्चे के बीच कोई विशेष जुड़ाव स्थापित नहीं होता है।

टिप्पणी

## माँ के लिए

माँ को नर्सिंग के दौरान अच्छी गुणवत्ता वाला संतुलित आहार पर्याप्त मात्रा में लेना चाहिए ताकि वे अपने शिशु के लिए पर्याप्त मात्रा में वह गुणवत्तायुक्त दूध उत्पन्न कर सकें। नौकरी करने वाली माँ जो कार्य पर जाती हैं उन्हें अपने बच्चे को निरंतर अपना दूध पिलाना संभव नहीं हो पाता है। इसलिए भारत सरकार ने मातृत्व अवकाश की अवधि को 6 महीने कर दिया है। वे महिलाएँ जो ऐसे संगठनों में कार्य करती हैं जहाँ ये सुविधाएँ उपलब्ध नहीं हैं उनके लिए यह विकल्प है कि वे अपने स्तनों से दूध निकालकर उसे साफ तथा विसंक्रमित बोटलों में एकत्र कर लें और तत्पश्चात शिशुओं का ध्यान रखने वाला व्यक्ति माँ की अनुपस्थिति में शिशु को वह दूध पिला सकता है। इससे शिशु को कम से कम माँ के दूध के पोषक तत्व तथा संरक्षक गुण प्राप्त हो पाएँगे। बहरहाल, इस प्रक्रिया के दौरान उच्च स्तर की स्वच्छता तथा देख-रेख की आवश्यकता होती है।



टिप्पणी



चित्र 1.6



### आइए कुछ करें 1.6

पता कीजिए कि क्या सरकार ने बालिका भ्रूण/शिशु के अधिकारों को संरक्षित रखने के लिए कोई विशेष कानून बनाए हैं।

### 1.5 परिवार नियोजन

यह निर्णय लेने का अधिकार माता-पिता दोनों का ही है कि उन्हें कब और कितने बच्चे चाहिए। विवाहित दंपति को छोटे परिवार के लाभ व हानि तथा जन्म नियंत्रण की पद्धतियों के संबंध में अपने बुजुर्गों, मित्रों तथा काउंसलरों से बात करनी चाहिए। किन्तु अपने परिवार के संबंध में अंततः उनका ही निर्णय अंतिम होगा।

परिवार नियोजन के संबंध में प्रायः पत्रिकाओं, समाचार पत्रों आदि में लेख प्रकाशित होते रहते हैं और टीवी पर या सिनेमा हॉलों में डाक्यूमेंट्री फिल्म या विज्ञापन फिल्मों के द्वारा भी इस संबंध में जागरूक किया जाता है। क्या आपने कभी सोचा है कि परिवार नियोजन क्या है और क्यों परिवार का नियोजन इतना महत्वपूर्ण है? परिवार नियोजन से तात्पर्य आपके परिवार में दो बच्चों के बीच पर्याप्त अंतर से है। परिवार का नियोजन करना अत्यंत महत्वपूर्ण है ताकि माँ और बच्चे दोनों ही स्वस्थ रह सकें।

आपने देखा होगा कि कुछ परिवारों में एक के बाद एक कई बच्चे हो जाते हैं और कुछ परिवार ऐसे भी हैं जिनमें केवल एक या दो ही बच्चे होते हैं। आप इन दोनों प्रकार के परिवारों में क्या अंतर देखते हैं? इतनी बार गर्भधारण के कारण माँ का स्वास्थ्य काफी प्रभावित होता है। एक शिशु के जन्म के तुरंत पश्चात दूसरे शिशु के जन्म के कारण वह पहले शिशु पर ज्यादा ध्यान नहीं दे पाती है। इस कारण व अधिक चिड़चिड़ी हो जाती है व बच्चों को डाँटकर व मारकर उन पर अपना गुस्सा निकालती है। ऐसे बच्चे स्वयं को बहुत असुरक्षित व प्यार से वंचित महसूस करते हैं।

छोटे परिवार में अपने बच्चों की सभी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए माँ के पास समय और ऊर्जा दोनों होती है और वह उनके साथ पर्याप्त समय व्यतीत करके उन्हें प्यार व सुरक्षा प्रदान करती है। छोटा परिवार अपने बच्चों की आवश्यकता जैसे शिक्षा, मनोरंजन तथा व्यावसायिक प्रशिक्षण आदि को पूरा करने के लिए अधिक धन खर्च कर सकती है।



टिप्पणी



(क) अनियोजित परिवार

(ख) नियोजित परिवार

चित्र 1.7

जैसा कि ऊपर चर्चा की गई है सामान्यतः बच्चे के जन्म की संभावना परिवार में खुशी लाती है। बहरहाल, ऐसे भी कई मामले होते हैं जहाँ अवांछित गर्भधारण हो जाता है। ऐसा कई बार दंपति द्वारा असावधानी के कारण या किशारों द्वारा अपनी आयु के आवेश में आकर यौन प्रयोगों या यौन उत्पीड़न के कारण हो जाता है। ऐसे मामलों में यह महिला का अधिकार होता है कि वह इस गर्भधारण को जारी रखना चाहती है और बच्चे को जन्म देना चाहती है या नहीं। इसमें उसे अपने पूरे परिवार का समर्थन चाहिए होता है कि वह गर्भपात कराए या शिशु को जन्म दे। ऐसे सभी मामलों में महिला को डॉक्टर तथा काउंसलर से परामर्श अवश्य करना चाहिए।



### आइए कुछ करें 17.7

"क्या कहना" फिल्म को देखें और अविवाहित माँ को अपने परिवार तथा मित्रों से मिली सहायता व समर्थन पर टिप्पणी करें।



### पाठगत प्रश्न 1.4

1. शादी की तीन वर्षों की अवधि में रेणु ने तीन बच्चों को जन्म दिया जबकि आयशा ने अपनी शादी के तीन वर्षों के पश्चात् भी केवल एक ही बच्चे को जन्म दिया है। उपयुक्त कारण बताते हुए स्पष्ट कीजिए कि रेणु या आयशा में से किसने सही निर्णय लिया।

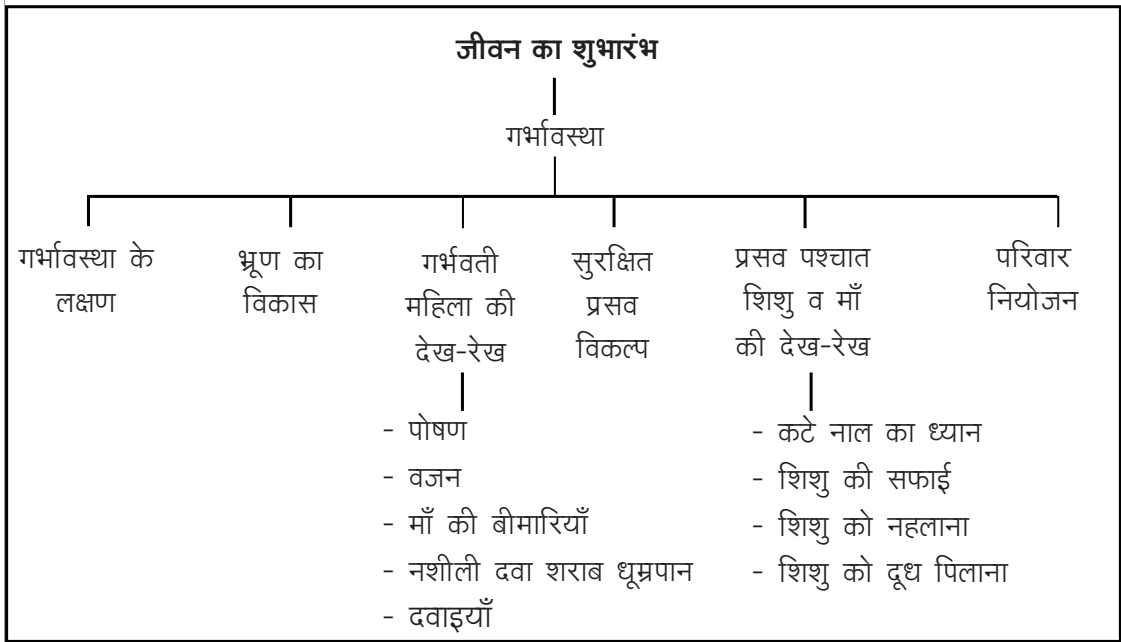


टिप्पणी

2. रितु एक 15 वर्षीय अविवाहित लड़की है जो गर्भवती है। आप उनके परिवार के सदस्यों और मित्रों को इस स्थिति से निपटने के लिए क्या सलाह देंगे।



### 1.6 आपने क्या सीखा



### 1.7 पाठांत प्रश्न

1. एक महिला को कैसे पता चलता है कि वह गर्भवती है?
2. आपको क्या लगता है कि जनन तंत्र की परिपक्वता से पूर्व महिला के गर्भवती होने के क्या परिणाम हो सकते हैं?
3. गर्भावस्था के पहले से तीसरी तिमाही तक भ्रूण के विकास का अवलोकन करें।
4. ऐसी चार बातों की सूची बनाएँ, जिसे सुनिश्चित करके एक महिला तथा उसका परिवार स्वस्थ तथा खुशहाल बच्चे को जन्म दे सके।
5. "चौथी तिमाही" से आप क्या समझते हैं?
6. प्रसव के पश्चात् माँ तथा बच्चे की देख-रेख के दो समान कारकों का उल्लेख कीजिए। ये कारक महत्वपूर्ण क्यों हैं?

7. शिशु को जन्म से ही माँ का दूध पिलाना क्यों महत्वपूर्ण है? अपने उत्तर के तर्क में दो कारण बताइए।
8. गर्भवती महिला को विशेष देख-रेख प्रदान किए जाने के समर्थन में तथा विरोध में कम से कम दो कारण बताते हुए वर्णन कीजिए।
9. एक दंपति को अपने परिवार का नियोजन करना चाहिए, कारण दीजिए।



टिप्पणी



### 1.8 पाठगत प्रश्नों के उत्तर

- 17.1
1. i) ख      ii)ख      iii)क      iv)घ
  2. 22 मार्च, 2010
  3. कुप्रभाव : प्रसव के दौरान जटिलता शारीरिक/मानसिक रूप से अशक्त शिशु का जन्म माँ तथा शिशु के जीवन को खतरा, गर्भपात।  
(विद्यार्थियों को कम से कम 2 कुप्रभावों की सूची बनानी चाहिए)
  4. गर्भवती हो सकती है : मैरी, मीना, शीला, रानी, विनीता, समीना, पिकी  
गर्भवती नहीं : जसविंदर,
- 17.2
1. (क) प्रातः तबियत खराब होने से बचने के लिए;  
(ख) एसीडिटी तथा गैस्ट्रिक की समस्या से बचने के लिए;  
(ग) हर्टबर्न/गैस्ट्रिक की समस्या/प्रातःकाल तबियत खराब होने से बचने के लिए;  
(घ) प्रसव के दौरान संक्रमणों से बचने के लिए;  
(ड.) तंदुरुस्त तथा चुस्त बने रहने के लिए;  
(च) यह जाँच करने के लिए कि भ्रूण का उचित विकास हो रहा है।
  - 2.(क) (i) अचानक झटका लगने से आप गिर सकते हैं और भ्रूण को नुकसान हो सकता है, गर्भपात भी हो सकता है।  
(ii) महिला को यथासंभव अधिक विश्राम की आवश्यकता होती है।  
(iii) उसे आरामदायक स्थिति में रखना चाहिए।  
(विद्यार्थी कोई अन्य उपयुक्त उत्तर भी दे सकते हैं किन्तु उन्हें कम से कम दो कारण अवश्य देने चाहिए)



टिप्पणी

(ख) उसे यह कहकर संतुष्ट करें कि :

- (i) यह पूर्णतः सामान्य स्थिति है और अधिकतर महिलाएँ इस स्थिति से गुजरती हैं।
- (ii) यह ना तो कोई रोग है और ना ही कुछ और। इसलिए इससे शर्म नहीं करनी चाहिए।
- (iii) वह शिशु को जन्म देने की सही आयु में है।

संस्तुत कपड़े : कुछ ढीले कुर्ते सलवार, टॉप-ट्राउजर, साड़ी पहनी जा सकती है। कपड़ों से महिला के पेट पर अवांछित दबाव नहीं पड़ना चाहिए और वह स्वछंद रूप से इधर-उधर घूम सके।

- 17.3
- (i) सही। यदि नाल ढकी रहेगी तो वह जल्दी सूखेगी नहीं और उसमें संक्रमण की संभावना बनी रहेगी।
  - (ii) सही। कोलोस्ट्रम प्रतिरक्षण प्रदान करता है और यह अत्यंत पोषक भी होता है।
  - (iii) गलत। शिशु के जन्म के एक घंटे के पश्चात् बच्चे को माँ का स्तनपान कराना चाहिए ताकि बच्चे को कोलोस्ट्रम का लाभ प्राप्त हो सके।
  - (iv) सही। माँ का दूध पोषण की दृष्टि से पर्याप्त होता है, संक्रमण से बचाता है, प्रतिरक्षण को बढ़ाता है तथा माँ और शिशु के बीच जुड़ाव का संबंध स्थापित करता है और इस प्रकार शिशु को अधिक स्वस्थ और मजबूत बनाता है।
  - (v) सही। नर्सिंग माँओं को अपने शिशुओं के लिए दूध उत्पन्न करना होता है और इसलिए उन्हें अपने आहार में पोषक तत्वों की मात्रा को बढ़ाना चाहिए।

17.4 1. आयशा ने सही निर्णय लिया है।

**कारण :** उसने अपने परिवार को समझने और नए वातावरण के अनुसार ढलने के लिए कुछ समय लिया और तत्पश्चात् ही शिशु को जन्म दिया। वह अपने शिशु को पर्याप्त समय दे पाएगी और उसकी सभी आवश्यकताओं को अच्छी तरह पूरा कर पाएगी। वह अधिक धैर्यपूर्ण रहेगी क्योंकि उसके स्वयं का स्वास्थ्य अच्छी स्थिति में होगा। यदि वह व्यावसायिक है तो वह अपने कार्य को भी अधिक समय दे पाएगी।

रीना ने शादी के तत्काल पश्चात् गर्भधारण कर लिया था और पहले शिशु के पश्चात् लगातार शीघ्र ही दो बच्चों को जन्म दिया जिसके कारण उसके स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ा। इसके अतिरिक्त, उसके बच्चों को भी पोषण प्राप्त नहीं हो पाएगा और वह उनका अच्छे से ध्यान नहीं रख पाएगी। इसके कारण उसके बच्चे चिड़चिड़े तथा



टिप्पणी

बीमार हो जाएँगे। रीना भी अपने आपको दोषी महसूस करेगी क्योंकि वह अपने सभी शिशुओं को पर्याप्त समय नहीं दे पाएगी व उनकी सभी माँगों को पूरा नहीं कर पाएगी।

2. परिवार तथा मित्रों को सलाह :

- (i) परिवार, मित्रों तथा रितु को युक्तिसंगत रूप से इस स्थिति के गुण व दोषों की चर्चा करनी चाहिए और आपसी सहमति से निर्णय पर पहुँचना चाहिए।
- (ii) यदि अंतिम निर्णय गर्भपात का है तो यह पूर्णतः चिकित्सीय निरीक्षण के अंतर्गत होना चाहिए। रितु को भावात्मक तथा शारीरिक सहायता उपलब्ध करानी चाहिए।
- (iii) यदि गर्भ को रखा जाना है तो मित्रों तथा परिवार के सदस्यों द्वारा रितु को खुश रखा जाना चाहिए; उसे आरामदायक व सामान्य स्थिति में रखना चाहिए; उसे जीवन का सामना बहादुरी से करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए; रितु को दोषी होने का एहसास नहीं दिलाना चाहिए; उसे पौष्टिक आहार लेने के लिए प्रेरित करना चाहिए। नियमित चिकित्सा जाँच कराना व अपनी पढ़ाई को जारी रखने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

(विद्यार्थियों द्वारा परिवार के सदस्यों/मित्रों को सलाह देने के लिए कम से कम चार बिन्दु प्रस्तुत किए जाने चाहिए)