



गर्भावस्था

यह बीमारी की नहीं, खुशी की अवस्था है।

- कम उम्र में गर्भवती होना महिला के जीवन के लिए खतरे से भरा होता है। पहला प्रसव 20 वर्ष की उम्र के बाद ही होना बेहतर है।
- कोई भी जटिलता या समस्या होने पर तुरंत अस्पताल जाना होगा।
- गर्भवती होने का पता चलते ही महिला का पंजीयन होना चाहिए और टिटनेस का टीका लगाना चाहिए। इस अवधि में टिटनेस के कुल दो टीके लगते हैं।
- शुरुआत में ही हर गर्भवती महिला का मातृ-शिशु रक्षा कार्ड बनेगा और उसमें सभी जानकारीयें भरी जायेंगी। इसे पढ़ना चाहिये।
- गर्भावस्था के दौरान अनिवार्य रूप से 4 प्रसव-पूर्व जांचें होती हैं। आखिरी के तीन महीनों में गर्भवती महिज्ला की बार-बार जांच करवानी चाहिज़्।
- इन जांचों में यह देखा जाता है कि रक्तचाप नियंत्रण में है, गर्भ में बच्चे की स्थिति सही है, खून की कमी तो नहीं है और महिला का वजन कितना है।
- यह जरूरी है कि गर्भावस्था की दूसरी-तीसरी तिमाही में महिला आयरन-फोलिक एसिड की 100 गोलियाँ यानी रोज एक गोली रात को सोने से पहले जरूर खाए। इससे खून की कमी दूर होती है, बच्चे का विकास होता है और सुरक्षित प्रसव की संभावना बढ़ जाती है।

खून की कमी के प्रभाव : 1. बच्चे का विकास कम हो सकता है। 2. गर्भवती महिला को झटके आ सकते हैं, जो बहुत गंभीर हो सकते हैं। 3. समय से पहले प्रसव हो सकता है। 4. प्रसव के बाद बच्चादानी सिकुड़ेगी नहीं और खून का बहाव जारी रह सकता है। 5. हृदयाघात हो सकता है। 6. बच्चे का वजन कम रह सकता है। 7. महिला की मृत्यु हो सकती है।

- यदि गर्भावस्था के दौरान महिला के जीवन को खतरा हो और कुछ अन्य स्थितियों में 20 सप्ताह यानी चार महीने के आस-पास की अवधि तक गर्भपात कराया जा सकता है। यह गर्भपात उचित और अधिकृत स्वास्थ्य केन्द्रों में ही कराया जाना चाहिए।
- गर्भावस्था के दौरान महिला का वजन 10 से 12 किलो तक बढ़ता ही है। जरूरी है कि वह भूखी न रहे। उसे पूरा भोजन और आराम मिलेगा।
- इस अवस्था में दिन में 2 घंटे आराम करना जरूरी है।
- यदि महिला के शरीर पर सूजन हो, तो इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।
- महिलाओं में हीमोग्लोबिन, रक्तचाप, डायबिटीज, मलेरिया, हेपेटाइटिस-बी की जांच सरकारी केन्द्रों में निशुल्क होती है।

- यदि गर्भवती महिला को झटके आयें, तो उसे तत्काल डॉक्टर को दिखाया जाना चाहिए।
- गर्भवती महिला के रोज के खाने में इन सभी समूहों में से एक-एक चीज : स्थानीय अनाज, सब्जियां, फल, दूध सामग्री, अंडे-मछली-माँसाहारी उत्पाद, दालें, तेल-घी आदि जरूर होना चाहिए।
- हम याद रखें कि अच्छे खाने की थाली तीन रंगों वाली होती है। यह देखिये कि अपनी थाली में कम से कम तीन रंगों का खाना उपलब्ध है या नहीं!

कुछ खतरे के निशान हैं, जब तुरंत महिला को जांच सुविधा मिले

- यदि गर्भ में भ्रूण हिल-डुल न रहा हो या उसका हिलना-डुलना महसूस न हो रहा हो,
- योनी से लाल रंग सा तरल पदार्थ निकले,
- पेट और सिर में दर्द हो, बुखार हो,
- पेशाब कम हो रहा हो,
- कमजोरी महसूस हो और बेहोशी आने लगे,



ऐसे में जिला अस्पताल या चिकित्सा महाविद्यालय में ही हो प्रसव

- कुछ स्थितियों में प्रसव जिला अस्पताल या चिकित्सा महाविद्यालय में होना ही बेहतर है
- यदि महिला की उम्र 18 साल से कम या 35 साल से ज्यादा है।
- पहले कभी कोई स्वास्थ्य सम्बन्धी/गर्भावस्था सम्बन्धी जटिलता रही है।
- वजन 35 किलो से कम या 80 किलो से ज्यादा है।
- हीमोग्लोबिन 7 ग्राम से कम है।
- प्रसव के दौरान उसे ज्यादा रक्तस्राव की आशंका है।
- 41 सप्ताह से कम की अवधि में प्रसव हो रहा है।
- पहला या पांचवां या इससे आगे का प्रसव है।
- परिवार और समाज की जिम्मेदारी है कि गर्भवती महिला के साथ सही व्यवहार हो और उस पर किसी तरह का दबाव न हो। प्रसव की स्थिति और जरूरत के बारे में परिवार को सुरक्षा की तैयारी रखना होगी, ताकि ऐन मौके पर कोई हड़बड़ी की या अप्रिय स्थिति न बने।

यह सूचना पत्र विकास संवाद द्वारा स्वास्थ्य-पोषण और सशक्तिकरण के लिए सामाजिक पहल के उद्देश्य से बनाया और प्रकाशित किया गया है। इस सामग्री पर कोई एकाधिकार नहीं है।



विकास संवाद

ई-7/226, प्रथम तल, अरेरा कालोनी, शाहपुरा,
भोपाल - 462016, मध्यप्रदेश। फोन - 0755 4252789



Supported by :

CRY

Child Rights and You, New Delhi