

## मां-बच्चे की रक्षा के लिए सावधानियां

प्रसव के समय प्रशिक्षित दाई, नर्स या डाक्टर का होना जरूरी है। प्रसव के लिए सही जगह चुनिए। यह समय मां और बच्चे के लिए बहुत खतरे का होता है। सबसे ज्यादा मौतें इसी समय होती हैं। अगर नीचे लिखी कोई सूचित देखें तो गर्भवती को तुरंत अस्पताल ले जाएं—

1. दर्दों के समय खून गिरता हो।
2. लंबे समय तक दर्द उठते रहें या ठीक तरह न बढ़ें।
3. पानी की थैली समय से पहले ही फट जाए।
4. मां के पेट में बच्चे के दिल की धड़कन कम हो जाए या बंद हो जाए।
5. बच्चे के सिर आने से पहले नाड़ू बाहर आ जाए।
6. यदि पेट में बच्चा उल्टा हो जाए।
7. अगर खून बंद न हो या और अंदर रह जाए।

**खून की कमी**—ठीक भोजन न खाने से होती है। फलीदार सब्जियां, सेम, बीन्स और मटर खाएं। हरे पत्ते वाले साग, दूध, अंडा, पनीर या मांस, मछली भी खाएं। लौह तत्व की गोलियां भी लें। विटामिन 'सी' लेना चाहिए।

**कब्ज**—काफी पानी पीएं। अमरुद, बेल जैसे रेशेदार फल खाएं। रेशेवाली सब्जियां जैसे भिंडी व सेम भी फायदा करती हैं।

**जहर फैलना**—अगर सिर दर्द होता है या चक्कर आता है या आंखों के सामने अंधेरा छा जाता है तो यह गर्भवस्था में जहर फैलने की निशानी है। एकाएक वजन बढ़ जाए। खून की चाप बढ़ जाए या पेशाब में प्रोटीन जाए तो यह भी उसी कारण होता है।

### इलाज

1. शाम को कुछ समय शांत होकर विस्तर में लेट जाएं।
2. नमक बिल्कुल न खाएं।
3. अगर चेहरे पर ज्यादा सूजन आ जाए या दौरा सा पड़ने लगे तो तुरंत डाक्टरी मदद लें। स्त्री का जीवन खतरे में है। □