

# गर्भवती महिला की देखभाल



**माँ** बनना हर महिला के जीवन का एक महत्वपूर्ण पहलू है और प्रथम बार मां बनना अपने आप में एक अनोखा, सुखद अनुभव भी। आवश्यक जानकारी के अभाव में कई महिलाओं को प्रसव से पूर्व या प्रसव के दौरान काफी गम्भीर जटिलताओं के दौर से गुजरना पड़ता है। सुरक्षित मातृत्व सदैव महिला के स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। लेकिन अगर हम महिलाओं के स्वास्थ्य की स्थिति पर गौर करें तो ये ही एक ऐसा पहलू है जिसकी तरफ महिलाएं बिल्कुल नहीं या बहुत कम ध्यान देती हैं। जिसका असर उनके मातृत्व पर भी पड़ता है।

पर्वतीय क्षेत्रों में महिलाओं के स्वास्थ्य की स्थिति अत्यन्त ही खराब है। महत्वपूर्ण सूचनाओं के अभाव में स्वास्थ्य के प्रति अज्ञानता, परम्परायें, अत्याधिक कार्य का बोझ, अल्प स्वास्थ्य सुविधाओं के कारण पहाड़

की लगभग 80 प्रतिशत महिलाएं किसी न किसी रोग से पीड़ित हैं। महिलाओं में कमर दर्द, श्वेत प्रदर, रक्ताल्पता, पेट सम्बंधी विकार, गर्भाशय में दर्द, क्षय रोग या अत्यधिक महावारी आदि ऐसी समस्याएं हैं जो प्रसव से पूर्व या प्रसव के बाद की गई असावधानियों का नतीजा है। भारत में हर वर्ष 1,25,000 स्त्रियां गर्भावस्था तथा बच्चा पैदा होने की जटिलताओं के कारण मर जाती है। प्रसव के दौरान किन बातों का मुख्य रूप से ध्यान रखना है इसकी जानकारी प्रत्येक महिला को अवश्य होनी चाहिए।



## प्रसव से पूर्व ध्यान रखने योग्य मुख्य बातें

- ❖ मां बनने के लिए स्त्री की आयु कम से कम 18 वर्ष तथा अधिकतम 35 वर्ष होनी चाहिए, अन्यथा मां एवं शिशु दोनों के स्वास्थ्य को खतरा रहता है।
- ❖ पहले प्रसव के बाद इस बात का विशेष तौर पर ध्यान रखना चाहिए कि दूसरे बच्चे के जन्म के बीच कम से कम 3 वर्ष का अंतर अवश्य हो। बार-बार गर्भवती होने पर शरीर में खून की कमी हो जाती है, साथ ही साथ बच्चे का भी ठीक से विकास नहीं हो पाता है, अतः दोनों का जीवन खतरे में पड़ सकता है। इस प्रकार की कठिनाइयों से बचने के लिए पति-पत्नी को चाहिए कि वे सुरक्षित परिवार नियोजन के साधन अपनायें।
- ❖ महिला के गर्भवती होने का पता चलते ही किसी डॉक्टर ए.एन.एम. या प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास अवश्य जांच करानी चाहिए। नियमित रूप से जांच कराते रहने से प्रसव के दौरान या प्रसव के समय होने वाले खतरों से बचा जा सकता है। ग्रामीण क्षेत्रों तथा पहाड़ी क्षेत्रों में देखा गया है कि महिलाएं अत्यधिक कार्य बोझ के कारण नियमित जांच नहीं करा पाती हैं, जिससे उन्हें कई बार कष्टप्रद प्रसव प्रक्रिया से गुजरना पड़ता है। अतः गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को महीने में एक बार स्वास्थ्य कार्यकर्ता या प्रशिक्षित दाई से जांच अवश्य करवानी चाहिए।



- ❖ गर्भावस्था के दौरान ग्रामीण महिलाएं गलत धारणाओं के कारण अपने व पैदा होने वाले बच्चे, दोनों के लिए संकट पैदा कर देती हैं। कुछ महिलाओं को यह आशंका रहती है कि अगर वे गर्भावस्था के दौरान अधिक खायेंगी तो बच्चा ज्यादा बड़ा हो जायेगा और प्रसव के समय उन्हें कठिनाई होगी। यह धारणा बिल्कुल गलत है, गर्भावस्था में सभी स्त्रियों को अपनी खुराक से अधिक भोजन करना चाहिए, क्योंकि गर्भ में पल रहे शिशु को भी मां के द्वारा खाया गया भोजन मिलता है अतः महिला को गर्भस्थ शिशु तथा अपना दोनों का ध्यान रख कर खाना चाहिए।



- ❖ गर्भवती महिला को संतुलित लौह पदार्थ युक्त पौष्टिक भोजन खाना चाहिए। बाजरा, झंगोरा, मंडुवा, पालक, मेथी, फलियां, दालें, हरी सब्जियां, गुड़, अण्डा, मांस आदि भोजन में अवश्य लेना चाहिए। पर्वतीय क्षेत्रों में मंडुवा अत्यधिक होता है, जिसमें सबसे अधिक आयरन होता है, इसको खाने से खून बढ़ता है, जिससे गर्भस्थ शिशु का विकास अच्छी तरह होता है।
- ❖ गर्भवती महिला को स्वास्थ्य कार्यकर्ता से आयरन तथा फौलिक एसिड की गोलियां भी लेकर खानी चाहिए।

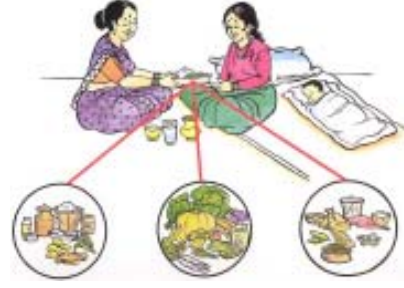
संतुलित भोजन के साथ-साथ आराम भी गर्भवती महिला के लिए अत्यन्त आवश्यक है। ये गोलियां सभी स्वास्थ्य केन्द्रों में मुफ्त मिलती हैं।

- ❖ परिवार वालों को चाहिए कि गर्भवती स्त्री को पर्याप्त भोजन व पर्याप्त आराम दें।

❖ गांवों में अक्सर मोटा नमक मिलता है जिसमें आयोडीन नहीं होती है। आयोडीन की कमी के कारण घेंघा रोग हो जाता है, गर्भवती महिला को चाहिए कि वह भोजन में आयोडीन युक्त नमक ही सेवन करें। आयोडीन की कमी के कारण मृत प्रसव, जन्मजात असामान्यता जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। संतुलित

भोजन के साथ सफाई व स्वच्छता को भी अधिक ध्यान में रखना चाहिए, रोज नहाना व दांतों को अच्छी तरह साफ करना चाहिए। गर्भावस्था के दौरान महिला किसी कारणवश बीमार हो जाती है तो डॉक्टर की सलाह के बिना कोई दवा नहीं खानी चाहिए। गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान एवं मद्यपान बिल्कुल न करें। इससे होने वाले बच्चे की सेहत पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

- ❖ गर्भावस्था के दौरान स्त्री का वजन भी हर महीने बढ़ते रहना चाहिए। इसके लिए महीने में एक बार अवश्य वजन नाप लेना चाहिए, शिशु के जन्म तक 10-12



किलोग्राम वजन बढ़ जाना चाहिए। अगर बीच में 2 महीने तक लगातार वजन नहीं बढ़ता है तो समझ लेना चाहिए कि कुछ गड़बड़ है, अतः डॉक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास अवश्य जाना चाहिए।

- ❖ गर्भावस्था के दौरान महिला को 2 टिटनेस के टीके लगते हैं, जिससे मां और नवजात शिशु दोनों की टिटनेस से रक्षा होती है। गर्भ के चौथे व पांचवे महीने ये टीके लगाये जाने चाहिए। ये टीके मां व शिशु दोनों के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं इसके विषय में जरा भी लापरवाही नहीं दिखानी चाहिए। गर्भावस्था के दौरान दैनिक कार्य करते रहना चाहिए, परंतु अत्यधिक वजन नहीं उठाना चाहिए, हो सके तो सुबह-शाम खुली हवा में भी सैर करनी चाहिए।



- ❖ गर्भवती महिला को स्वास्थ्य केन्द्र में जाकर अपने रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) की जांच करवानी चाहिए क्योंकि उच्च रक्तचाप मां और बच्चे दोनों के लिए खतरनाक होता है।
- ❖ अगर गर्भवती महिला को सुबह उठते ही सिर के पिछले हिस्से में दर्द महसूस होता है, दिल जोर से धड़कता हो,

थोड़ा सा ऊपर-नीचे जाने में सांस उखड़ती हो, कभी-कभी लेटते समय खांसी उठती हो, छाती के बीच में कभी-कभी दर्द बायें कंधे की तरफ लगता हो तो समझ लेना चाहिए कि महिला का रक्तचाप बढ़ रहा है, उच्च रक्तचाप मां तथा बच्चे दोनों के लिए खतरनाक है अतः गर्भवती महिला को तुरंत स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलना चाहिए।

- ❖ उच्च रक्त चाप के लिए घर में भी अपना इलाज शुरू कर दें, नमक बिल्कुल ही कम खायें। वजन बहुत अधिक हो तो वजन कम करें गर्भावस्था के दौरान निम्नलिखित चार लक्षण दिखते ही तत्काल स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सहायता लेनी चाहिए।

- 1) गर्भावस्था के दौरान योनि से रक्त स्राव, 2) तेज सिर दर्द, उच्च रक्तचाप, 3) बहुत अधिक उल्टियां आना 4) तेज बुखार।

### प्रसव के उपरान्त ध्यान रखने योग्य मुख्य बातें

- ❖ प्रसव डॉक्टर, स्वास्थ्य कार्यकर्ता या प्रशिक्षित दाई से ही करवाना चाहिए। प्रसव गौशाला या अंधेरे कमरे में न करवा कर स्वच्छ रोशनी युक्त कमरे में होना चाहिए। गंदगी की जगह प्रसव कराने से प्रसूता व नवजात शिशु

दोनों पर रोग के कीटाणु आक्रमण कर सकते हैं। इससे दोनों की जान को खतरा भी रहता है।

- ❖ प्रसव के तुरंत बाद मां को अपने बच्चे को छाती से लगाना चाहिए। प्रसव के बाद मां के स्तनों से एक हल्का, पीला पदार्थ निकलता है, जिसे कोलस्ट्रम कहते हैं। मां को यह पदार्थ बच्चे को अवश्य पिलाना चाहिए। यह पदार्थ बच्चे के लिए बहुत ही अच्छा होता है इससे बच्चे के शरीर में बाहरी रोगों से लड़ने की क्षमता, प्रतिरक्षण शक्ति पैदा होती है, कोलस्ट्रम नवजात शिशु के लिए पूर्ण आहार होता है।

- ❖ प्रसव के बाद प्रसूता की उचित देखभाल होनी चाहिए। प्रसूता को कम से कम 15-20 दिन तक आराम करना चाहिए क्योंकि प्रसव के दौरान महिला का शरीर बच्चे के समान नाजुक हो जाता है, अच्छी खुराक व संतुलित भोजन से शरीर की ताकत पुनः वापस आ जाती है, पौष्टिक आहार काफी मात्रा में खाना चाहिए, ताकि वह बच्चे को अच्छी तरह दूध पिला सके। गांव में महिलाओं पर अत्यधिक कार्य बोझ होने के कारण उन्हें प्रसव के उपरांत पूरा आराम नहीं मिला पाता, इसलिए महिलाओं को अधिकतर कमर दर्द, रक्तल्पता, गर्भाशय में दर्द व अनेक अंदरूनी बीमारियों का शिकार होना पड़ता है।

- ❖ चाहे लड़का हो या लड़की दोनों को प्यार से स्वीकार किया जाना चाहिए। कन्या शिशु के लिए भी उतनी ही देखभाल की जरूरत होती है जितनी कि बालक के लिए। परिवार वालों को चाहिये कि कन्या शिशु पैदा

होने पर भी प्रसूता की देखभाल ठीक प्रकार से करें। अच्छी देखभाल न होने से उसके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है और वह बहुत से रोगों की शिकार हो जाती है।

- ❖ बच्चा होने के कम से कम चार-पांच महीने तक बच्चे को मां का दूध ही देना चाहिए। मां बच्चे को जितना अधिक स्तनपान करायेगी उतना ही अधिक दूध उतरेगा। चार-पांच महीने के बाद बच्चे को मां के दूध के साथ-साथ केला, आलू आदि मसल कर खिलाना चाहिए। इसके अलावा खिचड़ी, दाल का पानी, सब्जियों का सूप, थोड़ा-थोड़ा, तीन-चार बार खिलाना चाहिए।

- ❖ प्रसव के एक महीने बाद मां को एक बार स्वास्थ्य केन्द्र जाकर अपनी जांच अवश्य करवा लेनी चाहिए। प्रसव के बाद अगर असहनीय पेट दर्द काफी दिन तक है, या महावारी एक निश्चित समय से ज्यादा हो रही है तो बिना देरी किये स्वास्थ्य कार्यकर्ता से राय लेनी चाहिए।

- ❖ बच्चों को समय-समय पर जरूरी टीके भी अवश्य लगवाने चाहिए, ये टीके बच्चों को जानलेवा बीमारियों जैसे गलघोंटू, काली खांसी, टिटनेस, टी.बी., खसरा, पीलिया आदि से रक्षा करते हैं। प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में ये टीके मुफ्त दिये जाते हैं।

- ❖ एक साल का होने पर बच्चा बड़े लोगों के लिए बना खाना खा सकता है। उसे खाने में अनाज, दाल, सब्जियां, जरूर देनी चाहिए। हर महीने बच्चे का वजन कराते रहना चाहिए, उससे बच्चे के विकास का पता चलता रहता है।

□



गढ़वाल विकास केन्द्र  
GARHWAL VIKAS KENDRA

पो. सुमन क्यारी, नैनबाग, टिहरी गढ़वाल  
फोन : 01376-228420, 0 9411187535  
ई-मेल : gvkindia@gmail.com

श्रृंखला सम्पादन  
मीरा कैन्तुरा  
आलेख संकलन  
श्रीमती सुषमा पन्त  
पृष्ठ सज्जा  
नीरज गुप्ता