

मां बनने के समय ध्यान देने योग्य बातें

मां बनना स्वाभाविक व प्राकृतिक प्रक्रिया है। तब भी उसके लिए मानसिक और शारीरिक दोनों तरह तैयारी की जरूरत होती है। मन और शरीर दोनों साफ और स्वस्थ रहना जरूरी है। इसके लिए परिवार का सहयोग जरूरी है।

उचित आहार

मां बच्चे को ना महीने पेट में रखती है। उसी के हाड़-मांस से बच्चा बनता है, इसलिए मां की खास देखभाल की जरूरत है। उसे समय पर पौष्टिक भोजन मिलता रहना चाहिए और उस पर काम का इतना बोझ नहीं होना चाहिए कि वह थक कर चूर हो जाए। बच्चे के ठीक विकास के लिए यह जरूरी है।

गर्भवती महिला को साधारण से अधिक मात्रा में पौष्टिक आहार चाहिए। उसे अनाज के साथ हरी तरकारियां, साग, फल आदि लेने चाहिए। नींबू, संतरा, अमरूद में विटामिन 'सी' और आलू, चुकंदर, टमाटर, फूलगोभी और बंदगोभी में लौह-तत्व होता है। संभव हो तो रोजाना आधा किलो दूध भी लेना चाहिए। एक बार ज्यादा खाने की बजाए चार-पांच बार में थोड़ा-थोड़ा खाना चाहिए। बहुत ज्यादा देर खाली पेट नहीं रहना चाहिए। बच्चा होने के बाद भी जब तक बच्चे को दूध पिलाएं इन बातों का ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि दूध पिलाने वाली मां को दूध और भोजन ज्यादा चाहिए।

अन्य सावधानियां

बच्चे के जन्म से पहले खास ध्यान रखना चाहिए कि मां को कब्ज न हो। वह धूम्रपान या नशा बिल्कुल न करे। वरना बच्चे का विकास रुक जाएगा या वह कमजोर या विकलांग पैदा होगा। गर्भपात भी हो सकता है।

आखिरी महीनों में पैरों पर सूजन आ जाती है। तब ज्यादा देर खड़ा नहीं रहना चाहिए। न ज्यादा देर पैरों को लटका कर बैठना चाहिए। यह रक्तचाप बढ़ने का इशारा है और तब डाक्टरी सहायता की जरूरत है।

गर्भावस्था में मां यात्रा कर सकती है, पर बहुत लंबी थका देने वाली नहीं। भीड़, ट्रेन या बस से जहां धक्का-मुक्की हो बचना चाहिए। गर्भ के शुरू के तीन महीनों और आखिरी दो महीनों में यात्रा नहीं करनी चाहिए। इससे गर्भपात का डर रहता है। बहुत ज्यादा उछल-कूद, झटके के साथ उठना-बैठना, दौड़ना, भारी चीजें उठाना आदि काम नहीं करने चाहिए। हां, चलना-फिरना या घर का कामकाज करते रहना चाहिए। शरीर के सब भागों, खासकर छाती और योनि को साफ रखना चाहिए।

गर्भावस्था में पति के साथ यौन संबंध रखने में हर्ज नहीं है। बाद के एक-दो महीनों में सावधानी बरतनी चाहिए और बच्चे के जन्म के बाद एक महीने तक यौन संबंध नहीं रखना चाहिए।

बच्चा पैदा होने के कुछ सप्ताह पहले बच्चा नीचे की ओर सरक जाता है, जिससे पेट पर दबाव पड़ता है और बार-बार पेशाब करने जाना पड़ता है। इसमें चिंता की बात नहीं है।

प्रसव पीड़ा

बच्चा पैदा होने वाले दर्द कमर से चल कर आगे की ओर आ रहे हैं, ऐसा महसूस होता है। ये दर्द रह-रह कर आते हैं। शुरू में 15-20 मिनट या आधा घंटे के अंतर पर आ सकते हैं पर उनके बीच का समय कम होता जाता है। कभी-कभी दर्द शुरू होने से पहले ही थैली फट जाने से पानी बहने लगता है। ऐसे में तुरंत डॉई या डाक्टर की सहायता लें, खासकर अगर दर्द जल्दी शुरू न हों तो। पानी आने के बाद ज्यादा चलना-फिरना ठीक नहीं।

दर्द शुरू होने के बाद अस्पताल कब जाना है, यह इस बात पर निर्भर है कि अस्पताल या डाक्टर कितनी दूर है। पहले बच्चे में दर्द शुरू होने के 8 से 16 घंटे या ज्यादा भी लग सकते हैं। दूसरे बच्चे में आमतौर से 4 से 8 घंटे लगते हैं। जो स्त्रियां कमेरी होती हैं और चलती-फिरती रहती हैं उन्हें बच्चा आसानी से होता है। दर्दों का समय भी कम होता है। आखिर में एक दो मिनट के अंतर पर दर्द आते हैं। तब बच्चे का नीचे की ओर दबाव डालकर खिसकना भी महसूस होता है।

दो बच्चों के बीच दो से तीन वर्ष का अंतर जरूर रखना चाहिए। इससे मां और बच्चे दोनों का स्वास्थ्य ठीक रहता है।

(साभार—डा० शांतिधोष की पुस्तक
"तुम और तुम्हारा बच्चा" से)

डाक्टरी सहायता कब जरूरी

बच्चा अस्पताल, स्वास्थ्य केंद्र या घर कहीं भी जना जा सकता है, पर नीचे लिखी सूक्तों में प्रशिक्षित दाई या डाक्टर की सहायता लेनी चाहिए—

1. यदि मां की उम्र 18 साल से कम या 30 साल से अधिक हो।
2. मां को मधुमेह (पेशाब में शक्कर), दिल या गुर्दे की बीमारी, ऊंचा रक्तचाप या 'एनीमिया' (खून की कमी) हो।
3. पहला बच्चा हो या चौथा और उसके बाद का।
4. जुड़वां बच्चे की संभावना हो।
5. पहले बच्चे के जन्म के समय कठिनाई हुई थी।

6. पति-पत्नी का खून मेल न खाता हो।
7. यदि पहला बच्चा जन्मते समय या कुछ देर बाद मर गया था।
8. बच्चा उल्टा हो, यानि उसका सिर नीचे की ओर न हो।
9. यदि बच्चा समय से पहले होने का डर हो या बच्चा समय से पहले हो जाए या कमजोर हो।
10. खून या खून के रंग का पानी जाना।
11. बिना जुकाम 100° या उससे अधिक बुखार हो।
12. एक घंटे में तीन बार से ज्यादा बार उल्टी हो या बहुत ज्यादा मिचली आए।
13. हाथ और मुंह पर सूजन, खासकर अगर अचानक हो जाए तो।
14. बहुत चलकर आए, आंखों के आगे अंधेरा छाया रहे।
15. पेट में तेज दर्द हो जो शौच के बाद भी न रुके।
16. पेट में बच्चा हिले-डुले नहीं।
17. सिर में लगातार तेज दर्द हो।
18. योनिद्वार से अचानक ज्यादा पानी जाए।
19. बार-बार पेशाब जाना पड़े और जलन हो।
20. अचानक गिर जाने या पेट में झटका लगने या किसी अन्य कारण बहुत डर लगने लगे।

□