

---

# जन्मोत्सव संरक्षण



## गर्भावस्था उपरांत सामान्य जानकारियाँ

किसी भी नारी का नारीत्व तभी पूर्ण रूप से श्रृंगारित होता है जब विवाहोपरांत वह मातृत्व के अलंकार सें अलंकृत हो। माता बनना उसके जीवन का सर्वाधिक आनंददायी क्षण होता है। नारी शिशु को जन्म देकर पूरे परिवार को एक अनुपम उपहार देती है। विवाहोपरांत पति के सहयोग से प्रजनन क्रिया चक्र आरंभ होता है। शिशु का विकास जन्म के बाद से नहीं अपितु माता के गर्भ से ही शुरू हो जाता है व इस विकास का प्रभाव शिशु के पौढ़ावस्था तक उस पर हावी रहता है। अतः शिशु के अच्छे स्वास्थ्य, की नींव माता को गर्भकाल से ही डालनी चाहिये। शिशु का स्वास्थ्य वजन, कद-काठी, सुडोल मांसपेशियाँ मजबूत हड्डियाँ रोग प्रतिरोधक क्षमता, मानसिक सार, बुद्धिलब्धि सबकुछ माता के खान-पान, स्वास्थ्य एवं वातावरण पर निर्भर करता है। गर्भ के दौरान यदि माँ प्रसन्नता भरा जीवन व्यतीत करती है तो आनेवाले बच्चे का व्यक्तित्व भी खुशहाल होगा। माता के सोच-विचार का प्रभाव भी शिशु पर पूर्णरूपेण पड़ता है। इसलिये गर्भवती स्त्री को अपने गर्भावस्था में अच्छे खान-पान के साथ अच्छी धार्मिक पुस्तक का अध्ययन करना चाहिये, ईश्वर में ध्यान लगाना चाहिये। सुखमयी एवं यादगार गर्भावस्था के लिये महत्वपूर्ण जानकारियाँ दी गई हैं:-

गर्भावस्था को तीन हिस्सों में बांटा गया है

१ प्रथम त्रिमास (१-३ महिने)

२ द्वितीय त्रिमास (४ से ६ महिने)

३ तृतीय त्रिमास (७-से ९ महिने)

गर्भधारण की सामान्य पहचान है निश्चित तिथि के दस दिन पश्चात् तक मासिक धर्म न हो, इसके अलावा सुबह के समय जी- मिचलाना जिसे **Morning Sickness** भी कहते हैं, बार- बार पेशाब होना, थूक अधिक बनना इत्यादि। यद्यपि से सब लक्षण गर्भाधान की भावना को दर्शाते हैं परन्तु उपरोक्त लक्षण प्रदर्शित होने के पश्चात् स्त्री रोग विशेषज्ञ से जाँच करानी चाहिये।

चिकित्सक से अपनी पूर्व विमारी के बारे में कुछ भी न छिपायें व सही विवरण दें। यदि स्त्री अपनी बीमारियों को छिपाती है तो उसका परिणाम शिशु को भुगतना पड़ सकता है। प्रसव के पूर्व कुछ आवश्यक जाँच परीक्षणों द्वारा इस बात को सुनिश्चित किया जाता है कि गर्भवती स्त्री एवं शिशु का स्वास्थ्य गर्भकाल से लेकर प्रसव तक उत्तम बना रहे। इस दौरान निम्न बातों की जाँच की जाती हैं- (१) वजन, (२) ब्लडशुगर, (३) यैनरोग, (४) शिशु विकास (५) रक्तचाप (६) पेशाब (७) रक्त का स्तर (८) हृदय एवं फेफड़े के रोग।

गर्भधारण के बीस सप्ताह बाद टिट्नेस टाक्साईड का टीका लगवायें। दूसरा टीका पहले टीके के ६ सप्ताह बाद लगता है। गर्भधारण के दौरान पथ्य का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिये। अधिकतर महिलायें खान-पान के विषय में जरा भी ध्यान नहीं देती हैं वे अपने भोजन की पौष्टिकता, नियमित दवाईयों के सेवन, विश्राम, परिश्रम एवं व्यायाम के संतुलन के महत्व को नहीं समझती हैं। गर्भवती महिला जो खाती-पीती है वह खून में मिलकर (अम्बिलिकल कार्ड) के माध्यम से शिशु तक पहुंचता है। आहार में पौष्टिक तत्वों की कमी हो तो गर्भवती स्त्री से उत्पन्न शिशु कमजोर, रक्ताल्पता का शिकार होगा व भविष्य में उसे और भी बीमारियां होने की संभावना हो सकती हैं। माँ का दूध शिशु के लिये अमृत होता है इससे शिशु की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और दूध माँ द्वारा खाये गये पौष्टिक आहार पर ही निर्भर करता है। यदि गर्भवती स्त्री को पौष्टिक आहार पूरी तरह न मिले तो उसे दूध कम होगा और बच्चे को उचित मात्रा में दूध नहीं मिलेगा। आहार की पौष्टिकता का अर्थ यह नहीं कि आप धी, मेवे आदि वसायुक्त पदार्थों का सेवन अधिक मात्रा में करें क्योंकि इस दौरान आपको अपने वजन पर नियंत्रण रखना भी अत्याधिक जरूरी है।

गर्भवती स्त्री को अपने भोजन की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ानी चाहियें। एक बार में अधिक भोजन करने की अपेक्षा दिन में ५-६ बार खाना चाहियें। आहार में छिलके वाली दाल, पत्तेदार सब्जियाँ, मौसमी फल, दूध, सोयाबीन, मूँगफली, सलाद, आयरन युक्त खाद्यपदार्थ जैसे अनार, अंजीर किशमिश इत्यादि का सेवन अधिक मात्रा में करना चाहिये। रेशेदार खाद्यपदार्थ अधिक मात्रा में लें ताकि कब्ज

न हो।

पथ के अतिरिक्त रात्रि द घंटे नींद एवं दोपहर में डेढ़ घंटे अवश्य आराम करें। चिकित्सक के परामर्श नियमित हल्के काम से परहेज न करें। नियमित सैर पर जायें। अपने शरीर की साफ सफाई पर ध्यान दें।

### गर्भवता में खान-पान की विशेष जानकारी :-

१. सुबह खाली पेट दो भीरो बदाम, नारियल व मिश्री दूध के साथ दें जिससे बच्चे की नेत्र ज्योति अच्छी होती है।
२. एक चुटकी वंशलोचन का पाउडर नित्य दूध के साथ दें। इसमें कैलसियम होने के कारण हड्डियाँ मजबूत होती हैं।
३. एक चम्मच मलाई या मख्खन मिसरी के साथ दें।
४. गीला नारियल मिसरी के साथ खाने से बच्चे गोरे होता है।
५. अखरोट गर्भवती स्त्री को नित्य दें जिससे बच्चे का दिमाग तेज होता है।
६. संतरे का रस या संतरा खाने से विटामिन-सी मिलता है।
७. खाने के बाद दोनों वक्त सौफ खिलाएं।
८. नारियल (डाब) का पानी हर रोज पिलाएं।
९. गर्भकाल के प्रत्येक महिने में गर्भवती स्त्री का वजन १ कि. बड़ना चाहिए।
१०. आँठवे महीने से गर्भवती स्त्री को सुबह दूध में केशर, इलायची व दो चम्मच शुद्ध धी मिलाकर दें। साथ में १० बदाम भी दें। सोने से पहले मलाई व सूखे नारियल के लड्डु दें।  
सुखे नारियल के लड्डु बनाने की विधि :- नारियल गोटे को मिसरी में पीस लें। फिर स्वादानुसार उसी में मिसरी भी पीस लें। उसी समय छोटे-छोटे लड्डु बना लें।
११. आँठवे नौवें महीने में चिकनाई-युक्त खाना दिया जाता है जिससे प्रसव में आसानी होती है।
१२. प्रसव के समय अस्पताल ले जाते समय प्रसूता को दूध में धी, केशर, इलायची डालकर पिलायें व राई के दाने समान थोड़ी मात्रा में अंबर पान में डालकर खिलायें।

## विशेष सावधानी :-

- १ अगर पांव या शरीर में सूजन आ जाये तो नमक व शक्कर कम कर दें, और डाक्टर की सलाह लें।
- २ अनारस, पपीता, गोंद गर्भवती महिला को न खिलायें।
- ३ गर्भकाल के दौरान अगर ग्रहण आ जाये तो गर्भवती को ग्रहण नहीं देखना चाहियें। नारियल, सप्तधान, लोहे की चाबी, लाल कपड़े में बाँधकर घुटने के नीचे रखना चाहिये। नींद न लेवे व सरौता, कैची, चाकू, माला हाथ में न लें।
- ४ शिशु को जन्म देना एक जटिल प्रक्रिया है अतः गर्भावस्था एवं प्रसव के दौरान जटिलताओं से बचने के लिए स्त्री रोग विशेषज्ञ से परामार्श लें एवं उसके बताये गये निर्देशों पर भली-भांति अमल करें।
- ५ आँठवे महीने में रेल यात्रा न करें। यदि प्रसव दूसरे शहर में होना हो तो सातवें महीने में ही चले जायें।

### साध

गर्भकाल के सातवे महीने (अगर किसी कारण वश सातवें महीने में नहीं हो सके तो आठवें महीने) में अच्छा दिन देखकर गर्भवती बहु की साध पुजाते हैं।

साध पीहर वाले लाते हैं, अगर किसी कारण वश पीहर से न आ पाए तो, बहु को ससुराल की तरफ से अच्छी साड़ी पहना कर, मेहन्दी मण्डवा कर एवं सातों सिन्नार कर बाजोट पर बैठाते हैं, (बहु की साड़ी व रुमाल हरी तथा गोटा लगी होनी चाहिए) साथ में बेटे को भी, माला पहनाते हैं, कुमकुम का तिलक करे मेवे से खोल भरते हैं। साध पूजन में गणेशजी की पूजा पश्चात खोल भरा जाता है। खोल में नारीयल नहीं डालते हैं। खोल में मेवे के साथ पाँच फल एवं आटा में हल्दी मिला कर उससे बने पाँच फल भी दिए जाते हैं। खोल बाँस के ड़गरे में बधारा जाता है। खोल भरने वाली स्त्री सुहागन होनी चाहिए। परिवार व समाज की सभी औरतों को बुलाते हैं, जापा के गीत गाये जाते हैं। पीहर से परिवार वाले आते हैं, कपड़े व सात तरह की मिठाई जिस में घेवर हो तो बहुत बढ़िया, लेकर आते हैं। घेवर या मिठाई बाँटी जाती है। फिर बहु को पीहर भेजते हैं, लेकिन ये जरुरी नहीं हैं। हम चाहें तो अपने घर पर भी रख सकते हैं। पीहर वाले भी खोल भरते हैं।



## **प्रसव पीड़ा-**

प्रसव पीड़ा शुरू होने पर गुड़ व चावल की एक पोटली बना कर उसमे सात रुपैये डाल कर प्रसूता के ऊपर सात बार घुमा कर बेमाता का नाम ले कर प्रसूता के सिरहाने रखी जाती है। प्रसव उपरान्त नहावन के दिन उस पोटली को दैया को दे देवें।

## **बच्चे का जन्म-**

बच्चे का जन्म होते ही हम घड़ी देखते हैं, घड़ी के समयानुसार पडिंतजी को बच्चे का नक्षत्र व पाया दिखाते हैं। अगर नक्षत्र हो तो सताइस दिन का नहावण होता है। चांदी व तांबे का पाया अच्छा माना जाता है। सोने व लोहे का पाया कड़क होता है, उसकी पूजा करवानी पड़ती है। लौह नक्षत्र- लोहे की कढाई में सोने की तुष व सरसों का तेल डाल कर जच्चा व बच्चा का मुँह उसमे दिखा कर ज्योतकी (डाकोत) को नहावन के दिन दिया जाता है।

## **(जन्म पश्चात्)**

### **जन्मधूंटी-**

सर्वप्रथम सोने की तांत में शहद लगाकर बच्चे की जीभ पर ॐ लिख दें। मान्यता है कि इससे बच्चा मेघावी एवं मृदु-भाषी होता है।

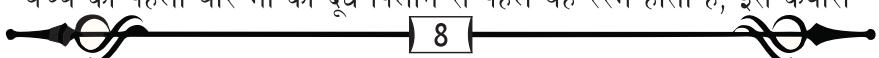
मधु प्राशन के पश्चात जन्मधूंटी दी जाती है। जन्मधूंटी गन्धारी या चन्द्ररयो के पत्तों का रस गुड़, अजवायन डालकर थोड़ा गर्म कर के शहद मिलाकर बच्चे के मुँह मे दिया जाता है। मधु प्राशन तथा जन्मधूंटी घर के किसी बड़े या समझदार व्यक्ति के पिलाने की प्रथा है।

### **थाल बजाना-**

अगर लड़का होता है तो कांसी के थाल में साथिया मांड़ कर चांदी की हँसली या बेलन से घर के बुर्जग व भुवा बहनें बच्चा होते ही थाली बजाती हैं, व बधाई बांटते हैं। वाद मे बच्चे के घर आने के वाद पडित जी को समय दिखा कर फिर से थाली बजाते हैं, जिसकी आवाज बच्चे के कान मे पड़नी चाहिए।

### **आँचल खोलाई-**

बच्चे को पहली बार माँ का दूध पिलाने से पहले यह रस्म होती है, इसे कंवारी



सुवासणी, नानदी, जेठुती, भतीजी, भानजी करती है, जो करती है उसे नेग देते हैं।  
सामान : कच्चा दूध, कंघा, कंघे में बाल व पानी।

### छठी-

छठी के दिन बच्चे को आटे, हल्दी और धी की लोई करते हैं। दही व हल्दी से माँ के केश की लट खोलते हैं। नहलाने के पश्चात बच्चे के हाथ-पाँव में नीला धागा बाँध देते हैं। रोली चावल जच्चा को दिया जाता है, जिससे वो स्वयं तिलक कर के बच्चे को आड़ा टीका लगाती है। जब बच्चे की छठी रात होती है, तब उसके सिर के पास कोपी व लाल पेन रखते हैं, ऐसा कहा जाता है कि विधाता छठी के दिन लेख लिखते हैं, यह कामना करते हैं कि विधाता इसका भविष्य उज्जवल हो ऐसा लिखना। कोपी पर कुमकुम के छीटें डालते हैं, स्वास्तिक बनाते हैं, सात टिकी लगाते हैं तथा पेन के मोली बांधते हैं। एक कटोरी में भात, चिनी एवं धी डाल कर रखे जाते हैं। बच्चे की माँ मेहन्दी लगाती है।

### नहावण-

नक्षत्र वगेरह नहीं हो तो १०-११ दिन में अच्छा वार व मुहर्त देखकर बच्चे का नहावण करवाते हैं, उस दिन सुवा निकालते हैं, भगवान की पूजा भी उस दिन से शुरू होती है। बच्चे व बच्चे की माँ को गोमुत्र डाले हुए पानी से सिर धोकर नहलाते हैं, कोरे कपड़े पहनाते हैं। अगर पीहर में जापा हो तो ससुराल वाले और अगर ससुराल में जापा हो तो पीहर वाले आते हैं, जच्चा-बच्चा दोनों के कपड़े लाते हैं, पीले की साड़ी लाते हैं, वो ही पहन कर जच्चा नहावण पुजती है। नहावन के दिन चार कुंवरे लड़के मिल कर तनी बांधते हैं। नहावन पूजा के वक्त पलंग सूना नहीं छोड़ते, देवर नानदा या जेठूता पलंग पर बैठता है, उसे बाद मे नेग दिया जाता है। नहावन पूजा के वक्त जच्चा बच्चा को देवर नानदा या जेठूता पल्ला पकड़ के ले जाता है, उसे बाद मे नेग दिया जाता है। पण्डितजी राशि व चार नाम निकालते हैं, फिर घरवाले अपनी पसन्द का नाम निकालते हैं। सवा महिने के अन्तराल मे ४ बार सिर धोकर जच्चा मन्दिर जाती है, ग्यारस का व्रत करती है। तब रसोइ में हाथ लगाती है।

## जलवा-

कम से कम इक्कीस दिन या सवा महिना में जिस दिन अच्छा मूरुत निकलता है, उस दिन बहु का जलवा पूजाते हैं। जलवा मे सर्वप्रथम ननद या जेठानी जच्चा को पीला पहना कर एवं बोरीया या माँगटीका लगा कर सिर गुर्थी करते हैं तथा लाख का चूड़ा हल्का गरम कर के पहनाते हैं। चूड़ा पहनाने वाली महिला एक चूड़ी खुद पहनती है। चूड़ा पहनने के पश्चात चांदी के लोटे पर स्वास्तिक बना कर उसमे पानी भर, आम का पल्लव रखकर, मोली बाँध कर एवं उस पर फल रख कर कलश तैयार करते हैं। उस कलश को जच्चा सर पर रख कर बाकी महिलाओं के आगे कुएं पर जलवा पुजने जाती है, कुएं से आते वक्त जच्चा पीछे व महिलाएं आगे रहती हैं। पहले से एक पोतड़े के चारों कोने व बीच में हल्दी से पीला कर के रखा जाता है, उसे अपनी साड़ी से टाँगकर जच्चा कुएं पर जाती है। गेहूं व चना उबाल कर घुघरी बनाते हैं व जलवा पूजने जाते वक्त थोड़ी सी घुघरी साथ लेकर जाते हैं। कुछ जगह भुवा के घुघरी ले कर आने का रिवाज है, भुवा घुघरी बनाती है तथा बच्चे के लिए सोने या चांदी के घुंघरु ले कर आती हैं।

कुआं पर नहीं जा सके तो नल के पास थोड़ा गोबर रख कर कुमकुम व मोली चढ़ाते हैं व कुएं या नल पर दूध की धार दिलवाते हैं।

इसके बाद घर की चार बड़ी औरतें ओढ़ने में कीड़ी डालकर उसे भुलाती हैं, फिर कीड़ी को निकाल कर उसमे बच्चे को रख कर सात बार भुलाते हैं।

सिरगुर्थी के पश्चात जच्चा के कमरे के द्वार के एक तरफ गोबर से स्वास्तिक व एक तरफ छाबड़ा बनाया जाता है, जिसपर चांदी का सिक्का चिपकाया जाता है, जो बाद में बच्चे की भुआ को दे दिया जाता है।

जच्चा घर में सभी बड़ों को प्रणाम करती है, जापे के गीत गाये जाते हैं।

शाम में जच्चा बच्चा किसी रिश्तेदार के यहाँ खाना खाने जाते हैं। जिनके घर खाना खाने जाते हैं वो बच्चे के सिर पर तेल लगा कर भेजते हैं व यथाशक्ति उपहार देते हैं।

## सोने की सीढ़ी (निसरनी)-

सोने की सीढ़ी (निसरनी) बनवाते हैं। सीढ़ी घर के पण्डित को देते हैं। यह

दान पड़दादा-पड़दादी बनने पर चने की दाल सवा पाँच सेर एक पीतल की परात में रखते हैं। उसके ऊपर गुड़ की डली रखते हैं। पण्डित जी, पड़पोते द्वारा पूजा करवाते हैं। पड़दादा या पड़दादी का पाँच पड़पोते से निसरनी पर रखकर बीच में छुवाते हैं। गुरु या पण्डित यह दान लेता है। ऐसी मान्यता है कि सोने की सीढ़ी चढ़ने वाला व्यक्ति स्वर्ग में जाता है।

### राती जोगा-

जिनके यहाँ रिवाज हो वे लोग बेटा होने पर श्री पितरजी महाराज का रातजोगा देते हैं, श्री पितरजी महाराज के पाँच कपड़ों को मोली बान्ध कर पाटे पर रखते हैं, मोली की बाट करके दिपक करते हैं, दिपक रात भर जगाते हैं। राती जोगे के गीत गाते हैं। कुछ गीत रात को गाते हैं, सुबह पाँच बजे प्रभाती के गीत गाते हैं। दूसरे दिन लापसी बनाकर पितरजी को भोग लगाकर खाना खाते हैं। राती जोगा लगभग चौदश की रात को देते हैं। कपड़े ब्राह्मण को देते हैं।

### झड़ुला-

प्रथम, तृतीय या पंचम वर्ष में अपने अपने इष्टदेव के यहाँ बच्चे का झड़ुला उत्तरता है। उसके बाद ही कर्णध्रेदन किया जाता है। झड़ुला के बाद जब मुँड़न करे उसके पश्चात सिर पर स्वास्तिक का चिन्ह बनाया जाता है। तब नाई को गुड़ की डली व नेग देकर विदा करे। मुँड़न किये गए बाल, बहती नदी में विसर्जित करे।

### दूँठ-

दूँठ का नेग होलिका दहन के दिन होता है। बच्चे के ननिहाल से आये नए सफेद वस्त्र उसे पहनाये जाते हैं और पताशे से खोल भरा जाता है। अगर ननिहाल से कपड़े न आये तो अपने घर से नए वस्त्र पहना सकते हैं।

## प्रसवोपरांत प्रसूता के कुछ स्वास्थ्यवर्धक आहार

प्रसवोपरांत नारी का शरीर काफी कमजोर हो जाता है। इसलिये दवा-टानिकों के अलावा हमारे बुजुर्गों ने कुछ विशेष पथ्य का वर्णन किया है



जिससे शरीर को ताकत एवं ऊर्जा मिल सके। इन पथ्य एवं घरेलू औषधियों का विशेष महत्व है। प्रसव के उपरान्त प्रसूता को दिये जाने वाली विशेष सामग्री की मात्रा :-

अजवाईन- ५०० ग्राम, गोंद- १ किलो, बादाम- २.५०० किलो, गिरी- ९ कि., सोंठ- १५० ग्राम, पीपला मूल- ५० ग्राम, खसखस, तालमखाना, मगज का बीज, जीरा, हींग, हल्दी, गुड, शुद्ध धी, साबदाना, राई, सिंगाड़े का आटा, चिकनी सुपारी, पान- १०० नंग।

### तैयारी-

#### दशमूल का काढ़ा

इसकी १० पुड़िया पंसारी की दूकान से मंगा कर अच्छी तरह धूप में सूखा कर, कुटवा कर १० पुड़िया (बच्चा होने से पहिले ही) बना कर रख लें।

#### ३२ मूलका काढ़ा:

इसे पंसारी की दूकान से मंगा कर अच्छी धूप दिखा कर दरदरा कूट लें और साफ पतले कपड़े में बांध कर इसकी ४० पोटली बनायें।

#### अजवाईन

१ किलो अजवाईन धो कर सुखा लें, चुन-बीन कर रख लें। २०० ग्राम रोटी, मठरी आदि में मिलाने को अलग रखें व बाकी बच्चा होने का बाद थोड़ी थोड़ी पीस कर काम में लें। इसे मिक्सी में पीस सकते हैं।

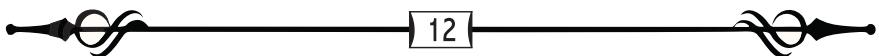
#### गोंद

१ किलो गोंद २-३ दिन तेज धूप में अच्छी तरह सुखा कर मोटा दरदरा कर लें। मोटा दरदरा व महीन अलग-अलग शीशी में भर ले।

#### बच्चा होनेके बाद

#### दशमूल का काढ़ा एवं हींग:-

इसे प्रसवोपरान्त आरंभ के १०-१२ दिनों के अंदर सुबह पाँच बजे दिया जाता है। इससे रक्त का विकार शुद्ध होता है। यह काढ़ा दो रूपों में मिलता है- (१) तैयार काढ़े की शीशी आती है पूरी शीशी की मात्रा को दस दिन के हिसाब से बांट लें,



एक भाग काढ़े मे तीन गुना कुनकुना पानी मिलाकर सुबह सबसे पहले दो या तीन चम्मच शहद मिलाकर पिलायें।

(२) काढ़े की १ पुँडिया आधा लीटर पानी में उबल जाने पर मन्दी आँच पर पानी आधा रहने तक उबालें। इसे छान कर १ या डेढ़ चम्मच चीनी मिला कर गर्म ही जच्चा को पिलायें। यदि दोपहर में बच्चा हो तो रात को इसे धीरे-धीरे पी कर सो जायें। इस प्रकार काढ़ा तैयार कर १० दिन तक जच्चा प्रति सुबह खाली पेट इसे घूंट-घूंट पी कर चदर ओढ़ कर सो जायें।

काढ़े के साथ में चने के बराबर हींग की डली निगलने के लिये दें। हींग वायुनाशक होती है। काढ़ा पीने के बाद बादाम दें जिससे मुह का स्वाद ठीक हो जायेगा।

### ३२ मूल का काढ़ा:-

जच्चा के दिन भर पीने के पानी में १ पोटली डाल कर उबाल लें। पानी ठंडा हो जाने पर पोटली निकाल कर फेंक दें व पानी पीने के काम में लें या काढ़े के बदले १ पान का पत्ता, १/२ चम्मच अजवाइन, व १/२ चम्मच सौफ (पोटली बनाकर) डाल कर सुबह शाम पानी उबाल कर पीने के काम में लें।

### अजवाइन :-

प्रसव के बाद आरंभ के १०-१५ दिनों मे अजवाइन दी जाती है। अजवाइन रक्त संबंधी विकार शुद्ध करती है। शरीर को गर्म रखती है। इसे विभिन्न प्रकार से दे सकते हैं।

(क) चीनी की अजवाईन- अजवाइन साफ करके बारीक पीस लें गर्म कड़ाही में शुद्ध धी ४-५ चम्मच डालें उसमें डेढ़ दो चम्मच पीसी अजवाइन डालकर सेंकें। स्वादानुसार बारीक कुटा नारियल, बादाम आदि भी मिला लें। आँच से उतार ३-४ चम्मच पीसी चीनी डालकर गर्म ही खाने को दें। इसे नाश्ते में सुबह शाम दोनों वक्त दे सकते हैं।

(ख) गुड़ की अजवाइन :- गुड़ पेट को साफ रखता है, कड़ाही में थोड़ा धी डालकर उसमें गुड़ को गलाकर अजवाइन, बादाम, सूखा नारियल मिलाकर तुरंत खाने को दें।

(ग) पेजी- दो बड़ा चम्मच धी १ छोटा चम्मच गोंद १ बड़ा चम्मच पिसी अजवाईन आधा चम्मच हल्दी, आधा चम्मच सौठ गुड़ स्वादानुसर

विधि : दो बड़ा चम्मच धी कढ़ाई में गरम कर एक छोटा चम्मच गोंद डालकर फुला बना लें। एक बड़ा चम्मच पिसी अजवाईन, आधा चम्मच हल्दी, आधा चम्मच सौठ वा गुड़ डालकर उबालें व गुनगुना होने पर पिला दें।

(घ) दो बड़ी चम्मच अजवाइन, १ बड़ी चम्मच बादाम, १ चम्मच दरदरा गोंद, २ बड़ी चम्मच पिसी चीनी, २ बड़ी चम्मच देशी धी।

विधि:- धी खूब गर्म कर गोंद डालें, फूलते ही निकाल लें। गैस बन्द कर तुरन्त बादाम डालें, जरा सा सेक कर अजवाइन डालें और अच्छी तरह मिला लें। थोड़ा ठंडा होने पर चीनी व गोंद डाल कर खिलायें।

### कांकरी अजवाइन

सामग्री- २ बड़ी चम्मच अजवाइन, १ बड़ी चम्मच बादाम, १ बड़ी चम्मच दरदरा गोंद, १/२ बड़ी चम्मच कसा सूखा नारियल, ३-४ काली मिर्च, २ बड़ी चम्मच पिसी चीनी, २ बड़ी चम्मच धी।

विधि:- धी गर्म कर गोंद फुला कर तुरन्त निकाल लें। काली मिर्च व बादाम तल लें। बचे धी में धीमी आँच पर अजवाइन व नारियल सेक लें, फिर गोंद बादाम व काली मिर्च डाल कर १ मिनट सेक कर उतार लें, पहले दो दिन अजवाइन आधी मात्रा में दें। अजवाइन से जच्चा के कभी-कभी पतले दस्त होने लगते हैं, उस अवस्था में दिन में १ या २ बार बार्ली का पानी दें। अजवाइन दिन में २ बार सुबह ८-९ बजे व शाम को ४-५ बजे दी जाती है।

१० दिन बाद सुबह सोंठ दें। यदि इच्छा हो तो शाम को अजवाइन दी जा सकती है।

२०-२१ दिन में सारी अजवाईन दे देवे। पेजी खत्म होने के बाद पेजी की जगह रई देते हैं।

रई :- (सुबह जल्दी देनी चाहिए)

सामग्री : एक बड़ा चम्मच धी, १ बड़ा चम्मचा गोंद, ३ छोटा चम्मच शक्कर एक पाव पानी

विधि : धी में गोंद का फुला बनाकर उस में चीनी का पानी डालकर उबालें।

गुनगुना कर के पिला दें। इसमें महीन गोंद काम लें।

### पीपला मूल :-

पीपला मूल प्रसूती ज्वर निवारक होती है। यह गर्म होती है। प्रसव के ३-४ दिन बाद से दी जाती है। ६० ग्राम पीपलामूल कूट पीसकर कपड़े से छान कर ११ पूँडिया तैयार करें। एक स्याहु का निकालें। रोज रात को एक पूँडिया दूध के साथ दें। फिर ४-५ बादाम एवं थोड़ी मिश्री दें। पीपलामूल लेने के बाद चदर ओढ़कर सो जाना चाहिये। गर्भ में प्रसव हो तो पीपलामूल कम दी जाती है। जब तक पीपलामूल खाते हैं खटाई नहीं खानी चाहिये। इसे खुले कमरे में देना चाहिये।

### लोदः-

आँखों की ज्योति के लिये १०० ग्राम लोद दी जाती है। यह आयुर्वेदिक जड़ी बूटी की दूकान में मिलता है। इसे कूट कर मलमल के कपड़े से छान कर १०० ग्राम पिसी चीनी व ५० ग्राम देशी धी मिला कर कड़ा गूंथ लें। इसकी काबुली चने की साइज की गोलियां बनायें। खाना खाते समय पांच गोलियां हलवे के साथ निगलें। यह बहुत कड़वी होती हैं।

### कायफल:-

सिरदर्द के लिये कायफल का प्रयोग होता है। इसे धी के साथ सर मे दबाते हैं।

### हल्दी का काढ़ा-

गुड़ का पानी बना कर अलग रख लें, उसके बाद धी गर्म करके उसमे थोड़ी सी पीसी अजवाइन व हल्दी डालकर गुड़ का पानी मिला दें। यह काढ़ा सुबह दें।

### बादाम की कढ़ी :-

यह प्रसव के दस दिन बाद से दी जाती है। यह शक्तिवर्धक, कफ नाशक एवं मस्तिष्क के लिये उत्तम होती है।

सामग्री : १५ बादाम १ बड़ा चम्मच खसखस, २ छोटा चम्मच शक्कर, एक बड़ा चम्मच धी, एक पाव दूध।

विधि :- खसखस, बादाम दोनों का भिंगोकर पीस लें। धी में पिसी इलायची एक



चुटकी, बादाम, खसखस डाल कर थोड़ा भून लें। फिर दूध व शक्कर डाल लें। इससे सिर में तरावट रहती है।

### **सौंठ :-**

सौंठ गर्म होती है। जोड़ो के दर्द में लाभकारी होती है। प्रसूता को कम से कम १५० ग्राम सौंठ खिलाते हैं। इसे कूट पीसकर छानकर तैयार करें।

सौंठ खिलाते समय प्रसूता को बाहर की हवा न लगने दे। साधारणतः इसे प्रसव के १५ दिन बाद से ४० दिन या उससे भी अधिक दिन तक दे सकते हैं। यह कई तरह बनायी जा सकती है, अपनी इच्छानुसार बनाए।

### **सौंठ के लड्डु :-**

**सामग्री :** धी २०० ग्राम, सौंठ ५० ग्रा. गोंद-१०० ग्राम, खसखस-१०० ग्राम, आटा-१०० ग्राम, मगज का बीज-१०० ग्राम, नारियल-१०० ग्राम, शकर (पीसी) ६०० ग्राम, बादाम-१०० ग्राम

**विधि :** एक बड़ी कढ़ाई में २०० ग्राम धी डालकर आटा डालें। थोड़ा सिकने पर खसखस डालें। फिर गोंद डालें। गोंद के फूले बन जाये, तब बादाम एवं मगज डालें। नीचे उतार कर खोपरा व सौंठ डालें। पिसी शक्कर मिलाकर लड्डू बना लें। यह जाड़े में दिया जाते हैं।

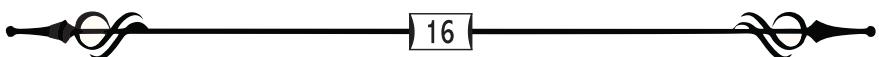
### **सौंठ-**

**सामग्री:** १ पुड़िया सौंठ, डेढ़ चम्मच मोटा गोंद, डेढ़ बड़ी चम्मच बादाम डेढ़ बड़ी चम्मच कुटा पिस्ता, २ बड़ी चम्मच पीसी चीनी, ३ बड़ी चम्मच देशी धी

### **विधि-**

(क) १ बड़ी चम्मच पानी से सोंठ नर्म सान लें। इसकी २-३ छोटी टिकिया हलेथी पर रख कर बना लें, धी गर्म कर धीमी आँच पर इन्हे तल कर रख लें, फिर आँच तेज कर गोंद तल लें। १ टोकरी में पहले गोंद बिछायें फिर पिश्ता व बादाम। इनके ऊपर गोंद सोंठ की टिकिया चूर कर बिछायें। बचा धी खूब गर्म कर चारों ओर डालें जिससे बादाम-पिश्ता सिक जायगा। चीनी मिला कर तुरन्त गर्म-गर्म खिलायें।

(ख) **सामग्री:-** १ पुड़ियां सोंठ, १ बड़ी चम्मच सिंधाड़े का आटा, १ बड़ी चम्मच



दरदरा गोंद, १ बड़ी चम्मच धनिया गिरी, १ ग्राम काली मिर्च, अढाई ग्राम पिसी छोटी पीपल, १ बड़ी चम्मच खसखस (पोश्ता दाना), १ बड़ी चम्मच बादाम, २ बड़ी चम्मच पीसी चीनी, २ बड़ी चम्मच देशी धी

### विधि-

खसखस रात को भिगो दें। बादाम खौलते पानी से आधा घंटा रख कर छील लें, फिर दोनों साथ पीस लें। १ बड़ी चम्मच धी गर्म कर इसे हल्का बादामी सेक लें। १ बड़ी चम्मच धी से आटा व काली मिर्च सेकें, जब आटा सिकने को आ जाए तब थोड़ा-थोड़ा गोंद डाल कर फुलायें, फिर पीपल व सौंठ मिला कर १-२ मिनट चला कर उतार लें। १/४ बड़ी चम्मच धी में धनिया गिरी सेकें। सारा सामान मिला लें, ठंडा होने पर चीनी मिला कर खिलायें।

### जीरे का लड्डू:-

यह लड्डू गर्मी में दिये जाते हैं।

सामग्री-१०० ग्राम जीरा, १०० ग्राम दरदरा गोंद, १०० ग्राम बादाम, १० ग्राम गोल मिर्च, ७५ ग्राम आटा, २०० ग्राम पिसी चीनी, १०० ग्राम देशी धी।

विधि-बादाम द घंटे भिगोकर, छील कर पीस लें। २५ ग्राम धी गर्म कर धीमी आँच पर बादाम हल्का बदामी सेकें। ७५ ग्राम धी में आटा व गोल मिर्च सेक लें। अब आटा सिकने को आ जाय तब थोड़ा गोंद डाल कर फुला लें, जीरा डाल कर १-२ मिनट सेक कर उतार लें इसमें सिका बादाम मिला लें। ठंडा होने पर चीनी मिला कर १० लड्डू बना लें। इससे माँ का दूध बढ़ता है।

### गोंद गिरी की बर्फी :-

यह शक्तिवर्धक होती है। अजवाईन सौंठ, पीपलामूल ये सब गर्म तासीर के खाद्यपदार्थ होते हैं। इनसे उत्पन्न गर्मी को शांत करने के लिये ठंडी तासीर वाले खाद्य पदार्थ देते हैं।

सामग्री :- धी- २०० ग्राम, बादाम-१०० ग्राम, गिरी- १०० ग्राम, गोंद -१०० ग्राम खसखस-१०० ग्राम, आटा -सिंधांडा या गेहूँ -१०० ग्राम, शक्कर- ५०० ग्राम।



**विधि :-** सौंठ के लड्डू की विधि के अनुसार सारी सामग्री सेंके । ५०० ग्रा. शकर की एक तार की चासनी बनाकर उसमें सारी सामग्री मिलाकर बर्फी जमा दें । तुरंत ही बर्क लगायें वह ठंडी होने पर काट लें ।

### गोंद के लड्डू -

**सामग्री-** १०० ग्राम मोटा गोंद, १०० ग्राम कटा बादाम (मोटे टुकड़े), २०० ग्राम आटा, १२५ ग्राम पिसी चीनी, १२५ ग्राम देशी धी ।

**विधि:-**धी गर्म कर गोंद फुलाकर निकाल लें । इसी धी में धीमी आँच पर आटा सुनहरा होने तक सेंकें, फिर बादाम डालें, पांच मिनट दोनों चीज सेंकें । उतार कर ठंडा करें, गोंद व चीनी मिला कर नीबू की साइज के लड्डू बनायें । अजवाईन खत्म होने पर गोंद के लड्डू दें ।

### बादाम का हलवा :-

**सामग्री:-** धी दो चम्मच, बादाम- २५ नग, खसखस-९ चम्मच, सूजी या आटा एक चम्मच, शकर २५ ग्रा. या स्वादानुसार

**विधि:** बादाम को भिगोकर थोड़ा मोटा पिसें व खसखस सूखी मिक्सी में पीसें । कड़ाही में धी गरमकर आटा या सुजी थोड़ा सेंकें फिर बादाम व खसखस डालें । शकर डालकर अदाज से थोड़ा गरम पानी डालें व पानी सूखने तक हिलायें । प्रसूता को गर्म गर्म खिलायें ।

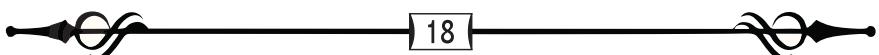
### चर्वण :-

केवल मीठे खाद्य पदार्थों को लेते रहने से प्रसूता के मुंह का स्वाद बदल जाता है । अतः स्वाद ठीक करने के लिये कुछ नमकीन की भी आवश्यकता होती है ।

बादाम को धी में तल कर उसमें नमक काली मिर्च लगाकर दें । गाय के धी में ताल मखाना तलें, गोंद फुलाकर, खरबूजे के बीज, चिरौजी सेंकें, आलू के लच्छे या चिप्स तलें, नारियल किसकर कड़ाही में सेंकें, स्वादानुसार नमक, कालीमिर्च मिलाकर दें ।

### टिकला :-

आटे में ज्यादा धी का मोईन डालकर नमक अजवाईन डाल दें । आटा



उसन कर छोटी छोटी टीकड़ी बना लें। धी में तलें।

प्रसूता को खाने मे धी आसानी से खिलाने के लिये खिचड़ी, दलिया, काठी दाल चावल, मोयन की रोटी व चूरमा इत्यादि देना चाहिये। दाल में धी राई का छौंक दें। हरी सब्जी कम मसाले की धी मे बनाकर दें। खाने में कच्ची हल्दी की सब्जी अवश्य खिलायें।

**पान :**

प्रसूता को पान अवश्य खिलायें पान के पत्ते का रस अपने आप मे बहुत गुणकारी होता है यह पाचनक्रिया में सहायक होता है व इसको खाने से बदहजमी का डर नहीं रहता है। दिन भर मे चार-पाँच मीठा पान बादाम डालकर अवश्य खिलायें।

### (प्रसूता के लिये परहेज)

- ❖ चना, चने की दाल, ईमली, अमचूर की खटाई न खिलायें। दही की खटाई दे सकते हैं।
- ❖ प्रसव के पन्द्रह दिन बाद सौंठ के लड्डु व रई चालू कर दें। जब तक सौंठ के लड्डु खायें तब तक आग के सामने व धूप में न बैठें। खटाई भी न देवें।
- ❖ जच्चा की बदपरहेजी से बच्चा के साथ साथ माँ का दूध पीने वाला बच्चा भी बीमार पड़ता है। अतः जच्चा के भोजन विशेष सावधानी आवश्यक हैं। जच्चा को गरम व ताजा भोजन ही खिलाये।
- ❖ सुबह-शाम दोनों समय जच्चा-बच्चा की तेल-मालिश करवायें।
- ❖ जच्चा के सिर मे धी लगायें। धी में बादाम, जायफल, सुपारी, सूखी गिरी, पीपलामूल घिसकर सिर में चालीस दिन तक मालिश करवायें। चालीस दिन के बाद बादाम का तेल लगायें।
- ❖ माँ के आंचल का पहला दूध बच्चे को आवश्यक पिलाना चाहिये। यह बच्चे मे रोग-प्रतिरोधक क्षमता पैदा करता है। यथा संभव बच्चे को माँ का दूध अधिक से अधिक पिलाना चाहिये।
- ❖ आजकल सबसे बड़ी दिक्कत आती है कि माता को दूध पूरी मात्रा में नहीं

आता इसके लिये आधा छोटा चम्मच कच्चा जीरा पीसकर पिलायें या आधी छोटी चम्मच राई थोड़े से आटे की लोई में मिलाकर रोटी के समान सेक कर खिलायें। सिंघाड़े के आटे की पूँड़ी या साबूदाने की खीर या साबूदाने की खिचड़ी इत्यादि दें। माँ का दूध बच्चे के लिये अमृत तुल्य होता है अतः यह बच्चे को मिलना ही चाहिये।

### (नवजात शिशु की देखभाल)

सभी माता-पिता का एक सपना होता है, कि संतान स्वस्थ एवं बुद्धिमान हो तथा माता भी इस जटिल प्रक्रिया से निकलने के बाद स्वस्थ रहे। अतः हमने कुछ जानकारी देने की कोशिश की है। आशा है आप इसका एवं बुजुर्गों के अनुभवों से लाभ उठायेंगे।

बुखार आने पर जन्मघूटी आरामदायक होती है।

**घासा-**

**सामग्री:** बड़ी हरड़, जायफल, चिकनी सुपारी, मरोडाफली, अजवाईन, राई, आम की गुठली, काला नमक, बादाम, खारक।

**विधि :-** ६-७ दाना अजवाईन, ५-६ दाना राई व आधा चम्मच पानी डालें। फिर हरड़, जायफल, सुपारी, बादाम, मरोडाफली, खारक, आम की गुठली से घसकर बड़े चम्चे में निकाल लें। फिर गुनगुना करके बच्चे को दें।

- ❖ दस्त अधिक लगाने पर घासे में जायफल ज्यादा दें। माँ के दूध या कच्चे दूध में भी घिसकर दे सकते हैं। कब्जी रहे तो हरड़ अधिक मात्रा में दें।
- ❖ अस्पताल से घर लाने के बाद शिशु का नहलाकर उसके हाथ पांव व कमर में काला डोरा बांध दें, ताकि शिशु का नजर न लगे।
- ❖ शिशु की नस के नीचें सरसों का तकिया अवश्य दे ताकि उसका सिर गोल रहे।

**पेट दर्द**

- ❖ नाभि के चारों ओर हींग और पानी का पेस्ट बनाकर लेप कर दें।
- ❖ कहावत है यदि माँ बच्चे का पेट चाटें तो भी पेट दर्द से राहत मिलती है।
- ❖ एक मीठे पान को कूटकर अजवाईन के साथ थोड़े पानी में उबालें, थोड़ी

मिश्री मिलाकर छाने व १-१ चम्मच सुबह-शाम पिलाये ।

### खाँसी

- ❖ सर्दी में अजवाईन एवं गुड़ का पानी बनाकर दें।
- ❖ खाँसी ज्यादा आये तो अनार के सूखे छिल्के को पानी में उबाल कर एक चम्मच दें।
- ❖ सौंफ, मिश्री, नमक उबालकर रखें। १-१ चम्मच सुबह-शाम दे।
- ❖ माँ के बाल अगर गीले हो तो बच्चे को अपना दूध न पिलाएं। इससे बच्चे को सर्दी-जुकाम होता हैं।

बच्चे को जन्मोपरांत उसको डाक्टर की सलाह से निम्नासार टीके समय-समय पर आवश्य लगवाएं।

२ सप्ताह पर:- बी. सी जी पोलियो (१) - हेपिटाइट्स बी (१)

६ सप्ताह पर:- डी. पी. टी (१)- पोलियो (२) - हेपिटाइट्स (२)

१० सप्ताह पर:- डी. पी. टी (२) पोलियो (३)

१४ सप्ताह पर डी. पी. टी (३) - पोलियो (४)

६-७ महीने पर हेपिटाइट्स बी (३)

६ महीने पर पोलियो (६)

१५-१८ महीने पर :- डी.पी.टी (बी २) - पोलियो (६) - एम. एम. आर

५ साल पर :- डी.पी.टी. (बी २) पोलियो (७)

खाद्य पदार्थ हमारे बुजुर्गों द्वारा बताये गये हैं जो पीढ़ी दर पीढ़ी थोड़े बहुत फेर बदल कर चलते आ रहे हैं। ये जच्चा व बच्चा दोनों के लिये फायदेमंद होता है।