

महिला स्वास्थ्य
सामाज्य गर्भाकरस्था
एवं
प्रसव



जव स्वास्थ्य सहयोग

ग्राम : गनियारी-बेलदुकरी
जिला - बिलासपुर (छ.ग.)

2010

■ भोजन में अनाज तो हो ही (रोटी,भात) जिससे शक्ति मिले और साथ में दाल हो, मांस हो जिससे शरीर बने। तेल हो जिससे बच्चे का दिमाग अच्छी तरह बने। भाजी हो, खट्टा हो, जिससे माँ और बच्चे में खून की कमी न हो।

■ खट्टा फल खाये, खाना खाने के बाद। आसान है आँवला, टमाटर, नींबू या आमा, अटर्रा, बोईर, बीही।

■ चूना जरूरी है, बच्चे की हड्डियों के लिए। इसके लिए भोजन में हो तिल, छोटी मछली, झींगा (चिंगरी), मुनगा भाजी, खोटनी या खेड़हा भाजी। या फिर चूना नमक मिलाये अपने खाने में, 1 चम्मच सुबह, 1 चम्मच शाम को।

■ खाना खाते समय तो नहीं लेकिन दिन भर में 10 गिलास पानी जरूर पियें। इसके लिए बार-बार थोड़ा-थोड़ा पियें, न कि एक ही बार में ज्यादा। इससे पेशाब का संक्रमण कम होता है।

■ माखुर, गुड़ाखू बिल्कुल बंद करें।

■ खाने की मात्रा कम से कम डेढ़ गुणा ज्यादा होनी चाहिए।

■ बहुत देर खाली पेट नहीं रहना चाहिये बल्कि थोड़ी-थोड़ी देर में खाते रहना चाहिये। (अपचन उल्टी कम होती है)

■ गर्भवती महिला को शुरू के तीन महीने तथा आखिरी 6 हफ्ते में पति से संबंध नहीं रखना चाहिए।

सामान्य गर्भवस्था

■ कोई भी महिला गर्भवती हो सकती है यदि उसकी माहवारी नियम से सात दिन से ज्यादा ऊपर हो जाय।

■ गर्भ ठहरा है कि नहीं, गर्भवती महिला के सुबह के पहले पेशाब की जांच से पता किया जा सकता है जिसे Urine Pregnancy Test कहते हैं।

■ गर्भवती महिला को पूरे गर्भवास में कम से कम चार बार पूरी जांच कराना चाहिए।

■ शुरू के तीन महीने बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। इसमें बिना डॉक्टर के सलाह के कोई भी दवा नहीं खानी चाहिए। क्योंकि उसका बच्चे पर असर होता है। न कोई एक्स-रे कराना चाहिए। इससे बच्चे के अंगों में खराबी हो सकती है। गर्भवती महिला को शुरू के महीनों में अपचन, उल्टी तथा मिचली लगती है जो कि धीरे-धीरे समय के साथ कम हो जाता है। कभी-कभी शुरू में वजन कम भी हो सकता है।

■ गर्भवती महिला के आखिरी तीन महीनों में सबसे ज्यादा वजन बढ़ता है तथा



गर्भवती महिला

बच्चे का पूरा विकास होता है।

गर्भावस्था के मुख्य लक्षण क्या होते हैं?

1. शुरू के तीन महीने में— उल्टी जैसा लगना, माहवारी का रूक जाना, छाती में जलन होना, पेशाब बार—बार लगना, भूख कम लगना, मुँह कड़ुवा लगना।
2. अगले तीन महीने में— भूख लगना, वजन बढ़ना, पेट के निचले हिस्से में फुलाव आना और हलचल महसूस होना, कब्जियत, पेट में गैस बनना।
3. आखिरी तीन महीने में— पेट का बढ़ना, थकावट महसूस, साँसे फूलना, भूख लगना, शाम को पाँव में हल्की सूजन आना, बार—बार पेशाब का लगना हो सकता है।

गर्भावस्था में कुछ सवाल मन में होते हैं—

क्या मैं रोज का काम कर सकती हूँ?

गर्भवती महिला सामान्य गर्भावस्था में अपना रोजमर्रा का काम जब तक मन चाहे कर सकती है। भारी काम जैसे खेतों में, या जिन कामों में लम्बे समय तक खड़े होने की या बहुत झुकने की जरूरत पड़े, उन्हें न करें।

मुझे कितना आराम करना चाहिये?

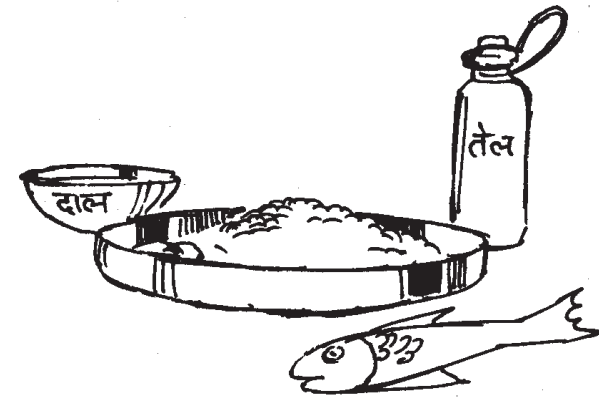
गर्भवती महिला को पूरे दिन में कम से कम एक बार खाने के बाद

बाएँ करवट लेट कर 1—2 घंटे आराम करना चाहिये तथा रात में 8—10 घंटे सोना चाहिये। इससे बच्चे का विकास पूर्ण रूप से होता है।

गर्भवती को सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिये जैसे दांतों का मंजन, शौच के बाद अंदरूनी भाग की नियमित सफाई ताकि संक्रमण न हो।

गर्भवती महिला को गर्भवास के दौरान किन चीजों का ध्यान रखना चाहिए।

- अ. किसी भी गर्भवती महिला को पूरा नौ महीने खाने की तरफ पूरा ध्यान देना चाहिये ताकि खाना पौष्टिक हो तथा प्रोटीन्स, कार्बोहाइड्रेट्स, फैट तथा खनिज तत्व से भरपूर हो।



चित्र : गर्भवती महिला के लिए पौष्टिक आहार

गर्भावस्था में कौन-कौन सी दवाएँ लेना चाहिये?

- किसी भी गर्भवती महिला को नियमित रूप से आयरन, कैल्सियम तथा क्लोरोक्विन की गोली लेनी चाहिये। यह जचकी होने के बाद 1 महीने तक लेनी चाहिए। जिससे शरीर में खून की कमी न हो एवं छत्तीसगढ़ में पाये जाने वाले मलेरिया से बचाव हो।

मुझे गर्भवती जाँच के लिये नियमित रूप से क्यों जाना चाहिये?

नियमित रूप से गर्भवती जाँच से—

- सही सलाह मिलती है।
- गर्भावस्था को छोटी परेशानियाँ का इलाज होता है।
- सही वक्त पर जटिल गर्भावस्था पकड़ में आ जाती है।

सामान्य गर्भावस्था में कितना वजन बढ़ना चाहिये?

आमतौर में गर्भवती महिला या गर्भावस्था में 10–16 किग्रा. के बीच वजन बढ़ता है।

गर्भावस्था में कितने टेटनस के सूई लगते हैं? और कब?

गर्भवती महिला को तीसरे महीने के बाद एक माह के अंतर में दो टेटनस के टीके लगाने चाहिए।

■ गर्भवास में एक साथ ज्यादा वजन न उठायें। वजन उठाना है तो थोड़ा-थोड़ा हिस्सा करके उठायें।

■ नौवें महीने में हो सके तो हर सप्ताह जांच करायें।

■ जचकी के दौरान अगर कोई परेशानी हो तो तुरंत अस्पताल जाना चाहिये तथा बिना सलाह के गांव में कोई सूजी नहीं लगवानी चाहिये क्योंकि उससे नुकसान हो सकते हैं।

■ जन्म होते ही बच्चे को उसकी माँ का पहला दूध पिलायें। यह जरूरी है एक दवा की तरह, जो बीमारियों से लड़ने में उसकी मदद करती है।

■ माँ को बच्चे के जन्म के बाद पहले ही दिन से खाना और पानी भरपूर दें, जिससे माँ और बच्चा मजबूत रहें।

जचगी के दौरान खतरे के संकेत

■ गर्भवती महिला को अगर बुखार, पेट में रूक-रूक कर दर्द हो, पहिरन से पतला पानी या खून जाये या झटके आये तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

जचगी के बाद गर्भनिरोध

■ जचकी के बाद महिला को तुरंत गर्भ धारण नहीं करना चाहिये। इसके लिये जब तक बच्चे को दूध पिलाते हैं तब तक कॉपर टी का प्रयोग कर सकते हैं। अन्यथा 6 महीने के बाद माला- डी की

गोलियों का प्रयोग कर सकते हैं ताकि अगले तीन साल तक गर्भ न ठहरे । इसके लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलकर उपाय करें।

सामान्य गर्भावस्था कितनी होती है? संभावित प्रसव की तिथि कैसे निकाली जाती है?

सामान्य गर्भावस्था लगभग 9 महीने और सात दिन की होती है। अगर हमें माहवारी की आखिरी तारीख याद हो तो उसमें 9 महीने और 7 दिन जोड़ दें तो बच्चा होने की संभावित तारीख आ जाएगी।

अगर नहीं तो आखिरी बार मूड़ मीसने के वक्त अंधियारी/अंजोरी में 9 महीने और सात दिन जोड़ दें। अथवा जब माहवारी हुई थी तो कौन सा त्योहार (तीजा, रक्षाबंधन, दशहरा, दीपावली, हरेली आदि) पड़े थे उनकी तारीख ढूंढ कर 9 माह और 7 दिन जोड़ें।

गर्भावस्था में क्या परहेज करने चाहिये?

- कोई भी एक्स-रे ना कराएँ क्योंकि यह बच्चे की बनावट पर असर करता है।
- भारी वजन न उठाएँ क्योंकि यह गर्भपात कर सकते हैं।
- धूम्रपान, बीड़ी या शराब का सेवन न करें क्योंकि यह बच्चे की बाढ़ पर असर करता है।

- कोई भी छोटी परेशानियों कि लिये घरेलू नुस्खे से पहले उपचार करें। बहुत ज्यादा दवाएँ न खाएँ, बिना डॉक्टरी सलाह के।

गर्भावस्था के दौरान कितने बार गर्भवती जाँच करानी चाहिये?

शुरू के तीन महीने में एक बार, बीच के तीन महीने में एक बार, तथा आखिरी के तीन महीने में हर 15 दिन के अंतर पर जचकी होने तक।

गर्भवती महिला को कौन-कौन सी जाँच करानी चाहिये?

पूरे गर्भ के दौरान कम से कम चार बार जाँच करानी चाहिये। जाँच के दौरान वजन, ब्लड प्रेशर, खून की कमी, पाँव में सूजन, पेट की जाँच तथा पेशाब में प्रोटीन की जाँच कराना आवश्यक है।



चित्र- ब्लड प्रेशर जाँच

को नुकसान पहुँचता है।

Episiotomy क्या होती है?

जब जचकी के दौरान बच्चेदानी का मुँह पूरा खुल जाता है, तब इन महिलाओं में

1. जिनका पहला बच्चा है— रास्ता टाईट है
2. जिनके बच्चे का साईज बड़ा है।
3. जिसके बच्चे की धड़कन कम हो रही हो और जल्दी निकालने की जरूरत है
4. जिसके पहिरन में पहले ऑपरेशन हो चुका हो
5. जिस महिला की लंबाई कम हो या छोटे कद की हो।

पहिरन की माँसपेशी पर चीरा लगाते हैं, सुन्न करने के बाद ताकि जचकी जल्दी हो सके तथा माँ और बच्चे को नुकसान न हो।

साधारण प्रसव के दौरान कितना खून जाता है?

साधारण प्रसव में आमतौर पर 500 मिली. तक का खून जाता है। जचकी के बाद से लेकर 6 हफ्ते तक ज़्यादा खून जाने को प्रसव पूर्व रक्त स्राव (post partum heamorrhage) कहते हैं।

== :00: ==

सहयोग राशि :

व्यक्तिगत 2 रु.

संस्थागत 4 रु.

जचकी के लिए अस्पताल कब जाएँ?

जब दिन पूरे हो जाए और दर्द दस मिनट में रूक—रूक कर आएँ, पहिरन से खून मिला पानी जाएँ तो अस्पताल जाना चाहिये।

घर में सूई बिना सलाह के न लगवाएँ।

सोनोग्राफी कब, कितनी बार करानी चाहिये?

सोनोग्राफी एक बार चौथे—पाँचवे महीने में बच्चे में पैदायशी खराबी तथा बच्चे के बाढ़ देखने के लिए करानी चाहिये।

आखिरी महीने में अगर सिर का नीचे होना, स्पष्ट नहीं है या दिनों के बारे में स्पष्ट न हो, तो करानी चाहिये।

साधारण प्रसव

सामान्य प्रसव पीड़ा क्या होता है?

जब गर्भावस्था के दिन पूरे होने पर नियमित रूप से

1. तेज दर्द, रूक-रूक कर आते हैं।
2. पहिरन से खून मिला पानी जाता है।
3. पानी की थैली फूट जाती है, तो उसे सामान्य प्रसव कहते हैं।
4. कमर दर्द

सामान्य प्रसव से पहले शरीर में क्या बदलाव आते हैं?

साधारण प्रसव शुरू होने से पहले बच्चे का सिर नीचे चला जाता है जिससे पेट के ऊपरी हिस्से में हल्का लगता है।

साधारण प्रसव के कितने दिन पहले से जचकी के लिए अस्पताल के पास पहुँच जाना चाहिये।

आमतौर में प्रसव का दर्द संभावित तिथि के एक हफ्ते पहले या बाद तक उठ सकता है। इसलिए संभावित तिथि के एक सप्ताह पहले ही अस्पताल के पास पहुँच जाएँ।

साधारण प्रसव में कितना समय लगता है?

जिस महिला का पहला बच्चा हो उसके प्रसव में 12 से 24 घण्टे तक लग सकते हैं। जिस महिला के पहले और बच्चे हों

(multigravida) उनके प्रसव में 8-10 घण्टे तक लग सकते हैं।

साधारण प्रसव के दौरान क्या-क्या खा सकते हैं?

साधारण प्रसव के दौरान हल्की-फुल्की चीजें जैसे चाय (दूध वाली), बिस्कुट, नींबू पानी, पतली खिचड़ी या सब्जी पानी का सूप थोड़ा-थोड़ा कर के ले सकते हैं।

प्रसव के दौरान गाँव/शहर में बिना डॉक्टरी सलाह के सूजी न लगवाएँ यह बच्चेदानी और बच्चे को नुकसान पहुँचाती है।

जब दर्द शुरू हो तो क्या करना चाहिये?

जब अच्छे दर्द शुरू हो तो –

1. बाएँ करवट लेटना चाहिये।
2. दर्द के बीच में गहरी-गहरी साँस लें।
3. सही वक्त से पहले नीचे जोर न लगाएँ।
4. शुरूआत में थोड़ा-थोड़ा चल सकते हैं।

प्रसव पीड़ा के दौरान क्या न करें?

■ प्रसव पीड़ा के दौरान ज्यादा भारी/तैलीय चीजे न खाएँ उससे उल्टी होगी।

■ वक्त से पहले (बच्चेदानी का मुँह जब तक न खुले) जोर न लगाएँ, बच्चे के सिर पर सूजन आएगी।

■ बिना सलाह के कोई सूजी न लगवाएँ इससे बच्चे और माँ