

ખની



सामग्री सूची

- 01 जनम परिचय
- 02 गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्य का महत्व
- 03 बांझपन को समझना
- 04 गर्भपात - समझना और उससे निपटना
- 05 गर्भावस्था और नवजात देखभाल के बीच की सम्बन्धितता
- 06 प्रसव के प्रकार और विचार करने योग्य जानकारी
- 07 गर्भावस्था के दौरान डायग्नोस्टिक टेस्टिंग
- 08 अपेक्षित प्रसव तिथि क्या है?
- 09 प्रत्येक तिमाही में क्या उम्मीद करें:
- 10 गर्भावस्था के दौरान पोषण और आहार
- 11 माँ और शिशु के लिए प्रसवोत्तर देखभाल
- 12 सुरक्षित गर्भनिरोधक और परिवार नियम
- 13 एसटीडी और सुरक्षित प्रथाओं को समझना

১

੨੩

बारे में मिथक और सच्चाइयाँ

य बातें

५

४

गाल

योजना

संझना

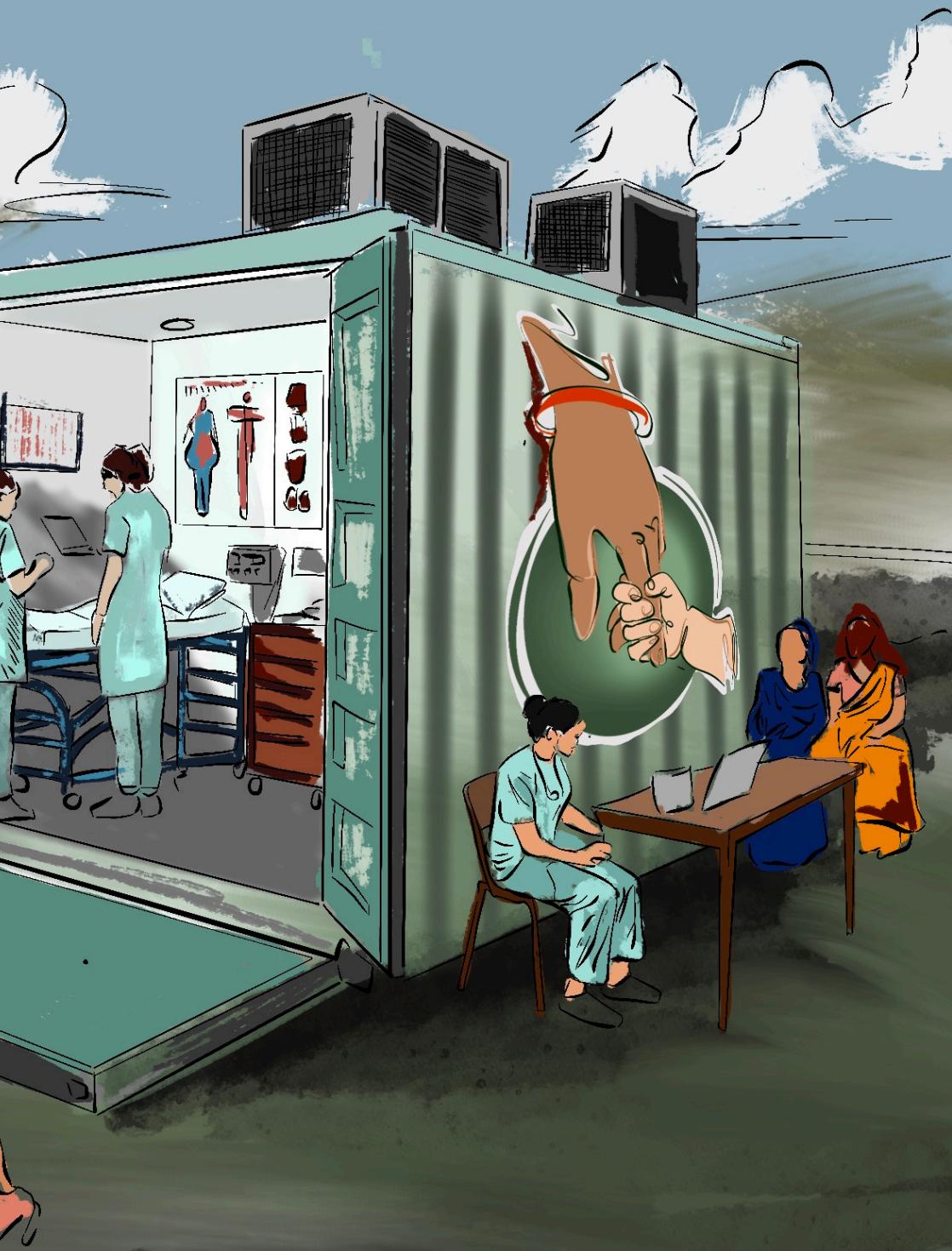


जनम परिचय

कई ग्रामीण समुदायों में, माताएँ और बच्चे एक महत्वपूर्ण प्राथमिकता समूह होते हैं, क्योंकि उनकी विशेष आवश्यकताएँ और संवेदनशीलता होती है। महिलाओं को प्रसव से संबंधित विभिन्न खतरों का सामना करना पड़ता है, जबकि शिशु और बच्चे विकास, वृद्धि और जीवित रहने से संबंधित चुनौतियों का सामना करते हैं। माताओं और बच्चों का स्वास्थ्य परिवारों और समुदायों की भलाई पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालता है।

जनम पहल इन चुनौतियों का समाधान करने के लिए मोबाइल बर्थिंग क्लीनिक प्रदान करने का उद्देश्य रखती है—सुरक्षित, स्वच्छ स्थान जो परिवर्तित शिपिंग कंटेनरों में ग्रामीण क्षेत्रों की महिलाओं को जन्म देने के लिए उपलब्ध कराए जाते हैं। ये क्लीनिक उचित पोषण, आवश्यक चिकित्सा देखभाल की पहुंच, और मातृत्व और शिशु स्वास्थ्य के बारे में शिक्षा प्रदान करते हैं।

पहुँच के माध्यम से सशक्त बनाना



अध्याय 1: गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्य का म



गर्भावस्था का हर पल एक नई शुरुआत है—जहाँ माँ की सही देखभाल ही बच्चे के स्वस्थ भविष्य की नींव रखती है।

गर्भावस्था एक नाजुक समय होता है, जिसमें माँ और बच्चे दोनों की देखभाल महत्वपूर्ण होती है। इस अवधि के दौरान उचित स्वास्थ्य देखभाल सुनिश्चित करना जटिलताओं को रोकने और स्वस्थ विकास को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक है।

गर्भवती महिलाओं को अपने स्वास्थ्य की देखभाल क्यों करनी चाहिए?

माँ के लिए: गर्भावस्था शारीरिक और हार्मोनल परिवर्तनों के साथ आती है जिनके लिए विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है। उचित देखभाल जेस्टेशनल डायबिटीज, उच्च रक्तचाप, और एनीमिया जैसी जटिलताओं को रोकने में मदद करती है।

बच्चे के लिए: बच्चे का विकास माँ के स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण रूप से निर्भर करता है। प्रीनेटल देखभाल की अनदेखी करने से समय से पहले जन्म, कम जन्म वजन, और जन्मजात दोष हो सकते हैं।

प्रीनेटल देखभाल के प्रमुख पहलू:

- **पोषण:** संतुलित आहार महत्वपूर्ण है। आयरन युक्त खाद्य पदार्थ (पालक, दालें), प्रोटीन (अंडे, सेम), कैल्शियम (दूध, दही), और फोलिक एसिड (हरे पत्तेदार सब्जियाँ, नट्स) शामिल करें।
- **हाइड्रेशन:** हाइड्रेटेड रहने के लिए प्रतिदिन कम से कम 8-10 गिलास साफ पानी पिएं।
- **नियमित चेक-अप्स:** स्वास्थ्य सुविधाओं पर नियमित रूप से जाना माँ और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य की निगरानी में मदद करता है।
- **हानिकारक पदार्थों से बचें:** शराब, तंबाकू, और बिना चिकित्सा मार्गदर्शन के कुछ दवाओं से बचें।
- **आराम और व्यायाम:** पर्याप्त आराम और हल्के व्यायाम, जैसे चलना और योग, तनाव को कम करने और शरीर को प्रसव के लिए तैयार करने में मदद करते हैं।

बांझपन का

बांझपन एक ऐसी स्थिति है जहां एक जोड़ा एक साल या उससे अधिक पाता। यह एक कठिन अनुभव हो सकता है, लेकिन यह याद रखें।

पुरुषों में:

- कम शुक्राणु गणना
- खराब शुक्राणु गतिशीलता
- प्रजनन अंगों में अवरोध

क्या करें:

डॉक्टर से परामर्श करें: एक स्वास्थ्य पेशेवर कारण की पहचान करने और उचित उपचार की सलाह देने में मदद कर सकता है।

जीवनशैली में बदलाव: एक स्वस्थ आहार बनाए रखें, नियमित रूप से व्यायाम करें, शराब और तंबाकू से बचें, और तनाव को प्रबंधित करें। ये सभी कदम प्रजनन क्षमता को सुधार सकते हैं।

फर्टिलिटी उपचार: निदान के आधार पर, दवाइयाँ, सर्जरी, या सहायक प्रजनन तकनीकें (जैसे IVF) की आवश्यकता हो सकती हैं।



ग्रन्ति समझना

किसी समय तक प्रयास करने के बाद भी गर्भधारण नहीं कर सकती है। यह एक महत्वपूर्ण है कि इसे संभाला जा सकता है।



महिलाओं में:

- हार्मोनल असंतुलन
- बंद फालोपियन ट्यूब्स
- उम्र से संबंधित कारक
- PCOS (पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम) जैसी स्थितियाँ

अन्य कारक:

- तनाव
- खराब आहार
- अत्यधिक शराब का सेवन
- पर्यावरणीय विषाक्त पदार्थों के संपर्क

गर्भपात – समझना और

गर्भपात एक बच्चे के 20वें सप्ताह से पहले की गर्भात्मक अनुभव है और अक्सर यह ऐसे कारणों से होता है:

गर्भपात के बाद कैसे सामना करें:

- **चिकित्सा सहायता लें:** संक्रमण और जटिलताओं से बचने के लिए यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि सारा ऊतक निकल गया है।
- **भावनात्मक समर्थन:** दुःख, उदासी, या गुस्सा महसूस करना सामान्य है। परिवार, दोस्तों, या काउंसलर से बात करना सहायक हो सकता है।
- **भविष्य की गर्भधारण की तैयारी:** कई महिलाएं गर्भपात के बाद स्वस्थ गर्भधारण करती हैं। भविष्य की गर्भधारण के लिए कोई भी कदम उठाने के लिए डॉक्टर से चर्चा करें।

र सामना करना

आर्थिक स्थिति का अंत होता है। यह एक सामान्य ता है जो किसी के नियंत्रण में नहीं होते।

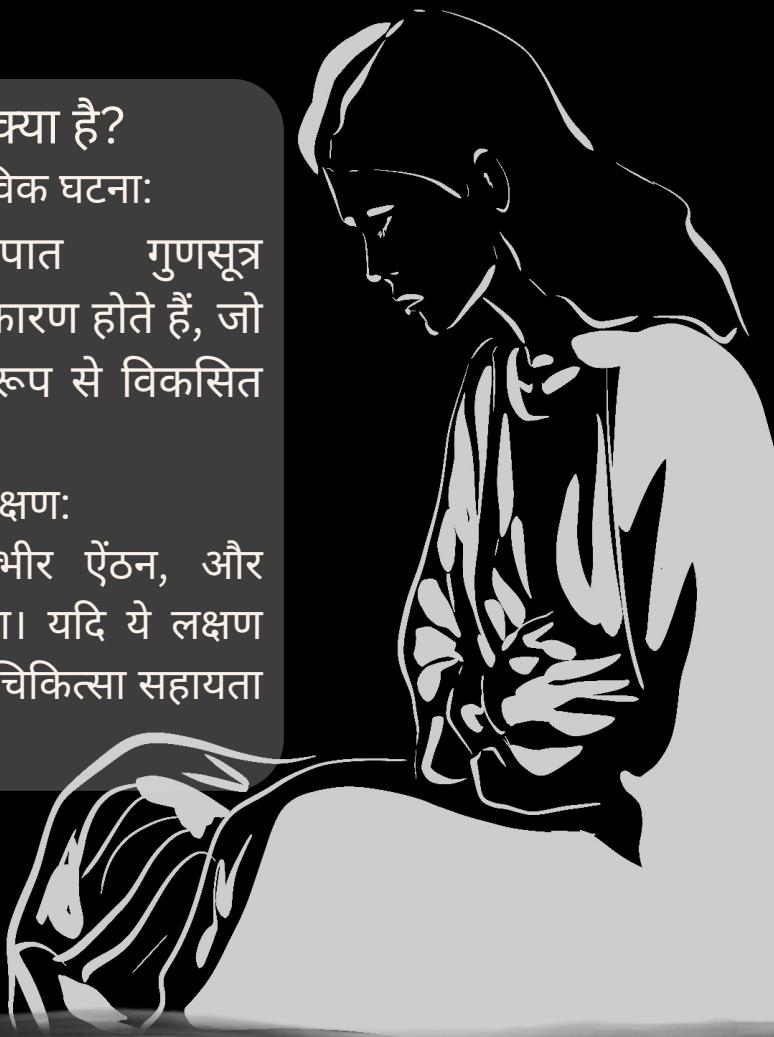
गर्भपात क्या है?

- स्वाभाविक घटना:

अधिकांश गर्भपात गुणसूत्र असमानताओं के कारण होते हैं, जो बच्चे के सामान्य रूप से विकसित होने से रोकते हैं।

- लक्षण:

भारी रक्तस्राव, गंभीर ऐंठन, और ऊतक का निकलना। यदि ये लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत चिकित्सा सहायता लेना जरूरी है।



गर्भावस्था और नवजात शिशु देख

मिथक

नवजात शिशु को शहद या गाय का दूध देना फायदेमंद है।

गर्भवती महिलाओं को दोगुना खाना चाहिए।

गर्भावस्था के दौरान शारीरिक गतिविधि हानिकारक है।

नवजात के आँखों में काजल लगाने से उनकी दृष्टि में सुधार होता है।

प्रसव के बाद कई दिनों तक महिला को नहाने से बचना चाहिए।

लेदार खाना खाने से प्रसव जल्दी होता है।

र्भवती महिला के पेट का आकार बच्चे के लिंग का संकेत देता है।



भाल के बारे में मिथक और सच्चाई

सच्चाई

नवजात शिशु को पहले छह महीनों तक केवल स्तनपान कराना चाहिए। शहद शिशुओं में बोटुलिज्म का कारण बन सकता है, और गाय का दूध नवजात के लिए आवश्यक पोषक तत्वों में कमी करता है।

गर्भवती महिलाओं को अधिक खाने की बजाय पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार की आवश्यकता होती है।

हल्की शारीरिक गतिविधियाँ जैसे चलना और योग माँ और बच्चे दोनों के लिए लाभकारी हैं।

काजल आँखों में संक्रमण कर सकता है और डॉक्टर इसकी सलाह नहीं देते।

प्रसव के बाद संक्रमण से बचने के लिए उचित स्वच्छता, जिसमें नियमित स्नान भी शामिल है, महत्वपूर्ण है।

इस बात का कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है कि मसालेदार खाना खाने से प्रसव शुरू होता है। प्रसव आमतौर पर तब शुरू होता है जब शरीर और बच्चा इसके लिए तैयार होते हैं।

गर्भ में बच्चे की स्थिति से बच्चे के लिंग का अनुमान नहीं लगाया जा सकता। पेट का आकार माँ के शरीर के प्रकार और मांसपेशियों की टोन सहित विभिन्न कारकों से प्रभावित होता है।

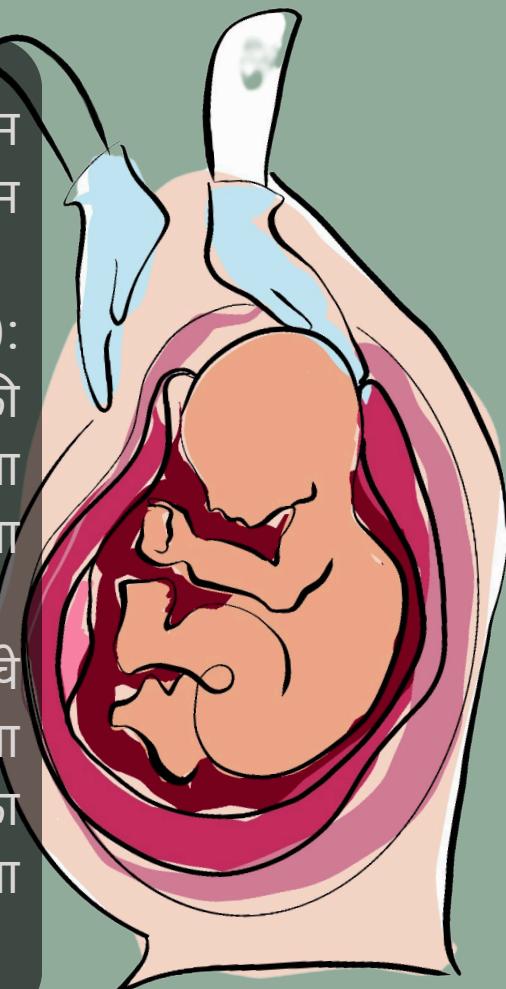
प्रसव के प्रकार

गर्भवती महिलाओं के लिए विभिन्न प्रकार के प्रसव ले सकें और प्रसव की

सामान्य योनि प्रसवः सबसे आम तरीका, जिसमें बच्चा जन्म नलिका से बाहर आता है।

सीज़ेरियन सेक्शन (सी-सेक्शन)ः एक शल्य प्रक्रिया जो तब की जाती है जब योनि जन्म माँ या बच्चे के लिए जोखिमपूर्ण होता है।

सहायक योनि प्रसवः इसमें बच्चे के जन्म के लिए फोर्सेप्स या वैक्यूम जैसे उपकरणों का उपयोग शामिल है जब प्रसव लंबा खिंचता है।



और विचार

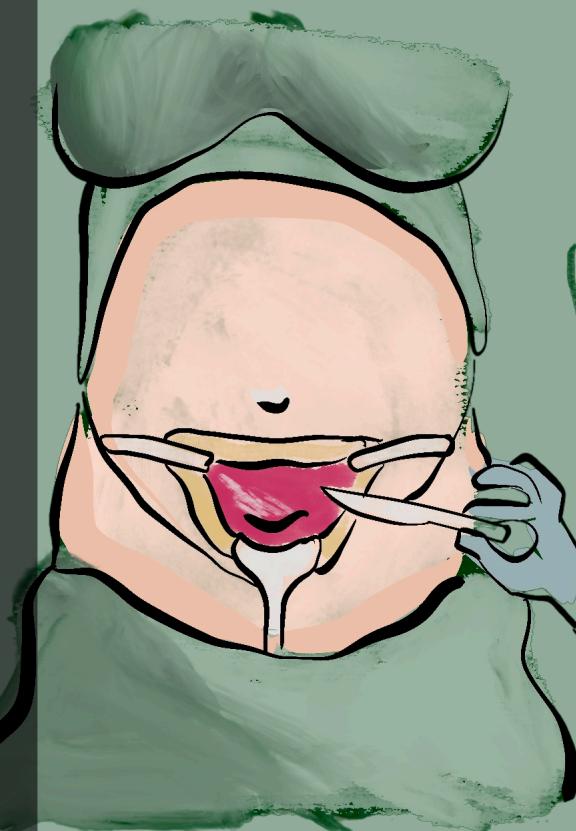
को समझना महत्वपूर्ण है ताकि वे सूचित निर्णय तैयारी कर सकें।

विचार करने योग्य बातें:

माँ का स्वास्थ्य: जैसे उच्च रक्तचाप, मधुमेह, या पिछले ऑपरेशन।

बच्चे की स्थिति: ब्रीच या अनुप्रस्थ स्थिति के मामले में सी-सेक्शन की आवश्यकता हो सकती है।

जटिलताएँ: जैसे प्लेसेंटा प्रिविया या भूषण संकट प्रसव के प्रकार को प्रभावित कर सकते हैं।

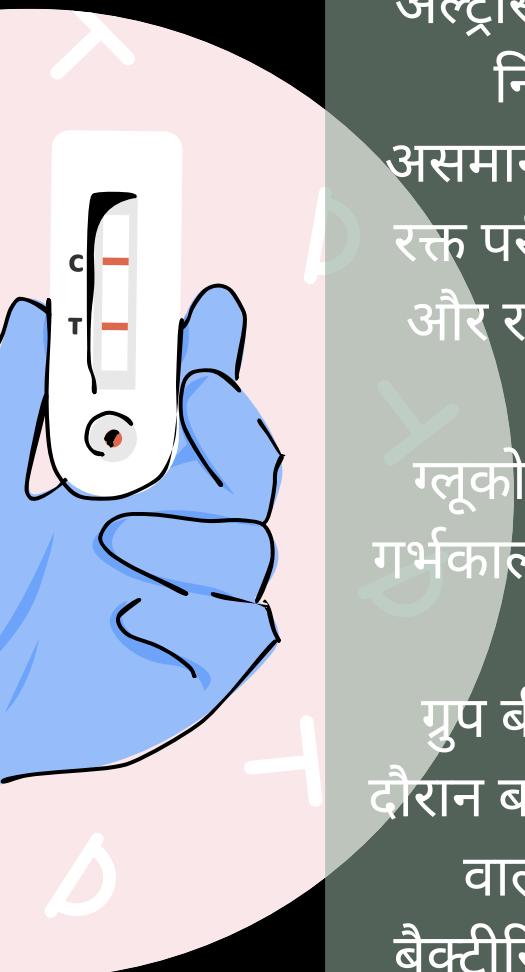


गर्भावस्था के दौरान

गर्भावस्था के दौरान माँ और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य की निगरानी के लिए नियमित डायग्नोस्टिक टेस्ट आवश्यक हैं।

डॉपलर टेस्ट: ध्वनि तरंगों का उपयोग करके गर्भनाल, बच्चे के दिल, और मस्तिष्क में रक्त प्रवाह की जाँच करता है। यह यह आकलन करने में मदद करता है कि क्या बच्चा पर्याप्त ऑक्सीजन और पोषक तत्व प्राप्त कर रहा है।

डायग्नोस्टिक टेस्ट



अन्य महत्वपूर्ण परीक्षणः
अल्ट्रासाउंडः भ्रूण के विकास की
निगरानी करता है और
असमानताओं का पता लगाता है।
रक्त परीक्षणः एनीमिया, संक्रमण
और रक्त प्रकार की संगतता की
जांच करता है।

ग्लूकोज सहनशीलता परीक्षणः
गर्भकालीन मधुमेह की जांच करता
है।

ग्रुप बी स्ट्रेप टेस्टः डिलीवरी के
दौरान बच्चे को प्रभावित कर सकने
वाले ग्रुप बी स्ट्रेप्टोकोकस
बैक्टीरिया की उपस्थिति का पता
लगाता है।

अपेक्षित प्रसव तिथि (EDD) क्या है?

अपेक्षित प्रसव तिथि (EDD) वह अनुमानित तारीख है जब आपका बच्चा संभावना है। यह तारीख आपके आखिरी मासिक धर्म (LMP) के पहले दिन पर गणना की जाती है। एक सामान्य गर्भावस्था लगभग 40 सप्ताह या 28 चलती है, जो LMP से शुरू होती है। हालांकि, केवल 5% बच्चे ही अपनी तिथि पर पैदा होते हैं; ज्यादातर बच्चे EDD से दो सप्ताह पहले या बाद में पैदा होते हैं।

अपनी EDD कैसे गणना करें:

आखिरी मासिक धर्म (LMP) के आधार पर:

अपने आखिरी मासिक धर्म के पहले दिन को नोट करें।

इस तारीख में 280 दिन (या 40 सप्ताह) जोड़ें।

अल्ट्रासाउंड स्कैन के माध्यम से:

अगर आप अपने LMP के बारे में अनिश्चित हैं या आपके मासिक धर्म अनियमित हैं, तो 6-12 सप्ताह के बीच किया गया एक शुरुआती अल्ट्रासाउंड स्कैन एक अधिक सटीक EDD प्रदान कर सकता है। यह स्कैन बच्चे के आकार को मापता है और प्रसव की तारीख

का एक विश्वसनीय अनुमान देता है।

गर्भावस्था कैलकुलेटर और ऐप्स:

कई ऑनलाइन कैलकुलेटर और मोबाइल ऐप्स आपकी EDD का अनुमान लगाने में मदद कर सकते हैं, जिनमें आपको केवल अपने LMP को दर्ज करना होता है।





पैदा होने की
देन के आधार
80 दिनों तक
नी अनुमानित
में पैदा होते हैं।

प्रत्येक तिमाही में

प्रत्येक तिमाही में

गर्भावस्था को आम तौर पर तीन तिमाहियों में विभाजित कि

प्रत्येक तिमाही में कुछ विशिष्ट

पहली तिमाही (0-3 महीने)

गर्भावस्था के शुरुआती संकेत जैसे मत्तू

प्रसवपूर्व विटामिन शुरू करना और स्वास्थ्य

इस समय महत्वपूर्ण परीक्षण जैसे रक्त परीक्षण, अ

दूसरी तिमाही (3-6 महीने)

कई महिलाएं इस दौरान अधिक ऊर्जावान महसूस करती हैं

बच्चा तेजी से बढ़ने लगता है और भूषण

बच्चे की वृद्धि और विकास की निगरानी

तीसरी तिमाही (6-9 महीने)

शरीर प्रसव के लिए तैयार होता है और व्यायाम

आपको पीठ दर्द, सूजन, और अधिक

जन्म योजनाओं, अस्पताल के बैग, और प्रसव के

प्रसव के लिए तैयार होता है

प्रसवपूर्व कक्षाएं अटेंड करें ताकि आपको प्रसव, डिलीवरी,

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ जुड़ा जाए

यह सुनिश्चित करें कि आपके पास अस्पताल में रहने की तैयारी हो

प्रसवोत्तर देखभाल के लिए व्यवस्थाएँ की जाएं

क्या उम्मीद करें:

क्या उम्मीद करें:

केया जाता है, प्रत्येक लगभग 12-14 सप्ताह की होती है।

विकास और अपेक्षाएँ होती हैं:

(0-12 सप्ताह):

तली, थकान, और स्तन में कोमलता।

सेवा प्रदाता से मिलना महत्वपूर्ण होता है।

मल्ट्रासाउंड स्कैन, और स्क्रीनिंग की जा सकती हैं।

(13-26 सप्ताह):

करती हैं और गर्भावस्था के लक्षणों में कमी आती है।

ण की हलचल महसूस हो सकती है।

ी के लिए नियमित जांच जारी रहती है।

(27-40 सप्ताह):

बच्चा जन्म की स्थिति में आ जाता है।

असुविधा का अनुभव हो सकता है।

बाद देखभाल की योजनाओं को अंतिम रूप दें।

यारी के सुझाव:

ा, और प्रसवोत्तर देखभाल के बारे में जानकारी मिल सके।

अपनी जन्म योजना पर चर्चा करें।

ने के लिए सभी आवश्यक चीजें पैक और तैयार हैं।

करें, जिसमें घर पर मदद भी शामिल है।

गर्भावस्था के दौरान पोषण और आहार

गर्भावस्था के दौरान उचित पोषण माँ और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

संतुलित आहार: अनाज, दालें, सब्जियाँ, फल, और डेयरी जैसे विभिन्न खाद्य पदार्थों को शामिल करें। आयरन और फोलिक एसिड: एनीमिया को रोकने और बच्चे के न्यूरल विकास को सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक है।

हाइड्रेशन: पाचन और समग्र स्वास्थ्य के लिए हाइड्रेटेड रहना महत्वपूर्ण है।

खाद्य पदार्थ जिनसे बचना चाहिए: अपाश्वुरीकृत डेयरी, अधपका मांस, और अत्यधिक कैफीन गर्भावस्था के दौरान हानिकारक हो सकते हैं।







माँ और शिशु के लिए प्रसवोत्तर देखभाल

प्रसवोत्तर देखभाल उतनी ही महत्वपूर्ण है जितनी कि प्रसवपूर्व देखभाल। सही देखभाल माँ की स्वस्थ रिकवरी सुनिश्चित करती है और नवजात के विकास में सहायक होती है।

माँ के लिए:

पोषण और जलयोजन:
स्वस्थ रिकवरी और स्तनपान के लिए आवश्यक हैं।
स्वास्थ्य की निगरानी:
संक्रमण, अत्यधिक रक्तस्राव, या अवसाद के लक्षणों पर नजर रखें।
विश्राम और समर्थन:
मानसिक और शारीरिक रिकवरी के लिए पर्याप्त विश्राम और भावनात्मक समर्थन महत्वपूर्ण है।

शिशु के लिए:

स्तनपान: पहले छह महीने तक केवल स्तनपान प्रतिरक्षा को बढ़ाता है और विकास में सहायक होता है।

नियमित जांच: टीकाकरण और विकास की निगरानी आवश्यक है।

स्वच्छता: उचित स्वच्छता प्रथाएं संक्रमण से बचाव करती हैं और स्वस्थ विकास सुनिश्चित करती हैं।

सुरक्षित गर्भनिरोधक

सुरक्षित गर्भनिरोधक
महिलाओं और परिवारों के स्वास्थ्य और कल

सुरक्षित गर्भनिरोधक तरीकों के बारे में जानव

जा सकता है और बच्चों के बीच उचित
सामान्य गर्भनि

कंडोम: गर्भधारण को रोकते हैं और यौन
मौखिक गर्भनिरोधक गोलियाँ: अंडोत्सर्जन व

होते

अंतरगर्भाशयी उपकरण (आईयूडी): लंबे स

गर्भाशय के अंदर

इंजेक्टेबल गर्भनिरोधक: हर कुछ महीनों में
प्रभावी

स्थायी विधियाँ: उन लोगों के लिए नसब

और परिवार नियोजन

और परिवार नियोजन

ग्राण के लिए परिवार नियोजन महत्वपूर्ण है। जारी होने से अनियोजित गर्भधारण को रोका अंतराल सुनिश्चित किया जा सकता है।

विधियाँ:

संचारित रोगों (एसटीडी) से भी बचाते हैं। रोकती हैं। डॉक्टर के पर्चे की आवश्यकता है।

मय तक चलने वाला, प्रतिवर्ती तरीका जो लगाया जाता है।

दिया जाता है और गर्भधारण को रोकने में लोता है।

दी प्रक्रियाएँ जो और बच्चे नहीं चाहते।



एसटीडी और सुरक्षित प्रथाओं को समझना

एसटीडी और सुरक्षित प्रथाओं को समझना यौन संचारित रोग (एसटीडी) पुरुषों और महिलाओं दोनों को प्रभावित कर सकते हैं, और यदि इलाज नहीं किया गया तो गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

सामान्य एसटीडी:

क्लैमाइडिया, गोनोरिया, सिफिलिस, एचआईवी/एड्स: प्रत्येक के अलग-अलग लक्षण होते हैं और विशिष्ट उपचार की आवश्यकता होती है।

लक्षण: दर्दनाक मूत्रत्याग, घाव, असामान्य स्नाव, खुजली, और पेट दर्द।
रोकथाम और उपचार: नियमित स्क्रीनिंग, सुरक्षित यौन प्रथाएँ (कंडोम), और शीघ्र चिकित्सा ध्यान।