

गर्भावस्था

छोटी-छोटी बातों का रखें ख्याल

गर्भावस्था जीवन की एक महत्वपूर्ण अवस्था है, जिसमें महिला को न सिर्फ अपना, बल्कि अपने होने वाले शिशु के स्वास्थ्य का भी ख्याल रखना होता है। गर्भावस्था का परिणाम एक स्वस्थ मां और स्वस्थ शिशु होना चाहिए। गर्भावस्था में उचित खुराक, आराम, व्यायाम, चिकित्सकीय देखभाल, जांचों और जरूरत पड़ने पर कुछ दवाओं की जरूरत होती है। इन सभी पहलुओं पर ध्यान देना आवश्यक है।

लेना चाहिए।

हर गर्भवती महिला को रात में कम से कम आठ घंटे की नींद जरूर लेना चाहिए। साथ ही दिन में भी एक-दो घंटा आराम की जरूरत है। गर्भावस्था में रोजमर्रा का हल्का-फुल्का काम किया जा सकता है, लेकिन भारी काम से पूरी तरह परहेज करें। साथ ही उचित व्यायाम करना आवश्यक है। गर्भावस्था के व्यायाम की जानकारी स्त्री रोग विशेषज्ञ से ले सकते हैं। विशेषज्ञ से सलाह लिए बगैर मन से व्यायाम न करें। बेहतर होगा कि व्यायाम योग्य प्रशिक्षक की मौजूदगी में करें।

आंतियों से दूरी बनाएं

कई घरों में यह मान्यता होती है कि गर्भावस्था के सातवें-आठवें महीने तक डॉक्टर की जांच की कोई आवश्यकता नहीं होती है, जो सरासर गलत है। मासिक धर्म रुकने के तुरंत बाद ही डॉक्टर की जांच करवाकर निश्चित करवाएं की आप गर्भवती हैं। पहले छह महीने तक एक-एक महीने के अंतराल से जांच करवाना चाहिए। सातवें महीने से हर पंद्रह दिन में जांच करवाएं। नवां महीने लगने पर हर हफ्ते जांच की आवश्यकता होती है। कुल मिलाकर कम से कम दस बार जांच होना चाहिए।

चिकित्सक की सलाह मानें

डॉक्टर की सलाह के अनुसार परीक्षण और आवश्यकतानुसार सोनोग्राफी होना चाहिए। पहली सोनोग्राफी जांच डेढ़-दो महीने की गर्भावस्था में ही की जाती है। इससे भ्रूण की स्थिति के सही निदान के साथ ही प्रसव की सही तारीख भी तय की जा सकती है। इसके बाद चौथे महीने में यानी कि सोलह से अठारह हफ्ते में सोनोग्राफी करवाकर गर्भस्थ भ्रूण के अंदर कोई जन्मजात गड़बड़ी जैसे कि हृदय, सिर में, रीढ़ में या पेट में गड़बड़ी हो तो उन्हें देख लिया जाता है।

तिम तिमाही नें रहें सावधान

सातवें-आठवें महीने में सोनोग्राफी से गर्भनाल की स्थिति, शिशु का वजन, बच्चेदानी के अंदर का पानी सभी की जांच होती है। आपके डॉक्टर को जरूरत पड़ने पर सातवें महीने के बाद एक से अधिक सोनोग्राफी की जरूरत हो सकती है।

भ्रूण का विकास कम हो तो क्या करें

यदि बच्चे में विकास की दर कम हो तो पहले यह सुनिश्चित करें कि मां गर्भावस्था के दौरान कोई बीमारी जैसे ब्लड प्रेशर (रक्त चाप), डायबिटीज (मधुमेह) से तो पीड़ित नहीं थी। यदि वह बीमार है तो कलर डॉक्टर सोनोग्राफी की जरूरत पड़ सकती है। इसमें शिशु के धमनियों में रक्त का प्रवाह कैसा है, इसे जांचा जाता है और आने वाले खतरों की चेतावनी मिलती है।

न कराएं लिंग परीक्षण

ध्यान रहे कभी भी शिशु का लिंग परीक्षण करवाने के लिए सोनोग्राफी न करवाएं। यह न केवल आपके और समाज के लिए हानिकारक है वरन्? कानूनन अपराध भी है। प्रसूति विशेषज्ञ द्वारा नियमित रूप से आपकी रक्त की एवं पेशाब की जांचें करवाई जाएंगी। हिमोग्लोबिन की जांच गर्भावस्था में तीन-चार बार करवाना आवश्यक है। आपका रक्त समूह (ब्लड ग्रुप) जानना जरूरी है। यह भी तय करें कि आप आर.एच. निगेटिव तो नहीं हैं। सातवें महीने में ग्लूकोज देकर शुगर की जांच होती है। पेशाब की जांच से यूरिनरी इन्फेक्शन का पता चलता है। इन सबके अलावा एचआईवी और हिपेटाइटिस बी की जांच करवा लेना चाहिए।

टिटैन्स के टीके

गर्भावस्था में

महिला को टिटैन्स टॉक्सॉइड के दो इंजेक्शन चार से छह हफ्ते के अंतराल से लगते हैं, जिनसे मां और नवजात शिशु दोनों में टिटैन्स की रोकथाम होती है। जिन महिलाओं की गर्भावस्था सामान्य रहती है, उनको ज्यादा घिंता की जरूरत नहीं, लेकिन कई बार गर्भावस्था हाई-रिस्क या असामान्य श्रेणी में आती है।



गर्भावस्था के प्रारंभिक तीन महीनों में कई महिलाओं को मॉर्निंग सिकनेस या जी मचलाने या मितली आने की शिकायत होती है। इस अवधि में सुबह बिस्तर से निकलने से पहले ही सूखा बिरिंकट खा लें। थोड़ी बहुत चाय-काफी और हल्का खाना, फल, सलाद खाते रहें। बच्चे के समुचित विकास के लिए मां की खुराक में ज्यादा कैलोरी, प्रोटीन, आयरन और कैल्शियम आवश्यक है।

आमतौर पर भारतीय शाकाहारी होते हैं। इसलिए खुराक में प्रोटीन की आपूर्ति के लिए दालों और अंकुरित अनाज भी खाना आवश्यक है। यदि चार-पांच प्रकार की दालें मिलाकर बनाएं तो और अच्छा है। इनके अलावा मूंगफली, छोले, राजमा, भुने चने और हो सके तो सूखे मेवे का नियमित सेवन करना चाहिए। सोयाबीन भी प्रोटीन का बहुत अच्छा स्रोत है।

महिलाओं में लौह तत्व की कमी से एनीमिया होना भी बहुत अधिक पाया जाता है। इससे बच्चे के लिए हरी पत्तेदार सब्जियां, फल, सलाद खाना आवश्यक है। आयरन की गोली अवश्य लें। विटामिन-सी के सेवन से आयरन का अच्छी तरह से अवशोषण होता है। कैल्शियम के लिए आहार में रोज प्रचुर मात्रा में दूध, दही या मट्ठा होना चाहिए। कमी अधिक हो तो कैल्शियम की गोली भी



क्या आपका बच्चा पूरी रात आराम से सोता है? कई बार माताएं शिकायत करती हैं कि उनका बच्चा पूरी रात ठीक से नहीं सोता, जिस वजह से उन्हें भी रातभर जाग कर शिशु की देखभाल करनी पड़ती है। पहले तो दिनभर के काम निपटाओ और फिर जब रात को सोने की बारी आती है तो बच्चा सोने नहीं देता। ऐसी ही समस्या का समाधान आज हम यहां पर देंगे, जिससे आपका बच्चा आराम से रात को सो सकेगा और आप भी चैन की नींद लेंगी।

क्या आपका बच्चा रातभर आराम से सोता है?

इन तरीकों से सुलाएं अपने बच्चे को

अच्छी तरह से खिलाएं

पेट भरा हुआ होने से बच्चे को अच्छी नींद आती है। अगर आप बच्चे को स्तनपान करवाती हैं तो उस पर भी ध्यान रखें कि उसने अच्छी तरह से दूध पी लिया हो। दिन में बच्चे को रोशनी में खाना खिलाएं लेकिन रात होने पर किसी शांत

जगह पर और अंधेरे में ही खिलाएं। इससे बच्चे को अच्छी नींद आ जाती है।

दिन में कम सुलाएं

अगर बच्चे को पूरी रात बिना जगाए सुलाना है तो दिन में उसे कम सुलाएं। दिन में दूध या खाना खिलाने के तुरंत बाद सुला दें और फिर अपना सारा काम निपटा लें। पर उतना ही सुलाएं जितनी उसको जरूरत हो वरना ज्यादा सोने से उसे रात में नींद नहीं आएगी।

अपने बच्चे के पास रहें

सोते समय जब आप अपने बच्चे के पास लेटती हैं, तब बच्चा खुद को सुरक्षित महसूस करता है। कुछ बच्चों को यह महसूस हो जाता है कि मां उसके पास मौजूद नहीं है, इसलिये वह झट से उठ जाता है और रोने लगता है। इसलिये बच्चे के सोने के 10-15 मिनट बाद ही बिस्तर से उठें।

एक ही रूटीन का पालन करें

अगर बच्चे को एक समय पर ही सुलाना चाहती

हैं तो रूटीन का पालन करें। कभी जल्दी और कभी देर से न सुलाएं, इससे आप ही को परेशानी होगी। बच्चे को रोज एक ही समय पर खाना खिलाएं और फिर सुलाएं।

आरामदायक बिस्तर

अगर कमरे में अंधेरा हो और मुलायम बिस्तर हो तो बच्चे को अच्छी नींद आती है। बच्चे के लिये एक अलग से कंबल या चादर रखें, इससे बच्चा आराम से खुद के बिस्तर और कंबल में बिना परेशानी के सो सकता है।

फायदेमंद है ममा का क्रिएटिव होना

नई-नई ममी बनी महिलाओं के अलावा ये खबर ममी टू बी ज के लिए भी बेहद अच्छी है। एक शोध ने बताया है कि पार्ट टाइम काम करने वाली या किसी भी अन्य क्रिएटिव काम में बिजी रहने वाली मम्मियां कई तरह की परेशानियों से दूर रह सकती हैं। चलिए मुझे पर आते हैं। असल में पिछले दिनों हुए एक अध्ययन में यह तथ्य सामने आया कि वे महिलाएं, जिन्होंने कुछ ही महीने या हफ्ते पहले बच्चे को जन्म दिया, अगर पार्ट टाइम किसी संस्थान में काम करती है या फिर घर में बच्चे की देखभाल से बचे समय में पेंटिंग, संगीत, लेखन या अन्य किसी क्रिएटिव काम से जुड़ी रहती हैं तो वे तनाव, डिप्रेशन आदि से काफी हद तक दूर रहती हैं। यही नहीं अन्य महिलाओं की तुलना में ऐसी महिलाएं ज्यादा स्वस्थ भी रहती हैं और उनके बच्चे भी ज्यादा क्रिएटिव होते हैं। असल में किसी भी काम में व्यस्त रहने से आपका

दिमाग उन नकारात्मक चीजों में उलझने से बच जाता है जो आपको खाली बैठे में घेर सकती हैं। चाहे फिर वे नकारात्मक भावनाएं या उलझने आपके परिवार, आस-पड़ोस या अन्य किसी भी मुद्दे से जुड़ी क्यों न हों। साथ ही क्रिएटिव काम या मनपसंद काम को करने से जो पॉजिटिव एनर्जी आपको मिलती है वह बच्चे के साथ समय गुजारने में आपकी मदद करती है। वही भावनात्मक तौर पर भी आप मातृत्व की जिम्मेदारी उठाने के लिए और मजबूत बनती हैं। इसका यह मतलब कतई नहीं है कि आप सेहत को नुकसान पहुंचाकर कोई काम शुरू करें या अपने आराम के समय से समझौता करें। असल बात सिर्फ मासिक तौर पर आपके किसी क्रिएटिव चीज में डूबने से जुड़ी है। यानी दिमाग को अच्छी खुराक मिलेगी और आप बच्चे के साथ को और भी अच्छी तरह एंजाय कर पाएंगी।



गर्मियों की बड़ी समस्या

एकने

अक्सर गर्म मौसम में तैलीय त्वचा वाले युवाओं को पीड़जनक एकने का अनचाहा सामना करना पड़ता है। बार-बार की सावधानियां भी इस तकलीफ को रोक नहीं पाती और पीड़ित झुंझला उठता है। कई बार सही जानकारी का अभाव भी एकने का जनक हो सकता है।

आप यही उदाहरण देख लीजिए

18 वर्षीय एक युवती के माथे पर अचानक छोटे-छोटे दाने उभर आए। बालों में कई समय से रूसी होने के कारण ये दाने हो गए थे। सौंदर्य समस्याएं कई बार सेहत से जुड़ी होती हैं। जैसा इस युवती के मामले में हुआ। दानों के उपचार के लिए उसकी त्वचा और बालों की रूसी का उपचार साथ-साथ किया, हेयर स्ट्राइल बदलती ताकि बाल माथे पर न आए। उसे रोज बालों को धोने की सलाह दी गई। साथ ही रूसी का उपचार भी शुरू किया गया।

हाजमा ठीक न होने से भी इस तरह की परेशानी हो सकती है। उसे रोज दिन में एक कटोरी दही खाने की सलाह दी गई। तीन महीनों के बाद उसके माथे के दाने गायब हो गए। माथे के दाने कई बार साधारण न होकर किसी संक्रमण के कारण हो सकते हैं।

हाजमा बिगड़ना भी एक कारण हो सकता है, इसके लिए भरपूर पानी पीना बहुत जरूरी है। माथे की त्वचा चेहरे की बाकी त्वचा से थोड़ी अलग होती है, वहां तेल ग्रंथियां ज्यादा होती हैं, इसलिए दाने भी सबसे पहले उभरते हैं।

इसी तरह अगर लिवर इन्फेक्शन होने पर भी माथे पर दाने आ सकते हैं। हालांकि ऐसा हर बार हो ही, ऐसा जरूरी नहीं। साफ-सफाई बहुत ही महत्वपूर्ण है। अपने हाथों को दिन में कई बार साबुन से धोएं। चेहरे को सैलिसिलिक एसिड युक्त फेस वॉश से दिन में दो बार धोएं। बालों को छोटा रखें। अगर लंबे हो तो उन्हें पीछे की ओर बांधें। ध्यान रखें कि वे चेहरे पर न आने पाएं।

▶ अपने हाथों को चेहरे पर कम से कम लगाएं।
▶ हेड बैंड्स का प्रयोग न करें, क्योंकि वे पसीना सोखते हैं।
▶ धूम्रपान कम करें। एक्टिव स्मोकिंग में एकने ज्यादा होता है।
▶ हेयर स्प्रे बहुत सावधानी से करें क्योंकि इससे रोम छिद्र बंद हो सकते हैं। बालों को बांध कर रखें।

ध्यान दें कि बालों से शैप पूरी तरह साफ हो। बालों और माथे पर शैप के अंश रह जाने से कई तरह की परेशानियां हो सकती हैं।



गर्मी में लड़कियों के लिए

खास टिप्स

गर्मी में आते ही सबके हाल बेहाल करना शुरू कर दिया है। इसका असर बच्चों व बूढ़ों पर पड़ा है, तो महिलाएं भी इससे अछूती नहीं रहती हैं।

कामकाजी महिलाओं और लड़कियों को गर्मी के मौसम में बड़ी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। यहां हम महिलाओं को गर्मी से बचने के कुछ उपाय बता रहे हैं।

1. धूप में बाहर जाने से 20 मिनट पहले सनस्क्रीन लगाएं। यह आपको सनबर्न, स्कीन टैन आदि से बचाएगा। आपका सनस्क्रीन SPF-15 या उससे ज्यादा का होना चाहिए।
2. इसके साथ जब भी बाहर जाएं तो गॉगल, हैंड ग्लव्स और स्कोर्फ भी पहनें।
3. अपने सिर को हमेशा ढककर रखें।
4. हर 1 घंटे में पानी पीने का नियम बना लें। ऐसा करने से आपके शरीर में हाइड्रेशन लेवल बना रहेगा।
5. रसीले फलों का सेवन करें, जैसे अमूर, तरबूज, आम, ककड़ी ये आपके शरीर को पोषण देने के साथ-साथ तरोताजा भी रखेंगे।
6. अपने चेहरे पर हफ्ते में एक बार हर्बल मॉइस्चराइजर लगाएं जिसमें चंदन, हल्दी, ब्राह्मी, आमला और एलोवीरा हो। साथ ही 1 महीने में 2 बार फरुट मॉस्क भी लगाएं।
7. गर्मी के मौसम में बाहर रोड पर लगे नलों में से पानी पीना अविशेष करें। अपने साथ पानी की बोतल जरूर रखें।
8. गर्मी के मौसम में 2 बार स्नान करें।
9. जरूरत से ज्यादा भी काम न करें। जितनी क्षमता हो, उतना ही काम करें।
10. जल्द ही खाली पेट लेने से पेट की बीमारियां होने की आशंका होती है।
11. और सबसे जरूरी कि अपनी दिनचर्या को नियमित रखें। समय से सोएं और समय से उठें।



