

बच्चे को जन्म देना

Having a baby - Hindi

**NSWKIDS
+FAMILIES**

 **NSW**
GOVERNMENT | Health

NSW KIDS AND FAMILIES

73 Miller Street

North Sydney NSW 2060

टेलिफ़ोन: (02) 9391 9000

फ़ैक्स: (02) 9391 9101

TTY (02) 9391 9900

www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au

इस पुस्तक को मुद्रणाधिकार प्राप्त है। पढ़ाई व प्रशिक्षण के लक्ष्य से यह पूर्ण रूप से या हिस्सों में दुबारा छापी जा सकती है, बशर्ते उसमें इस स्रोत के प्रति आभार प्रकट किया जाए। इसे व्यवसायिक उपयोग या बिक्री के लिए दुबारा नहीं छापा जा सकता। यदि इसे ऊपर दिए गए लक्ष्यों के अलावा अन्य कारणों से दुबारा छापा जाता है तो न्यू साऊथ वेल्स के स्वास्थ्य मंत्रालय से लिखित अनुमति लेना आवश्यक है।

© NSW Ministry of Health 2012

SHPN (NKF) 150142

ISBN 978-1-76000-171-1

Having a Baby (Hindi) 2nd Edition

इस आलेख की अधिक प्रतिलिपियाँ न्यू साऊथ वेल्स स्वास्थ्य मंत्रालय की वेबसाइट www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au से डाउनलोड की जा सकती हैं।

अस्वीकरण: इस प्रकाशन के प्रकाशित होने के समय इसमें दी गई विषय-वस्तु सही थी।

मई 2015

इस किताब का पुनरीक्षण 2017 में अपेक्षित है।

बच्चे को जन्म देना

Having a baby

प्रस्तावना

बच्चे को जन्म देना का दूसरा संस्करण प्रदान करके हम बहुत प्रसन्न हैं। यह पुस्तक उन सभी महिलाओं के लिए है जो गर्भवती हैं या गर्भवती होने की योजना बना रही हैं। यह साथियों व परिवारों के लिए भी मूल्यवान जानकारी प्रदान करती है। जीवन की इस महत्वपूर्ण अवस्था को समझने व उसमें हिस्सा लेने में यह पुस्तक सहायता देती है। बच्चे को जन्म देना में स्वस्थ गर्भावस्था व सामान्य रूप से जन्म देने पर जोर दिया गया है, पर जब चीजें योजना के अनुसार नहीं होती तो इसमें उस स्थितियों के बारे में भी जानकारी व सलाह दी गई है। सबसे महत्वपूर्ण यह है कि इस पुस्तक में न्यू साऊथ वेल्स में गर्भावस्था व जन्म देने के समय देखभाल के विकल्पों को स्पष्ट किया गया है व गर्भवती महिलाओं के लिए समझदारी से लिए गए विकल्पों को प्रोत्साहन देता है।

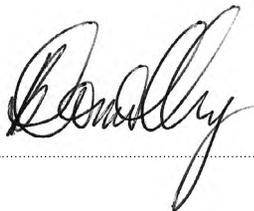
हम उन सब महिलाओं, स्वास्थ्य व्यवसायियों व संगठनों को धन्यवाद देना चाहेंगे, जिन्होंने इस पुस्तक के पुनरीक्षण में योगदान दिया है। उनकी प्रतिबद्धता, समय व ज्ञान यह सुनिश्चित करता है कि यह प्रकाशन गर्भावस्था, बच्चे के जन्म व जन्मोपरान्त अवधि के विषय में सामयिक, प्रमाण पर आधारित, व्यवहार में लाई जाने वाली सबसे उत्तम जानकारी प्रदान करता है।

न्यू साऊथ वेल्स मातृक व प्रसवकालीन स्वास्थ्य प्राथमिकता कार्य बल (NSW Maternal and Perinatal Health Priority Taskforce) के सदस्य यह आशा करते हैं कि गर्भवती महिलाओं व उनके परिवारों के लिए बच्चे को जन्म देना, संदर्भ के लिए एक आवश्यक पुस्तक बनी रहेगी।



एमरिटस प्रोफेसर विलियम ए डबल्यु वाल्टर्ज ए एम

सह-सभापति, NSW Maternal and Perinatal Health Priority Taskforce



Natasha Donnelly

सह-सभापति, NSW Maternal and Perinatal Health Priority Taskforce

“यह पता लगना कि तुम गर्भवती हो, इसकी तुलना में कुछ और नहीं है। तुम सड़क पर चलते समय यह अनुभव करती हो कि तुम्हारे अन्दर यह एक असाधारण रहस्य है” किट

भूमिका

गर्भाधारण पर आपको बधाई हो! हो सकता है कि इस गर्भाधारण के लिए आपने लम्बे समय से योजना बनाई हो, या आपको अचानक ही पता चला हो कि आप गर्भवती हैं। दोनों स्थितियों में आपके दिमाग में बहुत सारे प्रश्न होंगे।

यह पुस्तक आपको जानकारी देती है कि गर्भावस्था के दौरान व जन्म देने के बाद के व्यस्त सप्ताहों में आप अपनी व अपने बच्चे की देखभाल किस प्रकार कर सकती हैं। यह इस बारे में है कि प्रसव व जन्म देने में क्या होगा व अपनी देखभाल के बारे में समझदारी के निर्णय लेना।

यह पुस्तक आपके भावनात्मक हित के बारे में भी है – यह भी स्वस्थ गर्भावस्था का एक भाग है। आपके जीवन में किसी अन्य बड़े बदलाव की तरह, बच्चे को जन्म देना भी कुछ चिन्ता व अनिश्चितता ला सकता है। इस लिए *बच्चे को जन्म देना* में गर्भावस्था व प्रारम्भिक मातृत्व व पितृत्व के दौरान आपकी चिन्ताओं के बारे में बताया गया है व यह कि यदि आपको मदद की आवश्यकता हो तो आप कैसे मदद ले सकती हैं।

स्वास्थ्य संबंधी अच्छी देखभाल के साथ-साथ, आपके निकट संबंधियों की मदद से भी आपको गर्भावस्था, बच्चे के जन्म व नए बच्चे के साथ जीवन बिताने में सहायता मिल सकती है। इस पुस्तक को अन्य लोगों को भी दें, जिससे आपके साथी, परिवार व मित्र भी गर्भावस्था, गर्भावस्था का आप पर क्या प्रभाव होगा व वे कैसे मदद कर सकते हैं, के बारे में अधिक जान पाएँ।

जब आप इस पुस्तक को पढ़ेंगी, आप जान सकेंगी कि आपकी गर्भावस्था की हर अवस्था में आपको व आपके बच्चे को क्या हो रहा है तथा यह भी कि पोषण, व्यायाम, गर्भावस्था में अपनी देखभाल करना, जन्मपूर्व अच्छी देखभाल पाना व प्रसव और जन्म देने के लिए तैयारी करने के बारे में भी जान सकेंगी। आप प्रसव पीड़ा व जन्म देने की अवस्थाओं व आपके बच्चे के जन्म के बाद पहले कुछ दिन व सप्ताहों में क्या होता है इस बारे में भी जान पाएँगी। यह भी आवश्यक है कि आप जानें कि गर्भावस्था, प्रसव व जन्म देने के दौरान माँ व उनके बच्चे को कुछ समस्याएँ

हो सकती हैं, इस लिए इन स्थितियों के बारे में भी एक भाग दिए गए हैं। हमने आपके व आपके साथी के लिए इस बारे में भी कुछ आवश्यक जानकारी शामिल की है कि गर्भावस्था व नए बच्चे के आने से संबंध कैसे बदल सकते हैं तथा इस बारे में भी कि जैसे- जैसे आपके जीवन में बदलाव आएगा और आप उनके साथ सामायोजन करेंगे, आपको अपनी भावनाओं को समझना होगा।

वह जानकारी जिस पर आप भरोसा कर सकती हैं

गर्भावस्था के बारे में बहुत सारी जानकारी उपलब्ध है – इसमें कुछ अच्छी है व कुछ इतनी अच्छी नहीं है।

बच्चे को जन्म देना में भरोसेमंद (प्रकाशित होने के समय पर) जानकारी दी गई है जो या तो अनुसंधान पर आधारित है या वह, जिसे बहुत सी महिलाओं ने उपयोगी पाया है। अधिक जानकारी के लिए या यदि आपको कुछ चिन्ताएँ हैं तो उनके बारे में बात करने के लिए यह आवश्यक है कि आप अपने स्वास्थ्य व्यवसायी से सलाह लें।



न्यू साऊथ वेल्स में उन सभी के लिए जो कि स्वास्थ्य सेवाओं का उपयोग करना चाहते हैं, निःशुल्क टेलीफोन दुभाषिण उपलब्ध हैं। इस पुस्तक में दी गई किसी भी स्वास्थ्य सेवा से संपर्क करने में मदद के लिए यदि आपको दुभाषिण की आवश्यकता है तो कृपया अनुवाद व दुभाषिया सेवा (TIS) को 131 450 पर फ़ोन करें।

जब आप (TIS) को फ़ोन करेंगे, तो सबसे पहले ऑपरेटर आपसे जो भाषा आपको चाहिए उसके बारे में पूछेगा (जैसे कि, अरबी, कोरियाई आदि)। यह इस बात पर निर्भर है कि कौनसी भाषा है, हो सकता है कि दुभाषिया मिलने में कुछ मिनट लग जाएँ। एक बार जब आपकी भाषा का दुभाषिया लाईन पर आ जाएगा तो आपसे पूछेंगे कि आपको किस सेवा से संपर्क करना है। आपको जिस सेवा से संपर्क करना है उसका नम्बर तैयार रखना चाहिए। इसके बाद तीन तरफ़ा बातचीत होगी जिसमें आप टेलीफ़ोन दुभाषिया की मदद से सेवा से बात-चीत कर सकते हैं।

यदि अभी आप गर्भवती नहीं हैं पर होने की योजना बना रही हैं, तो क्या होगा?

यह किताब आपके लिए भी है। इसमें उन बातों के बारे में जानकारी है जो आप गर्भवती होने से पहले कर सकती हैं जिससे स्वस्थ गर्भावस्था को बढ़ाया जा सके।

गर्भधारण करने से पहले की सलाह आपके आम डॉक्टर (GP), महिलाओं की स्वास्थ्य नर्स या मिडवाइफ़ से मिल सकती है।

अपने जी पी से पूरी स्वास्थ्य जाँच करवाएँ विशेषकर यदि आपको कोई स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ हैं तो। कुछ स्वास्थ्य समस्याओं पर गर्भावस्था का प्रभाव हो सकता है, जैसे कि मधुमेह, अवसाद/उदासी, उच्च रक्तचाप व मिरगी। यदि आप कोई दवाएँ ले रही हैं तो पूछें कि क्या उनका प्रभाव बढ़ते हुए बच्चे पर हो सकता है। यह भी ज़रूरी है कि अपने डॉक्टर से बात किए बिना आप कोई भी दवा (डॉक्टर की बताई हुई, बिना डॉक्टर की पर्ची के मिलने वाली या पूरक दवाइयाँ) बन्द न करें।

अपने दाँतों की जाँच करवाएँ। मसूड़ों से खून निकलने का कारण है दाँतों पर प्लाक (मैल) जमा हो जाता है और आपके मसूड़ों में दर्द पैदा कर देता है। गर्भावस्था में हार्मोनल बदलाव से आपके मसूड़ों में आसानी से दर्द व सूजन हो सकती है। अपने दाँतों को साफ़ रखें, खासकर जहाँ मसूड़ों की लाईन होती है। इससे गर्भावस्था में मसूड़ों की बीमारियाँ प्रभावशाली रूप से कम हो जाएँगी या हो सकता है उनसे बचा भी जा सकता है।

अपने जी पी से पूछें कि आपको ठीके लगवाने की ज़रूरत है या नहीं या कि क्या आप खसरे, मम्म, रुबेला, छोटी माता से सुरक्षित हैं। काफ़ी पहले योजना बनाना शुरू कर दें क्योंकि आपको इन बीमारियों से अपनी प्रतिरक्षा की जाँच करवानी पड़ सकती है। खसरे, मम्म, रुबेला व काली खाँसी का टीका लगवाने के बाद 28 दिन तक गर्भवती होने से बचना चाहिए। विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि जो महिलाएँ गर्भवती होने की योजना बना रही हैं, उन गर्भवती महिलाओं को इनफ़्लूएन्ज़ा (फ़्लू) का टीका लगवाना चाहिए। यह टीका गर्भावस्था में कभी भी सुरक्षापूर्वक दिया जा सकता है।

आपको अपनी गर्भावस्था के तीसरे तिमासे में काली खाँसी का टीका लगवाना चाहिए। आपके साथी, बच्चे के दादा-दादी, नाना-नानी व बच्चे की नियमित रूप से देखभाल करने वाले लोगों को बच्चे के जन्म से पहले काली खाँसी का टीका लगवाना चाहिए। यह भी ज़रूरी है कि आपके अन्य बच्चों को भी काली खाँसी का टीका लगवाया जाए।

अपने जी पी से अपने परिवार के स्वास्थ्य इतिहास के बारे में बात करें। यदि आपके या आपके साथी के परिवार में अनुवांशिक समस्या जैसे कि सिस्टिक फ़ायब्रोसिस या थैलेसीमिया होने का इतिहास है तो आपके लिए अनुवांशिक संबंधी काऊन्सलिंग उपयोगी होगी। अधिक जानकारी के लिए पुस्तक *प्रसवपूर्ण जाँच व जेनेटिक काऊन्सलिंग* के पृष्ठ 114 पर देखें।

फॉलिक एसिड लेना शुरू कर दें। इसे गर्भ धारण करने से कम से कम एक महीने पहले शुरू करें। प्रतिदिन की आम खुराक 0.5 मिलीग्राम है, हालाँकि कुछ महिलाओं को डॉक्टर ज्यादा मात्रा लेने की सलाह दे सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए पुस्तक *ध्यान से काम करना: गर्भावस्था के दौरान अपनी देखभाल करना* के पृष्ठ 11 पर देखें।

अपनी आदतें बदलें। सिगरेट, शराब, गैर कानूनी व अन्य ड्रग़ गर्भस्थ बच्चे को नुक़सान पहुँचा सकते हैं। यदि आपको सिगरेट छोड़ने में मदद चाहिए या कि इस बारे में अधिक जानकारी चाहिए कि शराब व ड्रग़ आपकी गर्भावस्था को कैसे नुक़सान पहुँचा सकते हैं तो पुस्तक *ध्यान से काम करना: गर्भावस्था के दौरान अपनी देखभाल करना* के पृष्ठ 11 पर देखें।

यदि आपका वज़न बहुत ज़्यादा है या आप स्थूलकाय हैं तो वज़न कम करें। आपके व आपके बच्चे के लिए सबसे अच्छा यह होगा कि गर्भवती होने से पहले आपका स्वस्थ वज़न हो जाए। जिन महिलाओं का गर्भधारण से पहले स्वस्थ वज़न होता है उनके लिए गर्भधारण करना आसान होता है और गर्भावस्था के दौरान उनको गम्भीर समस्याएँ, जैसे कि उच्च रक्त चाप या शुगर होने की सम्भावना कम होती है। यदि आपको ठीक से मालूम नहीं है कि आपका सबसे बढ़िया वज़न क्या है तो अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ से पूछें।

अधिक जानकारी के लिए स्वस्थ बनें (Get Healthy) की वेबसाईट www.gethealthynsw.com.au पर देखें।

यह पक्का करें की आपका कार्यस्थल सुरक्षित है। गर्भावस्था के दौरान अधिकतर कार्यस्थल सुरक्षित होते हैं, पर कुछ लोग ऐसे पदार्थों या उपकरणों से काम करते हैं कि उनसे गर्भस्थ बच्चे या पुरुष के शुक्राणु को नुक़कसान पहुँच सकता है। यदि आपको यह सुनिश्चित करना है कि जिन पदार्थों या उपकरणों से आप काम कर रहे हैं वे सुरक्षित हैं या नहीं तो अपने डॉक्टर, व्यवसायिक स्वास्थ्य व सुरक्षा अधिकारी, यूनियन प्रतिनिधि या नियोक्ता से पूछें। अधिक जानकारी के लिए पुस्तक *ध्यान से काम करना: गर्भावस्था के दौरान अपनी देखभाल करना* पृष्ठ 11 पर देखें।

विषय सूची

शब्द जिनकी जानकारी होनी चाहिए	viii
प्रसवपूर्व की देखभाल	1
गर्भावस्था व जन्म के दौरान देखभाल के लिए विकल्प	6
ध्यान से काम करना: गर्भावस्था के दौरान अपनी देखभाल करना	11
मुझे ताकत दें: प्रसव के पूर्व व बाद के व्यायाम	37
गर्भावस्था में आम चिंताएँ	43
गर्भावस्था के चरण	49
प्रसवकाल व जन्म देने के लिए तैयारी	67
प्रसवकाल व जन्म	70
आपके बच्चे के जन्म के बाद	86
बच्चे को दूध पिलाना	93
मातृत्व व पितृत्व के आरम्भ के सप्ताह	104
प्रसवपूर्ण जाँच व जेनेटिक काऊंसलिंग	114
35+ की आयु पर बच्चे को जन्म देना	120
गर्भावस्था में एक से अधिक बच्चे होना: जब जुड़वाँ दो या अधिक बच्चे हों	122
गर्भावस्था में जटिलताएँ	124
प्रसवकाल व जन्म के समय जटिलताएँ	128
समय से पहले बच्चे का जन्म होना	131
वे बच्चे जिनकी विशेष आवश्यकताएँ हैं	134
गर्भावस्था व मातृत्व व पितृत्व का प्रारम्भिक समय: वह जो सभी माता-पिताओं को मालूम होना आवश्यक है	136
गर्भावस्था व मातृत्व व पितृत्व के प्रारम्भिक समय में आपसी संबंध	144
जब बच्चे की मृत्यु हो जाती है	148
गर्भावस्था, जन्म देना, बच्चों व मातृत्व व पितृत्व के विषय में अधिक सीखना	151
आपके विचार आवश्यक हैं	155
सूची	156

वह शब्द जो मालूम होने चाहिए

उदर, पेट, तोंद,

जन्मोपरांत गर्भनाला इसके द्वारा बच्चे को भोजन व ऑक्सीजन मिलती है। यह आपके बच्चे से नाभिरज्जु द्वारा जुड़ी होती है।

उल्बी तरल पदार्थ गर्भाशय के अंदर जिस तरल पदार्थ में बच्चा तैरता है। कभी-कभी इसे 'गर्भ का पानी' भी कहते हैं।

उल्बी थैली गर्भाशय के अंदर वह थैली जिसमें तरल पदार्थ व बच्चा रहता है।

उल्बी को तोड़ना जब मिडवाईफ़ या डॉक्टर उस उल्बी थैली को तोड़ता है जिसमें तरल पदार्थ व बच्चा रहता है।

निश्चेतनता देने वाला डॉक्टर वह डॉक्टर जो दर्द से आराम देने का विशेषज्ञ होता है।

रक्तक्षीणता रक्त की लाल कोशिकाओं की मात्रा व गुणवत्ता में कमी।

प्रसवपूर्व (प्रसव से पहले) गर्भावस्था की अवधि, प्रसवकाल व जन्म तक।

मलद्वार पीछे से मल निकलने का रास्ता।

परिवेश चुचुक के चारों तरफ़ का गोलाकार व गाढ़े रंग का हिस्सा।

बच्चा सांस लेना बंद कर देता है व उसे फिर से सांस लेने के लिए मदद की आवश्यकता होती है।

संवर्धन डॉक्टरी इलाज जिससे प्रसव को आगे बढ़ाने में सहायता मिल सकती है।

जन्म देने की नलिका योनी।

जन्म देने की योजना एक लिखित योजना जिसमें लिखते हैं कि प्रसवकाल व जन्म के दौरान आप क्या चाहेंगी।

जन्म के समय बच्चे का वज़न बच्चे का जन्म के समय वज़न। 'जन्म के समय कम वज़न' का अर्थ है कि बच्चे का वज़न 2500 ग्राम से कम है।

ब्रैक्सटन हिव्स प्रसव की दर्दें वह दर्दें जो कई महिलाओं को गर्भावस्था के आखिरी दिनों में होती हैं। ये प्रसव की दर्दें नहीं होती हैं – ये दर्दें मानों शरीर प्रसव का अभ्यास कर रहा है।

जाँघिया जन्म जब जन्म के समय बच्चे के पैर या जाँघ पहले बाहर आते हैं।

सिज़ेरियन सेक्शन ऑपरेशन बच्चे को जन्म देने के लिए ऑपरेशन करना। डॉक्टर पेट व गर्भाशय काट कर बच्चे को बाहर निकालते हैं।

गर्भाशय ग्रीवा गर्भाशय की गर्दना।

दर्दें जब गर्भाशय की माँसपेशियों में जकड़न होती हैं।

डिल्ली आपकी छाती व पेट के बीच की माँसपेशी।

गहरी नसों का थ्रोम्बोसिस (DVT) शरीर की गहरी नसों में रक्त के थक्के से होने वाला विकार।

अस्थानिक गर्भावस्था जब गर्भाधान डिंब गर्भाशय के बाहर कहीं भी जुड़ जाता है, अधिकतर गर्भाशय नाल में।

ईडीबी जन्म की अनुमानित तिथि, जो कि आपके बच्चा होने की अनुमानित तिथि है।

भ्रूण गर्भाशय में बच्चे को गर्भावस्था के 12वें सप्ताह तक भ्रूण कहते हैं।

ऐपीड्यूरल एक तरह का निश्चेतन करना जिससे आपके कमर के नीचे का हिस्सा सुन्न हो जाता है।

भंगछेदन प्रसव के दौरान ऑपरेशन द्वारा माँ की योनि व मलद्वार के बीच की जगह को काटा जाता है।

गर्भनलियाँ वे नलियाँ जो हर अंडाशय से गर्भाशय तक जाती हैं।

गर्भस्थ शिशु गर्भाशय में बच्चे को गर्भावस्था के 12वें सप्ताह के बाद गर्भस्थ शिशु कहते हैं।

फ़ोलेट/फ़ोलिक एसिड एक आवश्यक वीटामिन बी, जो हरी सब्जियों, अन्न, फलों व अनाजों में पाया जाता है। यह पूरक दवा के रूप में भी उपलब्ध है।

ऑपरेशन में उपयोग किए जाने वाला चिमटा ऑपरेशन करने का उपकरण जो बच्चे के सिर को चारों तरफ़ से पकड़ लेता है। ये बच्चे को योनि में से निकालने में मदद के लिए उपयोग किया जाता है।

जनन संबंधी काऊन्सलर एक स्वास्थ्य व्यवसायी जो आपके बच्चे को कोई जनन संबंधी विकार होने के खतरे की स्थिति में जानकारी व सहायता प्रदान करता है।

आम डॉक्टर (जी पी) स्थानीय चिकित्सक (डॉक्टर) जो विकट व जीर्ण रोगों का इलाज करता है व निवारक देखभाल व स्वास्थ्य संबंधी शिक्षा प्रदान करता है।

गर्भकाल गर्भावस्था का समय जो आमतौर पर सप्ताहों में गिना जाता है।

उच्चरक्तचाप रक्त का दबाव अधिक होना।

बाहरी तरीकों से आरम्भ करना प्रसव आरम्भ करने के लिए हस्तक्षेप करना और प्राकृतिक रूप से होने के लिए प्रतिक्रिया न करना।

अन्दरूनी जाँच डॉक्टर या मिडवाईफ़ दस्ताने पहन कर अपनी दो उंगलियों को महिला की योनी में डाल कर प्रसव के आगे बढ़ने की जाँच करते हैं।

हस्तक्षेप किसी चिकित्सक उपचार या उपकरण द्वारा प्रसव या जन्म देने में मदद देना (जैसे कि फ़ॉरसेप्ज़ या बाहरी तरीकों से आरम्भ करना)।

पीलिया त्वचा में पीलापन होना, जो कभी-कभी नवजात शिशुओं में पाया जाता है।

दुग्ध पान संबंधी सलाहकार स्वास्थ्य व्यवसायी जो उन महिलाओं को, जिन्हें स्तन-पान करवाने में कठिनाई होती है, सहायता देने के लिए विशेष रूप से प्रशिक्षित होते हैं।

लोचिया जन्म देने के बाद के सप्ताहों में योनि से रक्त बहना।

मेस्टाइटिस स्तनों में सूजन, या छूत लग जाना।

मिडवाइफ़ स्वास्थ्य व्यवसायी जो गर्भावस्था, प्रसव जन्म देना व जन्म के उपरान्त महिलाओं व शिशुओं की देखभाल करते हैं।

गर्भपात गर्भावस्था में 20वें सप्ताह से पहले गर्भपात होना।

नवजात शिशु संबंधी जन्म के बाद के पहले 28 दिनों संबंधी। 'नवजात शिशु संबंधी देखभाल' का अर्थ है नवजात शिशु की देखभाल।

नवजात शिशु का इलाज करने वाला डॉक्टर वह डॉक्टर जो नवजात शिशु का इलाज करता है, विशेषकर यदि बच्चा बीमार हो तो।

नुचाल ट्रांसलूसेन्सी जाँच बच्चे की गर्दन की त्वचा के नीचे से तरल पदार्थ लेना और अल्ट्रासून्ड से जन्मगत विकारों का पता लगाना।

प्रसूति विज्ञानी वह डॉक्टर जो गर्भावस्था, प्रसव व जन्म के दौरान महिलाओं की देखभाल करने का विशेषज्ञ होता है।

अंडाशय अंडाशय अंडे (अंडाणु) बनाता है। महिलाओं में दो अंडाशय होते हैं।

अंडाणु अंडाशय द्वारा बनाए गए अंडे।

शिशु चिकित्सक वह डॉक्टर जो शिशुओं व बच्चों की देखभाल करने का विशेषज्ञ होता है।

पैप स्मियर जाँच गर्भाशय ग्रीवा में कैंसर की जाँच।

पेडू माँसपेशियों का समूह जो गर्भाशय, मूत्राशय व अंतर्दियों को सहारा देता है।

मूलाधार योनी व मलद्वार के बीच की जगह।

गर्भनाल यह बच्चे को गर्भाशय में भोजन व ऑक्सीजन प्रदान करती है। यह एक किनारे पर आपके गर्भाशय के अंदर व दूसरे किनारे पर नाभि रज्जु नली द्वारा बच्चे से जुड़ी होती है। इसे जन्मोत्तर भी कहते हैं।

गर्भनाल ग्रीविया जब गर्भनाल गर्भाशय ग्रीवा के बहुत पास होती है या उसे ढक देती है।

जन्मोपरान्त (प्रसवोत्तर अवधि) शिशु जन्म के बाद के पहले छः सप्ताह।

प्रसवोत्तर रक्त बहना जन्म देने के बाद रक्त बहने की आम मात्रा से कहीं अधिक रक्त बहना।

एकलैपसिया पूर्व गम्भीर स्थिति जब बहुत अधिक रक्त चाप, सिर में दर्द व दृष्टि संबंधी समस्या के लक्षण होते हैं।

समय से पूर्व जब शिशु गर्भावस्था के 37 सप्ताह से पहले पैदा हो जाता है।

स्पंदन गर्भावस्था के दौरान जब बच्चे के हिलने को माँ पहली बार महसूस करती है।

शो गर्भाशय ग्रीवा को बंद रखने वाले बलगम 'प्लग' के पास से बाहर निकलना।

मृत जन्म जब बच्चे की मृत्यु गर्भाशय में ही हो जाए और जन्म गर्भावस्था के 20वें सप्ताह के बाद हुआ हो।

त्रैमासिक गर्भावस्था को तीन त्रैमासिक में बाटा जाता है। पहला त्रैमासिक पहले सप्ताह से 12 सप्ताह तक, दूसरा त्रैमासिक 12 26 सप्ताह तक व तीसरा 27 सप्ताह से बच्चे के जन्म तक।

अल्ट्रासाउन्ड एक ऐसा तरीका जिसमें आवाज़ की लहरों का उपयोग करके, बाहर से शरीर के अन्दर देखा जा सकता है। यह जाँच गर्भावस्था में बच्चे के आकार, विकास व स्वास्थ्य को देखने के लिए उपयोग की जाती है।

नाभि रज्जु नली यह नली गर्भनाल को बच्चे से जोड़ती है।

गर्भाशय शरीर का वह हिस्सा जहाँ बच्चा बढ़ता है।

निर्वात द्वारा बाहर निकालना वह क्रिया जिससे माँ को बच्चे को जन्म देने में मदद मिले। खिंचाव द्वारा योनि में एक कप जैसा उपकरण बच्चे के सिर पर लगा दिया जाता है। इसके बाद जब माँ बच्चे को बाहर धकेलती है तो डॉक्टर उसे धीरे-धीरे खींचता है।

योनि जन्म देने वाला मार्ग।

वी बी ए सी सिजेरियन सेक्शन ऑपरेशन के बाद योनी द्वारा जन्म देना।

“आप यह समझती हैं कि आपके जीवन में हर चीज़ बदल जाएगी – पर क्योंकि बच्चे का जन्म अभी नहीं हुआ है, इसलिए आपको पता नहीं है कि जीवन वास्तव में किस तरह बदलेगा। अजीब सा महसूस होता है, विशेषकर जब आपको चीज़ें नियंत्रण में रहने की इतनी आदत है। आपको महसूस होता है जैसे कि आप किसी अनजाने स्थान पर जा रही हैं।” कैरोलाईन

प्रसवपूर्व की देखभाल

Antenatal care

हालाँकि आप बहुत अच्छा महसूस कर रही हैं, फिर भी गर्भावस्था में नियमित रूप से जाँच करवाना आवश्यक है। मिडवाइफ़ या डॉक्टर के पास जाने से जो भी समस्या हो उसका आरम्भ में ही इलाज करना आसान हो जाता है, जिससे गर्भावस्था व बच्चे के जन्म में कठिनाईयाँ होने की सम्भावना कम हो जाएगी। उनके पास जाने से आपको अच्छा मौक़ा मिलेगा कि:

- आप इस बारे में बात करें कि आप अपने बच्चे को कैसे और कहाँ जन्म देंगी
- प्रश्न पूछ सकती हैं
- आपको जो भी चिन्ताएँ हों उनके बारे में बात-चीत कर सकें।

प्रसवपूर्व देखभाल के लिए मैं कहाँ जाऊँ?

यह इस पर निर्भर करेगा:

- आप बच्चे को कहाँ जन्म देना चाहती हैं— अस्पताल में, जन्म केन्द्र में या घर पर। अधिक जानकारी के लिए, *गर्भावस्था व जन्म के दौरान देखभाल के लिए विकल्प* में पृष्ठ 6 देखें
- जहाँ आप रहती हैं वहाँ जो सेवाएँ उपलब्ध हैं (जन्म पूर्व क्लीनिक या आपके स्थानीय अस्पताल में मैटर्निटी यूनिट में, आपका स्थानीय स्वास्थ्य डिस्ट्रिक्ट या आपका जी पी, निजी प्रसूति-विज्ञानी या निजी काम करने वाली मिडवाइफ़)।

NSW में मैटर्निटी सेवाएँ देखभाल के स्तर की ज़रूरत व किस प्रकार की सेवाएँ उपलब्ध हैं के अनुसार वर्गीकृत की जाती हैं। हो सकता है कि कुछ विशेषज्ञ सेवाएँ केवल बड़े अस्पतालों में ही उपलब्ध होती हैं। अपनी मिडवाइफ़ या जी पी से अपनी स्थानीय मैटर्निटी सेवाओं के बारे में पूछें, जिससे कि यदि आपकी देखभाल या आपके बच्चे की देखभाल की ज़रूरतें अधिक जटिल हो जाती हैं तो आपको जानकारी हो कि किस प्रकार की सेवाएँ उपलब्ध हैं।

आप जैसे ही गर्भवती होती हैं या आप सोचती हैं कि आप गर्भवती हैं, तो आपको अपनी मिडवाइफ़ या जी पी से मिलना चाहिए। यदि आप जन्म से पूर्व स्क्रीनिंग जाँच करवाना चाहती हैं जैसे कि डाउन सिंड्रोम की जाँच करवाना, तो आपको 10 सप्ताह की गर्भावस्था होने पर तक अपने जी पी या प्रसूति विज्ञानी से मिल लेना चाहिए जिससे कि इन जाँचों का प्रबंध किया जा सके। अधिक जानकारी के लिए, *प्रसवपूर्व जाँच व जेनेटिक काऊंसलिंग* में पृष्ठ 114 देखें

हमारी सलाह है कि जैसे ही मिडवाइफ़ या जी पी इस बात की पुष्टि करता है कि आप गर्भवती हैं तो आपको अस्पताल में जगह पक्की कर लेनी चाहिए। अधिकतर महिलाएँ जो अपने बच्चे को सरकारी अस्पताल या जन्म केन्द्र में जन्म देना चाहती हैं, आमतौर पर जन्म से पूर्व पहली बार जाँच 10 से 16 सप्ताह के बीच होती है पर आपको अस्पताल या जन्म केन्द्र में जगह बुक करने में इतनी देर नहीं करनी चाहिए।

पहली जाँच के बाद आपका मिडवाइफ़ या डॉक्टर से मिलना भिन्न-भिन्न होता है – हो सकता है गर्भावस्था के आरम्भ में हर चार या छः सप्ताह पर और बाद में अधिक जल्दी-जल्दी। इन जाँचों के समय मिडवाइफ़ या जी पी निम्नलिखित कर सकते हैं:

- आपसे आपकी गर्भावस्था व स्वास्थ्य के बारे में बात करना
- आपके रक्तचाप को देखना
- बच्चे के विकास व स्वास्थ्य की जाँच करना
- आपको गर्भावस्था, जन्म देने, स्तनपान करवाने व माता-पिता द्वारा देखभाल के बारे में जानकारी देना
- आपके प्रश्नों के उत्तर देना।

यदि आपको किसी बारे में चिन्ता है या आपको कोई प्रश्न पूछने हैं तो आप इन जाँचों के लिए जाने के दिन के अलावा अन्य दिनों में भी अपनी मिडवाइफ़, अस्पताल के जन्मपूर्व के क्लीनिक, प्रसूति वार्ड, जन्म देने की यूनिट या डॉक्टर से संपर्क कर सकती हैं।

जन्मपूर्व पहली बार मिलने पर क्या होता है?

आपकी मिडवाइफ़ या डॉक्टर आप से आपके स्वास्थ्य के बारे में सवाल पूछेंगे, जैसे कि कोई बीमारियाँ, दवाईयाँ, ऑपरेशन हुए हों व अन्य गर्भावस्थाओं में क्या हुआ। वे आपके परिवार की चिकित्सा के इतिहास के बारे में पूछेंगे।

आपसे यह भी पूछा जा सकता है कि आप सिगरेट पीती हैं या अन्य ड्रग्स लेती हैं। यह इसलिए नहीं कि वे आप पर लांछन लगाना चाहते हैं पर इसलिए कि डॉक्टर व मिडवाइफ़ के पास जितनी अधिक जानकारी होगी वे उतनी अच्छी तरह से आपकी मदद कर सकते हैं व आपकी व आपके बच्चे के स्वास्थ्य की देखभाल कर पाएँगे।

यह आपके ऊपर है कि आप पूछेंगे इन सवालों के जवाब देना चाहती हैं या नहीं— आप जो भी बताएँगी वह गुप्त रखा जाएगा। आपकी अनुमति के बाद ही यह जानकारी किसी उस स्वास्थ्य कार्यकर्ता को दी जाएगी जो आपके साथ काम करता है और उसे इनकी ज़रूरत है।

आपको कई जाँच करवाने के लिए कहा जाएगा (यह देखने के लिए कि किसी चीज़ से गर्भावस्था के दौरान व जन्म के बाद समस्या तो नहीं होगी)। इन जाँचों के बारे में आपसे चर्चा की जाएगी और आप यह निर्णय ले सकती हैं कि आपको ये टेस्ट करवाने हैं या नहीं।

यदि आपने अपने आम स्वास्थ्य की जाँच पहले नहीं करवाई है तो हो सकता है कि आपकी मिडवाइफ़ या डॉक्टर यह सलाह दे:

- यह सुनिश्चित करने के लिए टेस्ट करवाना कि आपका दिल, फेफड़े व रक्त चाप ठीक हैं
- पेशाब का टेस्ट, यह सुनिश्चित करने के लिए आपके गुर्दे स्वस्थ हैं व संक्रमण के कोई चिन्ह तो नहीं हैं
- पैप स्मियर टेस्ट
- स्तनों की जाँच।

रक्त की जाँच

रक्त की जाँच द्वारा आपके स्वास्थ्य के कई क्षेत्रों की जाँच की जाती है:

रक्त की कमी (अनिमिया)। कुछ महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान रक्त की कमी हो जाती है। इससे आपको थकान रहती है और रक्त की कमी प्रसव-काल व जन्म देने में रक्त नष्ट होने के समय के लिए पूरी तरह तैयार नहीं करता। यह अधिकतर गर्भावस्था के दौरान आपके शरीर में आयरन के स्तर की कमी हो जाने के कारण होता है। आपकी मिडवाइफ़ या डॉक्टर आपको बता सकता है कि आपको अनिमिया से बचाने या उसका इलाज करने के लिए आपको आयरन की गोलियाँ चाहिए या नहीं। आपकी गर्भावस्था के दौरान पूरे समय आपके आयरन के स्तरों की जाँच की जाएगी।

रक्त समूह व रिहसस (Rh) फ़ैक्टर। आपके रक्त समूह को जानने के लिए और यह देखने के लिए कि आप Rh पॉज़िटिव या Rh नेगाटिव हैं, आपके रक्त की जाँच की जाएगी।

संक्रमण: गर्भावस्था व गर्भावस्थ बच्चे पर कई प्रकार के संक्रमणों का प्रभाव हो सकता है। इन जाँचों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- बाल्यावस्था में होने वाली आम बीमारियाँ, जैसे कि रुबेला (इसे जर्मन मिज़लज़ भी कहते हैं)
- यौन संचारित रोग (STIs) सिफ़लिस व हेपाटाईटिस बी
- जीवाणु जो आमतौर से शरीर में रह सकते हैं पर नवजात शिशु पर प्रभाव डाल सकते हैं, जैसे कि समूह बी स्ट्रेप्टोकोकस
- वे संक्रमण जो रक्त का रक्त से संपर्क होने से एक दूसरे को हो सकते हैं, इसमें शामिल है ड्रग लेने के लिए वही सुईयाँ व अन्य उपकरणों का साझा उपयोग किया जाता है, जैसे कि हेपाटाईटिस सी व एच आई वी (किटाणु जिससे एडज़ होती है)।

Rh पॉज़िटिव या Rh नेगाटिव हैं – इसका क्या अर्थ है?

अधिकतर लोगों के रक्त में एक तत्व होता है जिसे Rh फ़ैक्टर कहते हैं। उनके रक्त को Rh पॉज़िटिव कहते हैं। औसतन, 100 में से 17 लोगों में Rh फ़ैक्टर नहीं होता है – इसलिए उनके रक्त को Rh नेगाटिव कहते हैं। यदि आपका रक्त Rh नेगाटिव है तो आमतौर से यह कोई समस्या नहीं है, पर यदि आपका बच्चा Rh पॉज़िटिव होता है तो यह समस्या हो जाती है। ऐसा होने पर खतरा होता है कि आपका शरीर आपके बच्चे के रक्त के खिलाफ़ प्रतिरक्षक बनाएगा।

जिन महिलाओं का रक्त समूह Rh नेगाटिव है उनको बचाव के रूप में गर्भावस्था के दौरान दो बार ऐन्टी डी इन्जेक्शन (28 व 34 सप्ताह के आस-पास) दिए जाएँगे।

गर्भावस्था के दौरान आपके रक्त की जाँच का जाएगी यह देखने के लिए कि आपने यह प्रतिरक्षक बनाए हैं या नहीं। बच्चे के जन्म के बाद, यदि आपका बच्चा Rh पॉज़िटिव है तो गर्भनाल से रक्त लिया जाएगा और आपको भविष्य में, गर्भावस्थाओं में समस्याओं से बचाने के लिए ऐन्टी-डी इन्जेक्शन दिया जाएगा।

जो महिलाएँ Rh नेगाटिव हैं और उनका गर्भपात हो जाता है या गर्भ समाप्त हो जाता है तो उन्हें ऐन्टी डी इन्जेक्शन दिया जाएगा।

जो कुछ आम यौन संक्रामक बीमारियाँ गर्भावस्था में होती हैं उनके कोई लक्षण नहीं होते। यह भी हो सकता है कि संक्रमण हो पर आपको पता न हो। आपको यौन संक्रामक बीमारियाँ होने का अधिक खतरा है यदि आपके या आपके साथी:

- के एक से अधिक व्यक्ति से यौन संबंध हैं और वह कन्डोम का उपयोग नहीं करता
- ने पिछले छः महीनों में यौन संबंध के लिए साथी बदले हैं।

यदि आपको लगता है कि आपको यौन संक्रामक (STI) बीमारी है तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से जाँच कराने की बात करें।

यदि आपको इन जाँचों के बारे में कुछ प्रश्न पूछने हैं तो अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ से पूछें। यह आवश्यक है कि आपको पहले से ही उचित जानकारी हो जिससे कि यदि परिणाम हाँ में होता है तो आपको पता होना चाहिए कि क्या समस्याएँ होंगी। कई संक्रमणों के बारे में मिडवाइफ़ या डॉक्टर को इसके बारे में चिकित्सा अधिकारियों को सूचित करना होता है। यदि ऐसा होता है तो आपका नाम या अन्य पहचान करने वाला विवरण किसी को नहीं दिया जाएगा। अधिकारियों को बस यही बताया जाएगा कि किसी को यह संक्रमण हुआ है। इन जाँचों के परिणाम गोपनीय हैं।

अधिक जानकारी के लिए, ध्यान से काम करना: गर्भावस्था के दौरान अपनी देखभाल करना में पृष्ठ 11 देखें।

स्वस्थ बने रहना

एक स्वस्थ गर्भावस्था में केवल स्वस्थ शरीर होना काफी नहीं है। यह भी आवश्यक है कि आप भावनात्मक रूप से भी स्वस्थ हैं और आपको अपने परिवार व मित्रों का सहयोग मिलता है। गर्भावस्था के प्रारम्भ में सभी महिलाओं से कुछ प्रश्न पूछे जाते हैं जो यह पहचानने में मदद करते हैं कि आपको अपने हित के बारे में कोई चिन्ता तो नहीं है। यदि कोई समस्या होती है तो बेहतर होगा कि जितना जल्दी से जल्दी उनको सुलझाने के लिए आपको सहायता मिलेगी उतना ही आपके, आपके परिवार व आपके बच्चे के लिए बेहतर परिणाम रहेगा।

आपकी पहली मुलाकात में चाहे सब कुछ ठीक था, यदि आपकी गर्भावस्था में कभी भी आपके या आपके परिवार में कुछ बदलता है तो अपनी परेशानियों के बारे में आप हमेशा अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात-चीत कर सकती हैं। आपकी स्थिति को ठीक करने में मदद के लिए सेवाएँ उपलब्ध हैं।

बच्चे के लिए विशेष टेस्टों के बारे में क्या कर सकते हैं?

हर गर्भवती महिला के लिए टेस्ट उपलब्ध हैं जिनसे उन समस्याओं की जाँच की जा सकती है जो बच्चे पर प्रभाव डाल सकती हैं। आपको इनको करवाना जरूरी नहीं है – यह आपके उपर है। आपकी मिडवाइफ़ या डॉक्टर आपको इन टेस्टों के व इनका जो खर्चा होगा उसके बारे में बताएँगे। बच्चे के जन्मपूर्व आपको माता-पिता की जाँच या नैदानिक टेस्ट के लिए कहा जाएगा यदि:

- आप 35 वर्ष से ऊपर हैं
- आपके पहले बच्चा हो चुका है जिसे अनुवांशिक बीमारी थी या जिसे वंशागत स्वास्थ्य समस्या है।
- आपके परिवार में अनुवांशिक बीमारी का इतिहास है।

इन टेस्टों के बारे में व इनको करवाने का निर्णय लेने से पहले क्या सोचना चाहिए, इससे संबंधित अधिक जानकारी के लिए *प्रसवपूर्व जाँच व जेनेटिक काउंसलिंग* में पृष्ठ 114 पर देखें।

गर्भावस्था के बारे में मेरी मिलीजुली भावनाएँ हैं....

हो सकता है कि आपने अभी गर्भवती होने कि योजना न बनाई हो—या हो सकता है कि आपकी गर्भवती होने की योजना बिल्कुल ही न हो। यदि आपको चिन्ता है कि आप इसे कैसे झेलेंगी तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर को बताने में चिन्तित न हों। वे आपको ऐसी सेवाओं के पास भेज सकते हैं जो आपको व्यवहारिक व भावनात्मक सहायता प्रदान कर सकते हैं। यदि आप किशोरी (13-19 वर्ष तक की आयु) हैं तो हो सकता है कि आपके क्षेत्र में आपके लिए विशेष सेवाएँ उपलब्ध हों।

यदि बच्चे की योजना बनाई भी हो तब भी यह आम बात है कि कभी-कभी आप चिन्तित या अनिश्चित महसूस करें। आपको जन्म देने के विषय में चिन्ता हो सकती है या कि बच्चा होने के बाद आप सब कुछ कैसे सन्हालेंगी। इस सबसे अधिक, जो आपके शरीर में बदलाव आएँगे उन सबसे आपको थकान महसूस हो सकती है। अपने साथी, मित्रों या परिवार से अपनी भावनाओं के बारे में बात करें। अधिक जानकारी के लिए *गर्भावस्था व मातृत्व व पितृत्व का प्रारम्भिक समय: वह जो सभी माता-पिताओं को मालूम होना आवश्यक है* के पृष्ठ 136 पर व *गर्भावस्था व मातृत्व व पितृत्व के प्रारम्भिक समय में आपसी संबंध* में पृष्ठ 144 पर देखें।

गर्भावस्था और मानसिक तनाव

गर्भावस्था व प्रारम्भिक मातृत्व एक बहुत ही कमाल का समय होता है। पर सब कुछ ठीक होने पर भी मुश्किलें आती हैं। मातृत्व-पितृत्व एक चुनौती हो सकती है, विशेषकर यदि आपके जीवन में अन्य मानसिक तनाव हों जैसे कि:

- घरेलू हिंसा या भावनात्मक दुर्व्यवहार
- अवसाद, चिन्ता या अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ
- पैसे संबंधी चिन्ताएँ
- आपकी मदद के लिए आपके मित्र या परिवार आपके पास न हों
- यौन संबंधी दुर्व्यवहार (इसमें पहले कभी किया गया यौन संबंधी दुर्व्यवहार शामिल है)।

यह भी आवश्यक है कि आप याद रखें कि आप अकेली नहीं हैं व आपको मदद देने व आपकी सहायता करने के लिए बहुत सारी सेवाएँ उपलब्ध हैं। इन या अन्य किसी भी परेशानियों या चिंताओं के बारे में अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करने में कभी डरें नहीं।

कुछ महिलाओं को पहले कभी कुछ ऐसे अनुभव हुए हैं- जैसे कि यौन संबंधी दुर्व्यवहार - जिनसे उन्हें गर्भावस्था व जन्म देने में कठिनाई हो सकती है। अस्पताल में सामाजिक कार्यकर्ता या काऊन्सलर आपको इस स्थिति का सामना करने की योजना बनाने में मदद करेंगे। वे आपकी चिन्ताओं के बारे में सुनेंगे व आपसे उन चीजों के बारे में बात करेंगे जिनसे अन्य महिलाओं को जन्म देने की योजना में मदद मिली थी।

तो ये लोग मुझ से ये सब सवाल क्यों पूछ रहे हैं?

जन्मपूर्व आपकी पहली मुलाकात में जिस प्रकार के प्रश्न पूछे जाएँगे उनसे आपको हैरानी हो सकती है, जैसे कि: क्या कभी आपको घरेलू हिंसा की समस्या हुई है? क्या आपका परिवार व मित्र हैं जो आपको गर्भावस्था में व उसके बाद आपकी मदद कर सकते हैं? क्या कभी आपको यौन संबंधी दुर्व्यवहार का सामना करना पड़ा है? क्या आपने कभी गर्भावस्था को समाप्त किया है या आपको गर्भपात हुआ है?

NSW में (केवल आप ही नहीं) सभी महिलाओं से ये सवाल पूछे जाते हैं। इससे मिडवाइफ़ व डॉक्टर सुनिश्चित कर सकते हैं कि यदि आपको आवश्यकता है तो आपको मदद या सहायता मिले। चिन्ताओं से संबंधित मदद यदि आरम्भ में ही मिल जाए तो आपके व आपके बढ़ रहे बच्चे के स्वास्थ्य व हित में सुधार होगा व बच्चे के जन्म के बाद उसकी देखभाल करना आसान होगा। जिन प्रश्नों का उत्तर आप नहीं देना चाहती आप के लिए उन प्रश्नों का उत्तर देना आवश्यक नहीं है। पर यह याद रखें कि अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर को आप जो भी बताएँगी, वह गुप्त रहेगा।

आप बिना झिझके सवाल पूछ सकती हैं

सवाल पूछना अच्छा होता है। सवाल पूछने से आपको अपनी देखभाल के बारे में अच्छी तरह समझने में मदद मिलती है। याद रखें कि आपका अधिकार है कि:

- जिस भी टेस्ट या इलाज के लिए आपसे कहा जाए उसके बारे में आपको पूरी तरह मालूम होना चाहिए
- जिन टेस्ट या इलाज के लिए आपसे कहा जाए आप उसके लिए मना कर सकती हैं।

हो सकता है कि आप अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ से निम्नलिखित पूछना चाहें:

- क्या यह टेस्ट/इलाज गर्भावस्था में आमतौर से होता है
- यह कैसे काम करता है
- यह मेरे लिए क्यों जरूरी है
- इससे मुझे व मेरे बच्चे को क्या लाभ होगा
- क्या मेरे व मेरे बच्चे के लिए इसमें कोई खतरा है
- क्या यह मेरे लिए जरूरी है
- यदि किसी टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव होता है तो उसके बाद क्या होगा? यदि परिणाम नेगेटिव हो तो क्या होगा
- टेस्ट का परिणाम गलत होने का संयोग कितना है (गलत नेगेटिव या गलत पॉजिटिव)?

अपने सवालों को लिख लें और अपनी अगली मुलाकात के समय अपने साथ ले जाएँ।

आगे की सोच रही हूँ.....मैं अपने बच्चे को कैसे दूध दूँगी?

अधिकतर महिलाएँ अपनी गर्भावस्था के शुरुआत में ही सोचती हैं कि वे अपने बच्चे को कैसे दूध पिलाएँगी। सबसे अच्छा तो यह है कि इस बारे में निर्णय के लिए जो सारी जानकारी चाहिए उसके बिना इस बारे में पक्के विचार नहीं बनाने चाहिए।

स्तनपान करवाना बहुत आवश्यक है। आपके व आपके बच्चे के स्वास्थ्य के लिए इसके बहुत लाभ हैं। स्तनपान करवाने से आपके बच्चे की प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार होता है और इसका अर्थ है कि इससे बच्चे के बीमार होने की कम संभावना होती है। अधिकतर बच्चों को छः महीने तक केवल माँ के दूध की ही जरूरत होती है। स्तनपान करवाने से जन्म देने के बाद माँ के शरीर को वापस अपने पहले वाले आकार में लाने में मदद मिलती है। यह कई प्रकार के कैंसर के खतरों को भी कम करता है। अधिकतर स्थितियों में व स्वास्थ्य व्यवसायियों व परिवार के सदस्यों से सही मदद मिलने पर अधिकतर महिलाएँ अपने बच्चे को अपना दूध पिला सकती हैं।

आप अपने बच्चे को कैसे दूध पिलाएँगी, यह एक आवश्यक व निजी निर्णय है जो कि सभी स्वास्थ्य व्यवसायियों द्वारा स्वीकार किया जाएगा। अधिक जानकारी के लिए *बच्चे को दूध पिलाना* में पृष्ठ 93 पर देखें।

गर्भावस्था व जन्म देने के दौरान
देखभाल के लिए विकल्प

*Choices for care during pregnancy
and birth*

सरकारी स्वास्थ्य सिस्टम में देखभाल के विकल्प

इस भाग व प्रसवकाल व जन्म में, जो पृष्ठ 70 पर आरम्भ होता है, दी गई जानकारी आपको यह निर्णय लेने में मदद कर सकती है कि आप अपने बच्चे को कहाँ जन्म देना चाहती हैं और गर्भावस्था, प्रसव के दौरान व बच्चे के जन्म के बाद आप किस प्रकार की देखभाल पसन्द करेंगी।

गर्भावस्था व बच्चे का जन्म जीवन की प्राकृतिक घटनाएँ हैं। यही संभावना है कि आपकी गर्भावस्था व बच्चे का जन्म सामान्य तरीके से होगा। लेकिन जबकि सभी महिलाएँ सामान्य गर्भावस्था व बच्चे के जन्म की आशा करती हैं पर गर्भावस्था में जटिलताएँ हो सकती हैं – आपके, आपके बच्चे या आप दोनों के लिए। कुछ जटिलताओं के बारे में आरम्भ में पता चल जाता है जबकि अन्य समस्याएँ गर्भावस्था के बाद के समय में या जन्म के समय विकसित हो सकती हैं। आपकी जन्मपूर्व की देखभाल का लक्ष्य है आपको या आपके बच्चे को हो सकने वाले के लिए खतरों को पहचानना व उनको सबसे अच्छे संभव तरीके से नियंत्रण करना।

इस भाग में गर्भावस्था व बच्चे के जन्म की देखभाल संबंधी आपके मुख्य विकल्पों का वर्णन है, चाहे आप सरकारी स्वास्थ्य सिस्टम को चुनें या प्राइवेट स्वास्थ्य सिस्टम द्वारा देखभाल को चुनें। अधिक जानकारी के लिए अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करें।

गर्भावस्था में देखभाल के विकल्प

यदि आप सरकारी स्वास्थ्य सिस्टम में प्रसवपूर्व की अपनी देखभाल व बच्चे को जन्म देने का विकल्प चुनती हैं तो आपकी और आपके बच्चे की देखभाल जन्मपूर्व क्लीनिक, मिडवाइफ़ द्वारा चलाई जाने वाली क्लीनिक या आपके जी पी (जन्मपूर्व क्लीनिक के साथ मिलजुल कर) द्वारा की जाएगी। सेवाएँ हर अस्पताल व क्षेत्र में भिन्न होती हैं, इसलिए आपके लिए कई विकल्प उपलब्ध हैं। इनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

सरकारी अस्पताल में बच्चे के जन्मपूर्व की क्लीनिक- आपके स्थानीय अस्पताल की मातृत्व यूनिट में आमतौर पर जन्मपूर्व की क्लीनिक होती है। जैसे ही यह पक्का हो जाता है कि आप गर्भवती हैं, उसके बाद जल्द से जल्द अस्पताल में जगह के लिए नाम लिखवाएँ। शायद उसी समय आप बच्चे के जन्मपूर्व की क्लीनिक जाने की तिथि भी बुक करेंगी (10 व 16 सप्ताह के बीच)। क्लीनिक में पहली बार जाने पर मिडवाइफ़ बुक करने की कार्यवाही पूरी करने में आपकी मदद करेगी। इसका मतलब है कि वह प्रश्नों के उत्तर देने व फ़ार्म भरने में आपकी मदद करेगी। यदि आपको या आपकी मिडवाइफ़ को किसी भी संभावित समस्याओं का पता चलता है तो हो सकता है कि पूरी चिकित्सकीय जाँच के लिए आपको डॉक्टर से मिलना पड़े। यदि आपको विशेषज्ञ की देखभाल की आवश्यकता होती है तो हो सकता है कि अपनी गर्भावस्था के दौरान आपको एक या कई डॉक्टरों से मिलना पड़े (अस्पताल में डॉक्टरों की क्लीनिक द्वारा)। यदि आपको इसकी आवश्यकता होती है तो, आपको अन्य ऐसे स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के पास भी भेजा जा सकता है जो गर्भावस्था के दौरान आपकी मदद कर सकते हैं (जैसे कि सामाजिक कार्यकर्ता, फ़िज़ियोथैरापिस्ट, आहार विशेषज्ञ)।

मिडवाइफ़ों की क्लीनिक- बहुत से सरकारी अस्पतालों में मिडवाइफ़ों की क्लीनिक भी होती हैं। ये क्लीनिक अस्पताल या जन्म केन्द्र या समुदाय (जैसे कि आपके स्थानीय सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र) में हो सकते हैं। मिडवाइफ़ उन महिलाओं की देखभाल करती हैं जिनकी गर्भावस्था सामान्य होती है और वे उनकी प्रसव व जन्म केन्द्र या घर पर (यदि आपने घर पर जन्म देने का निर्णय लिया है तो) बच्चे को जन्म देने में सहायता देती हैं। आपकी गर्भावस्था के दौरान यदि आपको कोई स्वास्थ्य संबंधी समस्या होगी तो मिडवाइफ़ आपको डॉक्टर के पास भेजेगी। डॉक्टर व मिडवाइफ़ आपके साथ मिल कर काम करेंगे, जिससे आपको अच्छी से अच्छी देखभाल प्रदान की जा सके। जन्म केन्द्र व घर पर जन्म देने की सरकारी सेवाएँ, जो कि सरकारी मातृत्व सेवाओं द्वारा प्रदान की जाती हैं, बहुत ही लोकप्रिय हैं। इसलिए यदि आप इनमें किसी विकल्प को चुनना चाहती हैं तो गर्भवती होने पर अस्पताल को जल्द से जल्द फ़ोन करें।

जी पी के साथ मिल-जुल कर देखभाल करना- यदि आपका जी पी मिल-जुल कर देखभाल प्रदान करता है तो जन्मपूर्व की अधिकांश देखभाल के लिए आप अपने जी पी से मिलते रहने को चुन सकती हैं। कई बार आप जी पी से मिलेंगी और अन्य जाँचों के लिए आपको क्लीनिक जाना पड़ेगा। जिन महिलाओं की गर्भावस्था सामान्य है उनके लिए यह एक और विकल्प है। सभी जी पी मिल-जुल कर देखभाल नहीं करते हैं। यदि आपका जी पी मिल-जुल कर देखभाल नहीं प्रदान करता है तो अस्पताल में पूछें कि उनका जन्मपूर्व मिल-जुल कर देखभाल का कार्यक्रम है या नहीं और वे आपको आपके क्षेत्र में मिल-जुल कर देखभाल प्रदान करने वाले जी पी चिकित्सकों की सूची दे देंगे। जी पी द्वारा मिल-जुल कर देखभाल प्रदान करने का लाभ यह है कि आप डॉक्टर के साथ लंबे समय का संबंध बना सकती हैं और आपके बच्चा होने के बाद भी वह डॉक्टर आपकी व आपके बच्चे की देखभाल कर सकता है।

मिडवाईफ़ द्वारा लगातार-देखभाल क्या होता है?

अनेकों सरकारी अस्पताल अब मिडवाईफ़ों द्वारा लगातार-देखभाल कार्यक्रम प्रदान करते हैं। आप धीरे-धीरे उन मिडवाईफ़ या मिडवाईफ़ों को जान जाएँगी जो आपकी गर्भावस्था, प्रसव, बच्चे के जन्म व जन्म के बाद के समय में आपकी देखभाल करेंगी। आपको अपनी मिडवाईफ़ या मिडवाईफ़ों से लगातार सही जानकारी, सहायता व सलाह मिलेगी। इस प्रकार की देखभाल में यह देखा गया है कि यह आपको ऐसे समय के दौरान में आत्म-विश्वास महसूस करने में मदद करती है। आपका अस्पताल निम्नलिखित प्रदान कर सकता है:

- **केसलोड मिडवाईफ़ों या दल में मिडवाईफ़ों द्वारा देखभाल की प्रथा** - यदि इस प्रकार की देखभाल में आपका नाम लिखा गया है तो एक मिडवाईफ़ ऐसी होगी जो आपकी गर्भावस्था, प्रसव, बच्चे के जन्म व बच्चे के जन्म के बाद के समय में देखभाल करेगी, जिसे आप अच्छी तरह जान जाएँगी। आपकी मिडवाईफ़ आपके लिए मिडवाईफ़ संबंधी देखभाल प्रदान करेगी और उसे मदद देने के लिए उसके साथ एक या दो मिडवाईफ़ भी होंगी जो यदि आपकी मिडवाईफ़ उपलब्ध नहीं होगी तो वे आपकी देखभाल करेंगी। आपकी मिडवाईफ़ आपकी देखभाल का समन्वय करेगी और यदि आवश्यकता हुई तो प्रसूति सेवा के डॉक्टरों के साथ मिल कर काम करेगी।
- **मिडवाईफ़ों का दल में काम करना-** मिडवाईफ़ों का दल में काम करने के अंतर्गत मिडवाईफ़ों का छोटा दल अस्पताल के जन्मपूर्व क्लीनिक में आपकी गर्भावस्था, प्रसूति के दौरान, व जन्म के बाद आपकी देखभाल करेगा। मिडवाईफ़ प्रसव यूनिट में डॉक्टरों के साथ काम करती हैं। आमतौर पर आप दल की सभी मिडवाईफ़ों को जान जाएँगी और उनमें से एक मिडवाईफ़ आपके प्रसूति व बच्चे के जन्म के समय हमेशा उपलब्ध होगी।

विशेष सेवाएँ

हो सकता है कि अस्पताल के कई जन्मपूर्व क्लीनिकों में विशेष सेवाएँ प्रदान की जाएँ, जिससे निम्नलिखित की ज़रूरतें पूरी की जाएँ:

- वे महिलाएँ जो अंग्रेज़ी के अलावा कोई अन्य भाषा बोलती हैं
- वे महिलाएँ जिनकी विशेष सांस्कृतिक ज़रूरतें हैं
- तेरह से उन्नीस वर्षीय किशोरियाँ।

अपनी मिडवाईफ़ से क्लीनिक में उपलब्ध विशेष सेवाओं के बारे में पूछें।

अबोरिजनल व मातृ शिशु स्वास्थ्य सेवा (AMIHS) अबोरिजनल माताओं, शिशुओं व परिवारों के लिए एक सांस्कृतिक रूप से उचित प्रसूति सेवा है। अपनी मिडवाईफ़ या डॉक्टर से पूछें कि कोई स्थानीय सेवा आपके नज़दीक है या नहीं।

जन्म देने के स्थान संबंधी विकल्प

सरकारी सिस्टम में आप चुन सकती हैं कि आप अपने बच्चे को जन्म अस्पताल, जन्म केन्द्र (जो कि हो सकता है कि अस्पताल में ही हो) या घर पर देना चाहती हैं।

अस्पताल में देखभाल- अस्पताल में देखभाल चुनने का अर्थ है कि आपका बच्चा किसी सरकारी अस्पताल के बच्चे के पैदा होने/जन्म देने की यूनिट में होगा। मिडवाईफ़ व/या डॉक्टर जन्म देने के समय देखभाल व सहायता करेंगे। जन्म के बाद आपकी देखभाल जन्मोत्तर वार्ड में मिडवाईफ़, डॉक्टरों व अन्य स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं द्वारा की जाएगी।

जन्म केन्द्र- जन्म केन्द्र देखने व महसूस करने में घर की तरह अधिक लगता है न कि अस्पताल की तरह। प्रसूति के दर्दों के समय व जन्म देने के समय आपकी देखभाल मिडवाईफ़ों द्वारा की जाएगी। जन्म केन्द्र में जन्म देने के बाद संभावना यही है कि आप 24 घंटे के अंदर घर चली जाएँगी और इसके बाद की देखभाल घर पर मिडवाईफ़ों द्वारा की जाएगी। जन्म केन्द्र उन्हीं महिलाओं के लिए एक विकल्प है जिनकी गर्भावस्था सामान्य है पर उनके लिए उपयुक्त नहीं हैं जिन्हें समस्याएँ होने का अधिक खतरा है। इन में वे महिलाएँ शामिल हैं, जिन्हें दिल या गुर्दे की बीमारी, शुगर, उच्च रक्त चाप है या जिन्हें पहले प्रसूतियों के दौरान समस्याएँ हुई थीं। अलग-अलग केन्द्रों की मार्गदर्शिकाएँ भिन्न हो सकती हैं इसलिए अपने जन्म केन्द्र से पता करें।

जन्म केन्द्र में आमतौर पर एपिड्यूरेल (कमर के निचले हिस्से को नम करने की विधि) उपलब्ध नहीं होते। प्रसूति के दौरान यदि कोई समस्या होती है, जिसके लिए चिकित्सकीय रूप से ध्यान देना ज़रूरी है तो हो सकता है कि आपको अस्पताल के बच्चे के पैदा होने/जन्म देने की यूनिट में भेजना पड़े।

घर- कुछ सरकारी अस्पताल घर पर जन्म देने की सेवाएँ प्रदान करते हैं, जिनका आप उपयोग कर सकती हैं यदि आपकी गर्भावस्था सामान्य रूप से चल रही है तो। इनके बारे में आप मिडवाइफ़, डॉक्टर या अपने स्थानीय अस्पताल के जन्म केन्द्र से पूछ सकती हैं। आप निजी रूप से काम करने वाली मिडवाइफ़ को रख कर घर पर जन्म देना चुन सकती हैं।

यदि आप घर पर जन्म देने का निर्णय लेती हैं तो यह आवश्यक है कि:

- प्रसूति व जन्म देने के दौरान आपकी देखभाल करने के लिए ऐसी मिडवाइफ़, जी पी या प्रसूति-विज्ञानी हो जो रजिस्टर हो।
- गर्भावस्था में जन्मपूर्व की देखभाल मिडवाइफ़ या डॉक्टर द्वारा नियमित रूप से हो
- मिडवाइफ़ या डॉक्टर द्वारा जन्म के बाद की देखभाल की जाए
- आपके नवजात शिशु की जाँच, जन्म के पहले सप्ताह में किसी मिडवाइफ़ या डॉक्टर द्वारा की जाए
- यह सुनिश्चित करें कि आपकी मिडवाइफ़ या डॉक्टर, बच्चे के जन्म के बाद, बच्चे के टेस्ट करवाता है या आपको ऐसी जगह भेजता है जहाँ ये टेस्ट किए जाते हैं
- यह सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे को विटामिन 'के' (K) दिया जाए व जन्म के बाद के किए जाने वाले अन्य इलाज किए जाएँ
- अपने स्थानीय अस्पताल में जगह बुक करें, इसलिए कि यदि आप का जन्म देना योजना अनुसार नहीं जाता तो कोई और स्थान उपलब्ध हो।

घर पर जन्म देने के बारे में अधिक जानने के लिए, Australian College of Midwives (NSW) से (02) 9281 9522 पर, या Homebirth Access Sydney से (02) 9501 0863 पर संपर्क करें या www.homebirthsydney.org.au पर देखें।

यदि मैं महिला मिडवाइफ़ या डॉक्टर चाहूँ तो क्या होगा?

कुछ महिलाएँ महिला मिडवाइफ़ या डॉक्टर चाहती हैं। अस्पताल का स्टाफ़ इस बात को समझता है और पूरी कोशिश करता है कि यदि हो सके तो महिला स्टाफ़ ही प्रदान करें। अस्पताल में अधिकतर मिडवाइफ़ या डॉक्टर महिलाएँ होती हैं व स्टाफ़ महिला स्टाफ़ ही प्रदान करने की कोशिश करता है।

पर यह भी सच है कि अधिकतर अस्पतालों में डॉक्टर व मिडवाइफ़ महिला व पुरुष दोनों ही होते हैं और कई बार ऐसा भी हो सकता है कि महिला पेशेवर न मिले। आपातस्थिति में सबसे आवश्यक चीज़ यह है कि आपको व आपके बच्चे को अच्छी से अच्छी देखभाल उपलब्ध हो—इसका अर्थ हो सकता है कि पुरुष डॉक्टर, पुरुष मिडवाइफ़, या पुरुष नर्स द्वारा देखभाल करना।

सभी स्टाफ़ महिलाओं की पसन्द का आदर करते हैं, आप महिला स्टाफ़ के सदस्य के लिए कह सकती हैं पर तभी जब कोई उपलब्ध हो।

यदि आप प्राइवेट व्यवसाय से महिला प्रसूति विशेषज्ञ को देखने का निर्णय लेती हैं तो वह आमतौर पर अस्पताल में आपके बच्चे के जन्म के समय मौजूद होगी पर वही बात है कि आपातस्थिति में हो सकता है कि ऐसा न हो पाए।

सरकारी अस्पताल में हो सकता है कि आपकी मिडवाइफ़ और मेडिकल विद्यार्थी व प्रसूति विशेषज्ञ व शिशु विशेषज्ञ जिन्हें व्यवसायी मिडवाइफ़, प्रसूति विशेषज्ञ व शिशु विशेषज्ञ द्वारा प्रशिक्षण दिया जा रहा है, इन सबके द्वारा आपकी देखभाल हो।

यदि आपको जो देखभाल मिल रही है उसके बारे में कोई सोच या चिंता हो तो अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ से बात करें। यदि ऐसा करना आपको ठीक नहीं लगता तो आप मैनेजर, रोगी संपर्क अधिकारी या अपने जी पी से बात कर सकती हैं।

प्राइवेट स्वास्थ्य देखभाल के विकल्प

कई महिलाएँ गर्भावस्था व जन्म देने के समय के लिए अपने देखभाल कर्ता को चुनती हैं। इसका अर्थ है कि आप प्राइवेट प्रसूति विशेषज्ञ, एक जी पी जो जन्मपूर्व की देखभाल करता है या प्राइवेट व्यावसायिक मिडवाइफ़ को नियत करती हैं। आप ऐसे प्राइवेट व्यवसायी को चुन सकती हैं जो प्राइवेट अस्पताल, सरकारी अस्पताल या घर पर जन्म को संचालित करता है। आपको अपनी देखभाल के लिए खर्चा देना होगा (यह अलग-अलग होता है पर बहुत हो सकता है)। अधिकतर महिलाएँ जो इन विकल्पों को चुनती हैं, उनके पास प्राइवेट स्वास्थ्य बीमा होता है, जो खर्चों को पूरा करने में मदद देता है।

अपनी स्वास्थ्य बीमा कम्पनी से पता करें कि आपकी गर्भावस्था में, जन्म देने में व जन्म के बाद के समय आपकी देखभाल व स्वास्थ्य देखभाल सेवा के कौन सी चीजों के खर्च दिए जाएँगे।

प्राइवेट प्रसूति विशेषज्ञ व जी पी प्रसूति विशेषज्ञ - इस विकल्प में आपकी देखभाल प्राइवेट प्रसूति विशेषज्ञ (ऑस्ट्रेलिया व न्यूजीलैंड के रोयल कॉलिज में प्रसूति विशेषज्ञ व स्त्री रोग विशेषज्ञ के सक्षय) व/या जी पी (ऑस्ट्रेलिया व न्यूजीलैंड के रोयल कॉलिज में प्रसूति विशेषज्ञ व स्त्री रोग विशेषज्ञ का डिप्लोमा या इसके समान ही प्रसूति विज्ञान में कोई अन्य स्नातकोत्तर प्रशिक्षण) द्वारा की जाती है। आप उनसे उनके कार्यालयों में मिलेंगी। कुछ प्रसूति विशेषज्ञ एक मिडवाइफ़ को भी नियुक्त करते हैं जो कि आपकी जन्म देने से पहले की देखभाल करने में शामिल हो सकती है।

आमतौर पर, प्राइवेट प्रसूति विशेषज्ञ या जी पी प्रसूति विशेषज्ञ कुछ अस्पतालों में ही बच्चों को जन्म देने में सहायता करते हैं इसलिए हो सकता है कि आपको एक-दो अस्पतालों में से ही चुनना पड़ेगा। प्रसूति के समय आपकी देखभाल अस्पताल द्वारा नियुक्त मिडवाइफ़ द्वारा की जाएगी पर आपके बच्चे के जन्म के समय डॉक्टर पूरी तरह से हिस्सा लेगा व आमतौर पर आपके बच्चे के जन्म के समय वहाँ होगा। कुछ प्रसूति विशेषज्ञ या जी पी प्रसूति विशेषज्ञ गर्भावस्था की देखभाल आपके घर पर भी प्रदान करते हैं व घर पर जन्म का समर्थन करते हैं।

जब आप अस्पताल में होती हैं, आपके बच्चे के जन्म के बाद की देखभाल अस्पताल की मिडवाइफ़ों व आपके डॉक्टर द्वारा की जाएगी। आपके प्राइवेट प्रसूति विशेषज्ञ या जी पी प्रसूति विशेषज्ञ आपके बच्चे के जन्म के बाद की देखभाल छः सप्ताह तक प्रदान करेंगे।

प्राइवेट व्यवसायिक मिडवाइफ़ - कुछ महिलाएँ प्राइवेट व्यवसायिक मिडवाइफ़ (ऑस्ट्रेलिया के नर्सिंग व मिडवाइफ़री परिषद के साथ रजिस्टर किया हुआ है) के साथ घर पर जन्म देना पसन्द करती हैं। आपकी गर्भावस्था, बच्चे के जन्म व बच्चे के जन्म के बाद मिडवाइफ़ आपकी देखभाल करेगी।

कुछ प्राइवेट मिडवाइफ़ों ("योग्यता प्राप्त" मिडवाइफ़) के पास अब मेडिकेयर प्रदानकर्ता नम्बर भी होता है जैसा कि डॉक्टरों के पास होता है। इसका अर्थ है कि जो सेवाएँ वे प्रदान करती हैं उसका खर्चा मेडिकेयर देता है, पर जैसा कि डॉक्टरों के साथ होता है, "अतिरिक्त खर्चा" ("gap") हो सकता है। खर्चों का विवरण व मिलने वाली छूट के बारे में अपनी मिडवाइफ़ से पूछें।

भविष्य में, आप अपनी प्राइवेट मिडवाइफ़ की देखभाल में अस्पताल में अपनी जगह नियत कर पाएँगी। आपकी मिडवाइफ़ आपकी गर्भावस्था, प्रसव काल व बच्चे के जन्म की देखभाल अस्पताल में करेगी; बच्चे के जन्म के बाद की देखभाल घर पर करेगी और यदि आपकी गर्भावस्था, प्रसव काल व जन्म देने के समय आवश्यकता होती है तो किसी प्रसूति विशेषज्ञ या जी पी प्रसूति विशेषज्ञ के पास भेज सकती है।

ध्यान से प्रबंध करें: गर्भावस्था में
अपना ध्यान रखना

*Handle with care: looking after
yourself in pregnancy*

व्यायाम

गर्भवती होने पर सक्रिय व स्वस्थ रहना बहुत ही अच्छा है पर अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से कहें कि वे सुनिश्चित करें कि कोई ऐसी स्वास्थ्य संबंधी समस्या तो नहीं है जिससे आप व्यायाम न कर पाएँ। यदि कोई समस्या नहीं है, तो सप्ताह के अधिकांश दिनों में 30 मिनट के लिए हल्का व्यायाम करें, जैसे कि पैदल चलना या तैरना।

नियमित रूप से व्यायाम करने से:

- स्वस्थ वजन पर रहने में सहायता कर सकता है
- तनावमुक्त रहने में सहायता कर सकता है
- अधिक बलवान व स्वस्थ बनाने में सहायता कर सकता है – यह गर्भावस्था, प्रसूति व माँ होने का सामना करने के लिए अच्छा है
- कमर में दर्द व टाँगों की नसों में सूजन (varicose veins) जैसी तकलीफें जो कई गर्भवती महिलाओं को होती हैं, उनको कम करने में सहायता कर सकता है

यदि गर्भवती होने से पहले आप शारीरिक रूप से सक्रिय नहीं थीं, अच्छा होगा कि आप हल्के व्यायाम से शुरू करें। पैदल चलना, तैरना व जल में की जाने वाली कक्षाएँ (जल में व्यायाम करना) अच्छी हैं। पर अपनी मिडवाइफ़ व डॉक्टर से पहले बात कर लें।

यदि गर्भवती होने से पहले आप शारीरिक रूप से सक्रिय थीं और यदि आप खेलों में हिस्सा लेती हैं तो अपनी व्यायाम संबंधी दिनचर्या के बारे में अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करें। आपको सुनिश्चित करना चाहिए कि कोई ऐसी स्वास्थ्य संबंधी समस्या तो नहीं है जिससे आप कुछ गतिविधियाँ न कर पाएँ और यह कि आपकी व्यायाम करने की दिनचर्या से गर्भावस्था में कोई समस्या नहीं होगी।

यह ध्यान रखें कि गर्भावस्था आपको चोट लगने के खतरे को बढ़ा सकती है। इसका कारण है कि जन्म देने को आसान बनाने के लिए आपके शरीर को बड़ा होने देने के लिए आपके स्नायु व जोड़ डीले हो जाते हैं। गर्भावस्था में चोट लगने से बचाव करने के लिए उच्च-क्रियाशीलता वाले व्यायाम (ऊपर नीचे उछलना व लगातार कूदना) नहीं करने चाहिए या हिलने-डुलने की कोई क्रिया जिससे कि आपके कूल्हे, घुटने, एड़ी या कोहनी के जोड़ों पर बहुत अधिक खिंचाव पड़े।

मध्यम व्यायाम करके स्वस्थ रहने के साथ-साथ यह भी आवश्यक है कि आप अपने पेट, पीठ व श्रोणि-तल (pelvic floor) की माँसपेशियों, जिन पर गर्भावस्था में सामान्य से अधिक दबाव होता है, की विशेष देखभाल करें। पूरी गर्भावस्था के दौरान जो विशेष व्यायाम आप कर सकती हैं, उनके बारे में अधिक जानकारी के लिए *मुझे ताकत दें: प्रसव के पूर्व व बाद के व्यायाम का पृष्ठ 37* देखें।

गर्भावस्था में दवाएँ

डॉक्टर द्वारा बताई हुई व दुकान से अपनी पसन्द से खरीदी हुई दवाइयाँ व इलाज के लिए जड़ी-बूटियाँ इन सबके साथ सतर्कता बरतनी

गर्भावस्था में कुछ दवाएँ (चाहे डॉक्टर द्वारा बतायी गयीं या दवाएँ जो आप बिना डॉक्टर के बताए दुकान से लेती हैं) खतरनाक हो सकती हैं। इसमें दुकान से बिना डॉक्टर के बताए सामान्य दवाएँ जैसे कि सूजन को रोकने वाली न्यूरोफ़ेनTM, ठंड व प्रत्यू की दवाइयाँ व जी मिचलाने, उल्टी आना व बदहजमी की दवाइयाँ शामिल हैं।

यदि आप गर्भावस्था के दौरान कोई दवाइयाँ लेने की सोच रही हैं तो:

- दर्द व बुखार के लिए पैरासिटामॉल को ही सबसे सुरक्षित दवा माना जाता है
- पहले अपने केमिस्ट, मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात कर लें
- कम से कम खुराक जो असर करे वही लें
- तरह-तरह की दवाएँ न लें
- MotherSafe को (02) 9382 6539 पर फ़ोन करें (सिडनी शहर में) या 1800 647 848 पर (क्षेत्रीय NSW में)।

डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाइयाँ

यदि आप नियमित रूप से दवा लेती हैं तो आपको जैसे ही पता चले कि आप गर्भवती हैं तो आपके लिए तुरन्त ही अपने डॉक्टर से बात करना बहुत ज़रूरी है। कुछ दवाएँ गर्भावस्था में नुक़रसान पहुँचा सकती हैं व उनसे जन्म के दौरान होने वाली गम्भीर ख़राबी हो सकती हैं।

यदि मेरा डॉक्टर कोई दवा बताता है तो क्या होगा?

यह सुनिश्चित करें कि आप डॉक्टर को बताएँ कि आप गर्भवती हैं या गर्भवती होने की कोशिश कर रही हैं।

यदि मुझे नियमित रूप से दवा लेने की आवश्यकता हो तो क्या होगा ?

अपने डॉक्टर से मिलें और पता करिए कि क्या आपकी दवा बदली जानी चाहिए। यदि आपको पुरानी बीमारी है जैसे कि दमा, गठिया, अवसाद (उदासी), अँतड़ी में सूजन की बीमारी या मिरगी तो आपको अपनी दवाई को लेते रहना होगा। अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर या MotherSafe से संपर्क करें और पूछें कि गर्भावस्था व बच्चे को स्तन पान करवाने में सबसे सुरक्षित विकल्प कौनसे हैं।

जो दवा में अपनी मानसिक स्वास्थ्य स्थिति के लिए ले रही हूँ, क्या वह सुरक्षित है?

कुछ महिलाएँ, जिन्हें मानसिक स्वास्थ्य संबंधी बीमारी होती है, उनके लिए सबसे अच्छा होगा कि वे गर्भावस्था के दौरान अपनी दवाई जारी रखें बजाय इसके कि अपना इलाज न करें। अपने डॉक्टर से जो दवाई आप ले रही हैं, उसके बारे में पूछें।

जड़ी-बूटियों से बनी दवाइयाँ व सुगंधों पर आधारित चिकित्सा विधि

जड़ी-बूटियों से बनी दवाई दवाइयों का गर्भावस्था पर क्या प्रभाव होता है इस पर बहुत कम शोध हुआ है, जिसमें होम्योपैथी व सुगंधों पर आधारित चिकित्साविधि भी शामिल है। बहुत लोगों का मानना है कि जड़ी-बूटियों से बनी दवाइयाँ सुरक्षित होती हैं क्योंकि वे प्राकृतिक होती हैं। पर जड़ी-बूटियों का बहुत ही गहरा प्रभाव हो सकता है, इसलिए उनसे भी उतना ही सचेत रहना चाहिए जितना कि अन्य दवाइयों से।

जो दवाइयाँ लैब में बनाई जाती हैं उनसे भिन्न है कि प्रकृति द्वारा बनाई गई जड़ी-बूटियाँ अपनी शक्ति में अलग-अलग होती हैं इसलिए यह जानना मुश्किल हो सकता है कि जो खुराक आप ले रही हैं, वह सुरक्षित है या नहीं। सबसे सुरक्षित चीज़ यह है कि आप कुछ भी लेने से पहले अपने डॉक्टर से पूछें, चाहे वह जड़ी-बूटियों से बना उत्पादन है या कैमिस्ट से ली गई दवा।

जड़ी-बूटियों से बनी दवाइयाँ जिन्हें गर्भावस्था में किसी भी हालत में नहीं लेना चाहिए वे हैं- अलो वेरा, एंजलिका, आरबर ... , काला कोहोश, नीला कोहोश, कसकारा सगराडा, कॉमफ्रे, दोंग क्वाए, फ़ीवरफ़्यू, गोल्डन सील, जुनिपर, पैशनफ़्लावर, पैनीरॉयल, पोकवीड और स्लिपरी एल्म

स्वास्थ्य चेतावनी!

अपनी नियमित रूप से ली जाने वाली दवा को अपने डॉक्टर या दवा विक्रेता से पूछे बिना बिल्कुल न बंद न करें।



यदि आपको बुखार होता है तो अपने डॉक्टर को जल्द से जल्द बताएँ। बुखार को कम करने में मदद के लिए पैरासिटामॉल लेना अधिक सुरक्षित है बजाय की लम्बे समय तक बहुत अधिक बुखार चलता रहे, विशेषकर गर्भावस्था के पहले कुछ सप्ताहों में।



यह भी बहुत आवश्यक है कि यदि आपने गर्भावस्था से पहले या उसके दौरान कोई ड्रग्स लिए हैं तो आप अपनी मिडवाइफ़ व डॉक्टर को बताएँ क्योंकि जब आपका बच्चा पैदा हो जाएगा तो हो सकता है उसकी विशेष देखभाल करनी हो।

सेन्ट जॉन्ज़ वर्ट (St John's Wort) के बारे में क्या कह सकते हैं?

यदि डिप्रेशन के लिए आप इस दवा को ले रही हैं तो अपनी मिडवाइफ़ व डॉक्टर को बताएँ। यदि आपको डिप्रेशन है तो ऐसी सेवाएँ व इलाज हैं जो आपकी मदद कर सकते हैं।

क्या मैं गर्भावस्था में जड़ी-बूटियों से बनी चाय पी सकती हूँ?

आम तौर पर, यदि आप उन्हें सामान्य मात्रा में पीएँ तो अधिकतर जड़ी-बूटियों से बनी चाय कोई नुक़सान नहीं पहुँचाती हैं।

क्या गर्भावस्था में रास्पबेरी की पत्ती की चाय सुरक्षित है ?

जैसा कि कई पारम्परिक इलाजों में होता है, काफ़ी शोध नहीं किया गया है कि इसका स्पष्ट उत्तर दिया जा सके। यह दावा किया जाता है कि रास्पबेरी की पत्ती की चाय से सुबह होने वाली बीमारी में आराम पहुँचता है। पर यह विचार भी है कि इससे जी मिचलाना भी हो सकता है और यहाँ तक कि इससे गर्भपात या समय से पहले प्रसूति आरम्भ हो सकती है, क्योंकि यह बच्चेदानी को सुकड़ने में मदद करती है। और इस बारे में कि यह प्रसूति को कुछ आसान बनाने में मदद करती है, यह भी कुछ स्पष्ट नहीं है। ऑस्ट्रेलियाई शोध से पता चला है कि हाँलाकि रास्पबेरी की पत्ती की चाय ने प्रसव के पहले हिस्से को छोटा नहीं किया, उसने दूसरे हिस्से को थोड़ा सा छोटा किया था। इससे फ़ॉरसेप या सिज़ेरियन सेक्शन ऑपरेशन के दर को थोड़ा सा कम किया था।

तो फिर क्या किया जाए? हमें अधिक शोध की आवश्यकता है। जब तक ऐसा नहीं होता तब तक जो आपकी मिडवाइफ़ व डॉक्टर कहें वह करें व – सुरक्षित रहने के लिए – सुबह की बीमारी के लिए अन्य दवाओं का उपयोग करें। अधिक जानकारी के लिए *गर्भावस्था में आम चिंताएँ* के पृष्ठ 43 पर देखें।

गैर-पारम्परिक दवाइयाँ व दृष्टिकोण

जैसा कि जड़ी-बूटियों से इलाज करने के साथ है उसी तरह कई गैर-पारम्परिक दवाइयों व इलाज के विकल्प में भी उसकी सुरक्षा व प्रभाव के बारे में प्रचुर मात्रा में शोध नहीं हुआ है। कुछ इलाजों के विकल्प, जैसे कि ऐक्यूपंकचर, मालिश, काइरोप्रैक्टिक (जिसमें रीढ़ की व अन्य हड्डियों को दबा कर इलाज किया जाता है) व ऑस्टियोपथि (जिसमें हड्डियों व माँसपेशियों को दबा कर इलाज किया जाता है), को गर्भावस्था में सुरक्षित बताया गया है यदि इनका व्यवसायी पूरी तरह से योग्यता प्राप्त है व गर्भवती महिलाओं का इलाज करने में अनुभवी है। पर कुछ इलाज के विकल्पों का ठीक से मूल्यांकन नहीं किया गया है, जिसका अर्थ है कि हम पक्की तरह नहीं बता सकते कि इनसे आपको व आपके बच्चे को कोई ख़तरा है या नहीं।

जब आप गर्भवती हो तो कोई भी नए उत्पाद या इलाज को शुरू करने से पहले आपको अपने डॉक्टर व मिडवाइफ़ से हमेशा बात करनी चाहिए।

अभी भी धूम्रपान करती हैं? अब इसे छोड़ने का समय है

सिगरेट को छोड़ना सबसे बढ़िया काम है जो आप अपने व अपने बच्चे के लिए कर सकती हैं। हाँलाकि गर्भावस्था के आरम्भ में धूम्रपान छोड़ने से सबसे ज़्यादा लाभ होते हैं, गर्भावस्था में कभी भी धूम्रपान छोड़ने से आपके बच्चे को होने वाले ख़तरे में कमी होती है। सिगरेट पीने की आदत को छोड़ना एक बहुत ही कठिन काम है, पर यदि आप छोड़ना चाहती हैं तो सहायता व मदद उपलब्ध है। यदि आपके साथी व परिवार के अन्य सदस्य भी छोड़ दें तो बहुत अच्छी बात है। आप सबको आपके बच्चे को सिगरेट के धुएँ के प्रभाव से बचाना ही ज़रूरी है।

गर्भावस्था में धूम्रपान करना इसलिए नुकसान पहुँचाता है क्योंकि धूम्रपान करने वालों के बच्चों को निम्नलिखित होने की अधिक संभावना है:

- मृत बच्चा होने का ख़तरा
- समय से पहले जन्म होना (37वें सप्ताह के अंत से पहले जन्म होना)
- बच्चे का वज़न बहुत कम होना। जब आप सिगरेट पीती हैं तो सिगरेट में से ख़तरनाक रासायनिक तत्व आपके बच्चे के रक्तप्रवाह में चले जाते हैं। इससे बच्चे को कम ऑक्सिजन मिलती है और वह ठीक से बढ़ता नहीं है। कम वज़न वाले बच्चे को जन्म के बाद स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ होने की अधिक संभावना होती है।
- उनके जन्म के बाद फेफड़ों में समस्याएँ होना, जैसे कि दमा
- SIDS का ख़तरा होना।

स्वास्थ्य चेतावनी!

जो अन्य लोग सिगरेट पीते हैं, उनके धुएँ से दूर रहें

निष्क्रिय (Passive) धूम्रपान करने का अर्थ है अन्य लोगों के धुएँ को साँस में लेना। हर बार जब कोई आपके या आपके बच्चे के आसपास सिगरेट पीता है तो आप सब भी धूम्रपान करते हैं। जब आप गर्भवती हैं तो अन्य लोगों के सिगरेट के धुएँ से बचें। एक बार जब बच्चे का जन्म हो जाएगा तो किसी को भी बच्चे के आसपास सिगरेट न पीने दें। बच्चे को ऐसे स्थानों से दूर रखें, जहाँ लोग धूम्रपान करते हैं (जैसे कि बीयर के बगीचे या पाटियों से)।

यदि आपको धूम्रपान छोड़ने में मदद चाहिए

क्विटलाईन [Quitline (13 78 48)] को फ़ोन करें। क्विटलाईन एक गोपनीय, टेलीफ़ोन पर आधारित सेवा है जो लोगों को धूम्रपान छोड़ने में मदद देने के लिए है। क्विटलाईन साल के प्रतिदिन 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन उपलब्ध है। आपको धूम्रपान छोड़ने में मदद देने के लिए कई कार्यक्रम हैं। और इसके लिए इससे अच्छा समय नहीं होगा। धूम्रपान छोड़ने के लिए अपने नि:मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करें।

क्या गर्भावस्था में निकोटीन च्यूइंग गम या पैच का उपयोग कर सकते हैं?

निकोटीन द्वारा बदलाव से इलाज [Nicotine replacement therapy (NRT)] करने से आपको सिगरेट छोड़ने में मदद मिल सकती है। इन वस्तुओं में निकोटीन के पैच, च्यूइंग गम, मीठी गोलियाँ, दवा की गोलियाँ जो ज़बान के नीचे रख कर घुल जाती है व सूँघने की डिबिया शामिल हैं। ये सब वस्तुएँ आपको थोड़ी सी मात्रा में निकोटीन देती हैं जिससे सिगरेट की चाह कम होती है। हालाँकि सबसे अच्छा तो यह है कि आपके शरीर में बिल्कुल भी निकोटीन न हो पर सिगरेट छोड़ने में मदद के लिए NRT का उपयोग करना सिगरेट पीने से बेहतर है क्योंकि:

- निकोटीन की मात्रा कम होती है
- सिगरेट के धुएँ में जो अन्य हानिकारक रासायनिक द्रव्य होते हैं वे आप नहीं ले रहें
- जो लोग आपके आस पास हैं वे आपकी सिगरेट का धुआँ श्वास में नहीं लेंगे।

यदि आप NRT का उपयोग करके देखना चाहती हैं तो सबसे बढ़िया है कि आप च्यूइंग गम, घुलने वाली गोली या साँस अंदर खींचने वाली नली का उपयोग करें। ये आपको निकोटीन की थोड़ी-थोड़ी मात्रा देते हैं और आप नियंत्रण कर सकती हैं कि आपको कितना लेना है। पैच लगातार निकोटीन देता है और यह बच्चे के लिए अच्छा नहीं है। पर यह बहुत आवश्यक है कि इन चीज़ों को सही तरीके से उपयोग किया जाए। अपने डॉक्टर या केमिस्ट से बात करें कि आपके लिए सबसे उत्तम क्या है।

यदि आप बच्चे को अपना दूध पिलाती हैं तो निकोटीन की च्यूइंग गम, मीठी गोलियाँ, दवा की गोलियाँ जो ज़बान के नीचे रख कर घुल जाती है व साँस अंदर खींचने की डिबिया, आपके व बच्चे के लिए सिगरेट पीने से बेहतर है। इन चीज़ों का उपयोग करने से पहले आपको बच्चे को दूध पिला देना चाहिए। यदि आप सिगरेट पीना जारी रखती हैं तो सिगरेट पीने से पहले आपको बच्चे को दूध पिला देना चाहिए।

यदि मेरे सिगरेट पीने के कारण मेरे बच्चा छोटा होता है तो क्या इससे मुझे जन्म देने में आसानी नहीं होगी?

नहीं! बच्चा छोटा होने का मतलब यह नहीं है कि प्रसूति आसन होगी – पर जो बच्चा गर्भावस्था में ठीक से बढ़ा नहीं होता और जिसका वजन कम होता है उसे छोटे व लम्बे, दोनों समयों के लिए में स्वास्थ्य समस्याएँ होने की अधिक संभावना है।

यदि मैं सिगरेट पीना कम कर दूँ तो क्या होगा? क्या यह बच्चे के लिए बेहतर नहीं होगा?

जो लोग कम सिगरेट पीते हैं (या कम टार की सिगरेट पीते हैं) वे अधिक धुआँ साँस में अंदर लेकर उस कमी को पूरा कर लेते हैं, जिससे उन्हें अधिक स्वास्थ्य समस्याएँ होंगी। बिल्कुल सिगरेट न पीना ही आपके व आपके बच्चे के लिए सबसे सुरक्षित विकल्प है।

शराब – क्या गर्भावस्था में कोई सुरक्षित मात्रा है, जो पी जा सकती है ? गैर-क्रानूनी ड्रग्स

जब आप शराब पीती हैं तो शराब आपके रक्तप्रवाह में से बच्चे के रक्तप्रवाह में जाती है और इससे आपके व आपके बच्चे के लिए जटिलताओं का खतरा बढ़ जाता है। गर्भवती महिलाओं या वे महिलाएँ जो गर्भवती होना चाहती हैं, उनके लिए सबसे सुरक्षित विकल्प है कि शराब बिल्कुल न पिएँ।

गर्भावस्था में बहुत अधिक शराब पीना गर्भपात, मृतजन्म या समय से पहले जन्म होने के अधिक खतरों से जोड़ा गया है।

नियमित रूप से बहुत ज्यादा शराब पीना (एक दिन में शराब की सामान्य मात्रा के आठ गिलास से अधिक) भी भ्रूण शराब संलक्षण को बढ़ाता है। जिन बच्चों को भ्रूण शराब संलक्षण होता है, उन्हें दिमागी समस्याएँ होती हैं; समन्वय करने व हिलने-डुलने में समस्याएँ; चेहरे, दिल व हड्डियों में कमियाँ; व धीमी शारीरिक वृद्धि की होती हैं।

मुझे यह पता लगने से पहले कि मैं गर्भवती हूँ, मैंने शराब की सामान्य मात्रा के कुछ गिलास पिए थे...

डरें नहीं – वर्तमान प्रमाण बताता है कि यदि माँ को यह पता लगने से पहले कि वह गर्भवती है, उसने थोड़ी-बहुत शराब पी थी, तो इससे बच्चे को हानि होने की संभावना कम होगी।

यदि आपको इस बारे में चिन्ता है तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करें या MotherSafe से (02) 9382 6539 (सिडनी शहर में) या 1800 647 848 (निःशुल्क फ़ोन कॉल) पर संपर्क करें।

गर्भावस्था में जो भी ड्रग्स लिए जाएँ, उनमें से अधिकतर बच्चे में गर्भनाल के द्वारा पहुँच जाएँगे। यह जानना कठिन है कि गैर-क्रानूनी ड्रग्स में क्या है, जैसे कि कैनाबिस, स्पीड, आईस, कोकेन, हेरोईन, एकस्टसी या एल एस डी। उनमें एक से अधिक प्रकार के ड्रग्स व/या अन्य तत्व मिले हो सकते हैं। इससे यह जानना कठिन है कि गर्भावस्था पर या बढ़ रहे बच्चे पर क्या प्रभाव होगा पर हम यह जानते हैं कि ये आपके व आपके बच्चे के लिए जटिलताओं के खतरे को बढ़ाते हैं।

एक से अधिक ड्रग्स तथा शराब लेना एक और चिन्ता है क्योंकि गर्भावस्था पर या बच्चे पर इसके प्रभावों के बारे में जानकारी नहीं है। कुछ ड्रग्स को हमेशा लेने से, जिसमें कोकेन, स्पीड व हेरोईन शामिल हैं, बच्चे में जन्म के बाद नशा त्याग के लक्षण पैदा हो सकते हैं।

माँ व उसके बढ़ते हुए बच्चे पर ड्रग्स के उपयोग के प्रभावों के बारे में जो उपलब्ध जानकारी है, *गर्भावस्था में नशीली दवाएँ (Drugs) - हम क्या जानते हैं* (अगले पृष्ठ पर) में दी गई तालिका में उनकी सूची है।

गर्भवती महिला के लिए सबसे सुरक्षित विकल्प है कि वह कोई ड्रग्स न लो। जो लोग गैर-क्रानूनी ड्रग्स या स्टिरोएड का इन्जेक्शन लगाते हैं, उनको विशाणु, जैसे कि हेपाटाईटिस सी व हेपाटाईटिस बी होने का खतरा हो सकता है। यदि आप ड्रग्स का उपयोग करती हैं तो अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ से जल्द से जल्द बात करें जिससे आप गर्भावस्था में देखभाल के आपके विकल्पों के बारे में बात कर सकें।

मुझे यह पता लगने से पहले कि मैं गर्भवती हूँ, यदि मैंने ड्रग्स लिए हों तो क्या होगा?

यदि आपको यह पता लगने से पहले कि आप गर्भवती हैं, आप ड्रग्स लेती थीं तो यह आवश्यक है कि आप घबड़ाएँ नहीं। अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करें या MotherSafe से (02) 9382 6539 (सिडनी) या 1800 647 848 (निःशुल्क फ़ोन कॉल) पर संपर्क करें।

गर्भावस्था में मेथाडोन व बुप्रिनॉरफीन

यदि आप हेरोइन या अन्य ओपओईड ड्रग्स का उपयोग करती हैं, तो उनके बदले मेथाडोन कार्यक्रम के बारे में अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करें। हेरोइन के बजाय मेथाडोन व बुप्रिनॉरफीन का उपयोग करने से:

- आपके व आपके बच्चे के स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है
- आपके बच्चे के खतरों को कम कर सकता है
- गर्भावस्था में जटिलताओं के खतरों को कम कर सकता है
- ड्रग्स के उपयोग व जीवनशैली में स्थिरता लाने में मदद कर सकता है।

गर्भावस्था में नशीली दवाएँ (Drugs) - हम क्या जानते हैं

ड्रग (नशे की दवा)	यह गर्भावस्था को किस प्रकार प्रभावित करती है
बेन्ज़ोडाएज़ेपाईन्स (वैलियम, नॉरमिसॉन, सैरापैक्स, हिप्नोडॉर्म, ज़ैनेक्स, टेमाज़े)	<ul style="list-style-type: none"> ये ड्रग्स गर्भनाल की बाधाओं को पार कर जाते हैं और बच्चे की बढ़ोतरी व विकास को प्रभावित कर सकते हैं। ये नवजात शिशुओं में ड्रग्स से होने वाले नशे को छोड़ने के लक्षण पैदा कर सकते हैं। यदि आपको बेन्ज़ोडाएज़ेपाईन्स लेने के लिए कहा गया है और यदि आप गर्भवती हैं या गर्भवती होने की योजना बना रही हैं तो यह आवश्यक है कि आप अपने डॉक्टर से बात करें। ये ड्रग्स माँ के दूध से भी बच्चे में जा सकते हैं। बच्चे का शरीर इन ड्रग्स को जल्दी से नहीं पचा सकता और ये उच्च मात्रा में इकट्ठे हो सकते हैं।
कैनाबिस (पॉट, डोप, गाँजा, ग्रास, वीड)	<ul style="list-style-type: none"> तम्बाकू के साथ कैनाबिस का धूम्रपान करने का अर्थ होता है कि आप कार्बन मोनोक्साईड व अन्य हानिकारक रासायनिक पदार्थों को साँस में लेती हैं और यह बच्चे के लिए समस्या पैदा कर सकते हैं। इससे यह खतरा भी बढ़ जाता है कि बच्चा समय से पहले पैदा हो जाए और जन्म के समय उसका वजन कम हो।
कोकेन	<ul style="list-style-type: none"> कोकेन के उपयोग से गर्भपात व मृत बच्चा पैदा होने का खतरा बढ़ जाता है। इससे दोनों की ही, माँ की बच्चेदानी की व बच्चे की रक्त की नाड़ियाँ संकरी हो सकती हैं जिससे बच्चे को मिलने वाले रक्त में कमी हो जाती है और बच्चे के बढ़ने संबंधी समस्याएँ पैदा हो जाती हैं और इस कारण से गर्भनाल को बच्चेदानी से अलग कर सकती है।
मेथाएमफ़ेटामीन्ज़ (स्पीड, आईस, क्रिस्टल मेथ)	<ul style="list-style-type: none"> मेथाएमफ़ेटामीन्ज़ से माँ व विकसित हो रहे बच्चे की दिल की धड़कन की दर बढ़ जाती है। कोकेन की तरह, इन ड्रग्स से बच्चे की रक्त की नाड़ियाँ संकरी हो सकती हैं और बच्चे के बढ़ने संबंधी समस्याएँ पैदा हो जाती हैं और इसके कारण गर्भनाल बच्चेदानी से अलग हो सकती है। धूम्रपान करने से बच्चे की रक्त की नाड़ियों पर स्पीड का प्रभाव अधिक हो जाता है। गर्भावस्था में इन ड्रग्स के उपयोग को रक्त बहने, समय से पहले प्रसव आरम्भ होने, गर्भपात व भ्रूण संबंधी असामान्यताएँ होने का खतरा बढ़ जाने का कारण माना जाता है।
एक्सटसी (ई, एक्सटीसी, एक्स)	<ul style="list-style-type: none"> एक्सटसी से रक्तचाप व शरीर का तापमान बढ़ जाता है जिससे गर्भावस्था में जटिलताएँ व बच्चे के लिए समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। गर्भावस्था में इस प्रकार के ड्रग्स के उपयोग को देर से विकास होना व जटिल असामान्यताओं से जोड़ा जाता है।
ओपियोइड्स (हेरोइन, मोर्फ़िन, पैथिडीन, कोडीन, ऑक्सीकोडोन, मेथाडोन, ट्रामेडोल)	<ul style="list-style-type: none"> गर्भावस्था में ओपियोइड्स के उपयोग से गर्भपात, समय से पहले जन्म होना, मृत बच्चा होना, जन्म के समय बच्चे का वजन कम होना व शिशु की अचानक मौत होने के संलक्षण [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)] का खतरा बढ़ जाता है।

संक्रमण (छूत) जो आपको व आपके बच्चे को प्रभावित कर सकते हैं

कैफ़ीन पर ध्यान दें

कैफ़ीन कॉफी, चाय, चॉकलेट व अन्य पेय पदार्थों में (जैसे कि कोला व शक्ति प्रदान करने वाले पेय पदार्थ) उत्तेजना बढ़ाने का ड्रग होता है। यह चिन्ता का विषय है कि बहुत अधिक कैफ़ीन से गर्भपात व बेचैन बच्चों का खतरा बढ़ जाता है। हालाँकि, कुछ अध्ययन बताते हैं कि कम से मध्यम मात्रा में कैफ़ीन इन खतरों को नहीं बढ़ाती है, अन्य लोग कहते हैं कि एक दिन में 300 मिलीग्राम से अधिक कैफ़ीन को गर्भपात का खतरा बढ़ जाने से जोड़ा जा सकता है, विशेषकर उन महिलाओं में जो धूप्रपान करती हैं व शराब पीती हैं। सुरक्षा के लिए, गर्भावस्था में प्रतिदिन 200 मिलीग्राम से अधिक कैफ़ीन न लें।

200 मिलीग्राम निम्नलिखित के बराबर है:

- पिप्सी हुई काफ़ी के 2 कप (हर 250 मिलीलीटर कप में 100 मिलीग्राम) या
- इन्स्टेंट काफ़ी के 2½ कप (हर 250 मिलीलीटर कप में 75 मिलीग्राम) या
- मध्यम शक्ति की चाय के 4 कप (हर 250 मिलीलीटर कप में 50 मिलीग्राम) या
- कोको के 4 कप या गर्म चॉकलेट (हर 250 मिलीलीटर कप में 50 मिलीग्राम) या
- कोला के 6 कप (हर 250 मिलीलीटर में 35 मिलीग्राम)।

कई सॉफ़्ट पेय पदार्थों में कैफ़ीन की मात्रा भिन्न हो सकती है इसलिए लेबल पढ़ना चाहिए। कुछ सॉफ़्ट पेय पदार्थों में ग्वाराना होता है, एक पौधे का रस जिसमें कैफ़ीन होती है। गर्भावस्था में ग्वाराना के क्या प्रभाव होते हैं, इस विषय पर अधिक जानकारी नहीं है।

हालाँकि कई प्रकार के संक्रमण – जैसे कि आम सर्दी लगना – गर्भावस्था में कोई समस्या पैदा नहीं करते, कुछ बच्चे को लग सकते हैं और हानिकारक हो सकते हैं। यदि ऐसा हो सकता है कि अगले पृष्ठों में दिए गए चार्ट में दिखाए गए संक्रमणों में से कोई आपको है तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर को बताएँ।

कुछ STIs (संभोग द्वारा दिए गए संक्रमण) आपकी गर्भावस्था या बच्चे को प्रभावित कर सकते हैं। यह भी हो सकता है कि आपको STI हो पर आपको पता न हो – कुछ संक्रमणों के लक्षण नहीं होते। यदि आपको STIs के बारे में अधिक जानकारी या सहायता चाहिए तो Sydney Sexual Health Centre से 1800 451 624 (निःशुल्क फ़ोनकॉल) पर संपर्क करें, जो निःशुल्क व गोपनीय सेवाएँ प्रदान करता है या www.sshc.org.au पर देखें।

नशे की दवाओं (drugs) व गर्भावस्था के बारे में अधिक सहायता व जानकारी कहाँ से मिल सकती है:

MotherSafe को (02) 9382 6539 (सिडनी शहर का क्षेत्र) या 1800 647 848 (क्षेत्रीय NSW) पर। MotherSafe सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक, सोमवार से शुक्रवार तक खुलता है (सरकारी छुट्टियों को छोड़ कर)। आप MotherSafe की वेबसाइट www.mothersafe.org.au पर भी देख सकते हैं।

ADIS (शराब व ड्रग जानकारी सेवा): किसी भी व्यक्ति जिसे शराब व ड्रग समस्या में मदद या शराब व ड्रग के बारे में जानकारी चाहिए उसके लिए 24 घंटे की टेलिफ़ोन लाईन है। टेलिफ़ोन: (02) 9361 8000 या 1800 422 599 (क्षेत्रीय NSW)।

गर्भावस्था में संक्रमण

संक्रमण (छूत लगना)	यह एक से दूसरे को कैसे लगता है	लक्षण
परटुसिस (काली खाँसी)	जिसको यह बीमारी होती है उसके साथ नज़दीकी संपर्क – खाँसते या छींकते समय छोटी-छोटी बूंदें इस छूत को एक दूसरे तक पहुँचाती हैं। ये छोटी-छोटी बूंदें हवा, उपयोग किए हुए रुमाल या वे स्थान जो यह व्यक्ति छूता है, में होती हैं।	इसमें हल्का बुखार, बंद या बहती हुई नाक, थकान व खाँसी शामिल हो सकते हैं। इसका विशेष लक्षण है बार-बार खाँसी के साथ लम्बी साँस लेनी, जिससे “हू..हू..हू” की आवाज़ आती है।
इनफ़्लूएंज़ा (फ़्लू)	जैसा ऊपर दिया गया है।	इसके विशेष लक्षणों में बुखार व ठंड लगनी, खाँसी, गले में दर्द, नाक बहना, थकान महसूस होना, माँसपेशियों में दर्द, जोड़ों में दर्द व सिर में दर्द शामिल हैं। यदि लक्षण बढ़ जाते हैं या आपकी साँस चढ़ती है, छाती में दर्द, उलझन, अचानक सिर चकराना या लगातार उल्टी आती है तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।
रुबेला (जर्मन खसरा)	जैसा ऊपर दिया गया है।	इसमें हल्के रंग के चकत्ते, हल्का बुखार, नाक बहना, गले में दर्द, सूजी हुई ग्रन्थियों व जोड़ों में दर्द शामिल हैं।
छोटी माता (वारीसेला)	जैसा ऊपर दिया गया है।	अचानक से हल्का बुखार, नाक का बहना, बीमार महसूस करना व त्वचा पर लाली जो छोटी गाँठों की तरह शुरू होती है और फिर छाले व अंत में पपड़ी बन जाती है।
हेपाटाईटिस बी	यह वाइरस से होता है जो रक्त व शरीर के तरल पदार्थों में रहता है। यह यौन क्रिया, एक ही सुई का प्रयोग करना, शरीर पर जीवाणुयुक्त कला (गोदना) से संक्रमित हो सकता है या जन्म के समय बच्चे को लग सकता है।	अनेकों लोग, जिनमें हेपाटाईटिस बी का वायइरस होता है उनमें कोई लक्षण नहीं होता, पर फिर भी बीमारी अन्य लोगों को दे सकते हैं। लक्षण होते हैं त्वचा व आखों के सफ़ेद हिस्से में पीलापन आना (पीलिया), गाढ़े रंग का पेशाब व हल्के रंग का पाखाना आना, बुखार, भूख न लगना, थके रहना, जोड़ों में दर्द।

	बच्चे पर प्रभाव	जो आपको मालूम होना चाहिए
	<p>यह बच्चों में एक जानलेवा छूत हो सकता है। हो सकता है कुछ नवजात बिल्कुल खाँसते नहीं पर वे साँस लेना बंद कर सकते हैं और नीले पड़ सकते हैं। कुछ बच्चों को खाने-पीने में कठिनाई होती है और उनका दम घुटता है या गला घुट जाता है।</p>	<p>शिशुओं को 6 सप्ताह, 4 व 6 महीने पर टीका लगवाना आवश्यक है। माँ को परटुसिस (काली खाँसी) का टीका हर गर्भावस्था में तीसरे तिमासे में (लगभग 28वें सप्ताह पर) लगवाना चाहिए, क्योंकि जो रोग के प्रतिरक्षक माँ में विकसित होंगे वे गर्भनाल के द्वारा बच्चे में चले जाएँगे। और जब तक बच्चा टीका लगवाने की आयु का नहीं हो जाता इससे बच्चे को सुरक्षा मिलती है। यह भी जरूरी है कि आपके अन्य बच्चों को भी परटुसिस का टीका लगवाना चाहिए।</p>
	<p>इससे गर्भावस्था में गर्भपात या अन्य समस्याएँ जैसे समय से पहले प्रसव आरम्भ होना हो सकता है। नवजात शिशुओं में संक्रमण से गम्भीर बीमारियाँ हो सकती हैं।</p>	<p>फ़्लू स्पर्श से होने वाला और बहुत ही फैलने वाला साँस का रोग है। यह आवश्यक है कि फ़्लू का मौसम शुरू होने से पहले प्रति वर्ष इसका टीका लगवाना चाहिए क्योंकि उस वर्ष के फ़्लू के मौसम में उसके नस्ल के पूर्वानुमान के अनुसार ही टीके को बनाया जाता है। यह सभी गर्भवती महिलाओं के लिए मुफ़्त होता है और इसे गर्भावस्था में व बच्चे को अपना दूध पिलाने समय लगवाना भी सुरक्षित है। पर वह महिलाएँ जिन्हें अंडों से एलर्जी होती है या उसके लिए अतिसंवेदनशीलता होती है, उन्हें विशेषज्ञ सलाह लेनी चाहिए। जिन महिलाओं को टीका लगा होता है, उनमें रोगप्रतिकारक (antibodies) गर्भनाल से होकर बच्चे में आ जाते हैं और बच्चा इसकी बहुत अधिक मात्रा के साथ पैदा होता है और ये नवजात शिशु होने की अवधि में उनकी रक्षा करते हैं।</p>
	<p>इससे गर्भपात व जन्म से होने वाले गम्भीर दोष हो सकते हैं, इसमें दिमागी विकलांगता व देखने, सुनने की शक्ति व दिल से संबंधित समस्याएँ शामिल हैं।</p>	<p>सबसे अच्छा यह है कि आप गर्भावस्था से पहले अपनी प्रतिरक्षा की जाँच करवाएँ (चाहे आपको टीके लग भी चुके हों)। गर्भवती होने से पहले आपको रुबेला का टीका लग सकता है (पर तब नहीं यदि आप पहले से ही गर्भवती हैं)। यदि आपका संपर्क किसी ऐसे व्यक्ति से हुआ है जिसे रुबेला है तो अपने डॉक्टर या मिडवाईफ़ को बताएँ।</p>
	<p>इससे जन्म-दोष हो सकते हैं तथा नवजात शिशुओं में छोटी माता का छूत लग सकता है।</p>	<p>ऑस्ट्रेलिया में अधिकांश महिलाएँ चिकनपॉक्स से प्रतिरक्षित होती हैं। आप भी गर्भवती होने से पहले चिकनपॉक्स से प्रतिरक्षा करवा सकती हैं (पर गर्भवती होने के बाद नहीं)। यदि आपका संपर्क किसी ऐसे व्यक्ति से होता है जिसे चिकनपॉक्स है तो अपने डॉक्टर या मिडवाईफ़ को बताएँ।</p>
	<p>बच्चे के जन्म के समय माँ से यह छूत बच्चे को लग सकता है। यदि इसका इलाज न करवाया जाए तो इससे गम्भीर स्वास्थ्य संबंधी बीमारियाँ हो सकती हैं, जैसे कि यकृत में खराबी होना या यकृत का कैंसर।</p>	<p>गर्भावस्था के समय महिलाओं को हेपाटाइटिस बी की जाँच करवाने का मौका दिया जाता है। NSW में पैदा होने वाले सभी बच्चों को अस्पताल में जन्म के बाद निःशुल्क हेपाटाइटिस बी का टीका लगवाने का मौका दिया जाता है। इससे आमतौर पर बच्चे की हेपाटाइटिस बी से रक्षा में भी मदद मिलती है। इससे यदि माँ को हेपाटाइटिस बी होता है तो बच्चे की संक्रमण से रक्षा करने में भी मदद मिलती है। यदि माँ को हेपाटाइटिस बी होता है तो बच्चे की रक्षा करने में मदद करने के लिए उसे एक अतिरिक्त इन्जेक्शन दिया जाता है।</p>

गर्भावस्था में छूत लगाना, जारी

संक्रमण (छूत लगाना)	यह एक से दूसरे को कैसे लगता है	लक्षण
हेपाटाईटिस सी	यह लिवर की एक जीर्ण बीमारी है जो रक्त में वाइरस होने पर होती है। यह मुख्यतया: उन लोगों को होती है जो इन्जेक्शन द्वारा ड्रग लेते हैं। इसके होने का कारण है, जब इससे पीड़ित व्यक्ति का रक्त किसी अन्य व्यक्ति की रक्त धारा में चला जाता है। यह ड्रग लेने के लिए सुईयों व अन्य उपकरणों को एक दूसरे के साथ मिल कर उपयोग करने व सुई को जिवानुरहित किए बिना टैटू (गोदने) बनवाने से हो सकता है। 1990 से पहले कुछ लोगों में यह वाइरस रक्त-आधान (ट्रान्सफ्यूजन) या रक्त के सामान से संक्रमित हुआ था।	जैसा कि हेपाटाईटिस बी के लिए बताया गया।
एच आई वी	कई लोगों को शुरुआत में इसके कोई लक्षण नहीं होते। आपको एच आई वी होने का खतरा हो सकता है यदि: <ul style="list-style-type: none"> • आप बिना सुरक्षा के यौनक्रिया करती हैं • आप या आपका साथी ऐसे देश से हैं जहाँ एच आई वी ज्यादा होता जाता है, जिसमें कुछ अफ्रीका व एशिया के देश शामिल हैं। • ड्रग लेने के उपकरणों को एक दूसरे के साथ मिल कर उपयोग किया है • आपके ऑस्ट्रेलिया में 1980 व 1985 के बीच रक्त-आधान (ट्रान्सफ्यूजन) किया गया था 	इसमें लगातार फ्लू जैसे लक्षण हो सकते हैं – बुखार, गले में दर्द, ग्लैंडों में सूजन, चकत्ते। इसमें बिना किसी कारण दस्त, वजन कम होना, बार-बार चकत्ते होना, या ऐड्ज-संबंधित बीमारियाँ, जैसे कि निमोनिया, त्वचा के कैंसर, दिमाग में संक्रमण व गम्भीर फ्रंगस का संक्रमण।
पारवो वाइरस, जिसे स्लैण्ड चीक बीमारी या पाँचवी बीमारी भी कहते हैं	किसी ऐसे व्यक्ति से नजदीकी संपर्क होना जिसे यह बीमारी है। यह बीमारी खाँसी व छींकने से गिरने वाली छोटी-छोटी बूँदों से एक दूसरे को लगती है। यह अधिकतर प्रीस्कूल व अन्य स्कूल के बच्चों को होती है।	आमतौर पर हल्की बीमारी जिसमें बुखार, लेस जैसे चकत्ते (पहले गालों पर होते हैं), कभी-कभी जोड़ों में दर्द।
साईटोमेगालो वाइरस (Cytomegalovirus) (CMV)	एक प्रकार का संक्रमण जो दो लोगों के नजदीकी संपर्क-थूक, पेशाब व शरीर के अन्य तरल पदार्थों से होता है। यह बच्चों की नैपी तथा बूँदों के संक्रमण से हो सकती है।	स्वस्थ वयस्कों में अक्सर कोई लक्षण नहीं होते। ग्रंथियों (glandular) के बुखार जैसे लक्षण हो सकते हैं।
स्ट्रेप बी [रक्त का संक्रमण (group B streptococcal infection)]	यह संक्रमण बैक्टीरिया (group B streptococcus) से होता है। 100 में से 12 – 15 महिलाओं में यह बैक्टीरिया योनि में होता है।	महिलाओं में कोई लक्षण नहीं होता।
टोक्सोप्लासमोसिस (Toxoplasmosis)	संक्रमण एक परजीवी से होता है जो अक्सर बिल्ली की टट्टी में पाया जाता है। यह कच्चे या कम पकाए हुए गोश्त से भी हो सकता है।	सूजी हुई लसीका ग्रन्थियों (lymph glands) में सूजन, माँसपेशियों में दर्द व पीड़ा, सिर में दर्द, बुखार, प्रायः अस्वस्थ महसूस करना।

बच्चे पर प्रभाव	जो आपको मालूम होना चाहिए
<p>थोड़ा खतरा है कि (जिस माँ को हैपीटाइटिस सी है उनमें से 100 में से 5 शिशुओं को) गर्भावस्था या बच्चे के जन्म के समय यह संक्रमण बच्चे को लग जाए। बच्चे को स्तनपान करवाते समय बच्चे को यह संक्रमण होने का संयोग बहुत कम है, जब तक कि बच्चे से रक्त का संपर्क न हो (जैसे कि आपके स्तन के चूचुक फटे हों व शिशु के मुँह के चारों तरफ़ खरोंचें हों)।</p>	<p>यदि आपको हैपीटाइटिस सी का खतरा है तो अपनी जाँच करवाएँ। गर्भावस्था में हैपीटाइटिस सी के बारे में अधिक जानकारी के लिए Hepatitis Helpline को (02) 9332 1599 या 1800 803 990 पर फ़ोन करें। यह निःशुल्क व गोपनीय सेवा है।</p>
<p>गर्भावस्था में (हालाँकि यह माना जाता है कि इस तरीके से यह बीमारी बहुत कम होती है), जन्म के समय व स्तन पान के समय एच आई वी की बीमारी माँ से बच्चे को हो सकती है। यदि माँ का इलाज होता है तो माँ से बच्चे को संक्रमण होने का खतरा 100 में 2 को है, पर यदि इलाज न हो तो खतरा बढ़ जाता है। जन्म के बाद बच्चे का इलाज किया जाता है। उसको माँ अपना दूध नहीं देती है।</p>	<p>गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को HIV की जाँच करवाने का मौका दिया जाता है। यदि गर्भावस्था में आपको HIV या AIDS है तो आपके स्वास्थ्य में सुधार करने व बच्चे के लिए खतरा कम करने के लिए आपको विशेषज्ञ की सलाह चाहिए होगी। अधिक जानकारी के लिए ACON (AIDS Council of NSW) से फ़ोन: (02) 9206 2000 पर संपर्क करें।</p>
<p>इससे गर्भपात हो सकता है।</p>	<p>अधिकतर वयस्क इससे सुरक्षित होते हैं, पर स्वास्थ्य देखभाल कर्ता व शिशु देखभाल कर्ता व अध्यापकों को खतरा हो सकता है। ध्यान दें कि जिस स्कूल या प्रीस्कूल से आपका संपर्क है उसमें यह बीमारी न फैली हो। यदि किसी ऐसे बच्चे से आपका संपर्क हुआ है जिसे यह बीमारी है तो अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ से बात करें।</p>
<p>गर्भावस्था के दौरान जिन बच्चों को CMV का संक्रमण होता है उन्हें लिवर या तिल्ली की बीमारी, सुनने की शक्ति समाप्त होना, मानसिक विकास व दृष्टि की समस्याओं का खतरा हो सकता है।</p>	<p>ध्यान से हाथ धोने (जैसे कि बच्चों से संपर्क होना या नैपी पहनाना आदि के बाद) से खतरा कम हो सकता है। यदि आप का मानना है कि आपका संपर्क CMV से हुआ है तो अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ से बात करें।</p>
<p>यह जन्म के समय बच्चे को लग सकती है और इससे गम्भीर संक्रमण हो सकता है। यदि संक्रमण हो जाता है तो बच्चे को ऐन्टी-बायोटिक की आवश्यकता होगी व हो सकता है इन्टेन्सिव देखभाल में रखना पड़े।</p>	<p>NSW के अस्पतालों में स्ट्रेप बी से निपटने के दो तरीके हैं। अधिकतर अस्पतालों में स्ट्रेप बी के लिए आपकी जाँच की जाएगी। यदि आपको स्ट्रेप बी है तो आपको प्रसूति के समय ऐन्टी-बायोटिक दिए जाएँगे। अन्य अस्पतालों में जिन महिलाओं को खतरा हो सकता है उन्हें प्रसूति के समय ऐन्टी-बायोटिक दिए जाएँगे। खतरे के कारणों में 37 सप्ताह से पहले दर्द होना या बहुत अधिक बुखार होना शामिल है।</p>
<p>संक्रमण बच्चेदानी में जा सकता है और हो सकता है कि गम्भीर समस्याएँ पैदा हो जाएँ, जैसे कि बच्चे में मानसिक दुर्बलता व अन्धापन होना।</p>	<p>ये समस्याएँ तभी होती हैं यदि महिला को गर्भावस्था में संक्रमण पहली बार हुआ है। सावधानी रखने के तरीकों में कच्चे गोशत को छूने के बाद हाथ धोना, गोशत को अच्छी तरह पकाना व बिल्लियों से दूर रहना – उनकी गन्दगी की ट्रे को बिल्कुल न छूना, शामिल हैं।</p>

गर्भावस्था में छूत लगना, जारी

संक्रमण (छूत लगना)	यह एक से दूसरे को कैसे लगता है	लक्षण
सिफ़िलिस (Syphilis)	सिफ़िलिस से पीड़ित अधिकतर महिलाओं को कोई लक्षण नहीं होता है। जो लक्षण हो सकता है वह है योनि के आसपास घावों का होना जिनमें दर्द नहीं होता व हाथ, पैरों व शरीर के अन्य हिस्सों में चकत्ते हो जाना।	इससे गर्भावस्था में बाद की अवधि में गर्भपात हो सकता है। यदि किसी गर्भवती महिला को सिफ़िलिस होती है तो वह बच्चे को लग सकती है। इससे बच्चों को अन्धापन हो सकता है।
क्लैमाइडिया	महिलाओं को यह बीमारी हो सकती है पर उनको पता नहीं चलता, पर कुछ लक्षण हो सकते हैं जैसे कि पेशाब करते समय तरल पदार्थ निकलना या जलन होना, या योनि से यौनक्रिया करते समय पेट के अन्दर के हिस्से में दर्द होना। लक्षण न होने पर भी जाँच करवाने के कारण हैं: <ul style="list-style-type: none"> • 30 वर्ष से कम आयु होना • आपके गर्भवती होने से छः महीने पहले के समय में आपका या आपके साथी का यौनक्रिया में नया साथी था। • यदि आपको कोई अन्य STI (यौन क्रिया द्वारा संचारित संक्रमण) है। यदि इसका इलाज नहीं किया जाता तो क्लैमाइडिया से डिम्बवाही नली या गर्भाशय में गम्भीर छूत हो सकता है (कूल्हे में सूजन की बीमारी)। इससे जनन क्षमता पर प्रभाव हो सकता है।	जन्म के समय यह बच्चे को लग सकती है, जिससे आँखों में संक्रमण (कनजंक्टिवाइटिस) या निमोनिया हो सकता है।
गनोरिया (Gonorrhoea)	पेशाब करते समय योनि से अतिरिक्त तरल पदार्थ निकलना या जलन होना, या योनि से यौनक्रिया करते समय पेट के अन्दर के हिस्से में दर्द होना।	यदि आपको यह बीमारी है और आपका इलाज नहीं हुआ है तो यह बच्चे को हो सकती है, जिससे आँखों में संक्रमण (कनजंक्टिवाइटिस) या साँस लेने की नली के उपर के हिस्से में समस्याएँ हो सकती हैं।
जेनिटल हरपीस [Genital herpes (जननांग में परिसर्प होना)]	जननांग में छाले होना जिनमें दर्द, झनझन या खुजली होती है। कुछ लोगों को फ्लू जैसे लक्षण हो जाते हैं। कभी-कभी कोई लक्षण नहीं होते।	यदि आपको या आपके साथी को जेनिटल हरपीस हुई थी या है तो अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ को बताएँ। बच्चे को इसका छूत लगने का सबसे अधिक खतरा होता है जब आपके छाले निकलने शुरू होते हैं या जब आप पहली बार छाले होने से ठीक हो रही होती हैं। गर्भावस्था में छाले होने से गर्भस्थ बच्चे पर कभी-कभार ही प्रभाव होता है। पर यदि दर्द शुरू होने पर आपको लगता है कि आपको छाले हो रहे हैं तो जल्द से जल्द अस्पताल जाएँ। आपको सिजेरियन सेक्शन ऑपरेशन करवाना पड़ सकता है जिससे कि बच्चा बीमार न हो। यदि आपको पहले बार-बार ये छाले हुए हैं तो हो सकता है कि बच्चे को जेनिटल हरपीस से कुछ प्रतिरक्षण मिल गया हो।
जेनिटल वार्टज़ [Genital warts (जननांग में मस्से होना)]	जेनिटल वार्टज़ में अक्सर दर्द नहीं होता। ये जननांग में छोटी गिल्टियों की तरह शुरू होते हैं, जिनमें कोई दर्द नहीं होता, और कभी-कभार, विशेषकर गर्भावस्था में, फूलगोभी जैसी गाँठों में बदल जाते हैं। पर कभी-कभी जेनिटल वार्टज़ सपाट होते हैं और इन्हें देखना कठिन होता है।	हालाँकि गर्भवती महिलाओं के जेनिटल वार्टज़ होना आम बात है पर इनसे समस्याएँ कभी-कभार ही होती हैं।

काम करना व गर्भावस्था

	इलाज
	<p>एंटी-बायोटिक। गर्भावस्था के आरम्भ में सभी को रक्त की जाँच करवानी चाहिए।</p>
	<p>एंटी-बायोटिक। यदि आपको लगता है कि आपको क्लैमाइडिया है तो अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ से बात करें।</p>
	<p>एंटी-बायोटिक से जल्द इलाज करवाने से आमतौर पर बच्चे को कोई हानि नहीं होती।</p>
	<p>दवा लेने से हरपीस के फैलने को रोका जा सकता है, व लक्षणों का इलाज हो सकता है। पर क्योंकि वाइरस शरीर में रहता है, इसलिए लक्षण वापस आ सकते हैं।</p>
	<p>वार्टज़ (मस्से) को निकाला जा सकता है पर जिस वाइरस से वे होते हैं वह शरीर में रहता है। वार्टज़ फिर से हो सकते हैं।</p>

जब तक कि आपके काम में भारी शारीरिक काम या व्यावसायिक खतरा न हो, ऐसी कोई वजह नहीं है कि गर्भावस्था में काम न करें। कुछ नौकरियों में आपका संपर्क ऐसी चीजों से होता है जिनसे आपके गर्भस्थ बच्चे को हानि हो सकती है। ये कुछ उदाहरण हैं पर खतरों की पूरी सूची नहीं है।

संक्रमण- स्वास्थ्य देखभाल, बच्चों की देखभाल या जानवरों के साथ काम करने से ऐसे संक्रमणों का खतरा बढ़ जाता है जिनसे बच्चे पर असर हो सकता है।

रासायनिक पदार्थ- स्वास्थ्य देखभाल, दाँतों की देखभाल, जानवरों की देखभाल, सामान बनाना व कीड़ों का नियंत्रण, कुछ ऐसे क्षेत्र हैं जिनसे खतरे हो सकते हैं।

किरण पात (Radiation)- यदि व्यवसाय, स्वास्थ्य व सुरक्षा संबंधी आम उपाय अपनाए जाते हैं तो एक्स-रे या रेडियो सक्रिय सामग्री के आस-पास काम करना हानिकारक नहीं होता है। बिजली के उपकरणों से होने वाला रेडिएशन हानिकारक नहीं होता है।

अन्य खतरे- वे काम जिनमें भारी सामान उठाना या देर तक खड़े रहना शामिल होता है, उनसे खतरे हो सकते हैं।

यदि आपके काम में आपको लम्बे समय तक खड़ा होना पड़ता है, आपको पक्का करना चाहिए कि छोटे अवकाश के समय अवश्य बैठ जाएँ (यदि हो सके तो अपने पैरों को एक अन्य कुर्सी पर फैला कर बैठें)। गर्भावस्था में लम्बे समय तक खड़े रहने से आपके पैरों की नसों के सूजने (varicose veins) का संयोग बढ़ जाता है। अधिक जानकारी के लिए गर्भावस्था में आम चिंताएँ में पृष्ठ 43 देखें।

यदि आपको दिन में अधिकांश समय के लिए डेस्क या कम्प्यूटर पर काम करना पड़ता है तो हर घंटे पर उठ कर कुछ मिनट के लिए थोड़ा इधर-उधर चलना चाहिए। अपनी कमर की देखभाल के लिए निम्नलिखित करें:

- अपने शरीर की स्थिति के प्रति जागरूक रहें – जब बैठें या खड़ी हों तो कमर को सीधी रखें।
- ऐसी कुर्सी का उपयोग करें जिससे आपकी कमर को सहारा मिले।

भारी सामान न उठाएँ या सीढ़ियाँ न चढ़ें व ध्यान से झुकें – विशेषकर गर्भावस्था के आखिरी दिनों में, जब शरीर में जो बदलाव होते हैं उनसे ये चीज़ें करना कठिन हो सकता है।

यह सुनिश्चित करने के लिए कि गर्भावस्था में आपका कार्य सुरक्षित है, अपनी मिडवाइफ़, डॉक्टर, व्यवसायिक स्वास्थ्य व सुरक्षा अधिकारी, यूनियन प्रतिनिधि या नियोक्ता से पूछें। आप NSW की WorkCover Authority से भी संपर्क कर सकती हैं और मदद के लिए 13 10 50 पर फ़ोन कर सकती हैं या एक निःशुल्क पुस्तिका *Pregnancy and work* पाने के लिए www.workcover.nsw.gov.au पर जा सकती हैं। WorkCover के पास एक कर्मचारी के रूप में आपके अधिकारों के बारे में भी जानकारी होती है, जिसमें गर्भावस्था के दौरान अपने नियोक्ता के लिए आपका कोई अन्य सुरक्षित काम करने का अधिकार, या वेतन रहित मातृत्व छुट्टी लेने का अधिकार भी शामिल है।

घर के अंदर कुछ खतरे

बीमार बच्चे। इस बात पर ध्यान दें कि आपका बच्चा जो संक्रमण अन्य छोटे बच्चों से पकड़ सकता है, वे आप भी उन बीमारियों से प्रभावित हो सकती हैं, बीमारियाँ जैसे कि छोटी माता या पारवोवाइरस (slapped cheek syndrome)। यदि आपको चिन्ता है तो हमेशा अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ से उस के बारे में बात करें।

पालतू जानवरों के साथ सावधान रहें। किसी और से कहें कि बिल्ली के मल की ट्रे या पाखाना उठाए— आपको उठाना भी पड़े तो दस्ताने पहन कर उठाएँ और अपने हाथ पूरे ध्यान से साबुन व गर्म पानी से धोएँ। यह इसलिए है कि आप एक संक्रमण के खतरे से बच सकें जिसे टोक्सोप्लाज़मोसिस कहते हैं। इस छूट से आप बीमार नहीं होंगी पर यह गर्भ के बच्चे में अंधापन कर सकता है व उसके दिमाग को नुकसान पहुँचा सकता है। बिल्ली को निकालने की आवश्यकता नहीं है – पर सफ़ाई पर ध्यान दें।

आपको टोक्सोप्लाज़मोसिस मिट्टी व कच्चे गोशत से भी हो सकता है। यदि आप गर्भवती हैं तो याद रखें कि:

- फल व सब्जियों को खाने से पहले धोएँ
- कच्चे व कम पके हुए गोशत का उपयोग न करें
- अपने हाथ धोएँ
 - > पालतू जानवरों के साथ खेलने के बाद
 - > शरीर से निकलने वाले तरल पदार्थों को छूने के बाद
 - > खाने से पहले, भोजन बनाने से पहले व बाद में
- बिल्ली के मल को न छुएँ
- बाग़बानी करते समय दस्ताने पहनें।

एक और संक्रमण है जिसे साईटोमेगालोवाइरस (CMV) कहते हैं, इस से भी आपके अजन्मे बच्चे का विकास होने में हानि हो सकती है व कई मामलों में गर्भपात भी हो सकता है। CMV आपको शरीर से निकलने वाले तरल पदार्थों, जैसे कि पेशाब व थूक को छूने से भी हो सकता है। संक्रमण से बचने के लिए अपने हाथ साबुन व पानी से धोएँ या शराब से बना हाथ धोने वाला उत्पाद उपयोग करें, विशेष रूप से नैपी बदलने के बाद।

गर्भावस्था में सीसे (lead) से बचें। हम सीसे से पूरी तरह से नहीं बच सकते क्योंकि वह हवा व मिट्टी में होता है। हम सभी थोड़ा-थोड़ा अंदर लेते रहते हैं। पर बच्चों व गर्भवती महिलाओं को बहुत अधिक सीसे से पैदा होने वाली समस्याओं का अधिक खतरा होता है।

वयस्कों की तुलना में बच्चे अधिक सीसा अंदर लेते रहते हैं। गर्भावस्था में गर्भनाल से छोटी मात्रा में सीसा गर्भनाल से जा सकता है और बच्चे की दिमागी विकास पर प्रभाव डाल सकता है। इससे शरीर के बढ़ने में, सुनने की शक्ति व व्यवहार में समस्याएँ हो सकती हैं।

हमें इसकी जानकारी नहीं है कि क्या इन प्रभावों को खत्म किया जा सकता है या नहीं।

घरों की मरम्मत से आपका सीसे से संपर्क बढ़ सकता है। यदि आपका घर 1971 से पहले बनाया गया था (जब सीसे पर आधारित रंग-रोगन उपलब्ध थे) तो रंग-रोगन को छेड़ने से पहले सलाह लें। रंग-रोगन को छेड़ने से सीसे की धूल हवा व घर में फैल सकती है। **यह आवश्यक है कि यदि घर की मरम्मत हो रही है जिसमें सीसे पर आधारित रंग-रोगन को रगड़ा जाता है तो गर्भवती महिलाएँ व बच्चे आस-पास न हों।**

सीसे के अन्य स्रोतों में सीसे के उद्योग (जैसे कि गाड़ियों की बैटरी को रीसाईकिल करने वाले); सीसे में काम करने वाले कर्मचारियों के कपड़ों की धूल; वे शौक जो सीसे का उपयोग करते हैं (leadlighting, मछली पकड़ना व मिट्टी के बर्तन बनाना); कुछ पारम्परिक दवाईयाँ जैसे कि पे-लू-आह, बालीगोली, रुएडा व एज़रकॉन; सीसा मिले क्रिस्टल के काँच से सामान बनाना; मिट्टी के बर्तन जो विकासशील देशों में बनते हैं (मिट्टी के बर्तनों को चमकदार बनाने में इस्तेमाल किया गया सीसा घुल कर बह सकता है)

वे क्षेत्र जो सीसे को गलाने की फैक्टरी व खदानों के पास हैं, वहाँ वातारण व घरों में सीसे द्वारा प्रदूषण अधिकाँश शहरी स्थानों की तुलना में अधिक होगा।

गर्भवती महिलाएँ, जिन्हें सीसे का स्तर अधिक होने का खतरा है, उन्हें अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए।

सफ़ाई करने के उत्पाद, रंग-रोगन व अन्य घरेलू रसायनिक सामान। इस प्रकार के सामान के लेबल पढ़ने चाहिए जिससे यह पता चल सके कि गर्भवती महिलाओं के लिए कोई चेतावनी तो नहीं है। यदि लेबल से लगता है कि यह सामान बहुत अधिक विषैला है तो इस समय उसका उपयोग न करें। यदि आप सफ़ाई करने का सामान, गोंद, रंग-रोगन व अन्य घरेलू रसायनिक सामान का उपयोग करते हैं तो लेबल पर दिए गए सुरक्षा संबंधी निर्देशों का पालन करें। यह भी सुनिश्चित करें कि काफ़ी ताज़ी हवा हो।

कीड़ों से बचाव करने की गोलियों में नेफ़थलीन व शौचालय के लिए दुर्गन्ध नाशक टिकिया। कुछ कीड़ों से बचाव करने की गोलियों व शौचालय के लिए दुर्गन्ध नाशक टिकियों में एक तत्व होता है जिसे नेफ़थलीन कहते हैं। नेफ़थलीन की बहुत अधिक मात्रा के सम्पर्क में आने से रक्त कोशिकाओं को क्षति पहुँचती है, जिससे हिमोलाइटिक अनीमिया (haemolytic anaemia) नाम की बीमारी हो जाती है। नेफ़थलीन की बहुत अधिक मात्रा के सम्पर्क में आने से से कुछ लक्षण जो हो सकते हैं वे हैं थकान, भूख न लगना, जी मिचलाना, उल्टी व दस्त आना। यदि नवजात शिशुओं पर नेफ़थलीन का प्रभाव होता है तो उनकी रक्त कोशिकाओं को नुकसान पहुँचने का विशेष खतरा होता है।

नेफ़थलीन के स्वास्थ्य संबंधी खतरों के बारे में अधिक सलाह पूरी ऑस्ट्रेलिया में दिन के 24 घंटे, सप्ताह के सात दिन, NSW जहर जानकारी केन्द्र (Poisons Information Centre) से 13 11 26 पर ली जा सकती है या फिर स्थानीय सरकारी स्वास्थ्य यूनिटों से।

मुझे यह कैसे पता चलेगा कि क्या सुरक्षित है और क्या सुरक्षित नहीं है?

MotherSafe, NSW में महिलाओं के लिए एक निःशुल्क टेलीफ़ोन सेवा है। यह उन महिलाओं व उनके स्वास्थ्य देखभाल प्रदानकर्ताओं के लिए विस्तृत काउन्सिलिंग सेवा प्रदान करती है, जिन्हें दवाईयों के बारे में जानने की ज़रूरत है या जिन्हें गर्भावस्था व बच्चे को स्तनपान करवाने के दौरान किसी विषैले पदार्थ के प्रभाव के बारे में चिन्ता है।

MotherSafe आपको निम्नलिखित से सुरक्षा व संभावित प्रभावों के बारे में जानकारी दे सकती है:

- डाक्टर द्वारा बताई गई दवाईयों
- बाज़ार में खुले आम बिकने वाली दवाईयों
- सड़कों पर बिकने वाले नशीली दवाएँ
- संक्रमण लगना
- रेडिएशन
- व्यावसायिक पदार्थों का प्रभाव होना।

MotherSafe उन महिलाओं के लिए क्लीनिक चलाती है जो अस्पताल में नहीं हैं बल्कि बाहरी रोगी (outpatient) हैं, और जिन्हें गर्भावस्था में दवाईयों के बारे में डॉक्टर से आमने-सामने उपस्थित होकर काउन्सिलिंग की ज़रूरत है। MotherSafe उन महिलाओं के लिए जो गर्भवती होने के बारे में सोच रही हैं, MotherSafePLaN क्लीनिक चलाती है। यहाँ महिलाएँ एक अनुभवी मिडवाइफ़ के साथ, गर्भावस्था, जीवनशैली व स्वस्थ भोजन के बारे में बात-चीत कर सकती हैं।

MotherSafe को (02) 9382 6539 पर (सिडनी महानगर क्षेत्र) या 1800 647 848 पर (क्षेत्रीय एनएसडब्ल्यू) फ़ोन करें। MotherSafe 09:00-05:00 काम करता है, सोमवार से शुक्रवार (सार्वजनिक अवकाश को छोड़कर)।

आप MotherSafe की वैबसाइट

www.mothersafe.org.au पर ऑनलाइन भी देख सकते हैं

गर्भावस्था में स्वास्थ्यवर्धक भोजन खाना

गर्भावस्था में स्वास्थ्यवर्धक भोजन खाना इतना महत्वपूर्ण क्यों है?

- इससे बच्चे को बढ़ने व विकसित होने में मदद मिलती है
- जब आप गर्भवती हैं तो इससे आप स्वस्थ रहती हैं
- इससे स्वस्थ रूप से वजन बढ़ने में मदद मिलती है।

आपको केवल यह करना है कि नीचे दिए गए हर भोजन समूह में से प्रतिदिन खाना खाना है व प्रचुर मात्रा में पानी पीना है।

हर भोजन समूह में से प्रतिदिन खाना खाएँ:

- ब्रेड, चावल, पास्ता, नूडल व अनाज से बना अन्य भोजन
- सब्जियाँ व दालें (इसका अर्थ है सुखाई हुई फलियाँ व सेम, दालें व सोया बीन से बना भोजन, जैसे कि टोफू)
- फल
- दूध, दही, आधा सख्त या सख्त चीज़ (कम चिकनाई वाला)
- ताज़ा पकाया गोश्त, मछली, मुर्गी व अंडे
- मेवा।

पानी पीना। जितनी प्यास लगे उसके अनुसार पानी पिएँ – आमतौर पर गर्मियों में ज्यादा या व्यायाम करने के दौरान सभी पेय पदार्थ (शराब को छोड़ कर) आपके तरल पदार्थों के सेवन में शामिल हो सकते हैं, पर प्यास बुझाने के लिए पानी ही सबसे अच्छा है। जब क्रीमत व आराम को देखते हैं तो नल के पानी का मुक्काबला कोई नहीं कर सकता, विशेषकर यदि उसमें फ़्लोराईड मिला हो तो (फ़्लोराईड एक रासायनिक पदार्थ होता है जो दाँतों को शक्तिशाली बनाता है)। यदि आपको जो पानी प्रदान किया जाता है और आपको इस बात की चिन्ता है कि वह कैसा होगा, तो आपको पानी पीने से पहले उबाल लेना चाहिए। गर्भवती महिलाओं को पेय पदार्थों जैसे कि कोला व कॉफी का सेवन कम से कम करना चाहिए, और इसका कारण है उनमें चीनी व कैफ़ीन होती है। यदि आप इनको छोड़ नहीं सकतीं तो कैफ़ीनरहित विकल्पों को पीने की कोशिश करें।

भोजन समूह व गर्भावस्था में खाने के लिए सुझाई गई उनकी मात्रा

भोजन समूह	एक दिन में कितनी मात्रा लेनी चाहिए?
ब्रेड, अनाज से बना नारता (cereals), चावल, पास्ता, नूडल।	4-6 बार लेना, जहाँ एक बार में इतना परोसा जाना चाहिए: <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 60 ग्राम ब्रेड के टुकड़े • 1 मध्यम ब्रेड रोल • 1 कप पकाया हुआ पास्ता, चावल या नूडल • ½ कप बिना भूनी हुई मुजली • 1 कप पकाई हुई खिचड़ी या दलिया (porridge) • 1 ⅓ कप अन्न से बना नारता (cereal)
सब्जियाँ, दालें।	5 बार लेना, जहाँ एक बार में इतना परोसा जाना चाहिए: <ul style="list-style-type: none"> • ½ कप पकी हुई सब्जियाँ या पकाई हुई सूखी फलियाँ • 1 कप कच्ची सलाद की सब्जियाँ • 1 छोटा आलू
फल।	4 बार लेना, जहाँ एक बार में इतना परोसा जाना चाहिए: <ul style="list-style-type: none"> • 1 पूरा मध्यम आकार का फल (जैसे कि 1 मध्यम आकार का सेब या केला) • 2 छोटे फल (जैसे कि अलूचा या कीवी फल) • 1 कप टिन में मिलने वाले फल • 1½ बड़ा चम्मच किशमिश • 4 सुखाई हुई खूबानी
दूध, दही, पनीर व दूध के विकल्प।	कम से कम 4 बार लेना, जहाँ एक बार में इतना परोसा जाना चाहिए: <ul style="list-style-type: none"> • 1 कप दूध (पूरी, कम चिकनाई या सारी चिकनाई निकाला गया दूध) • 2 टुकड़े कम सख्त या सख्त चीज़ के (कम चिकनाई वाला) • 200 ग्राम दही (सादा या स्वादिष्ट बनाया हुआ) • ½ कप गाढ़ा किया हुआ दूध • 1 कप सोयाबीन का दूध (अतिरिक्त कैल्शियम मिलाया गया) • 1 कप कस्टर्ड • ½ कप सालमन या सार्डिन हड्डियों सहित
बिना चर्बी वाला गोश्त, मुर्गी, अंडे व दालें।	1½ बार लेना, जहाँ एक बार में इतना परोसा जाना चाहिए: <ul style="list-style-type: none"> • ½ कप बिना चर्बी वाला पिसा गोश्त • बिना चर्बी वाला गोश्त या मुर्गा का टुकड़ा जो आपकी हथेली के बराबर हो • 2 छोटी चॉप्स • 1 मछली का बिना काँटों वाला छोटा टुकड़ा (fillet) • ½ कप सालमन मछली • 2 छोटे अंडे • ⅓ कप मेवा • ¼ कप बीज • ½ कप पकाई हुई दालें, फलियाँ या सफ़ेद चने।

यदि आप ऐसा भोजन करना चाहती हैं जिसमें चिकनाई, चीनी व नमक अधिक है तो केवल थोड़ी मात्रा में खाएँ या उन्हें कभी-कभार ही खाएँ न कि हर रोज़। इनमें से बहुत सारा भोजन (जैसे कि चिप्स, केक, मीठी गोलियाँ, पाई या शीतल पेय पदार्थ) करने का अर्थ है कि आपके व आपके बच्चे के लिए स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने के लिए कम स्थान। इनसे वज़न संबंधी समस्याएँ भी हो सकती हैं।

क्या बाज़ार से लाया गया (takeaway) भोजन ठीक होता है?

बाज़ार से लाए गए अनेक भोजनों में बहुत अधिक भरपूर चिकनाई (saturated), चीनी, नमक व किलोजूल होते हैं और इनमें आवश्यक पौष्टिकता की कमी होती है।

बाज़ार से लाए गए भोजन के स्वास्थ्यवर्धक विकल्पों में ताज़ी तैयार की गई सम्पूर्ण गेहूँ के आटे की ब्रेड के सैंडविच, रोल, रोटी में लिपटे हुए या बेगल, फ़ोकाशिया या तुर्की ब्रेड जिसके अंदर स्वास्थ्यवर्धक सामान रखा गया हो जैसे कि बारबिक्यू किया गया मुर्गा (बिना त्वचा के), एशियाई तरीके से भूनी गई सब्जियाँ या भाप में बने व्यंजन।

आपको बाज़ार में तैयार किए गए भोजन के प्रति होशियार रहना चाहिए क्योंकि भोजन में पाए जाने वाले बैक्टीरिया खतरनाक होते हैं। आमतौर पर, सबसे अच्छा यह है कि आपको पहले से पकाए हुए भोजन से दूर रहना चाहिए और ताज़ा भोजन करना चाहिए।

मुझे कितना भोजन करना चाहिए?

यदि आप पहले से ही स्वास्थ्यवर्धक भोजन करती हैं तो गर्भवती होने पर भोजन में आपको अधिक बदलाव लाने की आवश्यकता नहीं होगी – बस हर रोज़ सब्जियों की थोड़ी मात्रा, दो बार अतिरिक्त फल व गोश्त का आधा टुकड़ा बढ़ा दें। यह तालिका बताती है कि प्रत्येक भोजन समूह में से प्रतिदिन कितना भोजन करना चाहिए।

स्वास्थ्य चेतावनी!

गर्भावस्था के दौरान आपको दो लोगों के लिए भोजन करने की आवश्यकता नहीं है।

गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने के लिए भोजन-सूची संबंधी विचार

	भोजन-सूची
सुबह का नाश्ता	पूरे गेहूँ वाला सिरियल, या पोरिज जिसमें कम चिकनाई वाला दूध व ताज़े या सुखाए हुए फल या अंडे, कम चिकनाई वाला पनीर या पूरे अनाज / गेहूँ के आटे वाली ब्रेड के साथ बेकड फलियाँ या दही, फल व पूरे गेहूँ के आटे वाला टोस्ट, वेजिमाईट के साथ
सुबह का स्नैक	केले की स्मूदी जो कम चिकनाई वाले दूध या दही से बनी हो या फल व दही या फल का टुकड़ा
दिन का भोजन	सैंडविच, लपटने वाली रोटी या रोल जिसमें कम चिकनाई वाला गोश्त, मछली, अंडा, कम चिकनाई वाला पनीर या हुमस व सलाद या हल्की भूनी सब्जियाँ और साथ में नूडल, गौमाँस, मछली, तोफू या मेवा, साथ में फल का टुकड़ा या पूरे गेहूँ के आटे वाली ब्रेड व कम चिकनाई वाले चीज़ के साथ फली व सब्जियों का सूप
दोपहर का स्नैक	पूरे गेहूँ वाला बिस्कुट व वेजेमाईट या सुखाए हुए फल व मेवा या हुमस के साथ पिटा (Pitta) ब्रेड
रात का भोजन	सफ़ेद चने या दाल व चावल के साथ सब्जियों की करी और फलों का सलाद या कम चिकनाई वाले चीज़ के साथ घर पर बनाया हुआ पित्ता व सलाद या कम चिकनाई वाला गौमाँस के साथ पास्ता व सब्जियाँ या दाल व सलाद, और बाद में केले का कस्टर्ड

गर्भावस्था में मछली खाना

मछली में प्रोटीन व खनिज पदार्थ प्रचुर मात्रा में होते हैं, भरपूर चिकनाई (saturated) कम होती है व उसमें ओमेगा-3 चिकनाई वाले एसिड होते हैं। ओमेगा-3 चिकनाई वाले एसिड बच्चे के जन्म से पहले व बाद में बच्चों के स्नायु तंत्र के विकास के लिए आवश्यक हैं। पर, कई प्रकार की मछलियों में पारे की मात्रा होती है जो गर्भवस्थ बच्चे या एक शिशु के विकसित होते हुए स्नायु तंत्र को हानि पहुँचा सकता है।

गर्भवती महिलाओं के लिए मछली के प्रकार व सुरक्षित मात्रा संबंधी सलाह

गर्भवती व बच्चे को स्तनपान करवाने वाली महिलाएँ व वे महिलाएँ जो गर्भवती होने की योजना बना रही हैं

1 बार
परोसने की
मात्रा 150
ग्राम के
बराबर होती
है

एक सप्ताह में 2 – 3 बार छोटी मछली खाएँ
मछली इतना बड़ी होनी चाहिए कि वह आपकी प्लेट में आ जाए
इसके उदाहरण हैं: मैकरल, सिल्वर वेयरहो, ब्रीम, स्नैपर, ट्रूवैली, व्हाईटिंग, फ्लैटहेड, किंगफिश, डब्बे वाली टूना व सालमन, हेरिंग, सारडीन, शैलफिश, लोबस्टर, औक्टोपस या

दो सप्ताह में 1 बार शार्क (flake), या बिलफिश (ब्रोडबिल, स्पोर्ट्सफिश व मारलिन) व उन दो सप्ताह में कोई और मछली नहीं लें या

हर सप्ताह में 1 बार कैटफिश या ऑरेंज रफ़ी (हरे समुद्र का पर्च) लें और उस सप्ताह में कोई और मछली नहीं लें।

गर्भावस्था में भोजन के बारे में आम चिन्ताएँ

जब आप गर्भवती होती है तो कई ऐसे अनेक पोषक पदार्थ हैं जिन्हें खाना आपके लिए विशेषरूप से आवश्यक है।

आयरन

आपके भोजन में बहुत कम आयरन होने का अर्थ है कि आपके शरीर में ऑक्सीजन ले जाने वाली लाल रक्त कोशिकाएँ काफ़ी मात्रा में नहीं होंगी और आप थकान, कमजोरी, साँस फूलना या मानसिक रूप से खालीपन महसूस करेंगी। शोध बताता है कि जब माँ के शरीर में प्रचुर मात्रा में आयरन नहीं होता तो उन्हें गर्भावस्था के दौरान अधिक जटिलताएँ हो सकती हैं या उनका बच्चा समय से पहले पैदा हो सकता है।

आयरन के उत्तम स्रोत हैं- कम चिकनाई वाला लाल गोश्त, मेवा व दालें, जैसे कि सोयाबीन या सफ़ेद चने।

यदि आप अपने भोजन में विटामीन सी युक्त खाद्य पदार्थ या पेय पदार्थ लेंगी तो भोजन में से आयरन सोखने में आप अपने शरीर की मदद करेंगी। यह इतना आसान है कि बस आपको नाश्ते के साथ एक गिलास संतरे के रस का सेवन करना होगा; या दिन या रात के भोजन के साथ टमाटर, लाल शिमला मिर्च, हरी गोबी ब्रोक्ली या मटर खाने खानी है। यह भी अच्छा होगा यदि आप कॉफ़ी या चाय दो भिन्न भोजन के बीच लें न कि भोजन के साथ, क्योंकि ये पेय पदार्थ आपके शरीर के लिए भोजन में से आयरन को सोखना कठिन बनाते हैं।

कैल्शियम

गर्भावस्था में कैल्शियम से भरपूर भोजन का सेवन करने से आपके बच्चे की हड्डियाँ व दाँत मज़बूत बनते हैं। यदि आपके भोजन में काफ़ी कैल्शियम नहीं है तो विकसित होता हुआ बच्चा अपनी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए आपकी हड्डियों में से कैल्शियम लेने की कोशिश करेगा। इससे आपकी हड्डियाँ कमजोर होने का खतरा बढ़ सकता है, जिससे आपके बाद के जीवन में हड्डियाँ आसानी से टूट सकती हैं।

याद रखें कि थोड़ी या कम चिकनाई वाले दूध से बने भोजन में, आमतौर पर, पूरी चिकनाई वाले दूध से बने भोजन की तुलना में उतना ही (यदि अधिक नहीं) कैल्शियम होता है (पर कॉटेज चीज़ में ज़्यादा कैल्शियम नहीं होता है)। यदि आप भोजन समूह व गर्भावस्था में खाने के लिए सुझाई गई उनकी मात्रा के पृष्ठ 28 पर बताए दिए गए दूध से बने सामान या उसके विकल्प नहीं खाती हैं तो आपको कैल्शियम की गोलियाँ लेनी पड़ सकती हैं। अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ से पूछें।

वीटामिन डी (Vitamin D)

आपकी गर्भावस्था के दौरान आपके Vitamin D के स्तर की जाँच करवाई जा सकती है। यदि आपका Vitamin D का स्तर कम है तो उसे सही करना बहुत ज़रूरी है, या तो सीमित रूप से प्राकृतिक सूरज की रोशनी द्वारा या सही मात्रा में Vitamin D की गोली लेकर।

क्या मुझे गर्भावस्था में अतिरिक्त वीटामिन या खनिज पदार्थ लेने की ज़रूरत है?

जो महिलाएँ जन्म देने की आयु की होती हैं उन सब को संतुलित भोजन करना चाहिए व गर्भ धारण करने की कोशिश करने से पहले व पूरी गर्भावस्था के दौरान बहुविटामिन (multivitamin) लेने चाहिए, जिसमें फ़ोलिक एसिड की बताई गई मात्रा हो। यह आवश्यक है कि महिलाएँ वे बहुविटामिन लें जो गर्भ धारण करने से पहले, गर्भावस्था व स्तनपान करवाने के समय के लिए बनाए गए हैं क्योंकि इनमें गर्भावस्था में लिए जाने वाले भिन्न प्रकार के विटामिन व खनिज पदार्थों की सही मात्रा होने की अधिक संभावना है [बताई गई हर रोज़ लीजाने वाली मात्रा (recommended daily intake या RDI)]। इसमें आयोडिन भी होता है जिससे मस्तिष्क का स्वस्थरूप से विकास होता है। विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि उन सभी महिलाओं को जो गर्भवती हैं, स्तनपान करवा रही हैं, या गर्भवती होने का सोच रही हैं, प्रतिदिन 150 माइक्रोग्राम आयोडिन लेना चाहिए। यदि आपको पहले से ही गलग्रंथि (thyroid) का विकार है तो आयोडिन का पूरक लेने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें। अधिक जानकारी के लिए www.nhmrc.gov.au पर देखें।

चिकनाई व तेलों के बारे में क्या करना चाहिए?

आपको बहुत थोड़ी मात्रा की ज़रूरत होती है – ब्रेड पर मक्खन या मार्जरीन की पतली सी परत लगाना, भोजन पकाने व सलाद में डालने के लिए थोड़ा सा तेल। राई (कनोला), ऑलिव, सूरजमुखी, कुसुम्भ (safflower), भुट्टे व सोया बीन के तेल अधिक स्वास्थ्यवर्धक विकल्प हैं। आपको सीरियल (cereal) के खाद्यपदार्थों व माँस, अंडों, पनीर, मूँगफली का पेस्ट व मार्जरीन की ली गई मात्रा में काफ़ी चर्बी व तेल मिल जाते हैं।

गर्भावस्था में विटामिन या खनिज पदार्थों के बारे में MotherSafe का तथ्यपत्र उपलब्ध है। MotherSafe की वेबसाइट www.mothersafe.org.au पर देखें और 'Factsheets' पर क्लिक करें।



यह एक कहानी है कि गर्भावस्था के दौरान माँ के दाँतों से कैल्शियम निकल जाता है। पर यदि आप अपने भोजन में पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम नहीं लेगीं तो आपका शरीर आपके बच्चे को कैल्शियम आपकी हड्डियों में जो जमा है उसमें से दे देगा।



स्वास्थ्य चेतावनी!

गर्भवती महिलाओं को कच्ची मछली व समुद्री खाद्यपदार्थ, जैसे कि ऑइस्टर, साशीमी, धुआँ दी हुई साल्मन या धुआँ दिए हुए ऑइस्टर बिल्कुल नहीं खाने चाहिए। इसका कारण जानने के लिए *भोजन को सुरक्षित रखना* में पृष्ठ 35 पर देखें।

फ़ोलेट आपके व आपके बच्चे के लिए आवश्यक है

फ़ोलेट (या फ़ोलिक एसिड) बी विटामिन होता है। यह आवश्यक है कि आप गर्भवती होने से पहले (कम से कम एक महीने पहले) व गर्भावस्था की शुरू की अवस्था में (पहले 3 महीनों में) काफ़ी मात्रा में फ़ोलेट लें। इससे आपके बच्चे का स्वास्थ्य समस्याओं से बचाव करने में मदद मिल सकती है। यदि आपने गर्भावस्था से पहले अतिरिक्त फ़ोलेट नहीं लिया है तो चिन्ता न करें। जैसे ही आपको गर्भावस्था के बारे में पता लगता है तो यह सुनिश्चित करें कि आप काफ़ी मात्रा में ले रही हैं।

आपको निम्नलिखित से फ़ोलेट प्रचुर मात्रा में मिल सकता है:

- फ़ोलेट से भरपूर भोजन करें – जैसे पूरे अनाज के आटे की ब्रेड, पूरे अनाज से बने नाश्ते के लिए ऐसा सीरियल जिसमें अतिरिक्त फ़ोलेट मिलाया गया हो, गाढ़ी हरी पत्तों वाली सब्जियाँ, सुखाई हुई फलियाँ, सफ़ेद चने व दालें, संतरे, संतरे का रस, केले, स्ट्रॉबेरी, ऐवोकाडो व खमीर से बने ब्रेड पर लगाने वाले मार्माइट या वेजीमाइट। कोशिश करें कि हर रोज़, ऊपर दी गई सूची में से दो हिस्से फल, पाँच तरह की सब्जियाँ और चार से छः हिस्से ब्रेड या सीरियल यल के खाएँ।
- छोटी मात्रा में फ़ोलिक एसिड की गोली (0.5 मिलीग्राम) लें या गर्भावस्था के लिए विशेष रूप से बनाई गई कई विटामिनों की गोली जिसमें 0.5 मिलीग्राम फ़ोलिक एसिड हो, प्रतिदिन लें व अधिक मात्रा में फ़ोलेट वाला भोजन करें। यदि आप कई विटामिनों की गोली नहीं लेना चाहती तो आप केमिस्ट, सुपरमार्केट या स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थ मिलने वाली दुकान से फ़ोलिक एसिड की गोलियाँ ले सकती हैं।

स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ जो प्रारम्भिक गर्भावस्था में पर्याप्त मात्रा में फ़ोलेट न लेने से होती हैं, उन्हें तंत्रिका (न्यूरल/ नसों में) नली की खराबियाँ (स्पाइना बाइफ़िडा व ऐनिन्सेफ़ली) कहते हैं। ये बच्चे की रीढ़ की हड्डी या दिमाग पर असर कर सकती हैं और बहुत गम्भीर समस्याएँ पैदा कर सकती हैं। अधिक जानकारी के लिए *प्रसवपूर्ण जाँच व जेनेटिक काऊंसलिंग* के पृष्ठ 114 पर देखें।

यदि आपके या आपके किसी संबंधी के ऐसा बच्चा हो चुका है जिसकी तंत्रिका (न्यूरल/ नसों में) नली में कोई कमी थी तो आपके ऐसा बच्चा होने का खतरा बहुत ज़्यादा है, जिसे इस प्रकार की समस्या हो। अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ से बात करें। वे निम्नलिखित सलाह दे सकते हैं:

- फ़ोलिक एसिड गोलियों की अधिक मात्रा लेने के लिए कर्हें
- अनुवांशिक काऊंसलिंग के लिए कर्हें व गर्भावस्था में तंत्रिका (न्यूरल/नसों में) नली में दोष की जाँच करने के लिए टेस्ट करवाना।

अधिक फ़ोलेट लेने के आसान व स्वादिष्ट तरीके:

- पूरे अनाज के सीरियल का नाश्ता जिसमें साथ में फ़ोलेट, कटा हुआ केला व एक गिलास संतरे का रस
- बड़ी मात्रा में भाप में पकाई या हल्की भुनी सब्जियों का आनन्द लें
- अल्पाहार (snack) में केले, कच्ची (बिना तली या भुनी) बिना नमक की मेवा या पूरे अनाज का टोस्ट जिसमें खमीर का लेप लगाया हो (जैसे कि मार्माइट या वेजीमाइट)
- ब्रेड में बजाय मार्जरीन या मक्खन के कुचला हुआ ऐवोकाडो लगाना।

अपने डॉक्टर व मिडवाइफ़ से पूछें कि यदि आपको निम्नलिखित है तो आपको कितना फ़ोलिक एसिड लेना चाहिए:

- मिरगी आना
- ऐंठन से बचाव की दवा लेती हैं
- विटामिन बी 12 की कमी
- शुगर (diabetes)
- अधिक वजन

मैं शाकाहारी हूँ। क्या मुझे अपने भोजन को बदलना चाहिए?

संतुलित शाकाहारी भोजन बहुत स्वास्थ्यवर्धक हो सकता है। यह जानने के लिए कि आप हर खाद्य पदार्थ समूह में से सही मात्रा में भोजन ले रही हैं, भोजन समूह व गर्भावस्था में खाने के लिए सुझाई गई उनकी मात्रा में पृष्ठ 28 पर दी गई तालिका का उपयोग करें।

कभी-कभी शाकाहारी भोजन में कई आवश्यक पोषक पदार्थों की कमी हो सकती है:

- **आयरन व जिंक।** पौधों से मिलने वाली ऐसी चीजें खाएँ जिनमें आयरन व जिंक काफ़ी हो (दालें व मेवा)। उन्हें खाने समय उस भोजन के साथ ऐसा भोजन भी करें जिसमें विटामिन सी हो
- **विटामिन बी 12-** शाकाहारियों के लिए सुबह के नाश्ते के लिए पौष्टिक बनाए गए सीरियल, विटामिन बी 12 के लिए बहुत उत्तम स्रोत हैं। यदि आप दूध से बने पदार्थ या अंडे नहीं खाती हैं तो आपको पूरक दवाइयाँ लेनी होंगी।
- **कैल्शियम -** भोजन समूह व गर्भावस्था में खाने के लिए सुझाई गई उनकी मात्रा में दूध रहित कैल्शियम के खाद्य पदार्थों के लिए पृष्ठ 28 पर दी गई तालिका का उपयोग करें। यदि आप ये खाद्य पदार्थ काफ़ी मात्रा में नहीं ले रही हैं तो आपको कैल्शियम विशेष रूप से लेना होगा।
- **प्रोटीन-** यह सुनिश्चित करें कि आप पौधों से मिलने वाला प्रोटीन प्रचुर मात्रा में लें, जैसे कि दालें, मेवा व बीज।

यदि आप अपने भोजन की योजना बनाने में मदद चाहती हैं तो अपनी मिडवाईफ़, डॉक्टर या भोजन विशेषज्ञ से बात करें।

मैं एक किशोरी हूँ। क्या मुझे कुछ अतिरिक्त लेना चाहिए?

यदि आप 17 वर्ष से कम आयु की हैं तो आप अभी भी बड़ी हो रही हैं। इसका अर्थ है कि आपके शरीर को अतिरिक्त पोषक पदार्थ चाहिए – पक्का करें कि आप प्रतिदिन, दिन में तीन बार स्वास्थ्यवर्धक भोजन खाएँ। आपको अतिरिक्त कैल्शियम भी चाहिए – दूध से बने पदार्थों के तीन हिस्से लें (या चार, यदि आप सीरियल ज़्यादा नहीं खाती हैं तो)। यदि आप अपने भोजन की योजना बनाने में मदद चाहती हैं तो अपनी मिडवाईफ़ या डॉक्टर से बात करें।

गर्भावस्था या जब मैं बच्चे को अपना दूध दे रही हूँ तो अपने आहार को बदलने से क्या मैं अपने बच्चे को एलर्जी होने से बचा सकती हूँ?

अपने आहार को बदलने की सलाह नहीं दी जाती है। शोध बताता है कि अंडे, मूंगफली, सोयाबीन, गाय का दूध या मछली (वे खाद्य-पदार्थ जिनसे कुछ लोगों को एलर्जी हो सकती है) से बच्चे को एलर्जी होने के खतरे पर कोई प्रभाव नहीं होता है।



बुद्धिमानी से अल्पाहार (snack) खाएँ

हर समय कुछ न कुछ खाने की इच्छा को रोकें। जब भी आपको कुछ अल्पाहार खाने का मन करे तो ऐसी पौष्टिक चीजें चुनें जो आपके व आपके बच्चे के लिए लाभप्रद हों, जैसे कि सब्जियाँ, दूध से वबना सामान, सुखाए हुए या ताज़े फल, दही, बिना नमक वाली मेवा, पूरे अनाज सहित फल वाली ब्रेड, टोस्ट पर चीज़ (कम चिकनाई वाला) व टमाटर या पीता ब्रेड पर हुमसा। ये सब आपके व आपके बच्चे के लिए केकॉ, बिस्कुटों या नमकीन अल्पाहार से बेहतर हैं –हालाँकि कभी-कभी मन का अल्पाहार भी खाना चाहिए!

गर्भावस्था में मेरा कितना वजन बढ़ना चाहिए?

हर महिला के लिए आवश्यक है कि वह गर्भावस्था में स्वास्थ्यवर्धक भोजन करे व सक्रिय रहे, जिससे बहुत अधिक वजन बढ़ने के खतरे को कम से कम किया जा सके। हालाँकि आपको अधिक भूख लगेगी पर आपको “दो के लिए” खाने की आवश्यकता नहीं है।

ऑस्ट्रेलिया में लगभग पचास प्रतिशत लोगों का वजन स्वीकार्य वजन की सीमा से ऊपर होता है। जो महिलाएँ मोटी होती हैं, गर्भावस्था में उनकी विशेष आवश्यकताएँ हो सकती हैं, क्योंकि उनको निम्नलिखित का अधिक खतरा होता है:

- गर्भावस्था में बहुत अधिक वजन बढ़ जाना व बच्चे का जन्म होने के बाद वजन कम करना कठिन होना
- अस्वास्थ्यकर रूप से बड़ा या छोटा बच्चा होना
- उच्च रक्त चाप होना
- गर्भकाल में (गर्भावस्था में) होनेवाली शुगर (diabetes) होना
- सिज़ेरियन सेक्शन ऑपरेशन होना
- टाँगों या श्रोणि की नसों में रक्त के थक्के होना
- मृत बच्चा होना।

कुछ महिलाएँ जो बहुत ही ज्यादा मोटी होती हैं, उन्हें ऐसे अस्पताल में जन्म देना पड़ेगा जिसमें उच्च स्तर की देखभाल उपलब्ध हो।

यदि आप पहले से ही गर्भवती हैं तो अपने वजन के बढ़ने पर नियंत्रण करने से गर्भावस्था में कठिनाईयों के खतरे को कम करने में मदद मिल सकती है। मार्गदर्शिका के रूप में कह सकते हैं कि गर्भावस्था के शुरू में आप जितनी मोटी हैं, गर्भावस्था के दौरान आपका उतना ही कम वजन बढ़ना चाहिए।

शरीर के घन की सूची [Body mass index (BMI)]- का उपयोग आपके शरीर की चर्बी के योग का अंदाज़ लगाने के लिए किया जाता है और इससे यह निर्णय लेने में मदद मिलती है कि आपका वजन सामान्य की सीमा के अंदर है या कि सीमा से कम, अधिक वजन है या आप स्थूलकाय हैं। BMI का हिसाब लगाने का तरीका है कि आपके वजन के किलोग्राम को आपकी ऊँचाई के माप (मीटर में) से भाग देते हैं – वर्ग में (m²)। नीचे दिए गए लिंक में BMI का हिसाब लगाने वाला कैलकुलेटर है जिससे आप अपने BMI का हिसाब लगा सकते हैं:

<http://www.getthehealthynsw.com.au/bmi-calculator>

जिन महिलाओं का BMI 18.5 से कम या 35 से अधिक होता है उनको वजन बढ़ने के बारे में व्यावसायिक आहार संबंधी सलाह प्रदानकर्ता से मदद लेने के बारे में सोचना चाहिए। कुछ जातीय समूहों में BMI की मोटापे संबंधी सीमा का स्तर भिन्न होता है। अधिक जानकारी के लिए अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से सलाह लें।

नीचे दी गई तालिका बताती है कि आपका BMI जानने के लिए आपकी ऊँचाई व गर्भावस्था से पहले के वजन का उपयोग कैसे किया जाता है व गर्भावस्था के दौरान कितना वजन बढ़ने की सलाह दी गई है। जब आप गर्भवती हैं तो आपको सीमित भोजन करने की व्यवस्था पर नहीं जाना चाहिए जब तक कि आपकेकी मिडवाइफ़ या डॉक्टर ने न कहा हो।

गर्भावस्था में वजन बढ़ने के बारे में दिए गए सुझाव

गर्भावस्था से पहले का BMI (kg/m ²)	दूसरे व तीसरे तिमासे में वजन बढ़ने की दर (kg/week)*	बढ़ने वाले कुल वजन संबंधी सुझाव
18.5 से कम	0.45	12.5 से 18
18.5 से 24.9	0.45	11.5 से 16
25.0 से 29.9	0.28	7 से 11.5
30.0 से अधिक या उसके बराबर	0.22	5 से 9

* पहले 3 महीने में हिसाब लगाने वालों ने केवल 0.5-2 किलोग्राम वजन बढ़ने को माना है।

स्रोत: Queensland Health (2010) Statewide Maternity and Neonatal Clinical Guideline: Obesity

भोजन को सुरक्षित रखना

जब आप गर्भवती होती हैं तो आपके शरीर का प्रतिरक्षा तंत्र कम काम करता है और इससे आपको बीमारी होने का खतरा बढ़ जाता है, जिसमें भोजन से विष फैलना भी शामिल है। जब आप गर्भवती हैं तो कुछ कीटाणु आपको कहीं अधिक गम्भीर रूप से बीमार कर सकते हैं, जबकि हो सकता है यदि आप गर्भवती नहीं होतीं तो उन कीटाणुओं से उतनी बीमार नहीं होतीं। ये कीटाणु आपके गर्भस्थ बच्चे को भी हानि पहुँचा सकते हैं। नीचे कुछ सुझाव दिए जा रहे हैं जिनसे विष फैलने से बचने में मदद मिल सके।

भोजन को ठंडा रखें

- फ्रिज को 5°C पर या उससे कम रखना चाहिए।
- जिस खाद्य पदार्थ को ठंडा रखना आवश्यक है उसे तुरन्त फ्रिज में रखें।
- ऐसे भोजन को न खाएँ जो फ्रिज में रखा जाना चाहिए था पर जो दो घंटे या उससे अधिक समय के लिए बाहर रह गया हो।
- भोजन को फ्रिज में डिफ्रॉस्ट या मेरीनेड करें – विशेषकर माँस को।
- खरीददारी के समय ठंडा करने का थैला व पिकनिक के समय ठंडा करने का डब्बा [एस्की (esky)] का उपयोग करें।

भोजन को साफ़ रखें

- भोजन बनाने या खाने से पहले, अल्पाहार (snack) भी, अपने हाथों को अच्छी तरह धोएँ व सुखाएँ।
- रसोई में बेन्चों, उपकरणों व मेज़ पर उपयोग करने वाले सामान को साफ़-सुथरा रखें।
- कच्चे व पके भोजन को अलग रखें व दोनों के लिए अलग काटने का बोर्ड व चाकुओं का प्रयोग करें।
- कच्चे माँस से निकलने वाले पानी को अन्य भोजन में न गिरने दें।
- यदि आप स्वस्थ नहीं हैं, जैसे कि दस्त होना, तो अन्य लोगों के लिए भोजन न बनाएँ।

भोजन को गर्म रखें

- भोजन को तब तक पकाएँ जब तक वह बहुत गर्म होकर पूरा पक न जाए।
- भोजन को दुबारा गर्म करते समय तेज़ भाप निकलने तक पूरा गर्म करें।
- यह सुनिश्चित करें कि पिसे हुए माँस व सासेज में पकने के बाद गुलाबी रंग न दिखे।
- मुर्ग या सूअर का माँस परोसने से पहले देखें कि उनमें से निकलने वाला पानी साफ़ है।
- परोसने से पहले जिस भी मेरीनेड में कच्चे माँस का पानी हो उसे उबलने तक गर्म करें।

लेबलों को ध्यान से देखें

- जिस खाद्य-पदार्थ की 'उपयोग करने की अंतिम तिथि' निकल जाए, उसका सेवन न करें।
- 'जिस तिथि तक उपयोग करना उचित है' उसको लिख लें और उसका पालन करें।
- खाद्य-पदार्थ को रखे जाने व पकाने के निर्देशों का पालन करें।
- खुले खाद्य-पदार्थों के बारे में जानकारी लें।

स्वास्थ्य चेतावनी!

संक्रमण से बचें – अपने हाथ धोएँ

कुछ संक्रमण आपके गर्भस्थ शिशु के विकास को हानि पहुंचा सकते हैं और कई बार इनसे गर्भपात भी हो सकता है। संक्रमण से बचने के लिए, अपने हाथ साबुन व पानी से या अल्कोहॉल मिले कपड़े से धोएँ। अपने हाथ धोएँ:

- शारीरिक तरल पदार्थों, जैसे कि थूक, नाक से निकलने वाला पानी, रक्त या उल्टी से संपर्क होने के बाद
- नैपी बदलने या शौच जाने के बाद
- भोजन बनाने से पहले व बाद में व भोजन करने से पहले
- बागबानी करने या जानवरों व उनके मल (बिल्लियों का कूड़ा) को छूने के बाद
- जब भी आपके हाथ गंदे लगें

लिस्टीरिया

लिस्टीरिया खाद्य-पदार्थों में पाया जाने वाला किटाणु (कीड़ा) है जिससे भोजन विषैला हो सकता है, जिसे लिस्टीरियोसिस (listeriosis) कहते हैं। आमतौर से यह स्वस्थ लोगों पर कोई प्रभाव नहीं डालता है पर जिन लोगों का प्रतिरक्षण तंत्र कमजोर होता है, जिसमें गर्भवती महिलाएँ शामिल हैं, वे इस किटाणु से अधिक असुरक्षित हो सकते हैं। कभी-कभार गर्भवती महिलाएँ यह संक्रमण अपने गर्भस्थ शिशु को दे सकती हैं जिससे गर्भपात, मृत-जन्म या समय से पहले जन्म हो सकता है, यह नवजात को बहुत बीमार कर सकता है। यदि माँ को लिस्टीरियोसिस होता है तो ऐंटीबायोटिक देने से गर्भस्थ या नवजात शिशु प्रायः इस संक्रमण से बच सकता है।

हो सकता है कि वयस्कों में लिस्टीरियोसिस के लक्षण बिल्कुल न हों, या आपको बुखार हो सकता है या आपको थकान हो सकती है (पर यह अन्य चीजों के लक्षण भी हो सकते हैं)। गर्भावस्था में आपको बुखार होने पर अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ को हमेशा बताएँ।

लिस्टीरिया सामान्यतः वातावरण में पाया जाता है तथा पेड़-पौधों, जानवरों के पखाने, मिट्टी व जल में भी पाया जाता है। जब खाद्य-पदार्थ फ्रिज में रखे होते हैं, लिस्टीरिया तब भी पनप सकता है, पर जब उसको खूब गर्म होकर भाप बनने तक पकाया या दुबारा गर्म किया जाता है तो यह किटाणु मर जाता है।

जिन खाद्य-पदार्थों में इस किटाणु के होने का खतरा होता है, आप उन खाद्य-पदार्थों का उपयोग न करके लिस्टीरियोसिस के खतरे को कम कर सकते हैं:

- बिना पैस्चुराइज्ड किए करे हुए दूध से बना सामान, जैसे कि मुलायम व अर्ध-मुलायम चीज़ (cheese) (यदि ये पकाए खाद्य-पदार्थ में हों तो ये ठीक रहते हैं)
- टंडा पकाया हुआ मुर्गा
- टंडे प्रोसेस्ड मीट
- पहले से बनाए हुए सलाद
- कच्चा समुद्री खाद्य-पदार्थ
- मुलायम आइसक्रीम
- पिसा हुआ मसालेदार माँस (paté)

कई खाद्य-पदार्थ जिनसे बहुत अधिक खतरा होता है, उनसे भोजन द्वारा विष फैलने की संभावना अधिक होती है। अंडों को पूरी तरह पकाएँ, और कच्चे माँस व मुर्गा, बाज़ार में खरीदी हुई सूशी, तली हुई आइसक्रीम, कच्ची या हल्की पकाई हुई अंकुरित दालें, व खाद्य-पदार्थ जिनमें कच्चा अंडा हो, जैसे कि घर पर बनाई हुई मेयोनेज़, मूस (mousse) या आयोली है, का उपयोग न करें।

मुझे शक्ति दो: जन्मपूर्व व
जन्मोपरान्त के लिए व्यायाम

*Give me strength:
pre- and post-natal exercises*

गर्भावस्था में व उसके बाद करने के व्यायाम

चलना, तैरना या अन्य गतिविधियाँ करके स्वस्थ बने रहने के साथ-साथ, आप के लिए अपने पेट, पीठ व कूल्हे के तले की माँसपेशियों की विशेष देखभाल करना बहुत ज़रूरी है। गर्भावस्था में ये माँसपेशियाँ हमेशा से अधिक दबाव में होती हैं और आसानी से कमज़ोर हो जाती हैं। व्यायाम से निम्नलिखित मदद मिलेगी:

- माँसपेशियों को मज़बूत रखना
- पीठ के दर्द से बचाना व उसमें आराम देना (गर्भावस्था में आम समस्या)
- और अपने मूत्राशय पर नियंत्रण करना
- आपके बच्चे के जन्म के बाद आपके शरीर को वापस ठीक-ठाक स्थिति में लाना।

जब तक आप आराम से कर सकें, इन व्यायामों को गर्भावस्था के दौरान करती रहें। आप इन्हें योनिक जन्म देने के बाद जल्द ही, दूसरे दिन से आरम्भ कर सकती हैं। यदि आपके सिज़ेरियन सेक्शन ऑपरेशन हुआ है तो पाँचवे दिन तक इंतज़ार करें। जन्म देने के बाद कम से कम छः सप्ताह तक पेट व पीठ के व्यायाम करें- और कूल्हे की सतह के व्यायामों को पूरी जिन्दगी करती रहें।

याद रखें:

- जब व्यायाम करें तो सामान्य रूप से साँस लें (अपनी साँस को रोके नहीं)
- यदि आपको दर्द या परेशानी होती है, विशेषकर आपकी पीठ, पेट या कूल्हों के क्षेत्र में तो व्यायाम बंद कर दें। किसी फ़िज़ियोथैरेपिस्ट से सलाह लें।

अपनी पीठ का ध्यान रखें

उदर की शक्तिशाली माँसपेशियाँ, आपके पेट को पतला रखने से अधिक काम करती हैं— वे आपकी पीठ की सुरक्षा करने में भी मदद करती हैं। बच्चे के जन्म के छः सप्ताह बाद तक उदर की माँसपेशियाँ के भारी व्यायाम न करें— हल्के व्यायाम कर सकती हैं।

उदर के हल्के व्यायाम से आपकी रीढ़ की हड्डी को लचीला रखने में मदद मिलेगी।

कूल्हे को घुमाना

- अपने पैरों को आराम से फैला कर खड़ी हों।
- अपने घुटनों को थोड़ा सा मोड़ें।
- अपने हाथों को कूल्हों पर रखें।
- अपने कूल्हे को सीधे हाथ की तरफ़ घुमाएँ (जैसे कि आप बैली डांसिंग कर रही हैं)।
- अब अपने कूल्हे को उल्टे हाथ की तरफ़ घुमाएँ।
- 5 – 10 बार दोहराएँ।

कूल्हे को झुकाना (इससे पीठ के दर्द को भी आराम मिलता है)

- अपने पैरों को आराम से फैला कर खड़ी हों।
- अपने घुटनों को थोड़ा सा मोड़ें।
- अपने एक हाथ को अपने पेट पर रखें और दूसरा कमर के निचले हिस्से पर रखें।
- यह सोचें कि आपका कूल्हा चिलमची या कटोरा है और इसे धीरे-धीरे पीछे व आगे की तरफ झुकाएँ।
- 5 – 10 बार दोहराएँ।
- यदि आप इसे आराम से कर सकती हैं तो इस व्यायाम को अपने हाथों व घुटनों पर भी करें।

अपने हाथों व घुटनों पर कूल्हे को झुकाना

- अपने हाथों को फ्रश पर रखें व अपने कूल्हे को पीछे व आगे की तरफ झुकाएँ।
- यदि आपके पीठ में दर्द है तो यह स्थिति विशेषरूप से लाभप्रद है।
- 5 – 10 बार दोहराएँ।

यदि आप इस व्यायाम को थोड़ा कठिन बनाना चाहती हैं तो:

- अपने शरीर को जितना संभव हो सके स्थिर करें।
- अपने एक बाजू को कंधे के स्तर पर लाएँ।
- उसी समय दूसरी तरफ की टाँग को उठाएँ।
- कुछ सेकिन्ड के लिए ऐसे ही रहें, फिर अपनी बाजू व टाँग को नीचे कर लें।
- पेट की माँसपेशियों को ढीला छोड़ें।
- इसे दूसरी बाजू व टाँग पर दोहराएँ।
- दोनों तरफ 5 – 10 बार दोहराएँ।

बच्चे के जन्म के बाद अपने पेट की माँसपेशियों की जाँच करें

गर्भावस्था में यह सामान्य बात है कि पेट की माँसपेशियाँ अलग हो जाती हैं। इसकी जाँच करना आसान है:

- घुटनों को मोड़ते हुए, अपनी पीठ के सहारे लेट जाएँ और अपने पैरों को फ्रश पर बिल्कुल सीधा रखें।
- एक हाथ की उंगलियों से नाभी के आसपास की जगह पर आराम से दबाएँ।
- साँस बाहर निकाल कर अपने सिर व कन्धों को थोड़ा सा उठाएँ।
- यदि माँसपेशियाँ अलग होंगी तो आपको फ़ासला 'gap' व माँसपेशी के दो अलग किनारे महसूस होंगे।

व्यायाम को करते रहने से (खड़े हो कर या अपने दोनों हाथों व टाँगों पर) आपका बच्चा होने के बाद इनसे इस फ़ासले को दूर करने में मदद मिलेगी (हालाँकि कभी-कभी यह फ़ासला पूरी तरह से दूर नहीं होता)।

यदि यह फ़ासला दो उंगलियों से अधिक चौड़ा है तो आपको पीठ का दर्द हो सकता है। अपने व्यायाम करते रहने के साथ-साथ पेट को सहारा देने के लिए कुछ पहनने से मदद मिलेगी। किसी मिडवाइफ़ या फ़िज़ियोथैरेपिस्ट से सलाह करें।



पीठ के दर्द व पीड़ा को कम करने के लिए शरीर के हिस्सों को खींच कर फैलाना (Stretches)

पीठ के नीचे के भाग में दर्द होने पर:

- अपने घुटनों को फैला कर, अपने नितम्बों (bottom) को एड़ी पर रख कर बैठें।
- फ्रश की तरफ आगे झुकें और अपनी कोहनियों को अपने सामने के फ्रश पर रखें।
- धीरे-धीरे अपनी बाजूओं को आगे की तरफ फैलाएँ।
- कुछ सेकिन्ड के लिए ऐसे ही रहें।

पीठ के मझले हिस्से के लिए:

- अपने हाथों व घुटनों के सहारे नीचे जाएँ।
- पेट के निचले हिस्से को अंदर की तरफ खींचें।
- अपनी
- कुछ सेकिन्ड के लिए ऐसे ही रहें।
- आराम से पीठ को जहाँ तक आसानी से कर सकती हैं, नीचे करें।

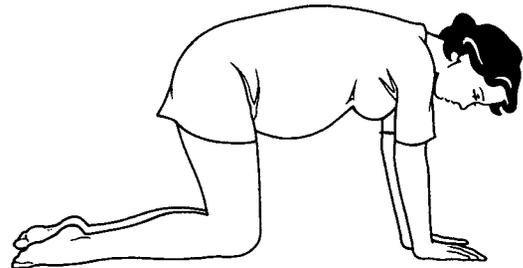
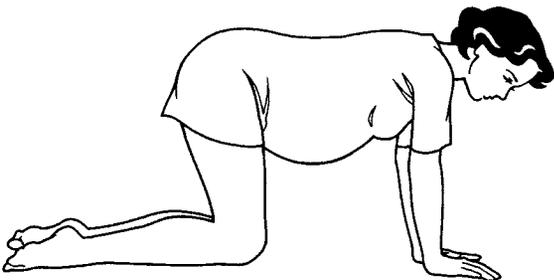
कंधों की हड्डी व पीठ के उपरी हिस्से में दर्द होने पर:

- एक सख्त कुर्सी पर बैठें।
- पेट की माँसपेशियों को सिकोड़ें।
- अपनी उंगलियों को एक दूसरे में फँसा कर अपनी बाजूओं को सिर के ऊपर ले जाएँ।
- अपनी कोहनियों को सीधा करके, अपनी हथेलियों को ऊपर की तरफ करें।
- कुछ सेकिन्ड के लिए ऐसे ही रहें।

गर्भावस्था में व बच्चे के जन्म के बाद अपनी पीठ की देखभाल के अन्य तरीके

- एक टॉग पर न खड़ी हों या भारी सामान न उठाएँ।
- ऐसी बेन्च व मेज़ पर काम करें जो कमर की ऊँचाई तक हों।
- नैपी की बाल्टियाँ व कपड़े धोने की टोकरियाँ कमर की ऊँचाई पर रखें।
- बच्चे को किसी सुरक्षित चीज़ में पकड़ें या बजाय बच्चों की कैप्सूल टोकरी के उन्हें बच्चागाड़ी (pram) में ले जाएँ। बच्चों को पकड़ने के लिए कई प्रकार का सामान मिलता है जिसे आप पहन सकती हैं। कुछ उदाहरण हैं, कपड़े का लपेटने (Fabric wrap) वाला थैला, छोटा पाऊच या स्लिंग (sling) व फ्रेम के साथ बना हुआ लटकाने का पकड़ने वाला। माता-पिता व देखभालकर्ताओं को बच्चों को पकड़ते समय स्लिंग या पाऊच का उपयोग करते समय ध्यान देना चाहिए। यदि स्लिंग में बच्चे को सुरक्षा पूर्वक नहीं रखेंगे तो बच्चे का दम घुटने का खतरा होता है। बच्चों को संभाल कर पकड़ने संबंधी अधिक जानकारी के लिए <https://www.productsafety.gov.au/content/index.phtml/itemId/971550> पर जाएँ।
- स्नानघर को साफ़ करने व बिस्तर ठीक करने के लिए झुकने के बजाय घुटनों पर बैठ कर करें।
- तैरने जाएँ (जन्म देने के बाद, जब आपका खून बहना बंद हो जाए तब आप तैरने जा सकती हैं)।
- यदि पैदल चलने से एक नितम्ब में दर्द होता है; जघन, कच्छ (groin) या पीठ के निचले हिस्से में दर्द होता है; या आप पैदल चलने के दूसरे दिन दर्द महसूस करती हैं तो अपने कदमों को छोटा कर दें, सीढ़ियों पर न जाएँ और ऐसी गतिविधियाँ (जैसे कि वैक्यूम चलाना) न करें जहाँ आपको एक टॉग पर अधिक वज़न डालना पड़ सकता है।
- यदि पीठ का दर्द बहुत अधिक या लगातार है तो डॉक्टर से मिलें जो आपको फ़िज़ियोथैरेपिस्ट के पास भेजेगा।

कुल्हे को झुकाना



अपने कुल्हे की सतह की देखभाल करना

गर्भवती होने व बच्चा होने का अर्थ है कि आपको लगभग तीन गुना अधिक पेशाब के टपकने व अपने को गीला करने की संभावना हो सकती है उन महिलाओं की तुलना में जिनके बच्चा नहीं हुआ है। जिनके बच्चा हुआ है उनमें तीन में से एक महिला पेशाब से गीली हो जाती है.....पर आपको उनमें से एक होने की ज़रूरत नहीं है।

यह किस लिए होता है?

गर्भवती होने व बच्चा होने से आपकी श्रोणि की सतह की माँसपेशियाँ खिंच जाती हैं – वे माँसपेशियाँ जो आपके मूत्राशय को बंद रखती हैं। कमजोर माँसपेशियाँ आपके मूत्राशय से पेशाब बहने को नहीं रोक सकतीं। यह टपकना अधिकतर तब होता है जब आप खाँसती, छींकती हैं, सामान उठाती हैं या व्यायाम करती हैं। आपको यह भी पता चलेगा कि जब आपको पेशाब आता है तो आप रोक नहीं पाती हैं।

क्या यह अपने आप ठीक हो जाएगा?

नहीं। आपको अपनी श्रोणि की सतह की माँसपेशियाँ को मज़बूत होने में मदद करनी होगी। यदि आप हर बच्चे के जन्म के बाद माँसपेशियाँ को मज़बूत नहीं करती हैं तो हो सकता है कि जब आप जीवन की मध्य आयु में पहुँचती हैं तो यह संभव है कि आपको पेशाब निकलने की अधिक समस्या हो। श्रोणि की सतह की माँसपेशियाँ आयु के साथ-साथ कमजोर होती जाती हैं। मासिक-धर्म समाप्त होने से असंयम अधिक बढ़ जाता है।

मैं क्या कर सकती हूँ कि यह मुझे न हो ?

- जब भी आप छींकें, खाँसें या सामान उठाएँ, उससे पहले श्रोणि की सतह की माँसपेशियों को भींचकर व रोक कर रखना चाहिए।
- “क्या पता आ जाए” सोच कर शौचालय में न जाएँ – यह आपके मूत्राशय को अधिक बार खाली होना सिखाता है।
- जब भी शौचालय जाएँ तो मूत्राशय को पूरी तरह खाली करें।
- काफ़ी तरल पदार्थ पिएँ (विशेषकर पानी) व फ़ाईबर वाला भोजन करें, जिससे आपको कब्ज़ न हो।
- शौचालय में बैठने पर, आगे की तरफ़ झुकें। आपके घुटने आपके कूल्हों से थोड़े से ऊपर होने चाहिए (आप अपने पैरों को रखने के लिए एक छोटे स्टूल या पीढ़ी (step) का उपयोग कर सकती हैं)। धीरे से अपने पेट को उभारें। अपनी श्रोणि की सतह को ढीला छोड़ें और धकेले नहीं।

श्रोणि की सतह को प्रतिदिन भींचने का अभ्यास करें। इस प्रकार करें:

- अपनी श्रोणि की सतह को ऊपर व जघन की हड्डी जो मलद्वार, योनि व मूत्रमार्ग को दबाती है उसकी तरफ़ भींचें, उठाएँ व रोक कर रखें।
- 3 सेकिन्ड या उससे अधिक तक रोकने से आरम्भ करें (10 सेकिन्ड तक करने का अभ्यास करें) व इसके बराबर समय के लिए आराम करें।
- इस तरह से भींचने को 8 –12 बार दोहराएँ (एक समूह)।
- भींचने के समय साँस लेती रहें।
- बधाई हो – आपने एक समूह कर लिया है।

हर रोज़ तीन समूह करने की कोशिश करें, धीरे-धीरे भींचने का समय बढ़ाती जाएँ। जैसे-जैसे आपकी श्रोणि की माँसपेशियाँ शक्तिशाली होंगी आप भींचने के समय को लम्बा करने का लक्ष्य बनाएँ।

आप श्रोणि की सतह का व्यायाम अपनी पीठ या एक तरफ़ लेट कर कर सकती हैं, और जब आपके लिए यह आसान हो जाए तो आप बैठ कर फिर खड़े हो कर करने का अभ्यास कर सकती हैं।

भींचने के इस व्यायाम को दिन में तीन बार पूरे जीवन करती रहें।

क्या आप जानना चाहती हैं कि आप श्रोणि की सतह को कैसे शक्तिशाली बना सकती हैं व पेट व पीठ को कैसे ठीक-ठाक रख सकती हैं?

गर्भावस्था में व्यायाम के बारे में अधिक जानकारी के लिए Sports Medicine Australia एक ब्रोशर प्रदान करता है जो http://sma.org.au/wp-content/uploads/2014/10/SMA_AWiS_Pregnancy_-_Exercise.pdf पर उपलब्ध है। यह जानकारी NSW Office of Sport से भी उपलब्ध है। इसके लिए http://www.dsr.nsw.gov.au/active/tips_pregnancy.asp पर देखें।

नेशनल कॉन्टिनेंस मैनेजमेंट स्ट्रैटिजी (National Continence Management Strategy) की पेशाब संबंधी संयम के बारे में कई ब्रोशरों की शृंखला है, व अन्य प्रकाशन हैं जो विशेषकर गर्भवती महिलाओं व उन महिलाओं के लिए भी हैं जिनके बच्चा हो चुका है। उन्होंने ऐसे व्यायाम के लिए तथ्य-पत्र भी बनाए हैं जिनसे श्रोणि की सतह को शक्तिशाली बनाने में मदद मिलेगी। www.bladderbowel.gov.au पर जाएँ जहाँ आपको इन प्रकाशनों को पाने के लिए कनेक्शन मिलेंगे व यह ब्रोशर कई सामुदायिक भाषाओं में भी हैं।

जो व्यायाम आपको गर्भावस्था के दौरान व माँ बनने में मदद करेंगे उनके बारे में सलाह के लिए अस्पताल में फिजियोथैरापिस्ट से मिलें। अपने क्षेत्र में महिलाओं के स्वास्थ्य फिजियोथैरापिस्ट से संपर्क करने के लिए ऑस्ट्रेलियन फिजियोथैरेपी एसोसिएशन (Australian Physiotherapy Association) की NSW ब्रांच को (02) 8748 1555 पर फ़ोन करें।



मुझे मदद कहाँ से मिल सकती है?

कॉन्टिनेंस फाउंडेशन ऑव ऑस्ट्रेलिया, (Continence Foundation of Australia) 1800 33 00 66 पर एक निःशुल्क राष्ट्रीय संयम हेल्पलाइन (National Continence Helpline) प्रदान करती है या मूत्राशय व आंतों के स्वास्थ्य के बारे में जानकारी के लिए <http://www.continence.org.au> पर जाएँ।

में श्रोणि की सतह को भींचने को कैसे याद रख सकती हूँ?

उनको याद रखना आसान है यदि आप उनको कुछ और करते समय करती हैं। इस सूची में से किसी को चुनें। हर बार जब यह काम करें तो भींचने के व्यायाम को भी करें।

- शौच जाने के बाद।
- हाथ धोते हुए।
- कुछ पीते हुए।
- बच्चे को दूध पिलाते हुए।
- सुपरमार्केट में चेकआउट पर लाईन में खड़े हुए।

श्रोणि की सतह की मांसपेशियों के कमजोर होने के कारण आप अधिक हवा छोड़ सकती हैं।

यदि आपको अपनी श्रोणि की सतह की मांसपेशियों को शक्तिशाली बनाने के बारे में गम्भीरता से सोचने के लेने लिए एक और कारण चाहिए तो – ये मांसपेशियाँ पीछे के रास्ते (मलद्वार) को भी बंद करने में मदद करती हैं। कई महिलाएँ महसूस करती हैं कि बच्चा होने के बाद उनका नियंत्रण कम हो गया है और उनके लिए हवा को रोकना या पाखाना जाने पर रोकना अधिक कठिन हो गया है। यदि आपको ये समस्याएँ होती हैं तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करें क्योंकि मांसपेशी की दशा में सुधार लाने के लिए जल्द इलाज आसान पर प्रभावशाली हो सकता है।

गर्भावस्था में आम चिन्ताएँ

Common concerns in pregnancy

आपके बच्चे के विकास में सहायता देने के लिए जो बदलाव आपके शरीर में होते हैं उनसे आपको कुछ शारीरिक परेशानी हो सकती है। यह भाग आमतौर पर होने वाले उन लक्षणों व चिन्ताओं के बारे में हैं जो महिलाएँ गर्भावस्था में अनुभव कर सकती हैं। यदि किसी भी समय अपने स्वास्थ्य के बारे में आपको चिन्ता होती है तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करें।

पेट में दर्द होना

दूसरी व तीसरी तिमाही की अवधि में पेट में दर्द होना सामान्य बात है। इसे गोल अस्थिरज्जु (round ligament) का दर्द कहते हैं। गोल अस्थिरज्जु, बच्चेदानी के दोनों तरफ़ सहारा देती हैं। बढ़ती हुई बच्चेदानी इन अस्थिरज्जुओं को खींचती है जिससे दर्द होता है। इससे कोई नुक़सान नहीं होता पर दर्द हो सकता है। अपनी लेटने-बैठने की स्थिति बदलने से अस्थिरज्जुओं पर खिंचाव कम हो सकता है। यदि दर्द असहनीय या लगातार हो तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करें।

पीठ में दर्द होना

गर्भावस्था के अन्तिम समय में पीठ में दर्द अक्सर होता है। शायद यह दर्द आपकी पीठ के नीचले हिस्से व श्रोणि में अस्थिरज्जु के मुलायम हो जाने तथा बढ़ती हुई बच्चेदानी के अतिरिक्त वजन से हो सकता है। कभी-कभी यह दर्द इतना हो सकता है कि इसके कारण दिनचर्या की सामान्य गतिविधियाँ करनी कठिन होती हैं, जैसे कि काम करना व सोना।

जिन कुछ चीज़ों से मदद मिल सकती है, उनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- ऐक्वारोबिक्स (जल में हल्के व्यायाम)
- गर्म पैक
- नियमित रूप से व्यायाम करना, जिसमें चलना शामिल है
- बारी-बारी से कभी खड़े होकर व कभी बैठ कर काम करना, पर यदि आप बैठ कर कुछ कर सकती हैं तो खड़ी न रहें
- प्रतिदिन आराम करना (यदि कर सकें तो लेटना या बीनबैग पर, पेट पहले रख कर आराम करें)
- बिना ऊँची एड़ी के जूते पहनना
- अपनी कोहनियों को गोल-गोल घुमाना, जिससे पीठ के ऊपर के हिस्से में दर्द को कम करने में मदद मिलती है। अपनी अँगुलियों को कंधों पर रखें और अपनी कोहनियों से पीछे की तरफ़ गोल-गोल घुमाएँ
- एक्यूपंकचर।

यदि दर्द असहनीय या लगातार हो तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करें।

अधिक जानकारी के लिए *मुझे ताक़त दें: प्रसव के पूर्व व बाद के व्यायाम* में पृष्ठ 37 पर देखें।

मसूड़ों से ख़ून बहना व दाँतों में समस्याएँ

गर्भावस्था के दौरान, हार्मोन में बदलाव होने के कारण आपके मसूड़ों में जलन व सूजन बहुत आसानी से हो जाती है। यदि आपके मसूड़े लाल, फूले हुए या नरम हैं व उनमें से ब्रुश करते समय ख़ून निकलता है तो यह जो प्लाक आपके दाँतों पर जमा हो गई है उसकी आप बहुत अधिक प्रतिक्रिया का अनुभव कर रही हैं। ध्यान से व धीरे-धीरे ब्रुश व दंत-धागे से सफ़ाई करने से इससे बचा जा सकता है। गर्भवती होने से पहले या गर्भावस्था के शुरू में दाँतों की जाँच करवानी चाहिए जिससे यह सुनिश्चित किया जा सके कि आपके दाँत व मसूड़े अच्छी अवस्था में हैं। यदि मसूड़ों से ख़ून बहना बंद नहीं होता है तो अपने दाँत के डॉक्टर से मिलें। गर्भवती होने के दौरान दाँतों का इलाज करवाना सुरक्षित होता है।

यदि मसूड़ों की बीमारी का इलाज नहीं करवाया जाता तो इससे आपके व आपके बच्चे के लिए समस्याएँ हो सकती हैं। जन्म देने के बाद माँ के मुँह का स्वास्थ्य ठीक न होने से शिशुओं में दाँतों की समस्याएँ होने का ख़तरा, शुरू में ही माँ से बच्चे को बैकटीरिया के संक्रमण से बढ़ जाता है। इससे आपके लिए भी अच्छा भोजन खाना कठिन हो जाता है जो कि आपको गर्भावस्था में व बच्चे को अपना दूध देते समय लेना चाहिए।

गर्भावस्था के दौरान यदि आपको मीठी चीज़ें खाने का मन करता है या सुबह जी मिचलाने के कारण आप थोड़ा-थोड़ा भोजन कई बार लेती हैं तो अपने दाँतों की ठीक से देखभाल करना बहुत ही आवश्यक है। अपने दाँतों व मसूड़ों को स्वस्थ रखने के लिए निम्नलिखित करें:

- अपने दाँतों को सुबह के नाश्ते से पहले व रात को सोने से पहले फ़्लोराईड की टूथपेस्ट से ब्रुश करना चाहिए
- ऐसे टूथब्रुश का उपयोग करें जिसके बाल मुलायम हों व सिर छोटा हो
- दाँतों के बीच में दाँत के धागे से साफ़ करें
- धूम्रपान न करें – इससे मसूड़ों की बीमारियाँ व दाँत गिरने का ख़तरा बढ़ जाता है
- यदि पिछले 12 महीनों में आपने अपने दाँतों की जाँच नहीं कराई है तो अपने दाँत के डॉक्टर को दिखाएँ
- यदि आपको दाँतों में क्षति होने व/या मसूड़ों की बीमारी के कोई लक्षण हैं तो अपने दाँत के डॉक्टर को दिखाएँ

हाँफ़ना

अधिकतर गर्भवती महिलाएँ गर्भावस्था के शुरू व अन्तिम दिनों में हाँफ़ने लगती हैं। अक्सर यह हानिकारक नहीं होता और बच्चे पर भी प्रभाव नहीं डालता। यदि आपका हाँफ़ना गम्भीर रूप ले लेता है या अचानक ऐसा होता है या जब लेटने पर ऐसा होता है तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करें।

यदि आपको बहुत ज़्यादा खाँसी है या ठंड लगी है और अचानक ही आपका हाँफ़ना शुरू हो जाता है या साँस लेने में समस्या होने लगती है तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करें।

पेशाब करते समय जलन या चुभन होना

पेशाब करते समय जलन या चुभन होना मूत्रमार्ग में संक्रमण [urinary tract infection (cystitis)] होने की निशानी है। ये संक्रमण गर्भावस्था में अधिक होते हैं। यदि आपको ये लक्षण होते हैं तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर को बताएँ: जल्द इलाज होना महत्वपूर्ण है।

कब्ज़ होना

हार्मोन में बदलाव होने से आपकी आँतें धीरे काम करने लगती हैं। उन्हें नियमित व्यायाम, काफ़ी तरल पदार्थ व फ़ाईबर से भरपूर भोजन (पूरे अनाज वाली ब्रेड व सिरियल, अपरिवर्तित चोकर, सब्जियाँ, सूखे व ताज़े फल, मेवा, सूखी दालें व मटर) द्वारा आगे खिसकायें। जब तक भोजन या व्यायाम असर करे, कोई हल्की मुलायम करने वाली दवा (laxative) या फ़ाईबर की पूरक दवा लेना सुरक्षित है, पर कड़ा laxative न लें। कभी-कभी आयरन की गोलियों से कब्ज़ हो जाता है – यदि आप आयरन लेती हैं तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से कहें कि वह उसे बदल दें।

ऐंठन (Cramp)

पैर, टाँग या जाँघ जाँघ की मांसपेशियों में ऐंठन होना सामान्य है, विशेषकर गर्भावस्था के अंतिम दिनों में व रात को। कुछ सुझाव हैं:

- मांसपेशी को जोर-जोर से रगड़ें, या कुछ देर के लिए इधर-उधर चल कर उसे खींचें
- पैर को अपने हाथ से ऊपर की तरफ़ मोड़ कर पैरों में ऐंठन से आराम पाया जा सकता है।
- अपने पैर की उँगलियों को सीधा रख कर न खींचें।

अतिरिक्त मैग्नेशियम सहायता कर सकता है – अपने डॉक्टर से बात करें। उपचार के लिए अक्सर कैल्शियम लेने की सलाह दी जाती है पर ऐसा कोई प्रमाण नहीं है कि यह वास्तव में काम करता है।

बेहोश होने जैसा महसूस करना

रक्तसंचार व्यवस्था पर गर्भावस्था का प्रभाव होता है। लम्बे समय तक खड़े रहने से, विशेषकर जब गर्मी हो, आपको कमजोरी महसूस होती है या लेटने के बाद एकदम उठने से आपका सिर चकरा सकता है। जैसे ही कमजोरी महसूस हो लेट या बैठ जाएँ और जब तक आप बेहतर न महसूस करें अपने सिर को अपनी टाँगों के बीच रखें। काफ़ी मात्रा में तरल पदार्थ पीने से भी मदद मिलती है। गर्भावस्था में आपके रक्त में चीनी का स्तर विशेषकर कम-ज़्यादा हो सकता है और रक्त में चीनी का स्तर कम होने से आपको कमजोरी महसूस हो सकती है, इसलिए नियमित रूप से कुछ खाती रहें जिससे आपके रक्त में चीनी का स्तर ठीक रहे।

गर्भावस्था के आरम्भिक समय में अक्सर चक्कर आने या कमजोर महसूस करने (विशेषकर यदि योनि से खून बहे या पेट में दर्द हो तो) का अर्थ हो सकता है अस्थानिक (ectopic) गर्भावस्था होना। यदि आपको ये लक्षण होते हैं तो अपने डॉक्टर से तुरंत मिलें।

कुछ खाने की प्रबल इच्छा होना

अचानक मीठी चीज़, फल या सीरियल खाने की इच्छा होना, या कोई असाधारण चीज़ खाने की प्रबल इच्छा या ऐसी चीज़ खाने की इच्छा होना जो आप आमतौर पर खाती नहीं हैं, शायद हार्मोन में बदलाव होने के कारण होता है। यदि आपका भोजन स्वास्थ्यवर्धक व संतुलित है तो कभी-कभी इन चीज़ों को खाने में कोई समस्या नहीं है।

बार-बार पेशाब जाना

गर्भावस्था के आरम्भिक समय में बार-बार पेशाब जाना शायद हार्मोन में बदलाव होने के कारण होता है। गर्भावस्था में बाद के दिनों में हो सकता है कि ऐसा इसलिए होता है क्योंकि बच्चेदानी का भार, मूत्राशय पर जोर डालता है। यदि आपके जुड़वाँ बच्चे होने वाले हैं तो यह समस्या बढ़ जाती है। गर्भावस्था में बाद के समय में आपको मूत्राशय खाली करना अधिक कठिन हो सकता है, और हो सकता है कि जब आप छींकें, खाँसें या कुछ उठाएँ तो थोड़ा सा पेशाब 'निकल' जाए। हर रोज़ अपनी श्रोणि की सतह के व्यायाम करने से इसमें मदद मिल सकती है। अधिक जानकारी के लिए *मुझे ताकत दें: प्रसव के पूर्व व बाद के व्यायाम* में पृष्ठ 37 देखें। यदि पेशाब करने में चुभन या जलन होती है तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर को बताएँ क्योंकि यह संक्रमण का लक्षण हो सकता है।

सिर में दर्द होना

सिर का दर्द शुरू के महीनों में हो सकता है। आराम करना व तनाव रहित रहना सबसे बढ़िया उपचार हैं। यह सुनिश्चित करें कि आप काफ़ी पानी पीती हैं क्योंकि पानी की कमी से सिर का दर्द हो सकता है, विशेषकर गर्म मौसम में। सिर का दर्द होना, आँख में तनाव का चिन्ह हो सकता है, जो आपकी आँखों की मांसपेशियाँ शिथिल होने के कारण होता है (याद रखें की गर्भावस्था में आपके स्नायुओं व मांसपेशियों में बदलाव होते हैं), इसलिए आँखों की जाँच करवाना लाभप्रद हो सकता है। यदि सिर का दर्द अक्सर और बहुत ज़ोर से होता है तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर को बताएँ। गर्भावस्था में बाद के दिनों में सिर का दर्द होना उच्च रक्त चाप का लक्षण हो सकता है।

छाती में जलन (Heartburn) होना

ललललआपकी छाती में जलन महसूस होती है, कभी-कभी इसके साथ आपके मुँह में कड़वे पानी का स्वाद भी आता है। शायद यह हार्मोन में बदलाव व बढ़ते हुए गर्भाशय का पेट पर पड़ने वाले दबाव के कारण होता है। गर्भावस्था में बाद के आधे भाग में ऐसा अक्सर होता है और कुछ समय के लिए सीधे बैठना व थोड़ा दूध पीना इसका सबसे अच्छा इलाज है – इससे पेट का एसिड बेअसर हो जाता है, जो खाने की नली (हलक) में चला जाता है और इससे छाती में जलन होती है।

छाती में जलन से बचने के तरीके:

- धीरे-धीरे खाएँ, बजाय एक बार में बहुत अधिक खाने के थोड़ा-थोड़ा कई बार खाएँ
- सोने से पहले बहुत अधिक न खाएँ
- खाना व कुछ पीना अलग-अलग समय पर करें
- तकियों का सहारा लेकर आधे सीधे होकर सोएँ।

यदि इन चीज़ों से मदद नहीं मिलती है तो आपकी मिडवाइफ़ या डॉक्टर ऐन्टैसिड लेने की सलाह दे सकते हैं।

खुजली होना

जैसे-जैसे आपका बच्चा बड़ा होगा, आपके पेट की त्वचा खिंचती है, उसमें खुजली हो सकती है। मुलायम करने वाली क्रीम से फ़ायदा हो सकता है। खुजली होना, एक असाधारण बीमारी का लक्षण भी हो सकता है जिसे कोलेस्टेसिस (cholestasis) कहते हैं और जिसमें लिवर में विकार होता है। कोलेस्टेसिस से समस्याएँ हो सकती हैं और इसे समय से पहले बच्चा होने से जोड़ा जाता है, इसलिए यह आवश्यक है कि खुजली के बारे में मिडवाइफ़ या डॉक्टर को बताएँ। जननांग में खुजली होने का अर्थ है योनि में संक्रमण होना। अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करें।

सुबह तबीयत ख़राब होना

बहुत सारी चीज़ें हैं जो आपको आरम्भ के महीनों में बेहतर महसूस करने में मदद कर सकती हैं। यहाँ कुछ सुझाव दिए जा रहे हैं जिन्हें कुछ महिलाओं ने लाभप्रद पाया है। सभी चीज़ें सभी के लिए काम नहीं करतीं, इसलिए जब तक कुछ आपको मदद करे, कोशिश करती रहें।

• ऐसी चीज़ों से बचें जिनसे प्रतिक्रिया होने के कारण आपकी तबीयत ख़राब हो जाती है (जैसे कि कोई विशेष खुशबू या कोई खास चीज़ को देखना)।

- प्रचुर मात्रा में तरल पदार्थ लें। बजाय एक बार में बहुत अधिक पीने के थोड़ा-थोड़ा कई बार पीएँ। हो सकता है कि आपको महसूस हो कि सबसे अच्छा यह है कि सुबह, दिन व रात का भोजन करने के बीच पीएँ न कि भोजन के साथ, पर कैफ़ीन वाले पेय पदार्थ न पीएँ, जैसे कि कॉफ़ी, कोला आदि।
- पेट खाली न रहने दें। कम मात्रा में सूखी चीज़ें बार-बार खाएँ, जैसे बिना मक्खन के टोस्ट, नमकीन बिस्कुट या फल।
- चिकनाई वाली चीज़ें न खाएँ
- एक बार बहुत सारा खाने के बजाय थोड़ा-थोड़ा कई बार खाएँ।
- उस समय खाएँ जब आपका जी कम से कम मितलाए। यदि खाना बनने की खुशबू से आपकी तबियत ख़राब होती है तो ताज़ी ठंडी चीज़ें खाएँ जैसे कि सलाद।
- सुबह बिस्तर छोड़ने से पहले कुछ खा लें (अपने पास पानी व नमकीन बिस्कुट रखें)। बिस्तर से धीरे-धीरे उठें, और जल्दी करने के बजाय सुबह आराम से काम करें।
- जब भी आराम कर सकती हैं करें- थकान से जी अधिक मिचला सकता है।
- विटामिन बी6 लें।
- यात्रा के समय की बीमारी के लिए उपयोग किए जाने वाले एंटीमोटिक कलाई के पट्टों (फ़ार्मसी में मिलता है) से आराम मिल सकता है।

- अदरक की गोलियाँ, सूखी अदरक की एल (ale-पेयपदार्थ), पेपिरमिंट या अदरक की चाय (ताजी अदरक के तीन-चार टुकड़े गर्म पानी में पाँच मिनिट के लिए डालें) ले कर देखें।
- उल्टी करने के एकदम बाद ब्रुश न करें – पानी से कुल्ला करके फ्लोराईड टूथपेस्ट को दाँतों पर मलें।

ये कुछ विचार हैं। अन्य संस्कृतियों में अन्य उपचार लोकप्रिय होते हैं। यदि किसी से भी आराम नहीं मिलता तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करें। यदि लक्षण बहुत गम्भीर हैं तो डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाइयाँ भी ली जा सकती हैं। यदि आपकी सुबह की बीमारी विशेषकर गम्भीर है तो आपको अस्पताल में भर्ती किया जा सकता है।

MotherSafe के पास गर्भावस्था में जी मिचलाने व उल्टी आने व आपके व आपके बच्चे के लिए सुरक्षित उपचार संबंधी तथ्य-पत्र है। www.mothersafe.org.au पर जाएँ और 'Factsheets' पर क्लिक करें।

नाक से खून बहना

गर्भावस्था में आपकी नाक की परत में अतिरिक्त रक्त आता है इसलिए नाक से खून बह सकता है। नाक को आराम से साफ़ करने से यह बंद हो सकता है। जब नाक से खून बहता है तो नाक की हड्डी को दबाएँ। यदि इससे नाक से खून बहना बंद नहीं होता तो जल्द से जल्द अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से मिलें।

बवासीर (haemorrhoids)

मलद्वार की नसों में सूजन के कारण दर्द, खुजली व हल्का रक्त बहना बवासीर कहलाती है। इसका कारण कब्ज होना या/व बच्चे के सिर का दबाव हो सकता है। इसका सबसे उत्तम इलाज है कि शौच में ज्यादा जोर न लगाएँ (शौच के लिए बैठने के बजाय उकड़ू बैठने से मदद मिल सकती है)। मदद करने के सुझावों के लिए कब्ज का भाग देखें। अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से कोई आरामदेह मल्लम के बारे में पूछें।

थूक आना

आपको अधिक थूक आ सकता है (यहाँ तक कि नींद में राल भी बह सकती है!) गर्भावस्था में ऐसा होना सामान्य है।

त्वचा

गर्भावस्था में कुछ महिलाओं को पहली बार मुँहासे हो जाते हैं। या यदि आपको पहले से ही मुँहासे होते हैं तो अब बहुत अधिक हो सकते हैं। आपके चेहरे पर गाढ़े रंग के चकत्ते भी हो सकते हैं। इनको क्लोएस्मा (chloasma) कहते हैं और ये बच्चे के होने के बाद कम हो जाएँगी।

नींद आने में समस्या होना

गर्भावस्था के अन्तिम दिनों में नींद न आने की बीमारी एक समस्या बन सकती है। शौचालय जाने, छाती में जलन, फुर्तीला बच्चा या आराम से लेटने में कठिनाई होने से आपकी नींद में खलल पड़ता है। शायद जन्म देने या माँ बनने के कारण आपको बेचैनी होती है – ऐसा होना भी सामान्य है। इस समय कुछ महिलाओं को सजीव, तंग करने वाले सपने भी आते हैं – हो सकता है बेचैनी के कारण।

जो चीज़ें मदद कर सकती हैं, उनमें निम्नलिखित शामिल है:

- कैफ़ीन का उपयोग न करें (विशेषकर दिन के अंतिम घंटों में)
- सोने से पहले गर्म पानी से नहाना
- आपको सोने में मदद करने के लिए तनाव को कम करने वाला संगीत या तनाव को कम करने के तरीकों (प्रसवकाल व जन्म देने के लिए तैयारी में पृष्ठ 67 देखें) की मदद लेना।
- एक तकिया अपने पेट के नीचे व एक तकिया अपनी टाँगों के नीचे लगा कर सोना
- गर्म दूध पीते हुए कुछ पढ़ना।

यदि किसी चीज़ से आराम नहीं मिलता और आप थकी रहती हैं तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से मिलें।

खिंचाव होने से निशान होना

खिंचाव होने से निशान हर किसी के नहीं होते हैं – पतली, लाल रंग की लाइनें जो आमतौर पर पेट, स्तनों व जाँघ पर होती हैं – पर यदि आपका वजन बहुत जल्दी बढ़ता है तो इनके होने की अधिक संभावना होती है। गर्भावस्था के बाद ये पूरी तरह से हटती नहीं हैं पर हल्की हो जाती हैं चाँदी जैसे सफ़ेद रंग की। हालाँकि शोध बताती है कि तेल या क्रीम से त्वचा की मालिश करने पर भी खिंचाव के निशान हो जाते हैं, पर इससे आपकी त्वचा मुलायम बनी रहेगी।

एडियों में सूजन होना

गर्भावस्था में आपकी एडियों व पैरों में सूजन होना सामान्य है। यह आपके शरीर में अतिरिक्त तरल-पदार्थ के कारण होता है, जिसमें से कुछ आपकी टाँगों में जमा हो जाता है। यदि आप लम्बे समय के लिए खड़ी रहती हैं, खासकर गर्मी के मौसम में, तो इस तरल-पदार्थ के कारण आपकी एडियों व पैरों में सूजन आ जाती है। सूजन दिन के अंत में अधिक हो जाती है और आमतौर से रात को जब आप सोती हैं तो कम हो जाती है। ऐसा गर्भावस्था के अंतिम दिनों में होना अधिक सामान्य है।

जिन से आपको मदद मिल सकती है, वे चीजें हैं:

- आरामदायक जूते पहनना
- एडियों व टाँगों के हल्के व्यायाम करना
- अपने पैरों को जितना हो सके ऊपर रखना
- कम नमक का उपयोग करना व नमक की चीजें कम खाना।

यदि दिन में सुबह सूजन होती है और रात को कम नहीं होती है या आपको शरीर के अन्य भागों (जैसे कि आपके हाथों, उंगलियों व चेहरे पर) में भी सूजन महसूस होती है तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर को जल्द से जल्द बताएँ।

योनि से बहाव होना

गर्भावस्था के दौरान, आमतौर पर योनि से सामान्य रूप से निकलने वाला सफ़ेद बहाव बढ़ जाता है। यदि कोई बदबू वालेला पानी का बहाव हो, जिससे दर्द, खुजली या तकलीफ़ होती हो, या उसका रंग हरा या भूरा हो तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर को बताएँ।

सूजी हुई नसें

गर्भावस्था के दौरान जब गर्भाशय बढ़ता है तो वह श्रोणि की नसों पर जोर डालता है। इससे टाँगों से शरीर के ऊपरी हिस्से में वापस जाने वाला रक्त धीरे बहता है। हार्मोन में बदलाव से आपकी नसों के छिद्रों के वाल्वों (valves) पर भी प्रभाव होता है। यह छिद्र ही रक्त को टाँगों से ऊपर ले जाने में मदद करते हैं, इसलिए यह भी सूजी हुई नसें होने में असर डालते हैं। यदि आपके परिवार में सूजी हुई नसें होने का इतिहास है तो गर्भावस्था में आपको भी यह होने की अधिक संभावना है। इनसे बचने में मदद के लिए:

- कसा हुआ जाँघिया या टाँग के ऊपरी हिस्से में कुछ भी कसा हुआ न पहनें— इनसे रक्त संचार में बाधा पड़ती है।
- जब आप लंबे समय के लिए खड़ी होती हैं तो अपने भार को एक पैर से दूसरे पैर पर डालती रहें
- जब भी आप कर सकें अपने पैरों को ऊपर करके बैठें और अपनी टाँगों को सहारा दें
- रक्त संचार को बढ़ाने के लिए पैरों के व्यायाम करें – अपने पैरों को एडियों से ऊपर नीचे करें व कई बार गोल-गोल भी घुमाएँ
- सुबह बिस्तर से उठते समय सहारा देने के लिए विशेष लम्बा जाँघिया (panty hose) पहनें और उसे पूरे दिन पहने रहें
- सूजी हुई नसें जिन में दर्द होता है उन पर बर्फ़ या ठंडे पैक लगाने से आराम मिल सकता है।

सूजी हुई नसें, योनिमुख (बाहरी जननांग) पर भी हो सकती हैं, जिससे यह हिस्सा सूज जाता है इसमें दर्द होता है। अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर को बताएँ – वे सलाह दे सकते हैं कि सहारा देने के लिए आप सैनिटरी पैड को कस कर सूजे हुए हिस्से पर लगाएँ। आराम पाने के लिए आप ऊपर दिए हुए सुझावों का उपयोग कर सकती हैं।

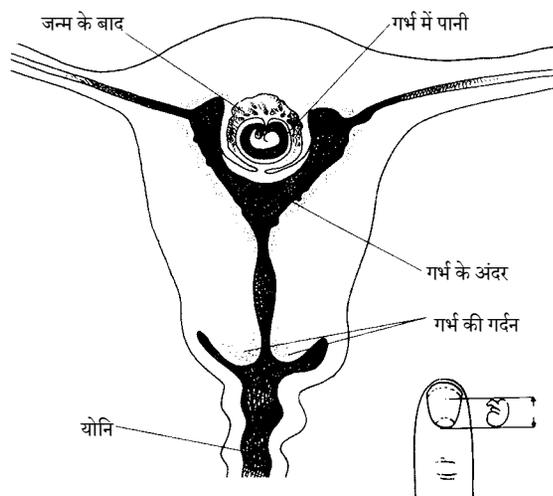
गर्भावस्था के चरण

Stages of pregnancy

पहली तिमाही: गर्भाधान से 12वें सप्ताह तक

यह भाग आपको यह समझने में सहायता देगा कि जैसे-जैसे आपका शरीर व बच्चा बढ़ेगा व विकसित होगा, आपके शरीर में किस प्रकार के बदलाव आएंगे।

6 सप्ताह पर गर्भ



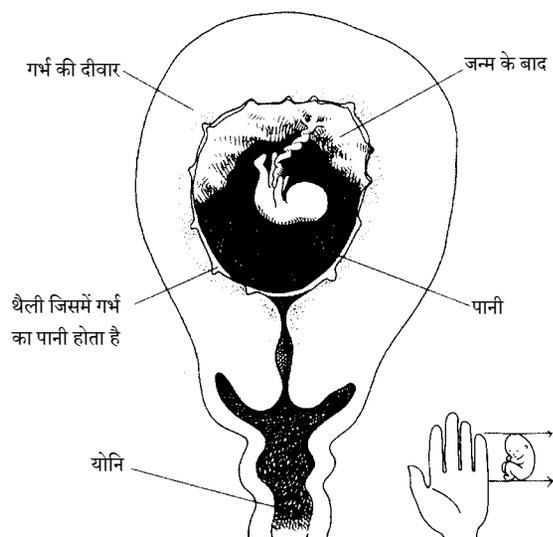
आपका बच्चा कैसे बढ़ता है

जब आपका अंडा [डिम्ब (ovum)], पुरुष के शुक्राणु (sperm) से मिल कर निषेचित हुआ तब आपकी गर्भावस्था आरम्भ हुई थी। डिम्ब दो कोषाणु में विभाजित हो जाता है। ये कोषाणु आगे विभाजित होते जाते हैं जब तक कि इतने न हो जाएँ कि कोषाणुओं की एक छोटी गोली न बन जाए। यह गोली इसके बाद गर्भाशय नाली (fallopian tube) से गर्भाशय में चली जाती है और गर्भाशय की परत पर जम जाती है। फिर यह बढ़ती है और निम्नलिखित बन जाती है:

- **बच्चा** – इस समय पर इसे भ्रूण कहते हैं
- **गर्भनाल** – आपके रक्त से पोषक पदार्थ व ऑक्सीजन लेकर यह बढ़ते हुए बच्चे को भोजन देती है
- **रज्जु** – यह बच्चे को गर्भनाल से जोड़ती है (यह एक प्रकार का हाईवे है जिसमें भोजन व ऑक्सीजन बच्चे तक ले जाया जाता है व बेकार सामान बाहर ले जाया जाता है)
- **उल्बीय थैला** – यह 'पानी का थैला' मुलायम है जो गर्भ में आपके बच्चे की रक्षा करता है।

आपकी पिछली माहवारी से आठवें सप्ताह तक आपका बच्चा करीब 13-16 मील्लिमीटर लम्बा हो गया है। उसका दिल भी धड़कना आरम्भ हो जाता है। उसका मस्तिष्क, पेट व आँतें भी विकसित होती रहती हैं। छोटी गाँठें व अंकुर होते हैं जहाँ हाथ व टाँगें निकलना शुरू हो जाते हैं।

12 सप्ताह पर गर्भ



मुझे क्या हो रहा है?

आप बाहर से गर्भवती नहीं लगती हो, पर अंदर से आपका बच्चा जल्दी-जल्दी बढ़ता रहता है। अब आप अपने बच्चे व अपनी दोनों की देखभाल कर रही हैं। सही भोजन करें जिससे आपको व आपके बच्चे को मदद मिले और उन चीजों के बारे में जानिए जिनसे आपके बच्चे के स्वास्थ्य को नुकसान हो सकता है।

अब समय है कि जन्मपूर्व की देखभाल के लिए आप अपनी मिडवाईफ़ या डॉक्टर से मिलें। नियमित रूप से स्वास्थ्य जाँच करवाना आरम्भ करने से:

- गर्भावस्था में समस्याओं का पता लगाने व उनसे बचने में सहायता मिलती है
- गर्भावस्था में जो स्वास्थ्य व्यवसायी आपकी देखभाल करेंगे उनको जानने में मदद मिलती है
- गर्भावस्था व जन्म देने में क्या होगा इस बारे में जानने में मदद मिलती है।

कुछ चीजों की आशा करना

अधिकतर महिलाएँ गर्भावस्था में ठीक अनुभव करती हैं, पर आपके शरीर में बड़े बदलाव हो रहे हैं। ये बदलाव आपको कष्ट दे सकते हैं, विशेषकर पहले तीन महीनों में। कुछ चीजें नीचे दी जा रही हैं जिनके लिए आपको तैयार रहना चाहिए:

जी मिचलाना। गर्भावस्था के शुरू के समय में जी मिचलाना सामान्यतः होता है, पर यह सबको नहीं होता। हालाँकि इसको 'सुबह की बामारी' कहते हैं, पर गर्भावस्था में यह दिन या रात के किसी भी समय हो सकती है। आमतौर पर यह छठे से चौदह सप्ताह तक होती है। यह माना जाता है कि आपकी गर्भावस्था को जारी रखने के लिए आपका शरीर शुरू में जो अतिरिक्त हार्मोन बनाता है उनसे जी मिचलाता है। बारों से चौदह सप्ताह तक आपकी गर्भनाल इतनी बड़ी हो जाती है कि वह नियंत्रण लेकर बच्चे को सहारा दे। हार्मोन का स्तर कम हो जाता है और आमतौर पर बेहतर महसूस करने लगती हैं।

सूँघने के बोध में बदलाव होना। कई प्रकार की गंध जिनसे कि आपको पहले कोई परेशानी नहीं होती थी उनसे अब आपका जी मिचलाता है।

थकान होना व ताक़त न होना। लगभग पहले 12 सप्ताहों में थकान होना सामान्य है, पर आमतौर पर यह ज्यादा दिन नहीं चलता। आप करीब चौदह सप्ताह तक बेहतर महसूस करेंगी (पर हो सकता है कि गर्भावस्था के आखिरी सप्ताहों में फिर से थकान महसूस कर सकती हैं)। इन थकान के समय में जितना अधिक से अधिक आराम कर सकें करें – विशेषकर यदि आप काम करती हैं व/या आपके और बच्चे भी हैं। यदि आप कर सके तो दिन में कभी-कभी अपने पैर ऊपर कर बैठने से मदद मिलती है – काम पर दिन के भोजन के समय आप यह कर सकती हैं। आपको पहले की तुलना में सोने भी जल्दी जाना पड़ेगा। अधिक आराम करना या खाना पकाने व घर के अन्य कामों में मदद लेने का अर्थ यह नहीं है कि आप स्थिति का सामना नहीं कर पा रही हैं। यह आपके शरीर की आवश्यकताएँ हैं।

उदासीन अनुभव करना। यदि कभी-कभी आप चिड़चिड़ा महसूस करती हैं तो आपको हैरानी नहीं होनी चाहिए। आपके शरीर व जीवन में बहुत कुछ हो रहा है जो आपकी मनोदशा को प्रभावित कर सकता है। गर्भावस्था के पहले महीनों में हार्मोन में बदलाव होना आपको चिड़चिड़ा बना सकता है। थकान होना व जी मिचलाने से आप चिड़चिड़ी हो सकती हैं। इस भावना का आपके उपर प्रभाव हो सकता है कि आपका जीवन बदलने वाला है, विशेषकर यदि आपको अपने साथी के साथ समस्याएँ हैं या पैसे के बारे में चिन्ताएँ हैं तब। ये भावनाएँ होना सामान्य है। इनको अपने अंदर न रखें – अपने साथी या किसी मित्र से बात करें। यदि आप कई बार हिम्मत हार जाती हैं या बेचैन हो जाती हैं तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर को बताएँ।

आप केवल नौ महीने के लिए गर्भवती हैं?

आपका सोचना यही है न!

गर्भावस्था की औसतन लम्बाई पिछली माहवारी से 280 दिन होती है – और यदि आप हिसाब लगाएँ तो यह 10 महीने के करीब होते हैं बजाय नौ महीने के। यह तरीका है जिससे आप हिसाब लगा सकती हैं कि आपका बच्चा कब होगा, पर याद रखें कि यह अंदाज़ देता है कोई गारन्टी नहीं देता। अधिकतर बच्चे अनुमानित तिथि पर पैदा नहीं होते हैं। अधिकतर, पिछली माहवारी के बाद 37 से 42 सप्ताह के बीच होते हैं।

- अपनी पिछली माहवारी के पहले दिन की तिथि लिखें (जैसे कि, 7 फ़रवरी)।
- इस तिथि में सात दिन जोड़ें (सात दिन जोड़ने से होती है 14 फ़रवरी)।
- अब तीन महीने पीछे जाएँ (जनवरी 14, दिसम्बर 14, नवम्बर 1)।
- आपके बच्चे के जन्म की अनुमानित तारीख है नवम्बर 14 के आस-पास।

बच्चे के जन्म से पहले उदासीन या चिन्तित होना। जब आपके नया बच्चा होने वाला है उस समय उदासीन होना, पूरी तरह हार जाने की भावनाएँ होना या तरह-तरह के डराने वाले विचार आने में कुछ भी असामान्य नहीं है। यदि दो सप्ताह से अधिक के लिए आप डिप्रेस्ड या चिन्तित रहती हैं, या आपको अपने व अपने बच्चे के बारे में चिन्ता रहती है तो जल्द से जल्द अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करें। आपको जन्मपूर्व का डिप्रेषन या इससे संबंधित मानसिक स्वास्थ्य की समस्या हो सकती है। यदि पहले कभी आपको मानसिक स्वास्थ्य की समस्या रही है तो यह सामान्य है कि बच्चे के जन्म के आसपास यह बीमारी फिर से हो जाए या कोई अन्य प्रकार की समस्या हो जाए। इसलिए यह आवश्यक है कि मदद के लिए जल्द से जल्द किसी को ढूँढ कर उससे बात करें जिससे आपको जल्द से जल्द मदद मिले।

पेशाब के लिए जाना फिर से! गर्भावस्था के पहले तीन महीनों में आपको ज़्यादा बार जाना पड़ सकता है। यह, हार्मोन में बदलाव व आपके गर्भाशय द्वारा आपके मूत्राशय पर दबाव डाले जाने के कारण होता है। यदि आपको पेशाब करते समय जलन या तकलीफ़ होती है या आपको बार-बार जाना पड़ता है तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से मिलें, क्योंकि यह संक्रमण के लक्षण हो सकते हैं।

आपके स्तन बड़े हो जाते हैं और उनमें दर्द होता है व वे स्पर्श करने से दुःखते हैं। ऐसी ब्रा पहने जो काफ़ी सहारा दे। गर्भावस्था के तीसरे महीने के बाद आपको गर्भावस्था के लिए बनाई गई ब्रा पहननी पड़ सकती है। यदि आप उनका खर्चा नहीं कर सकती तो चिन्ता करने की आवश्यकता नहीं है। अच्छा यह है कि आप नीचे तार लगी हुई (underwire) ब्रा न पहनें क्योंकि इनसे स्तनों की धमनियों को हानि पहुँच सकती है। गर्भावस्था में ब्रा के बारे में मुख्य चीज़ है कि वह आरामदायक हो, अच्छी तरह से सहारा दे व स्तन के किसी भाग पर दबाव न डाले। यदि आप नई ब्रा खरीदती हैं तो ऐसी लें जो सबसे आखिर के बंधन पर ठीक आती हो जिससे कि उसमें बढ़ने के लिए जगह हो। सामने से बंद होने वाली ब्रा बाद में बच्चे को दूध पिलाने के लिए उपयोगी रहती है। यदि रात को आपके स्तनों में तकलीफ़ होती है तो खेलों वाली बिना तार वाली ब्रा पहन कर देखें (crop top)।

गर्भावस्था के दौरान योन-क्रिया करना ठीक है क्या?

हाँ, जब तक कि आपकी मिडवाइफ़ या डॉक्टर ने मना न किया हो। शिशु से बच्चे को कोई हानि नहीं होगी। पर गर्भावस्था के दौरान यदि आप या आपका साथी यौन क्रिया नहीं करना चाहते तो चिन्ता न करें। ऐसा होना सामान्य है। हो सकता है आपको आपके साथी द्वारा पकड़ा, छुआ या मालिश किया जाना अधिक अच्छा लगे। अन्य समय पर आप हमेशा की तरह यौन क्रिया का आनन्द ले सकते हैं – या हो सकता और भी ज़्यादा। हर व्यक्ति भिन्न होता है।

“मुझे हैरानी हुई की पहले तीन महीने कितने कठिन थे। मुझे गर्भावस्था की उस अवस्था में इतनी अधिक थकान की आशा नहीं थी। मैंने अपने साथी व परिवार से घर के काम में मदद लेकर वह समय निकाला।”
कैरोलाईना

अल्ट्रासाउंड टेस्ट

अधिकतर महिलाओं को गर्भावस्था के 20 सप्ताह से पहले कम से कम एक अल्ट्रासाउंड करवाने को कहा जाएगा। वे समय जब आपसे अल्ट्रासाउंड करवाने के लिए कहा जा सकता है:

पहले तिमासे में:

- यदि आपको ठीक से पता नहीं है कि आप कब गर्भवती हुईं तो आपके जी पी या मिडवाइफ़ द्वारा आपकी जन्म देने की अनुमानित तारीख की पुष्टि करने के लिए आपसे पहले ही अल्ट्रासाउंड करवाने की सलाह दी जा सकती है।
- 12 सप्ताह पर नुचल ट्रांसलूसेंसी अल्ट्रासाउंड (nuchal translucency ultrasound) के लिए। इस टेस्ट से यह पता लग सकता है कि बच्चे को कोई शारीरिक व या दिमागी विकार होने का ज़्यादा खतरा है या नहीं। अधिक जानकारी के लिए *प्रसवपूर्ण जाँच व जेनेटिक काउंसलिंग* के पृष्ठ 114 पर देखें।

दूसरा तिमासा

आपकी मिडवाइफ़ या डॉक्टर आपसे 18 – 20 सप्ताह पर अल्ट्रासाउंड टेस्ट कराने के लिए कहेंगे। यह आपके ऊपर है कि आप यह करवाना चाहें या नहीं। गर्भावस्था में हर टेस्ट की तरह यह पूछना ठीक रहता है कि आपको यह टेस्ट किस लिए करवाना चाहिए और यह कि इसके कोई खतरे हैं जो आपको मालूम होने चाहिए।

अल्ट्रासाउंड आपके बच्चे के शारीरिक विकास की आवश्यक स्थितियों की जाँच कर सकता है। वह निम्नलिखित कर सकता है:

- बच्चे की बनावट में कोई समस्या होने की जाँच करना (पर अल्ट्रासाउंड हर प्रकार की समस्या नहीं देख सकता)
- देखना कि एक से ज़्यादा बच्चे तो नहीं है
- देखना की गर्भनाल कहाँ पर बढ़ रही है
- नापता है कि बच्चे के चारों तरफ़ कितना तरल पदार्थ है।

“मुझे बहुत खुशी हुई जब पहले तीन महीने पूरे हो गए और मैं कह सकती थी कि मैं गर्भवती हूँ इस डर से कि कहीं गर्भपात न हो जाए, इसलिए शुरू में मैं किसी को बताना नहीं चाहती थी। जब मैं थक जाती थी और बार-बार पेशाब के लिए जाती थी, उससे काम पर कठिनाई होती थी पर हर चीज को समझना एक प्रकार से सामान्य ही था।” ऐलन

दूसरा तिमासा: तेहरवें से छब्बीसवें सप्ताह तक

आपका बच्चा किस प्रकार बढ़ता है

चौदहवें सप्ताह तक आपके बच्चे की लम्बाई करीब 11 सेन्टीमीटर व वजन करीब 45 ग्राम होगा। उसके अंग बन गए हैं, जिसमें अंडाशय (ovaries) या अंडकोष (testicles) शामिल हैं। हालाँकि आपको अभी महसूस नहीं होगा पर आपका बच्चा इधर-उधर घूमता है।

अठारहवें सप्ताह में तक आपके बच्चे की लम्बाई करीब 18 सेन्टीमीटर व वजन करीब 200 ग्राम होगा। अगले चार सप्ताह में आप बच्चे के हिलने-डुलने को महसूस कर पाएँगी (ऐसा लगता है जैसे फड़फड़ाहट हो रही है)। इसे कई बार “गति वर्धन” कहते हैं। यदि आप अपने बच्चे को अभी देख सकती तो आप उसका लिंग बता सकती थीं। आपके बच्चे का शीघ्रता से वजन बढ़ रहा है और उसकी भौंहें, बाल व नाखून भी आ गए हैं।

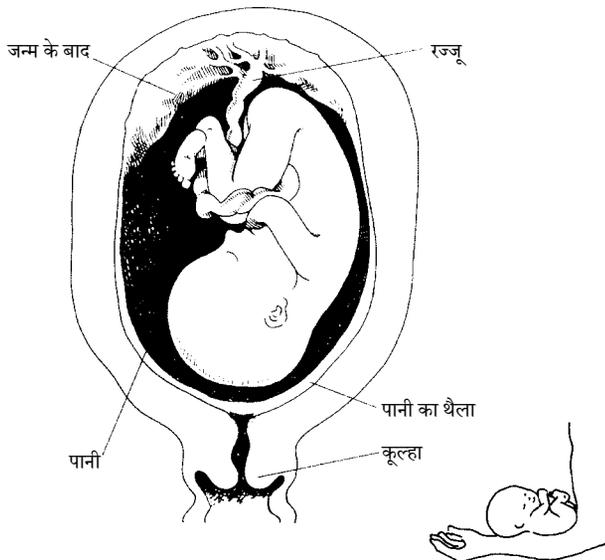
चौबीसवें सप्ताह तक आपके बच्चे की लम्बाई करीब 30 सेन्टीमीटर व वजन करीब 650 ग्राम होता है। उसकी त्वचा के ऊपर बारीक बाल हैं व मोम जैसे लेप से सुरक्षित होती है। आपके गर्भाशय का ऊपरी भाग आपकी नाभि से थोड़ा सा उपर होता है। कोई बच्चा यदि इस समय पैदा होता है तो

24 सप्ताह के बच्चे का बचने का दो में से एक का संयोग होता है, पर यह बहुत कुछ इस पर निर्भर करता है कि बच्चा कहाँ पर पैदा होता है, यदि विशेषज्ञ देखभाल उपलब्ध है व गर्भावस्था ने कैसी प्रगति की है। जो बच्चे इस स्थिति में जीवित रहते हैं उन्हें गम्भीर विकलांगता, जैसे कि अंधापन या दिमागी पक्षाघात (cerebral palsy) होने का बहुत अधिक खतरा होता है।

मुझे क्या हो रहा है?

आप अपनी गर्भावस्था के बीचोबीच हैं। यह ‘दूसरा तिमासा’ है जो तेरहवें से छब्बीसवें सप्ताह तक चलता है। सोलहवें सप्ताह तक हो सकता है आपका वजन बढ़ना शुरू हो गया हो व आप गर्भवती लगने लगी हों। हालाँकि बच्चे का वजन केवल कुछ सौ ग्राम ही है, अन्य चीजें आपके वजन को बढ़ा रही हैं। अतिरिक्त रक्त व तरल पदार्थ तथा आपके बढ़ते हुए स्तन, गर्भाशय व गर्भनाल है। आपके स्तन व टोंगें फ़रक लग सकती हैं क्योंकि अधिक मात्रा में रक्त आना व गर्भावस्था संबंधी हॉर्मोन से आपकी नसें अधिक उभर आती हैं।

24 सप्ताह पर बच्चा



स्वास्थ्य चेतावनी

जन्मपूर्व की अपनी पहली अपॉइंटमेंट के लिए क्या आप अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से मिली हैं?

नहीं ? अभी अपॉइंटमेंट पक्की करें। अपने व बच्चे के अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए जन्मपूर्व की देखभाल बहुत ही आवश्यक है।

एक बच्चे या दो?

क्या आपके जुड़वाँ या अधिक बच्चे हो सकते हैं? यदि हाँ तो आप इस अल्ट्रासाउण्ड द्वारा यह जान पाएँगी। दो या उससे अधिक बच्चों (कई बच्चे पैदा होना) का अर्थ है:

- आपके लिए अधिक समस्याएँ हो सकती हैं क्योंकि एक से अधिक बच्चे होने से कठिनाईयाँ होने का खतरा होता है
- गर्भावस्था में आपको अधिक टेस्ट करवाने पड़ेंगे (जिसमें अधिक अल्ट्रासाउण्ड भी शामिल हैं)
- गर्भावस्था व बच्चे को जन्म देने में विशेष सलाह व इलाज के लिए आपको डॉक्टरों की अतिरिक्त मदद की ज़रूरत होगी
- आपको प्रसूति व जन्म के लिए ऐसे अस्पताल में भेजने की सलाह दी जाएगी जहाँ यदि आवश्यकता हो तो विशेषज्ञ देखभाल उपलब्ध हो
- आपको जन्म के बाद स्तनपान करवाने को स्थापित करने के लिए मिडवाइफ़री की सहायता की अधिक ज़रूरत होगी और माता-पिता की दिनचर्या को स्थापित करने के लिए आपको मित्रों, परिवार व प्रारम्भिक बाल्यावस्था स्वास्थ्य सेवाओं से अतिरिक्त सहायता की ज़रूरत होगी।

इस अतिरिक्त सावधानी का अर्थ यह नहीं है कि आप व आपका बच्चा स्वस्थ नहीं हैं। पर क्योंकि एक से अधिक बच्चे होने से समस्याएँ होने का खतरा बढ़ जाता है इसलिए अतिरिक्त देखभाल करना आवश्यक है। अधिक जानकारी के लिए गर्भावस्था में एक से अधिक बच्चे होना: जब जुड़वाँ दो या अधिक बच्चे हों में पृष्ठ 122 पर देखें।

कुछ चीज़ें जिनकी आशा की जा सकती है

आप शायद बेहतर महसूस कर रही हैं। गर्भावस्था के इस भाग में आपको कम थकान होती होगी व कम जी मिचलाता होगा। आपका गर्भाशय ऊपर खिसक गया है और आपके मूत्राशय पर अब इतना दबाव नहीं डालता। इसका अर्थ है कि आपको अब शौचालय कम जाना पड़ता है – कम से कम अभी के लिए।

जल्द ही आप अपनी जीन्स के बटन लगाने के लिए संघर्ष कर रही होंगी। इसका अर्थ यह नहीं है कि गर्भावस्था के कपड़ों पर आपको बहुत पैसा खर्च करना पड़ेगा। यह भी हो सकता है कि आपकी अलमारी में अभी भी ऐसे कपड़े होंगे जो आप अभी भी पहन सकती हैं – और हो सकता है और कुछ आपके साथी की अलमारी में भी। मित्र लोग आपको कपड़े उधार दे देंगे, और आपके आस-पास पुराने कपड़ों की दुकान तो है ही। कुछ महिलाएँ ‘खिंचने वाला (expander)’ का उपयोग करती हैं – एक खिंचने वाली पट्टी जो आम पैट व स्कर्ट की पेट्टी पर लग जाती है और खिंचाव के कारण उसको पूरी गर्भावस्था में पहना जा सकता है।

क्या आपको पहले से अधिक गर्मी लगती है? कई महिलाओं को लगती है। यह आपके शरीर में अतिरिक्त रक्त के कारण होता है। यह अतिरिक्त गर्माई सर्दियों के बीच के मौसम में तो सुखद होती है पर गर्मियों में नहीं। ढीले, सूती कपड़े, सिंथेटिक कपड़ों की तुलना में अधिक ठंडे होते हैं।

आप जैसे-जैसे बड़ी होती जाती हैं, आपको सोने के लिए आरामदायक स्थिति पाना कठिन होता जाता है। कुछ महिलाओं को पैरों के बीच में व सिर के नीचे तकिया रख कर, करवट लेकर लेटने से मदद मिलती है।

जैसे-जैसे आपका बच्चा बड़ा होता है आपके संतुलन पर प्रभाव पड़ सकता है। भारी सामान उठाना या सीढ़ियों (ladders) पर चढ़ना किसी और को करने दें। झुकते समय ध्यान दें – याद रखें कि गर्भावस्था में आपके जोड़ मुलायम हो जाते हैं और आपको चोट लगने की संभावना अधिक होती है।

बीसवें सप्ताह के आस-पास, कभी-कभी आपका बच्चा पैरों को इतना चलाता है कि आपका साथी भी उनको महसूस कर सकता है। साथियों के लिए हमेशा यह महसूस करना आसान नहीं होता कि वे गर्भावस्था का एक हिस्सा हैं – पर उनके लिए इस अनुभव को साझा करने व बच्चे को जानने का यह एक अच्छा तरीका है।

जन्मपूर्व शिक्षा

बहुत सी महिलाएँ व उनके परिवारों ने पाया कि शैक्षिक सत्र महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करते हैं व उनको प्रसूति, जन्म देने व मातृत्व के लिए तैयार होने में सहायता करते हैं। इन सत्रों में आपको प्रश्न पूछने व गर्भावस्था व मातृत्व से संबंधित आपकी भावनाओं के बारे में बात-चीत करने का अवसर भी मिलता है। आपके साथी व अन्य सहायता देने वाले लोगों के भाग लेने का स्वागत किया जाता है। अन्य लोग जो माता-पिता बनने वाले हैं, जन्मपूर्व शिक्षा सत्र उनसे मिलने का अच्छा तरीका है।

आमतौर पर इन कोर्सों में निम्नलिखित के बारे में जानकारी शामिल होती है:

- प्रसूति व जन्म देने में क्या होता है (कुछ कोर्सों में बच्चा होने/जन्म देने की यूनिट दिखाने ले जाते हैं)
- आपको गर्भावस्था व जन्म देने में मदद देने के लिए तनाव कम करने के तरीके व अन्य दक्षताएँ
- प्रसूति के समय दर्द से आराम
- गर्भावस्था, जन्म देने व पीठ की देखभाल के लिए व्यायाम
- स्तनपान करवाना
- घर पर नए बच्चे की देखभाल करना।

इसके लिए आपसे फ़्रीस देने के लिए कहा जा सकता है।

अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से पूछें कि आपके क्षेत्र में जन्मपूर्व शिक्षा कहाँ उपलब्ध है। वह निम्नलिखित में उपलब्ध हैं:

- आपकी मिडवाइफ़ से
- कुछ अस्पतालों या सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों में (कुछ क्षेत्रों में ऐसी माताओं के लिए कार्यक्रम हैं जो तेरह से उन्नीस वर्षीय लड़कियाँ व विविध सांस्कृतिक व भाषायी पृष्ठभूमि से होती हैं)
- प्राइवेट संगठनों/व्यवसायियों द्वारा, जिनके बारे में येलो पेजस (Yellow Pages) या बच्चों के जन्म संबंधी शिक्षा देने वालों को ऑनलाईन पर ढूँढ़ने से पाया जा सकता है।

स्वास्थ्य चेतावनी!

अपनी पीठ का ध्यान रखें

क्या आपको मालूम था कि गर्भावस्था में व जन्म देने के बाद पीठ में दर्द आमतौर से होता है? अब इसके निवारण के लिए निम्न करें:

- ठीक हाव-भाव (कोशिश करें कि झुक कर खड़े होने की बजाय 'सीधी' खड़ी रहें; अपने पेट की माँसपेशियों को रीढ़ की हड्डी की तरफ़ अंदर करके रखें और इस 'सिकोइने' की भावना को बनाए रखने की कोशिश करें)
- सही तरीके से झुके व सामान उठाएँ
- अपनी पीठ को मजबूत रखने के लिए आसान व्यायाम।

अधिक जानकारी के लिए मुझे ताकत दें: प्रसव के पूर्व व बाद के व्यायाम में पृष्ठ 37 पर देखें।

“यह कक्षाएँ बहुत अच्छी थीं और अधिकतर महिलाओं के साथ उनके साथी भी थे। मैं इस तरह का व्यक्ति नहीं हूँ जो बैठ कर किताब पढ़ूँ, इसलिए मुझे ये कक्षाएँ वास्तव में उपयोगी लगीं। मुझे लगा कि मैं अब बेहतर तरह से समझता हूँ कि जन्म किस प्रकार का होगा।” मार्क

आप जिन चीज़ों के बारे में सोचती हैं

क्या मैं अभी भी ऊँची एड़ी पहन सकती हूँ?

यदि आप ऊँची एड़ी पहनेंगी, अब समय है कि आप ज़मीन पर आ जाएँ – केवल कुछ महीनों के लिए। आपको आराम मिलेगा, पीठ में कम दर्द होगा और 5 सेन्टीमीटर से कम एड़ी में कम थकान मबसूस करेंगी।

मैं कार में अपनी पेटी कैसे लगाऊँ?

यदि ठीक से लगाई जाए तो दुर्घटना होने पर, कार की पेटी आपको व आपके बच्चे को बचा सकती है। पेटी का गोद के पास के हिस्से को अपने बड़े हुए हिस्से के नीचे लगाएँ। उसे जितना हो सके कस कर हो सके लगाएँ, पर फिर भी आपके लिए आरामदेह होनी चाहिए। अधिक जानकारी के लिए <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/> पर देखें।

क्या हवाई जहाज में जाना सुरक्षित है?

एक सामान्य, स्वस्थ गर्भावस्था में आमतौर पर ऐसा कोई स्वास्थ्य संबंधी कारण नहीं है कि आप हवाई यात्रा न कर पाएँ, पर आमतौर पर 32 सप्ताह के बाद इसकी सलाह नहीं दी जाती। गर्भावस्था के बारे में कुछ हवाई यात्रा कम्पनियों की अपनी नीतियाँ होती हैं, जिसका अर्थ है कि आपको यात्रा का बीमा नहीं मिलेगा, इसलिए अपनी हवाई यात्रा कम्पनी से बात करें। अंदर की नसों में रक्त के थक्के बनना [(Deep Vein Thrombosis) एक विकार जो जानलेवा हो सकता है] के खतरे को कम करने के लिए गलियारे (aisle) की सीट लें, जिससे आप आराम से घूम-फिर पाएँ। हवाई जहाज में हर 30 मिनट पर नियमित रूप से इधर से उधर जाएँ, लगातार पानी पिएँ और कॉफ़ी न पिएँ, जिससे आपके शरीर में पानी रहे। मध्यम से लम्बी उड़ानों में जो 4 घंटे से अधिक हैं, बिल्कुल सही दबाव डालने वाले लम्बे मोज़े पहने। यदि आपको रक्त के थक्के बनने का कोई अतिरिक्त खतरा है तो अपनी योजना के बारे में अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करें।

गर्भावस्था में सुगंध थैरपी के तेलों का उपयोग करना ठीक है

क्या?

कई महिलाएँ गर्भावस्था या प्रसूति में सुगंधित तेलों से मालिश या तेल जलाने के बर्तन में रखना पसंद करती हैं। कुछ तेल जैसे कि कैमोमाईल व लैवेंडर के लिए माना जाता है ये शान्ति देते हैं। अपने अस्पताल से पता करें कि क्या जन्म देने के कमरे में बिजली का तेल जलाने वाला बर्तन उपलब्ध है या नहीं क्योंकि अस्पतालों में आपातकालीन ऑक्सीजन की मशीन के पास तेल जलाने वाले बर्तन जिनमें लपट होती है, वह उपयोग नहीं करने दिए जाते हैं। कुछ तेल जिनसे शरीर के काफ़ी हिस्सों पर मालिश की जाती है या उनको पिया जाता है, हो सकता है वे गर्भावस्था में सुरक्षित नहीं हों। अपनी मिडवाइफ़, डॉक्टर या सुगंध थैरपी व्यवसायी से बात करें। कुछ तेल जिनका उपयोग नहीं करना चाहिए, उनमें तुलसी, देवदार, सरु, सौंफ़, चमेली, जूनिपर, मरुआ, लोबान, पुदीना, रोज़मेरी, सेज व थाईम शामिल हैं।

अब मैं गर्भवती हूँ तो क्या मैं अभी भी नाभि में छल्ला पहन सकती हूँ?

आमतौर पर नाभि का छल्ला तभी समस्या होती है जब आपका पेट बड़ा होता है और छल्ला कपड़ों में अटकता है – वरना यदि आप चाहती हैं तो उसे पहने रख सकती हैं। चुचुक या जंजांग के क्षेत्र में छल्ले किसी समय तो निकालने पड़ेंगे – अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से सलाह लें।

मातृत्व व पितृत्व की प्रतिक्षा करना

मातृत्व व पितृत्व के लिए तैयार है क्या? बच्चे के जन्म के बाद शुरू के अस्त-व्यस्त सप्ताहों के लिए तैयार हो जाइए।

- क्या आपका साथी पहले सप्ताहों में मदद देने के लिए छुट्टी ले सकता है? यह आप सबके लिए अच्छा होता है। इसका अर्थ है कि तुम्हें मदद मिलेगी और आपके साथी को बच्चे को जानने का समय मिलेगा।
- यदि आपका साथी आसपास नहीं रह सकता तो क्या कोई और व्यक्ति मदद कर सकता है?
- यदि आप अस्पताल में हैं या अपने नए बच्चे को देखने में व्यस्त हैं तो आपके अन्य बच्चों को कौन देखेगा?
- अपने साथी से बात करें कि बच्चे के जन्म के बाद काम में कैसे हिस्सा बाटेगा।
- पता करें कि परिवार व मित्रों से कैसी व्यवहारिक सहायता आपको मिल सकती है।
- क्या कोई अन्य व्यक्ति आपको बच्चों की देखभाल करने में या अन्य बच्चों को देखने में मदद कर सकता है, जिससे आपको थोड़ा आराम मिल सके? लोग अक्सर मदद करना चाहते हैं व उनसे पूछा जाए तो उन्हें अच्छा लगता है।
- यदि आप अकेली रहती हैं और मदद के लिए बहुत कम लोग हैं तो आप अपने क्षेत्र में मदद करने वाली सेवाओं के बारे में अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से पूछें।
- अपने क्षेत्र में अन्य महिलाओं को जानें। यदि आप पूरे सप्ताह काम पर रहती हैं तो हो सकता है कि घर के आसपास आपके ज्यादा मित्र न हों। घर पर बच्चे के साथ अकेले होने से आपको अकेलापन महसूस होगा। अगर आपके आसपास मित्र होंगे तो उससे मदद मिलेगी।
- माता-पिता होने का कार्य सीखना पड़ता है। अन्य माता-पिता जिन्हें छोटे बच्चों के साथ अनुभव होता है, उनसे जान-पहचान करने से आपको सीखने में मदद मिलती है।
- यदि हो सके तो बच्चा होने के बाद के कुछ महीनों तक, अपने जीवन में कोई अन्य बड़े बदलाव लाने की योजनाएँ न बनाएँ (जैसे कि, घर बदलना, घर में मरम्मत करवाना या नौकरी बदलना)।

अस्पताल पहुँचने के बारे में विचार करना

अपने साथी से इस बारे में बात करें कि जब आपको दर्द आरम्भ होगा तो आप अस्पताल से कैसे संपर्क करेंगी व जब अस्पताल जाने का समय आएगा तो आप कैसे जाएँगी। अच्छा रहेगा कि आप योजना बना कर रखें कि यदि आप अपने साथी से संपर्क नहीं कर पाती हैं या चीजें तेज़ी से हो रही हैं तो आप क्या करेंगी। अपने आप कार में अस्पताल जाने की योजना न बनाएँ। यदि आपके साथी से संपर्क नहीं हो पाता या उनको घर आने में देर हो जाती है तो उस समय उपयोग करने के लिए एक अन्य योजना बनाकर रखें।

जन्म देने की योजना के बारे में विचार करना

जन्म देने की योजना एक सूची होती है कि जब आपकी दर्द आरम्भ हो जाती है और आप जन्म देंगी तो आप क्या करना चाहेंगी। अच्छा तरीका नीचे दिया जा रहा है:

- अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर को बताएँ कि प्रसूति में, जन्म देने व उसके बाद आपको किस प्रकार की देखभाल चाहिए
- आपकी देखभाल संबंधी निर्णयों में अधिक हिस्सा लें
- प्रसूति व जन्म देने के लिए तैयार होने में आपकी मदद करें।

जन्म देने की योजना में इस प्रकार की चीजें होती हैं कि प्रसूति में आप किसके साथ रहना चाहेंगी व आप किस स्थिति में जन्म देना चाहेंगी। पर योजना बनाने से पहले आपको यह जानना आवश्यक है कि जन्म देना कैसे होता है व यह कि आपके पास कौनसे विकल्प हैं। आप निम्नलिखित द्वारा अधिक जान सकती हैं:

- जन्मपूर्व संबंधी शिक्षा लेकर
- यदि आपको प्रसूति, जन्म देने व प्रारम्भ में माँ के रूप में बच्चे की देखरेख करने संबंधी समस्याएँ या चिन्ताएँ हैं तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करें
- पूछें कि आपकी देखभाल में कौन हिस्सा लेगा, कितने लोग होंगे व कौन-कौन आपके मेडिकल रिकॉर्ड देख सकता है
- जन्म देने के बारे में पढ़ना – *गर्भावस्था व जन्म के दौरान देखभाल के लिए विकल्प* को दुबारा पृष्ठ 6 पर व *प्रसवकाल व जन्म* को पृष्ठ 70 पर पढ़ें
- स्तनपान करवाने के बारे में पढ़ना – *बच्चे को दूध पिलाना* में पृष्ठ 93 पर पढ़ें
- अन्य माताओं से बात-चीत करके
- जो आपके साथी या अन्य संबंधी या मित्र जन्म देने के समय आपको सहायता देने के लिए वहाँ होंगे, उनसे बात करें।

ये प्रश्न आपको मदद करेंगे कि आप यह सोचें कि आप अपनी जन्म देने की योजना में क्या रखें:

- मैं अपने बच्चे को कहाँ जन्म देना चाहती हूँ?
- मुझे प्रसूति में कौन चाहिए, जैसे कि, मेरा साथी, मेरे बच्चे, परिवार का कोई अन्य सदस्य या कोई मित्र? प्रसूति के समय सहायता होनी महत्वपूर्ण है।
- अपनी प्रसूति के लिए मैं अपने साथ क्या लाना चाहती हूँ, जैसे कि संगीत?
- जन्म देने के सहायक उपकरणों में से मुझे किसकी जरूरत की संभावना हो सकती है, जैसे कि बीनबैग, उकड़ूँ बैठने के लिए डन्डा या जन्म देने के लिए स्टूल?
- क्या मुझे दर्द में आराम चाहिए? यदि हाँ तो किस तरह का आराम?
- दर्द में जिस तरह का आराम मैं चुनती हूँ उसका प्रसूति के समय या बच्चे पर क्या प्रभाव होगा?
- जन्म देने के लिए मैं किस प्रकार की स्थिति चुनना चाहती हूँ?
- यदि मुझे सिज़ेरियन सेक्शन का ऑपरेशन करवाना पड़ता है तो क्या होगा? क्या मैं सिज़ेरियन सेक्शन का ऑपरेशन के दौरान दर्द रहित (epidural) चेतनता पसंद करूँगी, जिससे मैं जगी रह सकूँ? क्या मैं चाहती हूँ कि मेरा साथी मेरे साथ हो – क्या मेरा साथी इसका सामना कर पाएगा?
- प्रसूति आरम्भ करने में मदद देने का कौनसा आम तरीका है?
- कौनसी क्रियाएँ करवाने की सलाह दी जाती है और क्यों?
- मेरी गर्भावस्था की देखभाल व मेरे बच्चे के जन्म में कौनसे उपकरणों का उपयोग किया जा सकता है और क्यों?
- जन्म देने से संबंधित मेरी कोई सांस्कृतिक या धार्मिक आवश्यकताएँ हैं क्या?
- मेरे बच्चे के जन्म के बाद क्या मैं उसे अपनी त्वचा के साथ लगाना चाहती हूँ या नहीं?

यह आवश्यक है कि आप अपने को स्थिति के अनुसार ढालें। याद रखें कि हो सकता है कि स्थिति योजना के अनुसार न जाए। कठिनाईयाँ हो सकती हैं या किसी चीज़ के बारे में आप अपना विचार बदल सकती हैं।

आपकी सहायता कौन करेगा?

अध्ययन बताता है कि जिन महिलाओं के साथ प्रसूति में पूरे समय के लिए कोई होता है, उनका प्रसूति से संबंधित अनुभव सकारात्मक होता है और उन्हें प्रसूति में मदद के लिए दर्द से आराम पाने के लिए दवाई लेने की संभावना कम होती है और उनकी प्रसूति का समय भी छोटा होता है।

प्रसूति के दौरान इससे मदद मिलती है कि लोग तुम्हारे आस-पास हैं जो तुम्हें भावनात्मक व शारीरिक सहारा दें। यह आपका साथी, माँ, भाई-बहन या प्रिय मित्र हो सकता है। आप अपने साथ एक से अधिक व्यक्तियों को रख सकती हैं। कई महिलाएँ प्रसूति में उन्हें मदद देने के लिए मदद देने वाली महिला (doula) या सेविका को किराए पर रखना पसंद करती हैं। डूला आपके जन्म देने से संबंधित दल की सदस्य नहीं होती पर उसे महिलाओं व उनके साथियों को प्रसूति के समय मदद देने का अनुभव होता है। अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करें क्योंकि कुछ अस्पतालों में सहायता देने वाले लोगों से संबंधित नीतियाँ होती हैं।

जब आप किसी भी प्रकार के उपचार के बारे में निर्णय लेती हैं, तो यह आवश्यक है कि आप सही जानकारी पर आधारित निर्णय लें। इससे पहले की आपको भिन्न प्रकार के हस्तक्षेपों की आवश्यकता की संभावना हो, उनके लाभ व हानियों के बारे में अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करें। ये निर्णय लेने से पहले आपको अपनी व अपने बच्चे की सुरक्षा व सुख के बारे में सोचना चाहिए।

“मैं सोचती थी कि गर्भवती होने का मतलब होता है कि तुम्हारे शरीर से एक उभार बाहर आएगा। मैं सोचती थी बस वही है – मुझे बिल्कुल पता नहीं था कि अन्य बदलाव भी होंगे, जैसे कि साँस चढ़ना या गर्मी लगना जब बाकी लोग ठंड से ठिठुर रहे होते हैं।” ऐम्मा

तीसरा तिमासा: सताइसवें सप्ताह से चालिसवें सप्ताह तक

आपका बच्चा कैसे बढ़ता है

अठाईसवें सप्ताह तक आपका बच्चा लगभग 36 सेन्टीमीटर लम्बा हो गया है व उसका वजन करीब 1100 ग्राम हो गया है। उसकी पलकें खुल गई हैं और उसके फेफड़े इतने बढ़ गए हैं कि वह गर्भाशय के बाहर भी साँस ले सकेगा – पर यदि वह अभी पैदा हो जाता है तो उसे साँस लेने में मदद चाहिए होगी। अठाईसवें सप्ताह में पैदा हुए बच्चे के बचने की काफ़ी संभावना होती है पर विकलांगता होने का खतरा काफ़ी अधिक है।

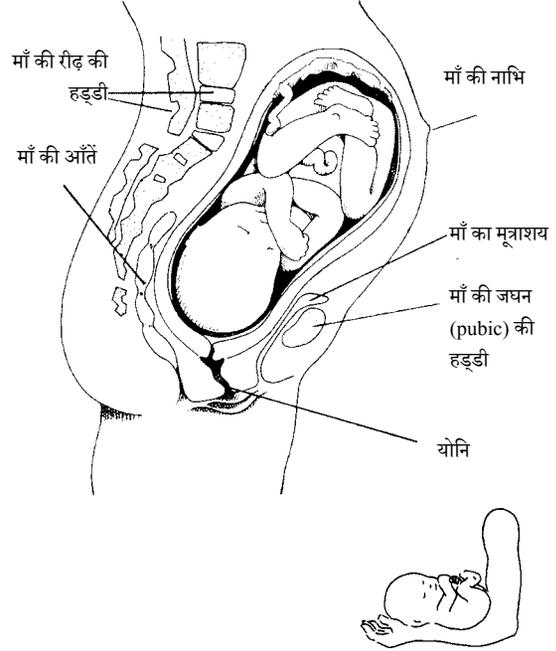
बत्तीसवें सप्ताह तक, आपका बच्चा लगभग 41 सेन्टीमीटर लम्बा हो गया है व उसका वजन करीब 1800 ग्राम हो गया है। जो बच्चा इस समय पैदा होगा उसे दूध पीना सीखना होगा। अधिक जानकारी के लिए *समय से पहले बच्चे का जन्म होना* में पृष्ठ 131 पर देखें।

छत्तीसवें सप्ताह तक आपका बच्चा लगभग 47.5 सेन्टीमीटर लम्बा हो गया है व उसका वजन करीब 2600 ग्राम हो गया है। चालिसवें सप्ताह तक वह लगभग 50 सेन्टीमीटर और उसका वजन करीब 3400 ग्राम हो गया है। बच्चे का मस्तिष्क उसके तापमान का नियंत्रण कर सकता है, और बढ़ता हुआ शरीर उतना ही हो गया है, जितना की सिर है। आपका बच्चा अब पैदा होने के लिए तैयार है।

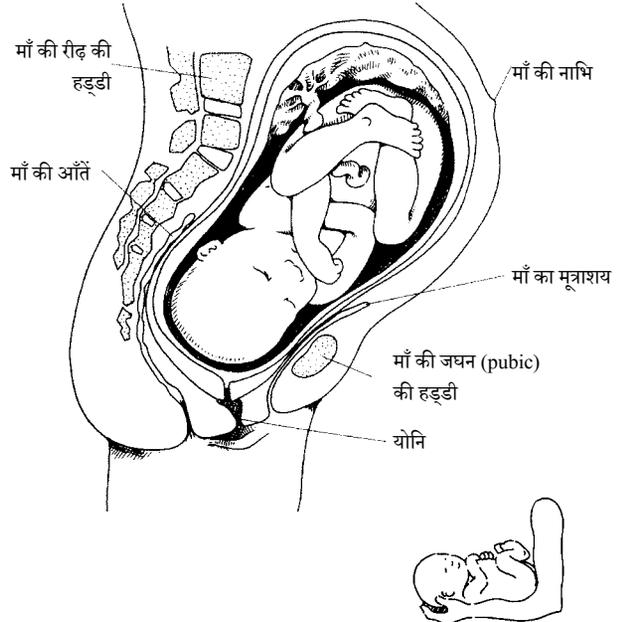
मुझे क्या हो रहा है?

- अब आप समझो कि घर पहुँचने वाली हैं! यह आपकी गर्भावस्था के अन्तिम हिस्से का पहला सप्ताह है।
- कई प्रकार से ये अन्तिम तीन महीने पहले तीन की तरह ही हैं। आपको अधिक थकान होगी व आप अधिक भावनात्मक होंगी। आपके पेट व पीठ में दर्द भी अक्सर होता है। आप जितना आराम कर सकती हैं करें।
- आपकी छाती में जलन भी हो सकती है। कुछ उपयोगी सुझावों के लिए *गर्भावस्था में आम चिंताएँ* में पृष्ठ 43 पर देखें।
- हो सकता है आपको शारीरिक रूप से असुविधाजनक लगता होगा। आपको टाँगों के ऊपरी हिस्से में दर्द होता होगा या आपके कूल्हों व पीठ के नीचले हिस्से में होता होगा। यह आपके कूल्हों के अस्थिरज्जुओं के खिंचने से होता है। यदि दर्द बहुत अधिक है तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करें। आराम व हल्का व्यायाम आवश्यक है। यदि आप आराम करेंगी व आपकी तबीयत ठीक होगी तो आप प्रसवकाल को ठीक से झेल पाएँगी। इस समय के बाद से नीड की समस्याएँ अधिक हो जाएँगी। आप *गर्भावस्था में आम चिंताएँ* के पृष्ठ 43 पर दिए गए सुझावों को करके देख सकती हैं।

बत्तीसवें सप्ताह में गर्भ



चालीसवें सप्ताह में गर्भ



• अन्तिम महीने में:

- **आपकी साँस फूल सकती है।** यह इसलिए है कि आपका बच्चा इतनी अच्छी तरह से बढ़ रहा है। वह आपकी छाती व पेट के बीच की माँसपेशी, मध्यपट पर दबाव डाल रहा है।
- **अब आपको ऐसा महसूस होगा जैसे कि आप हमेशा से ही गर्भवती हैं।** इस समय तक बहुत सी महिलाएँ तो काम छोड़ देती हैं। यह समान्य है कि हर चीज को धीरे कर दिया जाए, पर आपको पारितोषिक के रूप में अचानक ऊर्जा महसूस होने लगेगी। यह सब 'घर बसाने' का हिस्सा है – कुछ महिलाओं को तीव्र इच्छा होती है कि बच्चे के आने से पहले हर चीज तैयार हो जानी चाहिए।
- **हो सकता है कि बच्चा आपके श्रोणि (pelvis) तक आ गया हो।** इससे आप आराम से साँस ले पाएँगी पर आपके मूत्राशय पर अतिरिक्त दबाव से आपको पेशाब के लिए बार-बार जाना होगा। यदि आप यह नहीं जानती कि प्रसव-दर्द के क्या चिह्न होते हैं व कब अस्पताल जाना चाहिए तो अपनी मिडवाईफ़ या डॉक्टर से पूछें।
- **आपका बच्चा सैतिसर्वे से बयालिसर्वे सप्ताह के बीच कभी भी आ सकता है।** (केवल 100 में से 5 बच्चे अपनी अनुमानित जन्म की तिथि पर पैदा होते हैं)।

इस तिमासे में आपसे कुछ टेस्ट करवाने के लिए कहा जाएगा।

कई टेस्ट ऐसे हैं जो यदि आपने पहले नहीं करवाएँ हैं तो इस तिमासे में आपसे रक्त की अतिरिक्त जाँच करवाने के लिए कहा जाएगा। उनमें से एक होगा बच्चे के जन्म से पूर्व की शुगर (diabetes) के लिए – एक प्रकार की शुगर जो कई महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान हो जाती है (गर्भावस्था में जटिलताएँ में पृष्ठ 124 पर देखें)। गर्भावस्था के अन्तिम तीन महीनों में आपकी मिडवाईफ़ या डॉक्टर आपसे एक टेस्ट करवाने के लिए कह सकता है जिसमें आपकी योनि में एक क्लिटाणु, जिसे स्ट्रेप बी कहते हैं, की जाँच की जाती है। इस टेस्ट में आपकी योनि के नीचले हिस्से में से पोंछ कर नमूना लेते हैं। हालाँकि, स्ट्रेप बी से आपको कोई समस्या नहीं होगी पर यह आपके बच्चे को जन्म के समय संक्रमण दे सकता है जिससे गम्भीर समस्याएँ हो सकती हैं। यदि आपको स्ट्रेप बी है तो आपकी मिडवाईफ़ या डॉक्टर, बच्चे की सुरक्षा के लिए, आपको प्रसव के समय ऐन्टीबायोटिक लेने की सलाह देंगे।

वे चीजें जिनके बारे में आप सोचती होंगी

मेरे स्तनों व पेट पर त्वचा खिंचने के निशान हो रहे हैं – उनसे कैसे बचा जा सकता है?

त्वचा खिंचने के निशान आपकी त्वचा पर पतली लाईन की तरह होते हैं (लाल, जामुनी, गुलाबी या भूरे जो इस पर निर्भर करेगा कि आपकी त्वचा किस प्रकार की है)। ये तब होते हैं जब आपका शरीर बहुत तेजी से बढ़ता है (शरीर गठीला बनाने वालों को भी ये होते हैं!) गर्भावस्था में ये आमतौर से स्तनों, पेट व जाँघ और कभी-कभी बाजूओं के ऊपरी हिस्से में हो जाते हैं। कई उत्पाद इनसे बचाव का दावा करते हैं और कुछ लोग कहते हैं कि विटामिन ई या अन्य तेलों से त्वचा पर मालिश करने से मदद मिलती है। इनका उपयोग करके देखने में कोई हानि नहीं है पर ऐसा कोई प्रमाण नहीं है कि समय के अलावा किसी चीज से फ़ायदा होता है। ये निशान हल्के सफ़ेद-चाँदी रंग के हो जाते हैं और कम दिखते हैं।

मेरे स्तनों से कुछ किस लिए बह रहा है?

गर्भावस्था में स्तनों से आने वाला दूध, शरीर में 16वें सप्ताह से बनने लगता है। कुछ महिलाओं में आखिरी कुछ सप्ताहों में उनके स्तनों से थोड़ा दूध रिसने लग सकता है। सुपरमार्केट व फ़ार्मसी से मिलने वाले स्तनों के पैडों से आराम पाने में मदद मिल सकती है।

क्या मूलाधार/योनि के आस-पास (perineum) मालिश करने से योनि को फटने से बचाया जा सकता है ?

आपकी मिडवाईफ़ या डॉक्टर आपको सलाह दे सकते हैं कि आप गर्भावस्था के बिल्कुल अंत (व प्रसवकाल में) योनि के आस-पास मालिश करें, जिससे कि भगछेदन (episiotomy) करवाने की आवश्यकता को कम किया जा सके। वे आपको समझा सकते हैं व दिखा सकते हैं कि गर्भावस्था में इसका अभ्यास कैसे कर सकते हैं। कुछ प्रमाण हैं कि इससे लाभ होता है। आप इसे करके देख सकती हैं, कुछ महिलाओं ने इसे लाभप्रद पाया है।

चालीसवाँ सप्ताह आकर चला गया है! अब क्या होगा?

जब तक आपका गर्भ सामान्य रूप से बिना किसी समस्या के चल रहा है, आपके लिए बच्चे को अपने आप पैदा होने के लिए प्रतीक्षा करने में कोई खतरा नहीं है। आपकी मिडवाईफ़ या डॉक्टर आप से प्रतीक्षा करने के बारे में बात करेंगे और यह भी सुनिश्चित करेंगे कि आप व आपका बच्चा ठीक हैं। आपके कुछ और टेस्ट किए जा सकते हैं, जैसे कि गर्भस्थ शिशु की जाँच करते रहना या अल्ट्रासाउंड करना। प्रसव को प्रारम्भ करने के बारे में अधिक जानकारी के लिए भाग जब मदद की जरूरत है: चिकि त्सी य हस्तक्षेप में पृष्ठ 78 पर देखें।

अपने बच्चे के जन्म के बाद उसके जो टेस्ट किए जाएँगे व जो इंजेक्शन उसको दिए जाएँगे, उनके बारे में पूछें

अस्पताल छोड़ने से पहले सभी महिलाओं को उनके बच्चे के लिए निम्नलिखित टेस्ट व इंजेक्शन बताए जाते हैं:

- नवजात के लिए जाँच टेस्ट (एडी में सुई चुभा कर रक्त टेस्ट करना), जिससे कि कई बहुत ही कम होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं की जाँच की जाती है और यदि इनके बारे में जल्दी पता चल जाती है तो उनका इलाज करना आसान होता है।
- इंजेक्शन – विटामीन के का इंजेक्शन व बच्चे को हेपाटाईटिस बी से बचाने के लिए टीका लगाना
- सुनने की शक्ति का टेस्ट।

गर्भावस्था के दौरान आपको इन टेस्टों व इंजेक्शनों के बारे में जानकारी दी जाएगी। जन्मपूर्व, डॉक्टर के पास दिखाने जाने की किसी मुलाकात में आपसे, आपके बच्चे को इन टेस्टों व इंजेक्शनों को देने की सहमति देने के लिए कहा जाएगा। अधिक जानकारी के लिए *आपके बच्चे के जन्म के बाद* में पृष्ठ 86 पर देखें।



स्वास्थ्य चेतावनी!

गर्भावस्था में बाद के समय में सिर में दर्द व अन्य बदलाव होना

यदि आपको कोई समस्या जैसे कि सिर में दर्द, आँखों में धुंधलापन आना, हाथ-पैरों में व चेहरे पर अचानक सूजन होना या योनि से बहने वाले तरल पदार्थ में बदलाव होना, तो अपनी मिडवाइफ या डॉक्टर को बताएँ।

मेरे बच्चे को कितना हिलना-डुलना चाहिए?

अपने बच्चे के हिलने-डुलने के तरीके को जानने के लिए कुछ समय लगाएँ। गर्भ में सभी बच्चों का सोने/जागने का सिलसिला होता है पर कुछ बच्चे अन्य बच्चों से अधिक हिलते-डुलते हैं। वह रात को व्यस्त व सुबह को शान्त होता है? क्या किसी विशेष समय पर अत्यधिक गतिविधि होती है? यदि आपके पेट पर बहुत अधिक चर्बी है या गर्भनाल आपके गर्भाशय की सामने की दीवार के सामने है तो आपको अपने बच्चे के हिलने-डुलने को महसूस करना कठिन होगा। यदि आपको लगता है कि आपका बच्चा कम हिल रहा है या कि आपका बच्चा काफ़ी समय से हिला नहीं है तो अपनी मिडवाइफ या डॉक्टर से तुरन्त संपर्क करें। अपने बच्चे की जाँच करवाना, चिन्ता करने से बेहतर है।

मेरा बच्चा पैरों की ओर से जन्म लेने की स्थिति (breech) में है। अब क्या होगा?

पैरों की ओर से जन्म लेने का अर्थ है कि बच्चा अपना नीचे का हिस्सा या पैर पहले बाहर निकालता है बजाय सिर के। ऑस्ट्रेलिया में प्रसव आरम्भ होने तक, सौ में से तीन या चार बच्चे इस स्थिति में होते हैं। यदि आपका बच्चा सैतिसवें या अड़तिसवें सप्ताह तक ब्रीच स्थिति में होता है तो आपसे एक क्रिया, जिसे 'बाहरी सिर की क्रिया' ('external cephalic version') कहते हैं, करने को कहा जाएगा। डॉक्टर अपने हाथों को आपके पेट पर रख कर, धीरे-धीरे बच्चे को घुमाता है जिससे जन्म के समय बच्चे का सिर पहले बाहर आए। डॉक्टर को मदद देने के लिए कि वह बच्चे, रज्जु व गर्भनाल को देख सके, अल्ट्रासाउंड का उपयोग किया जाता है। इस क्रिया के दौरान यह सुनिश्चित करने के लिए कि सब ठीक है, बच्चे व माँ पर ध्यान रखा जाता है।

बहुत सी ब्रीच गर्भावस्थाओं में बच्चे को सिजेरियन सेक्शन ऑपरेशन से निकाला जाता है। यदि आप योनि द्वारा जन्म देने की इच्छुक हैं तो अपनी मिडवाइफ या डॉक्टर से बात करें। यदि आपके स्थानीय अस्पताल में योनि द्वारा ब्रीच जन्म देने की सुविधा नहीं है तो आपको किसी ऐसी जन्म देने की सेवा में भेजा जा सकता है जहाँ यह सुविधा उपलब्ध हो।

प्रसवकाल में क्या मेरे अन्य बच्चे मेरे साथ रह सकते हैं?

प्रसवकाल में अपने बच्चों को अपने साथ रखने के लाभ व नुककसान के बारे में अपने साथी व मिडवाइफ से बात करें। आप व आपका साथी अपने बच्चों को अच्छी तरह जानते हैं और आप ही जानते हैं कि वे इस स्थिति का किस प्रकार सामना करेंगे। यदि आप अपने बच्चों को अपने साथ रखना चाहती हैं तो, इस पर विचार करें कि जन्म देने के कमरे में उनका ध्यान कौन रखेगा। आपका साथी व मिडवाइफ आपकी देखभाल में व्यस्त होंगे। यदि कोई समस्या होती है या बच्चे जाना चाहते हैं तो वह व्यक्ति बाहर बच्चों की देखभाल कर सकता है या उन्हें घर ले जा सकता है।

इसकी योजना बनाएँ कि आप अस्पताल या जन्म केन्द्र क्या-क्या ले जाएँगी

आपको निम्नलिखित की आवश्यकता होगी:

- रात को पहनने के कपड़े या ढीली-ढाली टी शर्ट व एक ड्रेसिंग गाऊन
- कुछ ढीले-ढाले, आरामदायक दिन के कपड़े
- आरामदायक जूते
- कई आरामदायक जांघिए (कुछ महिलाएँ ऐसे जांघियों का उपयोग करती हैं जो पहनने के बाद फेंक दिए जाते हैं)
- गर्भावस्था में पहनने की ब्रा व/या गर्भावस्था में पहनने की बनियान
- स्तनों के लिए पैड
- प्रसाधन का सामान
- सैनिटरी पैड – या तो 'बहुत बड़ा' या गर्भावस्था में पहनने के (आप गर्भावस्था में पहनने के पैड सुपरमार्केट से खरीद सकती हैं)
- यदि प्रसव के समय आप कपड़े पहनना चाहेंगी तो उसके लिए कपड़े - ढीली-ढाली टी शर्ट या रात में पहनने के पुराने कपड़े, गर्म मोज़े
- जब आप घर जाएँगी उस समय पहनने के कपड़े (इस समय तक हो सकता है कि आप अपने सामान्य आकार में न हों और आप अभी भी अपनी गर्भावस्था में पहनने के कपड़ों में हों)
- प्रसव में दर्द से आराम पाने के लिए गेहूँ से बना पैक या गर्म करने का पैड (अस्पताल से पता करें कि आप प्रसव में इनका उपयोग कर सकती हैं या नहीं – कुछ अस्पताल इनका उपयोग नहीं करने देते हैं क्योंकि इनसे त्वचा जल सकती है)
- कोई सामान जो आप प्रसव में चाहती हैं (जैसे कि संगीत, मालिश के लिए तेल, कुछ खाने का सामान)।

आपके बच्चे के लिए:

- उपयोग के बाद फेंक देने वाली नैपी (यदि आप नैपी का उपयोग करेंगी तो), क्योंकि कई अस्पताल यह देते नहीं हैं
- बच्चे के लिए घर पर पहनने के कपड़े व नैपियाँ
- बच्चे को साफ़ रखने का सामान, मल-मूत्र करने के बाद पोंछने के लिए नैपी वाइप या रुई व बच्चे को नहलाने के लिए डिटरजेन्ट के बिना बना साबुन
- यदि आपको दूर तक जाना है तो बदलने के लिए बच्चे के कपड़े
- बच्चे का कम्बल
- आपकी कार में बच्चे को लिटाने की टोकरी

आपके साथी या जन्म देने के समय सहायता देने वाले व्यक्ति को भी अपना थैला तैयार करना होगा। इन चीज़ों के बारे में सोचें:

- प्रसव के समय के लिए इनके व आपके लिए खाने-पीने का सामान, जिसमें फलों का रस या अन्य पेय पदार्थ, सूप व ऐसा भोजन जो आसानी से गर्म हो जाए या सीधे खाया जा सके, जिससे उन्हें बहुत समय के लिए आपको छोड़ कर न जाना पड़े
- तैरने का सूट व तौलिये (यदि आप ऐसे अस्पताल में हैं जहाँ नहाने का बड़ा टब है और प्रसव के समय आपको पानी में सहारा चाहिए)
- कैमरा

अन्य ज़रूरतों के लिए अपनी मिडवाईफ़, डॉक्टर या अस्पताल से पूछें।

बच्चे के पैदा होने से पहले.....

यदि यह आपका पहला बच्चा है तो, आपको हैरानी होगी कि छोटा सा व्यक्ति कैसे आपके जीवन को अस्त-व्यस्त कर देता है। नए बच्चे को बहुत समय चाहिए होता है – और यदि कुछ समय बच भी जाए तो आप थकान के कारण कुछ भी नहीं कर पाएंगी। यदि आपके जुड़वाँ बच्चे हैं तो और भी कम समय होगा। जन्म देने के बाद जीवन आसान करने के लिए जो भी अभी कर सकती हैं, कर लें। आप यह कर सकती हैं:

- भोजन बना कर फ्रिज़र में रखें
- खाने-पीने का व अन्य सामान खरीद कर रखें (सेनिटरी पैड न भूलें)
- कार के लिए बच्चे की टोकरी का प्रबंध करें।

सभी बच्चों को कार में ले जाने के लिए बच्चे को कैपसूल या संभालने की टोकरी (restraint) में ले जाना अनिवार्य है। आप ये दोनों चीज़ें किराए पर ले सकती हैं या खरीद सकती हैं। जन्म देने वाली यूनिट आपको उन संगठनों का विवरण दे सकती है जो कैपसूल किराए पर देती हैं व उनको कारों में लगाती हैं। बच्चे के कैपसूल व कारों में बच्चों को संभालने की टोकरी के बारे में अधिक जानकारी के लिए Transport for NSW को 13 22 13 पर संपर्क करें या <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/> पर देखें।



अपना बैग पैक करके अस्पताल जाने के लिए तैयार रहें – कभी भी कुछ हो सकता है। यदि आप घर पर जन्म देंगी तब भी बैग बना कर रखें – आपकी अस्पताल जाने की संभावना हमेशा रहेगी।

यदि आप घर पर जन्म देंगी

आपकी मिडवाइफ़ अधिकांश सामान, जिसमें आपातकालीन उपकरण शामिल है, ले कर आएंगी। नीचे दी गई सूची कुछ अतिरिक्त चीज़ों के बारे में बताती है जो आप तैयार कर सकती हैं। अपनी फ़ोन नम्बरों की सूची को सुविधाजनक स्थान पर रखें।

- पुरानी, हाल ही में धोई गई चादरें आदि, जैसे कि कई तौलिए, चादरें व बच्चे के कम्बल।
- एक बड़ी प्लास्टिक की चादर जो जन्म देने के स्थान पर बिछाई जा सके (चित्रकारी में उपयोग की जाने वाली ऐसी प्लास्टिक की चादर जो काम में लाने के बाद फेंक दी जाती है, का उपयोग किया जा सकता है)।
- प्रसव के समय के लिए हल्के स्नैक तथा जो लोग मदद कर रहे हैं, उनके लिए भी।
- पीने के लिए कुछ पेय पदार्थ जैसे कि फलों का रस, कोरडियल या खेलों के लिए बनाए गए पेय पदार्थ।
- तक्रिए व गद्दियाँ।
- कमरे को गर्म करने के लिए एक उठा कर ले जाने वाला हीटर।

प्रसव व जन्म देने के लिए तैयारी
करना

Getting ready for labour and birth

तनाव मुक्ति (Relaxation) व साँस लेने के प्रति जागरूकता

प्रसव- काल के दौरान आप जितना अधिक से अधिक तनाव मुक्त रहेंगी उतनी ही परेशानी से छूट मिलने से दर्द को कम करने में मदद मिलेगी; अपने गर्भाशय को बेहतर तरीके से काम करने में मदद करें; व अपनी उर्जा को बचाने में आपको मदद मिलेगी (तनाव ग्रस्त रहने से उर्जा का उपयोग होता है!)। दो सरल तरीकों का उपयोग करके आप प्रसव के दौरान तनाव मुक्त रहना सीख सकती हैं।

तनाव मुक्त रहने का आधारभूत तरीका

इसका लाभ लेने के लिए आपको गर्भवती होना आवश्यक नहीं है। इससे आपको अपने जीवन में कभी भी तनाव का सामना करने में मदद मिल सकती है (व आपको सोने में मदद मिलेगी)। यदि कर सकती हैं तो इस तरीके को घर पर एक या दो बार 10 मीनिट के लिए करें। यदि आपका साथी या अन्य सहायता देने वाला व्यक्ति भी इसे समझता है तो यह भी लाभदायक है।

आराम का स्थान ढूँढें—अपनी साईड पर बैठ या लेट जाएँ अपने शरीर के सभी लचीले अंगों को सहारा देने के लिए तकियों का उपयोग करें। यदि आपको पसन्द हो तो शान्त करने वाला संगीत लगाएँ।

अपने सीधे हाथ को भींच लें। अपनी बाजुओं की माँसपेशियों को कंधों तक कस लें। अब इस खिंचाव को ढीला छोड़ दें। जब इस खिंचाव को ढीला छोड़ें व तनाव मुक्त महसूस करें तो एक लम्बी, आह भरते हुए बाहर की

तरफ साँस निकालें। आप अपनी बाजुओं को शिथिल होने को महसूस करें। इसके प्रति जागरूक रहें कि साँस लेने से आपको तनाव मुक्त होने में कैसे मदद मिलती है। जब आप बाहर की तरफ साँस निकालें तो अधिक तनाव मुक्त होने की कोशिश करें।

निम्नलिखित पर दुबारा करें:

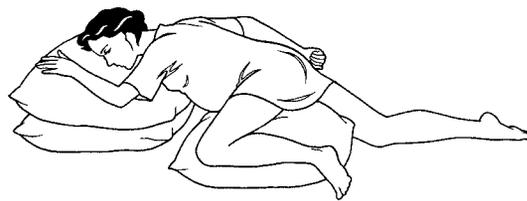
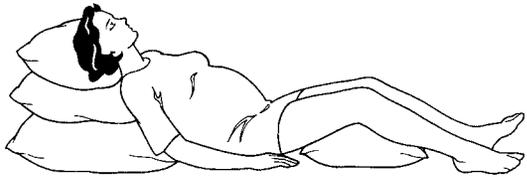
- बाएँ हाथ व बाजू
- सीधा पैर व टाँग
- बाँया पैर व बाई टाँग।

अपने कंधों को अपने कानों तक सिकोड़ें। महसूस करें कि यह आपको कितना तनाव ग्रस्त बना देता है—अब साँस को बाहर निकालते हुए, अपने कंधों को तनाव मुक्त करें।

अपने जननांग व मलद्वार की माँसपेशियों (ये माँसपेशियाँ आपकी श्रोणि के तल का हिस्सा हैं) को जकड़ें। अपने नितम्बों (buttocks) को एक साथ भींचें। अब साँस को बाहर निकालते हुए, उनको छोड़ दें।

अपने चेहरे व सिर की खाल की माँसपेशियों को कसते हुए अपने जबड़े को भींचें और भौं चढ़ाएँ। अब साँस को छोड़ें और चिन्ता मुक्त महसूस करें। एक बार जब आप एक तनाव ग्रस्त व तनाव मुक्त माँसपेशी का अंतर समझ जाएँगी तो इन क्रदमों को पहले माँसपेशी को कसे बिना कर सकती हैं। अपने शरीर की सारी माँसपेशियों में से तनाव को निकाल दें – अपने चेहरे (मसूड़ों सहित), हाथों व टाँगों, नितम्बों व श्रोणि तल से। अपनी पकड़ से ढील दे दें और पूर्णरूप से विश्राम करें।

आरामदायक स्थिति ढूँढें



साँस संबंधी जागरूकता का तरीका

जब लोग बेचैन या तनाव ग्रस्त होते हैं तो वे अक्सर जल्दी-जल्दी, हल्की साँसें लेते हैं। इसके विपरीत करना – लम्बी व धीरे-धीरे गहरी साँसें लेने से—आपको शान्त व अधिक तनाव मुक्त महसूस करने में मदद मिलेगी।

प्रसव में अपनी साँस के प्रति जागरूक होना व उसे धीरे करने से यह हो सकता है:

- तनाव को कम करने व शरीर को तनावमुक्त करने में मदद
- माँसपेशियों में खिंचाव होने पर उनके विरुद्ध तनाव पैदा करने के बजाय आपको उनके साथ 'बहाव' में बने रहने में मदद देना
- प्रसव के प्रथम चरण के अंत में जब गर्भग्रीवा का मुँह पूरा नहीं खुला होता, आपकी ज़ोर लगाने की तीव्र इच्छा को रोकने में मदद करना (आपकी मिडवाइफ़ या डॉक्टर आपको सलाह देंगे, जिससे आप सही समय पर ज़ोर लगाएँ)
- प्रसव के दौरान बच्चे को ऑक्सीजन मिलने को बढ़ाना
- तेज़-तेज़, हल्की साँस लेने (hyperventilation) को रोकना, जिससे आपको 'चुभने वाला दर्द' हो सकता है।

स्वास्थ्य चेतावनी!

प्रसव के दर्दों का होना आपके बच्चे के लिए आवश्यक है

बच्चे अपने फेफड़ों से साँस लेने की तैयारी करने में प्रसव के दर्दों के समय व योनिक जन्म, दोनों से लाभ उठाते हैं। आपके गर्भाशय के सिकुड़न से आपके बच्चे को अपनी पहली साँस लेने की तैयारी करने में मदद मिलती है।

साँस संबंधी जागरूकता को व्यवहार में लाना

आप आराम से जितनी धीरे व लम्बी साँस ले सकती हैं, लेने की कोशिश करें।

जब आप साँस छोड़ें, अपने फेफड़ों से हवा निकालने के साथ, कोशिश करें कि शरीर से तनाव को बाहर जाने दें। इससे एक स्थिर आवाज़, गहरी साँस या कराहने (आह या ऊँह) की आवाज़ निकालने में मदद मिलेगी।

प्रसव में भिन्न स्थितियों का अभ्यास करना

प्रसव में स्थिति को बदलने से आपको वास्तव में अपने सिकुड़न व दर्दों को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। पर यदि आप इनमें से कई स्थितियों में आने की अभ्यस्त नहीं हैं (जैसे कि उकड़ूँ बैठना या अपने हाथों व घुटनों के सहारे हिलना) तो गर्भावस्था में इनका अभ्यास करना अच्छा होगा।

स्ट्रेचेज (शरीर के अंगों को तान कर व्यायाम करना)

स्ट्रेचेज करने से प्रसव में आपको, बिना तकलीफ़ के, भिन्न प्रकार की स्थितियों का उपयोग करने में, थकी हुई माँसपेशियों को तनावमुक्त करने व अपने आपको नरम रखने में मदद मिल सकती है।

आप गर्भावस्था में कभी भी स्ट्रेचेज कर सकती हैं। हर स्ट्रेच को जितना अधिक से अधिक देर तक रोक सकती हैं रोकें (केवल कुछ सेकेंड भी कर सकती हैं)। धीरे-धीरे समय को बढ़ाएँ जब तक आप स्ट्रेच को एक मिनट के लिए न कर लें।

पिंडली का स्ट्रेच

एक दीवार के सामने खड़ी हों, और आपके पैर दीवार से करीब 30 सेन्टीमीटर की दूरी पर होने चाहिए। दीवार को छूने के लिए अपनी बाजूओं को आगे फैलाएँ, शरीर के ऊपरी हिस्से को आगे करें, अपने भार को अपने हाथों पर डालें। एक पैर को करीब एक मीटर की दूरी पर अपने पीछे की तरफ़ करें, आगे वाले घुटने को मोड़ते हुए पीछे की एड़ी को ज़मीन की तरफ़ धकेलें। अपने भार को अपने हाथों व सामने वाली टाँग पर रखें। आपको पीछे की टाँग की पिंडली पर खिंचाव महसूस होगा। इसी स्थिति में रहें और स्ट्रेच में साँस लें। इसे दूसरी टाँग पर दोहराएँ।

कंधे को घुमाना

यह आप खड़ी होकर या कुर्सी पर आराम से बैठकर कर सकती हैं। अपनी उंगलियों को कंधों पर रखें और अपनी कोहनियों से पीछे की तरफ़ गोलाकार घुमाएँ। अपनी बाजूओं को अपने सिर के ऊपर तक ले जाएँ, जिससे कंधों व पीठ के ऊपरी भाग में से तनाव हट जाए। इससे पसलियों में दबाव को कम करने में मदद मिलती है।

प्रसव (*Labour*) और जन्म

Labour and birth

पहली अवस्था

हर प्रसव और जन्म अलग होता है और इसकी भिन्नता इस पर निर्भर होती है कि यह कब शुरू होता और कितनी देर तक चलता है। आपके प्रसव और जन्म के बारे में और आप व आपका साथी उसके के लिए क्या तैयारी कर सकते हैं, इससे सम्बंधित आपके जो भी सवाल हैं, आपकी मिडवाइफ़ या डॉक्टर उनका जवाब दे सकते हैं। प्रसव की तीन मुख्य अवस्थाएँ हैं। प्रत्येक अवस्था में लगने वाला समय हर महिला के लिए अलग-अलग होगा। हर कोई भिन्न है।

आप को यह कैसे पता चलेगा कि आपके प्रसव शुरू हो रहा है। जब प्रसव शुरू होता है तो ज्यादातर महिलाओं को इन में से एक या अधिक बातों का अनुभव होता है:

- गर्भाशय के संकुचन की प्रक्रिया (contractions)
- 'शो'
- गर्भाशय से पानी बहना।

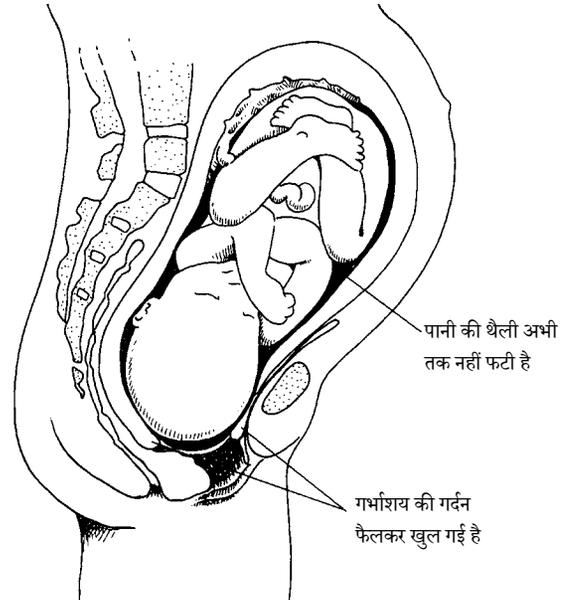
प्रसव की पहली अवस्था की शुरुआत में, आपका गर्भाशय, आपकी गर्भाशय ग्रीवा को छोटा और पतला करने के लिए काम कर रहा है। आपके पहले प्रसव के समय, गर्भाशय ग्रीवा को छोटा और पतला करना एक मुश्किल काम हो सकता है और आप वास्तव में थक सकती हैं; इसलिए यह आवश्यक है कि आप जब भी कर सकती हैं, आराम कर लें। छोटा और पतला करने की इस प्रक्रिया में कुछ दिनों तक का समय लग सकता है।

जैसे-जैसे पहली अवस्था आगे बढ़ती है, आपका गर्भाशय, आपकी गर्भाशय ग्रीवा (आपकी बच्चेदानी का मुँह) को खोलने के लिए संकुचन करना शुरू करता है। गर्भाशय के संकुचन की प्रक्रिया तब तक होती रहती है जब तक गर्भाशय ग्रीवा लगभग 10cm तक नहीं खुल जाती है, जो कि बच्चे के बाहर आने के लिए काफी है।

यह कब तक चलेगा?

औसतन, पहले बच्चे के लिए यह पहली अवस्था 10 से 14 घंटे तक चलती है, और दूसरे बच्चे के लिए यह समय लगभग आठ घंटे रहता है।

पहली अवस्था में बच्चे की स्थिति



अपनी साँस के प्रति जागरूकता की तकनीक याद रखें!

जब प्रसव की पहली अवस्था में, आप के गर्भाशय में शुरुआत के संकुचन हो रहे हैं, तो सामान्य रूप से साँस लेते हुए तनाव मुक्त होकर आराम करने की कोशिश करें। सबसे अच्छा तो यह है कि शुरु की इस अवस्था में संकुचन की उपेक्षा करने की कोशिश करें और अपनी सामान्य दिनचर्या करती रहें, जितना संभव हो सके इधर-उधर चलती-फिरती रहें।

जब पहली अवस्था के संकुचनों के दौरान सामान्य साँस लेते हुए आराम करना कठिन हो जाए, तो जितने समय तक संभव हो सके; गहरे और धीरे-धीरे साँस लेती रहें। जब संकुचन ज्यादा शक्तिशाली होने लगेंगे तो आपकी साँस थोड़ी तेज हो जाएगी, लेकिन अपनी साँस को अपनी सामान्य दर तक धीमी करके साँस लेने की कोशिश करें या थोड़ी सी धीमी करें।

प्रत्येक संकुचन के शुरु होने पर और अंत में एक गहरी साँस अंदर लें और बाहर निकालें (एक बड़ी आह की तरह) और जब आप साँस बाहर निकालें तो अपने कंधों को ढीला करें। इससे आपके शरीर को तनाव मुक्त रहने के लिए बताने में मदद मिलेगी।

प्रत्येक संकुचन के बाद जितनी जल्दी हो सके सामान्य साँस लेना शुरु करना याद रखें।

संकुचन

महिलाएँ संकुचन का वर्णन अलग-अलग तरीकों से करती हैं और उन्हें अलग-अलग तरह से महसूस करती हैं। वे निम्न तरह से महसूस कर सकती हैं:

- पेट के निचले हिस्से में ऐंठन होना जो माहवारी के दर्द की तरह लगती है
- पीठ के निचले हिस्से में लगातार हलका दर्द
- भीतरी जाँघ में दर्द जो कि आपके पैरों में नीचे तक जा सकता है।

सबसे पहले ये संकुचन थोड़े-थोड़े समय के लिए होते हैं और हो सकता है काफ़ी समय के अंतर से हों, कभी-कभी वे 30 मिनट तक के अंतर से होते हैं। लेकिन वे लंबे समय तक, सशक्त और कम समय के अंतर से पास-पास होने लगते हैं।

संकुचन धीरे-धीरे ज्यादा जल्दी-जल्दी होने लगते हैं, और अधिक दर्दनाक हो जाते हैं और लंबे समय तक रहते हैं जब तक कि वे लगभग एक मिनट तक के समय के लिए और जल्दी-जल्दी नहीं होने लगते हैं – लगभग हर दो या तीन मिनट में।

जब संकुचन अधिक मजबूत तथा जल्दी-जल्दी होने लगेंगे तो आप बेचैन हो जाएँगी या यहाँ तक कि महसूस कर सकती हैं कि जैसे आप सम्हाल नहीं पा रही हैं। जब संकुचन शुरू होता है तो गहरी साँस लेना और फिर साँस बाहर निकालने पर ध्यान केंद्रित करते हुए लयबद्ध तरीके से साँस लेने से मदद मिलती है। गहरी साँस लेते हुए आह करना या कराहना या लयबद्ध आवाज़ करना मदद कर सकते हैं। हर एक संकुचन पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करें, एक समय में एक पर। जब संकुचन खत्म हो जाए तो एक गहरी साँस लें और इसे दूर उड़ा दें। यह आपको संकुचनों के बीच में आराम करने में मदद करता है। अनेक महिलाओं का कहना है कि इधर-उधर घूमने से और आरामदायक स्थितियों को जानने- संकुचन के दौरान किसी चीज़ पर झुक कर अपने कूल्हों को इधर-उधर डुलाने या चारों पर झूलने से मदद मिलती है। गहरा स्नान (deep bath) या फ़व्वार में नहाना भी प्रसव के दर्द को कम करने और यह महसूस करने में कि आप अपने को अधिक सम्हाल पा रही हैं, वास्तव में मददगार हो सकता है। जैसे-जैसे आपका प्रसव आगे बढ़ेगा, आपकी मिडवाइफ़ मदद करने के लिए आपको अलग-अलग चीज़ों का सुझाव देगी, लेकिन यह याद रखना अच्छा होगा कि आपका शरीर आपको बता देगा कि आप कैसे साँस लें और आप को किस तरह हिलना-डुलना है।

‘शो’ (योनि से बलगम जैसा पदार्थ निकलना)

खून मिला या गुलाबी रंग का बलगम जैसा पदार्थ भी आपकी योनि से आ सकता है। यह प्लग है जिसने गर्भाशय ग्रीवा को सील किया हुआ था। इसका मतलब है कि आपकी गर्भाशय ग्रीवा फैलना शुरू कर रही है। यह ‘शो’ (पदार्थ निकलना) संकुचन शुरू होने से घंटों या यहाँ तक कि कई दिन पहले भी दिखाई दे सकता है।

पानी का बहना

‘पानी का बहना’ (‘Waters breaking’) का मतलब है कि बैग या उल्बीय थैली जो आपके बच्चे को सम्हाले रखती है, फट जाती है और उल्बीय थैली का तरल पदार्थ रिस जाता है या तेजी से बाहर निकलता है। यह तरल पदार्थ जो बाहर आता है वह उल्बीय थैली का तरल पदार्थ है जो कि आपके बच्चे को चारों ओर से घेरे रहता है और उस समय उसकी रक्षा करता है, जब वह आप के अंदर बढ़ रहा/रही है। यह तरल पदार्थ आम तौर पर रंगहीन होगा, लेकिन पीला या सूखी घास के रंग का हो सकता है। यदि यह हरे या लाल रंग का है, तो कोई समस्या हो सकती है। जो भी रंग हो, आप एक पैड लगा लें और अपनी मिडवाइफ़, मातृत्व यूनिट या डॉक्टर को फ़ोन करें, क्योंकि आप को शायद जन्म केंद्र या अस्पताल जाने की आवश्यकता होगी जिससे कि वे आपकी, आपके बच्चे और बच्चे की स्थिति की जाँच कर लें।

यदि आपकी योनि से तरल पदार्थ निकलने लगा है और उसके 24 घंटे के बाद भी आपको नियमित रूप से संकुचन नहीं हो रहे हैं, तो आपके प्रसव शुरू कराने (induce) की ज़रूरत हो सकती है क्योंकि संक्रमण का ख़तरा है। आपकी मिडवाइफ़ या डॉक्टर आप से इस बारे में बात करेंगे।

आपका साथी या सहयोग करने वाला व्यक्ति आपकी कैसे मदद कर सकते हैं

प्रसव को और अधिक आरामदायक बनाने के लिए आपका साथी या सहयोग करने वाला व्यक्ति बहुत सारी चीज़ें कर सकते हैं। लेकिन यह न भूलें कि उन्हें भी तैयार रहने की ज़रूरत है। सुनिश्चित करें कि वे समझते हैं कि जन्म में क्या शामिल होगा। अपनी जन्म देने की योजना के बारे में और प्रसव में वे आपकी कैसे मदद कर सकते हैं, इस बारे में उनसे बात करें।

वे यह कर सकते हैं:

- आप के साथ रहें और आप को सानिध्य दें। (यह अच्छा होगा कि सहयोग देने के लिए एक से अधिक व्यक्ति हों)। एक आप के साथ रह सकता है, जबकि अन्य थोड़े समय के लिए अवकाश लेता है)
- आपका हाथ पकड़ें, आप से बात करें, आपको प्रोत्साहित करें और आप को याद दिलाएँ कि दर्द ख़त्म हो जाएगा
- आप के लिए पानी और बर्फ़ के पेय लाएँ
- आपको आराम करने की तकनीक का उपयोग करने के लिए याद दिलाएँ
- आपके मालिश कर दें
- स्थिति बदलने में आपकी मदद कर दें
- अस्पताल के कर्मचारियों का ध्यान आकर्षित करें, यदि आपको उनकी ज़रूरत हो तो
- किसी भी उपचार के बारे में निर्णय लेने में आपकी मदद करें।

हालाँकि, कुछ महिलाएँ प्रसव के तेज़ दर्दों के समय यह नहीं चाहती कि कोई उन्हें छुए या उनसे बात करे। यह ठीक है। प्रसव में यह आवश्यक है कि आप यह महसूस करें कि आपको सहयोग मिल रहा है और आप डरें नहीं। इससे आपके शरीर को स्वाभाविक प्रतिक्रिया करने में मदद मिलती है जो संकुचनों से होने वाले दर्द को सहन करने में आपको मदद करेगी। आपको महसूस हो सकता है कि आप प्रत्येक संकुचन के समय मानसिक रूप से वापस अपने शरीर पर ध्यान केंद्रित कर लेती हैं, लेकिन प्रसव के सारे समय के दौरान अपने सहयोगियों से मिलने वाले प्रोत्साहन के शब्द महत्वपूर्ण हैं।

क्या मुझे सीधे अस्पताल जाना चाहिए?

घबराएँ नहीं। यह अच्छा रहेगा कि आप अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर को फोन करें और आप अपने संकुचनों के बारे में कैसा महसूस कर रही हैं, इसके बारे में उनसे बात करें। योनि से तरल पदार्थ के आने के बारे में (waters break) उन्हें निश्चित रूप से बताएँ। यह सबसे अच्छा है कि कुछ समय के लिए घर पर रहें और आराम करने की कोशिश करें यदि:

- प्रसव के प्रारंभिक दौर में हैं
- सहज महसूस कर रही हैं
- गर्भावस्था स्वस्थ व सामान्य रही है।

इस समय के दौरान, यह मदद करेगा:

- संकुचनों के बीच के समय में चलना और इधर-उधर घूमना-फिरना
- घर के काम करना (आसान काम- कोई भारी काम न करें)
- स्नान कर लें।

सामान्य रूप से खाना या पीना ठीक है। यह जरूरी है कि आप नियमित रूप से कुछ पीती रहें जिससे आपके शरीर में पानी की कमी न हो।

आपकी गर्भावस्था के दौरान आपकी मिडवाइफ़ या डॉक्टर ने आपसे बात की होगी कि आपको अस्पताल कब जाना चाहिए, और जब समय आता है तो किससे संपर्क करना है।

आम तौर पर आपको अपनी मिडवाइफ़, डॉक्टर या मातृत्व यूनिट को फ़ोन करना होगा और आपको अस्पताल जाने की आवश्यकता होगी यदि:

- आप की योनि से चमकीला सा रक्त मिला तरल पदार्थ आया है
- आप की योनि से तेज़ी से तरल पदार्थ बहा है या टपका है (यह उल्बीय तरल पदार्थ हो सकता है)
- दर्द अधिक नियमित हो जाते हैं
- आपको या आपके साथी को कोई चिंता है।

अस्पताल के लिए जाने से पहले अपनी मिडवाइफ़, डॉक्टर या मातृत्व यूनिट को फ़ोन करके बता दें कि आप अस्पताल आ रही हैं। यदि कोई आपको सहयोग देने के लिए है तो उन्हें फ़ोन करना न भूलें यदि वे पहले से ही आपके साथ नहीं हैं।

जब मैं अस्पताल में पहुँच जाऊँगी तो क्या होगा ?

यह अस्पताल पर निर्भर करता है, लेकिन आम तौर पर एक मिडवाइफ़ निम्न चीज़ें करेगी:

- आपकी कलाई पर एक पहचान (ID) पट्टी पहना देगी
- आप को जो हो रहा है, उसके बारे में आप से बात करेगी
- आपके तापमान, नाड़ी और रक्तचाप की जाँच करेगी
- आपके पेट को महसूस करके बच्चे की स्थिति की जाँच करेगी
- बच्चे के दिल की धड़कन की दर को मापेगी
- आपके गर्भाशय के संकुचनों का समय जाँचेगी
- आपके पेशाब की जाँच करेगी
- शायद योनि के अंदर जाँच करेगी (यदि मिडवाइफ़ का विचार है कि आप प्रसव की स्थिति में हैं) यह जानने के लिए कि आपकी गर्भाशय ग्रीवा कितनी खुल गयी है, और बच्चे की क्या स्थिति है।

पहली अवस्था के दौरान मिडवाइफ़ नियमित रूप से समय-समय पर आपके प्रसव की प्रगति और आपके बच्चे की हालत की जाँच करती रहेगी। आप को ऐसा लगेगा कि आप बार-बार अपने बैठने या लेटने की या अन्य स्थिति को बदलना चाहती हैं, अपनी पीठ या पेट पर गर्म पैक का उपयोग करना चाहती हैं, पीठ पर मालिश करवाना चाहती हैं, फ़व्वारे में गर्म पानी से नहाया या टब / स्पा / जन्म पूल में बैठना चाहती हैं।

आप अपनी मिडवाइफ़ और अपने सहयोगी व्यक्ति से कहें कि वे यह पता लगाने में आपकी सहायता करें कि आप के लिए आरामदायक स्थिति कौन सी है और इन्हें करके देखें, जैसे कि खड़ा होना, उकड़ू बैठना या हाथों और घुटनों पर।

आपके प्रसव में मदद करना

आपका प्रसव कितनी जल्दी से आगे बढ़ता है यह कुछ बातों पर निर्भर करता है, इसमें शामिल है कि बच्चा नीचे आ रहा है या श्रोणि में से नीचे जा रहा है, मज़बूत नियमित संकुचनों के साथ गर्भाशय ग्रीवा या बच्चेदानी का मुँह खुल रहा है (dilating)। कई तरीके हैं जिन्हें करके आप अपने प्रसव में मदद कर सकती हैं।

जितना संभव हो सके उतना तनाव मुक्त महसूस करें

जो चीज़ें मदद कर सकती हैं उनमें शामिल हैं:

- संगीत
- सुगंध से चिकित्सा करना (aromatherapy)
- तनाव से मुक्त होने और साँस लेने की तकनीकें।

पेट के निचले हिस्से या पीठ पर गर्म पैक रखने से अच्छा लग सकता है। कुछ अस्पताल उसकी अनुमति नहीं देते हैं कि कहीं आप जल न जाएँ, इसलिए पहले अपनी मिडवाइफ़ से पूछ लें। गर्म पानी से शॉवर और स्नान भी कर सकती हैं।

सक्रिय रहते हुए

जब भी आप कर सकें, कमरे में चारों ओर या गलियारे में चलें। सक्रिय होने से अपने ध्यान को दर्द से हटाने में मदद मिल सकती है। अपने साथी या सहयोगी व्यक्ति पर झुक कर उसका सहार लें अगर इससे मदद मिलती है तो।

स्थितियाँ बदलना

कोशिश करें:

- खड़े होना
- उकड़ू बैठना
- अपने हाथों और घुटनों पर झूलना
- अपने सहायक व्यक्ति के साथ पीठ से पीठ लगा कर बैठना।

मालिश

प्रसव में माँसपेशियों का तनाव कम करने में मालिश मदद कर सकती है, और आप को तनाव मुक्त रहने में सहायता कर सकती है। आपका साथी या सहयोगी व्यक्ति लम्बे फ्लाइंग स्ट्रोक या बड़े गोल घेरे में हाथ चलाते हुए मालिश कर सकता है। पीठ के निचले हिस्से के दर्द के लिए मजबूत दबाव के साथ थोड़ी-थोड़ी दूरी तक हाथ चला कर मालिश कर सकता है। हाथ पूरे समय शरीर को छूते रहने चाहिए।

आह भरना या कराहना

प्रसव में चुप रहने के लिए कोई पुरस्कार नहीं हैं (जब एथलीट और भार उठाने वाले ताकत लगाते समय आह की आवाज़ कर सकते हैं, तो आप भी कर सकती हैं)। शांत रहने की कोशिश करने से आपको तनाव हो सकता है।



“जब मेरे संकुचन हो रहे थे तो जब मैं लेटी हुई थी उसकी तुलना में इधर-उधर चलने ने दर्द को सहने में मेरी बहुत अधिक मदद की।” लिनेट

पानी क्यों?

प्रसव के दौरान पानी में होना, प्रसव के दौरान आराम पाने और दर्द से राहत के लिए बहुत कारगर हो सकता है। पानी सहारा और हलक़ापन प्रदान करता है जिससे आप को आराम मिलने में मदद मिलती है।

प्रसव के दौरान गर्म पानी में लेटने से आपके शरीर को प्राकृतिक दर्द निवारक (एंडोर्फिन्स) पैदा करने में मदद मिलती है, जिससे तनाव पैदा करने वाले हार्मोन और दर्द कम हो सकते हैं। ये माँसपेशियों में तनाव कम करने और संकुचन के बीच आराम करने में आपकी मदद कर सकते हैं। प्रसव के दौरान पानी में होने से निम्न हो सकता है:

- दर्द से बहुत राहत प्रदान करता है
- दवाओं और हस्तक्षेप की ज़रूरत कम करता है, विशेष रूप से एपीड्यूरल्स (epidurals) की
- आपको को यह महसूस करने में मदद मिल सकती है कि आप प्रसव में अपने पर ज्यादा नियंत्रण कर पा रही हैं और आप प्रसव को जिस तरह से झेल पा रही हैं, उस के लिए ज्यादा खुशी महसूस कर रही हैं।
- भारहीनता की भावना प्रदान करना – थकी हुई माँसपेशियों से और तनाव से राहत
- प्रसव की गति को बढ़ाना
- तनाव से राहत को बढ़ावा देना और ऊर्जा को बनाए रखना।

प्रसव में दर्द से राहत

इस बात में हर कोई अलग है कि वे कैसे दर्द महसूस करती हैं और वे इसे कैसे संभालती हैं। अनेक चीजें हैं जो प्रसव के दर्द को सहन करने में आपकी मदद कर सकती हैं। लेकिन जब तक आप बच्चे के जन्म के दर्द का सामना नहीं कर रही हैं तब तक आपको मालूम नहीं है कि आप इसको कैसे सहन करेंगी और किस चीज से सबसे ज़्यादा फ़ायदा होगा- इसलिए अलग-अलग तरीकों को आजमा के देखने के लिए तैयार रहें।

आप दर्द को किस तरह सहन करती, इस बात को अन्य बातें भी प्रभावित कर सकती हैं। इनमें ये बातें शामिल हैं जैसे कि:

- प्रसव कितनी देर तक रहता है और आपको प्रसव के दर्द दिन में हो रहे हैं या रात में। यदि आप रात भर के लंबे समय में हुए प्रसव के दर्द से थक गई हैं, तो दर्द सहन करना ज़्यादा कठिन हो सकता है।
- चिंतित हो रही हैं। चिंता आपको तनावग्रस्त करती है- और इससे किसी भी तरह के दर्द या बेआरामी की हालत और खराब हो जाती है। यदि आप को मालूम है कि प्रसव में क्या होने की उम्मीद है, आपको प्रोत्साहित करने और भरोसा दिलाने के लिए लोग आपके साथ हैं और आप ऐसे वातावरण में हैं जो आपको आराम देता है तो यह सब आपका तनाव कम करने और आपको अधिक आत्मविश्वासी महसूस करने में मदद कर सकता है।

उपरोक्त सुझावों में से कई से आपको दर्द को सहन करने में मदद मिलेगी जैसे कि सक्रिय रहने और स्थिति बदलते रहने से। लेकिन कभी-कभी आप को दवा की ज़रूरत हो सकती है। आमतौर पर जो दवाएँ उपलब्ध हैं, यहाँ उनका सारांश दिया गया है। विभिन्न विकल्पों और दवाओं के दुष्प्रभावों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करें।



“मैं गर्म पानी के टब में आराम कर पा रही थी, और प्रत्येक संकुचन के समय ऊपर हो जाती थी। दर्दों के बीच के समय में, मैं गर्म पानी में वापस लेट जाती थी। मेरे विचार से दर्द से लड़ने के बजाए इसे प्रत्येक संकुचन को कैसे सहन करना है, इस बात के लिए मुझे मेरी ‘गर्भावस्था योग कक्षाओं’ से मदद मिली है।” कैरेन

प्रसव में दर्द से राहत

दवा	विवरण	मुख्य लाभ	मुख्य हानियाँ	बच्चे पर प्रभाव
पैरासिटामोल	गोलियाँ या कैप्सूल।	<ul style="list-style-type: none"> आप उन्हें घर पर खा सकती हैं। गर्भावस्था में उपयोग करने के लिए सुरक्षित। 	<ul style="list-style-type: none"> केवल हल्का दर्दनाशक प्रभाव। 	कोई प्रभाव जानकारी में नहीं है।
नाइट्रोस ऑक्साइड (गैस)	नाइट्रोस और ऑक्सीजन गैस का मिश्रण, जिसे आप मुखपात्र (mouthpiece) या मास्क से साँस में लेती हैं।	<ul style="list-style-type: none"> इसे आप नियंत्रित करती हैं कि आपको कितनी उपयोग करनी है। थोड़े समय के लिए प्रभाव। केवल तभी काम करती है जब आप गैस साँस में लेती हैं। 	<ul style="list-style-type: none"> दर्द को खत्म नहीं करती है बल्कि थोड़ा कम कर देती है। इससे आपको मिचली आ सकती है, ऐसा लग सकता है कि जैसे नींद आ रही है या आप उलझन महसूस कर सकती हैं। 	कोई प्रभाव जानकारी में नहीं है।
मॉर्फिन	नींद लाने वाली एक दवा जो इंजेक्शन द्वारा दी जा सकती है।	<ul style="list-style-type: none"> प्रसव के शुरू में दर्द से अच्छी राहत प्रदान करता है। 20 मिनट के बाद काम करना शुरू करता है और इसका असर 2-4 घंटे के लिए रहता है। 	<ul style="list-style-type: none"> इससे आपको मिचली आ सकती है या लग सकता है कि जैसे नींद आ रही है। 	कभी-कभी ऐसा होता है कि जब बच्चा पैदा होता है तो शुरू में वह थोड़ा सा नींद में हो सकता है और उसकी साँस लेने की गति धीमी हो सकती है जिससे उसकी स्तनपान शुरू करने की क्षमता प्रभावित हो सकती है।
एपीड्यूरल	निश्चेतक (Anesthetic), जो आप की कमर से नीचे के हिस्से को सुन्न कर देता है। एक छोटी ट्यूब आपकी कमर के निचले हिस्से में अंदर डाली जाती है और जब जरूरत होती है तो एपीड्यूरल फिर से दी जाती है।	<ul style="list-style-type: none"> अधिक लंबे समय तक दर्द से राहत देती है। दर्द से राहत पाने का सबसे भरोसेमंद और प्रभावी तरीका है, खासतौर से प्रसव के दूसरे चरण में। 	<ul style="list-style-type: none"> आप प्रसव के दौरान इधर-उधर घूम नहीं सकेंगी। इससे प्रसव के दौरान आपको बच्चे को बाहर धकेलने में मुश्किल हो सकती है। अन्य उपायों के उपयोग किए जाने की संभावना बढ़ जाती है जैसे कि प्रसव की प्रगति के लिए ऑक्सीटोसिम, सडासी (forceps) की सहायता से प्रसव कराना या वैक्यूम की सहायता से बच्चे को खींचना। बच्चे के जन्म के बाद कुछ समय तक के लिए आपके पैर सुन्न रह सकते हैं। 	प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि बच्चे के जन्म से संबंधित अन्य किन उपायों को किया गया है। एपीड्यूरल में इस्तेमाल कुछ दवाएँ गर्भनाल को पार कर सकती हैं और शुरू के कुछ दिनों में बच्चे के स्तनपान को प्रभावित कर सकती हैं।

जब मदद की जरूरत है: चिकित्सीय हस्तक्षेप

‘हस्तक्षेप’ का मतलब मिडवाइफ़ या डॉक्टर द्वारा की गई क्रिया से है जो कि जन्म देने की प्रक्रिया में किसी तरह की दखल देती है। इस बारे में कुछ चिंता है कि ऑस्ट्रेलिया में बच्चे के जन्म में हस्तक्षेपों को अधिकतर इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन, लोगों के अलग-अलग विचार हैं। कुछ लोगों का कहना है कि इन हस्तक्षेपों का उपयोग बच्चे के जन्म को ज्यादा सुरक्षित बनाता है। दूसरों का कहना है कि एक हस्तक्षेप को इस्तेमाल करने का मतलब है कि अंततः आप को अतिरिक्त हस्तक्षेपों की जरूरत पड़ जाती है। उदाहरण के लिए, प्रसव को बाह्य साधनों से प्रेरित करने (induction) से संकुचनों के दर्द को सहन करना मुश्किल हो सकता है क्योंकि वे जल्दी शुरू हो जाते हैं और जोर से होते हैं। इसका मतलब है कि यदि आपको स्वाभाविक रूप से प्रसव शुरू होता तो उसकी तुलना में अब दर्द से राहत के लिए आपको ज्यादा शक्तिशाली साधन की आवश्यकता हो सकती है।

यदि आप स्वस्थ हैं और आपकी गर्भावस्था सामान्य रही है और प्रसव के दर्द सामान्य रूप से हो रहे हैं, तो हो सकता है कि आपको किसी भी हस्तक्षेप की जरूरत नहीं होगी।

इस खण्ड में प्रसव और जन्म में आमतौर पर अधिक इस्तेमाल किए जाने वाले उपार्यों में से कुछ पर चर्चा की गई है। जब आप गर्भवती हैं तो उसी समय आप अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से उनके बारे में बात करें। हो सकता है कि आप निम्न प्रश्नों में से कुछ पूछना चाहें:

- मुझे इस हस्तक्षेप की आवश्यकता क्यों होगी
- मुझे और मेरे बच्चे को क्या-क्या जोखिम और लाभ हैं
- क्या कोई विकल्प भी हैं
- क्या इस बात की संभावना है कि मेरे लिए और अधिक हस्तक्षेप की जरूरत बढ़ जाएगी
- जब गर्भवती हूँ तो क्या मैं उस समय कुछ कर सकती हूँ जिससे कि मैं हस्तक्षेप की जरूरत की सम्भावनाओं को कम कर सकूँ
- इस हस्तक्षेप के बारे में अस्पताल की क्या नीति है और इस के समर्थन में क्या सबूत हैं
- क्या इससे दर्द होगा
- क्या मेरे स्वस्थ की बहाली पर इसका कुछ असर होगा
- क्या इससे मेरी स्तनपान कराने की क्षमता प्रभावित होगी
- क्या इसका मेरे भविष्य के किसी भी गर्भधारण पर असर होगा?

किसी भी हस्तक्षेप के लिए सहमत होने से पहले आपकी मिडवाइफ़ या डॉक्टर को आपसे उसके फ़ायदे और नुकसान पर चर्चा करनी चाहिए।

प्रसव को बाह्य साधनों से प्रेरित करना या शुरू कराना (Induction)

कभी-कभी, आपका चिकित्सक प्रसव को बाह्य साधनों से प्रेरित करने की सलाह दे सकता है— प्रसव शुरू होने के लिए इंतजार करने के बजाय उसे कृत्रिम रूप से शुरू कराना। बच्चे के जन्म को बाह्य साधनों से प्रेरित करने के कारणों में शामिल हो सकते हैं— एक साथ एक से ज्यादा बच्चों का जन्म, मधुमेह, गुर्दे की समस्याएँ, उच्च रक्तचाप या जब गर्भावस्था को 41 सप्ताह से ज्यादा हो गए हैं।

यदि आपके प्रसव को बाह्य साधनों से प्रेरित किया जा रहा है, तो यह जरूरी है कि आप अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ से इस प्रक्रिया पर चर्चा अवश्य करें। बाह्य साधनों से प्रेरित करने के लाभ उसके साथ जुड़ी जोखिमों से अधिक होने चाहिए। प्रसव को बाह्य साधनों से प्रेरित करने में कुछ जोखिम हैं, उदाहरण के लिए इसमें संडासी (forceps) की सहायता से प्रसव कराने या वैक्यूम की सहायता से बच्चे को बाहर खींचने और सीजेरियन सेक्शन आपरेशन का अधिक खतरा है।

प्रसव को बाह्य साधनों से प्रेरित करने और संकुचन शुरू कराने के तरीके:

- **झिल्ली को बुहारना (Sweeping the membranes) अपेक्षाकृत एक सरल तकनीक है।** योनि की जाँच के दौरान, मिडवाइफ़ या डॉक्टर झिल्ली को बुहारने के लिए एक उंगली को गोलाकार दायरे में घुमाता/ती है। प्रमाण से पता चलता है कि ऐसे बुहारना (Sweeping) से प्रसव के शुरू होने को बढ़ावा मिलता है और बाह्य साधनों से प्रेरित करने के लिए अन्य तरीकों की जरूरत को कम करता है।
- **प्रोस्टाग्लैंडीन एक हॉर्मोन है जो आपके शरीर में बनता है।** यह आपकी गर्भाशय ग्रीवा को मुलायम होने में मदद करता है। प्रोस्टिन® (Prostin®) और सर्विडिल® (Cirvidil®) प्रोस्टाग्लैंडीन हॉर्मोन के दो कृत्रिम रूप हैं। इन्हें गर्भाशय ग्रीवा को मुलायम करने के लिए गर्भाशय ग्रीवा के पास योनि में डाला जाता है। इससे भी संकुचन शुरू हो सकते हैं। इनका असर होने में 6 से 18 घंटे लग सकते हैं। बाह्य साधनों से प्रेरित करने के इस तरीके से होने वाली जोखिमों में से एक है कि यह आपके गर्भाशय को अधिक उत्तेजित कर सकता है और बच्चे के लिए कठिनाइयाँ पैदा कर सकता है।
- **यांत्रिक (Mechanical) तरीके से गर्भाशय ग्रीवा को तैयार करने की प्रक्रिया में,** गर्भाशय ग्रीवा को मुलायम होने और खुलने में मदद करने के लिए प्लास्टिक की एक छोटे सी नलिका का (catheter) का उपयोग किया जाता है।
- **उल्वीय थैली को फाड़कर पानी निकालने की प्रक्रिया में** (इसे amniotomy कहा जाता है) डॉक्टर या मिडवाइफ़ योनि और खुली हुई ग्रीवा के माध्यम से एक औजार को अंदर डाल कर उल्वीय पानी से भरी थैली में धीरे से छेद करते हैं। ऐसा करने से हॉर्मोन और संकुचन बढ़ जाते हैं, इससे बच्चे के सिर को गर्भाशय ग्रीवा पर और अधिक दबाव बनाने में मदद मिलती है।

- **ऑक्सीटोसिन एक हार्मोन है जिसे आपका शरीर प्रसव काल में प्राकृतिक रूप से पैदा करता है।** यह गर्भाशय में संकुचन पैदा करता है। नस में ड्रिप के जरिए कृत्रिम ऑक्सीटोसिन (Syntocinon®) देने से (IV) यह संकुचनों के शुरू होने में मदद करता है। ऑक्सीटोसिन का नकारात्मक पहलू यह है कि इससे संकुचनों को सहना कठिन हो सकता है। इसका मतलब हो सकता है कि इसकी ज्यादा है संभावना कि आपको दर्द से राहत के लिए कुछ लेने पड़े। इधर-उधर ले जाए जा सकने वाले स्टैंड से जुड़ी ड्रिप लगाने के लिए कहें, जिससे कि अगर आप चाहें तो आसपास चल-फिर सकें। ऑक्सीटोसिन की जोखिमों भी प्रोस्टाग्लैंडिन के जैसी ही हैं, फ्रंक् यह है कि इसका असर अधिक स्पष्ट और अधिक शीघ्रता से होता है, पर प्रोस्टाग्लैंडिन के मुक्काबले में यह अधिक उलटनीय (reversibl) भी है। दुष्प्रभावों की जाँच करने के लिए प्रसव के दौरान आप पर और आपके बच्चे पर लगातार नज़र रखी जाने की ज़रूरत होगी।

हो सकता है कि प्रसव शुरू कराने के लिए इन कई चिकित्सीय हस्तक्षेपों की आवश्यक पड़ सकती है।

आगे बढ़ाना

इसका मतलब है कि प्रसव को अधिक तेजी से आगे बढ़ाना है। यह तब भी किया जा सकता है जब कि प्रसव प्राकृतिक रूप से शुरू हो गया है, लेकिन धीरे-धीरे आगे बढ़ रहा है। यह आमतौर पर आपकी मिडवाइफ़ या चिकित्सक द्वारा किया जाता है या तो आपकी उल्वीय पानी की थैली को फाड़ कर या ऑक्सीटोसिन के साथ IV ड्रिप लगाकर (संकुचन को बढ़ाने के लिए एक दवा)। इसमें भी वही जोखिम हैं जो प्रसव प्रेरित करने के लिए ऑक्सीटोसिन का प्रयोग करने में हैं।

प्रसव में बच्चे की निगरानी

यह सुनिश्चित करने के लिए कि बच्चा सहन कर पा रहा है, प्रसव में बच्चे के दिल की धड़कन की जाँच करना आवश्यक है। बच्चे के दिल की धड़कन में बदलाव इस बात का संकेत हो सकता है कि बच्चे को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल रही है। इसे 'भ्रूण संकट' कहा जाता है।

दिल की धड़कन पर निम्न तरीकों से नज़र रखी जा सकती है:

- **सुनकर** बच्चे के दिल की धड़कन को सुनने के लिए मिडवाइफ़ आपके पेट पर एक कान-तुरही (Pinard's trumpet) या डॉपलर दबाकर नियमित जाँच (हर 15-30 मिनट में) करती है। यदि आपकी गर्भावस्था स्वस्थ और सामान्य रही है और आप अच्छी तरह से हैं, तो इस निगरानी की सलाह जाती है।
- **भ्रूण की बाहर से निरंतर निगरानी** – इसमें आपके पेट के चारों ओर बेल्ट से जुड़े एक इलेक्ट्रॉनिक मॉनिटर का प्रयोग किया जाता है। यह बच्चे के दिल की धड़कन और आपके संकुचनों को कागज़ के प्रिंटआउट पर लगातार रिकॉर्ड करता रहता है। यदि जटिलताएँ हैं या जटिलताओं का खतरा है तो बाहर से निरंतर निगरानी का प्रयोग किया जाता है। कुछ मॉनिटर आपकी गतिविधियों को सीमित करते हैं। यदि आपको लगातार निगरानी की सलाह दी गई है तो पूछें कि क्या ऐसा मॉनिटर उपलब्ध है जिस के लगने के बाद भी आप इधर-उधर आ-जा सकें।
- **भ्रूण की आंतरिक निगरानी** इसमें इलेक्ट्रॉनिक मॉनिटर का उपयोग किया जाता है जिसमें योनि के रास्ते से एक नली (probe) बच्चे के सिर से लगा दी जाती है। इसे केवल तभी इस्तेमाल किया जाना चाहिए जब बाहर से निगरानी करने में कोई समस्या पैदा हो रही है, रिकॉर्डिंग की गुणवत्ता खराब है, या गर्भ में जुड़वाँ बच्चे हैं। यदि आप एचआईवी पॉजिटिव हैं या हेपेटाइटिस सी की जाँच के परिणाम पॉजिटिव रहे हैं तो इसका प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए।
- **भ्रूण की खोपड़ी से खून का नमूना लेना** आपके बच्चे की खोपड़ी से खून की कुछ बूँदें (एक पिन की चुभन की तरह) ली जाती हैं। इस तरह की निगरानी प्रसव में बच्चे की हालत पर तत्काल रिपोर्ट देती है। अगर डॉक्टरों को सतत निगरानी से जितनी जानकारी मिलती है, उससे अधिक की ज़रूरत है तो यह जाँच की जाएगी। कभी-कभी इस जाँच को दोहराए जाने की ज़रूरत होती है। जाँच के परिणाम से पता चलेगा कि क्या बच्चे को तुरंत पैदा कराने की ज़रूरत है।

जन्म देने के लिए सबसे अच्छी स्थिति क्या है?

सबसे अच्छी स्थिति वह है जिसमें आपको सबसे अधिक आराम मिलता है। अपनी पीठ पर लेटने के बजाय गुरुत्वाकर्षण (Gravity) का उपयोग करने वाली स्थितियाँ बेहतर हैं, जैसे कि बैठना, उकड़ूँ बैठना, कुर्सी पर दोनों ओर पैर लटका कर बैठना (straddling) या खड़े होना। गुरुत्वाकर्षण से आपको बच्चे को आगे बढ़ाने के लिए जोर लगाने में मदद मिलती है और यह बच्चे के सिर को जनन-मार्ग में से आगे आने में मदद करता है। आपको अपने हाथों और घुटनों पर होना पसंद हो सकता है। यह स्थिति दर्द से राहत पाने में मदद कर सकती है क्योंकि यह कमर से दबाव को हटा लेती है। लेट कर जन्म देने की तुलना में, इन स्थितियों से प्रसव में कम समय लग सकता है और कम दर्द हो सकता है। पीठ पर लेटना विशेष रूप से असहज हो सकता है यदि संकुचन होने के समय आपकी पीठ के निचले हिस्से में दर्द होता है।

बदलाव का समय

यह पहले चरण के अंत के पास बदलाव का समय है। आपकी गर्भाशय ग्रीवा लगभग पूरी तरह से खुल गई है। जल्द ही, बच्चा योनि में नीचे की ओर आना शुरू कर देगा।

कुछ महिलाओं का कहना है कि प्रसव का यह सबसे कठिन हिस्सा है। शक्तिशाली संकुचन 60 से 90 सेकंड तक के लिए हो सकते हैं और एक या दो मिनट के अंतर से हो सकते हैं। आप ये महसूस कर सकती हैं:

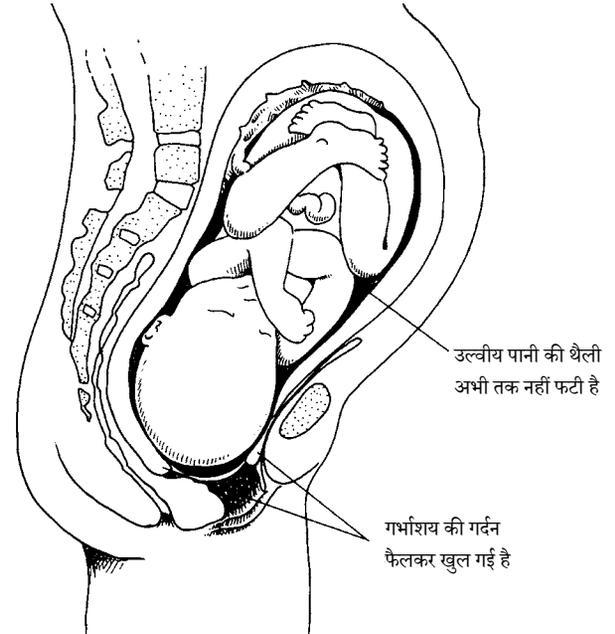
- कमजोरी से काँपना
- गर्मी और ठंड लगना
- मितली आना (आप उल्टी भी कर सकती हैं)
- चिड़चिड़ी या बेचैन होना
- जैसे कि आप अब और बर्दाश्त नहीं कर सकती हैं
- नियंत्रण के बाहर।

ये सभी सामान्य भावनाएँ हैं, लेकिन हो सकता है कि आप इन लक्षणों में से किसी को भी महसूस न करें।

यह कितने लंबे समय तक रहता है?

बदलाव की इस स्थिति के आने में पांच मिनट से लेकर एक घंटे से अधिक भी लग सकता है।

बदलाव की के समय बच्चे की स्थिति



दूसरा चरण

दूसरे चरण में आप बच्चे को बाहर धकेलने में मदद करती हैं। शायद आपको धकेलने के लिए ज़बरदस्त इच्छा होगी जैसे कि आपको पाखाना जाने के लिए होती है। जैसे-जैसे बच्चे का सिर योनि के द्वार तक है, आपको खिंचाव व जलन महसूस होगी।

यह कितने समय तक चलता है?

पहले प्रसव में दूसरा चरण आमतौर पर 2 घंटे तक चलता है और दूसरे प्रसव में एक घंटे तक, पर दर्द कम करने का इन्जेक्शन एपिड्यूरल (epidural) देने पर यह चरण लम्बा हो सकता है।



भगछेदन (episiotomy) – लाभ व हानि

ऐपिसियोटमी में महिला के मूलाधार (योनि मुख व गुदा के बीच का हिस्सा) में शल्य चिकित्सा द्वारा काट कर चीरा लगाया जाता है। जन्म देने के समय यह संभव है कि जब बच्चे का सिर बाहर निकलता है उस समय आपका मूलाधार फट जाए। यह होने की संभावना तब अधिक होती है जब फ़ोरसेप्स का उपयोग किया जाता है। शोध से यह पता चला है कि सावधानी पूर्वक चुने हुए मामलों में ऐपिसियोटमी का उपयोग करने से योनि व या मूलाधार का गम्भीर रूप से फट जाना कम हो सकता है। फ़ोरसेप्स द्वारा जन्म देने पर मूलाधार के फटने की संभावना अधिक है। जिन महिलाओं के ऐपिसियोटमी होती है या ऐसा चीरा लगता है जो माँसपेशियों तक होता है तो उसमें टाँके लगाने की आवश्यकता होती है। प्रसव से पहले अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से इसके बारे में बात करें।

“मुझे प्रसव अच्छा लगा। दर्द तो बहुत ही ज्यादा था, पर यह जान कर कि मैंने उसको झेल लिया मुझे बहुत ही अच्छा लगा।” कैटरीना

फ़ोरसेप्स या वैक्यूम से बच्चे को निकालना (उपकरण की सहायता से बच्चे को जन्म देना)

कभी-कभी बच्चों को फ़ोरसेप्स या वैक्यूम की मदद से जन्म देने की आवश्यकता होती है। यह इन कारणों से हो सकता है:

- बच्चे को बाहर धकेलने में माँ को कठिनाई हो रही है
- बच्चे का अनुपयुक्त स्थिति में होना
- बच्चे को पर्याप्त ऑक्सिजन नहीं मिलने पर उसको जल्द जन्म देने की आवश्यकता का होना।

उपकरण द्वारा बच्चे को जन्म देने के दो तरीके हैं:

- **फ़ोरसेप्स** चिमटे की तरह होते हैं जो बच्चे के सिर को चारों तरफ़ से पकड़ लेते हैं। इनका उपयोग बच्चे को योनि से बाहर निकालने में मदद करने के लिए किया जाता है। यदि आपको फ़ोरसेप्स द्वारा जन्म देने की आवश्यकता होती है तो आम तौर पर आपको भगछेदन (एपिसियोटमी) की आवश्यकता भी होगी।
- **वैक्यूम से बच्चे को निकालना (वेन्टूस)** कप जैसा उपकरण है जो एक पम्प से जुड़ा होता है। कप को योनि में बच्चे के सिर पर रखा जाता है। कप से निर्वात (vacuum) जैसा प्रभाव होता है। यह बच्चे का सिर कप में पकड़े रखता है जिससे डॉक्टर धीरे-धीरे बच्चे को बाहर खींचता है, आमतौर पर उस समय जब आपके संकुचन हो रहा है और आप धक्का दे रही हैं।

आपका डॉक्टर, जन्म देने के दौरान क्या हो रहा है उसके आधार पर तरीके को चुनेगा – कभी-कभी फ़ोरसेप्स सबसे अच्छे रहते हैं और अन्य समयों में वैक्यूम से बच्चे को निकालना बेहतर रहता है। यह ऐसा निर्णय है जो अक्सर उसी समय लिया जाता है और जिसकी योजना आप पहले से नहीं बना सकती। इन विधियों को करने से पहले आपकी मिडवाइफ़ या डॉक्टर आपको बताएगा कि क्या होगा और यह भी कि इनके क्या दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

सिज़ेरियन सेक्शन ऑपरेशन

जब सिज़ेरियन सेक्शन ऑपरेशन किया जाता है तब पेट पर से गर्भाशय में चीरा लगा कर काटी गई जगह से बच्चे को बाहर निकाला जाता है। सिज़ेरियन सेक्शन ऑपरेशन में आमतौर पर जघन की हड्डी से दो या तीन उँगली की दूरी पर नीचे की ओर सीधा चीरा लगाया जाता है। इससे इस चीरे का निशान जघन के बालों से छुप जाता है। कई सिज़ेरियन सेक्शन ऑपरेशन 'वैकल्पिक' (इसका अर्थ है इनकी योजना बनाई जाती है) होते हैं, अन्य आपात स्थिति में किए जाते हैं।

वैकल्पिक सिज़ेरियन सेक्शन ऑपरेशन प्रसव आरम्भ होने से पहले किए जाते हैं। इन्हें 39वें सप्ताह से पहले करने के लिए समय तय नहीं करना चाहिए, जब तक कि कोई चिकित्सीय कारण न हो, क्योंकि इससे बच्चे के लिए समस्याएँ पैदा हो सकती हैं।

सिज़ेरियन सेक्शन ऑपरेशन करने आवश्यक हो सकते हैं क्योंकि:

- बच्चा अजीब स्थिति में है – नितम्ब या पैर पहले या करवट के बल लेटा हुआ है
- कई बच्चे होने वाले हैं (कुछ केसों में)
- प्रसव के दौरान बच्चा परेशान हो रहा है
- किसी कारणवश आपको या आपके बच्चे को कोई खतरा है और जन्म जल्दी कराने की ज़रूरत है
- गर्भनाल बच्चे के निकलने के रास्ते में हैं
- प्रसव आगे नहीं बढ़ रहा है।

सिज़ेरियन सेक्शन ऑपरेशन आमतौर पर एपिड्यूरल (epidural) दे कर या रीढ़ की हड्डी को सुन्न करके या कभी-कभी पूरी तरह निश्चेतन करके किया जाता है। यदि आपका सिज़ेरियन सेक्शन ऑपरेशन होगा तो इस की प्रक्रिया के बारे में और यह भी कि आपको निश्चेतन करने के विकल्पों के विषय में जानकारी लेने से आपको मदद मिलेगी।

एपिड्यूरल से सुन्न करके सिज़ेरियन सेक्शन ऑपरेशन करने का अर्थ है कि जब आपका बच्चा होगा तो आप जगी होंगी। आपका साथी या सहायता देने वाले व्यक्ति को ऑपरेशन के कमरे में होना चाहिए जिससे आप दोनों बच्चे को पैदा होते समय देख सकें। एपिड्यूरल से ऑपरेशन के बाद भी दर्द से उत्तम रूप से राहत मिलती है।

ऑपरेशन के कमरे या स्वास्थ्य बहाली वाले कमरे में बच्चे के जन्म के एकदम बाद आप अपने बच्चे की त्वचा से अपनी त्वचा का स्पर्श कराने के लिए कह सकती हैं। इससे माँ व बच्चे के बीच संबंध में सुधार होता है, आपके बच्चे को गर्माहट मिलती है व इससे उसे स्तनपान शुरू करने में मदद मिलती है। यदि आप शुरू में अपने बच्चे की त्वचा से अपनी त्वचा का स्पर्श नहीं करा सकती हैं तो अपने साथी से कहें कि वह यह करें और फिर जितनी जल्दी आप कर सकती हैं बच्चे को आपकी छाती पर लिटाए।

तीसरा चरण

सिजेरियन सेक्शन ऑपरेशन के बाद हो सकता है कि आपके बच्चे को अतिरिक्त देखभाल की ज़रूरत हो और आपको अस्पताल में लम्बे समय के लिए रहना पड़े। आमतौर पर एक या दो दिन के लिए आपको IV ड्रिप व कैथिटर (पेशाब बहाने के लिए नली) लगाई जाएगी। जब आप घर पर होंगी तो आपको ठीक होने में अतिरिक्त समय लगेगा क्योंकि सिजेरियन सेक्शन ऑपरेशन विशेष तरह की शल्य-चिकित्सा है। पुनःस्वस्थ होने में छः सप्ताह तक लग सकते हैं और इससे आपके लिए बच्चे की देखभाल करना कठिन होगा। सिजेरियन सेक्शन ऑपरेशन के बाद आपकी माँस पेशियों को दुबारा काम करने के लिए व्यायाम बहुत ज़रूरी है। आपकी मिडवाइफ़, डॉक्टर या फ़िज़ियोथैरापिस्ट आपको सलाह देगा कि आप व्यायाम कब शुरू करें।

जन्म देने के बाद के पहले कुछ दिनों में स्तनपान करवाना माँ व बच्चे के लिए बहुत ज़रूरी है। यदि आपका सिजेरियन सेक्शन ऑपरेशन हुआ है या जन्म देने के बाद आप बहुत थकी हुई हैं या आपको बहुत नींद आ रही है तो बच्चे को सुरक्षित रूप से स्तनपान करवाने के लिए आपको अतिरिक्त ध्यान देना होगा।

प्रसव का तीसरा व अन्तिम चरण उस समय आरम्भ होता है जब आपका बच्चा पैदा हो जाता है और तब तक चलता है, जब तक कि गर्भाशय गर्भनाल को बाहर नहीं निकाल देता है। यह चरण, अन्य दो चरणों से आमतौर पर छोटा व कम दर्ददायक होता है। पर, यह बहुत ही महत्वपूर्ण चरण है और इससे पहले कि सब तनाव-मुक्त हों इसे पूरा करना बहुत ज़रूरी है।

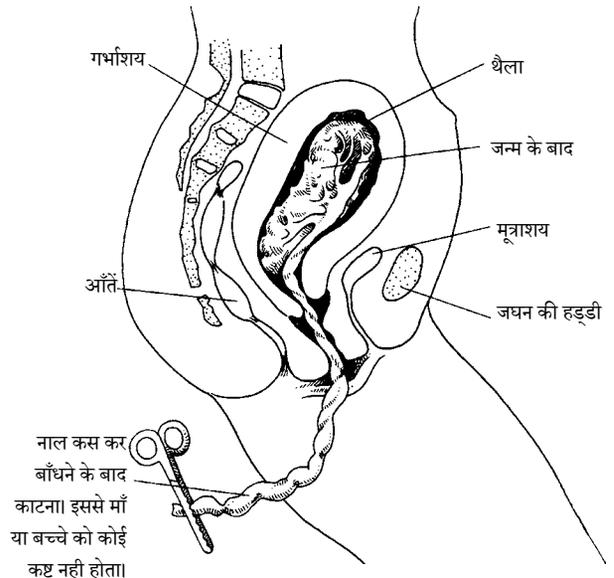
यह कितने समय तक चलता है?

अधिकांश महिलाएँ के सिन्थेटिक ऑक्सीटोसिन (Syntocinon®) इन्जेक्शन लगवाती हैं जिससे गर्भाशय गर्भनाल को जल्दी बाहर निकालने में मदद देता है। इसे सक्रिय प्रबंधन कहते हैं और प्रसव के बाद अत्यधिक रक्तस्राव को रोकने का सबसे उत्तम तरीका है। इन्जेक्शन के बाद, इस चरण में अक्सर करीब 5 -10 मिनट लगते हैं।

कुछ महिलाएँ प्रतीक्षा करना पसन्द करती हैं और गर्भनाल को प्राकृतिक रूप से बिना इन्जेक्शन के बाहर आने देती हैं (इसे प्राकृतिक तृतीय चरण कहते हैं)। इस प्राकृतिक तृतीय चरण में एक घंटा तक लग सकता है। जब आप गर्भवती होती हैं तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से पूछें कि आपके लिए कौनसा विकल्प सबसे अच्छा रहेगा। इससे आपको एक शिक्षित निर्णय लेने में मदद मिलेगी।

स्वास्थ्य चेतावनी!

जब सिजेरियन सेक्शन ऑपरेशन 39वें सप्ताह से पहले किया जाता है व जब प्रसव का दर्द नहीं होता तो बच्चों में साँस संबंधी समस्याएँ अधिक हो रही हैं। इसलिए पूर्व नियोजित सिजेरियन सेक्शन ऑपरेशन सामान्यतया 39वें सप्ताह से पहले नहीं किया जाना चाहिए।



जब मेरा बच्चा हो जाएगा तो उसके बाद क्या होगा?

सब कुछ ठीक होने पर बच्चे को आपको दे दिया जाएगा और आप उससे त्वचा से त्वचा का स्पर्श कर सकती हैं और उसके उसे छू सकती हैं और बच्चे की त्वचा को सहला सकती हैं। त्वचा से त्वचा का स्पर्श होने का अर्थ है कि बच्चा नंगा है और आपकी नग्न छाती पर लेटा हुआ है। यह आपके व आपके बच्चे के लिए अच्छा है क्योंकि:

- बंधन को बढ़ाता है
- बच्चे को गर्म रखता है
- बच्चा आपकी दिल की धड़कन सुनता है और आपकी त्वचा की गंध को सूंघता है। इससे बच्चे को पता चलता है कि आप वहाँ हो और यह उसे आपके शरीर के बाहर के जीवन से अभ्यस्त होने में मदद करता है
- बच्चे को स्तनपान करने के लिए उप्रोत्साहित करता है (पर यह आरम्भ में त्वचा से त्वचा का स्पर्श महत्वपूर्ण है, चाहे आप स्तनपान नहीं करवा रही हैं)
- आपके शरीर को ऑक्सीटोसिन बनाने के लिए उप्रोत्साहित करता है जो आपके गर्भाशय को संकुचित किए रखता है जिससे कम से कम रक्त बहे।

लगभग उसी समय पर, नाल कस कर बाँधने के बाद काटी जाती है (इससे माँ या बच्चे को कोई कष्ट नहीं होता है)। आमतौर पर, आपके साथी से पूछा जाएगा, यदि वे नाल को काटना चाहेंगे तो। यदि आप प्राकृतिक तृतीय चरण की योजना बनाती हैं तो इसके बारे में गर्भावस्था के दौरान या प्रसव के आरम्भ में अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करें क्योंकि नाल को तब तक नहीं काटते जब तक वह फड़कना नहीं बंद कर देती और गर्भनाल बाहर नहीं आ जाती।

मुझे अपने बच्चे को दूध कब देना चाहिए?

यदि आप व बच्चा दोनों ठीक-ठाक हैं तो जन्म के बाद जल्द ही बच्चे को स्तन दूँदने में मदद करें। इससे निम्नलिखित में मदद मिलती है:

- स्तनपान को अच्छी तरह से आरम्भ करना
- आपका गर्भाशय संकुचित हो कर गर्भनाल को बाहर धकेल देता है
- आपके रक्तस्राव को कम करता है
- आपके बच्चे के रक्त में शर्करा का स्तर सामान्य रखता है।

पर यदि बच्चा स्तनपान नहीं करना चाहता या किसी चिकित्सा संबंधी कारण से आप एकदम स्तनपान नहीं करवा सकती हैं तो चिन्ता न करें – आप इस आरम्भिक समय में स्तनपान न करवा कर भी बच्चे को ठीक से स्तनपान करवा सकती हैं।

आपके बच्चे के जन्म के बाद की जाने वाली जाँचें

जिस समय आप बच्चे को गले से लगाए हुए हैं, आपकी मिडवाइफ़ या डॉक्टर एक जाँच करेंगे जिसे अपगर गणना (Apgar score) कहते हैं। यह दो बार किया जाता है (जन्म के एक मिनट बाद व पाँच मिनट बाद)। यह जाँच मिडवाइफ़ या डॉक्टर को बताती है कि आपके बच्चे को जीवन से अभ्यस्त होने में कोई विशेष मदद चाहिए या नहीं। अपगर गणना बच्चे की निम्नलिखित चीजों पर आधारित होती है:

- साँस लेने की दर
- दिल धड़कने की दर
- त्वचा का रंग
- मासपेशियों की दशा
- सजगता

आपको पता भी नहीं चलेगा कि यह जाँच की जा रही है क्योंकि मिडवाइफ़ या डॉक्टर इसे बच्चे को बहुत अधिक परेशान किए बिना कर लेंगे। आपको व आपके साथी को आपके बच्चे के साथ समय दिया जाएगा जिससे आप एक दूसरे को जानें। यदि आप व आपका बच्चा स्वस्थ हैं तो यह आवश्यक है कि आप दोनों साथ रहें।

कुछ समय बाद आपके बच्चे की जाँच की जाएगी, वजन लिया जाएगा, नापा जाएगा व उसकी कलाई पर पहचान की पट्टी/पट्टियाँ पहनाई जाएँगी। यदि आपकी सहमति हुई तो उसे विटामीन K व हेपाटाइटिस बी के इन्जेक्शन दिए जाएँगे। बच्चे को कपड़े पहनाए जाएँगे और कम्बल में लपेटा जाएगा। लम्बे समय तक त्वचा से त्वचा के स्पर्श के बाद भी यदि बच्चे को गर्म रखने के बारे में कोई चिन्ता होती है तो उसे गर्म करने के बिस्तर पर लिटाया जाएगा (छोटा सा बिस्तर जिसमें गर्म करने का लैम्प होता है)।

आपके बच्चे को नहलाना

यह सलाह दी जाती है कि नवजात बच्चों को सामान्यतया जन्म के एकदम बाद नहीं नहलाना चाहिए।

पर, यदि बच्चे की माँ को सक्रिय हेपाटाइटिस बी / सी या एच आई वी (HIV) हो तो नवजात बच्चे को नहलाने की सलाह दी जाती है।

आपके बच्चे की सुरक्षा के लिए इन्जेक्शन

विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि नवजात बच्चों को जन्म के बाद जल्द ही दो इन्जेक्शन देने चाहिए। एक तो विटामिन K का इन्जेक्शन और दूसरा हेपाटाईटस बी का टीका। यह आपके ऊपर है कि ये इन्जेक्शन लगे या नहीं – पर आपके बच्चे की सुरक्षा के लिए इनको लगवाने को लिए ज़ोर देकर सलाह दी जाती है। आपके बच्चे को ये इन्जेक्शन निःशुल्क लगाए जाएँगे। आमतौर पर इन इन्जेक्शनों - विटामिन K व हेपाटाईटस बी के इन्जेक्शन - के बारे में जानकारी आपको गर्भावस्था के दौरान दी जाएगी।

विटामिन K किस लिए आवश्यक है?

विटामिन K एक असाधारण पर गम्भीर विकार से बचने में मदद करता है जो नवजात बच्चों में खून बहने की बीमारी है [Haemorrhagic Disease of the Newborn (HDN)], जिससे गम्भीर रूप से रक्त बहता है और दिमाग पर प्रभाव डाल सकती है। हो सकता है कि HDN से बचने के लिए बच्चों में पर्याप्त मात्रा में विटामिन K न हो। छः महीने की आयु तक आमतौर पर वे अपने लिए स्वयं आपूर्ति भंडार बना लेते हैं। उन बच्चों के लिए विशेष रूप से आवश्यक है कि उनके विटामिन K का इन्जेक्शन लगाया जाए यदि:

- वे समय से पहले पैदा हुए हैं या बीमार हैं
- जन्म के समय या सिज़ेरियन सेक्शन ऑपरेशन से उनको कोई चोट लगी है
- उनकी माँ ने गर्भावस्था के दौरान मिरगी, रक्त में थक्कों या तपेदिक के लिए दवा ली है। यदि आपने इनमें से कोई दवा लेती हैं तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर को बताएँ।

विटामिन K मुँह या इन्जेक्शन दोनों से लिया जा सकता है। इन्जेक्शन से लेना अधिक पसन्द किया जाता है क्योंकि यह महीनों तक चलता है और एक बार में दे दिया जाता है। मुँह से लिया गया विटामिन K इतने समय तक सुरक्षा नहीं करता। यदि आप चाहती हैं कि आपके बच्चे को विटामिन K मुँह से दिया जाए तो उसे तीन अलग खुराक लेनी पड़ेंगी – जन्म के समय, 3 या 5 दिन में व 4 सप्ताह की आयु पर। मातापिता के लिए तीसरी खुराक को याद रखना बहुत आवश्यक है! उसके बिना हो सकता है कि बच्चा पूरी तरह से सुरक्षित न हो।

क्या विटामिन K के दुष्प्रभाव होते हैं?

ऑस्ट्रेलिया में बच्चों को विटामिन K 1980 से दिया जा रहा है और ऑस्ट्रेलियाई स्वास्थ्य अधिकारियों का मानना है कि विटामिन K के इन्जेक्शन सुरक्षित हैं। जो मातापिता विटामिन K के खिलाफ़ निर्णय लेते हैं उन्हें HDN के लक्षणों पर ध्यान देना चाहिए। इनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- बिना किसी स्पष्ट कारण के रक्त बहना या चोट लगने का निशान बनना
- तीन सप्ताह की आयु पर त्वचा में या आँखों की सफ़ेदी में पीलापन होना।

जिन बच्चों को ये लक्षण हों उन्हें डॉक्टर को दिखाना चाहिए, चाहे उन्होंने विटामिन K लिया हो।

मेरे बच्चे को हेपाटाईटस बी का टीका लगवाना किस लिए आवश्यक है?

हेपाटाईटस बी यकृत का संक्रमण है जो वाइरस से होता है। हो सकता है कि कुछ लोगों को इस वाइरस से कोई लक्षण न हो या बहुत हल्के लक्षण हों। पर 100 में से 25 लोग जिन पर प्रभाव होता है उन्हें बाद के जीवन में यकृत की गम्भीर बीमारी हो सकती है, विशेषकर यदि हेपाटाईटस बी उन्हें बचपन में हुआ था। प्रतिरक्षा के लिए टीका लगवाने से इससे बचने में मदद मिलती है।

यह सुनिश्चित करने के लिए कि हेपाटाईटस बी के टीके का अधिक से अधिक प्रभाव हो, यह महत्वपूर्ण है कि जन्म के बाद हेपाटाईटस बी का टीका जल्द से जल्द लगाया जाए। बच्चों को हेपाटाईटस बी के तीन और टीके लगवाने पड़ते हैं, दो महीने, चार महीने व छः महीने की आयु पर।

यदि आपको हेपाटाईटस बी है तो आपके बच्चे को हेपाटाईटस बी का संक्रमण होने का बहुत अधिक खतरा है। आपसे आपके बच्चे में संक्रमण लगने के बचाव के लिए आपके बच्चे को सामान्य हेपाटाईटस बी का टीका व हेपाटाईटस बी इम्यूनोग्लोबूलिन (HBIG) की एक खुराक देनी चाहिए, जहाँ तक हो सके जन्म के 12 घंटे के अंदर पर निश्चित रूप से 7 दिन के अंदर। इसके बाद आपके बच्चे को दो, तीन व छः महीने का आयु पर हेपाटाईटस बी के तीन और इन्जेक्शन लगवाने होंगे।

क्या हेपाटाईटस बी के टीके के कोई दुष्प्रभाव होते हैं?

गम्भीर दुष्प्रभाव तो बहुत ही कम होते हैं। आम समस्याएँ होती हैं, जहाँ टीका लगा था वहाँ दर्द होना, हल्का बुखार व जोड़ों में दर्द होना। यदि आपको कोई चिन्ता है तो अपने डॉक्टर से मिलें।

आपके बच्चे का जन्म होने के
बाद

After your baby is born

अपनी देखभाल करना

आपके गर्भाशय को सामान्य होने में कुछ सप्ताह लगेंगे। यदि आप स्तनपान करवाती हैं तो यह जल्दी हो जाता है। जब आपका गर्भाशय सामान्य आकार में वापस आने के लिए संकुचित होता है तो आपको कुछ ऐंठन महसूस होंगी। जब बच्चा स्तनपान कर रहा होता है तब ये ज्यादा पता चलते हैं। कुछ महिलाएँ जो जन्म दे चुकी हैं उनका कहना है कि 'बाद के दर्द' अगले जन्म देने में अधिक होते हैं। कुछ समय के लिए यह आशा न करें के आपका पेट कम या पतला हो जाएगा।

तीन या चार सप्ताह तक योनि से **खून बहना** सामान्य है। इस खून बहने को लोक्रिया (lochia) कहते हैं (यह आपकी माहवारी नहीं है)। जन्म देने के बाद के पहले 12 से 24 घंटों में यह सामान्य माहवारी से अधिक हो सकती है। अंत में यह कम होकर भूरे रंग का तरल पदार्थ बाहर निकलता है। स्तनपान के समय अधिक खून बह सकता है। पैड का उपयोग करना चाहिए, टैम्पोन्स का नहीं।

आपकी योनि व मूलाधार (perineum) – यदि आपने योनि से जन्म दिया है तो, बैठना तकलीफदायक हो सकता है, विशेषकर यदि आपके टॉके लगे हैं तो। ऐसे टॉके लगाए जाते हैं जो घुल जाते हैं इसलिए आपको उन्हें निकलवाने की आवश्यकता नहीं है। मिडवाईफ़ इनकी जाँच करेगी यह देखने के लिए टॉके अच्छी तरह ठीक हो रहे हैं। दिन में दो या तीन बार व पाखाना जाने के बाद धोएँ और इस जगह को साफ़ व सूखा रखें। अपने पैड को कई बार बदलें। दर्द को कम करने का सबसे अच्छा इलाज है लेटना और आराम करना जिससे आपके मूलाधार से दबाव हट जाए। यदि ज़रूरत हो तो आप डॉक्टर के नुसखे के बिना दर्द कम करने की दवा ले सकती हैं, जैसे कि पैरासिटामॉल।

आपके स्तन – सभी महिलाओं के स्तनों से दूध आता है। गर्भावस्था के 16वें सप्ताह के करीब दूध बनना शुरू होता है और कई महिलाओं को लगा है कि अंत के कुछ सप्ताहों में थोड़ा सा दूध रिस जाता है। जन्म देने के बाद शुरू के कुछ दिनों में स्तन नरम होते हैं क्योंकि आपके बच्चे को स्तन का थोड़ा सा ही दूध चाहिए होता है। एक बार जब बच्चों को भूख लगने लगती है और वे कई बार दूध पीते हैं तो स्तनों से अधिक दूध आने लगता है। जैसे-जैसे दूध 'अंदर आता है' आपके स्तन भरे हुए व भारी लगते हैं। बच्चे की आवश्यकता के अनुसार स्तनपान करवाना व एक स्तन से दूध टपकने देने व दूसरे से स्तनपान करवाने से आपके स्तनों को बहुत भरने से रोकने में मदद मिलेगी। पैरासिटामॉल (यदि जैसा कि डिब्बे पर बताया गया है, वैसे लेने से), ठंडी पट्टियाँ (छाती पर) रखने व ठंडे पानी से नहाने से सूजन व दर्द में आराम मिल सकता है।

यदि आपने स्तनपान न करवाने का सोचा है तो, आपको तब भी जन्म देने के बाद के पहले कुछ दिनों में स्तनों में कुछ असुविधा महसूस होगी क्योंकि आपके स्तनों में दूध बनेगा। यह कुछ दिनों में कम हो जाएगा। सहारा देने वाली, आरामदायक ब्रा जिसमें स्तन के पैड लगे हों पहनने से, अपने स्तनों/चूचुक को ज़्यादा न छू कर, ठंडी पट्टियाँ रखने, पैरासिटामॉल लेने से आपको कुछ आराम मिल सकता है।

आपके सिज़ेरियन सेक्शन ऑपरेशन का निशान आमतौर पर आपकी बिकीनी लाईन के नीचे आपके पेट पर सीधा चीरा होता है। आमतौर पर आजकल घुलने वाले टॉके लगाए जाते हैं अर्थात आपको टॉके निकलवाने की ज़रूरत नहीं है। इस निशान में कुछ सप्ताह तक दर्द व तकलीफ़ हो सकती है। आपको पहले कुछ दिनों में दर्द की दवा दी जाएगी आप धीरे-धीरे आराम से इधर-उधर चलेंगी व बच्चे की देखभाल करेंगी। मिडवाईफ़ या फ़िज़ियोथैरापिस्ट आपको व्यायाम बताएँगे जो आप निशान पर ज़ोर डाले बिना कर सकती हैं। बच्चे की देखभाल में मिडवाईफ़ आपकी मदद करेंगी।

अस्पताल में अपने बच्चे को अपने कमरे में अपने साथ रखने से आपको व आपके बच्चे को एक दूसरे को जानने में मदद मिलेगी।

आपकी भावनाएँ – हालाँकि आपको थकान महसूस होती है, हो सकता है कि जन्म देने के बाद के एक या दो दिन तक आप बहुत खुश हों। कभी-कभी इसे जन्म के बाद की गुलाबी कहते हैं – और जल्द ही यह नीले रंग में बदल जाती है। आप संवेदनशील, रुआँसी व चिड़चिड़ी हो जाती हैं। अधिकांश महिलाएँ जन्म देने के बाद के कुछ दिनों तक या यहाँ तक कि दो सप्ताह तक ऐसा महसूस करती हैं। यदि ये भावनाएँ इससे अधिक दिनों तक चलती हैं तो अपनी मिडवाईफ़ या डॉक्टर से बात करें। अधिक जानकारी के लिए *मातृत्व व पितृत्व के आरम्भ के सप्ताह* के पृष्ठ 104 व *गर्भावस्था व मातृत्व व पितृत्व का प्रारम्भिक समय: वह जो सभी माता-पिताओं को मालूम होना आवश्यक है* के पृष्ठ 136 पर देखें।

वे चीजें जिनके बारे में आप सोचती होंगी

क्या मुझे रुबेला या परटूसिस (काली खाँसी) के टीके लगवाने चाहिए?

जो रक्त की जाँच आपने गर्भावस्था के आरम्भ में करवाई थी यदि उससे पता चला था कि आपमें रुबेला के प्रति प्रतिरक्षा बहुत कम है या बिल्कुल नहीं है तो अच्छा होगा कि अस्पताल छोड़ने से पहले आप यह टीका लगवा लें। इसमें तीन टीके (MMR) होते हैं रुबेला के साथ-साथ इसमें खसरे व गलसुआ, कंठमाला रोग का टीका भी होता है। यह जानना आवश्यक है कि टीका लगवाने के एक महीने बाद तक गर्भवती नहीं होना चाहिए।

यदि आपके काली खाँसी का टीका नहीं लगा है तो अस्पताल छोड़ने से पहले आपको यह टीका लगवा लेना चाहिए। आपके साथी, बच्चे के नाना-नानी / दादा-दादी व नियमित रूप से आने वाले अन्य लोगों या देखभालकर्ताओं को भी बच्चे के जन्म से पहले काली खाँसी का टीका लगवाना चाहिए। सुनिश्चित करें कि आपके अन्य बच्चों को भी काली खाँसी का टीका लगा है।

मैं घर कब जा सकती हूँ ?

आप जन्म देने के बाद काफ़ी जल्दी, जैसे कि चार से छः घंटे में घर जा सकती हैं। अब करीब सभी अस्पताल माताओं व उनके बच्चों को, जो स्वस्थ होते हैं, जन्म देने के कुछ ही घंटे बाद घर जाने का अवसर देते हैं। जन्म देने के बाद जल्द ही घर जाने की योजना बनाने का अर्थ है कि अपने घर के आराम व एकांत में आप, आपके मित्र और आपका परिवार नए बच्चे के साथ समय बिता सकते हैं। जन्म देने के बाद जल्द ही घर जाने का अर्थ है कि आपका पारिवारिक जीवन कम अस्त-व्यस्त रहेगा और आप अपने अन्य बच्चों के साथ जल्द ही मिल कर रह सकती हैं। एक मिडवाइफ़ आपके घर आएगी जो आपको व आपके बच्चे को जन्म के बाद की देखभाल प्रदान करेगी, जिसमें स्तनपान करवाने की सलाह भी होगी। मिडवाइफ़ जन्म के बाद की सलाह, आपका बच्चा 14 दिन का होने तक देती हैं।

जन्म के बाद अस्पताल में अधिक समय के लिए रहना पड़ सकता है यदि जन्म देने के समय फ़ोरसेप्स या वैक्यूम की सहायता ली गई है या सिज़ेरियन सेक्शन ऑपरेशन से बच्चा हुआ हो या आप या बच्चा कोई बीमार हो। औसतन, अस्पताल में रुकने की अवधि योनि से जन्म देने के बाद 24 – 28 घंटे या सिज़ेरियन सेक्शन ऑपरेशन के बाद तीन या चार दिन होती हैं। जब आप अस्पताल में लम्बे समय रुकने के बाद घर जाती हैं तो आपको मिडवाइफ़ द्वारा जन्म के बाद व घर पर सहायता प्रदान की जा सकती है। जन्म के बाद मिडवाइफ़ आपका बच्चा 14 दिन का होने तक सहायता दे सकती है; पर इस सेवा की उपलब्धता अलग-अलग होती है इसलिए अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से पूछें।

जब आप घर आ जाएँगी तो हो सकता है कि शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स आपके घर आएँ और 1 – 4 सप्ताह के लिए बच्चे की जाँच करें व आपका अन्य सेवाओं से संबंध करवाएँ। अधिक जानकारी के लिए कृपया पृष्ठ 92 देखें।

नवजात शिशुओं की सामान्य जाँचें

आपके बच्चे के जन्म के बाद के दिनों में उसकी जाँच ऐसे डॉक्टर या मिडवाइफ़ द्वारा की जाएगी जो नवजात शिशुओं की जाँच करने के लिए विशेष रूप से प्रशिक्षित होते हैं। डॉक्टर या मिडवाइफ़ सिर से पैर के अंगूठे तक बच्चे को देखेंगे कि कोई समस्या तो नहीं है।

NSW में सभी माता-पिता को यह मौका दिया जाता है कि वे दुर्लभ बीमारियों के लिए अपने बच्चे की जाँच करवाएँ। इस टेस्ट को नवजात शिशु की जाँच कहते हैं। हो सकता है आपने इसे “एडी में चुभाना” टेस्ट के नाम से सुना हो। इस टेस्ट में आपके बच्चे की एडी से रक्त की कुछ बूंदें ली जाती हैं। ये बूंदें एक विशेष कागज़ पर रखी जाती हैं और लैब में टेस्ट के लिए भेज दी जाती हैं।

जिन बीमारियों के लिए नवजात शिशु की यह जाँच की जाती है वे आम नहीं हैं पर वे गम्भीर हैं और अच्छा यही है कि आपको जल्द ही पता चल जाए कि आपके बच्चे को इनमें से कोई विकार है या नहीं। ऐसा होने पर जल्द से जल्द इलाज शुरू हो सकता है। यह टेस्ट निम्नलिखित के लिए जाँच करता है:

- **कन्जेनिटल हाईपोथायरोयडिज़्म** – जो थायरोयड ग्रन्थि में समस्या होने पर होता है। आरम्भ में इलाज होने पर बच्चे का विकास सामान्य रूप से होता है।
- **फ़ेनिलकीटोनूरिया (Phenylketonuria)** – का अर्थ है कि बच्चा दूध व भोजन में पाया जाने वाला पदार्थ (जिसे फ़ेनिलालानिन कहते हैं) का सही तरह उपयोग नहीं कर पाता है, जो कि शरीर में प्रोटीन बनाने में मदद करता है। यदि इस समस्या का इलाज नहीं किया जाता तो फ़ेनिलालानिन रक्त में जमा हो जाता है और इससे मस्तिष्क में क्षति होती है। इलाज होने पर बच्चे का विकास सामान्य रूप से होता है।
- **ग्लैक्टोसीमिया (Galactosaemia)** – जब एक प्रकार की चीनी (ग्लैक्टोस), जो स्तन व गाय के दूध, दोनों में पाई जाती है, रक्त में जमा हो जाती है तो यह बीमारी होती है। ग्लैक्टोस रहित विशेष दूध लेने से और शीघ्र उपचार द्वारा इस गम्भीर बीमारी से बचा जा सकता है। बिना इलाज के बच्चा बहुत बीमार हो सकता है और उसकी मौत हो सकती है।
- **सिस्टिक फ़ाईब्रोसिस (Cystic Fibrosis)** – इसके कारण शरीर आँतों व फेफड़ों में गाढ़ा बलगम बनाता है। इससे छाती में संक्रमण व दस्त हो सकते हैं और यह बच्चे में वजन बढ़ने को रोक सकता है। बेहतर इलाज से अब सिस्टिक फ़ाईब्रोसिस से पीड़ित लोग लम्बी जिन्दगी बिताते हैं।

इन सब विकारों के लिए जल्दी रोग की पहचान व इलाज महत्वपूर्ण है। रक्त के उसी नमूने का उपयोग करते हुए, 40 अन्य अत्यंत दुर्लभ विकारों का पता लगाना भी संभव है।

यदि इस टेस्ट के परिणाम सामान्य होते हैं – अधिकांश टेस्टों के परिणाम होते हैं – तो आपको परिणाम नहीं मिलेंगे। यदि पहले टेस्ट में कोई स्पष्ट परिणाम नहीं निकला तो प्रत्येक सौ बच्चों में से एक बच्चे को दुबारा टेस्ट करवाना पड़ेगा। यदि दुबारा टेस्ट करवाने की आवश्यकता हुई तो आपसे संपर्क किया जाएगा। दूसरा टेस्ट लगभग हमेशा ही सामान्य परिणाम देता है। आपके डॉक्टर को परिणाम भेजा जाएगा।

बहुत ही थोड़े बच्चों में रक्त का टेस्ट असामान्य होता है। इस बच्चे के और टेस्ट करवाने होंगे और हो सकता है कि इलाज भी करवाना पड़े। आपका डॉक्टर आपको इसके बारे में बताएगा।

NSW में सभी बच्चों को जो तीसरा टेस्ट करवाना होता है वह है सुनाई देने की जाँच करना। हर हजार बच्चों में एक या दो को सुनने की समस्या के कारण सहायता की ज़रूरत होती है। NSW में राज्यव्यापी शिशु जाँच – सुनने की क्षमता (SWIS-H) कार्यक्रम का लक्ष्य है सुनिश्चित करना कि इन बच्चों की पहचान कर ली जाए। सुनने की क्षमता का टेस्ट जन्म के बाद जितना जल्द से जल्द हो सके किया जाता है। यदि किसी कारण से अस्पताल में यह जाँच नहीं हो पाती तो जब आप अस्पताल छोड़ती देती हैं तो जल्द ही इसे अस्पताल में बाहर के रोगियों की सुविधा में या स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्र में यह जाँच करवा सकती हैं।

सुनने की क्षमता की जाँच में करीब 10 – 20 मिनट लगते हैं और जब आपका बच्चा सो रहा हो या आराम से लेटा हो तब किया जाएगा। जब टेस्ट किया जाएगा तो आप बच्चे के साथ रह सकती हैं। जैसे ही टेस्ट समाप्त होगा आपको इसका परिणाम मिल जाएगा। यह परिणाम आपके बच्चे के निजी स्वास्थ्य रिकॉर्ड या “Blue Book” में लिखा जाएगा।

यदि परिणाम बताता है कि आपके बच्चे को यह टेस्ट दुबारा करवाना पड़ेगा तो इसका अर्थ ज़रूरी नहीं है कि आपके बच्चे को सुनने में कोई समस्याएँ हैं। इस परिणाम के अन्य कारण हो सकते हैं (जैसे कि टेस्ट करवाने के समय हो सकता है आपका बच्चा अशांत हो या उसके कान में कोई तरल पदार्थ या अस्थायी बाधा हो)।

क्या इन्जेक्शन या रक्त जाँच से मेरे बच्चे को कोई हानि हो सकती है?

जब भी आपके बच्चे के इन्जेक्शन लगना हो या रक्त की जाँच करवानी हो तो कई आसान तरीके हैं जिनसे आप बच्चे को आराम दे सकती हैं या उसका दर्द बहुत कम कर सकती हैं। आप उस समय उसे स्तन पान करवा सकती हैं या उसे चूसने के लिए साफ़ उँगली दे सकती हैं। आप उससे प्यार से बात कर सकती हैं, मालिश कर सकती हैं और देर तक उसकी आँखों में देख सकती हैं। कभी-कभी आपके बच्चे को सुक्रोज (चीनी) की कुछ बूँदें भी दी जा सकती हैं, जिससे तकलीफ़ से उनका ध्यान हट जाता है।



नवजात की जाँच

जब सुखाए हुए रक्त की जाँच हो जाती है तो उसे लैब में 18 वर्षों के लिए रखा जाता है और फिर नष्ट कर दिया जाता है। आप <http://www.chw.edu.au/prof/services/newborn/tests030194.pdf> पर पढ़ सकती हैं कि टेस्टों को इतने वर्षों तक क्यों रखा जाता है।



बच्चे की कार की सीट/टोकरी

यदि आप बच्चे को कार से घर ले जाने कि योजना बना रही हैं तो कानूनन आपको कार में बच्चे की सीट या टोकरी लगवानी होगी। आप बच्चे की सीट को किराए पर ले सकती हैं या किसी से माँग सकती हैं।

बच्चे की कार की टोकरियों व उनको रोक कर बैठाने के बारे में जानकारी RMS की वेबसाइट पर मिल सकती है। <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/staying-safe/children/childcarseats/> पर देखें।

आपके बच्चे का निजी स्वास्थ्य रिकॉर्ड (नीली किताब) [Personal Health Record (the Blue Book)]

जन्म के कुछ दिन बाद आपके बच्चे को नीली किताब दी जाएगी। यह नीली किताब माता-पिता, डॉक्टरों, बच्चों व परिवार स्वास्थ्य नर्सों व अन्य स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिए है जिससे वे आपके बच्चे का जन्म से लेकर किशोरावस्था व उसके बाद भी स्वास्थ्य का विवरण उसमें लिखें। एक ही स्थान पर आवश्यक स्वास्थ्य जानकारी रखने का यह बहुत ही उत्तम तरीका है।

जब भी आप बच्चे को डॉक्टर, प्रारम्भिक बाल्यावस्था स्वास्थ्य सेवा या अस्पताल ले जाएँ, नीली किताब को हर बार ले कर जाएँ। इस किताब में आपके बच्चे की आवश्यक स्वास्थ्य जाँचों व टीके लगवाने के बारे में याद दिलाने के लिए लिखा होता है, आवश्यक टेलीफोन नम्बर और आपके लिए एक पृष्ठ होता है जिसमें आप आवश्यक टेलीफोन नम्बर लिख सकती हैं।



यदि आपका बच्चा बीमार होता है, या आपको किसी स्वास्थ्य समस्या के बारे में चिन्ता होती है तो बच्चे को जल्द से जल्द अपने जी पी या पास के अस्पताल के आपातकालीन विभाग में ले जाएँ। नए बच्चे की स्थिति बहुत जल्दी बदल सकती है।

नवजात शिशु: आम विशेषताएँ व समस्याएँ

त्वचा

- **टेलंगीटैटिक नेवी (सारस डंक) (Telangiectatic nevi)** – हल्के गुलाबी या लाल निशान होते हैं जो पलकों, नाक या गर्दन के चारों तरफ़ होते हैं। आप उनको स्पष्टरूप से देख सकती हैं जब बच्चा रोता है। इनसे कोई समस्या नहीं होती और समय के साथ हल्के हो जाते हैं।
- **मंगोलियन निशान ('Mongolian spots')** नीले-काले रंग के निशान नितम्बों के चारों तरफ़ होते हैं। ये उन बच्चों में आमतौर से होते हैं जिनकी त्वचा साँवली होती है। इनसे कोई समस्या नहीं होती और पहले या दूसरे जन्मदिन तक हल्के हो जाते हैं।
- **नेवस फ़्लेममस (पोर्ट वाईन के निशान) (Nevus flammeus)** लाल से जामनी रंग के बिल्कुल स्पष्ट निशान होते हैं जो आमतौर पर चेहरे पर होते हैं। ये और अधिक नहीं बढ़ते हैं पर समय के साथ जाते भी नहीं हैं।
- **नेवस वेसक्यूलोसस (स्ट्रॉबेरी के निशान) (Nevus vasculosus)** साफ़-साफ़ दिखते हैं और अक्सर सिर पर होते हैं। शुरू में इनका आकार बढ़ता है पर समय के साथ ये सिकुड़ जाते हैं।
- **मिलिया (Milia)** थोड़े उठे हुए सफ़ेद निशान जो बच्चों की नाक और कभी चेहरे पर होते हैं। ये त्वचा में पाई जाने वाली वसामय ग्रन्थियाँ होती हैं जो नजर आती हैं। इन्हें सामान्य माना जाता है और समय के साथ हट जाती हैं।
- **इरीदिमा टॉक्सिकम (नवजात अंधोरी) (Erythema toxicum)** यह अंधोरी छोटी सफ़ेद या पीले मुहाँसों की होती है जो अचानक आमतौर से बच्चे की छाती, पेट व नैपी पहनाने के क्षेत्र में बच्चे के जीवन के पहले सप्ताह में हो जाती है। यह नहीं पता है कि ये क्यों होती है पर इसके इलाज की कोई आवश्यकता नहीं है। यह हट जाते हैं पर काफ़ी समय लगता है।
- **पीलिया (Jaundice)** बहुत नवजात शिशुओं को होता है। जीवन के पहले कुछ दिनों में बच्चे की त्वचा हल्की पीली दिखती है। आमतौर पर यह गम्भीर नहीं होती पर कुछ मामलों में एक पदार्थ जिसे बिलिरुबिन कहते हैं, बच्चे के रक्त में उसके स्तर की जाँच की ज़रूरत हो सकती है। यदि बिलिरुबिन सामान्य से अधिक होती है तो बच्चे को अधिक पानी पीने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है और उन्हें कुछ समय के लिए विशेष लाईट के नीचे या बिलीबेड पर लिटाया जाता है जब तक कि पीलिया कम नहीं हो जाता। यदि आपको पीलिया के बारे में अधिक जानना है तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से पूछें।

आँखें

कुछ नवजात शिशुओं के जन्म के बाद शुरू के दिनों या सप्ताहों में आँखें चिपकती हैं। यह होना गम्भीर समस्या नहीं होती है और अक्सर ठीक हो जाता है। आप उबाले हुए ठंडे पानी से अपने बच्चे की आँखें धो सकती हैं। यदि ये ठीक नहीं होतीं तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से बात करें।

जननांग

कभी-कभी नवजात लड़कियों की योनि से थोड़ा बहाव होता है – गाढ़ा, सफ़ेद बलगम जिसमें कभी-कभी रक्त की बूंदें भी होती हैं। इसे नकली महावारी कहते हैं और यह इसलिए होता है क्योंकि आपके बच्चे को गर्भनाल द्वारा आपके हॉर्मोन नहीं मिल रहे हैं। ऐसा होना पूरी तरह सामान्य है। सफ़ेद पनीर जैसा पदार्थ, जिसे स्मेगमा कहते हैं, भगोष्ठ के नीचे पाया जाता है। पहले की तरह यह भी सामान्य है।

आपके बेटे की बिना खतना हुई शिश्र के ऊपर की त्वचा को वापस नीचे सिकोड़ने की आवश्यकता नहीं है: क्योंकि जब वह 3 – 4 वर्ष का होगा, वह अपने आप नीचे की ओर सिकुड़ने लगेगी। खतने के होने वाले नुकसान व लाभों के बारे में कई प्रकार के विचार हैं। The Royal Australasian College of Physicians (RACP) सलाह देता है कि कोई चिकित्सीय कारण नहीं है कि लड़कों का बचपन में नियमित रूप से खतना किया जाए। इसके बारे में अधिक जानकारी www.racp.edu.au पर उपलब्ध है, इसके बाद 'policy and advocacy' पर क्लिक करें, फिर 'Division, Faculty and Chapter Policy & Advocacy' और उसके बाद 'Paediatrics & Child Health' पर क्लिक करें।

नाभि रज्जु की देखभाल

शुरू में आपके बच्चे की नाभि रज्जु सफ़ेद, मोटी व जेली की तरह होती है। जन्म के एक या दो घंटे बाद, वह सूखने लगेगी और 7 से 10 दिन के अंदर वह गिर जाएगी। नाभि रज्जु के टूट से हो सकता है कुछ बह रहा हो जो अक्सर उस दिन हो जब वह अलग होती है या उसके थोड़ी देर बाद। आप इसको उबाले हुए ठंडे पानी से गीली रूई से साफ़ कर सकते हैं और फिर एक और रूई के टुकड़े से साफ़ कर सकती हैं। यदि खून निकलता रहता है या उसमें लाली या सूजन हो जाती है तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से पूछें।

क्या-क्या करना चाहिए.....कागज़ात पूरे करने!

मातृत्व भुगतान व परिवार टैक्स लाभ (Maternity Payment and Family Tax Benefit)

आपके बच्चे के जन्म के बाद आपको ऑस्ट्रेलियाई सरकार के परिवार सहायता कार्यालय से कुछ फ़ॉर्म दिए जाएँगे, जिन्हें आप अपने व अपने बच्चे के वित्तीय अधिकारों को पाने के लिए उपयोग कर सकती हैं। अभी चार प्रकार के भुगतान उपलब्ध हैं:

1. काम करने वाले माता-पिता के लिए वेतन सहित छुट्टी की

योजना: 1 जनवरी 2011 के बाद पैदा हुए या गोद लिए बच्चों के माता-पिता के लिए छुट्टी मिलने का नया अधिकार है। काम करने वाले उपयुक्त माता-पिता को सरकार द्वारा कोषित, राष्ट्रीय न्यूनतम वेतन की दर पर 18 सप्ताह के लिए छुट्टी का भुगतान मिल सकता है।

2. बच्चे के लिए बोनस: बच्चे के लिए बोनस, आय की जाँच के बाद भुगतान है जो बच्चे के जन्म या गोद लेने पर उपयुक्त परिवारों को मिलता है। यह नए बच्चे से संबंधित खर्चों में मदद करने के लिए 13 क्रिशतों में हर पंद्रह दिन में दिया जाता है और एक से अधिक बच्चे होने पर हर बच्चे के लिए अलग दिया जाता है। आपको काम करने वाले माता-पिता के लिए वेतन सहित छुट्टी की योजना व बच्चे के लिए बोनस, दोनों नहीं मिल सकते, इसलिए यदि आप दोनों के लिए उपयुक्त हैं तो ठीक से हिसाब लगाएँ कि आपके परिवार के लिए कौनसा भुगतान सही रहेगा।

3. मातृत्व प्रतिरक्षा टीकाकरण भत्ता: (Maternity

Immunisation Allowance) – यह भुगतान माता-पिता को अपने बच्चों को बीमारियों से बचाने के लिए टीके लगवाने के लिए ति प्रोत्साहित करता है। आमतौर पर यह दो अलग राशियों में उन बच्चों के लिए दिया जाता है जिन्हें पूरी तरह से प्रतिरक्षित करवा लिया जाता है। पहला भुगतान 18 से 24 महीने के बीच होता है और दूसरा 4 से 5 वर्ष की आयु के बीच।

4. परिवार टैक्स लाभ (Family Tax Benefit): यह भुगतान परिवारों को बच्चों को पालने में मदद देने के लिए किया जाता है। इसका हिसाब आपके परिवार की कुल सालाना आय व आपके परिवार में आप पर आश्रित बच्चों व उनकी आयु के आधार पर लगाया जाता है।

अधिक जानकारी के लिए www.humanservices.gov.au पर देखें, और 'Families' पर क्लिक करें, परिवार सहायता फ़ोन लाईन को 136 150 पर फ़ोन करें या आपके स्थानीय परिवार सहायता कार्यालय जाएँ। सेन्टरलिक भुगतानों व सेवाओं के बारे में अंग्रेज़ी के अलावा अन्य भाषाओं में सहायता या जानकारी के लिए 131 202 पर फ़ोन करें। अंग्रेज़ी के अलावा अन्य भाषाओं में जानकारी के लिए

www.humanservices.gov.au पर देखें और 'Information in other languages' पर क्लिक करें।

(Early Childhood Health Services) प्रारम्भिक बाल्यावस्था स्वास्थ्य सेवाएँ (जिनको बच्चा व परिवार स्वास्थ्य केन्द्र या शिशु स्वास्थ्य केन्द्र भी कहा जाता है), उन परिवारों को निःशुल्क सहायता देती हैं जिनके बच्चे पाँच वर्ष से छोटे हैं, जिसमें आपके बच्चे के लिए आवश्यक स्वास्थ्य जाँच शामिल हैं। अस्पताल आपके संपर्क का विवरण आपके क्षेत्र की शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स को भेजेगा, और नए बच्चे के साथ आपके घर पहुँचने पर नर्स जल्द ही आपसे संपर्क करेगी और आपसे मिलने का प्रबंध करेगी।

Early Childhood Health Services किसी भी ऐसे विषय पर सहायता व सलाह दे सकती है जिसके बारे में आपको चिन्ता हो, जैसे कि:

- बच्चे को दूध पिलाना
- रोने पर बच्चे को आराम से सुलाना
- सुरक्षित रूप से बच्चे को सुलाना जिससे SIDS से बचा जा सके
- बच्चे का पालन-पोषण करने की दक्षताएँ
- अपने बच्चे के साथ खेलना
- टीके लगवाने की समय सारिणी
- अपने हित का सोचना
- आपके बच्चे या प्रीस्कूल जाने वाले का स्वास्थ्य व विकास
- आपके क्षेत्र में अन्य सेवाएँ

आपका अस्पताल या मिडवाईफ़ आपके स्थानीय क्षेत्र में Early Childhood Health Services से आपका सम्पर्क करवा सकती है।

अपने बच्चे को रजिस्टर करवाना

जब आपका बच्चा होगा, अस्पताल या मिडवाईफ़ आपको जानकारी के क्रागजात देगी जिसमें **जन्म को रजिस्टर करने के बयान** का फ़ॉर्म होगा। कृपया इस फ़ॉर्म पर दिए गए निर्देशों के अनुसार इसे पूरा भरें और NSW Registry of Births Deaths & Marriages को भेज दें।

- जन्म को रजिस्टर करवाना अनिवार्य है व निःशुल्क है
- अस्पताल या मिडवाईफ़ आपके बच्चे के जन्म को रजिस्टर नहीं करता
- आपको अपने बच्चे के जन्म को **60 दिनों के अन्दर** रजिस्टर करवाना अनिवार्य है
- जन्म का प्रमाण-पत्र लेने के लिए आपको अपने बच्चे को रजिस्टर करवाना अनिवार्य है (इसमें फ़ीस लगती है)।

जन्म का प्रमाण-पत्र आपके बच्चे की आयु, जन्म का स्थान व माता-पिता के विवरण का कानूनी प्रमाण प्रदान करता है, और यह कुछ सरकारी भत्तों को पाने, स्कूल व खेलों में नामांकन करवाने, बैंक अकाउंट खोलने व पासपोर्ट बनवाने के लिए आवश्यक होता है।



Birth Registration Statement

बच्चे के जन्म को देर से रजिस्टर करवाना (अपने बच्चे के जन्म के 60 दिन बाद) भी रजिस्ट्री कार्यालय में करवाया जा सकता है।

यदि आपको जन्म रजिस्टर करवाने की प्रक्रिया के किसी भी हिस्से में सहायता चाहिए तो कृपया रजिस्ट्री को 13 77 88 पर फ़ोन करें। अधिक जानकारी, जिसमें रजिस्ट्री कार्यालय की स्थिति शामिल है, रजिस्ट्री की

वेबसाइट www.bdm.nsw.gov.au से ली जा सकती है।

मेडिकेयर व ऑस्ट्रेलियाई बाल्यावस्था प्रतिरक्षा रजिस्टर

जन्म के बाद जल्द से जल्द आप के लिए अपने बच्चे को मेडिकेयर में रजिस्टर करवाना आवश्यक है। अपने बच्चे को मेडिकेयर में रजिस्टर करवाने से आपके बच्चे का नाम ऑस्ट्रेलियाई बाल्यावस्था प्रतिरक्षा रजिस्टर में अपने आप रजिस्टर हो जाता है। जब भी टीके लगवाने का समय होगा या निकल गया होगा आपको याद दिलाने के लिए नोटिस भेजा जाएगा। एक बार रजिस्टर होने के बाद आप अपने बच्चे की प्रतिरक्षण स्थिति के बारे में नवीनतम विवरण ऑनलाईन पा सकते हैं।

अपने बच्चे का मेडिकेयर में नाम लिखवाने के लिए, मेडिकेयर ऑनलाईन अकाउंट myGov की वेबसाइट www.my.gov.au पर बनाएँ।

अपने बच्चे को दूध पिलाना

Feeding your baby

स्तनपान कराना – बच्चों व माँ दोनों के लिए उत्तम है

आपके बच्चे के जीवन के पहले छः महीनों में, उसे केवल माँ के दूध की ज़रूरत है।

यदि आप व आपका बच्चा स्वस्थ हैं तो स्तनपान कराना जन्म के बाद के पहले घंटे में शुरू किया जा सकता है। आपके बच्चे में जन्म से ही चूसने की सहज प्रवृत्ति होती है और यदि उसे आपके पेट या छाती पर त्वचा से त्वचा का स्पर्श करवाया जाए तो बच्चा अपने आप स्तनों को ढूँढ़ लेगा।

जन्म देने के शुरू के कुछ दिनों तक आपका शरीर एक गाढ़ा दूध बनाता है, जिसे खीस (colostrum) कहते हैं, जो आपके बच्चे को पोषण प्रदान करता है और उस समय में आप स्तनपान कराने को स्थापित करती हैं। तीन या चार दिन के बाद आपका दूध “आने लगता है” व आपके स्तन अधिक बड़े व सख्त हो जाते हैं।

6 महीने के बाद से, बच्चे को परिवार में खायी जाने वाला खाना देना आरम्भ करना आवश्यक होता है। जब तक आपका बच्चा एक वर्ष का नहीं हो जाता है, स्तनपान करना उसके भोजन का सबसे आवश्यक हिस्सा होता है। एक व दो वर्ष के बीच स्तनपान करवाना आपके बच्चे के स्वास्थ्य में विशेष योगदान करता रहता है।

पानी 6–8 महीने पर पानी देना शुरू किया जा सकता है व गाय का दूध 12 महीने पर आरम्भ किया जा सकता है। बच्चे सिखाने वाले कप व बोतल से बहुत अच्छी तरह से पीते हैं पर 12 महीने के बाद बोतल न देने की सलाह दी जाती है।

बच्चों को स्तनपान करवाना ज़रूरी है क्योंकि:

- बाल्यावस्था व वयस्क जीवन में उत्तम प्रतिरक्षण सिस्टम को बढ़ावा देता है
- सामान्य वृद्धि व विकास को बढ़ावा देता है
- मस्तिष्क के विकास को बढ़ावा देता है
- संक्रमण व बाल्यावस्था की बीमारियों के खतरे को कम करता है
- SIDS के खतरे को कम करता है
- बाल्यावस्था व बाद के जीवन में टाईप 1 के मधुमेह, अधिक वजन व स्थूलता के खतरे को कम करता है
- साँस की बीमारियों, आँतों में सूजन (gastroenteritis), कान के मध्य भाग का संक्रमण, एलर्जी व ऐकज़ीमा के खतरे को कम करता है

स्तनपान करवाना माताओं के लिए महत्वपूर्ण है

क्योंकि:

- अपने बच्चे से संबंध बनाने में मदद करता है
- आपकी हड्डियों की घनत्व में सुधार लाता है
- जन्म देने के बाद आपके शरीर को तेज़ी से ठीक करने में मदद देता है
- मासिक धर्म समाप्त होने से पहले स्तन के कैंसर, मधुमेह व अंडाशय के कैंसर के खतरे को कम करता है
- आपको गर्भावस्था से पहले के वजन पर वापस पहुँचने में मदद करता है
- यह चिन्ता समाप्त करता है कि आपके बच्चे को वही मिल रहा है जो उसे मिलना चाहिए। स्तनों का दूध कभी भी बहुत अधिक गाढ़ा या पतला नहीं होता – हमेशा बिल्कुल सही होता है।

आरम्भ करना

जन्म के बाद जल्द ही—आमतौर पर पहले घंटे के अंदर—बच्चे अपना पहला स्तनपान करने का इशारा देते हैं, विशेषकर जब उनका त्वचा से त्वचा का स्पर्श करवाया जाता है। आपकी मिडवाईफ़ यह सुनिश्चित करेगी कि आप व आपका बच्चा दोनों दूध पीने के समय आराम से रहें व आपको पूरी सहायता मिले। पहली बार माँ का दूध पीने के बाद बच्चे लम्बे समय तक सोते हैं।

यदि पहली बार में आप और आपका बच्चा दूध नहीं पी पाता तो चिन्ता न करें व घबड़ाएँ नहीं - स्तनपान की कला को दोनों को सीखना पड़ता है और कभी-कभी स्तनपान कराने को स्थापित करने के लिए मेहनत करनी पड़ती है। एक बार जब आपको स्तनपान कराने की दक्षता आ जाती है तो यह आसान व सुविधाजनक होता है। कई महिलाएँ, जिन्हें स्तनपान कराने में आरम्भ में कठिनाई होती है, वे जल्द ही खुशी से व सफलतापूर्वक स्तनपान कराती हैं।

मिडवाईफ़ व शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्सें दुग्ध-पान प्रबंधन में प्रशिक्षित होती हैं और स्तनपान कराने संबंधी विशेषज्ञ सलाह दे सकती हैं। यदि आवश्यकता हो तो आप दुग्ध-पान सलाहकार (जो अक्सर मिडवाईफ़ होती है) से विशेषज्ञ सहायता ले सकती हैं, जिन्होंने स्तनपान करवाने वाली माताओं व बच्चों की सहायता करने में उच्च श्रेणी का प्रशिक्षण लिया होता है।

अपने बच्चे को स्तन से लगाना

दूध पिलाने से पहले यह आवश्यक है कि आरामदेह स्थिति पा ली जाए। यदि आप बैठ कर दूध पिलाती हैं तो निम्नलिखित को सुनिश्चित करने की कोशिश करें:

- आपकी पीठ को सहारा दिया हुआ है
- आपकी गोदी लगभग सपाट है
- आपके पैर सीधे हों (उनको सहारा देने के लिए आपको स्टूल या किसी मोटी किताब का उपयोग करना पड़ेगा)
- आपकी पीठ व बाजूओं को सहारा देने के लिए आपके पास अतिरिक्त तकिए हैं।

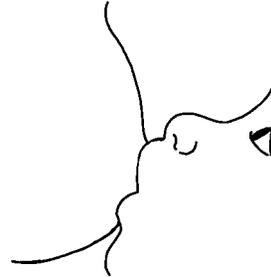
स्तनपान करवाने के लिए आप अपने बच्चे को कई तरह से पकड़ सकती हैं। आपकी मिडवाईफ़, आपके लिए आरामदेह स्थिति पाने में, आपकी मदद करेगी। आप चाहे जो भी चुनें:

- बच्चे को अपने पास पकड़ें
- आपके बच्चे का सिर, कंधे व शरीर सीधा होना चाहिए और आपके स्तनों के सामने होना चाहिए (छाती से छाती लगी हुई)
- उसकी नाक या ऊपर का ओंठ चूचुक के सामने होना चाहिए
- उसके लिए बिना खिंचें या मुड़े स्तन तक पहुँचना आसान होना चाहिए
- आपके बच्चे की ठोड़ी स्तन के सामने होनी चाहिए।

अच्छी तरह से चूचुक पकड़ना



ठीक तरह से चूचुक नहीं पकड़ना



जब आपका बच्चा चूचुक को मुँह से ठीक से पकड़ लेता है और आप निश्चित महसूस करती हैं तो लेट कर स्तनपान कराना बहुत आरामदेह होता है – इससे जब आपका बच्चा दूध पीता है तो आपको आराम करने में मदद मिलती है, पर आपको सुनिश्चित करना चाहिए कि बच्चे का मुँह ढका न हो जिससे वह साँस ले सके। यह भी याद रखना चाहिए कि आपके या आपके साथी के साथ सोने से चार महीने से छोटे बच्चे की अचानक अप्रत्याशित रूप से मौत हो जाने का खतरा बढ़ जाता है जाती है। सुरक्षापूर्ण रूप से सोने के बारे में जानकारी के लिए *मातृत्व व पितृत्व के आरम्भ के समाह* में पृष्ठ 104 पर देखें।



गर्भावस्था के दौरान यदि आपको स्तनपान कराने के बारे में कुछ पूछना हो तो अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर सहायता व जानकारी दे सकते हैं।

अपने बच्चे को स्तन से लगाना

यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि आपका बच्चा स्तनों से ठीक से लग जाता है, वरना उसे पूरा दूध नहीं मिलेगा और आपके चूचुक में भी दर्द होगा अपने बच्चे को स्तन से लगाने के लिए:

- बच्चे को इस प्रकार रखें कि उसकी नाक या ऊपर का ओंठ चूचुक के सामने हो
- इंतज़ार करें जब तक बच्चा अपना मुँह पूरा चौड़ा न खोले (इसमें सहायता देने के लिए आप उसके ओंठों को अपने चूचुक पर हल्के से रगड़ सकती हैं।)
- अपने बच्चे को जल्दी से अपने स्तन पर ले जाएँ, जिससे कि नीचे वाला ओंठ स्तन को चूचुक के तले से जितना अधिक दूर से छुए, रखें। इससे आपका चूचुक आपके बच्चे के मुँह के ऊपरी हिस्से की तरफ़ होगा।
- हमेशा याद रखें कि बच्चे को अपने स्तन की तरफ़ लाएँ न कि अपने स्तन को बच्चे की तरफ़ ले जाएँ।

जब आपका बच्चा चूचुक को ठीक से पकड़ लेगा तो आप देखेंगी:

- चूचुक के चारों तरफ़ का गोलाकार व गाढ़े रंग का हिस्सा आपके बच्चे के ऊपर वाले ओंठ के ऊपर नीचे वाले ओंठ से अधिक दिखाई दे रहा है
- चूसने का तरीका छोटी, तेज़ चुसकी से रुक-रुक कर लम्बी गहरी चुसकी में बदल जाएगा
- आपके स्तन पर गहरी खींचन या झटके से खींचना महसूस होगा जिससे आपको तकलीफ़ नहीं होगी
- आपका बच्चा रिलैक्स दिखेगा और शुरू में उसकी दोनों आँखें चौड़ी खुली होंगी। ये दूध पीना समाप्त होने तक बंद हो जाएँगी।
- जब आपका बच्चा स्तन छोड़ देगा आपका चूचुक आगे के हिस्से पर मुलायम व लम्बा पर गोल दिखेगा, सूखा या दबा हुआ नहीं।
- जब आपके ज्यादा दूध आया तो आपको निगलना सुनाई देगा।

बच्चा जब पहली बार माँ के चूचुक को पकड़ता है, उसके पहले समाह में आपको कुछ दर्द व बेआरामी होगी। यह जल्द ही चली जानी चाहिए पर यदि बच्चे को दूध पिलाने के समय जारी रहता है तो हो सकता है कि आपका बच्चा ठीक से चूचुक नहीं पकड़ रहा और आपको आराम से बच्चे को हटा कर फिर से चूचुक को मुँह में पकड़ने में उसकी मदद करनी चाहिए।

जन्म के बाद 7-10 दिनों तक आपके चूचुकों में दुःखन महसूस करना सामान्य है। आपको यह नहाते समय या जब आपके कपड़े स्तनों से रगड़ खाते हैं तब महसूस हो सकता है।

दूध पिलाते समय दर्द होना व बच्चे को हटाने पर दबा या सूखा हुआ चुचक होने का अर्थ है कि आपका बच्चा चूचुकों को ठीक से नहीं पकड़ रहा है। अपनी मिडवाइफ़, शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स या दुग्ध-पान सलाहकार से मदद माँगें और यह कि वे आपको दूध पिलाते हुए देखें। आप ऑस्ट्रेलियाई स्तनपान संस्था (Australian Breastfeeding Association) की मदद देने की फ़ोनलाईन से 1800 686 268 (1800 mum2mum) पर संपर्क कर सकती हैं।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मेरे बच्चे को मेरा दूध पूरी तरह मिल रहा है?

स्तनपान माँग और पूर्ति पर चलता है। जितना अधिक दूध आपका बच्चा पिना उतना ही अधिक दूध आपके स्तन बनाएँगे। आपको आश्वासन देने के लिए कि आप अपने बच्चे के लिए पर्याप्त दूध बना रही हैं :

- बच्चा जब भूखा होने का इशारा दे तो उसे दूध पिलाएँ उसे इंतज़ार न करवाएँ! रोना, भूखे होने का बहुत बाद का चिन्ह है।
- शुरू के सप्ताहों में आपको हर रोज़ कम से कम 6-8 बार दूध पिलाना पड़ सकता है (हो सकता है 10 या 12 बार पिलाना पड़े)। इनमें से कई बार रात को दूध पिलाना हो सकता है।
- आपके बच्चे की कम से कम 4 (फेंकने वाली) नैपियाँ या 6 (कपड़े की) गीली नैपियाँ होनी चाहिए।
- बच्चा दिन में एक बार, एक दिन में कई बार या कई दिन में एक बार पाखाना कर सकता है – पाखाना मुलायम या तरल सा पाखाना व सरसों के पीले रंग जैसा होगा।
- स्तन पान करवाते समय आपको जोर से चूसने की क्रिया महसूस होगी।
- आपको दूध निगलने की आवाज़ सुनाई देगी।
- हो सकता है कई बार दूध पीने के बाद आपका बच्चा आराम से रहे और कई बार परेशान हो – आरम्भ में इसमें कोई एक तरीका नहीं होगा पर कुछ सप्ताहों बाद कोई एक तरीका सामने आ सकता है।

कुछ महत्वपूर्ण प्रश्न.....

यदि मुझे हेपाटाईटिस बी हो तो क्या मैं स्तनपान करवा सकती हूँ?
हाँ, यह सुरक्षापूर्ण है – जब आपके बच्चे को जन्म के बाद इन्फ़ेक्शन का इन्फ़ेक्शन लगा हो और उसने हेपाटाईटिस बी के टीके लेने शुरू कर दिए हों।

यदि मुझे ऐच आई वी (HIV) हो तो क्या मैं स्तनपान करवा सकती हूँ?

ऑस्ट्रेलिया में ऐच आई वी पॉज़िटिव महिलाओं को सलाह दी जाती है कि वे स्तनपान न करवाएँ। वर्तमान शोध बताता है कि स्तनपान करवाने से बच्चे को ऐच आई वी का संक्रमण हो जाने का खतरा है।

यदि मुझे हेपाटाईटिस सी हो तो क्या मैं स्तनपान करवा सकती हूँ?

हाँ, माना जाता है कि स्तनपान करवाने के लाभ, स्तन के दूध में पाए जाने वाले हेपाटाईटिस सी के बहुत कम संक्रमण से बहुत अधिक हैं। यदि आपके चूचुक फट जाते हैं या उनसे खून निकलता है तो आपको उस स्तन का दूध निकाल कर फेंक देना चाहिए जब तक कि चूचुक ठीक नहीं हो जाते, क्योंकि दूध में खून आ सकता है। अधिक जानकारी के लिए Hepatitis NSW से (02) 9332 1853 पर संपर्क करें।

पहले कुछ सप्ताह

आमतौर से, माताओं व बच्चों को स्तनपान को आरामदायक व उसमें आत्मविश्वासपूर्ण महसूस करने में कई सप्ताह लग जाते हैं। आपके दूध की आपूर्ति को “स्थापित होने में” करीब चार सप्ताह लग जाते हैं। आरम्भ में आपके स्तन काफ़ी भरे हुए व असुविधाजनक होंगे, पर यह ठीक हो जाएगा।

पहले एक या दो सप्ताहों में अधिकाँश बच्चे रात को जगेंगे और दिन में उन्हें नींद आएगी क्योंकि गर्भाशय में वे यही करते थे। अधिकाँश बच्चे कई महीनों तक रात को एक या दो बार दूध पीना भी जारी रखते हैं, जिससे उनका बढ़ना व विकास सामान्य रूप से हो सके।

आपके बच्चे के जगने का समय धीरे-धीरे दोपहर के अंत में या शाम के शुरू में खिसक जाएगा। इस समय में बच्चों को बहुत अच्छा लगता है कि उन्हें बार-बार गोदी में लिया जाए और दूध पिलाया जाए। यह एक आवश्यक प्रक्रिया है: बच्चे यह पक्का कर रहे हैं कि अगले दिन काफ़ी दूध उपलब्ध होगा क्योंकि स्तनों में दूध दुबारा तभी भरेगा जब वे पूरी तरह खाली हो जाएँगी। दिन के अंत में “खाली” महसूस करना पूरी तरह से सामान्य बात है।

याद रखें कि आपके व आपके बच्चे के लिए स्तनपान करवाना करना एक नई कला है जो आप व आपका बच्चा सीख रहे हैं। चाहे आपने पहले भी स्तनपान करवाया हो, आपके बच्चे ने पहले यह नहीं किया है और आरम्भ के दिनों व सप्ताहों में आपको मदद की ज़रूरत हो सकती है। ऐसे बहुत से स्थान हैं जहाँ आपको सहायता व मदद मिल सकती है:

- आपकी मिडवाइफ़
- ऑस्ट्रेलियाई स्तनपान संस्था (Australian Breastfeeding Association) से 1800 686 268 (1800 mum2mum) पर सम्पर्क करें
- आपकी स्थानीय शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स – *White Pages* में Community Health Centres या Early Childhood Health Services देखें 9794 2300 या 1800 677 961 पर Karitane
- Tresillian Family Care Centres को (02) 9787 0855 (सिडनी शहर में) पर या
- 1800 637 357 (क्षेत्रीय NSW में) पर
- आपका जी पी या शिशुरोग-विशेषज्ञ
- प्रशिक्षित दुग्ध-पान सलाहकार। घर जाने से पहले इनकी सूची माँगें।



ठोस भोजन देना कब शुरू करना चाहिए?

आप ठोस भोजन देना करीब छः महीने पर शुरू कर सकती हैं। सलाह के लिए अपनी शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स से संपर्क करें।

बच्चे लगातार बढ़ते हैं, इसलिए यह आश्चर्य की बात नहीं है कि वे सप्ताह में कम से कम एक दिन उनका “भूख लगने का दिन” होता है जब वे अधिक बार दूध पीते हैं। कुछ सप्ताहों के बाद उनको अधिक दूध पीने की इच्छा हो सकती है जब वे कई दिन तक बार-बार दूध पीते हैं और फिर चैन से रहते हैं। आपके दूध बनने में कोई कमी नहीं है, वे तो बस उसे “भरते” रहते हैं।

इस पुस्तिका के पिछले पृष्ठ के अंदर दी गई तालिका में जन्म के बाद के पहले कुछ दिनों में स्तनपान करवाने के बारे में जानकारी दी गई है।

अपने दूध आने को बनाए रखने व गाँठों, बंद नलिकाओं व स्तनों में सूजन के खतरों को कम करने के लिए यह आवश्यक है कि स्तनपान करवाने के समय एक स्तन को पूरा खाली होने दिया जाए। अपने बच्चे को पहले स्तन से दूध पीने दें जब तक कि आपका स्तन आरामदायक नहीं हो जाता, उसके बाद अपने बच्चे को दूसरे स्तन से दूध पिलाएँ। इस पर निर्भर करता है कि बच्चे की आयु क्या है, वह कितना भूखा है, पिछली बार कब दूध पिया था, पहले स्तन में कितना दूध है, दिन का कौनसा समय है, आपका बच्चा एक या दोनों स्तनों से दूध पी सकता है। जब आप स्तनपान करवाएँ, तो बारी-बारी से दोनों स्तनों से पहले करवाएँ (एक बार दाहिने तरफ़ के स्तन से शुरू करें, अगली बार बाई तरफ़ से शुरू करें)।

स्तनपान करवाना व भोजन

जब आप स्तनपान करवाना शुरू करती हैं, यह सामान्य है कि हमेशा से अधिक भूख व प्यास लगे। आपके लिए आवश्यक स्वस्थवर्धक भोजन का अब आप अधिक आनन्द ले सकती हैं। अपने भोजन को भाग *गर्भा-वस्था में स्वा-स्थवर्धक भोजन खाना* (पृष्ठ 28) में दी गई तालिका पर आधारित करती रहें व इन समूहों में से एक या दो हिस्से अधिक लें:

- ब्रेड, सिरियल, चावल, पास्ता, नूडल
- सब्जियाँ, दालें
- फल।

क्या मैं चुसनी या शान्त करने के लिए कुछ दे सकती हूँ?

जबकि अनेकों महिलाएँ अपने बच्चों को चुसनी देती हैं, पर शुरू करने से पहले कुछ चीजों के बारे में सोचना चाहिए। अध्ययन बताता है कि सब मानते हैं कि स्तनपान करवाने से पहले चुसनी देने से आपका और आपके बच्चे का स्तनपान करवाने के आनन्द की अवधि कम हो सकती है। यह माना जाता है कि चुसनी व स्तन से चूसने के भिन्न तरीके जो बच्चा उपयोग करता है उनसे स्तनों में दूध की मात्रा पर खराब प्रभाव हो सकता है। लगता है कि थोड़े बड़े शिशु चुसनी व स्तनों का अंतर पहचानते हैं।

यदि आप चुसनी का उपयोग करने का निर्णय लेती हैं तो हम सलाह देना चाहेंगे कि जब तक आप स्तनपान करवाने को ठीक तरह से स्थापित न कर लें तब तक प्रतीक्षा करें। बच्चे की चुसनियों को प्रतिदिन साफ़ व जीवाणुरहित करें। जब चुसनी का उपयोग नहीं किया जा रहा हो तो उसे उसके डब्बे में रखना चाहिए। चुसनी को अपने मुँह में कभी न डालें (उसे “साफ़” करने के लिए) और चुसनी पर कोई खाद्य पदार्थ या कोई और चीज़ न लगाएँ (जैसे की शहद)।

अपनी मिडवाइफ़ या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स से अपने बच्चे को शान्त करने के भिन्न तरीकों के बारे में बात करें।

शराब, अन्य ड्रग व स्तनपान करवाना

शराब व अन्य ड्रग आपके बच्चे में स्तन के दूध से जा सकते हैं। आपके व आपके बच्चे के लिए सबसे सुरक्षित विकल्प है कि जब आप स्तनपान करवा रही हैं तो शराब न पिएँ और गैरकानूनी ड्रग न लें। विशेषज्ञों की सलाह है कि महिलाओं को उनके बच्चे के जन्म के बाद कम से कम एक महीने के लिए शराब नहीं पीनी चाहिए, जब तक कि स्तनपान करवाना ठीक से व्यवस्थित नहीं हो जाता। उसके बाद, यदि आप शराब पीती हैं तो वे सलाह देते हैं कि आपको शराब लेने को दो सामान्य गिलास (standard drinks) पर सीमित करना चाहिए।

शराब पीनी शुरू करने के 30-60 मिनट बाद वह आपके रक्त प्रवाह व स्तन के दूध में जाती है। स्तनपान करवाने के एकदम पहले शराब नहीं पीनी चाहिए और यदि आप शराब पीना चाहती हैं तो स्तन के दूध को पहले से निकाल लेना चाहिए। अधिक जानकारी के लिए MotherSafe की वेबसाइट www.mothersafe.org.au पर देखें।

Australian Breastfeeding Association भी शराब व स्तनपान करवाने के बारे में ब्रोशर छापती है। आप उसे ऑनलाईन इस पते पर देख सकती हैं <https://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/safe-when-breastfeeding/alcohol-and-breastfeeding>

स्वास्थ्य चेतावनी! दवाई व स्तनपान करवाना

यदि आपको डॉक्टर के द्वारा बताई गई या अपने आप खरीदी गई दवाईयाँ लेनी जरूरी हैं तो डॉक्टर या दवा विक्रेता को बताएँ की आप स्तनपान करवाती हैं। वे आपको सुरक्षित दवा चुनने में मदद करेंगे। आप MotherSafe को भी (02) 9382 6539 (सिडनी शहर) पर या 1800 647 848 (क्षेत्रीय NSW) पर फ़ोन कर सकती हैं।



मेथाडोन, बूप्रीनोफ़िन का इलाज व स्तनपान करवाना

यदि आप इलाज के लिए मेथाडोन या बूप्रीनोफ़िन ले रही हैं तब भी, यदि कोई अन्य ड्रग नहीं ले रहीं हैं तो आप स्तनपान करवा सकती हैं। मेथाडोन व बूप्रीनोफ़िन का बहुत थोड़ा अंश स्तनों के दूध में जाता है।

अपने विकल्पों व संभावित खतरों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें। अतिरिक्त सहायता व जानकारी MotherSafe (02) 9382 6539 (सिडनी) पर या 1800 647 848 (क्षेत्रीय NSW) पर व ADIS (02) 9361 8000 (सिडनी) पर या 1800 422 599 (क्षेत्रीय NSW) पर उपलब्ध है।

“शुरू में स्तनपान करवाना कभी-कभी, थोड़ा कठिन व तकलीफ़देह था। मैंने अपनी मिडवाईफ़ व शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स की मदद से व अपने लिए लक्ष्य स्थापित करके काम निकाल लिया – छः सप्ताह, तीन महीने आदि। जब तक मैं पहले लक्ष्य पर पहुँची, यह सब इतना आरामदेह व आसान हो गया था कि मैं अगले लक्ष्य तक खुशी से जाने को तैयार थी। अंत में मैंने 16 महीने तक स्तनपान करवाया। उन कुछ पहले कठिन सप्ताहों में, मैं सोच नहीं सकती थी कि मैं यह कर पाऊँगी।” क्लोई

स्तनपान करवाने में आपके साथी भी शामिल होता है

स्तनपान करवाने में आपके साथी की भी महत्वपूर्ण भूमिका होती है कि वह स्तनपान करने को स्थापित करने में आपकी व आपके बच्चे की मदद करे। शोध बताता है कि जिन माताओं को उनके साथी व परिवार से सहायता व प्रोत्साहन मिलता है वे माँ बनने का अधिक आनन्द लेती हैं।

आपका साथी निम्नलिखित कर सकता है:

- सुनिश्चित करना की आप आराम से हैं और जब आप स्तनपान करवा रही हों तो देखना कि आपको पर्याप्त रूप से भोजन व पीने के लिए मिल रहा है
- स्तनपान करवाने के बाद बच्चे को को शांत करवाने में मदद करना जिससे आपको 'विश्राम के लिए कुछ समय' मिल जाए
- व्यावहारिक मदद देना जैसे कि स्तनपान से पहले या बाद में बच्चे को नहलाना व नैपी बदलना
- शुरू के दिनों व सप्ताहों में मेहमानों को देखना व नियंत्रण करना जिससे आप बुरी तरह से घबरा न जाएँ।

स्तनों के दूध को निकाल कर रखना

महिलाएँ विभिन्न कारणों से स्तनों के दूध को निकाल कर रखती हैं। आप स्तनों के दूध को निम्नलिखित के कारण निकाल कर रख सकती हैं:

- आपके स्तनों में इतना अधिक दूध है कि बच्चा ठीक से पी नहीं पा रहा है, इसलिए आपको स्तनपान कराने से पहले कुछ दूध निकाल कर रखना पड़ता है
- आपका बच्चा इतना बीमार या छोटा है कि वह सीधे स्तनों से दूध नहीं पी सकता
- आपको कुछ घंटों के लिए बच्चे को छोड़ कर जाना ज़रूरी था और इस बीच में बच्चे को दूध देना होगा
- आप काम पर वापस जा रही हैं और आपको देखभाल कर्ता के लिए, बच्चे को देने के लिए दूध रख कर जाने की ज़रूरत है।

आप हाथ से दबा कर स्तनों के दूध को निकाल सकती हैं या हाथ से उपयोग किए जाने वाले पम्प या बिजली के पम्प का उपयोग कर सकती हैं। आप किस तरीके से दूध निकालेंगी यह इस पर निर्भर है कि आप किस लिए, कितनी बार व कितना दूध निकालना चाहती हैं। आप अपनी मिडवाइफ़ या अस्पताल की दुग्ध-पान सलाहकार से पूछ सकती हैं कि आपको बताए कि स्तनों का दूध हाथ से या पम्प से कैसे निकाल सकते हैं।

कई प्रकार के पम्प मिलते हैं और इससे पहले कि आप खरीदें या किराए पर लें, अच्छा होगा कि आप दुग्ध-पान सलाहकार या Australian Breastfeeding Association से सलाह ले लें कि आपके लिए कौनसा पम्प ठीक रहेगा।

अपने स्तन के दूध को एक साफ़ डब्बे (container) में निकालें। निकाले हुए दूध का तुरन्त उपयोग कर लेना चाहिए या अगली बार उपयोग करने तक उसे किसी सील-बंद डब्बे में फ्रिज के सबसे ठंडे हिस्से में, (पीछे के हिस्से में) रखना चाहिए। आप इसे फ्रिज में जमा भी सकती हैं।

स्तन के दूध को निकालने व उसे ठीक से रखने के बारे में अधिक जानकारी पाने के लिए अपनी मिडवाइफ़ या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स से NSW Health की पुस्तिका *Breastfeeding your baby* की प्रतिलिपि के लिए कहें। यह ऑनलाइन पर भी उपलब्ध है: http://www0.health.nsw.gov.au/pubs/2011/pdf/breastfeeding_your_baby_w.pdf

स्तनपान करवाने की संभावित समस्याएँ

चूचुकों में छूने से दर्द होना

चूचुकों में दर्द होना व उनमें कोई क्षति होने का अर्थ होता है कि बच्चा स्तनों को ठीक से पकड़ नहीं रहा है। स्तनपान करवाने के बाद अपनी ब्रा या ब्लाउज को उतार दें जिससे आपके चूचुक अपने आप से सूख जाएँ। यदि नीचे दी गई समस्याएँ स्तनपान करवाने के एक सप्ताह के बाद भी चलती रहती हैं तो अपनी शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स या Australian Breastfeeding Association से संपर्क करें:

- चूचुकों में छूने से लगातार दर्द होना
- आपके चूचुकों की त्वचा में क्षति होना
- टेढ़े-मेढ़े या दबे हुए चूचुका

स्तनों में सूजन होना (Mastitis)

Mastitis स्तनों में सूजन या संक्रमण होता है। आमतौर से यह शुरू के सप्ताहों में अधिक होता है, जब दूध आना स्थापित हो रहा होता है। जल्द इलाज करवाने से स्तनों की सूजन ठीक हो जाएगी।

इन चीजों पर ध्यान दें :

- स्तनों पर छूने से दर्द होना या लाल निशान होना, जिनमें दर्द हो
- स्तनों पर गांठें या उनका कुछ जगहों पर सख्त होना
- हल्के बुखार के साथ फ़्लू जैसे लक्षण होना या अचानक बहुत बीमार हो जाना, बहुत तेज़ बुखार व सिर में दर्द होना।

अपने बच्चे को डब्बे का दूध देना

स्तन में सूजन (Mastitis) इन कारणों से हो सकती है:

- दूसरे स्तन को बच्चे को देने से पहले, पहले स्तन को पूरी तरह से खाली न करना
- चूचुक में क्षति होना (ठीक से मुँह में न लिए जाने से छिलना या चिरना)
- दूध की नलिकाओं में बाधा होना
- दूध पिलाने के तरीके को अचानक बदलना
- बहुत अधिक थकान होना व ठीक से भोजन न करना।

यदि आपके स्तन में सूजन के लक्षण हों तो जिस स्तन में यह हो उसका इलाज नीचे दिए गए तरीकों से करें:

- कई बार दूध पिलाना और स्तन को पूरी तरह खाली करना
- यदि आप बच्चे को स्तन से दूध नहीं पिला सकती हैं तो स्तन से दूध निकालना
- उसी स्तन से दो बार दूध पिलाना (इसके बाद एक के बाद दूसरे स्तन के तरीके पर लौटना)
- यदि ये लक्षण स्तनपान के पहले दस दिनों में हैं तो दूध पिलाने से पहले व बाद में स्तनों पर ठंडी पट्टियाँ रखना
- यदि ये लक्षण स्तनपान करवाने के बाद के दिनों में होते हैं तो स्तनपान करवाने से पहले हल्का गीला गर्म सेक देना (फ्रवारे से, टब में नहाने से या गर्म पैक लगाना) और स्तनपान करवाने के बाद ठंडी पट्टियाँ रखना
- स्तनपान करवाते समय हलक़े से चूचुकों की तरफ़ मालिश करना
- आराम करना, तरल पदार्थ अधिक पीना व जो भी मदद मिले, उसे स्वीकार करना।

यदि 12 घंटे के अंदर स्तन मुलायम/ लाली अपने आप कम नहीं होती और आप अस्वस्थ महसूस करती हैं तो यह आवश्यक है कि आप अपने डॉक्टर से मिलें क्योंकि हो सकता है कि आपको ऐन्टीबायोटिक लेने पड़ें। ऐसे ऐन्टीबायोटिक उपलब्ध हैं जो आपके व आपके बच्चे के लिए सुरक्षित हैं और आप स्तनपान करवाती रहें। यह आवश्यक है कि आप स्तनपान करवाती रहें जिससे स्तन खाली होते रहें।

यदि आपने अपने बच्चे को डब्बे का दूध देने का निर्णय ले लिया है तो उसे सुरक्षित रखें :

- स्वीकृत डब्बे का दूध (infant formula) ही दें – अधिकाँश गाय के दूध से बने होते हैं
- ऑस्ट्रेलिया में सभी डब्बे के दूध भोजन व सुरक्षा के आवश्यक मानकों को पूरा करते हैं
- उसे तैयार करने, जीवाणु-रहित करने व रखने के बारे में सावधानी बरतें:
 - > डब्बे पर दिए गए लेबल पर तैयार करने व रखने संबंधी निर्देशों का पालन करें
 - > उपयोग किए जाने वाले सभी सामान को जीवाणु-रहित करें।

भोजन को सुरक्षित रखने संबंधी निर्देशों का हमेशा पालन करें

- दूध बनाने वाले के दूध को सुरक्षित रूप से रखने के निर्देशों का पालन करें
- जितना दूध चाहिए उतना ही बनाएँ क्योंकि बच्चे हुए दूध में किटाणु पैदा जाते हैं
- बोतल में जो भी दूध बच्चा छोड़ता है उसे फेंक दें – उसे बाद के लिए न रखें।

यदि आप डब्बे का दूध देना चाहती हैं तो अस्पताल में क्या लाना होगा

यदि आपने डब्बे का दूध देने का फैसला किया है तो जब आपके बच्चा होगा उस समय आपको दूध का डब्बा व उसे बनाने का सभी सामान अस्पताल में लाना होगा। अपने साथ निम्नलिखित लाएँ :

- अपनी पसन्द का दूध का एक डब्बा
- दो से छः तक बड़ी बोतलें जिनमें निपल, ढक्कन व निपल के ढक्कन हों। सजावट वाली व अजीब बनावट वाली बोतलों को साफ़ करने में मुश्किल होती है और ऐसा कोई प्रमाण नहीं है कि किसी विशेष रूप से बनी बोतलों से हवा या पेट दर्द से बचाव होता है।

आपके घर जाने से पहले स्टाफ़ सुनिश्चित करेगा कि आपको दूध बनाने व पिलाने में आत्म-विश्वास है। मिडवाईफ़ आपको लिखित जानकारी देंगी कि डब्बे का दूध ठीक से कैसे तैयार करना व रखना है। यदि आप डब्बे के दूध का उपयोग करती हैं तो जानकारी, सहायता व सहारे के लिए कृपया अपनी मिडवाईफ़ व शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स से संपर्क करें।

क्या मैं स्तनपान व डब्बे का दूध एक साथ दे सकती हूँ?

स्तन के दूध को बार-बार डब्बे के दूध से बदलने से आपके स्तनों में दूध आना कम हो जाएगा। यदि आप बच्चे को सीधे अपना दूध नहीं दे सकतीं तो आप अपना दूध निकाल कर उसे अपने बच्चे को बोतल से दे सकती हैं। इसे पहले से तैयार कर लेना चाहिए, जिससे आपको अन्तिम समय पर जल्दबाज़ी नहीं करनी पड़े। यदि आपका निकाला हुआ दूध तैयार नहीं हो तो डब्बे का दूध दे सकते हैं पर यह आवश्यक है कि आप फिर जल्द से जल्द स्तनपान करवाएँ या दूध निकाल कर रखें। कई माताएँ कहती हैं कि उनके काम पर या पढ़ाई के लिए वापस जाने पर उनका स्तनपान करवाना व दूध निकाल कर रखना, दोनों चीज़ें सफलतापूर्वक हो जाती हैं। अधिक जानकारी के लिए प्रारम्भिक बाल्यावस्था स्वास्थ्य सेवा या Australian Breastfeeding Association से संपर्क करें।

स्वास्थ्य चेतावनी!

डब्बे के दूध को ठीक से न बनाने से बच्चे बीमार हो सकते हैं। लेबल पर दिए गए निर्देशों का पालन करें।

स्तनपान करवाना, डब्बे का दूध देना व एलर्जियाँ

स्तनपान करवाने से बच्चों को एलर्जियाँ या ऐंकिज़मा होने से बचाया जा सकता है। यदि आपके परिवार में एलर्जियाँ या ऐंकिज़मा होने का इतिहास है और आपको डर है कि आपको उसे डब्बे का दूध देना पड़ेगा तो अपनी गर्भास्था के दौरान अपनी मिडवाइफ़, डॉक्टर या शिशु-विशेषज्ञ से बात करें।

गर्भास्था के दौरान यदि आपको स्तनपान करवाने के संबंध में कुछ पूछना है तो आपकी मिडवाइफ़ या डॉक्टर सहायता व जानकारी दे सकते हैं।

मातृत्व व पितृत्व के प्रथम
सप्ताह

The first weeks of parenthood

मुझे क्या हो रहा है?

अपने नए बच्चे के साथ घर पर रहना आमतौर से बहुत अच्छा समय होता है, पर वह अस्त-व्यस्त व थकाने वाला भी हो सकता है।

नए बच्चे के साथ जीवन में अत्यधिक काम व सब कुछ अनिश्चित होता है। इससे आपको अपनी ज़रूरतों के लिए समय निकालना कठिन होता है, यहाँ तक कि अपनी मूलभूत ज़रूरतों के लिए भी नहीं, जैसे कि नहाना या खाना पकाना। आप को थकान होगी और कभी-कभी घबड़ा भी जाएँगी। आपको महसूस होगा कि आपका अपने जीवन पर कोई नियंत्रण नहीं रहा है।

ऐसा होना सामान्य है। पर यह हमेशा नहीं चलता रहता है। छठे से आठवें सप्ताह तक आप अधिक व्यवस्थित हो जाएँगी। तीसरे से चौथे महीने तक सब कुछ अधिक निश्चित हो जाएगा।

प्रारम्भिक सप्ताहों को कैसे बिताना चाहिए

- दिन में जब बच्चा सोता है, उस समय आप भी सोने व आराम करने की कोशिश करें।
- कम से कम काम करें। घर के कामकाज को जितना हो सके, कम से कम करें (आप व आपका बच्चा अधिक महत्वपूर्ण हैं)।
- बच्चे को नहलाने व नैपी बदलने का काम अपने साथी से करवाएँ – इससे आपको आराम मिलता है और बच्चा दोनों माता व पिता दोनों को पहचान जाता है।
- अपने को तनाव-मुक्त करने के तरीकों को याद रखें (प्रसवकाल व जन्म देने के लिए तैयारी में पृष्ठ 67 पर देखें)। जब आप तनाव-ग्रस्त महसूस करें या आराम करना चाहती हैं तो इन तरीकों का उपयोग करें।
- काम करते समय बैठ जाएँ और अपनी शक्ति की बचत करें। जिससे शक्ति को बचाया जा सके। नैपी बदलने के लिए फ़र्श या सोफ़े पर बैठ जाएँ या कपड़ों को तह करने के लिए नीचे बैठें।
- भोजन को सरल रखें क्योंकि आपके पास भोजन बनाने के लिए अधिक समय या शक्ति नहीं होगी। सरल भोजन अक्सर सबसे अधिक स्वास्थ्यवर्धक होता है, जैसे कि सलाद के साथ चिकनाई निकाला हुआ भुना (grilled) माँस या मछली, डिब्बे की मछली या टंडा मुर्ग व पूरे अनाज के आटे वाली ब्रेड। बीच में नाश्ते के लिए ताज़े फल या दही खाएँ।
- यदि मित्र आते हैं तो और काम पड़े हों तो उनसे मदद लें, जैसे कि बाज़ार से सामान लाना या कपड़े बाहर सुखाना। अधिकाँश लोगों को मदद करना अच्छा लगता है।
- ताज़ी हवा व हल्का व्यायाम, जैसे कि बच्चे को घुमाने ले जाने से आपको यह नहीं लगेगा कि आप 'घर में बंध गई हैं'।
- इस बात को ध्यान रखें कि यदि आप अपनी देखभाल नहीं करेंगी तो आप किसी और की देखभाल करने के लायक नहीं रहेंगी।

सभी नए माता-पिता को सहायता की आवश्यकता होती है, विशेषकर यदि आपका परिवार पास में न हो या आप एकल माता या पिता हों। मदद माँगने, लेने से डरें नहीं।

कुछ माता-पिता के लिए यह कठिन होता है कि जो अलग-अलग सलाह उनके मित्रों, परिवार वालों व स्वास्थ्य व्यवसायियों से मिलती है, उससे कैसे निबटें। कुछ सलाह अच्छी होगी और कुछ इतनी अच्छी नहीं होगी। अच्छा तरीका यही है कि उन लोगों की सलाह लें जिनपर आपको अधिक ऐतबार है। और वही करें जो आपको अपने व बच्चे के लिए ठीक लगता है – अपने सहज-ज्ञान पर भरोसा करें। यदि आपको समझ नहीं आता कि क्या करना है तो अपनी प्रारम्भिक बाल्यावस्था स्वास्थ्य सेवा से बात करें या:

- KaritaneCareline को 1300 227 464 (1300 CARING) पर
- Tresillian Parent's Helpline को (02) 9787 0855 (सिडनी शहर) 1800 637 357 (क्षेत्रीय NSW) पर
- Australian Breastfeeding Association 1800 686 268 (1800 mum2mum) पर
- स्थानीय महिलाओं के स्वास्थ्य व सामुदायिक केन्द्र भी व्यक्तिगत रूप से काऊन्सलिंग व सहायता समूहों की सुविधा प्रदान करते हैं। आप इन केन्द्रों के बारे में Women's Health NSW की वेबसाइट <http://www.whnsw.asn.au/centres.htm> पर देख सकती हैं या इंटरनेट पर NSW Health की वेबसाइट (www.health.nsw.gov.au) पर अधिक जानकारी पढ़ सकती हैं।

अपने बच्चे की देखभाल करना

कई नए माता-पिता अपने पारिवारिक जीवन के पहले कुछ सप्ताहों में घबड़ा जाते हैं और कई बच्चे भी। आपका बच्चा आपके अंदर आरामदेह, अंधेरी जगह को छोड़ कर अजीब व कभी-कभी डरावनी जगह पर आ गया है जो अपरिचित चीजों व आवाजों से भरी है। कुछ ऐसी चीजें हैं जो नए बच्चों के बारे में जाननी जरूरी हैं:

- आपको नवजात बच्चे को बिगाड़ना नहीं चाहिए। आपका बच्चा आपको केवल रो कर ही बता सकता है कि उसे आपकी आवश्यकता है। बच्चे इतने बड़े नहीं हैं कि वे शैतानी करें या अपनी बात मनवाने की कोशिश करें।
- सभी बच्चे रोते हैं। कुछ बच्चे अन्य बच्चों से अधिक रोते हैं। कुछ इतना रोते हैं कि आप सोच भी नहीं सकतीं। दोपहर व शाम की शुरू का समय अक्सर सबसे कठिन समय होता है। जब आपका बच्चा रोए, उसे जल्दी से आराम देने से उसे सुरक्षित महसूस करने में मदद मिलती है।
- जिन बच्चों को परेशान होने पर आराम दिया जाता है – जो उन्हें चाहिए, वह जल्दी से मिल जाता है – दूध, साफ़ नैपी, गोदी – उन्हें रोने की कम आदत होती है।
- याद रखें कि हालाँकि यह आपका बच्चा है पर दोनों का रिश्ता अभी नया है। जब हम किसी नए व्यक्ति से मिलते हैं तो यह जानने में कुछ समय लगता है कि वह किस तरह का व्यवहार करेंगे, किस चीज से नाराज़ हो जाएँगे और उनको किस प्रकार आराम दे सकते हैं। बच्चों के साथ भी ऐसा ही होता है... चाहे आपके बच्चा पहले भी हो चुका हो।
- पहले कुछ सप्ताहों की अस्त-व्यस्तता ज़्यादा समय तक नहीं चलती। आपका बच्चा धीरे-धीरे नियमित रूप से एक तरीके से सोने व दूध पीने लगेगा।
- यह बहुत ही आवश्यक है कि बच्चे धूम्रपानरहित वातावरण में रहें। जिन बच्चों को सिगरेट के धुँएँ में रखा जाता है, उन्हें श्वास संबंधी समस्याएँ व SIDS होने का अधिक खतरा होता है।

यदि बच्चा रोना नहीं बंद करे तो क्या करना चाहिए?

आप जो भी अपने बच्चे को दें, उससे उसे आराम नहीं मिलता तो आपके लिए बहुत तनावपूर्ण स्थिति हो सकती है।

- सबसे पहले देखें कि आपका बच्चा भूखा तो नहीं है, उसे बहुत गर्मी या सर्दी तो नहीं लग रही है और उसकी नैपी सूखी व साफ़ है।
- याद रखें कि बच्चे भी अन्य लोगों की तरह होते हैं – यदि आप परेशान हैं तो शांत होने में कुछ समय लगता है।
- यदि आपका बच्चा दिन में बैचेन है तो उसे बच्चे गाड़ी में बाहर ताज़ी हवा में घुमाने ले जाएँ जिससे आप दोनों ही शांत हों। यदि वह नहीं हो सकता तो अक्सर दोनों का एक दूसरे की त्वचा का त्वचा से स्पर्श करने से मदद मिलती है। उससे ठीक नहीं होता तो अपने बच्चे को किसी सुरक्षित स्थान पर रखें (उसकी टोकरी या पालने में) और मदद के लिए किसी को फ़ोन करके बुलाएँ। जब बच्चे विशेष रूप से बैचेन होते हैं तो अक्सर वे अपनी माँ की बजाय अन्य लोगों से शांत हो जाते हैं।
- यदि घर में कोई और नहीं है तो आपको किसी मित्र या परिवार के सदस्य को फ़ोन करके बुलाना चाहिए। यदि वे दूर रहते हैं तो कभी-कभी बच्चे को कार में किसी और के घर ले जाने से मदद मिल सकती है।

जब भी आपको मदद चाहिए आप निम्नलिखित को फ़ोन कर सकते हैं:

- Tresillian Parent's Helpline को (02) 9787 0855 (सिडनी शहर का क्षेत्र) पर या 1800 637 357 (क्षेत्रीय NSW) पर
- KaritaneCareline को 1300 227 464 (1300 CARING) पर
- Child Abuse Prevention Helpline को 1800 688 009 पर
- Men's Line को 1300 789 978 पर
- healthdirect Australia को 1800 022 222 पर

अपनी देखभाल करना

“वास्तव में हम बच्चे के रोने के लिए अच्छी तरह तैयार थे। हमने जो गर्भावस्था पर कक्षाओं में हिस्सा लिया था उसकी सबसे अच्छी बात थी कि उन्होंने बहुत जोर देकर बताया था कि पहले कुछ सप्ताहों में बच्चा किस प्रकार का व्यवहार करता है और यह भी कि वह अक्सर कितना रोता है। इन कक्षाओं ने हमें यह भी समझने में मदद की थी कि बच्चे को शांत करना बिल्कुल सही तरीका है जिससे वह जल्दी शांत हो जाते हैं। क्योंकि हमें पता था कि क्या होगा इससे हमें ऐसी स्थिति से निबटने में बहुत मदद मिली।” टिम

आपका शरीर

योनि से खून बहना (lochia) – जन्म के बाद लगभग दो से चार सप्ताह के लिए जारी रहेगा। पहले कुछ दिनों के बाद उसे लाल के बजाय गुलाबी-भूरा होना चाहिए। यदि रक्त का रंग चमकीला है, रक्तस्राव बढ़ जाता है, रक्त के थक्के आते हैं या रक्त स्राव में बदबू आती है तो अपने डॉक्टर से मिलें।

कब्ज होना समस्या हो सकती है पर इसके सरल समाधान हैं। कुछ खाद्यपदार्थ जो बहुत जल्दी तैयार हो जाते हैं जैसे कि – बहुत सारा सलाद जिसमें कच्ची मिलीजुली सब्जियाँ, ताजे फल, मेवा, पूरे अनाज के आटे वाली ब्रेड, टोस्ट पर बेकड बीन्ज – जिनमें बहुत अधिक फ़ाईबर होता है उनसे मदद मिलती है। अधिक मात्रा में तरल पदार्थ (चाय व काफ़ी को छोड़ कर) पीने व सैर करने से भी मदद मिलती है।

योनि व मूलाधार में टाँके लगना – यदि आपके टाँके लगे हैं तो आपके अभी भी दर्द होगा। यदि इस जगह में दर्द या सूजन बढ़ जाती है तो अपने डॉक्टर से मिलें। अगले कुछ सप्ताहों में हो सकता है आप टाँकों के टुकड़े देखें। यह नहीं है कि टाँके खुल रहे हैं – जैसे-जैसे यह जगह ठीक हो रही है आपके टाँके धीरे-धीरे घुल रहे हैं। नमक के पानी से नहाने की सलाह नहीं दी जाती है क्योंकि इससे टाँके कमजोर हो सकते हैं।

बवासीर (haemorrhoids) बच्चे के जन्म के बाद आप अपने मल द्वार में दर्द महसूस कर सकती हैं। यह आवश्यक है कि पखाने जाने पर ज्यादा जोर न लगाएँ। आप इस जगह को आराम देने के लिए टब में, गर्म पानी में, नहा सकती हैं और बाज़ार में मिलने वाली क्रीम या दवाएँ, जैसे कि पैरासिटामॉल, का उपयोग कर सकती हैं।

यौन-क्रिया – जब खून बहना बंद हो जाए- आमतौर से चार या छः सप्ताह में, तो यौन-क्रिया कर सकते हैं। कुछ महिलाएँ इस समय यौन-क्रिया करना चाहती हैं पर वाकई में जो आप करना चाहती हैं, वह है कि आप पलंग पर आराम से सोएँ! थकान के अलावा जिन कारणों से यौन-क्रिया कठिन हो जाती है वे हैं:

टाँके – यदि आपके टाँके लगे हैं तो यौन-क्रिया आरामदायक होने में छः से आठ सप्ताह से अधिक समय लग सकता है। यदि तीन महीने के बाद भी लिंग डालने में दर्द होता है तो अपने डॉक्टर से मिलें।

कम चिकनी होना – हर्मोन संबंधी बदलाव का अर्थ होता है कि योनि हमेशा की तरह चिकनी नहीं है। यह 10 सप्ताह बाद बेहतर होगी। तब तक चिकना करने वाले पदार्थ का प्रयोग करें (lubricant) व यौन-क्रिया से पहले कामुक क्रियाएँ करें।

स्वास्थ्य चेतावनी!

अपने बच्चे को कभी भी झकझोरें नहीं

अपने बच्चे को झकझोरने से उसके सिर को आगे व पीछे की तरफ झटका लगता है जिससे दिमाग में खून बह सकता है। इससे दिमाग में चोट लग सकती है और बच्चे की मौत हो सकती है। यदि आपको लगता है कि अब आप और नहीं सह सकतीं, परेशान होती हैं या गुस्सा आता है तो बच्चे को सुरक्षित स्थान पर लिटा दें (उसकी टोकरी या पालना), वहाँ से चली जाएँ और अपनी देखभाल के लिए समय निकालें। किसी से मदद माँगें। यदि घर पर कोई है तो उससे कहें कि बच्चे को शांत करें। यदि आप अकेली हैं तो किसी मित्र या परिवार के सदस्य से मदद माँगें। याद रखें चाहे आप कितनी ही परेशान हों – अपने बच्चे को कभी भी झकझोरें नहीं।

अपने शरीर के बारे में आपकी भावनाएँ – इस समय पर कुछ महिलाएँ अपने शरीर के बारे में ठीक-ठाक महसूस करती हैं – पर कुछ ऐसा नहीं करतीं। हो सकता है कि आपको लगे कि आप बिना किसी बनावट के हैं। हो सकता है कि आपको लगे कि आपका शरीर आपका अपना नहीं है। वह आपकी गर्भवती होने के शरीर जैसा नहीं है – पर जैसा आपका शरीर पहले था, वह वैसा भी नहीं है।

स्तन का दूध – कुछ महिलाओं में यौन-क्रिया के दौरान दूध रिस जाता है। यदि आपको या आपके साथी को यह पसन्द नहीं है तो पहले अपने बच्चे को दूध पिलाएँ या दूध निकाल कर रखें, जिससे दूध की मात्रा कम हो या पैड वाली ब्रा पहनें।

खुशी की बात यह है कि कुछ महीनों में आपके शरीर व यौन संबंधी जीवन में सुधार आने लगेगा। इस बीच में :

- अपनी भावनाओं के बारे में एक दूसरे से बात करें
- कुछ समय 'अपने दोनों के लिए' निकालें
- पहली बार यौन-क्रिया के समय अधिक आशाएँ न रखें
- यदि आरामदायक न हो तो एक सप्ताह और प्रतीक्षा करें
- याद रखें कि एक दूसरे के नजदीक महसूस करने के अन्य तरीके भी हैं और एक दूसरे के साथ आनन्द लें।

छः सप्ताह हो जाने पर जन्म के बाद की जाँच – जन्म के छः सप्ताह बाद जाँच के लिए अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर से मिलें। यह आपके व आपके बच्चे के लिए आवश्यक जाँच है। यदि आपने पिछले दो या तीन वर्षों में पैप स्मियर टेस्ट नहीं करवाया है तो इसे करवाने के लिए भी यह अच्छा समय है।

“आपको अंदाज़ नहीं है कि घर पर पहला सप्ताह कितना कठिन होगा। सबसे अच्छी बात थी कि मेरे साथी ने जन्म के बाद छुट्टी ले ली थी। दूसरी बात यह है कि एक बड़ा अंतर इससे भी पड़ा कि दो सप्ताह का भोजन पहले से ही बना कर फ्रीज़र में रख दिया था – और भी अच्छा होगा कि आप अपनी सास से लजानिया भी बनवा कर रख लें।” केट

गर्भनिरोध करना

अपने बच्चे के जन्म के बाद यह आवश्यक है कि आप गर्भनिरोध के बारे में सोचें। इस बारे में सोचने के लिए जन्म के छः सप्ताह बाद की जाँच के लिए प्रतिक्रिया न करें – इससे पहले आप गर्भवती हो सकती हैं (चाहे आप स्तनपान करवा रही हों) क्योंकि आपकी महावारी से पहले आप अंडोत्सर्ग करेंगी (ovulate)। स्तनपान करवाने से अंडे पैदा करने को विलम्बित किया जा सकता है पर यदि आप अपनी अगली गर्भावस्था के समय की योजना बनाना चाहती हैं तो गर्भनिरोध करना आवश्यक है।

यदि आप स्तनपान करवा रही हैं तो आप मिश्रित गोली नहीं ले सकतीं क्योंकि इससे आपके दूध पर प्रभाव होगा पर कई विकल्प हैं जिनसे आपके दूध पर प्रभाव नहीं होगा। इस बारे में बात करने के लिए कि आपके लिए सबसे उपयुक्त क्या है, अपने डॉक्टर या Family Planning NSW Health की क्लीनिक में बात करें। आप Family Planning NSW Health की वेबसाइट www.fpnsw.org.au पर अधिक जानकारी पा सकती हैं या Family Planning NSW Health को 1300 658 886 पर फ़ोन करें।

हॉर्मोन संबंधी गर्भनिरोधक

- **गर्भनिरोधक इन्जेक्शन (Depo-Provera®)** एक हॉर्मोन संबंधी इन्जेक्शन है जिसे गर्भवती होने से बचने के लिए हर तीसरे महीने पर लगवाना होता है। यदि आप इसे बच्चा होने के बाद उपयोग करना चाहती हैं तो सबसे अच्छा समय है बच्चे के जन्म के पाँच या छः सप्ताह बाद। हॉर्मोन की थोड़ी सी मात्रा स्तन के दूध में जाएगी। Depo-Provera® एकदम असर करता है। इन्जेक्शन लगने से पहले यह सुनिश्चित करें कि आप गर्भवती नहीं हैं।
- **केवल प्रोजेस्टोजेन की गोली (या छोटी गोली) [Progestogen-only pill (or mini-pill)]** – भरोसेमन्द गर्भनिरोधक है, तब ही यदि आप इसे हर रोज़ उसी समय पर लेना न भूलें। इसे आप जन्म के कुछ ही समय बाद शुरू कर सकती हैं (अपने डॉक्टर से बात करें)। जब तक यह छोटी गोली असर करें, आपको 48 घंटे के लिए कन्डोम का उपयोग करना होगा।
संभोग के बाद की सुबह की गोली (आपातकालीन गर्भनिरोधक) [Morning After Pill (emergency contraception)] में वही हॉर्मोन होता है जो छोटी गोली में होता है पर इसकी खुराक अधिक होती है। यह एक गोली या दो-पट्टी के पैक में मिलती है। यदि आप ये लेती हैं तो इन्हें लेते रहने के दौरान आप स्तनपान करवाना जारी रख सकती हैं।
- **गर्भनिरोधक आरोपण (ImplanonNXT®) [Contraceptive implant (ImplanonNXT®)]** एक छोटी छड़ी होती है जिसे आपकी बाजू के अंदर की तरफ़ की त्वचा के अंदर आरोपित किया जाता है। यह थोड़ी मात्रा में हॉर्मोन छोड़ता है जिससे गर्भवती होने से बचाव होता है और इसकी असफल होने की दर सौ में से एक से भी कम है। यह तीन वर्ष तक अपनी जगह पर टिका रहता है। Implanon, ऐसे

स्वास्थ्य व्यवसायी द्वारा ही लगाया जाना चाहिए जो इसको लगाने में प्रशिक्षित है। Implanon का प्रभाव होने में दो सप्ताह लग सकते हैं। तब तक आपको कन्डोम का उपयोग करना होगा। कई महिलाओं के इसके कारण अनियमित रूप से खून बहता है।

ये गर्भनिरोधक आपके दूध आने की मात्रा पर प्रभाव नहीं डालते हैं। हो सकता है कि हॉर्मोन की थोड़ी मात्रा स्तन के दूध में चली जाए पर बच्चे पर उसका कोई असर नहीं होता है।

गर्भाशय के अंदर उपकरण लगाना (IUDs)

आपके गर्भाशय में एक छोटा सा उपकरण लगाया जाता है। आप इसे जन्म के बाद के अपने छः सप्ताह की जाँच के समय लगवा सकती हैं पर आमतौर पर इसे जन्म के बाद कम से कम आठ सप्ताह के बाद लगाया जाता है।

Mirena™ नाम की एक IUD में भी हॉर्मोन का अंश होता है। यह पाया गया है कि हॉर्मोन के इस अंश का बच्चों या दूध बनने पर कोई हानिकारक प्रभाव नहीं होता है इसलिए जो महिलाएँ स्तनपान करवा रही हैं वे इस तरीके का सुरक्षापूर्वक उपयोग कर सकती हैं।

पुरुषों के लिए कन्डोम

कन्डोम को यदि लगातार उपयोग में लाया जाए तो वह प्रभावशाली गर्भनिरोधक हो सकते हैं। उनमें हॉर्मोन नहीं होते। जब आप स्तनपान करवा रही हैं तो कन्डोम के साथ आपको अतिरिक्त चिकनाई की ज़रूरत हो सकती है। जिनको लेटेक्स से ऐलर्जी होती है उनके लिए पॉल्युरेथेन (Polyurethane) के कन्डोम उपलब्ध हैं। कन्डोम से यौन संचारित संक्रामक रोगों (STIs) से बचाव होता है।

महिलाओं के लिए कन्डोम

विशेषरूप से वे महिलाएँ इस कन्डोम का उपयोग कर सकती हैं जिन्हें लेटेक्स से ऐलर्जी है। यह कन्डोम योनि के किनारों पर लगता है और शुक्राणु के लिए बाधा बनाता है और यौन संचारित संक्रामक रोगों (STIs) से बचाव करता है। महिलाओं के कन्डोम Family Planning NSW व यौन संबंधी स्वास्थ्य क्लीनिकों से मिलते हैं।

गर्भनिरोधक टोपी (Diaphragm)

यदि आप आमतौर से डायफ्रैम या टोपी का उपयोग करती हैं तो आपको पहले से भिन्न माप वाले डायफ्रैम की ज़रूरत हो सकती है। आपकी छः सप्ताह की जाँच के समय आपका डॉक्टर इसके माप के बारे में जाँच करके बता सकता है।

यदि आप स्तनपान नहीं करवा रही हैं तो आप मिश्रित गोली या उपर दिए गए विकल्पों में से कुछ भी उपयोग कर सकती हैं।

क्या स्तनपान करवाने से गर्भावस्था से बचा जा सकता है?

विश्व स्वास्थ्य संगठन [World Health Organisation (WHO)] का कहना है कि जन्म देने के बाद पहले छः महीने में स्तनपान करवाने से 100 में से 98 महिलाओं द्वारा गर्भावस्था से बचा जा सकता है यदि:

- आप दिन व रात में अपने बच्चे को स्तनपान करवाएँ
- आप चार घंटे से ज्यादा का समय बिना स्तनपान के न बिताएँ (यदि आप लम्बे समय के लिए स्तनपान नहीं करवाती हैं तो आपको हर चार घंटे बाद दूध निकालना होगा)
- आप बच्चे को कोई अन्य भोजन या पेय पदार्थ न दें (बच्चों को पहले छः महीने के लिए स्तन के दूध के अलावा कुछ नहीं चाहिए होता)
- आपको माहवारी नहीं आई है।

आप स्तनपान के साथ-साथ गर्भनिरोध के लिए अन्य तरीके का उपयोग भी कर सकती हैं

मेरी माहवारी कब शुरू होगी?

अधिकतर स्तनपान करवाने वाली महिलाओं की माहवारी तब तक शुरू नहीं होती जब तक वे स्तनपान बंद नहीं कर देतीं, पर कई महिलाओं की माहवारी इससे पहले शुरू हो जाती है। यदि आप बोटल से दूध देती हैं तो आपकी माहवारी जन्म के चार सप्ताह बाद शुरू हो जाती है। यह याद रखें कि माहवारी से पहले आप अंडोत्सर्ग करेंगी और यदि आप गर्भनिरोध का उपयोग नहीं करती हैं तो आप गर्भवती हो सकती हैं।

फिर से शरीर की बनावट को सही करना

अपनी पुरानी जीन्स पहनने की आशा अभी न करें। आपको यह मानना चाहिए कि आपका पेट कुछ समय तक लटकेगा और आपकी त्वचा ढीली दिखेगी – पर यह हमेशा के लिए नहीं है।

स्वास्थ्यवर्धक भोजन खाने, नियमित रूप से व्यायाम करने व समय के साथ आपका शरीर ठीक हो जाएगा। जन्म के बाद व्यायाम के बारे में जानकारी के लिए भाग *मुझे ताक़त दें: प्रसव के पूर्व व बाद के व्यायाम* में पृष्ठ 37 पर देखें। एक नए बच्चे के साथ सक्रिय होना उससे आसान है जितना कि आपको लगता है। आप निम्नलिखित कर सकती हैं:

- जब आप जन्म के बाद व्यायाम करती हैं तो वह अपने बच्चे को देखने दें जिससे उसका मनोरंजन हो सके।
- बच्चे को उठाने के किसी सुरक्षित तरीके से या बच्चा-गाड़ी में नियमित रूप से घुमाने ले जाएँ। सैर करने से आपको स्वस्थ व शक्तिशाली बनने में मदद मिलती है और आपको उर्जा भी मिलती है। बच्चों को बाहर निकलना और नई चीजें देखना अच्छा लगता है। इससे उन्हें अपनी दुनिया के बारे में सीखने में मदद मिलती है।
- बच्चा-गाड़ी को साथ लेकर घूमने जाने वालों के समूह में शामिल हों। ये समूह नई माताओं के होते हैं जो इकट्ठे हो कर सैर, बात-चीत करती हैं और आनन्द लेती हैं। ये उत्तम तरीके हैं कि आप बाहर निकल कर नए लोगों से मिलती हैं, आपका मूड बेहतर होता है व आपके शरीर की बनावट भी ठीक होती है और ये सब एक साथ होता है। यह पता करने के लिए कि क्या आपके आसपास बच्चा-गाड़ी में को साथ लेकर घूमने जाने वालों का समूह है, अपने Early Childhood Health Service से या NSW Department of Sport and Recreation से 13 13 02 पर संपर्क करें। आप बच्चा-गाड़ी में घूमने का समूह स्थापित करने के बारे में <http://www.dsr.nsw.gov.au> पर अधिक जानकारी पा सकती हैं और 'सक्रिय बनें' पर क्लिक करें।
- यह भी पता करें कि आपके क्षेत्र में और क्या गतिविधियाँ उपलब्ध हैं – कई सामुदायिक व्यायाम कार्यक्रम व व्यायामशालाएँ शिशु देखभाल प्रदान करती हैं। अपने Community Health Centre से पूछें।

आपके बच्चे की नियमित रूप से जाँच

यदि आप अपने क्षेत्र में Early Childhood Health Service में शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स के पास अपने बच्चे को नियमित रूप से ले जा सकती हैं तो यह बहुत अच्छा होगा। नर्स निम्नलिखित करेगी:

- आपके बच्चे के बढ़ने, विकास व आम स्वास्थ्य की जाँच
- आपके बच्चे की देखभाल करने के बारे में जो भी सवाल आप पूछेंगी उनके जवाब देगी
- आपको अपने व अपने परिवार के बारे में जो भी समस्याएँ या चिन्ताएँ हैं उनमें मदद देना
- अन्य सेवाएँ जो मदद कर सकती हैं, वहाँ भेजना।

आपकी शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स आपको नए माता-पिता के समूहों से जोड़ सकती है। ये समूह अपने क्षेत्र में अन्य नए माता-पिताओं से मिलने व बच्चे पालने के बारे में सीखने के लिए बहुत अच्छा तरीका हैं।

मुँह के किटाणुओं को साझा न करें

आप ऐसी किसी चीज को जो आपके बच्चे के लिए है उसे अपने मुँह में डालने के बारे में शायद दुबारा सोचती नहीं हैं – जैसे कि अपने बच्चे की चुसनी को अपने मुँह से 'धोना' या एक ही चम्मच का दोनों के लिए उपयोग करना। पर ऐसा करने से दाँतों को खराब करने वाले किटाणु आपके मुँह से बच्चे के मुँह में चले जाते हैं। इससे भविष्य में बच्चे के दाँतों में असर हो सकता है।

अपने बच्चे के मुँह में बोटल देकर सुलाने से भी दाँत खराब हो सकते हैं। जैसे ही आपके बच्चे के दाँत आते हैं, उन्हें केवल पानी से साफ़ करना आरम्भ कर दें। मुलायम, छोटे बच्चों का टुथब्रश उपयोग करें।

जब भी आप बच्चे के स्वास्थ्य की जाँच के लिए जाएँ, स्वास्थ्य व्यवसायी से अपने बच्चे के दाँतों की जाँच करवाएँ

NSW में उन सभी परिवारों को, जिनके नवजात शिशु हैं, उन्हें शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स द्वारा निःशुल्क Universal Health Home Visit सेवा प्रदान की जाती है। जब आप अस्पताल से घर आ जाती हैं तो उसके बाद यह नर्स इस मुलाकात का प्रबंध जल्द ही करती है। जिस अस्पताल में आपका बच्चा पैदा हुआ था, वह आपको आपके स्थानीय Early Childhood Health Service से मिलवा सकता है। आप अपने स्थानीय Community Health Centre द्वारा भी इनसे संपर्क कर सकती हैं। इनके संपर्क का विवरण White Pages में या ऑनलाइन www.whitepages.com.au पर पा सकते हैं।

Universal Health Home Visit के समय शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स आपकी अपने नए बच्चे के बारे में जो भी चिन्ताएँ होंगी, जैसे कि स्तनपान करवाना, बच्चे का रोना व उसे शांत करवाना, SIDS से बचने के लिए सुरक्षित रूप से सोने के तरीके, Early Childhood Health Service आदि के बारे में सुनेगी व आपको सलाह देगी। शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स आपसे भी स्वास्थ्य, डिप्रेशन, व्यग्रता, घरेलू हिंसा, सहायता नेटवर्क व हाल ही की तनाव देने वाली मुख्य स्थितियों जैसी बातों के बारे में सवाल पूछेगी।

NSW में सभी महिलाओं से यह प्रश्न पूछे जाएँगे जिससे यह सुनिश्चित किया जा सके कि आपको सबसे उत्तम सेवाएँ प्रदान की जा सकें, जो आपको अपने बच्चे की देखभाल करने में मदद कर सकें।

बचपन में होने वाली अचानक अनपेक्षित मौत के खतरे को कम करना

बचपन में अचानक अनपेक्षित मौत वह होती है जब एक साल से छोटे बच्चे की अचानक व अनपेक्षित रूप से मौत हो जाती है। कभी-कभी इसका कारण मिल जाता है पर अक्सर इन मौतों का कारण बच्चे की अचानक मौत संलक्षण [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)] बताया जाता है। जबकि SIDS के कारण अभी तक स्पष्ट नहीं हैं, पिछले 20 वर्षों में SIDS के कारण बच्चों की मौत में 80% की कमी हुई है। इस कमी का संबंध माता-पिताओं की सुरक्षित तरीके से बच्चों को सुलाने के तरीकों की जानकारी को बढ़ावा को देने से है, विशेषकर शिशुओं को सोते समय पीठ पर लिटाना। इसके बावजूद अभी भी शिशुओं की मौत हो जाती है। SIDS का खतरा सबसे अधिक जीवन के पहले छः महीनों में होता है।

नीचे दिए गए सोने के सुरक्षित तरीकों का पालन करने से व यदि आप करवा सकती हैं तो स्तनपान करवाने से आप बचपन में अचानक अनपेक्षित मौत के खतरे को कम कर सकती हैं।

आपका बच्चा व सुरक्षित रूप से सोना

SIDS के खतरे को कम करने के लिए यह आवश्यक है कि आप यह जानें कि अपने बच्चे को सुरक्षित रूप से सुलाने के लिए कैसे लिटाना है:

- अपने बच्चे को जन्म के बाद से ही उसकी पीठ पर सुलाएँ, पेट या करवट पर नहीं
- सोते समय अपने बच्चे के सिर व चेहरे को ढकें नहीं
- अपने बच्चे को जन्म से पहले व बाद में सिगरेट के धुएँ से मुक्त रखें
- अपने बच्चे के सोने के लिए रात में व दिन में सुरक्षित वातावरण बनाएँ:
 - > सुरक्षित बिस्तर (ढीले ढाले बिस्तर, तकिया, डूना, मेमने की ऊन का सामान, या मुलायम खिलौने उसके बिस्तर पर न हों)
 - > सुरक्षित पालना (वर्तमान ऑस्ट्रेलियाई मानक AS2172 के अनुसार होना चाहिए)
 - > सुरक्षित, साफ़ गद्दा (मज़बूत, सपाट व पालने के लिए सही नाप का होना चाहिए)

अपने बच्चे को जन्म के बाद से ही उसकी पीठ पर सुलाएँ

अपने बच्चे को उसकी पीठ पर सुलाने से SIDS के खतरे को कम किया जा सकता है। यदि बच्चे अपने पेट पर या करवट लेकर सोते हैं तो बच्चों की SIDS से मौत होने की संभावना अधिक होती है। जब तक कि बाल-चिकित्सक द्वारा लिखित सलाह नहीं दी गई है, अपने बच्चे को पेट पर या करवट पर न सुलाएँ।

स्वस्थ बच्चे, जिनको सोने के लिए उनकी पीठ पर लिटाया जाता है, उनकी पेट पर सोने वाले बच्चों की तुलना में, उल्टी करने पर दम घुटने की संभावना कम होती है।

बच्चों के लिए करवट लेकर लेटने की स्थिति की सलाह नहीं दी जाती है क्योंकि सोते समय वे अपने पेट पर पलट जाते हैं।

जब आपका बच्चा जगा हो तो यह आवश्यक है कि बच्चे की लेटने को, पीठ पर लेटने की स्थिति से किसी और स्थिति में बदला जाए। जब वे जगे हों और कोई वयस्क वहाँ हो तो बच्चों के लिए पेट पर लेट कर खेलना सुरक्षित और अच्छा है। अपने बच्चे को बाजू से पकड़ने के समय बारी-बारी से दोनों बाजूओं से पकड़ना चाहिए जिससे बच्चा दाएँ व बाएँ दोनों तरफ़ देखने का अभ्यास कर सके।

जो बच्चे 4 महीने से अधिक होते हैं वे आमतौर से अपने पालने में करवट ले सकते हैं। बच्चों को बच्चे के सुरक्षित सोने के बैग में लिटा सकते हैं (जैसे कि जिसमें गर्दन व बाहों की जगह बनी होती है और टोपी नहीं होती)। उन्हें उनकी पीठ पर लिटा दें पर उन्हें अपनी लेटने की स्थिति अपने आप बनाने दें। छः महीने से ऊपर के बच्चों में अचानक मौत का खतरा बहुत ही कम होता है।

स्वास्थ्य चेतावनी!

पहले छः से 12 महीनों में आपके बच्चे के सोने के लिए सबसे सुरक्षित जगह है उनके अपने सुरक्षित पालने में जो कि आपके पलंग के पास होगा।

यह सुनिश्चित करें कि सोते समय बच्चे का सिर ढका न हो

ढीला बिस्तर आपके बच्चे के सिर को ढक सकता है। इस तरह से बिस्तर बनाएँ कि बच्चे के पैर बिस्तर के किनारे पर हों। बच्चे को सुरक्षित रूप से इस तरह लिटाएँ की वह चादरों के नीचे न खिसक जाए। पहले साल में जहाँ आपका बच्चा सोता है वहाँ रजाईयाँ, डूना, बत्तख के परों से बनी रजाई, तकिए, मुलायम खिलौने व पालने कौट बम्पर्स (cot bumpers) नहीं लगाने चाहिए।

अपने बच्चे को अपने बिस्तर में अपने साथ ले जाना असुरक्षित हो सकता है यदि:

- वह वयस्क की चादरों या तकियों में फँस जाए
- दीवार व पलंग के बीच अटक जाए
- पलंग से गिर जाए
- किसी ऐसे व्यक्ति के नीचे दब जाए जो गहरी नींद में सोता है या जिस पर मादक दवाओं या शराब का असर हो
- सिगरेट पीने वाले के साथ सो रहा है
- ऐसे व्यक्ति के साथ सो रहा है जो बहुत ही थका हुआ है।

सोने के मुलायम स्थान जहाँ बच्चे का चेहरा ढक सकता है

- यदि आप बच्चे के साथ सोफे या काऊच पर सो जाती हैं तो सोने के समय दुर्घटना होने का बहुत खतरा है
- बच्चे को पानी भरे गद्दे (waterbed) या बीनबैग पर न लिटाएँ।

बच्चे को सुरक्षित रूप से सुलाने व बच्चे की अचानक मौत होने के खतरे को कम करने के लिए छः तरीके:



- ✓ बच्चे को पीठ पर सुलाएँ
- ✓ उसका सिर व चेहरा ढकें नहीं
- ✓ जन्म से पहले व बाद में बच्चे को सिगरेट के धुएँ से बचाएँ
- ✓ दिन में व रात में सोने के लिए सुरक्षित वातावरण
- ✓ बच्चे को सुरक्षित पालने में माता-पिता के कमरे में सुलाएँ
- ✓ यदि आप करवा सकती हैं तो बच्चे को स्तनपान करवाएँ

SIDS and Kids ACT व ACT Health व Department of Disability, Housing and Community services को प्रारंभिक विकास करने के लिए विशेष धन्यवाद।

अपने बच्चे को जन्म से पहले व बाद में, सिगरेट के धुएँ से बचाएँ

सिगरेट का धुआँ बच्चों को नुकसान पहुँचाता है। जो माता-पिता गर्भावस्था के दौरान व बच्चे के जन्म के बाद धूम्रपान करते हैं वे अपने बच्चे के लिए बच्चे की अचानक मौत होने के खतरे को बढ़ाते हैं।

यदि माँ धूम्रपान करती है तो बच्चे की अचानक मौत होने का खतरा, धूम्रपान न करने वाली माताओं की तुलना में 4 गुणा होता है।

यदि पिता भी धूम्रपान करता है तो SIDS का खतरा लगभग दुगुना हो जाता है।

यह भी सुनिश्चित करें कि आपके मित्र व परिवार वाले आपके बच्चे के आसपास धूम्रपान न करें।

यदि आपका बच्चा कार में है तो कार में धूम्रपान न करने दें।

आप SIDS व अपने बच्चे के लिए SIDS के खतरे को कम करने के बारे में अधिक जानकारी SIDS व Kids की वेबसाइट www.sidsandkids.org से ले सकते हैं।

स्वास्थ्य चेतावनी!

अपने बच्चे के साथ एक ही पलंग में या अन्य धरातल पर सोने से अचानक शिशु मौत संलक्षण (SIDS) या नींद में घातक दुर्घटना होने का खतरा बढ़ जाता है।

जन्म पूर्व की जाँच व अनुवांशिक काउन्सलिंग

Prenatal testing and genetic counselling

प्रत्येक दम्पति स्वस्थ बच्चा चाहते हैं। पर कुछ ऐसे दम्पति भी हैं जिनके बच्चे को कोई गम्भीर शारीरिक व/या दिमागी विकार हो सकता है (या विकसित हो जाएगा)। बच्चे के स्वास्थ्य व विकास की जाँच करने के लिए अलग-अलग अनेक टेस्ट उपलब्ध हैं जो बच्चे के जन्म से पहले किए जा सकते हैं। हर टेस्ट के लाभ, नुकसान व सीमाएँ हैं। गर्भावस्था के दौरान टेस्ट करवाना बहुत निजी निर्णय है। यह निर्णय तभी लेना सबसे अच्छा होता है जब यह सभी उपलब्ध जानकारी पर आधारित होता है।

जन्मपूर्व के टेस्ट कौन से होते हैं?

जन्मपूर्व के टेस्ट, आपकी गर्भावस्था के दौरान आपके बच्चे के स्वास्थ्य व विकास की जाँच करने के लिए किए जाते हैं। जन्मपूर्व के टेस्टों के दो मुख्य प्रकार के होते हैं:

देखने के लिए (स्क्रीनिंग) टेस्ट (Screening tests)

स्क्रीनिंग टेस्ट यह बता सकता है कि और अधिक टेस्ट करवाने की आवश्यकता है [(जिसे नैदानिक (diagnostic testing) टेस्ट करवाना कहते हैं)], पर इससे पक्की तरह से यह नहीं पता लग सकता कि आपके बच्चे को कोई विशेष विकार है। जन्मपूर्व स्क्रीनिंग टेस्ट करवाना है या नहीं इस का निर्णय लेना आपके ऊपर है।

स्क्रीनिंग टेस्ट गर्भावस्था के 11वें सप्ताह से करवाया जा सकता है और उसमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- विकसित होते हुए बच्चे का अल्ट्रासाउंड व आपके रक्त टेस्ट
- न्यूकल (nuchal translucency) ट्रांसल्यूसेंसी अल्ट्रासाउंड, जिसके साथ कभी-कभी माँ को भी रक्त टेस्ट करवाना होता है। यह स्क्रीनिंग टेस्ट पहले तिमासे में किया जाता है।
- माँ का सिरम टेस्ट जो दूसरे तिमासे में माँ के रक्त की जाँच करता है

जन्मपूर्व नैदानिक (diagnostic) टेस्ट

नैदानिक टेस्टों द्वारा ऐसे ज्यादा विशिष्ट विकारों को देखते हैं, जिनसे आपके बच्चे को खतरा हो सकता है। आमतौर से ये तभी किए जाते हैं यदि स्क्रीनिंग टेस्ट से पता चलता है कि आपके बच्चे को कोई विशेष विकार होने का खतरा है (हालाँकि 35 वर्ष से ऊपर की महिलाएँ नैदानिक टेस्ट करवाने का निर्णय ले सकती हैं)। इस प्रकार के टेस्ट आपके बच्चे में गुणसूत्र (क्रोमोज़ोम) विकार या ऐसा विकार होने के बारे में जाँच कर सकते हैं जो एकल जीन (gene) में बदलाव के कारण होता है (इन्हें अनुवांशिक विकार कहते हैं)। नैदानिक टेस्ट आपके बच्चे को प्रभावित कर सकने वाली सभी शारीरिक या दिमागी समस्याओं की जाँच नहीं करता।

नैदानिक टेस्टों में [chorionic villus sampling (CVS) and amniocentesis (इसे am-nee-o- cen-tee-sis बोला जाता है)] शामिल हैं

प्रत्येक जन्मपूर्व का टेस्ट, गर्भावस्था के किसी एक निश्चित समय पर किया जाता है। ये टेस्ट व उनके समय जन्म से पूर्व स्क्रीनिंग व नैदानिक टेस्ट करवाना में पृष्ठ 118-119 पर दी गई तालिका में दिखाए गए हैं।

जन्मपूर्व का टेस्ट क्या जानकारी प्रदान करता है?

हो सकता है कि जन्मपूर्व का टेस्ट यह देखने के लिए किया जाए कि आपका बच्चा सामान्य तरीके से बढ़ रहा है। यह टेस्ट यह देखने के लिए भी किया जा सकता है कि आपके बच्चे को कोई विशिष्ट शारीरिक व/या दिमागी विकार होने का खतरा है (या वह उससे प्रभावित है) या नहीं।

जन्मपूर्व के टेस्ट जिन विकारों को पहचान सकते हैं उनमें अनुवांशिक विकार (genetic conditions) शामिल हैं।

अनुवांशिक विकारों में अनेकों शारीरिक व/या दिमागी विकार शामिल हैं जो जन्म के समय, बाल्यावस्था, किशोरावस्था या वयस्क होने पर हो सकते हैं। अनुवांशिक विकार कई कारणों से हो सकते हैं। जन्मपूर्व के टेस्ट यह पहचान करते हैं कि कौनसे विकार गुणसूत्र असंतुलन (chromosome condition) या एकल जीन (gene) के बदलने के कारण हो सकते हैं।

गुणसूत्र विकार (chromosome condition) तब होता है जब बच्चे के गुणसूत्रों की संख्या, मात्रा या बनावट में कोई बदलाव होता है। अनुवांशिक जानकारी की मात्रा में बदलाव या कोशिकाओं में वह किस प्रकार से लगा हुआ है, इससे बढ़ने, विकास व/या शरीर के तंत्रों के काम करने में समस्याएँ हो सकती हैं।

गुणसूत्र में बदलाव माता-पिता से वंशागत रूप से आ सकते हैं। गुणसूत्र में बदलाव प्रायः गर्भाधान के दौरान या तुरंत उसके बाद होते हैं, जब अंडे या शुक्राणु कोशिकाएँ बन रही होती हैं। इन बदलावों के कारणों के बारे में कोई जानकारी नहीं है। गुणसूत्र विकार का सबसे अधिक जाना जाने वाला विकार डाउन सिंड्रोम है।

अन्य अनुवांशिक विकार, जो बदलाव के कारण एक ही जीन में दोष पैदा होने से होते हैं उनके बारे में जानकारी है कि वे कुछ परिवारों में बच्चों को प्रभावित करते हैं। किसी दम्पति के पहले से ही ऐसा बच्चा हो सकता है जिसे इनमें से कोई विकार हो, या माता-पिता में से खुद किसी एक को यह विकार हो। ऐसी स्थिति में जन्मपूर्व के टेस्ट का उपयोग किया जा सकता है, विशेष रूप से यह जानने के लिए कि बच्चे में यह अनुवांशिक विकार पैदा करने वाली खराब जीन है या नहीं।

जन्मपूर्व का टेस्ट: गर्भावस्था के दौरान आपके बच्चे के लिए विशेष जाँच *Special tests for your baby during pregnancy*, Centre for Genetics Education द्वारा प्रस्तुत एक पुस्तिका है जिसमें विस्तार से जानकारी दी गई है। इसकी कॉपी लेने के लिए संपर्क करें: फ़ोन (02) 9462 9599 या <http://www.genetics.edu.au> पर देखें। इन टेस्टों के बारे में जानकारी अन्य भाषाओं में भी उपलब्ध है। इसके लिए देखें <http://www.genetics.edu.au/Information/multilingual-resources>



टेस्ट से पहले काऊन्सलिंग की जाती है जिससे आपको यह निर्णय लेने में मदद मिलेगी कि कौनसा टेस्ट, यदि कोई कराना है तो, आपके व आपके बच्चे के लिए सबसे अच्छा है।

आपकी पसंद: स्क्रीनिंग और गर्भावस्था में नैदानिक परीक्षण *Your choice: screening and diagnostic tests in pregnancy* नाम की एक पुस्तिका ऑनलाइन उपलब्ध है। इसमें विभिन्न उपलब्ध टेस्टों के बारे में बताया गया है, जिन विकारों को पहचाना जा सकता है उनके बारे में स्पष्ट किया गया है, और इसमें आपको कुछ विचार मिलेंगे, जिनके बारे में आप सोच सकती हैं और इनसे आपको अपनी गर्भावस्था के दौरान टेस्ट करवाने का निर्णय लेने में भी मदद मिल सकती है। इसे आप <http://www.mcri.edu.au/Downloads/PrenatalTestingDecisionAid.pdf> पर देख सकती हैं।

जन्मपूर्व के टेस्ट करवाने के लिए मैं क्यों सोचूंगी?

जन्मपूर्व के टेस्ट करवाने के बारे में कोई निर्णय लेने से पहले आपको अधिक से अधिक जानकारी लेनी चाहिए, और जिससे आपको आत्मविश्वास हो कि जो भी निर्णय आप ले रही हैं वह सही है। आपको जन्मपूर्व के टेस्ट के बारे में जो भी शंकाएँ व विचार हो उनके बारे में व्यवसायियों से सुरक्षित व समझदारी के वातावरण में बात चीत करने के लिए तैयार होने की जरूरत है। इस समय मदद व सलाह लेने से आपको अपनी गर्भावस्था के भविष्य से संबंधित समझदारी के निर्णय लेने में मदद मिलेगी।

यह आवश्यक है कि आप निम्नलिखित के बारे में बात करें:

- ये टेस्ट कहाँ और कैसे किए जाएँगे
- हर टेस्ट के लाभ व हानियाँ
- हर टेस्ट को करवाने से आपको या आपके बच्चे को जो खतरे हो सकते हैं
- हो सकता है कि इसके बाद कोई अन्य टेस्ट करवाने को कहा जा सकता है और उसमें क्या शामिल होगा।

यदि टेस्ट दिखाता है कि मेरे बच्चे को समस्या हो सकती है, तब क्या होगा?

यदि जन्मपूर्व के टेस्ट का परिणाम बताता है कि आपका बच्चा सामान्य रूप से नहीं बढ़ रहा है या उसे जन्म के बाद कोई समस्या हो सकती है तो आपको व आपके साथी को इस स्थिति के बारे में अधिक से अधिक जानकारी दी जाएगी। अनुवांशिक काऊन्सलिंग द्वारा आपको निम्नलिखित के बारे में बात करने का अवसर मिलेगा:

- आपके बच्चे व आपके परिवार के लिए इस परिणाम का क्या अर्थ है
- और अधिक टेस्ट करवाने के विकल्प व उनमें क्या होगा
- जिन लोगों को शारीरिक व/या दिमागी विकलांगता है उनके बारे में आपकी भावनाएँ
- गर्भावस्था का अंत करवाने के बारे में आपकी भावनाएँ

यदि आप जन्मपूर्व के टेस्टों व अनुवांशिक काऊन्सलिंग के बारे में अधिक जानना चाहती हैं तो Centre for Genetics Education से संपर्क के लिए (02) 9462 9599 पर फ़ोन करें या www.genetics.edu.au पर देखें।

अनुवांशिक काऊन्सलिंग क्या होती है ?

अनुवांशिक काऊन्सलिंग अधिकांश बड़े अस्पतालों व अनेकों स्थानीय सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों (Community Health Centres) में उपलब्ध है। यह स्वास्थ्य व्यवसायियों के समूह द्वारा प्रदान की जाती है, जो आपके बच्चे के बढ़ने, विकास व स्वास्थ्य में अनुवांशिक समस्याओं के बारे में इस समय आपको उपलब्ध जानकारी व काऊन्सलिंग देने के लिए एक साथ मिल कर काम करते हैं। इससे गर्भावस्था में जन्मपूर्व के विशेष टेस्ट करवाने को समझने व सही चुनाव करने के बारे में या अपने बच्चे में अनुवांशिक विकार के लक्षण पाए जाने को बर्दाश्त करने में आपको मदद मिलेगी।

गर्भावस्था के प्रारम्भ में किसको अनुवांशिक काऊन्सलिंग के लिए सोचना चाहिए?

जब आप गर्भवती होती हैं और आपको स्वास्थ्य संबंधी कोई चिंताएं हैं या आपको या आपके परिवार के किसी अन्य सदस्य को कोई ऐसी मेडिकल समस्याएं हैं जो परिवार में पीढ़ियों से चल रही हैं तो यह आवश्यक है कि आप इसके बारे में अपने साथी से बात करें।

कई स्थितियाँ ऐसी होती हैं जिनमें अनुवांशिक काऊन्सलिंग मदद दे सकती है। इनमें जो शामिल हैं वे हैं:

- आपके या आपके साथी के नजदीकी रिश्तेदारों या बच्चे में कोई ऐसा है जिसे शारीरिक व/या दिमागी विकार है
- आपको या आपके साथी को कोई गम्भीर बीमारी है जो बच्चे को भी हो सकती है
- आप व आपका साथी एक ही दोषपूर्ण जीन के वाहक हैं
- आप 35 वर्ष से अधिक आयु की हैं (यह जरूरी नहीं है कि यह आपकी पहली गर्भावस्था हो), क्योंकि बच्चे को क्रोमोजोम की बीमारी होने का खतरा बढ़ जाता है
- इस गर्भावस्था के दौरान आपके ऊपर किसी रासायनिक या अन्य पर्यावरण संबंधी पदार्थ का प्रभाव हुआ हो
- बीमारी देखने का टेस्ट जैसे कि अल्ट्रासाउंड या पहले व दूसरे तिमाही में स्क्रीनिंग टेस्ट के परिणाम से पता लगा है कि आपके बच्चे को किसी विशेष अनुवांशिक बीमारी होने का अधिक खतरा है
- आप व आपका साथी रिश्तेदार हैं, जैसे कि चचेरा/ममेरा/फुफेरा भाई या बहन
- आप व आपका साथी दोनों ऐसी जातीय या सांस्कृतिक पृष्ठभूमि से हैं जिसकी जनसंख्या में कोई आम बीमारी के ख़ास जींस (genes) होते हैं।

अपने परिवार के स्वास्थ्य संबंधी इतिहास को जानना महत्वपूर्ण है

आप व आपके साथी के माता-पिता, व भाई-बहनों की स्वास्थ्य संबंधी जानकारी महत्वपूर्ण है, जिसके द्वारा कुछ स्वास्थ्य विकारों को पहचाना जा सकता है जिनका आपको होने का अधिक खतरा हो या आपसे आपके बच्चों को हो सकता है। कुछ मामलों में, अपने में व अपनी भविष्य की पीढ़ियों में इस खतरे को कम करने के लिए, आप बचाव के लिए क़दम उठा सकने के लिए तैयार हो सकते हैं।

बहुत तरह के स्वास्थ्य विकार होते हैं जो परिवार के सदस्यों द्वारा दूसरों को दिए जा सकते हैं। पर यह याद रखना जरूरी है कि जीवनशैली संबंधी कारणों (जैसे कि धूम्रपान करना या अस्वास्थ्यकर भोजन करना) का भी किसी बीमारी के विकसित होने में प्रभाव हो सकता है।

अपने रिश्तेदारों से अपने परिवार के स्वास्थ्य इतिहास के बारे में बातचीत करते समय आपको कुछ अच्छी तरह से ज्ञात बीमारियों के बारे में सोचना चाहिए, जैसे कि:

- सुनने में समस्या होना
- सीखने व विकास होने संबंधी समस्याएँ
- सिस्टिक फ़ाईब्रोसिस (cystic fibrosis) – एक अनुवांशिक स्थिति जो फेफड़ों व पाचन क्रिया पर प्रभाव डालती है
- थैलेसीमिया (thalassaemia) - एक अनुवांशिक स्थिति जो रक्त की सामान्य प्रक्रिया पर प्रभाव डालती है
- सिकल कोशिका की बीमारी (sickle cell disease) - एक अनुवांशिक स्थिति जिससे गम्भीर रक्तहीनता (anaemia) हो जाती है
- अधिक रक्त बहने का रोग (haemophilia) - एक अनुवांशिक स्थिति जो लड़कों को होती है जिसमें बहुत अधिक रक्त बहता है
- दिल की बीमारी
- मधुमेह (diabetes)
- कोलेस्टेरोल (cholesterol) संबंधी समस्याएँ
- स्तनों, ओवरी या आँतों का कैंसर।

यह भी जरूरी है कि आप अपने व अपने साथी के परिवार की भौगोलिक पृष्ठभूमि के बारे में सोचें। जैसे कि उत्तरीय यूरोप व इंग्लैंड के लोगों में वह दोषपूर्ण जीन होने की संभावना अधिक है जिससे सिस्टिक फ़ाईब्रोसिस होता हो न की थैलेसीमिया जो कि मध्य-पूर्व व प्रशांत महासागर के लोगों को अधिक होती है।

यदि आप अपने परिवार के स्वास्थ्य इतिहास व जो विकार ऊपर दिए गए हैं, उनके बारे में अधिक जानना चाहती हैं तो Centre for Genetics Education से संपर्क के लिए (02) 9462 9599 पर फ़ोन करें या www.genetics.edu.au पर देखें।

जन्म से पूर्व स्क्रीनिंग व नैदानिक टेस्ट करवाना

गर्भावस्था का चरण (Stage)	टेस्ट का नाम	किस प्रकार का टेस्ट है	टेस्ट किस प्रकार किया जाता है?
8-12 सप्ताह	पर पहले तिमासे में अल्ट्रासाउंड - समय निर्धारण का स्कैन	स्क्रीनिंग व नैदानिक	एक छोटी सलाई माँ के पेट पर दबा कर रखी जाती है या योनि में डाली जाती है। यह विकसित हो रहे बच्चे की तस्वीर दिखाती है।
11-13 सप्ताह	गर्भनाल से नमूना लेना [Chorionic villus sampling (CVS)]	नैदानिक	अल्ट्रासाउंड की मदद से, माँ के पेट से, एक पतली सुई से या गर्भग्रीवा से एक पतली लचीली ट्यूब का उपयोग करके गर्भनाल का नमूना लिया जाता है।
11.5-13.5 सप्ताह	नूकल ट्रांसलूसेन्सी (अल्ट्रासाउंड) टेस्ट, जो माँ की रक्त जाँच के साथ या बिना उसके किया जा सकता है।	स्क्रीनिंग	अल्ट्रासाउंड का उपयोग करके बच्चे का विशेष नाप (नूकल ट्रांसलूसेन्सी) लिया जाता है। जाँच के लिए माँ के रक्त का नमूना भी लिया जा सकता है।
15-18 सप्ताह	दूसरे तिमासे में स्क्रीनिंग टेस्ट – माँ की सिरम जाँच	स्क्रीनिंग	जाँच के लिए माँ के रक्त का नमूना लिया जाता है।
15-19 सप्ताह	एमनिओसेन्टेसिस	नैदानिक	अल्ट्रासाउंड की मदद से, माँ के पेट से एक पतली सुई का प्रयोग करके एमनिओटिक तरल पदार्थ का थोड़ा सा नमूना लिया जाता है।
18-20 सप्ताह	दूसरे तिमासे का अल्ट्रासाउंड – गर्भ भ्रूण में विसंगति के लिए स्कैन।	स्क्रीनिंग व नैदानिक	माईक्रोफोन जैसा उपकरण माँ के पेट पर दबा कर रखा जाता है। यह विकसित हो रहे बच्चे की तस्वीर दिखाता है।

	यह टेस्ट क्या देखता है?	क्या इससे माँ या बच्चे को कोई खतरा है?
	यह टेस्ट बच्चे के आकार की जाँच कर सकता है, देखता है कि क्या एक से अधिक बच्चे हैं व कुछ शारीरिक विशेषताएँ देखता है जैसे दिल की धड़कन।	इस टेस्ट से माँ या बच्चे को कोई नुकसान नहीं होता है।
	यह टेस्ट कई प्रकार के शारीरिक व/या दिमाग के विकारों की जाँच कर सकता है जो बच्चे को हो सकते हैं। इनको क्रोमोज़ोम संबंधी समस्याएँ कहते हैं। कभी-कभी अधिक टेस्ट करने की आवश्यकता हो सकती है।	बहुत कम संभावना होती है (100 में से 1 से कम) कि इस टेस्ट से गर्भपात हो सकता है। टेस्ट करते समय मां को कुछ तकलीफ़ महसूस हो सकती है।
	<p>यह टेस्ट बता सकता है कि बच्चे को किसी विशेष शारीरिक व/या दिमागी विकार के होने का अधिक खतरा है।</p> <p>जिनका टेस्ट होता है उनमें से 100 में से 5 बच्चों में अधिक खतरा होने का परिणाम निकल सकता है। इनमें से अधिकाँश बच्चों को कोई समस्या नहीं होगी।</p> <p>यदि नूकल ट्रांसलूसेन्सी टेस्ट को बिना रक्त की जाँच के किया जाए तो:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 में से 75 बच्चों को, जिन्हें क्रोमोज़ोम संबंधी समस्या होती है जिसे डाऊन संलक्षण (Down Syndrome) कहते हैं, उनका अधिक खतरे का परिणाम आएगा। 100 में से 25 बच्चों में, जिन्हें डाऊन संलक्षण होता है वह यह टेस्ट नहीं बता पाएगा। <p>यदि नूकल ट्रांसलूसेन्सी टेस्ट को रक्त की जाँच के साथ किया जाए तो:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 में से 80-90 बच्चों में, जिन्हें डाऊन संलक्षण होता है उनकोका अधिक खतरे का परिणाम आएगा। 100 में से 10-20 बच्चों को, जिन्हें डाऊन संलक्षण होता है, उन्हें वह यह टेस्ट नहीं बता पाएगा। 	इस टेस्ट से माँ या बच्चे को कोई नुकसान नहीं होता है।
	<p>यह टेस्ट बता सकता है कि बच्चे को किसी शारीरिक व/या दिमाग के विकारों का अधिक खतरा है या नहीं।</p> <p>जिनका टेस्ट होता है उनमें से 100 में से 5 बच्चों में अधिक खतरा होने का परिणाम निकलता है। इनमें से अधिकाँश बच्चों को कोई समस्या नहीं होगी।</p> <p>100 में से 60 बच्चों में जिन्हें डाऊन संलक्षण होता है उन्हें उनका अधिक खतरे का परिणाम आएगा। वह यह टेस्ट नहीं बता पाएगा।</p> <p>100 में से 40 बच्चों को, जिन्हें डाऊन संलक्षण होता है, उन्हें वह यह टेस्ट नहीं बता पाएगा।</p> <p>यदि यह टेस्ट उसी समय किया जाए जब विस्तार से अल्ट्रासाउंड स्कैन किया जाता है, तो यह 100 में से उन 95 बच्चों की भी पहचान करेगा जिन्हें रीढ़ की हड्डी की समस्याएँ या न्यूरल ट्यूब के दोष होते हैं।</p>	इस टेस्ट से माँ या बच्चे को कोई नुकसान नहीं होता है।
	यह टेस्ट कई प्रकार के शारीरिक व/या दिमाग के विकारों की जाँच कर सकता है जो बच्चे को हो सकते हैं, जिसमें क्रोमोज़ोनम के विकार शामिल हैं।	बहुत कम संभावना होती है (100 में से 1 से कम) कि इस टेस्ट से गर्भपात हो सकता है। टेस्ट करते समय मां को कुछ तकलीफ़ महसूस हो सकती है।
	यह टेस्ट बच्चे के आकार की जाँच कर सकता है, व अनेकों शारीरिक अंगों की जाँच करता है, जैसे कि दिल, दिमाग, रीढ़ की हड्डी व गुर्दे का विकास।	इस टेस्ट से माँ या बच्चे को कोई नुकसान नहीं होता है।

35+ पर बच्चा होना

Having a baby at 35+

अधिक महिलाओं के अब पहला बच्चा 30 वर्ष के बाद होता है। यह सच है कि आयु के साथ खतरा बढ़ता है, विशेषकर 35 के बाद, और आपको उनके बारे में मालूम होना चाहिए। पर आवश्यक चीज़ जो याद रखनी चाहिए वह है कि 35 से ऊपर की अधिकांश महिलाओं के स्वस्थ बच्चे होते हैं।

अनेक खतरे व जटिलताएँ आयु के कारण कम होती हैं और उच्च रक्त चाप या मधुमेह जैसी समस्याओं के कारण अधिक होती हैं (वे स्वास्थ्य समस्याएँ जो आयु बढ़ने के साथ ज्यादा पाई जाती हैं)। यदि आप स्वस्थ हों, जन्म पूर्व की देखभाल अच्छी हो, स्वास्थ्य वर्धक भोजन खाएँ व नियमित रूप से व्यायाम करें तो आपको समस्याएँ होने का खतरा कम हो जाएगा।

अतिरिक्त खतरे क्या हैं?

- **गर्भपात** – गर्भपात का खतरा आमतौर पर पाँच में से एक को होता है। यह 40 की आयु तक चार में एक हो जाता है (25 प्रतिशत)। पर इसका अर्थ अभी भी यह है कि अधिकांश गर्भावस्थाएँ जारी रहेंगी।
- **क्रोमोज़ोम विकार से पीड़ित बच्चा होना** – जैसे कि डाऊन संलक्षण (Down Syndrome)। खतरा आयु के साथ बढ़ता है। अधिक आयु वाली महिलाओं में अधिक गर्भपात होने का मुख्य कारण है क्रोमोज़ोम संबंधी विकारों का अतिरिक्त खतरा। 37 की आयु पर क्रोमोज़ोम संबंधी विकार से पीड़ित बच्चा होने का खतरा 200 में से 1 है। 40 की आयु पर यह दुगने से अधिक हो जाता है – लगभग 84 में 1। 45 की आयु पर यह 32 में 1 होता है।

35 से ऊपर की महिलाओं के लिए, निम्नलिखित का भी अधिक खतरा है:

- समय से पहले जन्म होना
- जन्म के समय कम वज़न होना (धूम्रपान न करने से यह खतरा कम होगा)
- गर्भनाल गर्भाशय ग्रीवा में बाधा डालती है (placenta praevia)
- उच्च रक्त चाप
- गर्भावस्था में रक्तस्राव
- उच्च रक्त चाप, पेशाब में एलब्युमिन व पैरों में सूजन
- गर्भ काल में होने वाला मधुमेह
- मृत बच्चे का जन्म

इन खतरों संबंधी अधिक जानकारी के लिए *गर्भावस्था में जटिलताएँ* में पृष्ठ 124 पर देखें।

फिर भी, यह अधिक उदास होने की बात नहीं है – 35 से ऊपर की अधिकांश महिलाओं को ये समस्याएँ नहीं होंगी (विशेषरूप से पहली बात यह कि यदि वे स्वस्थ हैं)। और इन सब खतरों को जन्म पूर्व की सही देखभाल व स्वस्थ आदतों से न्यूनतम किया जा सकता है।

(Multiple pregnancy):

बहु-गर्भाविस्था: जब जुड़वाँ या
अधिक बच्चे होते हैं।

*Multiple pregnancy: when it's twins
or more*

हर सौवें जन्म में एक जुड़वाँ बच्चे होते हैं। आपके जुड़वाँ बच्चे होने की अधिक संभावना होती है यदि :

- आपके या आपके साथी के परिवार में किसी के जुड़वाँ बच्चे हैं
- आप 35 वर्ष से अधिक आयु की हैं
- आप गर्भ धारण के लिए इलाज करवा रही हैं।

समरूप जुड़वाँ बच्चे – गर्भाधान के समय एक अंडा दो अलग कोशिकाओं में बँट जाता है। और फिर हर कोशिका बच्चे में विकसित हो जाती है। क्योंकि वे एक ही अंडे से बने हैं, तो दोनों बच्चों के जींस (genes) एक से होते हैं। उनका लिंग एक समान होता है और दोनों एक समान दिखाई देते हैं। समरूप जुड़वाँ बच्चों की एक ही गर्भनाल हो सकती है पर दो अलग नालें (cords) होती हैं।

गैर-समरूप (भ्रात्रिक) जुड़वाँ बच्चे [Non-identical (fraternal) twins], दो अलग-अलग अंडे दो अलग शुक्राणुओं से मिल कर निषेचित (fertilized) होते हैं। उनमें भाई-बहनों की तरह ही समानता होती है। हर बच्चे की अपनी अलग गर्भनाल होती है। गैर-समरूप (भ्रात्रिक) जुड़वाँ बच्चे भिन्न लिंग के हो सकते हैं।

त्रिक/ त्रिज या एक साथ तीन बच्चे (Triplets) बहुत दुर्लभ होते हैं व एक साथ चार बच्चे (quads) होना तो और भी मुश्किल होता है, हालाँकि, उर्वरता की दवाईयाँ लेने का अर्थ है कि अब बहुजन्म पहले से अधिक होने लगे हैं।

इसके क्या लक्षण होते हैं कि मेरे गर्भ में एक से अधिक बच्चे हो सकते हैं?

बहुत जल्दी वजन बढ़ना या आपकी गर्भावस्था के विशेष चरण के लिए आपका गर्भाशय सामान्य से अधिक बड़ा होना बता सकता है कि आपके बहु-गर्भावस्था है। एक अतिरिक्त बच्चा होने का अर्थ है कि गर्भावस्था की तकलीफें, जैसे कि जी मिचलाना या बार-बार शौचालय जाना, अधिक गम्भीर हो सकती हैं। 10 या 18 सप्ताह के आस-पास अल्ट्रासाउंड इस बात की पुष्टि कर सकता है कि बहु-गर्भावस्था है या नहीं।

जुड़वाँ बच्चे होने के समय गर्भावस्था के आरम्भ में गर्भपात होने का थोड़ा खतरा होता है।

बहु-गर्भावस्था में क्या भिन्न होता है?

जुड़वाँ बच्चे होने की संभावना रोमांचक हो सकती है, पर बहु-गर्भावस्था में जटिलताओं के होने का अधिक खतरा होता है। इसमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- रक्त की कमी (anaemia)
- समय से पहले जन्म होना
- एक या दोनों बच्चे ठीक से नहीं बढ़ रहे हैं।

इसका अर्थ है कि बच्चे के जन्म से पूर्व जाँच के लिए डॉक्टर से नियमित रूप से मिलना बहुत आवश्यक है – अच्छी देखभाल से समस्याओं का खतरा कम किया जा सकता है। यह विशेष रूप से आवश्यक हो जाता है कि एक ही गर्भनाल साझा करने वाले जुड़वाँ बच्चों की पहचान की जाए। इस प्रकार की बहु-गर्भावस्था में बच्चों के लिए अत्यधिक खतरा होता है और इसकी ध्यान से निगरानी करनी आवश्यक है।

सबसे अच्छा यह है कि ऐसे अस्पताल में जाना चाहिए जिसमें वे सुविधाएँ हैं जिनकी आपको आवश्यकता है क्योंकि जिन महिलाओं के बहु-गर्भावस्था होती है, उनमें से आधी महिलाओं के प्रसव जल्दी आरम्भ हो जाता है। अपनी मिडवाइफ या डॉक्टर से बात करके यह सुनिश्चित करें कि आपके अस्पताल में वे सुविधाएँ हैं, जिन की बहु-गर्भावस्था में ज़रूरत होती है।

अधिकांश महिलाएँ जिनमें बहु-गर्भावस्था होती है वे सामान्य रूप से जन्म दे सकती हैं, पर यदि जटिलताएँ हों तो सिज़ेरियन सेक्शन या प्रसव को बाहरी तरीके से आरम्भ कराना पड़ता है। यह सलाह दी जाती है कि गर्भावस्था व प्रसव के दौरान बच्चों की ध्यानपूर्वक निगरानी की जाए। इसमें इलेक्ट्रॉनिक रूप से भ्रूण की जाँच करना शामिल है।

जन्म देने के बाद भी आप अस्पताल में अधिक समय के लिए रह सकती हैं – हो सकता है बच्चे समय से पहले हुए हों, या आपको एक से अधिक बच्चों को दूध पिलाने व देखभाल करने में अभ्यस्त होने में अधिक समय लग सकता है।

यह जानकारी कि आपके एक से अधिक बच्चे होंगे, आपको अधिक बेचैन बना सकती है। आप समस्याओं के बारे में चिंता कर सकती हैं व यह कि दो से अधिक बच्चों को किस प्रकार संभाल पाएँगी। गर्भावस्था में एक से अधिक बच्चे होने की अतिरिक्त थकान व तकलीफ होने के साथ ही यदि आप चिन्तित व उदास भी महसूस करती हैं तो हर चीज बहुत कठिन हो जाती है।

ये भावनाएँ अपने अंदर न रखें। अपने डॉक्टर, मिडवाइफ़, अस्पताल के सामाजिक कार्यकर्ता या किसी काउन्सलर से बात करें।

अधिक जानकारी के लिए Australian Multiple Birth Association की वेबसाइट www.amba.org.au पर देखें।

गर्भावस्था में समस्याएँ

Complications in pregnancy

अधिकार्ष गर्भावस्थाएँ सामान्य रूप से चलती हैं। पर आपको समस्याओं के लक्षणों के बारे में जानना चाहिए जिससे उन्हें ठीक करने के लिए आप जल्द ही कदम उठा लें – यदि ऐसा होता है तो। यदि आपको निम्नलिखित में से कोई लक्षण हो तो अपने डॉक्टर, मिडवाइफ़ या अस्पताल से तुरंत संपर्क करें:

- योनि से काफ़ी रक्त बहना (दाग पड़ने से अधिक)
- थोड़े से समय में कई बार अत्याधिक जी मिचलाना या उल्टी आना
- पेट में बहुत ज़्यादा दर्द होना
- योनि से लगातार साफ़ सा 'पानी जैसा' रिसना
- सिर में बहुत ज़्यादा दर्द होना, जो लगातार होता रहता है (विशेषकर गर्भावस्था के दूसरे आधे हिस्से में)
- अचानक ही एड़ियों, उंगलियों व चेहरे पर सूजन आना
- अचानक ही दृष्टि में धुंधलापन आना
- 37.8°C से अधिक बुखार होना
- बच्चा हिलना-डुलना बंद कर दे या किसी भी 24 घंटे की अवधि में हिलने-डुलने में काफ़ी कमी होना,
- गर्भावस्था के 30वें सप्ताह के बाद से
- 37वें सप्ताह से पहले किसी समय नियमित रूप से दर्दनाक संकुचन होना।

रक्त बहना व गर्भपात

गर्भावस्था के आरम्भ में (20 सप्ताह से पहले) रक्त बहने को संकटमय गर्भपात कहते हैं। आमतौर से, रक्त बहना बंद हो जाता है और गर्भावस्था चलती रहती है। पर यदि रक्त बहता है और पीठ के नीचे के हिस्से व पेट में दर्द या तकलीफ़ होती है (शायद माहवारी के दर्द जैसा), तो अधिक संभावना यही है कि यह गर्भपात है।

गर्भपात होना काफ़ी सामान्य है। जिनकी पुष्टि हो गई थी ऐसी पाँच गर्भावस्थाओं में से एक का गर्भपात हो जाता है, आमतौर पर पहले 14 सप्ताहों में। गर्भपात के बाद कुछ महिलाओं को एक प्रक्रिया की आवश्यकता होती है जिसे फैलाव व खुरचना [dilation and curettage (D&C)] कहते हैं। यह आमतौर पर पूरी निश्चिन्ता में करते हैं और इसमें गर्भाशय में से गर्भावस्था के बच्चे हुए ऊतकों को हल्के से हटाया जाता है। इससे भारी रक्त बहाव व संक्रमण से बचाव होता है। पर यदि अल्ट्रासाउण्ड दिखाता है कि गर्भाशय खाली है तो D&C की आवश्यकता नहीं होती।

अधिकार्ष माता-पिता गर्भावस्था के खोने पर दुःखी होते हैं। सबसे कठिन बात यह है कि अन्य लोग हमेशा इसको नहीं समझते कि गर्भपात से बच्चे को खोने से कितना दुःख हो सकता है। हालाँकि, यदि बच्चा मृत पैदा हुआ है या जन्म के बाद जल्द ही उसकी मौत हो जाती है तो आपको परिवार व मित्रों से बहुत सहायता मिलती है पर बहुत लोग इस बात को नहीं सोच पाते हैं कि गर्भपात से बच्चा खोने पर कितना अधिक दुःख हो सकता है।

गर्भपात से बच्चा खोने पर दुःख को बर्दाश्त करने के बारे में अधिक जानकारी के लिए जब बच्चे की मृत्यु हो जाती है में पृष्ठ 148 पर देखें।

गर्भावस्था के आरम्भ में जिन महिलाओं के पेट के नीचले हिस्से में दर्द होता है या रक्त बहता है उनके लिए NSW के अस्पतालों में दो सेवाएँ उपलब्ध हैं।

प्रारम्भिक गर्भावस्था यूनिट [Early Pregnancy Units (EPU)] ऐसे चुने हुए अत्यधिक वयस्त रहने वाले आपात-विभागों में स्थापित किए गए हैं जहाँ प्रशिक्षित व कुशल नर्सें उन माताओं को, जिनके गर्भपात हुआ है या जिनको गर्भपात होने का खतरा है, शीघ्र मूल्यांकन व सलाह देती हैं।

अन्य सेवा है प्रारम्भिक गर्भावस्था मूल्यांकन सेवा [Early Pregnancy Assessment Service (EPAS)], जो आपात-विभागों के एवज में काम करती है, जो उन महिलाओं के लिए है जिन्हें गर्भावस्था के पहले 20 सप्ताहों में पेट के नीचले हिस्से में हल्का दर्द होता है व हल्का रक्त बहता है। Early Pregnancy Assessment Services, NSW के अधिकार्ष मुख्य महानगरों व मुख्य देहातों के अस्पतालों में स्थापित की गई हैं।

अस्थानिक (Ectopic) गर्भावस्था

अस्थानिक (Ectopic) गर्भावस्था वह होती है जिसमें भ्रूण, फैलोपियन ट्यूब या गर्भाशय के बाहर किसी स्थान पर प्रत्यारोपित (implants) हो जाता है। अस्थानिक (Ectopic) गर्भावस्था में महसूस किए जाने वाले लक्षणों में पेट के निचले हिस्से में अत्यधिक दर्द, योनि से रक्त बहना, मूछी आनी, उल्टी आना या कंधे के छोर में दर्द होना शामिल हैं। यदि आप ये लक्षण महसूस करती हैं तो यह आवश्यक है कि आप तुरंत डॉक्टर की मदद लें।

गर्भपात, अस्थानिक (Ectopic) गर्भावस्था का होने वाला आम परिणाम है और ज्यादातर इससे बचा नहीं जा सकता है।

20 सप्ताह के बाद खून बहना

20 सप्ताह के बाद खून बहने को प्रसवपूर्व का खून बहना (antepartum haemorrhage) कहते हैं। यह आमतौर से नहीं होता है पर इसके लिए तुरंत इलाज की आवश्यकता होती है। गर्भावस्था की किसी भी अवस्था में खून बहने के पहले चिह्न पर हमेशा अपने डॉक्टर, मिडवाइफ या अस्पताल से संपर्क करें।

इसका कारण हो सकता है कि गर्भनाल में कोई समस्या हो, जिसे 'placenta praevia' कहते हैं। इसका अर्थ होता है कि गर्भनाल गर्भाशय के ऊपर वाले हिस्से में जुड़े होने के बजाय थोड़ी या सारी नीचे के हिस्से में जुड़ जाती है। गर्भावस्था के अन्तिम समय में जब गर्भाशय फैलता है तो वह गर्भनाल के कुछ हिस्से को हटा सकता है, जिससे खून बहने लगता है।

कभी-कभी गर्भनाल गर्भाशय से थोड़ी सी अलग हो जाती है, हालाँकि वह सही जगह पर होती है। इससे हल्का या अधिक खून बहने लगता है, यदा-कदा पेट में दर्द भी हो जाता है। यदि गर्भनाल का काफ़ी हिस्सा हट जाए तो यह आपको व आपके बच्चे को गम्भीर खतरा है। आमतौर पर तुरंत इलाज बच्चे को बचा लेता है, पर यह हो सकता है कि बच्चा सिज़ेरियन सेक्शन ऑपरेशन द्वारा व/या समय से पहले पैदा हो सकता है।

कभी-कभी खून बहने का कारण पता नहीं लगाया जा सकता।

मधुमेह (Diabetes)

जब किसी को मधुमेह होती है, उनका शरीर उनके रक्त में ग्लूकोस (शर्करा) के स्तर को नियंत्रित नहीं कर सकता है। रक्त में अनियंत्रित शर्करा के स्तर से गम्भीर स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ हो सकती हैं। मधुमेह दो प्रकार की होती है:

जिन लोगों को वर्ग 1 (type 1) की मधुमेह (या इंसुलिन पर निर्भर) होती है, उनका शरीर शर्करा को नियंत्रित करने के लिए पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता। उनको इंसुलिन को नियंत्रित करने के लिए इंसुलिन की सुई लगानी पड़ती है।

जिन लोगों को वर्ग 2 (type 2) की मधुमेह होती है, उनकी समस्या थोड़ी भिन्न है। उनके पर्याप्त इंसुलिन होती है पर शरीर उसे ठीक से उपयोग नहीं करता है इसलिए उनके रक्त में इंसुलिन का स्तर बहुत अधिक हो सकता है। वर्ग 2 की मधुमेह को आमतौर से भोजन व व्यायाम से नियंत्रित किया जाता है, और कभी-कभी दवा द्वारा।

यह आवश्यक है कि आप अपने डॉक्टर या मधुमेह विशेषज्ञ से गर्भावस्था के आरम्भ में या गर्भवती होने से भी पहले मिलें जिससे आपको अपने शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने के लिए अच्छी देखभाल मिले। अधिकतर महिलाओं को जिन्हें मधुमेह है उनकी अच्छी देखभाल व इलाज से सफल गर्भावस्थाएँ होंगी। उनको भोजन का विशेष ध्यान रखना होगा, और रक्त में ग्लूकोस के स्तर को अपने आप अधिक बार जाँचना होगा। गर्भवती महिलाएँ जिन्हें मधुमेह होता है उन्हें देखभाल व दवा को अनुकूल बनाने के लिए अपने डॉक्टर/विशेषज्ञ से अक्सर मिलना होगा।

गर्भकालीन मधुमेह (Gestational diabetes)

गर्भकालीन मधुमेह गर्भावस्था के दूसरे आधे भाग में हो सकता है। जिन महिलाओं को गर्भकालीन मधुमेह होता है उनके रक्त में शर्करा का स्तर असामान्य रूप से ऊँचा होता है। उन सभी महिलाओं को जिन्हें गर्भकालीन मधुमेह होता है, भोजन व व्यायाम के सख्त कार्यक्रम का पालन करना पड़ेगा। कुछ स्थितियों में उनको दवा व इंसुलिन के इन्जेक्शन भी लेने पड़ सकते हैं।

100 में से लगभग 30 महिलाओं को जिन्हें गर्भकालीन मधुमेह है, उनके बच्चे औसत से अधिक बड़े होते हैं। उनके प्रसव में किसी प्रकार का हस्तक्षेप होने की अधिक संभावना होती है, जैसे कि सिज़ेरियन सेक्शन ऑपरेशन।

अध्ययनों ने यह बताया है कि जिन महिलाओं को गर्भकालीन मधुमेह हो जाता है उनमें अपने जीवन के बाद के दिनों में वर्ग 2 के मधुमेह होने का खतरा बढ़ जाता है।

गर्भवती महिलाओं का उनकी गर्भावस्था के दौरान, आमतौर से कम से कम एक बार ग्लूकोस टेस्ट किया जाता है।

मधुमेह संबंधी अधिक जानकारी के लिए Australian Diabetes Council से 1300 342 238 पर संपर्क करें या www.australiandiabetescouncil.com पर देखें।

उच्च रक्त चाप (High blood pressure)

डॉक्टरों व मिडवाइफ़ों द्वारा गर्भावस्था में उच्च रक्त चाप (जिसे हाईपरटेन्शन कहते हैं) का बहुत ध्यान से जाँच किए जाने का कारण है कि यदि उसका इलाज न किया जाए तो इससे:

- बच्चे को रक्त मिलने की मात्रा कम हो सकती है और बच्चे के बढ़ने में समस्याएँ हो सकती हैं
- माँ के गुर्दों, यकृत व दिमाग पर गम्भीर प्रभाव हो सकते हैं।

नियमित रूप से जाँच करवाने पर उच्च रक्त चाप जल्दी पहचाना जा सकता है और उसका इलाज हो सकता है – यह एक और अच्छा कारण है कि आपको जैसे ही पता चले कि आप गर्भवती हैं, जल्द से जल्द डॉक्टर या मिडवाइफ़ से मिलें, व नियमित रूप से जन्म पूर्व की देखभाल करें।

गर्भावस्था के अन्तिम समय में बढ़ा हुआ रक्त चाप, एक बीमारी, जिसे प्री-एक्लैम्पसिया (pre-eclampsia) कहते हैं, उसका प्रारम्भिक लक्षण हो सकता है। प्री-एक्लैम्पसिया के अन्य लक्षण होते हैं पेशाब में प्रोटीन होना व यकृत में समस्याएँ या रक्त में थक्कों के स्तर की समस्याएँ होना। प्री-एक्लैम्पसिया के लिए तुरंत इलाज बहुत आवश्यक है क्योंकि यह एक बहुत गम्भीर (पर दुर्लभ) बीमारी में विकसित हो सकती है, जिसे एक्लैम्पसिया कहते हैं, और जिससे दौरे पड़ते हैं।

बहुत ही कम महिलाएँ होती हैं, जिन्हें उच्च रक्त चाप होता है और जिन पर उच्च रक्त चाप की दवा असर नहीं करती, उन्हें गर्भावस्था के दौरान अस्पताल में रहना पड़ सकता है जिससे उनके रक्त चाप पर निगरानी रखी जा सके और उसे स्थिर किया जा सके। अस्पताल में रुकने का यह समय कई दिन, सप्ताह या महीने हो सकता है, जो इस पर निर्भर करेगा कि समस्या कितनी गंभीर है। कुछ बड़े अस्पतालों में अब विशेष दिन पर जाँच यूनिट हैं जहाँ आप दिन में रह सकती हैं और रात को घर जा सकती हैं।

दमा (Asthma)

गर्भवती होने पर भी आपको अपनी दमे की दवा लेनी होगी। गर्भावस्था के दौरान अपने डॉक्टर से नियमित रूप से मिलती रहें, क्योंकि जो दमा अच्छी तरह नियंत्रित होता है उससे गर्भावस्था में समस्याएँ होने की संभावना कम है। अनियंत्रित दमे को समय से पहले जन्म व बच्चे का कम वजन होने से जोड़ा गया है। गर्भावस्था में दमा बेहतर या अधिक खराब हो सकता है। यदि आप धूम्रपान न करें तो आप अपने दमे में सुधार ला सकती हैं। यह भी महत्वपूर्ण है कि जिन महिलाओं को दमा है वे फ़्लू का टीका लगवाएँ। यदि आपको साँस लेने में तकलीफ़ होती है तो यह आवश्यक है कि आप अपने डॉक्टर से सलाह लें।

मिरगी (Epilepsy)

यदि आपको मिरगी है तो गर्भवती होने से पहले यह आवश्यक है कि आप अपने डॉक्टर से सलाह लें, क्योंकि जो दवा आप मिरगी का नियंत्रण करने के लिए लेती हैं वह व उसकी खुराक बदल सकती है। विकल्पों के बारे में अपने डॉक्टर से बात किए बिना खुराक न बदलें।

अवसाद (Depression)

यदि आप गर्भवती होने की योजना बना रही हैं और डिप्रेशन की दवा लेती हैं तो अपने डॉक्टर से पता करें कि यह दवा गर्भावस्था के लिए सुरक्षित है। गर्भवती होने पर आपका डिप्रेशन बढ़ सकता है इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने डॉक्टर, मिडवाइफ़ या काउन्सलर को बताएँ कि आप कैसा महसूस कर रही हैं, जिससे वे आपको अतिरिक्त सहायता प्रदान करें या उसका प्रबंध करें। यदि आपको आमतौर पर डिप्रेशन नहीं होता है, पर डिप्रेशन व/या चिंता गर्भावस्था के दौरान विकसित होते हैं तो कृपया अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर को बताएँ जिससे वे उचित सहायता प्रदान करें या उसका प्रबंध करें।

प्रसव व जन्म देने के समय
समस्याएँ

*Complications in labour and
birthing*

चाहे आप स्वस्थ हैं व प्रसव व जन्म देने के लिए अच्छी तरह से तैयार हैं तब भी अनपेक्षित कठिनाईयाँ होने की हमेशा संभावना होती है।

प्रसव का धीरे-धीरे आगे बढ़ना

आपकी मिडवाइफ़ या डॉक्टर, आपके पेट में बच्चे को छू कर, यह जाँच कर कि गर्भाशय-ग्रीवा कितनी खुली है व बच्चा कितना नीचे खिसका हैं, यह अनुमान लगा सकते हैं कि आपका प्रसव कैसी प्रगति कर रहा है। यदि गर्भाशय-ग्रीवा धीरे-धीरे खुल रही है और संकुचन भी कम हो गए हैं या रुक गए हैं तो आपकी मिडवाइफ़ या डॉक्टर कह सकते हैं कि आपका प्रसव उतना अच्छा नहीं चल रहा है, जितना उसे होना चाहिए।

यदि आप तनाव-मुक्त व शान्त रह सकती हैं तो अच्छा होगा – घबड़ाने से चीज़ें और भी धीरे हो जाएँगी। यह पूछिए कि स्थिति को आगे बढ़ाने के लिए आप व आपका साथी या सहायता देने वाला व्यक्ति क्या कर सकते हैं। हो सकता है आपकी मिडवाइफ़ या डॉक्टर निम्नलिखित की सलाह दें:

- अपने लेटने-बैठने की स्थिति बदलें
- इधर-उधर चलना – हिलने-डुलने से संकुचन बढ़ सकता है और बच्चे को अधिक नीचे आने में मदद कर सकता है
- गर्म पानी से फ़व्वारे से या टब में नहाना
- पीठ पर मालिश करवाना
- अपनी उर्जा को बढ़ाने के लिए थोड़ी देर सोना
- कुछ खाना या पीना।

यदि स्थिति वैसे ही धीरे चलती है तो आपके दर्दों को अधिक प्रभावशाली बनाने के लिए, आपकी मिडवाइफ़ या डॉक्टर आपके पानी को तोड़ने या सिन्थेटिक ऑक्सीटोसिन से IV ड्रिप लगाने की सलाह दे सकते हैं। यदि आप थक गई हैं और असहनीय दर्द हो रहा है तो आप दर्द से आराम पाने के विकल्पों के बारे में पूछ सकती हैं।

“आपकी कोई योजना होना ज़रूरी है। पर आपको जो होगा उस पर अत्याधिक नियंत्रण की आशा नहीं करनी चाहिए। आवश्यक चीज़ है कि आपको अधिक से अधिक जानकारी होनी चाहिए।” कैटरीना

जब बच्चा असामान्य स्थिति में हो

जन्म के समय अधिकतर बच्चों का सिर पहले बाहर आता है, पर कई ऐसी स्थिति में होते हैं कि प्रसव व जन्म कठिन हो जाता है।

पीछे की (Posterior) स्थिति

इसका अर्थ होता है कि बच्चे का सिर गर्भाशय-ग्रीवा में जाते समय बजाय आपकी पीठ के आपके पेट की तरफ़ होता है। इससे प्रसव लम्बा हो जाता है और पीठ का दर्द भी बढ़ जाता है। अधिकांश बच्चे प्रसव के समय घूम जाएँगे पर कई नहीं घूमते। यदि बच्चा नहीं घूमता है तो हो सकता है कि आप खुद उसे बाहर धकेल सकें या डॉक्टर को बच्चे का सिर घुमाना पड़ेगा व/ या उसे या तो फ़ॉरसेप्स या वैक्यूम पम्प से मदद करनी पड़ेगी। आप अपने हाथों व घुटनों पर होकर अपने कूल्हों को घुमाने या झुलाने से मदद कर सकती हैं – इससे पीठ के दर्द को कम करने में भी मदद मिलेगी।

बच्चे की हालत के बारे में चिन्ता

कभी-कभी यह चिन्ता होती है कि प्रसव के दौरान बच्चा परेशान हो सकता है। इसके लक्षण होते हैं :

- बच्चे के दिल की धड़कन का तेज़, धीरे या असामान्य तरीके से होना
- बच्चे का पाखाना करना, (जो बच्चे के चारों तरफ़ के तरल-पदार्थ में हरे-काले से रंग के तरल-पदार्थ के रूप में होता है, जिसे जातविष्ठा या मिकोनियम (meconium) अर्थात नवजात बच्चे का पहला पाखाना कहते हैं)।

यदि ऐसा लगता है कि आपका बच्चा यह सब ठीक से झेल नहीं पा रहा है तो पहला कदम होगा की बच्चे के दिल की धड़कन पर ध्यान से निगरानी रखी जाए। हो सकता है कि यह आवश्यक हो जाए कि आपका बच्चा जल्द ही जन्म ले, वैक्यूम या फ़ॉरसेप्स से या शायद सिज़ेरियन सेक्शन ऑपरेशन से।

प्रसव के बाद हैमरेज (haemorrhage- ख़ून बहना)

(आम रक्त बहने से अधिक)

जन्म देने के बाद यह सामान्य होता है कि कुछ रक्त बहेगा। आमतौर से, आपके गर्भाशय की माँसपेशियाँ रक्त बहाव को कम करने व रोकने के लिए संकुचन जारी रखेंगी। पर कुछ महिलाओं में सामान्य से बहुत अधिक रक्त बहता है, जिसे जन्म देने के बाद का हैमरेज कहते हैं।

जब माँ का 500 मिलीलीटर या अधिक रक्त बह जाता है तो उसे जन्म देने के बाद का हैमरेज (haemorrhage) कहते हैं। इसका सबसे अधिक आम कारण होता है कि गर्भाशय की माँसपेशियाँ संकुचन करने के बजाय आराम करने लगती हैं। बच्चे के जन्म के बाद दिया गया सिंथेटिक ऑक्सिटोसिन (synthetic oxytocin) का इन्जेक्शन, गर्भनाल को बाहर धकेलने में गर्भाशय की, मदद करता है और बहुत अधिक रक्त बहने के ख़तरे को कम करता है। आपकी मिडवाईफ़ यह सुनिश्चित करने के लिए कि जन्म देने के बाद आपका गर्भाशय सख्त है और संकुचित हो रहा है, नियमित रूप से आपके गर्भाशय की जाँच करती रहेगी।

जन्म देने के बाद के हैमरेज (haemorrhage) से कई समस्याएँ हो सकती हैं और इसका मतलब है कि आपको अस्पताल में लम्बे समय के लिए रहना पड़ेगा। कई समस्याएँ बहुत गम्भीर होती हैं पर पर इनकी वजह से मौत बहुत ही कम होती है।

गर्भनाल जो चिपका रह जाता है

कभी-कभी बच्चे के जन्म के बाद, गर्भनाल अलग नहीं होती, तब डॉक्टर को उसे जल्द ही अलग करना होता है। यह आमतौर से ऑपरेशन के कमरे में किया जाता है। आपको ऐपिड्यूरल (दर्द कम करने की दवा) दिया जाएगा या आपको पूरी तरह निश्चेतन किया जाएगा।

जल्दी आना:

जब बच्चा बहुत जल्दी आ
जाता है

*Early arrival: when a baby comes
too soon*

जबकि अधिकांश गर्भावस्थाएँ 37वें से 42वें सप्ताह तक चलती हैं, बच्चों का जल्द आना भी कोई असामान्य बात नहीं है। यदि कोई बच्चा 37वें सप्ताह से पहले होता है तो उसे समय से पूर्व या मियाद से पहले माना जाता है। ऑस्ट्रेलिया में पैदा होने वाले बच्चों में हर 100 में से 8 बच्चे समय से पूर्व होते हैं।

बच्चे समय से पूर्व निम्नलिखित कारणों से होते हैं :

- गर्भनाल या गर्भाशय-ग्रीवा में समस्या होना
- गर्भ में एक से ज्यादा बच्चे हैं
- माँ के गर्भाशय से पानी बहने लगा है
- माँ को उच्च रक्त चाप या मधुमेह है
- माँ को कोई संक्रमण है, विशेषकर मूत्रमार्ग में।

उन महिलाओं में भी समय से पूर्व प्रसव होने का अधिक खतरा होता है जिनकी नियमित रूप से जन्म पूर्व की देखभाल नहीं हुई है, पर अक्सर कारण पता नहीं चलता। यदि आपको 37वें सप्ताह से पहले प्रसव के लक्षण होते हैं तो अपनी मिडवाइफ़, डॉक्टर या अस्पताल से तुरंत संपर्क करें।

समय से पूर्व होने वाले बच्चों के लिए सुरक्षा तभी होती है जब वे बड़े अस्पताल में पैदा हों, जहाँ उत्तम उपकरण हों व विशेष रूप से प्रशिक्षित स्टाफ़ हो जो छोटे बच्चों की देखभाल कर सकता है (विशेष कर वे बच्चे जो 33वें सप्ताह से पहले पैदा हुए हैं)। यदि आप किसी क्षेत्रीय स्थान में रहते हैं तो यह आवश्यक है कि आप जल्द से जल्द अस्पताल जाएँ जिससे आपको ऐसे अस्पताल में भेजा जा सके जहाँ समय से पूर्व होने वाले बच्चों की देखभाल करने का सब सामान है।

बच्चे के बचने के संयोग इस पर निर्भर करते हैं कि बच्चा कितनी जल्दी पैदा होता है व विशेषज्ञ देखभाल कितनी जल्दी उपलब्ध होती है। 26वें सप्ताह की गर्भावस्था से पहले पैदा होने वाले बच्चों में 100 से 60 बच्चे जीवित रहेंगे। 28वें से 30वें सप्ताह की गर्भावस्था में होने वाले बच्चों में 100 में से 98 बच्चे जीवित रहेंगे।

विकलांग होने का खतरा इस पर निर्भर करेगा कि बच्चा जन्म होने की तिथि से कितने समय पहले हुआ है। 24वें सप्ताह में होने वाले बच्चों में से 40 प्रतिशत बच्चों को मध्यम या गम्भीर स्तर की विकलांगता होने का खतरा है, जैसे कि मस्तिष्क का पक्षाघात (cerebral palsy), अंधापन, बहरापन या बौद्धिक विकलांगता। जो बच्चे गर्भावस्था के अंत के करीब होते हैं, आमतौर से उनको कोई दीर्घकालिक समस्या नहीं होती है।

क्योंकि समय से पूर्व पैदा होने वाले बच्चों के शरीर के अंग पूरी तरह विकसित नहीं होते हैं, इसलिए बच्चों को निम्नलिखित हो सकता है:

- **फेफड़ों की समस्याएँ** - समय से पूर्व होने वाले बच्चों को अक्सर साँस लेने में मदद चाहिए होती है क्योंकि उनके फेफड़े पूरी तरह विकसित नहीं हुए होते हैं। समय से पूर्व जन्म देने से पहले, फेफड़ों व अन्य समस्याओं के खतरों को कम करने के लिए, महिलाओं को अक्सर स्टेरॉइड (Steroid) के इन्जेक्शन दिए जाते हैं।
- **श्वासरोध (Apnoea)** का अर्थ है कि बच्चा साँस लेना बंद कर देता है। यह इसलिए होता है कि मस्तिष्क का वह भाग जो साँस लेने की प्रक्रिया का नियंत्रण करता है, वह पूरी तरह विकसित नहीं हुआ होता है। समय से पूर्व होने वाले बच्चों की ध्यान से निगरानी की जाती है जिससे यदि वे साँस लेना बंद कर दें तो दुबारा साँस लेना शुरू करने में उनकी मदद की जा सके।
- **दूध पिलाने में कठिनाई (Difficulty feeding)** - बच्चे चूस नहीं सकते, इसलिए जब तक वे चूसना व निगलना नहीं सीखते उनको ट्यूब से दूध पिलाना पड़ सकता है।
- **गर्म रहने में कठिनाई** - समय से पूर्व होने वाले बच्चों के तापमान को नियंत्रित करने का प्राकृतिक यंत्र (thermostats) पूरी तरह विकसित नहीं हुआ होता है इसलिए वे अपने शरीर के तापमान को नियंत्रित नहीं कर सकते। जब तक वे अपने तापमान को नियंत्रित करना नहीं सीखते, उनको गर्म रखने के लिए मशीन (humidicrib) का उपयोग करना पड़ेगा या ऊपर लगाए गए विशेष हीटर्स के नीचे रखना होगा।
- **पीलिया** - बच्चे की त्वचा पीली हो सकती है क्योंकि यकृत ठीक से काम नहीं कर रहा है। अधिक जानकारी के लिए *आपके बच्चे के जन्म के बाद* में पृष्ठ 86 पर देखें।

क्या मेरा बच्चा जीवित रहेगा?

आमतौर पर, बच्चा जितना अधिक समय गर्भाशय में विकसित होने के लिए बिताता है, उतनी ही उसके जीवित रहने की संभावना प्रभावशाली रूप से बढ़ती है। बच्चा जितनी जल्दी पैदा होता है उतना ही उसके जीवित न रहने का खतरा बढ़ता है। जो बच्चे गर्भावस्था के 32वें सप्ताह से पहले पैदा होते हैं उनकी जीवित रहने की संभावना अधिक होती है यदि उनको समय से पूर्व पैदा होने वाले बच्चों के इन्टेन्सिव देखभाल यूनिट में विशेष चिकित्सीय व नर्सिंग देखभाल मिलती है तो।

यदि आपका बच्चा जल्दी पैदा हुआ है तो आपके व आपके साथी के लिए अच्छा होगा कि आप बच्चे को, त्वचा से त्वचा का संपर्क करा कर नियमित रूप से लम्बे समय के लिए पकड़ें। इसे “कंगारू देखभाल” कहते हैं। आपके शरीर का स्थिर तापमान आपके बच्चे के तापमान को, बच्चे को गर्माई देने की मशीन (incubator) की तुलना में, अधिक सरलता से

नियमित करने में मदद देता है। यह इसलिए होता है क्योंकि आपके बच्चे को गर्म रहने के लिए बहुत अधिक उर्जा का उपयोग करने की आवश्यकता नहीं होती, वे तीव्रता से बढ़ते व विकसित होते हैं। कंगारू देखभाल से आपको अपने बच्चे से अपना संबंध बनाने में मदद मिलती है व आपको उससे निकटता महसूस में भी मदद मिलती है। यह आपको अपने दूध के बनने को स्थापित करने व दूध आने को बनाए रखने में भी मदद करता है। समय से पूर्व होने वाले बच्चे स्तन के दूध पर बेहतर तरह से बढ़ते हैं।

24वें सप्ताह से पहले, जीवित रहने की संभावना बहुत कम होती है और आमतौर से इतनी जल्दी पैदा होने वाले बच्चों को इन्टेन्सिव देखभाल नहीं दी जाती। यदि ऐसा लगता है कि आपका बच्चा 24वें सप्ताह से पहले पैदा हो सकता है तो आपका डॉक्टर आपसे इसके बारे में बात करेगा। यह महत्वपूर्ण है कि इस बारे में निर्णय लेने में कि आपके बच्चे को बचाना चाहिए या नहीं आपको हिस्सा लेना चाहिए। यह निर्णय लेने में कि आपके व आपके परिवार के लिए सबसे अच्छा क्या है इस बारे में आपका डॉक्टर अधिक से अधिक जितना हो सकेगा, आपको जानकारी देगा।

24वें सप्ताह पर भी जीवित रहने की दर बहुत कम होती है, पर इस समय के बाद उनमें आश्चर्यजनक रूप से सुधार होता है। 28वें सप्ताह तक पैदा होने वाले बच्चों में 100 में से 90 बच्चे, समय से पूर्व पैदा होने वाले बच्चों की इन्टेन्सिव देखभाल यूनिट में बहुत ही विशेष देखभाल पाने पर जीवित रहेंगे।

यदि आप समय से पूर्व पैदा होने वाले बच्चों के बारे में अधिक जानना चाहती हैं और यह भी कि इसका आपके व आपके बच्चे के संबंध में क्या अर्थ है तो आप *Outcomes for premature babies: An information booklet for parents* पढ़ सकती हैं। यह आपके डॉक्टर से मिल सकती है या www.psn.org.au पर देखें।

यदि आपका बच्चा समय से पहले हुआ है या उसकी समय से पहले होने की संभावना है तो आप निम्नलिखित के बारे में पूछ सकती हैं:

- समय से पहले होने वाले मेरे बच्चे के पैदा होने के लिए सबसे अच्छी जगह कौनसी है
- जन्म से पहले क्या किया जा सकता है कि मेरे बच्चे की हालत में सुधार किया जा सके
- जब मेरा बच्चा पैदा हो जाएगा तो उसके बाद क्या होगा
- यदि मेरा बच्चा ऐसे अस्पताल में जन्म लेता है जहाँ समय से पूर्व पैदा होने वाले बच्चों की इन्टेन्सिव देखभाल यूनिट [neonatal intensive care unit (NICU)] नहीं है तो क्या होगा
- क्या मैं अपने बच्चे को अपना दूध पिला सकती हूँ
- मेरा बच्चा अस्पताल में कितने समय के लिए रहेगा
- समय से पहले होने वाले मेरे बच्चे का लम्बे समय में कैसा विकास होगा
- समय से पहले होने वाले बच्चों को जन्म देने के बारे में अधिक जानकारी हम कहाँ से पा सकते हैं?

“मेरे जुड़वाँ बच्चे होने वाले थे और मेरा प्रसव 28वें सप्ताह में आरम्भ हो गया। अब उसके बारे में मैं सोचती हूँ तो मुझे याद है कि ऐम्ब्यूलेस में लेटे हुए, पास ही के अस्पताल में जाते हुए जिसमें विशेषज्ञ देखभाल थी, और मैं बहुत ही शान्त थी। मैं घबड़ाई नहीं। मैं सोचती हूँ कि कठिन समय का सामना करने के लिए प्रकृति आपको तैयार कर देती है। जो आपके लिए ज़रूरी है आपको बस वही करना चाहिए। अवश्य ही, पर जब सब कुछ हो गया तो मैं पूरे दिन रोती रही। दोनों बच्चे पहले तो बहुत बीमार थे, और पहले तीन सालों में उनकी ध्यान से निगरानी की गई, पर अब वे बिल्कुल ठीक हैं।” कैरल

वे बच्चे जिनकी विशेष ज़रूरतें हैं

Babies with special needs

कुछ बच्चों को जन्म के समय ऐसा विकार होता है जो उनके जीवन को कुछ बातों में तरह से भिन्न बना देगा, कम से कम कुछ समय के लिए। वे समय से पहले पैदा हुए हैं, या उनको कोई ऐसा रोग या विकार है जो उनके शरीर या दिमाग के काम करने पर प्रभाव डालेगा। इन बच्चों को अस्पताल में विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है। उनकी देखभाल का निरीक्षण किसी बाल-रोग विशेषज्ञ द्वारा किया जाएगा। यदि आपके अस्पताल में आपके बच्चे की देखभाल करने की सुविधाएँ नहीं हैं तो उसे किसी अन्य अस्पताल में भेजा जाएगा। NSW Health में नवजात शिशुओं व बाल-चिकित्सा के लिए आपातकालीन परिवहन सेवा [Newborn and paediatric Emergency Transport Service (NETS)] है, जो इसका सड़क या हवाई जहाज़ से प्रबंध करेगी। अक्सर यह संभव होता है कि आप या आपके साथी को नए अस्पताल में जाने के लिए बच्चे के साथ यात्रा करने दिया जाएगा।

कुछ माता-पिता को पहले से पता होता है कि उनके बच्चे को कोई समस्या होगी, और चाहे यह जानकारी बच्चे के जन्म से पहले मिले या बाद में, आपकी भावनाएँ ऐसी होंगी, जिन्हें बर्दाश्त करना बहुत कठिन होगा। इस समय पर दुःख, गुस्सा व विश्वास न होना स्वाभाविक है। कई माता-पिता, खास कर माताओं को यह चिन्ता होती है कि किसी कारण से इस समस्या के लिए वे जिम्मेदार हैं – पर ऐसा होना संभव नहीं है।

जिन बच्चों को स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ होती हैं, आमतौर पर उन्हें विशेष देखभाल के लिए, उनकी माँ के घर जाने के बाद भी अस्पताल में रहना पड़ता है, पर यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप व आपका बच्चा एक दूसरे को जाने। आपके बच्चे के जन्म के बाद जल्द से जल्द आपको यह करने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा, चाहे बच्चा humidicrib (बच्चे की सुरक्षा के लिए विशेष पालना) में क्यों न हो।

शुरू में आपको अपने बच्चे को छूने या गोदी में लेने में हिचकिचाहट होगी। अस्पताल का स्टाफ़ आपकी भावनाओं को समझता है और वे आपको इस स्थिति का सामना करने में मदद करने की कोशिश करेगा।

आपको जितनी भी मदद व जानकारी मिलती है, उस सबकी आपको ज़रूरत है। अपनी मिडवाइफ़, डॉक्टर, अस्पताल का स्टाफ़, सामाजिक कार्यकर्ता या काउन्सलर से बात करने से मदद मिल सकती है। और ऐसे माता-पिताओं से बात करने से भी मदद मिलेगी जिनके बच्चों को इसी तरह की समस्याएँ हैं। अपनी मिडवाइफ़, डॉक्टर, अस्पताल या Community Health Centre से कहें कि आपका संपर्क उचित सामुदायिक संस्थाओं या सहायता दलों से करवाएँ। ये संस्थाएँ आपके व आपके परिवार के लिए जानकारी व सहायता प्रदान कर सकती हैं।

जब आपका बच्चा इतना ठीक हो जाए कि वह घर जा सकता है, तो आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि आप अपने पास के Early Childhood Health Service से संपर्क करें या अपने अस्पताल से कहें कि वह यह संपर्क करवा दे। Early Childhood Health Services आपको, आपके परिवार व आपके बच्चे को सहायता दे सकती है। वे शिशु देखभाल, स्वास्थ्य व विकास संबंधी जो भी चिंताएँ आपको हैं, उनके बारे में सलाह दे सकती हैं। वे नियमित रूप से स्वास्थ्य जाँच करती हैं जिससे जो भी परेशानियाँ हैं उनका समाधान शुरू में ही कर लिया जाए। अच्छा होगा कि आप अपने जी पी से मिलने का समय पक्का करें, जिससे आप उसे अपने बच्चे के स्वास्थ्य व चल रही चिकित्सीय ज़रूरतों के बारे में बता सकें।

यदि आपके बच्चे को कोई समस्या है तो आप बहुत सारे प्रश्न पूछना चाहेंगी। उनको पूछने में हिचकिचाएँ नहीं। अच्छा तरीका होगा कि आप सभी प्रश्नों को लिख लें, जिससे सबके उत्तर मिल सकें।

गर्भावस्था और मातृत्व-पितृत्व
के शुरुआती दिनों में आपकी
भावनाएँ: सभी माता-पिता को
क्या जानना चाहिए

*Your feelings in pregnancy and early
parenthood: what all parents need to
know*

पत्रिका के पन्ने उलटने-पलटने या टी. वी के बटन दबाने के बाद अगर आप निम्नलिखित सोचते हैं तो आपको माफ़ कर दिया जाएगा:

- सभी गर्भवती महिलाएँ खुशी से चमकती रहती हैं
- नवजात शिशु की माँ कभी भी बहुत ज्यादा नहीं थकती है या अत्यधिक हारी हुई सी महसूस नहीं करती है
- हर नवजात शिशु के समर्पित माता पिता ऐसे दो लोग हैं जो काम का बोझ मिलकर निपटाते हैं और कभी भी किसी बात के लिए लड़ते नहीं हैं
- बच्चे का पालन-पोषण करना स्वाभाविक रूप से आ जाता है।

जब आप गर्भवती हैं या मातृत्व के शुरुआती दिनों का सामना कर रही हैं, तो आपको जीवन उन गुलाबी तस्वीरों से बहुत अलग लग सकता है जो कि पत्रिकाओं में और टीवी पर दिखायी जाती हैं। इसका यह मतलब नहीं है कि आप के साथ कुछ गड़बड़ है- सिर्फ़ बात यह है कि गर्भावस्था और बचपन की ये लोकप्रिय तस्वीरें आपको असली बात के लिए तैयार नहीं करती हैं।

वास्तविकता यह है कि गर्भावस्था और मातृत्व के शुरुआती दिनों में बहुत उतार-चढ़ाव हो सकते हैं।

आपके जीवन में कोई भी बड़ी घटना (यहाँ तक कि अच्छी भी) बहुत तनाव पैदा कर सकती है। यह बात इन सब के साथ भी है जैसे कि शादी, नया रोज़गार मिलना, घर बदलना, लॉटरी जीतना या बच्चे पैदा होना। तनाव की वजह से आप उदास महसूस कर सकती हैं। थकान महसूस करना - महिलाओं के लिए गर्भावस्था में आम बात है, और मातृत्व-पितृत्व के शुरुआती दिनों में माता-पिता दोनों के लिए – सब कुछ और अधिक हो जाता है। कुछ माता पिता के लिए, शुरु के सप्ताहों में थकान बहुत ज्यादा हो सकती है।

इस सब के साथ-साथ, महिलाएँ प्रसव के बाद अपने शरीर में आए बदलाव और हॉर्मोनों के बदलते स्तरों का सामना कर रही हैं। वे स्तनपान कराना भी सीख रही हैं और जबकि यह माँ और बच्चे के लिए जहाँ संभव हो, सबसे अच्छा है, पर स्तनपान कराना सीखने में समय लगता है। जहाँ तक बच्चों की बात है, उनके लिए भी अपनी इस नई दुनिया के साथ सामंजस्य बनाना आसान नहीं है। और अगर आपके बच्चे को स्तनपान करने और आराम पाने में समस्या होती है, तो यह आप को भी प्रभावित करेगा।

अगर आप गर्भावस्था में और प्रसव के बाद, दोनों ही हालातों में कभी-कभी उदास महसूस करती हैं, तो हैरान न हों। जो चीज़ें मदद कर सकती हैं, उनमें ये चीज़ें शामिल हैं:

- किसी से बात करना- अपने साथी, सहेली, अपनी मिडवाइफ़ से
- अपने आप के लिए और अधिक समय निकालना- कुछ ऐसी चीज़ करना जिसमें आपको आनंद आता है
- जब आप गर्भवती हैं तो कोशिश करना कि आप बहुत अधिक न थक जाएँ
- सैर के लिए जाना
- ऐसे किसी व्यक्ति का इंतजाम करना जिस पर बच्चे की देखभाल करने के लिए आपको विश्वास हो और वह कुछ घंटों के लिए बच्चे की देखभाल कर सके, जिससे आप लगातार कुछ घंटे बिना किसी बाधा के सो सकें।

अपने बच्चे के साथ संबंध बनाना

माताओं का अपने बच्चों से “बेहद प्यार करने लगना” के बारे में जिन कहानियों को सुना है, कुछ महिलाओं को अपने में वैसा महसूस करना मुश्किल लगता है। वे इस बात से खुश होती हैं कि उनका बच्चा यहाँ है, लेकिन अभी उन्हें वैसा लगाव महसूस नहीं हो रहा है, जिस के बारे में अन्य महिलाएँ, उनका परिवार व मित्र और मीडिया बात करते हैं।

इस बात का दबाव कि उन के मन में बच्चे के बारे में मज़बूत भावनाएँ नहीं हैं और यह कि वे अन्य लोगों की उम्मीदों को पूरा नहीं कर पा रही हैं, उनके लिए मातृत्व के शुरुआती सप्ताहों और महीनों को और भी कठिन बना सकता है।

ऐसी भावनाएँ होना आम बात है, लेकिन यदि वे ज्यादा गहरी या इतनी ज़बर्दस्त हो जाती हैं कि उनको रोकना मुश्किल है तो आप को यह समझने के लिए कि आप क्या महसूस कर रही हैं, कुछ मदद की ज़रूरत हो सकती है। आप एक अच्छी माँ हो सकती हैं और हो सकता है कि आप अपने बच्चे के साथ पूर्ण बंधन महसूस न करें। यदि आप अपनी इस भावना के साथ जूझ रही हैं कि आप अपने बच्चे के साथ संबंध नहीं जोड़ पा रही हैं, या आप अपने बच्चे को उस तरह प्यार नहीं करती जैसा कि आपको करना चाहिए, तो इस बारे में आपको अपनी मिडवाइफ़, डॉक्टर या बच्चे और परिवार की स्वास्थ्य नर्स से बात करनी चाहिए।

गर्भावस्था में अवसाद (Depression)

जबकि लगभग हर कोई गर्भावस्था में कभी न कभी उदास महसूस करता है, वहीं कुछ महिलाएँ बहुत अधिक समय उदास रहती हैं। यदि आप दुःखी हैं, तो आप के लिए यह बताना मुश्किल हो सकता है आपकी भावनाएँ कितनी गंभीर हैं। जल्दी मदद लेना सबसे अच्छा है। अपनी भावनाओं के बारे में अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर को बताएँ - वे यह पता लगाने में मदद कर सकते हैं कि क्या आप बस थोड़ा उदास महसूस कर रही हैं या यह कुछ ज़्यादा गंभीर बात है।

अगर आप को निम्नलिखित होता है तो हमेशा अपनी मिडवाइफ़ या डॉक्टर को बताएँ:

- बहुत अधिक समय उदासी महसूस हो रही है
- दोषी महसूस होता है
- जिन चीजों में आप को आमतौर पर आनंद मिलता है, उनमें आनंद नहीं ले पा रही हैं
- बहुत रो रही हैं
- जो चीजें आपके जीवन में ग़लत हो जाती हैं, उनके लिए अपने आप को दोष देती हैं
- अधिकांश समय चिड़चिड़ी रहती हैं
- ध्यान केंद्रित करने और निर्णय लेने में मुश्किल हो रही है
- निराश या असहाय महसूस कर रही हैं
- अन्य लोगों से मिलजुल नहीं रही हैं
- अपने आप को नुक़सान पहुँचाना चाहती हैं।

यदि इन भावनाओं में से कई आपके मन में हैं, तो मदद लें। अवसाद का बहुत सफलतापूर्वक इलाज किया जा सकता है। प्रसव के बाद अवसाद में होने की जोखिम की तुलना में अभी कुछ करना बेहतर है - यदि आपको गर्भावस्था में अवसाद महसूस होता है तो प्रसव के बाद अवसाद होने का अधिक ख़तरा होता है। कुछ महिलाओं (गर्भावस्था में कई अवसाद विरोधी सुरक्षित दवाएँ बतायी जा सकती हैं) को अवसाद विरोधी दवा लेनी पड़ सकती है।

क्या आपको कोई मौजूदा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्या है?

मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के कई लक्षण बच्चे के पालन-पोषण को मुश्किल बनाते हैं। यदि आप किसी मानसिक बीमारी से ग्रस्त हैं, जैसे कि बाइपोलर मनोदशा विकार या अवसाद, तो आप चिड़चिड़ी, अत्यंत दुःखी, रुआँसी महसूस कर सकती हैं या अपने बच्चे और बच्चों की देखभाल कैसे करनी है, इसकी कुशलता की कमी महसूस कर सकती हैं। हालाँकि, माता-पिता जिन्हें कोई मानसिक बीमारी है, वे बहुत अच्छे माता-पिता हो सकते हैं।

जबकि अनेक माताएँ, जिन्हें पहले मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ थीं और अब भी जारी हैं, वे पालन-पोषण करने के काम को अच्छी तरह से निबाह लेती हैं, गर्भावस्था और नए बच्चे को जन्म देना, ये दोनों बातें आपके जीवन में तनाव के स्तर को बढ़ा सकती हैं। और बहुत ज़्यादा तनाव आपके मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं या बीमारी को बढ़ाने में बड़ी भूमिका निभा सकता है।

यदि आप को मानसिक स्वास्थ्य संबंधी कोई समस्या है, तो यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आपकी जो भी चिंताएँ हैं, उनके बारे में आप किसी को बता दें। आप अपनी मिडवाइफ़, बच्चे और परिवार की स्वास्थ्य नर्स, चिकित्सक और / या किसी मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता से बात कर सकती हैं। इलाज और लगातार मिलने वाली सहायता लक्षणों को कम करने और यहाँ तक कि ख़त्म करने में मदद कर सकते हैं।

यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आपको गर्भावस्था के दौरान उचित मदद मिले और यह सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे के जन्म के बाद भी आपको यह मदद मिलती रहे। जिस सहाये व सहायता की आपको ज़रूरत है, उसके मिलते रहने से आपको अपने और अपने बच्चे के बीच सकारात्मक लगाव बनाने में मदद मिलेगी, और जिससे बदले में आपमें आत्मविश्वास बढ़ेगा और आपके अस्वस्थ होने की संभावना कम होगी। सही समय पर सही मदद मिलने से ख़ुद को और अपने बच्चे को सुरक्षित और स्वस्थ रखने में आपको मदद मिलेगी।

बच्चे के जन्म के बाद उदास या चिंतित महसूस कर रही हैं

जब आप नए बच्चे के साथ घर पर हैं तो उदास महसूस करना, अत्यधिक हारी हुई सी अनुभव करना या नए और डरावने विचार आना, इन सब में कुछ भी असामान्य नहीं है। आप शायद बहुत पस्त हो गई हैं, आपका शरीर बच्चे के जन्म के बाद फिर से स्वस्थ हो रहा है, और आप एक नया और चुनौतीपूर्ण काम सीख रही हैं। लेकिन, अगर आप अभी भी दुःखी महसूस कर रही हैं, चिंतित हैं, आपके, अपने या अपने बच्चे के बारे में चिंतापूर्ण विचार हैं या बच्चे के जन्म के बाद दो सप्ताह से ज्यादा समय से अयोग्य महसूस कर रही हैं, तो जितनी जल्दी हो सके, आप अपने जीपी या अपनी बच्चे और परिवार की स्वास्थ्य नर्स से बात करें। आपको प्रसव के बाद का अवसाद या उससे संबंधित कोई मानसिक स्वास्थ्य की समस्या हो सकती है। याद रखें कि यदि पहले भी आप को किसी मानसिक स्वास्थ्य की समस्या हो चुकी है तो यह आम बात है कि वह दुबारा हो जाए या गर्भावस्था या मातृत्व की शुरुआत के समय में कोई अलग तरह की समस्या हो जाए इसलिए किसी ऐसे व्यक्ति से बात करना बहुत जरूरी है जो जितनी जल्दी हो सके आपकी मदद कर सके।

बियॉडब्ल्यू Beyondblue के अनुसार हर साल, माँ बनने वाली 100 में से लगभग 16 महिलाएँ प्रसव के बाद अवसाद से प्रभावित होती हैं। आपके और आपके साथी के लिए प्रसव के बाद अवसाद के चिह्न व लक्षणों को समझना उपयोगी है, इसलिए Beyondblue से प्राप्त कुछ महत्वपूर्ण जानकारी यहाँ शामिल की गई है। आप भी <http://www.beyondblue.org.au/the-facts/pregnancy-and-early-parenthoodn> पर जाकर प्रसव के बाद अवसाद के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

“गर्भावस्था के दौरान, मैंने बहुत अधिक चिंता महसूस की। जो हो रहा था वह वास्तविक नहीं लग रहा था और मुझे अज्ञात का डर था - मुझे बच्चों में कभी भी दिलचस्पी नहीं थी, तो अब मैं इस की देखभाल कैसे करूँगी?” जे

प्रसव के बाद अवसाद क्या है?

प्रसव के बाद अवसाद, मनोदशा विकार को दिया गया नाम है जो बच्चे के जन्म के बाद के महीनों में महिलाओं को प्रभावित कर सकता है। यह आपके बच्चे के जन्म के बाद के पहले साल में किसी भी समय विकसित हो सकता है और अचानक शुरू हो सकता है या धीरे-धीरे विकसित हो सकता है और कई महीनों के लिए बना रह सकता है। यदि इसका इलाज नहीं किया जाता है, तो यह एक जीर्ण अवसाद में बदल सकता है और या बाद में होने वाली गर्भावस्था के बाद फिर से हो सकता है।

प्रसव के बाद अवसाद होने का क्या कारण है?

निश्चित तौर से यह पता नहीं है कि इसकी असली वजह क्या है। ऐसा माना जाता है कि यह एक शारीरिक और मनोवैज्ञानिक चीजों का मिश्रण है, साथ ही वे मुश्किलें जो आपकी जिंदगी में आ रही हैं, असर डालती हैं। आप प्रसव के बाद अवसाद के लिए असुरक्षित हो सकती हैं यदि:

- आपको पहले अवसाद हुआ है
- आपको अपने साथी के साथ समस्याएँ हैं
- आपको खास मदद (व्यावहारिक मदद के साथ ही भावनात्मक मदद) नहीं मिल पाती है
- जीवन में अनेक तनावपूर्ण घटनाएँ हुई हैं, सब का तनाव इकट्ठा हो रहा है
- आपके परिवार में अन्य लोगों को अवसाद या अन्य मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ हैं
- आप एकल माता हैं
- आपकी नकारात्मक सोच की प्रवृत्ति है - ‘चीजों के अंधेरे पक्ष को देखती हैं’
- प्रसव और जन्म के समय समस्याएँ हो गई थीं
- आपके बच्चे को स्वास्थ्य संबंधी साथ समस्याएँ हैं (समय से पहले जन्मे बच्चे सहित)
- आप का बच्चा एक ‘मुश्किल’ बच्चा है (बच्चा जो आसानी से परेशान हो जाता है, या जिसे आराम दिलाना मुश्किल होता है, या उसे खिलाने और सुलाने में मुश्किल होती है)।

बच्चे की देखभाल के पहले कुछ महीनों में, तनावग्रस्त महसूस करना, नींद में बाधा और आपकी दिनचर्या में बदलाव होना, ये सब आम बातें हैं। इन सबसे आप के लिए यह पता लगाना मुश्किल हो सकता है कि कौन सी बातें बच्चे के पालन-पोषण के शुरुआती दिनों के सिर्फ आम तनाव का हिस्सा हैं और कौन सी बातें अवसाद के लक्षण हैं। अन्य लोगों को अपनी भावनाओं के बारे में बताएँ और उनसे मदद लें। अपने डॉक्टर या बच्चे और परिवार की स्वास्थ्य नर्स से बात करें और उन्हें बताएँ कि आप कैसा महसूस कर रही हैं। वे स्थिति पर नज़र रखने में मदद कर सकते हैं।

“कई साथी (partners) नए बच्चे के साथ आने वाली जिम्मेदारी के बोझ को महसूस करते हैं। मेरे साथी ने मुझ से चीजों की सूची देने के लिए कहा जिससे वह खरीदारी कर सके। वह वास्तव में मदद करने की कोशिश कर रहा था। लेकिन मैं केवल यही कर सकी कि मैं बिस्तर पर लेट गई और रोती रही, क्योंकि मैं बहुत थक गई थी और यह भी नहीं सोच पा रही थी कि मुझे किस चीज की जरूरत है। लेकिन यह बहुत दिन नहीं चलता है। जब एक बार आप ज़्यादा सोने लगती हैं तो सब कुछ बहुत आसान लगता है। “मीना

क्या प्रसव के बाद अवसाद और बेबी ब्ल्यूज (baby blues) एक ही बात हैं?

नहीं! प्रसव के बाद का अवसाद, बेबी ब्ल्यूज से अलग है। बेबी ब्ल्यूज उदासी की अपेक्षाकृत एक हल्की अवधि है जो जन्म के बाद तीन से पाँच दिनों तक बहुत ज्यादा होती है और 100 में से 80 महिलाओं तक को प्रभावित करती है। बेबी ब्ल्यूज से प्रभावित महिलाएँ बहुत जल्दी रोने लगती हैं, अधिक चिड़चिड़ी हो सकती हैं और ज्यादा आसानी से सामान्य से अधिक परेशान हो सकती हैं। इसके लिए आम तौर पर परिवार, दोस्तों और अस्पताल के कर्मचारियों से सहानुभूति और भावनात्मक मदद पाने के अलावा कोई विशेष उपचार नहीं है।

अगर मैं अवसादग्रस्त हो जाती हूँ तो क्या मैं एक बुरी माँ हूँ?

नहीं! मातृत्व की बहुत अधिक चुनौतियाँ हैं और सीखने के लिए बहुत अधिक है। ज्यादातर महिलाएँ अच्छी माँ बनना चाहती हैं और पूर्णता में कुछ भी कम होना एक बड़ी निराशा की तरह लग सकता है। कुछ महिलाओं की गर्भावस्था और मातृत्व से अवास्तविक उम्मीदें होती हैं और वास्तविकता उससे बहुत अलग हो सकती है, जिसकी वे उम्मीद कर रही थीं। इन उम्मीदों की वजह से महिलाएँ अपने अवसाद के लिए खुद को दोषी ठहराते हैं और मदद नहीं लेना चाहती हैं। माताओं को यह चिंता हो सकती है कि उन्हें अकुशल व बेकार माँ के रूप में देखा जाएगा, इस बात को समझने की बजाय कि मातृत्व के साथ सामंजस्य करने में समय लगता है।

यदि आपको बहुत उदासी महसूस हो रही है और आप जिन बातों में सामान्य रूप से आनंद लेती हैं उनमें अब रुचि या खुशी नहीं मिलती है, और दो सप्ताह या उससे अधिक के लिए निम्नलिखित लक्षणों के कोई भी चार आप में हैं, तो हो सकता है कि आपको प्रसव के बाद अवसाद है:

- उदास महसूस करना
- महसूस करना कि आप योग्य नहीं हैं
- महसूस करना कि आप एक अच्छी माँ नहीं हैं
- भविष्य के बारे में निराश महसूस करना
- असहाय होने की भावना होना
- दोषी या शर्म महसूस करना
- चिंता या घबड़ाहट महसूस करना
- बच्चे के लिए डर की भावनाएँ
- अकेले होने या बाहर जाने में डर लगना

- बहुत थकी, रुआँसी, दुःखी और 'खाली' महसूस करना,
- जल्दी जाग जाना और दुबारा सोने में परेशानी होना या बिल्कुल न सो पाना
- बहुत कम या बहुत ज्यादा खाना
- ध्यान केंद्रित करने, निर्णय लेने या चीजें याद रखने में मुश्किल होना
- अपने आप को नुकसान पहुँचाने के बारे में सोचना या मरने की इच्छा होना
- लगातार सब कुछ से दूर चले जाने के बारे में सोचना
- अपने साथी के छोड़ कर चले जाने के बारे में चिंता
- आम तौर पर चिंता करना कि आपके बच्चे या साथी के साथ कुछ बुरा हो रहा है।

इन भावनाओं की वजह से शर्म महसूस न करें – अनेक महिलाओं को इस तरह लगता है। जितनी जल्दी हो सके अपने डॉक्टर से मिलें या अपनी बच्चे और परिवार की स्वास्थ्य नर्स से बात करें।

कुछ हालात आपको कमजोर कर सकते हैं जिससे गर्भावस्था में या अपने बच्चे के साथ घर पर शुरू के कुछ हफ्तों के दौरान आप उदास या बहुत अधिक हारी हुई सी महसूस करने लगती हैं। ये हालात हो सकते हैं जैसे कि:

- आपकी गर्भवती होने की योजना नहीं थी
- आपने पहले कोई सदमा झेला है या बच्चा खोया है
- बहुत अकेला महसूस कर रही हैं और आपको लग रहा है कि आपको कोई मदद नहीं है
- वित्तीय समस्याएँ हैं
- आपसी संबंध को लेकर समस्याएँ हैं
- अतीत में अवसाद हुआ है या अन्य मानसिक स्वास्थ्य की समस्या रही है
- शराब या अन्य नशीली दवाओं का उपयोग कर रही हैं या किसी लत का सामना कर रही हैं
- अपने आप से बहुत अधिक उम्मीदें कर रही हैं और लग रहा है कि आप उन्हें पूरा नहीं कर पा रही हैं - शायद आपको महसूस हो रहा है कि आप ठीक से नहीं संभाल पा रही हैं, दिनभर में काफ़ी नहीं कर पा रही हैं, या आप को लगता है कि दूसरे आप को देख-परख रहे हैं
- अन्य लोगों से अपने आप को दूर रखना।

क्या आपको मालूम था कि साथियों (partners) को भी पीएनडी (PND) होने का खतरा हो सकता है?

हो सकता है कि आपका साथी पितृत्व की चुनौतियों से निपटने के लिए संघर्ष कर रहा हो और इससे उनकी भावनाएँ भी प्रभावित हो सकती हैं। सभी का ध्यान बच्चे और मां पर ही लग जाता है, साथियों को हो रहे तनाव पर अक्सर किसी का ध्यान नहीं जाता है और उन्हें वह मदद नहीं मिलती जिसकी उन्हें जरूरत है।

सभी नए माता-पिताओं को – ना कि केवल माताओं को – अपने शारीरिक व भावनात्मक हित की देखभाल करने की जरूरत है। इसलिए:

- सुनिश्चित करें कि काम और परिवार से अलग, आपके पास अपने लिए भी कुछ समय है।
- जितना संभव हो सके महत्वपूर्ण शौक और रुचियों को अधिक से अधिक जारी रखने की कोशिश करें।
- अपनी भावनाओं और चिंताओं के बारे में नजदीकी परिवार जन और दोस्तों से बात करें।
- यदि आप जैसे सामना कर रहे हैं, इसके बारे में चिंतित हैं तो अपनी बच्चे और परिवार की स्वास्थ्य नर्स या जीपी से बात करें।



यदि आप इस बारे में किसी से बात करना चाहते हैं कि आप गर्भावस्था के दौरान या जब आप अपने बच्चे के साथ घर पर हैं तो आप उदास या अवसाद महसूस कर रहे हैं, तो बताए गए नम्बरों पर फोन करें:

- Tresillian Parent's Helpline (02) 9787 0855 पर (सिडनी महानगरीय क्षेत्र) या 1800 637 357 पर (क्षेत्रीय एनएसडब्ल्यू) - 24 घंटे, सप्ताह के सातों दिन
- Karitane Careline 1300 227 464 (1300 CARING) पर- 24 घंटे, सप्ताह के सातों दिन

प्रसव के बाद के अवसाद का इलाज कैसे किया जाता है?

हर किसी की अलग-अलग जरूरतें होती हैं। उपचार में अनेक बातें शामिल हो सकती हैं जैसे कि काउंसिलिंग, दवा, स्वयं-सहायता और अन्य सहायता सेवाएँ।

प्रसव के बाद मनोविकार

प्रसव के बाद मनोविकार होना आम नहीं है। लेकिन यह बहुत गंभीर है और इसमें तत्काल इलाज की जरूरत है। यह कभी भी शुरू हो सकता है, लेकिन आमतौर पर जन्म के बाद चार से छह सप्ताह के भीतर शुरू होता है। लक्षणों में शामिल हैं:

- गंभीर रूप से बार-बार मिजाज बदलना
- बहुत ही अजीब मान्यताएँ, विचार और कल्पनाएँ (भ्रम)
- मतिभ्रम – ऐसी चीजें देखना, सुनना या महक महसूस करना जो कि वहाँ नहीं हैं
- ऐसा व्यवहार करना जो बहुत अजीब है और जिसका व्यक्ति के चरित्र से मेल नहीं है
- अत्यधिक निराशा
- लोगों से ना मिलना-जुलना
- विकृत बातों के बारे में सोचना या ऐसी बातें करना या ऐसी बातें कहना जैसे कि 'आप मेरे बिना बेहतर रहेंगे'।

प्रसव के बाद होने वाला मानसिक विकार प्रति एक हजार माताओं में से केवल एक या दो महिलाओं को प्रभावित करता है। इससे उन महिलाओं के प्रभावित होने की अधिक संभावना है, जिन महिलाओं को पहले कोई मानसिक रोग होने की पहचान की गई थी या जिन के परिवार के सदस्यों को यह बीमारी है।

आमतौर पर उपचार में शामिल होता है- अस्पताल में दाखिल होना, दवा और बच्चे की देखभाल करने में मदद लेना।

उपेक्षा और दुर्व्यवहार के अनुभव गर्भावस्था और मातृत्व के शुरुआत के दिनों में कैसे प्रभावित कर सकते हैं

बचपन में दुर्व्यवहार या उपेक्षा

कुछ महिलाएँ जिन्होंने इन बातों को अनुभव किया है, वे गर्भावस्था और मातृत्व में ठीक महसूस करती हैं। लेकिन दूसरों के लिए, गर्भवती होना या खुद माँ बनना, समस्याओं को उभार सकता है। यह अतीत में उन के साथ जो चीजें हुईं, उन दर्दनाक बातों को उन्हें फिर से याद दिला सकता है, या लोगों की इस बात के बारे में और अधिक चिंता बढ़ा सकता है कि वे किस तरह के माता-पिता बनेंगे।

कुछ लोगों को चिंता होती है कि वे भी वैसे ही माता पिता बनेंगे, जो अपने बच्चों की उपेक्षा करते हैं या उनके साथ दुर्व्यवहार करते हैं। कुछ बातें हैं, जो आप कर सकते हैं:

- याद रखें कि आपके खुद के साथ दुर्व्यवहार किया गया था तो इसका मतलब यह नहीं है कि आप एक बुरे माता-पिता बनेंगे।
- आप को कैसा महसूस हो रहा है, इसके बारे में किसी से बात करें। कई गर्भवती महिलाओं को पता चलता है कि किसी से बात करने से वास्तव में मदद मिलती है और मदद देने के लिए सेवाएँ हैं। आपकी मिडवाइफ़ अस्पताल के सामाजिक कार्यकर्ता, परामर्शदाता या अन्य सेवाओं से आपका संपर्क करा सकती है।
- यदि आप अपने पालन-पोषण करने के कौशल में सुधार करना चाहते हैं, तो ऐसे लोग हैं जो मदद कर सकते हैं। आपकी मिडवाइफ़ ऐसी सेवाओं के पास भेज सकती है। या किसी दोस्त या रिश्तेदार से मदद करने के लिए कहें जिसके पालन-पोषण करने के कौशल का आप सम्मान करते हैं (आधिकांश लोग खुश होंगे - और उन्हें अच्छा लगेगा कि - उनसे पूछा गया है)।

यौन दुराचार

लगभग 3-4 महिलाओं में से एक के साथ, उनके जीवनकाल में किसी न किसी प्रकार का यौन दुराचार किया गया होता है। उनमें से बहुतों को गर्भावस्था या मातृत्व में कोई समस्या नहीं होती है। लेकिन कभी-कभी गर्भावस्था, प्रसव और पालन पोषण के शुरुआती दिनों में इस अनुभव की वजह से अतिरिक्त समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। अतीत की भावनाएँ वापस याद आ सकती हैं। आप को ऐसा महसूस हो सकता है कि आप इसको सहन नहीं कर पा रही हैं। यदि आप इस समय व्याकुल महसूस करती हैं तो यह आश्चर्य की बात नहीं है। मुश्किल समय की याद आने पर ऐसा होना एक सामान्य प्रतिक्रिया है।

यौन दुराचार के अनुभवों कि वजह से कुछ महिलाओं के लिए अन्य लोगों को अपना शरीर छूने देना, यहाँ तक कि स्वास्थ्य व्यवसायियों को भी, बहुत मुश्किल हो जाता है। उनके लिए कुछ चिकित्सा प्रक्रियाओं को करवाना, या यहाँ तक कि बच्चे को जन्म देना तक मुश्किल हो सकता है। यदि यह आपके लिए एक समस्या है, तो आप अस्पताल के सामाजिक कार्यकर्ता या काउंसलर से मदद ले सकती हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप जितना संभव हो सके उतना सहज महसूस करें, वे आपकी मिडवाइफ़ या डॉक्टर के साथ मिलकर काम कर सकते हैं।

आप को यौन दुराचार के बारे में विस्तार से बताने की भी जरूरत नहीं है। सामाजिक कार्यकर्ता या काउंसलर जन्म देने की योजना में, मातृत्व के लिए तैयार होने में और आपकी अपने साथी या अपने परिवार के साथ संबंधों के बारे में कोई चिंता हो तो, आप से विस्तार से किसी बात को जाने बिना, आप की मदद कर सकते हैं।

जो अन्य बातें मदद कर सकती है, उनमें शामिल हैं:

- जाँचों और अन्य चिकित्सा नियुक्तियों के समय आप मित्र या अन्य सहायक व्यक्ति को अपने साथ ले जा सकती हैं
- मित्र से बात करना
- आप कह सकती हैं कि कोई चिकित्सीय जाँच और उपचार करने से पहले आप को उसके बारे में समझा दिया जाए। यदि आपको लगता है कि किसी चीज से आप को मुश्किल हो सकती है तो पूछें कि क्या कोई दूसरा विकल्प है
- उन सभी महिलाओं को वे पुरानी घटनाएँ याद आना, आतंकित या असुरक्षित महसूस करना एक आम अनुभव हो सकता है, जिन के साथ यौन दुराचार हुआ है। यदि आप को ऐसा होता है, तो किसी से बात करना और अपने आप को यह याद दिलाना कि अब आप सुरक्षित हैं, आपकी मदद कर सकता है।

सहायता और जानकारी के लिए, अपने स्थानीय अस्पताल की यौन उत्पीड़न सेवा या सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र या एनएसडब्ल्यू बलात्कार संकट केंद्र से 1800 424 017 पर संपर्क करें।

गर्भावस्था और मातृत्व-पितृत्व
के शुरूआती दिनों में आपसी
रिश्ते

*Relationships in pregnancy and
early parenthood*

माता-पिता बनने वाले हैं-कुछ बदलावों के लिए तैयार हो जाइए...

माता-पिता बनने के बाद बहुत से लोग अपने आपसी रिश्तों में आने वाले बदलावों के लिए तैयार नहीं होते हैं। एक जोड़े के रूप में अपने आप पर व एक दूसरे के लिए खर्च करने के लिए समय होने के मुक़ाबले में एक छोटे बच्चे का माता-पिता होने के नाते जो बदलाव आता है, वह बहुत बड़ा होता है।

गर्भवती साथी (partners) ध्यान दें!

क्योंकि बच्चा महिला के अंदर पल रहा है, इसलिए गर्भवती महिला के लिए बच्चे के साथ संबंध बनाना और माता होने के विचार की आदत बनाना अक्सर आसान होता है। लेकिन आप के लिए हो सकता है, यह इतना आसान न हो। अपने बच्चे के पैदा होने से पहले उससे परिचित होने के लिए व इस विचार की आदत बनाने के लिए कि अब आप एक पिता हैं, अनेक आसान तरीके हैं।

अल्ट्रासाउंड स्कैन किए जाने के समय साथ रहें। पहली बार अपने बच्चे को देखना बहुत शक्तिशाली अनुभव है।

- अपने अन्य दोस्तों से बात करें जो कि माता-पिता हैं। अपने खुद के माता-पिता से बात करें। उनसे उनकी भावनाओं और अनुभवों के बारे में पूछें।
- यदि आप प्रसव-काल के दौरान और जन्म के समय अपने साथी के साथ रहने के बारे में आशंकित हैं, तो इसके बारे में उससे बात करें। अन्य माता-पिता से प्रसव-काल के दौरान हुए उनके अनुभवों के बारे में पूछें और मिडवाइफ़ से बात करें- इससे आप को पता चलेगा कि आप उस समय क्या होने की उम्मीद कर सकते हैं।
- बच्चे के जन्म के बारे में शिक्षा-सत्रों में (वे माता-पिता दोनों के लिए होते हैं, सिर्फ़ माताओं के लिए नहीं) अपने साथी के साथ जाएँ। पूछें कि क्या आप अस्पताल में प्रसव/जन्म की यूनिट को देखने के लिए जा सकते हैं, यह जानने के लिए कि वहाँ यह सब कैसा है।
- जब भी आप कर सकते हैं, बच्चे द्वारा पैर मारने को महसूस करें।
- जन्म के बाद जितनी जल्दी हो सके, बच्चे की देखभाल करने में शामिल हो जाएँ। यह अपने साथी को थोड़ा अवकाश देने से कहीं ज़्यादा करता है: इससे आप को पालन-पोषण करने के बारे में और अधिक आत्मविश्वास महसूस होता है और आप को अपने बच्चे के करीब होने की भावना महसूस करने में भी मदद करता है।

आखिर माता-पिता बन ही गए

कुछ लोग सोचते हैं कि बच्चे के पैदा होने से उनके रिश्ते में ज़्यादा बदलाव नहीं आएगा और बच्चा उनकी जीवन शैली में शामिल हो जाएगा। लेकिन आपकी जीवन शैली बदल जाएगी। इस बारे में सोचने और बच्चे के आने से पहले माता-पिता बनने के विचार की आदत पड़ जाने से आप को इन परिवर्तनों के लिए भावनात्मक रूप से तैयार होने में मदद मिलेगी। कुछ बातें जिनके बारे में सोचना चाहिए:

सभी बच्चे अलग होते हैं। आपका बच्चा एक ख़ास व्यक्तित्व और स्वभाव के साथ आएगा। जैसा कि आपके जीवन में आए किसी अन्य व्यक्ति को लेकर होता है वैसे ही, आपके बच्चे की भी कुछ बातें होंगी, जिन्हें आप बदल नहीं सकते हैं। आपको इस छोटे व्यक्ति को जानने, समझने- और वह जिस तरह से है, उसके साथ जीना सीखने में- समय खर्च करने की ज़रूरत होगी।

यह नहीं है कि सिर्फ़ पहले बच्चे के पैदा होने पर ही चीज़ें बदलती हैं। अन्य बच्चों के आने से भी माता-पिता के बीच आपसी रिश्ते, और माता-पिता व उनके बच्चों के बीच के रिश्तों पर असर पड़ता है।

शिशुओं की वजह से अन्य संबंधों में भी बदलाव आता है, विशेष रूप से जोड़े (couple) के स्वयं के माता-पिता के साथ संबंधों में भी। उदाहरण के लिए, माँ बनने के बाद कुछ महिलाओं को पता चलता है कि उनके अपनी माँ के साथ संबंध गहरे हो गए हैं। कुछ साथियों को यह बदलाव थोड़ा भयभीत करता है ('वह फिर से अपनी माँ के घर पर है ...')। लेकिन इसका मतलब यह नहीं होता है कि वह अपने साथी को छोड़ रही है। यह स्वाभाविक है कि इस समय कुछ महिलाएँ अपने को अपनी माँ (या माँ जैसे अन्य लोगों के) के ज़्यादा करीब महसूस करती हैं।

“यदि आप साथी हैं, तो बच्चे के बारे में बात करने से आपको जुड़ा हुआ और शामिल महसूस करने में मदद मिलती है। लेकिन अल्ट्रासाउंड ने वास्तव में बहुत मदद की – वही समय था कि जब बच्चे का होना वास्तविक लिए लग रहा था।”
मार्क।

साथी से बदल कर, साथी-और-माता-पिता बनने का अनुभव प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग हो सकता है। यदि आप ही हैं जो शुरुआती दिनों में अपने बच्चे के पालन-पोषण का काम सबसे अधिक कर रहे हैं, तो आपका अनुभव आपके साथी से अलग होगा। लेकिन, साथ ही, अनेक चिंताएँ और अनुभव एक से होंगे। नीचे दिए गए उदाहरण देखें। कुछ माता-पिता जो नुकसान महसूस करते हैं, उनकी सूची को देखकर आप घबराएँ नहीं-ज्यादातर लोग पाते हैं कि पालन-पोषण के लाभ उन नुकसानों की भरपाई करने से कहीं अधिक हैं।

महिलाओं को महसूस हो सकता है

- पहले जो मेरी पहचान थी, वह मैंने खो दी है।
- अब मेरी नई पहचान एक माँ के रूप में बन गई है।
- क्योंकि हम दोनों साथ-साथ माता-पिता होना सीख रहे हैं तो अपने साथी के साथ मेरा अलग रिश्ता हो गया है।
- मुझे अपने बच्चे के साथ एक नया रिश्ता मिल गया है।
- मेरे पास खुद के लिए कम समय है।
- मेरे पास अपने साथी के साथ बिताने के लिए कम समय है और सिर्फ़ एक साथ होने और बात करने के लिए अब कम समय है।
- हमारे सेक्स जीवन का क्या होगा?
- मैंने अपनी काम से जुड़ी पहचान खो दी है।
- मैंने अपने शरीर के आकार को खो दिया है।
- मैंने अपने शरीर पर से अपना नियंत्रण खो दिया है।
- मैंने अपनी दिनचर्या पर से अपना नियंत्रण खो दिया है।

साथी (Partners) महसूस कर सकते हैं

- पहले जो मेरी पहचान थी, वह मैंने खो दी है।
- अब मेरी नई पहचान एक पिता के रूप में बन गई है।
- क्योंकि हम दोनों साथ-साथ माता-पिता होना सीख रहे हैं तो अपने साथी के साथ मेरा अलग रिश्ता हो गया है।
- मुझे अपने बच्चे के साथ एक नया रिश्ता मिल गया है।
- मेरे पास खुद के लिए कम समय है।
- मेरे पास अपने साथी के साथ बिताने के लिए कम समय है और सिर्फ़ एक साथ होने और बात करने के लिए अब कम समय है।
- हमारे सेक्स जीवन का क्या होगा?
- मुझे आश्चर्य होता है कि मेरा जीवन जाने कितना बदल जाएगा?
- अपने मित्रों के साथ मेरे समय का क्या होगा?
- क्या मेरे पास अपनी उन गतिविधियों के लिए समय होगा, जिनमें मुझे आनंद आता है?

भावनात्मक उतार-चढ़ाव – मुकाबला करने के लिए सुझाव

- अपने आप को याद दिलाएँ कि कुछ भावनात्मक उतार-चढ़ाव और बहस होना आप दोनों के लिए सामान्य चीज़ हैं। वे किसी भी समय सामान्य चीज़ हैं - लेकिन विशेष रूप से गर्भावस्था में और मातृत्व-पितृत्व के शुरुआती दिनों में, जब आप दोनों बड़े बदलावों का सामना कर रहे हैं।
- एक दूसरे के साथ अपनी भावनाओं को साझा करें। इससे आपको एक दूसरे को समझने में और एक दूसरे को सहारा देने में मदद मिलेगी। हालाँकि, आम तौर पर सभी के ध्यान और चिंता का केंद्र गर्भवती महिला ही होती है, लेकिन केवल एक आप ही नहीं हैं जिसे सहयोग की ज़रूरत है। आपका साथी भी अक्सर उन्हीं चिंताओं से जूझ रहा होता है।
- याद रखें कि आपका साथी आपका मन नहीं पढ़ सकता है। यदि आप दोनों में से किसी को लगता है कि आप को साथी से मदद नहीं मिल रही है और साथी आप की ज़रूरतें नहीं समझ रहा है, तो इसके बारे में बात करें।
- माता-पिता बनने के बाद आपके जीवन में कौन से परिवर्तन होने की संभावना है, उनके विषय में बात करें। इनमें शामिल हो सकते हैं- पैसे से संबंधित बदलाव, घरेलू कामों को साझा करना, अपने बच्चे की देखभाल को साझा करने, अपने सामाजिक जीवन में बदलावों के बारे में बात करना, जोड़े की तरह एक साथ बाहर जाने के लिए कम समय, आपकी कामकाजी जिंदगी में बदलाव। इस बारे में सोचें कि आप इन परिवर्तनों का कैसे सामना करेंगे।
- याद रखें कि बच्चे के जन्म के बाद भी माता-पिता को अब भी 'जोड़े के लिए समय' ('couple time') की ज़रूरत है। यह उस समय आपके रिश्ते को मज़बूत करने के लिए गॉद का एक हिस्सा है, जब आप माता-पिता बन जाते हैं। ऐसे दोस्तों और रिश्तेदारों को खोजने की कोशिश करें जो उस समय आपके बच्चे की देखरेख कर सकें, जब आप एक जोड़े की तरह एक साथ समय बिताएँ या आपको बस कुछ समय मिल जाए जब आप में से एक या आप दोनों कुछ घंटों की नींद ले सकें।

“जबकि अपने नए बेटे के लिए मेरे मन में जश्न था, मैं अपनी पत्नी के साथ निकटता की कमी के लिए तैयार नहीं था। फिर से वही प्यार भरे यौन संबंधों को, जिनका हम पहले आनंद लेते थे, बनाने में कई महीने लग गए।” लेक्स

घरेलू हिंसा

घरेलू हिंसा का परिवारों के स्वास्थ्य पर, विशेष रूप से महिलाओं और उनके बच्चों के स्वास्थ्य पर गहरा असर पड़ता है। घरेलू हिंसा भी एक अपराध है- एक अपराध जो कि हर प्रकार की महिलाओं व सभी प्रकार की पृष्ठभूमि की महिलाओं को प्रभावित करता है।

घरेलू हिंसा सिर्फ़ मुक्का मारा जाना या पीटा जाना नहीं है। इसका मतलब अन्य बातों से भी हो सकता है जो दूसरे व्यक्ति को नियंत्रित करने और उस पर हावी होने के लिए की जाती हैं, जैसे कि:

- धमकियाँ देना
- आपको यौन संबंधित चीज़ें करने के लिए मज़बूर करना जबकि आप वह नहीं करना चाहती हैं
- आपके पैसे पर नियंत्रण करना
- आपको परिवार और दोस्तों से मिलने से रोकना

शोध हमें बताता है कि:

- कई महिलाओं को गर्भावस्था में पहली बार घरेलू हिंसा का अनुभव होता है
- जिन महिलाओं के साथ पहले से ही घरेलू हिंसा की जा रही है, गर्भावस्था में हिंसा और अधिक होने लगती है।

घरेलू हिंसा बच्चे पर उसके पैदा होने से पहले ही असर कर सकती है। कभी-कभी यह इसलिए होता है, क्योंकि उसकी माँ को शारीरिक रूप से चोट लगी है। लेकिन नई शोध से यह भी पता चलता है कि हिंसा के साथ जीने के तनाव का (चाहे यह शारीरिक हिंसा हो या किसी और प्रकार की हिंसा हो) गर्भवती महिलाओं पर गहरा असर होता है। यह उनके बच्चे का विकास किस तरह होता है, इसको प्रभावित कर सकता है। गर्भावस्था में घरेलू हिंसा से प्रभावित महिलाओं के बच्चों का जन्म के समय वजन कम हो सकता है, और (भले ही पैदा होने के बाद उनके साथ हिंसा न हुई हो) वे बड़े हो रहे होते हैं तो उन्हें सामाजिक और भावनात्मक समस्याएँ हो सकती हैं।

यही कारण है कि सभी महिलाओं से उनकी मिडवाइफ़ या बच्चे और परिवार की स्वास्थ्य नर्स द्वारा घरेलू हिंसा के बारे में सवाल पूछे जा सकते हैं।

आप से एक से अधिक बार पूछा जा सकता है - यह एनएसडब्ल्यू में नियमित स्वास्थ्य देखभाल का हिस्सा है। यदि आप नहीं चाहती हैं तो आपको हिंसा के बारे में किए गए सवालों के जवाब देने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन आपको यह पता होना आवश्यक है कि हिंसा एक स्वास्थ्य संबंधी मुद्दा है। यदि आप स्वास्थ्य कार्यकर्ता को बताती हैं कि आप के साथ घरेलू हिंसा की जा रही है और आप को डर लगता है, तो वे उन सेवाओं के साथ संपर्क करने में आपकी मदद कर सकती/तादा है जो आपको मदद दे सकती हैं।

यदि आपको अपनी सुरक्षा के लिए या अपने बच्चों की सुरक्षा के लिए डर हैं या चिंता है, तो आप आगे बताई गई बातें कर सकती हैं:

- पुलिस या स्थानीय शरण स्थल (refuge) को फ़ोन करें
- किसी ऐसे व्यक्ति को बताएँ जिस पर आप को भरोसा है (कोई मित्र, आपकी मिडवाइफ़, आपका चिकित्सक या स्वास्थ्य कार्यकर्ता)
- किसी सुरक्षित जगह पर चली जाएँ
- अपनी और अपने बच्चों की रक्षा के लिए कानून का इस्तेमाल करें – पुलिस से या स्थानीय अदालत में पूछें कि आपको कैसे मदद मिल सकती है
- सुरक्षा योजना बनाएँ कि यदि आपको और आपके बच्चों को जल्दी में जगह छोड़नी पड़ जाए तो क्या करेंगी।

यदि किसी पर हमला किया गया है या उसके साथ दुर्व्यवहार किया गया है, उसे अपशब्द कहे गए हैं तो उसे निःशुल्क परामर्श, सूचना व चिकित्सा सहायता मिल सकती है। ये सेवाएँ के कई अस्पतालों में उपलब्ध हैं।

आप घरेलू हिंसा हेल्पलाइन को भी 1800 656 463 पर फ़ोन कर सकती हैं या 1800 671 442 पर TTY कर सकती हैं। (निःशुल्क, दिन के 24 घंटे, सप्ताह के सातों दिन)। यह सेवा आपको निकटतम शरणस्थल, अदालत सहायता योजनाओं (court assistance schemes) और अन्य सेवाओं के विवरण दे सकती है।

यदि आप खतरे में हैं, तो पुलिस को 000 पर फ़ोन करें।

जब किसी शिशु की मृत्यु हो
जाती है

When a baby dies

कभी-कभी, गर्भावस्था का दुःख अंत हो जाता है, जब बच्चे को गर्भपात की वजह से खो दिया जाता है, मृत बच्चे का जन्म होता है या बच्चा जन्म के बाद जल्दी ही मर जाता है।

गर्भपात

गर्भपात होना आम बात है, जिन में गर्भ की पुष्टि हो गई है, ऐसी हर पाँच गर्भावस्थाओं में से एक गर्भावस्था, गर्भपात में समाप्त हो जाती है। अधिकांश गर्भपात पहले 14 हफ्तों में होते हैं, लेकिन 20 सप्ताह से पहले कोई भी नुकसान गर्भपात के रूप में जाना जाता है।

जब कि बहुत सी महिलाएँ गर्भावस्था के शुरुआती दिनों में हुए गर्भपात की वजह से लगातार दुःखी नहीं रहती हैं, अन्य कुछ को इससे बहुत गहरा सदमा होता है। इन समस्याओं में सबसे खराब समस्या यह होती है कि दूसरे लोगों को हमेशा यह समझ में नहीं आता है कि जब आप एक बच्चे को इस तरह से खो देते हैं तो आपको कितना कितना दुःख हो सकता है। हालाँकि, अगर आपके मृत बच्चे का जन्म होता है या बच्चा जन्म के बाद मर जाता है तो आप को सहानुभूति मिलने की उम्मीद कर सकते हैं, लेकिन अनेक लोगों को एहसास नहीं होता है कि भले ही आपके बच्चे का पूरी तरह गठन नहीं हुआ था, तब भी आप बच्चे के लिए वास्तव में दुःख महसूस कर सकते हैं।

गर्भपात के बाद अपराध की भावनाएँ दुःख का एक हिस्सा हैं और असामान्य नहीं हैं: आपके मन में यह विचार आ सकते हैं कि आपने ऐसा कुछ किया था (या नहीं किया था) जिसकी वजह से गर्भपात हुआ है। किसी ऐसे व्यक्ति से बात करने से मदद मिलती है जो यह समझता है कि आप किस स्थिति से गुजर रही हैं। यह कोई अन्य महिला हो सकती है जिसका गर्भपात हो गया है या अस्पताल की सामाजिक कार्यकर्ता, काउंसलर, डॉक्टर या मिडवाइफ़ हो सकती है।

महिलाओं के, गर्भावस्था के लगभग 16वें सप्ताह से स्तनों में दूध बनना शुरू हो जाता है। गर्भावस्था के इस काल में बच्चे की हानि हो जाने के बाद भी, आपके शरीर में सामान्य रूप से हॉर्मोन संबंधी परिवर्तन होंगे और शुरू के कुछ दिनों में माँ के दूध के उत्पादन में कुछ हद तक वृद्धि होगी। आपको अपने स्तन भरे-भरे लगेंगे, छूने पर दुःखने का और संभवतः स्तनों से दूध के रिसने का अनुभव हो सकता है। स्तनों को किसी भी तरह की उत्तेजना से बचाने की कोशिश करें और यदि जरूरत हो तो पेशानी को दूर करने के लिए हल्के से दबा कर तरल पदार्थ को निकाल दें। ठंडी पट्टी रखना सुखदायक हो सकता है। काउंटर से मिलने वाली, दर्द में राहत देने वाली दवा जैसे कि पेरैसिटामोल मदद कर सकती है। आपके स्तन जल्द ही ठीक हो जाएँगे।

गर्भपात के बारे में अधिक जानकारी के लिए, गर्भावस्था में जटिलताएँ गर्भावस्था में जटिलताएँ के पृष्ठ 124 पर देखें।

मृतजन्म और नवजात शिशु की मृत्यु

जब बच्चे की गर्भाशय में मृत्यु हो जाती है और वह गर्भावस्था के 20 वें सप्ताह के बाद पैदा होता है, तो इसे गर्भपात के बजाय मृतजन्म के रूप में जाना जाता है।

ऑस्ट्रेलिया में पैदा होने वाले सभी बच्चों में, सौ में लगभग एक बच्चे का या तो मृतजन्म होता है या वह जन्म के बाद जल्दी ही मर जाता है। ऐसा जन्म के समय कम वजन के बच्चे के साथ या विकास संबंधी समस्या वाले बच्चे के साथ होने की अधिक संभावना है।

आपके बच्चे की मृत्यु के लिए जो भी कारण हो, आपको और आपके साथी को भारी दुःख महसूस हो सकता है। अधिकांश अस्पतालों में शोक संतप्त माता-पिता की मदद करने के लिए विशेष रूप से प्रशिक्षित स्टाफ़ होता है। आपको काउंसलिंग दी जाएगी, और यदि आप चाहते हैं, तो आपको अपने बच्चे के साथ समय बिताने का व अपने बच्चे को गोद में लेने का मौक़ा दिया जाएगा। हो सकता है कि आप घर जा सकेंगे और फिर वापस आ कर अपने बच्चे के साथ और अधिक समय बिता सकते हैं। कुछ लोगों का मानना है कि इससे उन्हें बच्चे की मौत की वास्तविकता को समझने में मदद मिलती है और उन्हें अपने दुःख को व्यक्त करने का मौक़ा मिलता है।

हो सकता है कि आप अपने बच्चे की कुछ निशानी अपने पास रखना चाहें, जैसे कि फ़ोटो, बालों की कतरन या उसके हाथ की छाप। हो सकता है कि यह संभव हो कि आप अपने बच्चे को नहला सकें और उसके साथ बिताए अपने समय की वीडियो बना पाएँ। इसमें यही है कि कुछ लोगों के लिए, ये सब बातें उनके अपने दुःख को बेहतर तरीके से बर्दाश्त करने में मदद करती हैं।

एक बच्चे की हानि का ग़म मनाना एक बहुत व्यक्तिगत चीज़ है। यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के लिए और एक संस्कृति से दूसरी संस्कृति में अलग-अलग होता है। महत्वपूर्ण बात यह है कि आपको जरूरतों और इच्छाओं का सम्मान किया जाता है। यदि आप कुछ सांस्कृतिक या धार्मिक प्रथाओं का पालन करना चाहते हैं, तो अस्पताल के कर्मचारियों को बता दें।

“बेबेका को खोना मेरे जीवन का

भावनात्मक रूप से सबसे अधिक चूर-चूर

कर देने वाला अनुभव था। उसे बाहों में

लेने ने और उसके अंतिम संस्कार ने मुझे

समाप्ति की भावना को महसूस करने का

अवसर दिया।” डेविड

सिड्स एंड किड्स एनएसडब्ल्यू उन माता-पिता और परिवारों को मदद देता है, जिन्होंने गर्भावस्था में, जन्म के समय, शिशु अवस्था में और बचपन से लेकर 6 वर्ष की उम्र तक के बच्चे को खो दिया है। चाहे आपके गर्भपात हुआ है या अस्थानिक (ectopic) गर्भावस्था, गर्भ की समाप्ति, मृतजन्म, नवजात की मौत या या बच्चे की मौत या किसी अन्य वजह से बच्चे को खो दिया है तो जानकारी, सहारे और काउंसलिंग के लिए शोक (Bereavement) लाईन से 1800 651 186 पर 24 घंटे संपर्क कर सकते हैं।



गर्भावस्था और शिशु की क्षति स्मरण दिवस

15 अक्टूबर को हर साल, ऑस्ट्रेलिया भर में माता-पिता और परिवार अपने उन बच्चों का सम्मान करते हैं, जिनकी गर्भपात, मृतजन्म या प्रसव के बाद के कारणों से मृत्यु हो गई थी। अधिक जानकारी के लिए <http://15october.com.au> पर देखें

“मेरा सबसे बड़ा दुःख था कि मैं रेबेका की खुली आंखों को कभी नहीं देख सकूंगी और हमने उसके हाथ और पदचिह्नों के जो साँचे (casts) बनाए थे, वे दुनिया की किसी भी दौलत से ज्यादा कीमती हैं। जब मैं फिर से गर्भवती हुई, मैं तब तक डॉक्टरों को बदलती रही, जब तक मुझे एक ऐसा डॉक्टर नहीं मिल गया जो मेरे इस पूर्ण आतंक को वास्तव में समझ रहा था कि मैं शायद इस नए बच्चे को भी खो दूँगी।” लिंडी

यह स्वाभाविक बात है कि आपको और आपके साथी को क्रोध आ रहा है और आप हैरान भी हैं कि आपके बच्चे की मौत के लिए कहीं आप या अन्य लोग तो जिम्मेदार नहीं थे। आप को चिंता हो सकती है कि क्या अन्य गर्भधारण भी उसी तरह खत्म हो जाएँगे। डॉक्टर, मिडवाइफ़, दुःख (grief) काउंसलर या अस्पताल की सामाजिक कार्यकर्ता से बात करने मदद से मिल सकती है।

अस्पताल से जाने के बाद हो सकता है कि आप को पता चले कि आपके बच्चे के मृतजन्म या नवजात शिशु की मृत्यु के बाद हफ्तों या महीनों में आपके मन में और अधिक सवाल आ रहे हैं। आपके अस्पताल में सामाजिक कार्यकर्ता, आपके जो भी मुद्दे या चिंताएँ हैं, उनके विषय में आपसे बात करने के लिए उपलब्ध है, कोई बात नहीं, चाहे इस हादसे को हुए कितना भी समय हो गया हो

जब किसी बच्चे की मौत हो जाती है, तो अस्पताल आपको आपके बच्चे की मौत के कारणों के बारे में जितनी संभव हो सकती है, ज्यादा जानकारी देगा। इस बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए आपसे पोस्टमार्टम के लिए और संभवतः आपके और आपके बच्चे पर परीक्षण करने के लिए सहमति देने के लिए कहा जाएगा। यह बहुत दुःखदायी हो सकता है। जरूरी नहीं है कि आप पोस्टमार्टम या टेस्टों के लिए अपनी सहमति दें, लेकिन याद रखें कि मौत के कारण के बारे में अधिक से अधिक जानने से सकता है कि भविष्य की गर्भावस्थाओं में इसी तरह की समस्याओं को होने से रोका जा सके। और फिर, मिडवाइफ़, डॉक्टर, अस्पताल के सामाजिक कार्यकर्ता और अपने साथी से बात करने से आप को इन निर्णयों को लेने में मदद मिल सकती है।

जब आप गर्भपात या मृतजन्म के कारण बच्चे को खो देते हैं, तो ऐसे अन्य माता-पिता के साथ समय बिताने से मदद मिल सकती है, जिनका इसी तरह का अनुभव था। अपने नजदीक सहायता समूह को खोजने के लिए, सिड्स एंड किड्स एनएसडब्ल्यू से 1800 651 186 (24 घंटे सेवा) पर संपर्क करें या www.sidsandkidsnsw.org पर देखें

बच्चे की मृत्यु के बाद आनुवांशिक परामर्श (जेनेटिक काउंसलिंग)

गर्भपात या आपके बच्चे की मृत्यु के बाद के दिनों, सप्ताहों और महीनों में काउंसलिंग देने वाले, डॉक्टर, मिडवाइफ़ और सामाजिक कार्यकर्ता आपको बहुत सहयोग प्रदान कर सकते हैं। यह सहयोग, जो कुछ हुआ है, उसे बर्दाश्त करने और उसके बारे में अपनी भावनाओं को समझने में आपकी मदद कर सकता है।

लेकिन, कुछ समय बीतने के बाद, हो सकता है आप आनुवांशिक परामर्श लेना चाहें, विशेष रूप से यदि आपके दो या दो से अधिक बार गर्भपात हुआ है, आपके बच्चे का मृतजन्म हुआ था या आपके बच्चे की जन्म के बाद जल्दी ही मृत्यु हो गई थी। अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ से बात करें, या जेनेटिक्स शिक्षा के केंद्र (Centre for Genetics Education) से (02) 9462 9599 पर संपर्क करें।

गर्भावस्था, जन्म, बच्चों और
मातृत्व-पितृत्व के बारे में
अधिक सीखना

*Learning more about pregnancy,
birth, babies and parenthood*

अगले पृष्ठों में, माता-पिता को सूचना, सलाह और सहायता प्रदान करने वाले संगठनों की कुछ वेबसाइटों और संपर्क विवरणों की सूची दी गई है।

ऐसी अनेक जगहें हैं, जहाँ से आपको उसके बारे में और अधिक जानकारी मिल सकती है जो आपने अभी पढ़ा है, लेकिन कैसे पता चलेगा कि आप उस जानकारी पर भरोसा कर सकते हैं? जो जानकारी आप पढ़ते हैं, उस पर आपको कितना भरोसा करना चाहिए; यह तय करने में आपकी मदद करने के लिए यहाँ एक सूची दी जा रही है। जब आप कुछ भी पढ़ते हैं तो इन सवालों के बारे में सोचें, यहाँ तक कि इस किताब को पढ़ते समय भी।

- 1. क्या इस जानकारी का उद्देश्य स्पष्ट है?** आपको यह जानकारी क्यों दी जा रही है? क्या इससे आपको किसी विषय के बारे में जानकारी देने के लिए है या इससे आपको कोई चीज़ चुनने के लिए या किसी उत्पाद को खरीदने के लिए प्रेरित करने की कोशिश की जा रही है?
- 2. जानकारी कहाँ से मिली है?** क्या आप बता सकते हैं कि इसे किसने लिखा है? उनकी क्या योग्यता या अनुभव है? क्या इसकी वैज्ञानिक तौर पर जाँच की गई है? क्या यह अनेक विशेषज्ञों द्वारा प्रदान की गई है या यह सिर्फ़ किसी एक व्यक्ति ने दी है?
- 3. क्या सूचना संतुलित और निष्पक्ष है?** क्या यह आपको सभी विकल्प देती है या यह केवल एक ही दृष्टिकोण पर जोर देती है? क्या यह अनेक स्रोतों से मिली है?
- 4. क्या यह प्रासंगिक है?** क्या यह जानकारी आपके हालात पर लागू होती है?
- 5. क्या यह नवीनतम है?** क्या आप बता सकते हैं कि यह पहली बार कब प्रकाशित की गई थी? क्या उसके बाद से इसे कभी जाँच कर दोहराया (update) गया है? क्या यह जानकारी अन्य स्रोतों से मिलने वाली जानकारी जैसी है?
- 6. क्या इसमें यह बताया गया है कि किसी मुद्दे पर विशेषज्ञों के पास सभी बातों का जवाब नहीं है?** क्या इसमें यह स्वीकार किया गया है कि सभी के जवाब मालूम नहीं है या विषय के बारे में बहस चल रही है?
- 7. क्या यह आपको कहीं और से और अधिक जानने के लिए प्रोत्साहित करती है?** क्या इसमें, विषय के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए आपको, अन्य किताबों, वेबसाइटों या संगठनों के बारे में जानकारी दी गई है?
- 8. क्या यह आपको अपनी खुद की पसंद चुनने के लिए प्रोत्साहित करती है?** क्या यह कुछ करने के लिए आप पर दबाव डाल रही है या इस बात की परवाह किए बिना कि आप क्या पसंद कर रहे हैं, यह मुद्दे के बारे में खुद अपना निर्णय लेने में आपकी मदद करती है?

गर्भावस्था, जन्म और बच्चों के बारे में जानकारी

Australian Government

www.australia.gov.au

The Cochrane Collaboration Consumer Network

www.cochrane.org

healthdirect Australia

www.healthdirect.org.au

NSW Health

www.health.nsw.gov.au/pubs

(02) 9391 9000

Victorian Government

www.betterhealth.vic.gov.au

Women's Health Victoria

<http://whv.org.au>

स्वस्थ गर्भावस्था के लिए संसाधन और सेवाओं

शराब, तंबाकू और नशीली दवाएँ

Alcohol and

Drug Information Service

<http://yourroom.com.au>

(02) 9361 8000 or 1800 422 599

Australian Drug Foundation

www.stvincents.com.au

www.adf.org.au

(03) 9611 6100

MotherSafe

www.mothersafe.org.au

(02) 9382 6539 or

1800 647 848

The Quitline

www.icanquit.com.au

13 78 48 (13 QUIT)

भोजन और गर्भावस्था

Food Standards Australia New Zealand

www.foodstandards.gov.au

(02) 6271 2222

Nutrition Australia

www.nutritionaustralia.org

(02) 4257 9011

NSW Food Authority

www.foodauthority.nsw.gov.au

1300 552 406

घरेलू हिंसा और दुर्व्यवहार

Domestic Violence Line

www.domesticviolence.nsw.gov.au

1800 656 463

TTY 1800 671 442

NSW Rape Crisis Centre

www.nswrapecrisis.com.au

1800 424 017

दुःख और क्षति

SIDS and Kids NSW

www.sidsandkidsnsw.org

(02) 8585 8700 or

1800 651 186

स्वास्थ्य और सुरक्षा

The Children's Hospital at

Westmead

[www.chw.edu.au/parents/](http://www.chw.edu.au/parents/factsheets)

factsheets

Roads and Maritime Services

[http://roadsafety.transport.nsw.gov.](http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/index.html)

[au/stayingsafe/children/](http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/index.html)

[childcarseats/index.html](http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/index.html)

13 22 13

Women's Health Centres

www.whnsw.asn.au

(02) 9560 0866

संक्रमण, आनुवंशिक स्थितियाँ और अन्य स्वास्थ्य विकार

ACON (AIDS Council of NSW)

www.acon.org.au

(02) 9206 2000

Australian Action on Pre-eclampsia

www.aapec.org.au

(03) 9330 0441

Centre for Genetics Education

www.genetics.edu.au

(02) 9462 9599

Cystic Fibrosis (NSW)

www.cysticfibrosis.org.au/nsw

(02) 9878 2075 or

1800 650614

Australian Diabetes Council

[www.australiandiabetescouncil.](http://www.australiandiabetescouncil.com)

com

1300 342 238 (1300 DIABETES)

Down Syndrome NSW

www.downsyndromensw.org.au

(02) 9841 4444

Hepatitis NSW

www.hep.org.au

(02) 9332 1599 or

1800 803 990

Pre-eclampsia Foundation

www.preeclampsia.org

Thalassaemia Society of NSW

www.thalnsw.org.au

(02) 9550 4844

प्रसव काल और जन्म

Homebirth Access Sydney
www.homebirthsydney.org.au
(02) 9501 0863

Homebirth Australia
www.homebirthaustralia.org
0423 349 464

Australian Society of Independent Midwives
www.australiansocietyofindependentmidwives.com

पैसा का महत्व है

Centrelink Families and Parents Line
www.humanservices.gov.au
136 150

Centrelink Multilingual Service
131 202

बहु-गर्भावस्था

Multiple Birth Association of Australia
www.amba.org.au
1300 886 499

अपने बच्चे की देखभाल और पालन-पोषण करना

Families NSW
www.families.nsw.gov.au
1800 789 123

Australian Breastfeeding Association
www.breastfeeding.asn.au
1800 686 268 (1800 mum2mum)

Family Planning NSW Healthline
www.fpnsw.org.au
1300 658 886

Infant Massage Information Service
www.babymassage.net.au
1300 558 608

Immunise Australia Program
www.immunise.health.gov.au
1800 671 811

Karitane Careline
www.karitane.com.au
1300 227 464 (1300 CARING)

NSW Health Immunisation website
http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/default.aspx

Australian Scholarships Group Resources for Parents
www.asg.com.au/resources

Lactation Consultants of Australia and New Zealand
www.lcanz.org
(02) 9431 8621

Parent line
1300 1300 52

Raising Children Network
http://raisingchildren.net.au

Relationships Australia
www.relationships.org.au
1300 364 277

Tresillian Parent's Helpline
www.tresillian.net
(02) 9787 0855 or 1800 637 357

प्रसव के बाद अवसाद

Beyond Blue
www.beyondblue.org.au
1300 224 636

Depression After Delivery
www.depressionafterdelivery.com

उत्पाद सुरक्षा ऑस्ट्रेलिया

Australian Competition and Consumer Commission
Keeping baby safe – a guide to infant and nursery products
www.productsafety.gov.au

खेल और व्यायाम

Australian Sports Commission
www.ausport.gov.au
(02) 6214 1111

Australian Physiotherapy Association (NSW Branch)
www.physiotherapy.asn.au
1300 306 622

NSW Department of Sport and Recreation
www.dsr.nsw.gov.au
13 13 02

Sports Medicine Australia
http://sma.org.au
(02) 8116 9815

कार्य और गर्भावस्था

WorkCover Authority of NSW
www.workcover.nsw.gov.au
13 10 50

आपकी टिप्पणी महत्वपूर्ण है

यदि आप आपको प्रदान की गई मातृत्व-देखभाल की गुणवत्ता के बारे में कुछ कहना चाहती हैं, तो जिस संगठन ने सेवा प्रदान की थी, उस से बात करने या उसे लिखकर भेजने पर विचार करें। यदि आपको कोई चिंता या शिकायत है, तो ऐसा करना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे उन क्षेत्रों का पता चलता है, जहाँ सुधार की आवश्यकता हो सकती है।

आपको जो इलाज या स्वास्थ्य देखभाल प्रदान की गई थी, यदि उस के बारे में आपको चिंताएँ हैं, तो आप **स्वास्थ्य देखभाल शिकायत आयोग (Health Care Complaints Commission)** से भी संपर्क कर सकते हैं:

टेलीफोन: 1800 043 159 (निःशुल्क) या
(02) 9219 7444
TTY: (02) 9219 7555
फ़ैक्स: (02) 9281 4585
ई-मेल: hccc@hccc.nsw.gov.au
वेबसाइट: www.hccc.nsw.gov.au

सूचीपत्र

पेट का दर्द, 24, 45, 125, 126

– गोलाकार अस्थिरज्जु का दर्द, 44

दुर्व्यवहार, 5, 143, 147

हवाई यात्रा, 58

शराब, vi, 17, 99, 113

गर्भवती महिला के गर्भाशय की जाँच, 115, 118

उल्बीय (गर्भाशय में) तरल पदार्थ, viii 73, 74, 78, 118

उल्बीय थैली, viii, 50, 73

उल्बीय थैली को तोड़ना, viii, 78

मेथैम्फेटामीन्स, 18

रक्त की कमी, viii, 3, 27, 117, 123

प्रसव पूर्व

– देखभाल, 1-10, 50, 55, 127, 132

– शिक्षा, 57

ऐन्टी डी, 3

अवसाद विरोधी दवा, 138

ऐपमर स्कोर (जो नवजात को दिए जाने वाला टैस्ट)

84

सुगन्ध-चिकित्सा, 13, 58, 74

दमा, 12, 15, 127

वृद्धि, viii, 79

गर्भाशय में बच्चे द्वारा पैर चलाना, 56, 145

गर्भाशय में बच्चे का हिलना-डुलना, 55, 56, 63-64

कमर की देखभाल, 12, 25, 38-40, 42, 57, 69, 95

कमर का दर्द, 39-40, 72, 44, 40, 58, 62, 72, 75, 130

बेन्ज़ोडिएज़पाईनज़, 18

जन्म

– केन्द्र, 7, 8, 65

– योजना, viii, 59-60, 73

– अवस्थाएँ, 69, 80

रक्त बहना

– शिशु, 85, 91, 108

– योनि से, 18, 45, 83, 84, 87, 107, 109, 121, 125, 126, 130

रक्त जाँच, 3, 63, 88, 89, 115

नीली किताब (ब्लू बुक), 89, 90

शरीर के भार की तालिका, 34

अपने बच्चे से संबंध जोड़ना, 83, 84, 94, 137, 145

बोतल से दूध पिलाना, 102, 103

ब्रा/चोली 52, 87, 108

स्तनपान करवाना, 77, 83, 84, 87, 93-103, 110, 137, 154

स्तनों से दूध निकालना, 99, 101, 102

स्तन

– छूने से पीड़ा, 52, 87, 101, 149

– अधिक भरा हुआ, 87

– टपकना, 63, 149

शरीर का निचला हिस्सा, viii, 64

सिज़ेरियन सेक्शन ऑपरेशन, viii, 60, 82- 83, 87, 123, 126

कैफ़ीन, 19, 47

कैलशियम, 30, 31, 33, 45

भाँग, 17, 18

दवा का कैप्सूल, 65, 66, 89

केसलोड मिडवाईफ़री, 8

जाँच करवाना

– बच्चे के, 88-92, 108, 111

छोटी माता, vi, 20, 21, 26

क्लैमाइडिया का छूत, 24-25

भ्रूण में जेनेटिक गड़बड़ियों की जांच करना, 115, 118

गुणसूत्र सम्बंधी (क्रोमोज़ोमल) बीमारियाँ, 115-119, 121

सुन्नत, 91

कोकेन, 17, 18

थाईरॉयड ग्रन्थि में जन्मजात कमी, 88

कब्ज़ी, 41, 45, 47, 107

आत्मसंयम, 42

गर्भ निरोध, 109, 110

प्रसव पीड़ा होना, viii, 69, 71-75, 78-80, 125, 129

ऐंठन, 45, 72, 87

प्रबल इच्छा, 45

मूत्राशय में तन्तु बनना, vi, 88, 117, 153

मूत्राशय में सूजन, 45

साईटोमेगालोवाईरस (सी एम वी), 22-23, 26

अवसाद/उदासी, vi, 5, 12, 14, 52, 111, 127, 138-142, 154

मधुमेह, viii, 63, 78, 94, 117, 121, 126-7, 132, 153

आहार

– मछली, 30

– पोषण, 28-36, 153

– जलपान / नाश्ता/स्नैक, 33

– शाकाहारी, 33

विकलांगता, 21, 62, 132

घरेलू हिंसा, 5, 147, 153

दवाएँ

– गर्भावस्था के दौरान, vi, 12-13, 17-19, 27

– प्रसवपीड़ा के समय, 77

– स्तनपान के समय, 27, 99

– एक ही बिस्तर में सोते समय, 113

प्रारम्भिक बाल्यवस्था स्वास्थ्य सेवा, 90, 92, 111, 135

स्वास्थ्यवर्धक भोजन करना, 28-36

एक्स्टसी-नशे की गोली, 17, 18

अस्थानिक गर्भावस्था, viii, 45, 126

भ्रूण, viii, 50

एपिड्यूरल, viii, 60, 77, 81, 82, 130

मिरगी, 32, 127

भगछेदन (एपिज़िऑटमी), viii, 63, 81, 82

व्यायाम, 12, 28, 37-42, 44, 45, 48,

57, 62, 83, 87, 105, 110, 121, 126, 154

बच्चा होने की अनुमानित तारीख (ईडीबी), viii, 51, 53, 63

गर्भावस्था में भावनाएँ, 4, 51, 87, 136-143

भ्रूण की निगरानी, 63, 79, 123

फ़ोलेट (फ़ोलिक एसिड), viii, 31, 32

भोजन जो खाना नहीं चाहिए, 29, 31, 35, 36

भोजन सुरक्षा, 35, 102

फ़ोरसेप से बच्चा होना, viii, 77, 82, 130

डब्बे का दूध देना, 102-103

गैलेक्टोसीमिया, 88

गैस, 77

जननांग की हरपीस, 24-25

जननांग के मस्से, 24-25

अनुवांशिक काऊंसलिंग, vi, 114-119, 150

अनुवांशिक सलाहकार, viii

हल्का खसरा (रुबेला), 3, 20-21

गर्भावस्था में होने वाली शुगर (डाईबीटीज़), 63, 121, 126-127

गनोरिया, 24-25

बच्चे का विकास, 50, 55, 62

मसूड़ों से खून निकलना, vi, 44

रक्त का बहना, ix, 126, 130

बवासीर, 47, 107

घर पर खतरे, 26-27

सिर का दर्द, 20, 22, 46, 64

सुनने की शक्ति की जाँच, 89

हार्ट बर्न सीने में जलन, 46, 47, 62

हैपाटाइटिस बी, 3, 17, 20-21, 84, 97

– बच्चे के लिए इन्जेक्शन, 64, 84-85

हैपाटाइटिस सी, 3, 17, 22, 23, 79, 97, 153

जड़ी बूटी से बनी चाय, 14

जड़ी बूटियों से इलाज करना, 12, 13-14

उच्च रक्त चाप, vi, viii, 34, 46, 78, 121, 127,

132

एच आई वी, 3, 22, 23, 79, 84, 97
घर पर बच्चे को जन्म देना, 7, 9, 10, 66, 154
घर पर जन्मोपरान्त देखभाल, 10, 88
अस्पताल में जन्म देना, 8
अस्पताल
– क्या ले जाना चाहिए, 65
– कब जाना चाहिए, 74

प्रसव आरम्भ करना, 78-79
छूत लगाना, 3-4, 19-25, 26, 36, 153
बच्चे के लिए इन्जेक्शन, 64, 84, 85, 89
आयरन की दवा, 3, 30, 33
खुजली होना, 46

पीलिया, ix, 20, 90, 132

प्रसव पीड़ा
–समस्याएँ, 128-130, 131-133
– पहला चरण, 71-79
– परिवर्तन, 80
– दूसरा चरण, 81-83
– तीसरा चरण, 83
– प्रसव को आगे बढ़ाने में मदद, 74-75
– दर्द से आराम देना, 76-77
– स्थितियाँ, 69, 72, 74-75, 80
– सहायता, 60, 73
लिस्टेरिया, 36

स्तन में सूजन, ix, 98, 101-102
चिकित्सक द्वारा हस्तक्षेप, 60, 78-79
मेथाडोन, 17, 18, 99
मिडवाईफ़, ix, 7-10, 154
गर्भपात, ix, 125, 148-50
प्रसव पीड़ा के समय बच्चे पर ध्यान रखना, 79
मनोदशा, 51
सुबह मितली आना/ जी मिचलाना, 46-47, 51
गर्भ में बच्चे का हिलना-डुलना, 56, 64
गर्भ में एक से अधिक बच्चे होने, 56, 122-3, 154

नेफ़थलीन, 27
नवजात शिशु की मृत्यु होना, 148-150
नवजात शिशु, 90-91, 106
नवजात शिशु के स्वास्थ्य की जाँच के लिए टैस्ट
करना, 64, 88-89
नाईट्रेस ऑक्साईड, 77
नाक से खून बहना, 47

प्रसूति-विज्ञानी, ix, 2, 9, 10
भारी भरकम या मोटा होना, vi, 32, 34, 94
ऑक्सीटोसिन, 79, 83, 129, 130

दर्द
– पेट का, 44, 45, 125, 126
– प्रसूतिपीड़ा के दौरान, 72-77
कागज़ी कार्रवाई, 91-92
मातृत्व-पितृत्व
– आरम्भिक सप्ताह, 59, 104-113, 143, 144-147
पार्वोवाइरस, 22-23
पेड़ू तल, ix, 41-42, 45
मलद्वार व जननांग क्षेत्र में मालिश, 63
पेथीडीन, 18
पालतू जानवर, 23, 26
फ़ेनिलक्रिटोनूरिया, 88
गर्भनाल (जन्म के बाद), viii, ix, 50, 83, 126, 130
प्रसव-पीड़ा में स्थितियाँ, 69, 74-76, 80
जन्मोपरान्त
– उदासी, 87, 137, 141, 146
– अवसाद/उदासी, 139-142, 154
जन्मोपरान्त व्यायाम, 37-42
एक्लैम्पसिया पूर्व, ix, 127, 153
गर्भावस्था
– समस्याएँ, 124-127
– की अवधि, 51
– भावनाएँ, 4, 51, 136-138, 157
– वृद्ध महिलाओं में, 120-121
– योजना, vi
प्रसव पूर्व जाँच, 114-119
समय से पहले जन्मा बच्चा, ix, 131-133
प्रोस्टालैडीन 78

रास्पबेरी की पत्ती की चाय, 14
तनाव से छुटकारा, 46, 47, 57, 67-69
जन्म रजिस्टर करना, 92
गर्भावस्था के दौरान आपसी संबंध, 144-147
रीसस (आर एच) फैक्टर, 3
हल्का खसरा (रुबेला), vi, 3, 20-21, 88

सुरक्षित रूप से नींद लेना, 112-113
थूक, 47
वाहन में लगाने की पेटी (सीटबेल्ट), 58
यौन क्रिया, 52, 107, 108, 146
यौन दुर्व्यवहार, 5, 143
यौन संचारित संक्रामक रोग
(एस टी आई), 3-4, 19-25
साझा देखभाल, 8
दिखाना, ix, 71, 73

सिकल सेल की बीमारी, 117
धूम्रपान, 15-16, 113
बच्चे जिनकी विशेष ज़रूरतें हैं, 134-135
मृत जन्म, ix, 148-150
टॉके, 81, 87, 107
स्ट्रेप बी, 22-23, 63
खिंचाव के कारण होने वाले निशान, 47, 63
नवजात की अचानक मौत संलक्षण
(सिड्स), 112-113, 150, 153
सिफ़लिस, 24-25

दल में मिडवाईफ़ का काम, 8
दाँत, vi, 31, 44
थलासीमिया, vi, 117, 153
थकान, 51, 52, 62, 102, 105, 137
टोक्सोप्लाज़्मोसिस, 22-23, 26
जुड़वाँ बच्चे, 45, 56, 122-123

अल्ट्रासाउण्ड, ix, 53, 115, 118-119
गर्भनाल, ix, 3, 50, 84
–नाल की देखभाल, 91
यूनिवर्सल स्वास्थ्य निवास जाना, 111
पेशाब आने की आवृत्ति, 45
मूत्र मार्ग का संक्रमण (सिस्टाईसिस), 45

वैक्यूम से निकालना (वैटूस), ix, 82
योनिक रिसाव, 24, 48, 64, 125
– नवजात लड़कियों में, 91
सूजी हुई नसें, 25, 47, 48 12
विटामिन के, 9, 64, 84, 85
विटामिन व खनिज पदार्थ, 31

वज़न बढ़ना, 34, 123
नौकरी करना
– व गर्भावस्था, 25, 154
– सुरक्षा, vi, 25

स्तनपान - शुरुआती दिन

बच्चा	स्तन	स्तनपान	दूध	मूत्र	मल (Stools)
जन्म के बाद पहले 24-48 घंटे	मुलायम	कम से कम 2- हो सकता है कई बार और दोनों स्तनों से दूध पिलाएँ	खीस (कोलोस्ट्रम) - थोड़ी मात्रा, बेहद पीछिका गाढ़ा, रंग में स्पष्ट पीला/नारंगी	कम से कम 1-2 गीली नैपी	जातविष्ठा - गाढ़ी, चिपचिपी काले/हरे रंग का मल (जातविष्ठा- नवजात शिशु का पहला मल)
48-72 घंटे की आयु का	ज्यादा सख्त और भरे-भरे होने लगे हैं	कम से कम 6-8, शायद कई चूसना/ निगलना सुन सकते हैं।	रंग में स्पष्ट पीला/नारंगी	कम से कम 2-3 गीली नैपी	ज्यादा मुलायम, रंग में हरी/भूरी
72 घंटे से अधिक की आयु का	आमतौर पर भरे हुए और काफी सख्त। दूध पिलाने के समयों (feeds) के बीच आपके स्तनों से रिसाव हो सकता है।	हर बार दूध पिलाते समय दोनों स्तनों से दूध पिलाती हर बार अलग स्तन से दूध पिलाना शुरू करें।	रंग में ज्यादा सफ़ेद, मात्रा में वृद्धि। दूध "आ रहा है"।	कम से कम 3-4 पीली या रंगहीन गीली नैपी।	ज्यादा मुलायम या पानी जैसी बहने वाली, रंग में भूरी/पीली।
5-6 दिन की आयु का	भरे हुए, दूध पिलाने के बाद मुलायम। रिसाव होना आम बात है।	कम से कम 6-8। पहले स्तन से तब तक दूध पिलाती रहें जब तक आरामदायक लगे फिर दूसरे स्तन से दूध पिलाना शुरू करें।	पतला और रंग में ज्यादा सफ़ेद। दूध "आ गया है"।	कम से कम 4-6 पीली या रंगहीन गीली नैपी।	पानी जैसी बहने वाली, सरसों जैसा/पीला रंग। तरल व छोटी गाँठें (दही)।
7 दिनों की आयु का और उससे बड़ा	आरामदायक - ज्यादा भरे हुए यदि दूध पिलाए हुए काफी देर हो गई है।	बदलता रहता है, 6-10 बार पी रहा है आवश्यकता के अनुसार एक या दोनों स्तनों को ले रहा है।		6 पीली या रंगहीन गीली नैपी।	



Health

SHPN (NKF) 150142

ISBN 978-1-76000-171-1