जीवन आरंभ

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
17	जीवन आरंभ	समस्या समाधान तथा निर्णय लेना तनाव से निपटना तथा भावात्मकता से निपटना	गर्भवती महिला, भ्रूण तथा शिशु की देखरेख

सारांश

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। गर्भावस्था को तीन तिमाहियों में बांटा जा सकता है अर्थात प्रत्येक तीन महीने की तीन अवधियां। प्रत्येक तिमाही के दौरान भिन्न परिवर्तन होते हैं और भ्रूण में तीव्र वृद्धि और विकास होता है। हालांकि भ्रूण गर्भ में अच्छी तरह सुरक्षित होता है किन्तु यह कुछ कारकों से प्रभावित होता है। गर्भावस्था तथा शिशु जन्म के दौरान गर्भवती महिला की स्थिति बहुत नाजुक हो जाती है। इसलिए, उसे अपने आसपास के लोगों से अत्यधिक देखरेख तथा सहायता की आवश्यकता पड़ती है। उसकी नियमित चिकित्सा जांच की जानी चाहिए, पौष्टिक भोजन करना चाहिए, नियमित व्यायाम करना चाहिए तथा पर्याप्त विश्राम करना चाहिए। शिशु का जन्म एक **स्वास्थ्य संस्थान** में होना चाहिए, जो एक अस्पताल या जन स्वास्थ्य केन्द्र (पीएचसी या निजी नर्सिंग होम)हो सकता है या एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य परिचर द्वारा किया जा सकता है। प्रसव के समय साफ-सफाई के सभी नियमों का अनुसरण किया जाना चाहिए।

नवजात शिशु तथा मांग को जन्म के पश्चात विशेष देखरेख की आवश्यकता होती है। शिशु को संक्रामक रोगों से सुरक्षित रखने के लिए **टीकाकरण** किए जाने की आवश्यकता होती है। मां तथा बच्चे के लिए साफ सफाई के नियमों का अनुसरण करने के अतिरिक्त परिवार द्वारा उनके आहार का भी विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए। शिशु के जन्म से लेकर पहले 6 महीनों तक शिशु के लिए केवल मां का दूध ही सर्वोत्तम आहार है। मां का दूध पीने वाले बच्चे अधिक भारी होते हैं, उनका विकास बेहतर होता है तथा उनकी प्रतिरक्षण क्षमता अधिक होती है। दुग्धस्राव के दौरान मां को पर्याप्त तथा संतुलित आहार की आवश्यकता होती है।

अपने **परिवार के लिए नियोजन** करने का तात्पर्य है कि माता-पिता यह निर्णय ले सकते हैं कि उन्हें अपने परिवार को कब बढाना है। इसका यह भी अर्थ है कि हमें दो बच्चों के बीच पर्याप्त अंतर रखना चाहिए ताकि मां और बच्चा दोनों स्वस्थ रहें और बच्चों का पालन-पोषण माता-पिता के लिए एक तनाव रहित प्रक्रिया बनी रहे।

प्रमुख बिन्दु

गर्भावस्था के दौरान, परिवार को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि निम्नलिखित बातों का विशेष ध्यान रखा जाएः

1. नियमित चिकित्सा जांच
2. पर्याप्त पौष्टिक भोजन
3. वजन में आदर्श वृद्धि
4. समय पर तथा नियमित रुप से दवाएं लेना
5. उपयुक्त कपड़े यथा आरामदायक तथा ढीले ढाले
6. नियमित व्यायाम तथा पर्याप्त विश्राम

शिशु के जन्म के पश्चात, परिवार को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि निम्नलिखित बातों का विशेष ध्यान रखा जाएः

1. शिशु व मां के लिए स्वच्छता
2. टीकाकरण
3. पोषण
   - मां के लिए संतुलित तथा पौष्टिक आहार
   - शिशु के लिए मां का दूध

अपने ज्ञान का विस्तार करें

गर्भावस्था किसी भी औरत के जीवन में एक महत्वपूर्ण अवधि है। गर्भावस्था, प्रसव तथा शिशु के जन्म के पश्चात महिला की विशेष देखरेख अत्यंत महत्वपूर्ण है। गर्भवती मां तथा शिशु के स्वास्थ्य के लिए परिवार तथा समुदाय का समर्थन अत्यंत अनिवार्य है।

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

1. विकसित होता हुआ भ्रूण हालांकि गर्भाशय में सुरक्षित रहता है किन्तु यह कुछ कारकों से प्रभावित भी होता है :

- **मां की भावनात्मक स्थिति :** एक सुखी मां ही एक स्वस्थ शिशु को जन्म देती है।
- **मां का आहार:** मां को पोषक आहार लेना चाहिए ताकि उसके शिशु को विकसित होने के लिए उचित आहार प्राप्त हो सके।
- **मां की आयु:** शिशु को जन्म देने के लिए मां की सही आयु 20 से 35 वर्ष होती है।
- **दवाईयां :** अच्छे डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाएं बच्चे तथा मां के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होती हैं ।
- **भ्रूण को प्रभावित करने वाले रोग, कीटाणु:** गर्भावस्था के दौरान मां को अत्यंत सावधान रहना चाहिए और संक्रामक रोगों से बचना चाहिए।
- **नशीले पदार्थ, शराब, धूम्रपान:** सिगरेट या बीड़ी का धुआं, शराब या नशीली दवाओं के रसायन जैसे अफीम (मार्फिन) भ्रूण तथा मां को भारी नुकसान पहुंचा सकते हैं।

2. प्रशिक्षत स्वास्थ्य कार्मिक द्वारा प्रसव कराना महत्वपूर्ण है। विशेष रुप से प्रसव स्वास्थ्य केन्द्र में ही होना चाहिए। प्रसव के दौरान पांच नियमों का अनुपालन करना चाहिए:
   - हाथों तथा उंगलियों के नाखूनों की सफाई
   - प्रसव के स्थल की सफाई
   - चादर की सफाई
   - प्रसव के लिए प्रयोग होने वाली सभी वस्तुओं को एंटीसेप्टिक घोल से साफ करें
   - नाल को नए ब्लेड से काटना व नए साफ धागे से बांधना

स्व-मूल्यांकन करें

1. सावित्री जी की बहू गर्भवती है। चार ऐसी बातों की सूची बनाऐं जिनका ध्यान उसे व परिवार के अन्य सदस्यों को रखना चाहिए ताकि स्वस्थ शिशु का जन्म सुनिश्चित किया जा सके।
2. राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम के अंतर्गत नवजात शिशु को दिए जाने वाले टीकों की एक सूची बनाएं। इन टीकों से जिन रोगों से बचा जा सकता है उनका भी उल्लेख करें।

क्या आप जानते हैं?

- भ्रूण के लिंग का निर्धारण मां तथा पिता के लिंग क्रोमोसोमों के संयोजन द्वारा होता है।
- प्रसव की संभावित तिथि = 9 महीने + 7 दिन अंतिम रजोधर्म अवधि के प्रथम दिन से
- अल्ट्रासाउंड वह तकनीक है जिसमें ध्वनि तरंगों के अति उच्च आवृत्ति का प्रयोग करके भ्रूण के विकास तथा वृद्धि की जांच की जाती है। कुछ माता-पिता व डॉक्टर इस तकनीक का दुरुपयोग भ्रूण के लिंग का पता लगाने के लिए करते हैं ताकि यदि भ्रूण कन्या है तो गर्भपात कराया जा सके। इसे **कन्या भ्रूणहत्या** कहते हैं।
- गर्भावस्था 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 संबंध गंभीर जटिलताएं उत्पन्न होती हैं और कुछ स्थितियों में मां या भ्रूण की मृत्यु भी हो जाती है।
- मां के दूध में पहले कुछ दिन **कोलोस्ट्रम** नामक पीला तरल आता है। यह कोलोस्ट्रम शिशु के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

नवजात शिशु (जन्म के पश्चात एक महीने तक) तथा बाद में एक वर्ष तक शिशु की देखरेख अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसमें जन्म के पश्चात बच्चे को गर्म रखना, विशिष्ट रुप से दुग्धस्रवण तथा समय पर व पूरा टीकाकरण शामिल है।

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

विषय का स्पष्ट ज्ञान प्राप्त करने के लिए सुझाई गई गतिविधियों को करें।
राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम तालिका को याद करें।