रजि. न. MPHIN / 2007 / 22179

बरली की दुनिया

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान इन्दौर की मासिक समाचार पत्रिका

"मानव जाति एक पक्षी के समान है, जिसके दो पंख हैं, एक पुरुष दूसरा स्त्री। जब तक दोनों पंख मजबूत न होंगे, एक सांझी शक्ति के द्वारा हिलाए न जाएंगे, तब तक पक्षी की आकाश में उड़ान असम्भव है।"

वर्ष—5 अंक 56 अक्टूबर 2011 मूल्यः 5रू.

गर्भावस्था के समय देखभाल

गर्भावस्था का परिचय

हर समाज में गर्भावस्था और बच्चे के जन्म से जुड़ी बहुत सी मान्यताएं हैं। जब एक महिला माँ बनने वाली होती है तो लोग अलग—अलग तरह से खुशियां मनाते हैं। कई लोग पूजा—पाठ, दान, प्रार्थना करते हैं और ईश्वर से मन्नत माँगते हैं कि बच्चा/बच्ची और महिला दोनों स्वस्थ रहें। कई समाज गर्भवती महिला की गोद भरते हैं। उसे नए कपड़े, फल—फूल, मिठाई, आदि भेंट कर माँ और आने वाले बच्चे के लिए अपनी शुभकामनाएं देते हैं। घर में पति, भाई, बहन, माता, पिता, सास, ससुर सभी उसका ध्यान रखते हैं। उसकी सभी जरूरतें पूरी करते हैं, उसे समय—समय पर डाक्टर के पास ले जाते हैं और इस बात का भी ध्यान रखते हैं कि वह सभी दवाइयां सही समय पर ले।

गर्भावस्था के समय लिए जाने वाला पौष्टिक आहार

लेकिन कई परिवारों में इससे बिल्कुल उल्टा भी होता है। कई जगह पर महिला को गर्भावस्था के दौरान घर, खेत, मजदूरी, आदि का वो सब काम करना पड़ता है जो वह गर्भावस्था से पहले भी करती थी। परिवार के लोग उसके खाने, आराम और जांच, आदि का कोई ध्यान नहीं रखते। लेकिन इस बात पर ध्यान देने की जरूरत है क्योंकि गर्भावस्था ऐसा महत्वपूर्ण समय होता है जब महिला को मानसिक, आध्यात्मिक, भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए देखभाल और परिवार के प्रेम एवं सहयोग की बहुत जरूरत होती है।

कई बार महिला माँ बनने वाली है इस बात का पता परिवार के अन्य सदस्यों को 2—3 महीने बाद पता चलता है। ज्यादातर ऐसा संकोच के कारण होता है। ये 2—3 महीने जिसमें देखभाल की ज्यादा जरूरत होती है वो तो बिना किसी देखभाल के सिर्फ इसलिए निकल जाते हैं क्योंकि महिला को परिवार और समाज ऐसा मोहाल नहीं देते हैं कि वह ये बात उन्हें खुलकर बता सके। ये माहौल हम सबको मिलकर बदलना ही होगा।

ईश्वर ने हम महिलाओं को ऐसी शक्ति दी है जो दुनिया में और किसी के पास नहीं है। ये शक्ति देकर ईश्वर ने महिला को सबसे ऊंचा दर्जा दिया है। ये दर्जा है, माँ बनने का। इस उपहार के द्वारा ईश्वर ने हमें अपना आशीर्वाद दिया है। इंसान का जन्म माँ की कोख से होता है। महिला अपने पेट में बच्चे को नौ महीने तक पालती है। जन्म के बाद इंसान को जिन—जिन अंगों की जरूरत होती है वे माँ की कोख में विकास करते समय ही तैयार होते हैं। जैसे देखने के लिए आंखें, सुनने के लिए कान, बोलने के लिए मुंह, स्वाद लेने के लिए जीभ,

सोचने के लिए दिमाग, काम करने के लिए हाथ, चलने के लिए पैर, बैठने के लिए पीठ, गाने के लिए गला, भोजन पचाने के लिए पेट, आदि की रचना माँ के पेट में ही होती है।

महिला का अंडा पुरूष के बीज जिस पल मिलते हैं उसी पल शरीर और आत्मा के मिलन से इंसान का जीवन शुरू होता है। आत्मा ही हमें ईश्वर से जोड़ती है। इंसान की आत्मा में ही ईश्वर का निवास होता है। आत्मा ईश्वर की एक छवि है, आत्मा ही ईश्वर के प्रकाश को हम तक पहुंचाती है। आत्मा ही इस प्रकाश को ग्रहण करती है और फैलाती है। ईश्वर के गुणों जैसे न्याय, प्रेम, दयालुता, उदारता, विश्वासपात्रता, सहायता, सच्चाई और संयम, आदि का जन्म भी आत्मा के द्वारा ही होता है। अगर हम चाहते हैं कि हमारे घर में आने वाले बच्चे का शरीर और आत्मा स्वस्थ हों तो हमें गर्भावस्था से ही महिला की देखभाल करनी चाहिए। अगर हम चाहते हैं कि उसके सभी अंग ठीक तरह से काम करें यानी वह लंगड़ा, लूला, अंधा, बहरा, गूंगा न हो और उसकी आत्मा स्वस्थ हो, वह एक अच्छा इंसान बने, वह गुस्सा करने वाला, चोर–उचक्का, लालची, झूठा, धोखेबाज, भ्रष्ट, झगड़ालू न बने तो हमें उसकी देखभाल तभी से शुरू कर देनी चाहिए, जब से महिला को गर्भ ठहरता है।

हमें गर्भावस्था के समय महिला की पूरी और अच्छी देखभाल करनी चाहिए। गर्भावस्था के समय महिला की ठीक से देखभाल नहीं करने से बच्चे कम वजन के या कमजोर पैदा होते हैं, पैदा होने से पहले ही या पैदा होने के तुरंत बाद मर जाते हैं, कुछ अपंग पैदा होते हैं या उनके हांथ–पांव टेढ़े हो जाते हैं।

जन्म देते समय माँ और बच्चे को मरने से बचाने के लिए महिलाओं को किशोरावस्था से ही अपने शरीर का ध्यान रखने के लिए शिक्षित करना चाहिए। अगर किशोरियों और उनके परिवार वालों को गर्भावस्था के बारे में पूरी जानकारी होगी तो भविष्य में गर्भावस्था या प्रसव के समय मरने वाली महिलाओं को और जन्म से पहले, जन्म के समय एवं जन्म के बाद बच्चों को मरने से काफी हद तक बचाया जा सकता है।

गर्भावस्था के दौरान देखभाल की सही जानकारी होने से महिलाएं स्वयं और अपने बढ़ते हुए बच्चे की सही देखभाल कर सकती हैं। इसी कारण महिलाओं को गर्भावस्था के समय पोषक आहर, कसरत, नियमित जांच, सुरक्षित प्रसव की जानकारी होना जरूरी है।

अच्छी फसल के लिए अच्छी देखभाल करना जरूरी है

जब एक किसान बीज बोता है तो बीज बोने से पहले जमीन को अच्छे से तैयार करता है, हल जोतता है, देखता है कि मिट्टी ठीक से तैयार है या नहीं। बीज बोने के बाद वह उसकी समय पर सिंचाई, निंदाई, गुड़ाई करता है, फसल को जीव–जंतु और कीड़ों से बचाने के लिए दवाइयों का छिड़काव करता है। फसल को ठीक समय पर सही तरीके से काटने पर भी पूरा ध्यान देता है। जब वह ये सब करता है, तब कहीं जाकर उसे अच्छी और स्वस्थ फसल मिलती है। उसी तरह महिला स्वस्थ बच्चे को जन्म तभी दे सकती है जब वह अपना ध्यान किशोरावस्था से रखना शुरू करे। किशोरी को सही और जरूरी जानकारी देना उसके परिवार की जिम्मेवारी है। शादी के बाद जब उसे गर्भ ठहरता है तब उसके ससुराल की जिम्मेवारी होती है कि वे गर्भवती महिला की समय–समय पर जांच करवाएं। इससे महिला और बच्चा/बच्ची दोनों स्वस्थ रहेंगे। हमारे देश में बहुत सारी महिलाएं गर्भावस्था के समय और प्रसव (बायरा, फोवरी) के समय देखभाल की कमी के कारण मर जाती हैं। इसलिए यह महिला की, उसके माता–पिता, पति, सास–ससुर सब की जिम्मेवारी है कि वे महिला का किशोरवास्था में, गर्भावस्था के दौरान और प्रसव के बाद ध्यान रखें।

गर्भ ठहरना

जब महिला का अंडा और पुरुष का बीज मिलता है तब महिला को गर्भ ठहरता है। यह प्रक्रिया तभी पवित्र मानी जाती है, जब ये पति–पत्नी के बीच होती है।

महीने में एक बार अंडाशय से एक अंडा निकलता है। अगर माहवारी चक्र सामान्य प्रक्रिया से चलता है यानी माहवारी 28 दिन में होती है तो माहवारी चक्र के पहले दिन से 10 दिन छोड़ दें। 10 दिन छोड़ने के बाद अगले 8 दिनों में महिला को गर्भधारण हो सकता है। अगर इन 8 दिनों में पुरुष और महिला संबंध रखते हैं तो पुरुष का बीज महिला के अंडे से मिल सकता है और महिला को गर्भ ठहर सकता है।

जब पुरुष का बीज अंडे से मिलता है तो अंडे को तोड़कर अंदर चला जाता है। इसी को गर्भ धारण करना या गर्भ ठहरना कहते हैं। इसी पल शरीर और आत्मा के मिलन से इंसान का जीवन शुरू होता है।

वैसे तो पुरुष के बहुत सारे बीज होते हैं, लेकिन गर्भ धारण करने के लिए एक ही बीज की जरूरत होती है।

लिंग निर्धारण

कई लोग यह मानते हैं कि बच्चे का लिंग यानी बच्चे का लड़का या लड़की होना महिला पर निर्भर करता है। लेकिन यह साबित हो गया है कि लड़का या लड़की होना महिला के अंडे पर नहीं बल्कि पुरुष के बीज पर निर्भर करता है। बच्चे का लड़का या लड़की होने में महिला की कोई भूमिका नहीं होती।

पुरुष के बीज दो प्रकार के होते हैं : एक्स (X) और वाय (Y)।

महिला का अंडा एक ही प्रकार का होता है : एक्स (X)।

जब पुरुष का X बीज महिला के X अंडे से मिलता है तो लड़की होती है।

X + X = लड़की

जब पुरुष का Y बीज महिला के X अंडे से मिलता है तो लड़का होता है।

X + Y = लड़का

गर्भ का लिंग यानी बच्चा लड़का होगा या लड़की, इस बात पर निर्भर करता है कि महिला के अंडे से पुरुष का X बीज मिला है या Y। इसका मतलब है कि यह पुरुष के बीज पर निर्भर करता है कि बच्चे का लिंग कौन सा होगा। इसका मतलब है कि महिला का तो X अंडा ही रहता है, भले ही लड़का हो या लड़की। इस तरह गर्भ लड़का है या लड़की इसकी जिम्मेवारी पुरुष की होती है, महिला की नहीं।

गर्भावस्था की पहचान

महिला की देखभाल तभी ठीक से हो पाएगी जब उसे स्वयं को पता होगा कि वह गर्भवती है। महिला बहुत आसानी से समझ सकती है कि उसे गर्भ ठहर गया है। ये समझने के लिए, महिला को नीचे लिखी जानकारियां ध्यान रखनी चाहिए:

⇒ गर्भवती होने की सबसे पहली पहचान है, माहवारी रूक जाना।

⇒ सुबह के समय उल्टी जैसा लगना या उल्टी आना, खाना खाने की इच्छा न होना। वैसे यह दिन में कभी भी हो सकता है।

⇒ छाती में खिंचाव होना।

⇒ बार–बार पेशाब आना।

⇒ बिटनी और स्तन बड़े होना, बिटनी का रंग और उसके आस–पास का रंग ज्यादा काला होने लगना। बिटनी में से पीला रस निकलना।

अगर महिला को यह लक्षण दिखने लगें तो उसे अपने परिवार वालों को बताना चाहिए और डाक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास जाकर जांच करवानी चाहिए।

गर्भावस्था के समय ये करना चाहिए

बच्चे का विकास माँ की कोख में ठीक तरह से हो और माँ भी स्वस्थ रहे, इसके लिए जरूरी है कि महिला गर्भावस्था से पहले जितना खाना खाती थी उससे ज्यादा और पौष्टिक खाना खाए। उसके खाने में प्रोटीन, विटामिन और आयरन ज्यादा मात्रा में होना चाहिए। खाने में हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, मेथी, गाजर, मूली, सुरजने की भाजी और फली, झरकली, राजगिरी की भाजी जरूर खानी चाहिए। साथ ही मौसम के फल, दूध, दही, थुली, छांछ (मोही), सोयाबीन, दालें, गुड़, अंकुरित दाने, ककड़ी, जामफल, सीताफल, मूंगफली, केला, घी, तेल, अंडा, मछली खाने से भी उसे ताकत मिलेगी। पौष्टिक खाने के साथ उसे बहुत पानी पीना चाहिए। अगर महिला एक बार में पूरा खाना नहीं खा पाती तो उसे खाना थोड़ा–थोड़ा करके बार–बार खाना चाहिए।

गर्भवती महिला को गर्भावस्था के दौरान आयरन की कम से कम 100 गोलियां खानी चाहिए। उसे एक दिन में आयरन की एक गोली खानी चाहिए। ये गोलियां इसलिए खानी जरूरी हैं क्योंकि अगर गर्भवती महिला के खाने में आयरन की कमी होगी तो ये गोलियां खून की कमी को पूरा करेंगी। गर्भवती महिला को खून की कमी होने का बहुत ज्यादा खतरा होता है। खून की कमी की पहचान है : शरीर पीला पड़ना, आंखें और मसूड़े पीले पड़ना, नाखून सफेद होना, काम में मन नहीं लगना, थोड़ा सा काम करने में थकावट महसूस होना, आदि। आयरन की गोलियां आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के पास मुफ्त में मिलती हैं।

पौष्टिक खाना खाने और आयरन की गोलियां खाने के साथ महिला को आराम करना चाहिए। रात में आठ घंटे सोने के साथ दिन में थोड़ी देर सोना चाहिए। गर्भ में बच्चे को पालने के लिए महिला के शरीर को दुगनी मेहनत करनी पड़ती है। इसलिए बच्चे के अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छा आराम करना जरूरी है। थकान महसूस होने पर थोड़ा आराम करके फिर काम करना चाहिए।

घर के हल्के काम और कसरत करनी चाहिए। धीरे–धीरे चलना सबसे अच्छी कसरत है। इससे बच्चे को कोई खतरा नहीं होता।

नवजात बच्चे को टिटेनस से बचाने के लिए गर्भवती महिला को टिटेनस के दो टीके लगवाने चाहिए :

पहला टीका : गर्भवती होने के तुरंत बाद लगवाना चाहिए।

दूसरा टीका : पहला टीका लगवाने के एक महीने बाद लगवाना चाहिए।

ये टीके एक महीने के अंतर में लगवाने चाहिए। उदाहरण के लिए मानो गर्भवती महिला को पहला टीका चौथे महीने में 15 मार्च को लगा हो तो दूसरा टीका पांचवे महीने में 15 अप्रेल के बाद लगवाना चाहिए।

गर्भावस्था के दौरान महिला को नियमित रूप से डाक्टर से जांच करवानी चाहिए। गर्भावस्था के दौरान जांच कम से कम तीन बार करवानी चाहिए।

अगर गर्भावस्था के समय गर्भाशय से खून आए तो उसी समय डाक्टर से जांच करवानी चाहिए।

जब एक महिला माँ बनने वाली होती है तो उसके शरीर के साथ–साथ उसके मन और आत्मा को भी स्वस्थ रखना जरूरी होता है। माँ के शरीर को अच्छे वातावरण, अच्छे भोजन, सफाई, आराम, प्रेम और खुशी की जरूरत होती है। साथ ही उसकी आत्मा को स्वस्थ रखने के लिए ईश्वर से प्रार्थना करनी चाहिए, अच्छे विचार रखने चाहिए और डाक्टरी सलाह के अनुसार चलना चाहिए। वह क्या खाती है, उसका मन खुश है या नहीं, वह कैसी बातें सुनती और करती है, इन सबका गर्भ में पल रहे बच्चे पर असर होता है। इसलिए महिला को गर्भावस्था के दौरान अच्छी–अच्छी बातें सोचनी और करनी चाहिए तथा ईश्वर में मन लगाना चाहिए। बच्चे की आध्यात्मिक शिक्षा माँ के पेट से शुरू होती है इसलिए गर्भवती महिला को अपने

परिवार के साथ मिलकर बच्चे की सुरक्षा और विकास के लिए ये प्रार्थना करनी चाहिए :

"हे मेरे नाथ! मेरे प्रभो! जो तूने अपनी इस विनीत सेविका को प्रदान किया है उसके लिए स्तुति करती हूं मैं तेरी, और धन्यवाद देती हूं तुझे। तेरी यह दासी तेरी विनती और आराधना करती है। क्योंकि, तूने इसे अपने प्रत्यक्ष साम्राज्य तक पहुंचने में मार्गदर्शन दिया है और इसे परमोदात्त आह्वान को सुनाया है, इस क्षणभंगुर संसार में और तेरे उन चिन्हों को दिखाया है जो सभी पदार्थों पर तेरे विजयी शासन की प्रत्यक्षता को प्रकट करते हैं। हे मेरे प्रभो, जो कुछ भी मेरी कोख में है तेरे प्रति समर्पित करती हूं। अत : अपनी कृपा और अपनी उदारता से इसे अपने साम्राज्य का एक प्रशंसनीय बालक बना तथा अपनी कृपा और उदारता से इसे सौभाग्यशाली बना जिससे यह तेरी शिक्षा के अधीन फले–फूले और बढ़े, निश्चय ही तू अनुग्रहमय है, निश्चय ही तू महाकृपा का अधीश्वर है।"

हे ईश्वर मैं आपको धन्यवाद देती हूं कि आपने मुझे माँ बनने का सुख और खुशी दी है। मैं अपने बच्चे को आपको सौंपती हूं। अब आप इसकी रक्षा करें, इसका पालन–पोषण करें, इसे अपनी शिक्षाएं दें, अपना आशीर्वाद दें और इसे आध्यात्मिक गुणों से भर दें।

गर्भावस्था के समय ये नहीं करना चाहिए

- कीटनाशक, खरपतवारनाशक, फैक्टरी के रसायन जैसी जहरीली चीजों के संपर्क में आना, इन्हें छूना, सूंघना, खाना, इनके आस–पास रहना या काम करना माँ और बच्चे के स्वास्थ्य और जीवन के लिए बहुत खतरनाक है।
- भारी काम नहीं करना चाहिए। जैसे भारी वस्तुएं उठाना, बड़ी–बड़ी बाल्टी से पानी खींचना, ईट–पत्थर उठाना, बहुत देर तक पैरों पर बल देकर बैठे रहना, बड़े–बड़े घड़ों से पानी लाना, चक्की चलाना, गेती से खोदना, मकान बनाना, आदि। ये काम करने से महिला के पेट पर सीधा दबाव पड़ता है, जिससे गर्भ में पल रहे बच्चे को खतरा हो सकता है और गर्भ गिर भी सकता है या खून जा सकता है। लेकिन उसे हल्का–फुल्का काम करते रहना चाहिए।
- किसी भी तरह का नशा नहीं करना चाहिए। बीड़ी–सिगरेट पीना, तंबाकू चबाना, गुटका, गुड़ाकू आदि का उपयोग नहीं करना चाहिए। इससे बच्चे कमजोर और बीमार पैदा हो सकते हैं। बीड़ी, सिगरेट पीने से शरीर का आक्सीजन (जिस हवा से हम सांस लेते हैं) कम हो जाता है और बच्चे को ऑक्सीजन सहीं मात्रा में नहीं मिलने से वह मर सकता है।
- दारू, ताड़ी, शराब नहीं पीनी चाहिए। दारू पीने से बच्चा/बच्ची शरीर और दिमाग से अपंग या बीमार हो सकता है। किसी भी महिला को खासकर गर्भवती महिला को मारना नहीं चाहिए। पेट पर मारने से बच्चा/बच्ची अधूरा गिर सकता है या पेट में मर सकता है।
- गर्भावस्था के समय कम से कम दवाई लेनी चाहिए। सिर्फ डाक्टर के कहने पर ही दवाई लेनी चाहिए क्योंकि कुछ दवाइयां ऐसी भी होती हैं, जिन्हें खाने से बच्चे के शरीर और दिमाग पर बुरा असर होता है।
- गर्भावस्था में पहले और आखिरी महीने में शारीरिक संबंध नहीं रखना चाहिए।

गर्भावस्था के दौरान करवाई जाने वाली जरूरी जांच

गर्भावस्था के दौरान कम से कम तीन बार डाक्टर, नर्स, प्रशिक्षित दाई या स्वास्थ्य कार्यकर्ता से जांच करवानी चाहिए। अगर हो सके तो जांच हर महीने करवानी चाहिए। जांच से पता चलता है कि माँ एवं बच्चे दोनों का स्वास्थ्य कैसा है और उन दोनों का ठीक से विकास हो रहा है या नहीं। जब महिला पहली बार जांच करवाने स्वास्थ्य केंद्र जाती है तो वहां उसका नाम दर्ज होता है और उसे जच्चा–बच्चा रक्षा कार्ड बनाकर दिया जाता है। यह कार्ड गर्भवती महिला और पैदा होने वाले बच्चे दोनों के लिए होता है। गर्भवती महिला जब भी जांच करवाने जाए तो उसे अपने साथ यह कार्ड लेकर जाना चाहिए। हर बार की जांच को इस कार्ड में दर्ज किया जाता है जिससे अगली बार जांच करते समय यह पता रहे कि पिछली बार कौन–कौन सी जांच हुईं थीं और पिछली बार से लेकर अब तक महिला और बच्चे में क्या बदलाव आए हैं।

गर्भवती महिला को ये जांच करवानी चाहिए :

वजन लेना, महिला की लंबाई नापना (यह सिर्फ पहली जांच में ही करते हैं), स्तनों की जांच करना (6 महीने बाद की जांच में), महिला के पेट की बढ़त देखना (हर जांच में), बच्चे की धड़कन सुनना (6 महीने बाद की जांच में), बच्चे की हलचल समझना (6 महीने बाद की जांच में)।

⇒**वजन लेना** : महिला के वजन से हम समझ सकते हैं कि बच्चा/बच्ची ठीक से बढ़ रहा है या नहीं। अगर बच्चे का वजन बढ़ नहीं रहा है तो हम डाक्टर, नर्स, दाई से पूछ सकते हैं कि हम ऐसा क्या करें जिससे महिला का वजन बढ़े। गर्भावस्था के दौरान महिला का वजन 8 से 10 किलो तक बढ़ना चाहिए। अगर महिला का वजन नहीं बढ़ रहा है या आखिरी महीने में वजन अचानक बढ़ने लगे तो यह खतरनाक हो सकता है। यह भी हो सकता है कि बच्चे को कुछ तकलीफ हो। अगर महिला का वजन बहुत कम होगा तो बच्चा/बच्ची बहुत कमजोर पैदा होगा या पेट में ही गिर सकता है। इसके बारे में उसे डाक्टर या नर्स बहनजी से सलाह लेनी चाहिए क्योंकि बहुत ज्यादा वजन बढ़ना या सूजन आना खून का दौरा बढ़ने की पहली पहचान है।

⇒**लंबाई नापना** : अगर महिला की लंबाई 4 फुट 10 इंच से कम है तो गर्भावस्था के दौरान उसे तकलीफ हो सकती है

जैसे बच्चा/बच्ची निकलते समय फंस सकता है।

⇒**स्तनों की जांच** : अगर बिटनी दबी हुई है तो उस पर सरसों या खाने का तेल लगाकर धीरे–धीरे आगे की तरफ खींचना चाहिए। बच्चों को दूध पिलाने के लिए बिटनी बड़ी होनी चाहिए। जिससे बच्चे के मुंह में आसानी से जा सके।

⇒**पेट नापना** : पेट नापने से पता चलता है कि बच्चा/बच्ची ठीक से बढ़ रहा है या नहीं। हर महीने पेट 2 उंगलियों के जितना बढ़ना चाहिए। चौथे महीने तक पेट नाभि के बराबर हो जाना चाहिए।

⇒**गर्भ में बच्चे की बैठक की जांच** : इससे पता चलेगा कि बच्चे का सिर और पैर किस तरफ हैं। दोनों हाथों से पेट की ऊपरी तरफ छूना चाहिए। सिर गोल और कड़क लगता है और पैर बड़े और चौड़े लगते हैं। अपने हाथों को पेट के दोनों तरफ रखकर धीरे–धीरे एक–एक करके दोनों तरफ से दबाना चाहिए। पीठ टेढ़ी और सूजी हुई महसूस होती है।

⇒**बच्चे की धड़कन सुनना** : पांच महीने बाद बच्चे की धड़कन सुनाई देने लगती है। महिला के पेट पर सिर रखकर सुनने से धड़कन सुनाई देती है। धड़कन सुनने की पुंगी से बच्चे की धड़कन अच्छे से सुनाई देती है। बच्चे का दिल एक मिनिट में 120 से 160 बार धड़कना चाहिए। अगर दिल 120 बार से कम धड़कता है तो उसी समय डाक्टर से जांच करवानी चाहिए। अगर आखिरी महीने में बच्चे के दिल की धड़कन महिला की नाभि के नीचे के हिस्से से तेज सुनाई देती है तो इसका मतलब है कि बच्चे का सिर नीचे की तरफ है और प्रसव के समय उसका सिर पहले बाहर आएगा। अगर आखिरी महीने में बच्चे के दिल की धड़कन महिला की नाभि के ऊपर के हिस्से से तेज सुनाई देती है तो इसका मतलब है कि बच्चे का सिर ऊपर की तरफ है और महिला को उल्टा प्रसव हो सकता है। इस तरह का प्रसव अस्पताल में ही करवाना चाहिए क्योंकि हो सकता है कि आपरेशन की जरूरत पड़े।

⇒**बच्चे की हलचल महसूस करते रहना** : स्वस्थ बच्चा/बच्ची 5 से 6 महीने में हिलना शुरू कर देता है। महिला को नियमित रूप से बच्चे की हलचल महसूस करते रहना चाहिए। अगर बच्चा/बच्ची हिल नहीं रहा है तो उसी समय डाक्टर से जांच करवानी चाहिए।

⇒**खून के दौरे की जांच** : अगर महिला के पैर, ऐड़ी या चेहरे पर सूजन है तो खून के दौरे की जांच करवानी चाहिए। अगर गर्भावस्था में महिला के खून का दौरा बढ़ जाए तो महिला और बच्चे, दोनों की जान को खतरा हो सकता है और समय से पहले बच्चे का जन्म भी हो सकता है।

⇒**खून और पेशाब की जांच** : हर बार गर्भवती महिला के खून और पेशाब की जांच करनी चाहिए। खून की जांच से पता चलता है कि उसे यौन बीमारी तो नहीं है। पेशाब की जांच से खून में शक्कर और प्रोटीन की मात्रा का पता लगाया जाता है।

⇒गर्भवती महिला जितनी जल्दी जांच करवाएगी उतना अच्छा होगा। इससे उसे नर्स या डाक्टर की सलाह भी मिलेगी, उसकी और बच्चे की देखभाल के बारे में सलाह मिलेगी और उसके प्रश्नों के उत्तर भी मिलेंगे। डाक्टर से जांच करवाकर उसे विश्वास हो जाएगा कि वह और उसका बच्चा/बच्ची दोनों स्वस्थ हैं।

गर्भावस्था से जुड़ी गलत मान्यताएं

⇒"मेरे गांव में गर्भवती महिलाएं डाक्टर या नर्स से ज्यादा अपने परिवार वालों की बात मानती हैं।"

⇒"जब मेरी बहन गर्भवती थी तब मेरी चाची ने उसे दूध, घी, मूंगफली, तिल्ली खाने से मना किया था। उन्होंने कहा था कि चिकना खाना खाने से बच्चे गर्भाशय में चिपक जाते हैं और प्रसव के समय जल्दी बाहर नहीं आ पाते।"

⇒"हमारे गांव में गर्भवती महिला को दूध नहीं पीने दिया जाता है। अगर बच्चे के जन्म के समय उसके शरीर पर सफेद झिल्ली चिपकी होती है तो यह माना जाता है कि महिला ने गर्भावस्था के दौरान बहुत दूध पिया था।"मेरी माँ ने गर्भावस्था के दौरान कुछ भी गरम नहीं पिया था क्योंकि गरम चीज खाने या पीने से बच्चा/बच्ची जल जाता है।"

⇒"हमारे गांव में यह मानते हैं कि अगर गर्भावस्था के दौरान महिला हल्का काम करेगी या आराम करेगी तो बच्चा/बच्ची सुस्त पैदा होगा और बच्चे के जन्म में ज्यादा दर्द और तकलीफ होगी। इसलिए उससे बहुत भारी काम करवाते हैं।

⇒"मेरे गांव में गर्भवती महिला को ज्यादा खाना खाने से मना करते हैं। वे मानते हैं कि अगर वह ज्यादा खाना खाती है तो पेट बहुत बढ़ जाता है। इससे बच्चे को अपने विकास के लिए जगह नहीं मिलती।"

गर्भावस्था से जुड़ी सही–गलत मान्यताओं में फर्क समझना

लोग गर्भवती महिला को किसी न किसी कारण से खाने की कुछ खास चीजों से परहेज करने को कहते हैं। इस कारण परिवार के लोग उसे खाने की सभी चीजें नहीं देते। लेकिन ऐसा मानना और करना सही नहीं है। गर्भवती महिला को खाने की वो हर चीज देनी चाहिए जिससे उसे पोषक तत्त्व जैसे प्रोटीन, विटामिन, आयरन, आदि मिलते रहें। बिना सोचे–समझे उसे कुछ खास आहार खाने नहीं देने से महिला और बच्चा/बच्ची दोनों कमजोर हो सकते हैं। लेकिन अगर किसी कारण से डाक्टर ने उसे कुछ खास चीजें खाने से मना किया है तो उसे वो नहीं खानी चाहिए।

ऐसा माना जाता है कि अगर गर्भवती महिला चिकनी चीजें खाती है तो बच्चा/बच्ची गर्भाशय में चिपक जाता है। कुछ लोग यह भी मानते हैं कि अगर माँ गरम चीजें खाती है तो बच्चा/बच्ची जल जाता है। लेकिन इस मान्यता में बिल्कुल भी सच्चाई नहीं है क्योंकि शरीर में खाने की थैली अलग होती है और बच्चा/बच्ची जहां रहता है, जहां उसका विकास होता है, वह थैली अलग होती है। ये दोनों थैलियां आपस में एक नली से जुड़ी रहती हैं। जब खाने की थैली में खाना पच जाता है तो उसमें से रस निकलता है जो इस नली के द्वारा बच्चे तक पहुंचता है। ये रस हमारे शरीर के तापमान के अनुसार रहते हैं इसलिए अगर महिला गरम या चिकना खाना खाती है तो बच्चे पर किसी तरह का कोई नुकसान नहीं होता।

कुछ लोग मानते हैं कि दूध पीने से बच्चे के शरीर पर पतली झिल्ली चिपक जाती है। लेकिन यह गलत मान्यता है और हमारी गलत फहमी है। विज्ञान इस बात को नहीं मानता। इसे हम ऐसे समझ सकते हैं : जब मुर्गी का अंडा कड़क छिलके में अपना विकास करता है तब उसके ऊपर एक पतली झिल्ली बनने लगती है। यह झिल्ली उसे सुरक्षित रखती है और जब इस बच्चे का विकास पूरा हो जाता है और बच्चा/बच्ची बाहर निकलता है तो इस झिल्ली को तोड़कर निकलता है। महिला के गर्भ में भी बच्चा/बच्ची इस तरह की झिल्ली में अपना विकास करता है। झिल्ली में वह सुरक्षित रहता है और जब बाहर आता है तो उसके साथ यह झिल्ली भी बाहर निकलती है। जिसे कुछ लोग गरम, चिकने खाने या दूध पीने का असर समझते हैं और कहते हैं कि महिला ने गर्भावस्था में बहुत दूध पीया था और गरम तथा चिकनी चीजें खाईं थीं तभी यह झिल्ली निकली है। लेकिन हकीकत में ये बात सच्चाई से बहुत दूर है। इसलिए गर्भवती महिला को खाने में सबकुछ देना चाहिए, दूध भी।

कई लोग मानते हैं कि ज्यादा खाने से पेट में बच्चा/बच्ची दब जाता है। लेकिन हमने अभी चर्चा की कि खाने की थैली और बच्चे का जहां विकास होता है वह थैली बिल्कुल अलग होती है। इसलिए ज्यादा खाने से बच्चे के दबने का तो कोई प्रश्न ही नहीं उठता। लेकिन उल्टा अगर हम गर्भवती महिला को पौष्टिक खाना खाने से मना करते हैं तो उसे उसके शरीर और बच्चे के विकास के लिए जरूरी पोषक तत्त्व नहीं मिल पाते। जिससे माँ और बच्चा/बच्ची दोनों कमजोर हो जाते हैं और कभी–कभी मर भी जाते हैं।

संस्थान के समाचार

एच. एस. बी.सी. बैंक में बरली संस्थान का स्टॉल

एच. एस. बी.सी. बैंक में 21–22 अक्टूबर 2011 को बरली संस्थान ने स्टॉल लगाया। इसमें प्रशिक्षणार्थियों द्वारा बनाए गए बाटिक एवं ब्लॉक प्रिंटिंग की साड़ियाँ, सूट के कपड़े, चादरें, पर्दे, मोतियों से बनी मालाएँ, पायजेब, चिड़ियों के झूमर आदि प्रदर्शित किए गए। स्टॉल का संचालन श्रीमती चंदा पिपरिया व सुश्री रमिला वास्कले ने किया। कलाकृतियों को

लोगों ने बहुत पसंद किया।

राष्ट्रीय ओपन स्कूल की सिलाई व कटाई की परीक्षा की तैयारी

बरली संस्थान में छह महीने के प्रशिक्षण के दौरान प्रशिक्षणार्थियों को कटाई–सिलाई की परीक्षा की तैयारी करवाई जाती है। परीक्षा की तैयारी सही तरीके से हो इसके लिए कक्षा को पाँच समूहों में बाँटा जाता है। इन पाँच समूहों

को प्रशिक्षण के पहले तीन महीने तक ली गई परीक्षाओं में प्राप्त अंकों के आधार पर बाँटा जाता है। पहला समूह सबसे अच्छे अंक प्राप्त करने वाले प्रशिक्षणार्थियों का होता है। दूसरे समूह में उससे कम अंक वाले प्रशिक्षणार्थी रहते हैं। इसी तरह तीसरा व चौथा समूह भी बनाया जाता है। पाँचवां समूह सबसे कमजोर प्रशिक्षणार्थियों का होता है। जिस पर ज्यादा ध्यान दिया जाता है। इसमें यही कोशिश की जाती है कि परीक्षा के दिन तक प्रशिक्षणार्थी नेशनल ओपन स्कूलिंग की परीक्षा देने योग्य हो जाए और पास हो सकें। कटाई–सिलाई की पुस्तक

से पहले एक पाठ का दोहराव होता है और दूसरे दिन परीक्षा होती है। इसी तरह अगले दिन दूसरे पाठ का दोहराव कर परीक्षा ली जाती है। अगले दिन दोनों पाठों की परीक्षा लेते हैं इसी तरह हर दूसरे दिन नये पाठों को मिलाकर दोहराव किया जाता है और परीक्षा ली जाती है। इस तरह प्रशिक्षणार्थी पिछले पाठों में पढ़े गए प्रश्न–उत्तर याद रखते हैं। इस बात का ध्यान रखा जाता है कि प्रशिक्षणार्थी प्रश्नों को समझ पा रहे हैं या नहीं, उत्तर पूरा लिख पा रहे हैं या नहीं, उत्तर लिखते समय प्रश्न नं. लिख रहे हैं या नहीं, खाली स्थान और सही गलत को हल करने पर ध्यान दे रहे हैं या नहीं तथा अंतर स्पष्ट करने वाले प्रश्न की समझ है या नहीं। हर रोज प्रशिक्षणार्थियों द्वारा लिखे गए उत्तरों का मूल्यांकन किया जाता है। हर प्रशिक्षणार्थी की उत्तर पुस्तिका जाँचने के बाद उसको उत्तर पुस्तिका दिखाकर समझाया जाता है कि उसने क्या–क्या गलतियाँ की ताकि अगली परीक्षा में वे उसे सुधार लें। इसके साथ–साथ उन्हें उत्तर पुस्तिका पर सही जगह पर नाम, रोल नम्बर, विषय का नाम एवं विषय कोड संख्या लिखना सिखाया जाता है।

भूटान से आई ग्रामीण महिलाओं का सोलर ड्रायर का प्रशिक्षण

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान में 21 सितम्बर से भूटान से आई 6 ग्रामीण महिलाओं का सोलर ड्रायर का प्रशिक्षण चलाया गया। इस प्रशिक्षण में इन महिलाओं ने सोलर ड्रायर

का उपयोग, रखरखाव और उसको अपने हाथों से बनाना भी सीखा।

उल्लेखनीय है कि यह महिलाएं भूटान के ग्रामीण क्षेत्रों से आई थी और तिलोनिया (राजस्थान) स्थित प्रसिद्ध "बेयरफुट कॉलेज" में सोलर फोटो वाल्टेक सेल का प्रशिक्षण लिया था तथा बरली में 10 दिनों तक सोलर ड्रायर की गहराईयों को समझा।

यह सभी महिलाएं श्री बंकर राय, श्रीमती वंदना शिवा और डॉ. जनक पलटा मगिलिगन तथा स्व. जिम्मी मगिलिगन के

प्रोत्साहन पर और सोमड्रुप झोनकार इनीशिएटिव के सौजन्य से संस्थान में आए थे।

इस प्रशिक्षण का समापन 2 अक्टूबर को संस्थान की कान्फ्रेस रूम में किया गया।

संस्थान देखने आए मेहमान

22 अक्टूबर 2011 विक्रम विश्वविद्यालय उज्जैन से विद्यार्थियों एवं शिक्षको का दल संस्थान देखने आया। सभी विद्यार्थी

संस्थान देखकर बहुत प्रभावित हुए। निदेशिका श्रीमती ताहेरा जाधव ने उनका स्वागत किया और मुख्य कार्यपालक अधिकारी श्री योगेश जाधव ने उन्हें संस्थान का भ्रमण कराया।

सेवा के अनुभव

डेली कालेज से 5 विद्यार्थियों का एक दल (तारा, कलोडिया, फेबियान और लुइसा) आस्ट्रेलिया, साउथ अफ्रीका और अमेरिका से एक हफ्ते के लिए संस्थान में अपनी सेवाएं देने के लिए आए। संस्थान में अपनी सेवाएं देकर वे बहुत प्रभावित

हुए।

स्वयंसेविका

क्रोएशीया की सुश्री आना माकुर्लिन ने संस्थान में 2 महीने की सेवा दी। आना स्वीडन की उपसला विश्वविद्यालय से मानव सेवा में पढ़ाई कर रही है। संस्थान के बारे में उन्होंने अपने उद्‌गार इस प्रकार व्यक्त किए– "यहाँ के वातावरण को भूलना असम्भव है। आप सभी की मुझे बहुत याद आएगी। इन सुखद क्षणों के लिए आप सबको धन्यवाद। आप सभी को बहुत सारी शुभकामनाएं।"

सफल कहानियां

⇒खरगोन जिले के ग्राम कुन्डिया की कु. कमला मौरे बताती है कि "मैंने बरली संस्थान में सन् 2010 में 6 माह का प्रशिक्षण लिया था। बरली संस्थान के प्रशिक्षण में मैंने स्वास्थ्य, साक्षरता, सिलाई–कटाई, मेरा अपना और मेरे समुदाय का विकास आदि के बारे में सीखा। प्रशिक्षण के बाद मैंने सिलाई मशीन खरीद ली। अब मैं अपने घर पर सिलाई करती हूँ। सिलाई से मैं हर रोज दो–ढाई सौ रूपये

कमा लेती हूँ। इससे मेरी अच्छी आमदनी हो जाती हैं। इस आमदनी का उपयोग मैं अपने विकास के लिए कर रही हूँ साथ ही परिवार को मदद करती हूँ। मेरा परिवार मेरे काम से बहुत खुश है।"

⇒खरगोन जिले के ग्राम कुन्डिया की कु. बसु जमरे बताती है कि "मैंने बरली संस्थान में सन् 2010 में 6 माह का प्रशिक्षण लिया था। बरली संस्थान के प्रशिक्षण में मैंने स्वास्थ्य, साक्षरता, सिलाई–कटाई, मेरा अपना और मेरे समुदाय का विकास आदि के बारे में स्वयं सीखा और दूसरों को भी सिखाया। अब मुझे मेरे परिवार वालों ने सिलाई मशीन खरीद कर दी। अब मैं अपने घर पर सिलाई करती हूँ। सिलाई से मैं हर रोज दो–ढाई सौ रूपये कमा लेती हूँ। सिलाई के काम से मेरा परिवार बहुत खुश है।"

बरली की दुनिया ऑनलाईन भी है। इसके पहले वाले अंक www.barli.org के our publications में देख सकते हैं।

प्रिंटेड मैटर–बुक पोस्ट

पता

____

____

____

____

इस पत्रिका के प्रकाशन में सहयोगी
श्रीमती ताहेरा जाधव, श्रीमती ढेडी बागदरे

हमें पत्र लिखें

"बरली की दुनिया" के पाठकों से विनम्र निवेदन है कि आप हमें नीचे लिखे पते पर पत्र लिखें कि आपको नियमित "बरली की दुनिया" मिल रही है या नहीं।

संपादक "बरली की दुनिया"
बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान
180 भमोरी, न्यू देवास रोड, इंदौर 452010 (म.प्र.) फोन न. 0731–2554066

रजि. न. MPHIN / 2007 / 22179

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान की ओर से बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान, 180 भमोरी, न्यू देवास रोड़, इन्दौर – 452010 द्वारा मुद्रित एवं प्रकाशित
मुद्रण स्थल : राजा ऑफसेट, 863/9,नेहरूनगर, इन्दौर द्वारा मुद्रित **संपादक : डॉ. (श्रीमती) जनक पलटा मगिलिगन**