POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

सत्यमेव जयते

नए समाज की ओर

गर्भावस्था के दौरान तैयारी
नवजात शिशु की देखभाल और परिवार नियोजन

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार, 2018

21

प्रश्नोत्तरी

कार्ड प्रदर्शित करें। कहें कि आज हम एक प्रश्नोत्तरी से शुरूआत करेंगे।

कार्यकर्ताओं को जवाब देने के लिए प्रोत्साहित करें। हर सवाल के जवाब के लिए उचित समय दें।

दाहिनी ओर लिखे बिन्दुओं का उपयोग करके प्रश्नों का उत्तर देने के साथ ही उन्हें समझायें।

1. गर्भनाल काटने से पहले नवजात शिशु को कहाँ रखा जाना चाहिए?

उत्तर: जन्म के तुरन्त बाद और गर्भनाल काटने से पहले नवजात शिशु को अच्छी तरह पोंछकर माँ के सीने या पेट की त्वचा से सीधे सम्पर्क में लाएं। फिर, माँ और शिशु को इसी अवस्था में एक–साथ एक सूखे कपड़े से ढँक दें। इस तरह, जन्म के फौरन बाद शिशु को अपनी माँ के शरीर से ज़रूरी गर्माहट मिलना सुनिश्चित हो जाता है। यही वह समय होता है जब ठीक से गर्माहट नहीं मिलने पर शिशु ठण्डा और बीमार पड़ सकता है। प्रत्येक सामान्य प्रसव में इस प्रक्रिया पर अमल किया जाना चाहिए।

2. गर्भनाल को काटने के बाद उसके शेष हिस्से पर क्या लगाना चाहिए?

उत्तर: गर्भनाल को काटने के बाद शिशु की नाभि से जुड़े उसके शेष हिस्से पर कुछ भी नहीं लगाना चाहिए। उसे सूखने के लिए छोड़ देना चाहिए। इसी प्रकार, गर्भनाल पर भी कुछ नहीं लगाना चाहिए, प्रसव के लगभग एक हफ्ते बाद वह स्वतः ही सूखकर गिर जाती है। गर्भनाल के गिर जाने के बाद भी नाभि पर कुछ नहीं लगाना चाहिए, नाभि गीली लग रही हो तब भी नहीं। इस बारे में हम माताओं को सख़्त हिदायत दें ताकि वे कोई भी नुकसानदायक चीज़, जैसे कि गोबर या राख, भूल से भी नहीं लगायें। गोबर या राख जैसी मैली चीज़ लगाने से शिशु को ऐसे गम्भीर संक्रमण हो सकते हैं, जिनसे उसकी मृत्यु भी हो सकती है।

3. प्रसव के बाद शिशु को स्तनपान शुरू कराने के लिए कौन–सा समय सबसे अच्छा है?

उत्तर: प्रसव के बाद शिशु को स्तनपान जल्द–से–जल्द शुरू कराना चाहिए। बेहतर है कि जन्म के पहले घण्टे में ही स्तनपान करवा दें। यदि प्रसव संस्थागत है तो प्रसव–कक्ष छोड़ने से पहले ही स्तनपान करवा दें। शिशु जितनी जल्दी स्तन को चूसना शुरू करता है, उतनी ही जल्दी स्तन में दूध बनने लगता है। स्तनपान शिशु को संक्रमणों से बचाता है, और जितनी जल्दी स्तनपान कराया जाएगा उस शिशु को उतनी ही जल्दी संक्रमणों से सुरक्षा मिलेगी । जो शिशु जल्द ही स्तनपान शुरू कर देते हैं उन्हें स्तनपान में उतनी ही कम समस्यायें आती हैं। जिन शिशुओं को जल्द ही स्तनपान करवा दिया जाता है उनको केवल स्तनपान ही मिलने की सम्भावना बढ़ जाती है। ऐसे में परिजनों द्वारा भी शिशु को अन्य तरल पदार्थ देने की संभावना कम होती है।

4. प्रसव के बाद महिला जल्द–से–जल्द कब पुनः गर्भधारण कर सकती है?

उत्तर: प्रसव के बाद महिला छह हफ्ते या डेढ़ महीने बाद पुनः गर्भधारण कर सकती है। यूँ तो आमतौर पर छह हफ्ते में गर्भधारण नहीं होता है, लेकिन ऐसा हो सकता है। यह कहना कठिन है कि कौन–सी महिला जल्द गर्भधारण कर सकती है। महिलाओं के लिए यही अच्छा है कि वे बहुत जल्द पुनः गर्भधारण से बचने के लिए गर्भनिरोधक साधनों का इस्तेमाल करें।

प्रश्नोत्तरी

- गर्भनाल काटने से पहले नवजात शिशु को कहाँ रखा जाना चाहिए?
- गर्भनाल को काटने के बाद उसके शेष हिस्से पर क्या लगाना चाहिए?
- प्रसव के बाद शिशु को स्तनपान शुरू कराने के लिए कौन–सा समय सबसे अच्छा है?
- प्रसव के बाद महिला जल्द–से–जल्द कब पुनः गर्भधारण कर सकती है?

प्रसव के बाद नवजात शिशु की तुरन्त देखभाल और फिर से गर्भधारण के बारे में ध्यान रखना क्यों ज़रूरी है?

कार्यकर्ताओं को बतायें:

आज हम उन दो ज़रूरी कार्यों की चर्चा करेंगे जिन्हें प्रसव के समय या कभी–कभी प्रसव के तुरंत बाद करना बहुत ज़रूरी होता है, वह है ''नवजात शिशु की तुरन्त देखभाल और प्रसव के बाद जल्द ही पुनः गर्भधारण से बचाव।''

कार्ड प्रदर्शित करें और कार्यकर्ताओं से कहें कि उस पर लिखे प्रश्नों को वे एक–एक करके पढ़ें। प्रत्येक प्रश्न का जवाब देने के लिए उन्हें पर्याप्त समय दें।

आवश्यकता के अनुसार अतिरिक्त प्रश्न भी पूछें:

- प्रश्न संख्या एक के पहले पूछें :
  - जब हम कहते हैं कि ''प्रसव के बाद नवजात शिशु की तुरन्त देखभाल होनी चाहिए'' – तो इसका क्या अर्थ है?
- प्रश्न संख्या दो के बाद पूछें :
  - गर्भनिरोधन के बारे में ध्यान नहीं देने पर क्या हो सकता है ?
  - गर्भधारण से कैसे बचा जा सकता है?
  - क्या आपके कार्य क्षेत्र में किसी दंपति का अनियोजित गर्भधारण हुआ है? ऐसे मामलों में क्या हुआ?

कार्यकर्ताओं को अपने विचार साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें और दाहिनी ओर दिये गये बिन्दुओं का प्रयोग करते हुए उन्हें समझायें कि ''नवजात शिशु की तुरंत देखभाल क्यों जरूरी है और गर्भनिरोधन में लापरवाही से क्या हो सकता है।''

नवजात शिशु की तुरन्त देखभाल में लापरवाही होने से क्या हो सकता है?

शिशु का जन्म हो जाए और वह रो ले, तो नवजात की तुरन्त देखभाल में चार मुख्य कार्य शामिल होते हैं:

- तुरंत और केवल–स्तनपान,
- गर्भनाल की देखभाल,
- शिशु को गर्माहट देना,
- नवजात की देखभाल में स्वच्छता का विशेष ध्यान।

इन कामों का मुख्य उद्देश्य शिशु को गम्भीर संक्रमणों से बचाना है, जो कि नवजात शिशुओं की मृत्यु के सबसे बड़े कारणों में से एक है। जिन शिशुओं को जन्म के तुरन्त बाद समुचित देखभाल नहीं मिल पाती है उन्हें गम्भीर संक्रमणों से पीड़ित होने और मृत्यु होने की संभावना बढ़ जाती है। इस देखभाल के कुछ अन्य फायदे भी हैं।

- नवजात शिशु की तुरन्त देखभाल ऐसे शिशुओं की पहचान करने का अच्छा अवसर प्रदान करता है जिन्हें और अधिक देखभाल की आवश्यकता है।
- जो शिशु समय से बहुत पहले ही जन्म ले लेते हैं या बहुत छोटे होते हैं उन्हें जीवित रहने के लिए विशेष देखभाल की ज़रूरत होती है। ऐसे 'कमज़ोर' शिशुओं की पहचान जितनी जल्दी होती है, उतनी ही जल्दी उन्हें हम अतिरिक्त देखभाल उपलब्ध करवा सकते हैं। इस बात को हमने पिछले मॉड्यूल में सीखा है।

गर्भनिरोध में लापरवाही से क्या हो सकता है?

प्रसव के छः सप्ताह बाद महिला कभी भी गर्भधारण कर सकती है– एक प्रसव के बाद शीघ्र ही अगले गर्भधारण को रोकने के लिए दम्पति यदि गर्भनिरोधक साधनों का इस्तेमाल नहीं करता है, तो अनियोजित गर्भधारण हो सकता है। प्रसव के तुरंत बाद गर्भधारण और अनचाही गर्भावस्था से कई समस्यायें हो सकती हैं:

- इससे कुछ ही समय पूर्व जन्मे शिशु की देखभाल व स्तनपान प्रभावित हो सकता है। वह शिशु कुपोषण से और बीमारियों से बार–बार पीड़ित हो सकता है।
- इससे माता का स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है जो अभी पिछली गर्भावस्था से ही उबर नहीं पायी है। इसका प्रभाव गर्भ में पल रहे शिशु के विकास पर भी पड़ सकता है। इस प्रकार की दूसरी गर्भावस्था से उत्पन्न शिशु समय से पहले जन्म ले सकता है या सामान्य से बहुत छोटा हो सकता है।
- ऐसी अनचाही गर्भावस्था होने पर माता–पिता गर्भपात के उपाय खोजते हैं। गर्भपात ठीक से नहीं होने पर कई जटिलतायें हो सकती हैं अथवा माता की मृत्यु भी हो सकती है।
- जब गर्भनिरोधक साधनों के उपयोग से अनचाही गर्भावस्था को टाला जा सकता है तो खतरा क्यों लिया जाये।

प्रसव के बाद नवजात शिशु की तुरन्त देखभाल और फिर से गर्भधारण के बारे में ध्यान रखना क्यों ज़रूरी है?

- जन्म के तुरन्त बाद नवजात के लिए ज़रूरी देखभाल नहीं मिलने पर शिशु को क्या नुकसान हो सकता है?
- यदि कोई महिला प्रसव के कुछ ही समय बाद पुनः अनियोजित गर्भधारण कर ले तो इससे क्या नुकसान हो सकता है?

गर्भावस्था के दौरान हम क्या तैयारी करें जिससे कि जन्म के समय नवजात शिशु की तुरन्त देखभाल हो सके?

हमने यह सीखा है कि यदि जन्म के तुरन्त बाद नवजात शिशु की तुरन्त देखभाल में लापरवाही बरती जाए तो हम कई शिशुओं को बचाने का अवसर खो देंगे। आईये, अब इस बारे में चर्चा करें कि हम घर में नवजात शिशु की तुरन्त देखभाल को सुनिश्चित करने के लिए क्या कर सकते हैं।

कार्ड प्रदर्शित करें।

कार्यकर्ताओं से बिन्दुओं को पढ़ने और कार्ड में पूछे गए सवालों का जवाब देने को कहें। चर्चा होने दें।

दाहिनी ओर दिए गए बिन्दुओं का उपयोग करते हुए चर्चा को आगे बढ़ायें।

नवजात शिशु की आवश्यक देखभाल की तैयारी माँ की गर्भावस्था के समय से ही शुरू हो जानी चाहिए, खासकर तीसरी तिमाही के दौरान, जब वह प्रसव के लिए तैयारी कर रही हो।

हम जानते ही हैं कि आख़िरी तिमाही में हमें गर्भवती महिला के घर का दौरा कम–से–कम दो बार तो अवश्य ही करना होता है।

घर के पहले दौरे के समय, हमें यह पूछताछ कर लेनी चाहिए कि जन्म के फौरन बाद घर के लोग शिशु की देखभाल किस तरह करने वाले हैं, तथा:

- प्रसव के समय परिवार का कौन सा सदस्य माता के साथ रहने वाला है? जन्म के फौरन बाद जब माँ प्रसव की प्रक्रिया से उबर रही होगी, तब, उस पहले घण्टे में, नवजात शिशु की देखभाल कौन करेगा?
- क्या परिवार ने ''पाँच सफाई के लिए तैयारी कर ली है?''– साफ हाथ, साफ जगह, साफ ब्लेड, साफ धागा, साफ नाल
- क्या शिशु को गर्माहट देने के लिए उनके पास पर्याप्त कपड़े हैं?
- वे स्तनपान कब शुरू करवाने के बारे में सोच रहे हैं? क्या वे शिशु को स्तनपान से पहले कुछ पिलाने का विचार तो नहीं कर रहे हैं? पिछली बार बच्चे के जन्म के समय क्या किया गया था?
- क्या वे गर्भनाल को काटे जाने के बाद उस पर कुछ लगाने के बारे में विचार तो नहीं कर रहे हैं? पिछले प्रसव के समय उन्होंने क्या किया था?

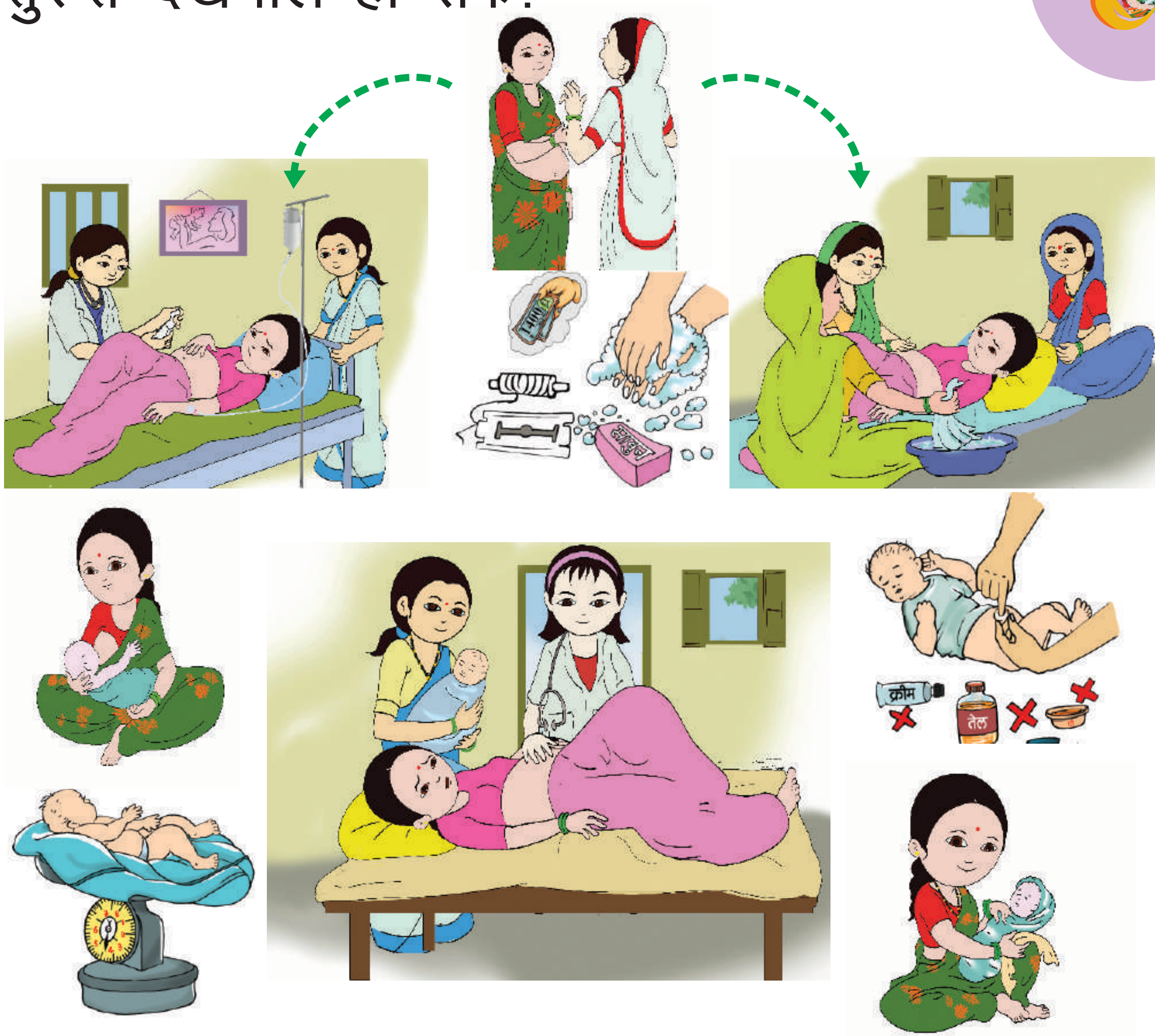
यह समझने के बाद कि वे क्या करने जा रहे हैं और अगर वे कुछ गलत करने जा रहे हैं, तो हमें परिवार को सलाह देनी चाहिए कि सही क्या है, और क्यों।

दूसरे दौरे के समय, हम यह पक्का कर सकते हैं कि परिवार के लोग जन्म के समय शिशु की सही देखभाल करने वाले हैं। हम उन्हें इस बात से भी अवगत करा दें कि यदि किसी भी कारण से प्रसव घर पर ही होना हो, तो वे आंगनबाड़ी सेविका और आशा व ए.एन.एम. को जल्द–से–जल्द सूचित करवा दें, ताकि वे जन्म के समय उपस्थित रह सकें और परिवार की मदद कर सकें।

जब प्रसव–पीड़ा शुरू हो और परिवार प्रसव के लिए अस्पताल को रवाना हो, तो हमें चाहिए कि उन्हें नवजात शिशु की तुरन्त देखभाल के बारे में फिर से याद दिला दें।

गर्भावस्था के दौरान हम क्या तैयारी करें जिससे कि जन्म के समय नवजात शिशु की तुरन्त देखभाल हो सके?

- गर्भावस्था के दौरान खतरे से बचाव तथा प्रसव की तैयारी के लिए हमें क्या करना चाहिए?
- हम यह कैसे सुनिश्चित कर सकते हैं कि जन्म के तुरन्त बाद, नवजात शिशु की देखभाल की जा रही है?
- अगर हम जन्म के समय उपस्थित नहीं हो, तब हमें क्या करना चाहिए?



जन्म के समय नवजात शिशु की तुरन्त देखभाल सुनिश्चित करने के लिए हम क्या कर सकते हैं?

हम यह चर्चा कर चुके हैं कि नवजात शिशु की तुरन्त देखभाल के बारे में माता और परिवार को क्या सलाह दी जानी चाहिए। किन्तु, हमें यह पता कैसे चलेगा कि उस सलाह को माना जा रहा है या नहीं।

कार्ड प्रदर्शित करें।

कार्यकर्ताओं से कहें कि वे प्रश्नों को एक–एक करके पढ़ें और इस बात पर ज़ोर दें कि गर्भावस्था के दौरान सलाह देने भर से आँगनवाड़ी कार्यकर्ता/आशा की भूमिका पूरी नहीं हो जाती है। यह बहुत महत्त्वपूर्ण है कि वे प्रसव के समय घर पर मौजूद रहकर देखें कि सलाह पर क्या अमल किया जा रहा है और उसके अनुसार परिवार को सलाह एवं सहायता प्रदान करें।

घर पर प्रसव की स्थिति में, हम कोशिश करेंगे कि जन्म के समय मौजूद रहें और यह सुनिश्चित करें कि परिवार वाले नवजात शिशु की देखभाल के बारे में दी गई सलाह पर अमल कर रहे हैं। घर पर प्रसव के समय हमारी उपस्थिति तभी संभव होगी यदि हमने परिवार को पूर्व में सूचित कर दिया है कि घर पर प्रसव होने पर वे हमें समय से सूचित कर दें, ताकि जन्म के समय मौजूद रहने के लिए उनके घर समय से पहुँच सकें।

संस्थागत प्रसव होने की स्थिति में, अस्पताल से उनके लौटते ही हम तुरन्त परिवार से मिलने जायें।

यदि जन्म के समय हम मौजूद हैं, तो हम देखें कि:

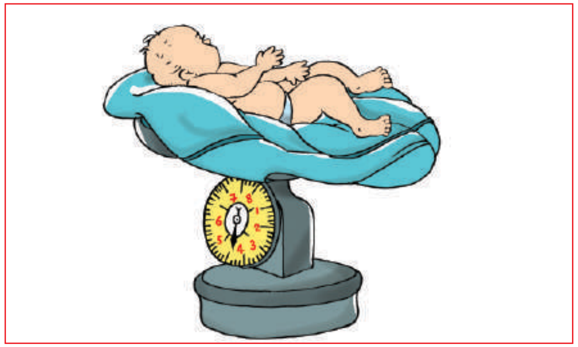
- क्या सहायकों ने शिशु के जन्म में मदद करने से पहले हाथों को अच्छी तरह से धो लिया है
- क्या जन्म के तुरन्त बार शिशु को अच्छी तरह से पोंछ लिया गया है, उसे माता के पेट पर बिना कपड़ो के ही लिटा दिया गया है और एक स्वच्छ, सूखे कपड़े से ढँक दिया गया है
- क्या गर्भनाल को एक नई ब्लेड लेकर काटा गया है, और उसपर कुछ भी लगाया नहीं गया है
- क्या नवजात शिशु को जन्म के तुरन्त बाद जितना जल्दी सम्भव हो स्तनपान करवाया गया है
- क्या नवजात शिशु माता की छाती से अच्छी तरह सम्पर्क में रहकर स्तन चूस रहा है
- क्या शिशु का जन्म समय से पूर्व हुआ है या पूरे समय के बाद हुआ है, और क्या नवजात शिशु का वज़न पर्याप्त है। यदि शिशु कमज़ोर है तो परिवार को अतिरिक्त देखभाल में सहायता करें जैसे कि कंगारू मदर केयर (के.एम.सी.), बार–बार स्तनपान और स्वच्छता बनाये रखना।
- आवश्यकता के अनुसार हम हस्तक्षेप करें और ठीक तरह से देखभाल करने में परिजनों की मदद करें।

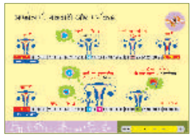
यदि हम जन्म के समय उपस्थित नहीं हो पायें, तो जल्द–से–जल्द अवसर मिलते ही हम घर का दौरा करें और अवलोकन करें:

- क्या शिशु को इस प्रकार रखा जा रहा है कि उसे पर्याप्त गर्माहट मिलती रहे?
- क्या गर्भनाल पर कुछ लगाया गया है?
- क्या शिशु को स्तनपान शुरू करवा दिया गया है? क्या उसे माँ के दूध के अलावा कुछ खिलाया–पिलाया गया है?
- क्या शिशु अच्छी तरह से स्तनपान कर रहा है?
- क्या शिशु बहुत छोटा है (2000 ग्राम से कम) या उसका जन्म समय से बहुत पहले हो गया है (8 माह से पूर्व)?
- हम आवश्यकता के अनुसार परिवार को उचित देखभाल एवं स्वास्थ्य कर्मी तक पहुंचने में सहयोग एवं सलाह देगें।

जन्म के समय नवजात शिशु की तुरन्त देखभाल सुनिश्चित करने के लिए हम क्या कर सकते हैं?

- घर पर प्रसव होने पर हम क्या कर सकते हैं?
- संस्थागत प्रसव के बाद माता के घर लौट आने के बाद हम क्या कर सकते हैं?





अण्डोत्सर्ग, माहवारी और गर्भावस्था

हम चर्चा कर चुके हैं कि प्रसव के 6 हफ्तों के बाद गर्भधारण का ख़तरा होता है। अब समझते हैं कि यह कैसे होता है।

कार्यकर्ताओं से कहें कि वे कार्ड को देखें और फिर उनसे पूछें:

- क्या आप जानती हैं कि माहवारी क्या है?
- क्या आप जानती हैं कि माहवारी के लिए अण्डोत्सर्ग क्यों ज़रूरी है?

कार्यकर्ताओं से कहें कि कार्ड को देखें और एक–एक करके दोनों केस के बारे में चर्चा करें।

दाहिनी ओर दिए गए बिन्दुओं के आधार पर अण्डोत्सर्ग, निषेचन, प्रत्यारोपण और माहवारी के बारे में समझायें।

हर माह महिला के अण्डाशय से एक अण्डा निकलता है जिसे ''अण्डोत्सर्ग'' कहते हैं। इस दौरान यदि महिला अपने पुरुष साथी के साथ होती है तो पुरूष के वीर्य में रहने वाले हजारों पुरूष बीज महिला के गर्भाशय में पहुँच जाते हैं। यह पुरूष बीज अण्डे की खोज में लग जाते हैं और अण्डा इनमें से एक पुरूष बीज के साथ जुड़ जाता है। अण्डे और पुरूष बीज के जुड़ने को ''निषेचन'' कहा जाता है जिससे बच्चे की रचना की शुरूआत होती है।

केस – 1 मीना

यदि अण्डा और पुरूष बीज नहीं जुड़ता हैं तो अण्डा निषेचित नहीं होता है और वह गर्भाशय में प्रत्यारोपित भी नहीं होता है। अण्डा निकलने के चौदह दिनों के बाद, गर्भाशय के अंदर की मुलायम गद्दी गिर जाती है, और ''माहवारी'' शुरू हो जाती है। तब हम समझ जाते हैं कि वह महिला गर्भवती नहीं है।

केस – 2 लीना

जब अण्डा निषेचित हो जाता है, तो वह एक हफ्ते में गर्भाशय के अंदर की मुलायम गद्दी से जुड़ जाता है। इसे हम ''प्रत्यारोपण'' कहते हैं। यदि ऐसा हो जाता है, तो गर्भाशय, गर्भावस्था का पोषण करने लगता है और माहवारी नहीं होती है। गर्भावस्था के दौरान अण्डाश्य से और कोई अण्डा नहीं निकलता है।

इससे हमें यह पता लगता है कि गर्भावस्था के लिए अण्डे का निकलना जरूरी है। गर्भवती हो जाने पर अण्डाश्य से अण्डे का निकलना रूक जाता है। प्रसव हाने के लगभग छः हफ्ते बाद अण्डाश्य से अण्डा फिर से निकलना शरू हो जाता है। यदि अण्डा निषेचित नहीं होता है तो अण्डा निकलने के 14 दिनों बाद माहवारी शुरू हो जाती है।

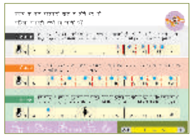
अण्डोत्सर्ग, माहवारी और गर्भावस्था

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

केस – 1 मीना

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

केस – 2 लीना



प्रसव के बाद माहवारी शुरू न होने पर भी महिला गर्भवती कैसे हो जाती है?

कार्यकर्ताओं से पूछें

- क्या उन्होंने किसी ऐसी महिला के बारे में सुना है जो माहवारी शुरू होने से पहले ही गर्भवती हो गई?
- आपको क्या लगता है कि यह कैसे हुआ होगा?

उनसे कहें कि कार्ड को देखें और एक–एक करके हर केस पर बात करें, पहले केस से शुरूआत करें। उनसे पूछिए

- इस चित्र को देखकर आप क्या समझ पा रही हैं?
- इसमें क्या हो रहा है?
- क्या आपको लगता है कि हमारे गाँव में आमतौर पर ऐसा ही होता है?
- क्या आपने इस ओर ध्यान दिया कि अण्डोत्सर्ग से माहवारी के बीच हमेशा 14 दिनों का ही अंतराल होता है?

कुछ देर इस केस पर चर्चा होने दें और फिर कार्यकर्ताओं को अगला केस देखने को कहें। उनसे पूछिये

- आप इस चित्र से क्या समझती हैं?

कुछ देर इस केस पर चर्चा होने दें और फिर कार्यकर्ताओं को तीसरा केस देखने को कहें। उनसे पूछिये

- इस केस में क्या हो रहा है?
- बिना माहवारी के यह महिला गर्भवती कैसे हो गयी?
- क्या नहीं हो पाया?
- क्या ऐसा आपके गाँव में भी होता है?

प्रसव के बाद, गर्भाशय और अण्डाशय सामान्य रूप से कार्य करने लगते हैं और अण्डाशय से फिर से अण्डा निकलने लगता है। अण्डा निकलने के 14 दिनों के बाद माहवारी होती है। माहवारी की शुरूआत हमें यह बताती है कि अण्डा 14 दिनों से पहले निकला होगा। प्रसव होने के लगभग छः हफ्ते के बाद अण्डाशय से अण्डा निकलना फिर से शुरू हो जाता है।

केस–1:

प्रसव के बाद पहला अण्डा, आठवें महीने में निकला, और फिर हर महीने नियमित रूप से निकलने लगा। पहले तीन महीनों में अण्डा निषेचित नहीं हुआ, इसलिए हर अण्डा के निकलने के 14 दिन बाद उसे माहवारी हुई। चौथी बार निकला अण्डा निषेचित हो गया और उसे चौथे महीने में माहवारी नहीं हुई। चौथे महीने में अण्डा निकलने के तुरंत बाद ही महिला गर्भवती हो गयी थी।

केस–2:

प्रसव के बाद तीसरे महीने में पहला अण्डा निकला, और फिर उसके बाद हर महीने में एक अण्डा निकला। वह अपने पति के साथ नहीं रह रही थी, इसलिए अण्डे निषेचित नहीं हुए और उसे हर महीने अण्डा निकलने के 14 दिनों के बाद माहवारी हुई।

केस–3:

प्रसव के बाद तीसरे महीने में पहला अण्डा निकला, और तुरन्त निषेचित हो गया। इस तरह, उसे माहवारी नहीं हुई। उसे गर्भावस्था के अन्य लक्षण महसूस हुए और जाँच कराने पर वह फिर से गर्भवती पायी गयी।

प्रसव के बाद माहवारी शुरू न होने पर भी महिला गर्भवती कैसे हो जाती है?

केस–1: इस महिला को प्रसव के करीब 8 माह बाद पहली बार माहवारी हुई। उसे तीन चक्रों तक माह में एक बार माहवारी हुई और फिर माहवारी रुक गई। उसे माहवारी का चौथा चक्र नहीं हुआ। वह गर्भवती हो चुकी थी।

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

केस–2: इस महिला को प्रसव के तीन माह बाद पहली बार माहवारी हुई। उसका पति उसके साथ नहीं रहता है, वह गर्भवती नहीं हुई, और उसे हर माह सामान्य रूप से माहवारी होती रही।

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

केस–3: इस महिला ने प्रसव के छह माह बाद महसूस किया कि उसका पेट भारी हो रहा है, जी–मिचला रहा है और उल्टी हो रही है। जाँच में पाया गया कि वह गर्भवती है। प्रसव के बाद उसे माहवारी नहीं हुई थी।

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

गर्भावस्था के दौरान हम ऐसी क्या मदद कर सकते हैं कि महिला तुरन्त दूसरी गर्भावस्था को टाल सके?

कार्यकर्ताओं को बतायें:

अब हम आज के अगले सवाल पर बात करते हैं – गर्भावस्था के दौरान पति–पत्नी ऐसा क्या कर सकते हैं कि वे तुरन्त ही दूसरी गर्भावस्था से बच सकें?

कार्यकर्ताओं से कहें कि वे प्रश्नों को एक–एक करके पढ़ें और चर्चा होने दें।

कार्यकर्ताओं से पूछें:

हम पति–पत्नी को गर्भनिरोधन के बारे में बात करने के लिए कैसे तैयार कर सकते हैं?

कार्यकर्ताओं को हर सवाल का जवाब देने के लिए प्रोत्साहित करें।

दाहिनी ओर लिखी बातों की मदद से उन्हें समझायें।

प्रसव के तुरंत बाद ही फिर से गर्भधारण से बचने के लिए गर्भावस्था के दौरान पति–पत्नी जो सबसे महत्त्वपूर्ण काम कर सकते हैं वह है आपस में बात करना। कुछ दंपति इस बारे में आपस में आसानी से बात करते हैं, तो कुछ नहीं।

इस बारे में जो पति–पत्नी आपस में बात करते हैं उनके द्वारा गर्भनिरोधन के साधनों का उपयोग करने की सम्भावना अधिक होती है। यदि इन दंपति को मालूम हो कि गर्भनिरोधक का इस्तेमाल नहीं करने पर प्रसव के कुछ ही महीनों के बाद फिर से गर्भधारण की संभावना रहती है, तो उनके द्वारा समय से गर्भनिरोधक साधनों का उपयोग करने की संभावना अधिक होगी।

इस बारे में जो पति–पत्नी आपस में बात नहीं कर पाते हैं वे सम्भवतः अगली गर्भावस्था को न तो नियोजित कर पाते हैं और न ही उससे बच पाते हैं। यदि हम उनके बीच गर्भावस्था के दौरान ही इस बारे में बात करवा पायें तो उनके द्वारा अगले गर्भधारण को नियोजित करने की सम्भावना बढ़ जायेगी।

पति–पत्नी इस बारे में आपस में बात करें इसके लिए हम उनकी कैसे मदद कर सकते हैं?

जब हम उनसे उनके घर पर मिलें, तो पूछें:

- क्या आपने सोचा है कि आप अगला बच्चा कब चाहते हैं?
- क्या आप इस बारे में एक–दूसरे से बात कर रहे हैं?
- क्या आपने सोचा है कि आप ऐसे क्या उपाय कर सकते हैं कि अगला गर्भधारण जब आप चाहें तब ही हो?
- क्या आप अनियोजित गर्भावस्था से जुड़े खतरों के बारे में जानते हैं?

हम उन्हें यह भी बता सकते हैं कि यह कहना कठिन है कि प्रसव के बाद महिला को माहवारी फिर से कब शुरू होगी और बिना माहवारी के शुरू हुए भी गर्भावस्था का खतरा हमेंशा बना रहता है।

हम उन्हें गर्भधारण को नियोजित करने के फायदे भी बता सकते हैं:

- गर्भनिरोधक के ज़रिए लोग गर्भधारण में अन्तराल को तय कर सकते हैं और जितने चाहें उतने ही बच्चों को जन्म देना निश्चित कर सकते हैं।
- गर्भनिरोधक के प्रयोग से गर्भपात की आवश्यकता, विशेषकर असुरक्षित गर्भपात में कमी ला सकते हैं।
- गर्भनिरोधक, शीध्र और अनचाही गर्भावस्था तथा जन्म से बचाव करता है।

वे रुचि दिखायें, तो हम उन्हें बता सकते हैं कि यदि वे प्रसव के बाद छह हफ्तों में फैसला ले सकें, तो ऐसे कई उपाय हैं जिनसे कि अगले गर्भधारण से बचा जा सकता है या उसे टाला जा सकता है।

यदि उन्होंने फैसला कर लिया है कि उन्हें और बच्चे नहीं चाहिए, तो हम उन्हें सलाह दे सकते हैं कि वे प्रसव ऐसे अस्पताल में करवायें जहाँ पी.पी.आई.यू.सी.डी. या पी.पी.टी.एल. सेवायें उपलब्ध हों। पी.पी.आई.यू.डी. में प्रसव के तुरन्त बाद आई.यू.सी.डी. (कॉपर–टी) लगा दी जाती है, और पी.पी.टी.एल. प्रसव के तुरन्त बाद की जाने वाली महिला की नसबन्दी है।

इस बारे में और अधिक जानकारी और सलाह के लिए उन्हें ए.एन.एम. अथवा अन्य स्वास्थ्य कर्मी से संपर्क कराया जा सकता है।

गर्भावस्था के दौरान हम ऐसी क्या मदद कर सकते हैं कि महिला तुरन्त दूसरी गर्भावस्था को टाल सके?

- अगला बच्चा कब हो, इस बारे में क्या पति–पत्नी एक दूसरे से बात करते हैं? क्या वे परिवार नियोजन पर बात करते हैं?

- क्या वर्तमान गर्भावस्था के दौरान ही पति–पत्नी यह नियोजन कर सकते हैं कि अगला बच्चा कब हो?

- वे आपस में इस बारे में बात करें इसके लिए हम किस प्रकार उनकी मदद कर सकते हैं?

रोल-प्ले

कार्यकर्ताओं को बतायें

अभी हमने सीखा कि बच्चों में अन्तर रखने के बारे में पति–पत्नी के बीच चर्चा गर्भावस्था के दौरान ही होना ज़रूरी है। आईये, अब इसका एक रोल–प्ले करें।

रोल–प्ले के लिए दाहिनी ओर दिए गए बिन्दुओं का उपयोग करें। सभी कार्यकर्त्ताओं को रोल–प्ले ध्यान से देखने के लिए कहें।

कार्यकर्ताओं में से एक अवलोकनकर्ता चुनें। उसे यहाँ दी गई चैक–लिस्ट का उपयोग करते हुए रोल–प्ले का अवलोकन करने को कहें:

- क्या आँगनवाड़ी कार्यकर्ता ने माता व पिता दोनों से बात की?
- क्या आँगनवाड़ी कार्यकर्ता ने उनसे बात करते हुए गर्भावस्था के दौरान उनके साथ हुई बातचीत को याद दिलाया?
- क्या आँगनवाड़ी कार्यकर्ता ने पूछा कि वे अगले बच्चे के बारे में क्या सोच रहे हैं?
- क्या आँगनवाड़ी कार्यकर्ता ने उन्हें समझाया कि गर्भनिरोधक का जल्द–से–जल्द इस्तेमाल शुरू कर देना क्यों ज़रूरी है?
- क्या आँगनवाड़ी कार्यकर्ता ने इस बारे में भी बताया कि गर्भनिरोधक के बिना प्रसव के छः हफ्ते के बाद महिला कभी भी फिर से गर्भवती हो सकती है?
- क्या आँगनवाड़ी कार्यकर्ता ने कहा कि उन्हें अगले वी.एच.एन. दिवस पर ए.एन.एम. से मिलकर गर्भनिरोधन के बारे में और अधिक जानकारी लेनी चाहिए?

रोल–प्ले के लिए निर्देश:

1. इस रोल–प्ले के लिए तीन पात्रों की आवश्यकता है:

– माता

– पिता

– आँगनवाड़ी कार्यकर्ता

2. दृश्य योजना: गर्भावस्था की अन्तिम तिमाही में होने वाले दौरे में जब आँगनवाड़ी कार्यकर्ता एक घर में गई थी, तब गर्भवती महिला ने बताया था कि उसने और उसके पति ने सोचा है कि उन्हें कम–से–कम 2–3 वर्षों तक अगला बच्चा नहीं चाहिए। अब, उस महिला का प्रसव हुए एक हफ्ता हो चुका है और वह अस्पताल से घर लौट आयी है। प्रसव के दसवें दिन, आँगनवाड़ी कार्यकर्ता उस परिवार के घर जाती है और नवजात शिशु के माता व पिता से बात करती है।

3.रोल–प्ले 5–10 मिनिट तक करें।

4. रोल–प्ले के अन्त में अवलोकनकर्ता को कहें कि वह चैक–लिस्ट के हर बिन्दु के आधार पर अपना अवलोकन प्रस्तुत करे। रोल–प्ले में क्या अच्छी बातें आई और क्या छूट गया, इस पर चर्चा करें।

रोल-प्ले

साराँश

कार्ड प्रदर्शित करें और सभी बिन्दुओं का साराँश प्रस्तुत करें।

कार्यकर्ताओं से एक–एक करके बिन्दुओं को पढ़ने के लिए कहें, उनसे पूछें कि क्या उन्होंने सब बातों को समझ लिया है, जहाँ आवश्यकता हो वहाँ पिछले कार्ड्स में दी गई बातों का उपयोग करके उन्हें समझायें।

नवजात शिशु की तुरन्त देख–भाल:

- शिशु के स्वास्थ्य के लिए पहले कुछ दिन बहुत ही महत्त्वपूर्ण होते हैं अतः परिवार को नवजात शिशु की तुरन्त देखभाल के लिए पूरी तैयारी रखनी चाहिए। कार्यकर्त्ताओं को यह जानकारी परिवारों को गर्भावस्था के अंतिम तिमाही में जरूर देनी चाहिए।
- नवजात की तुरन्त देखभाल की आवश्यकता सभी शिशुओं को होती है, यानी कि जल्द–से–जल्द स्तनपान की शुरूआत, गर्भनाल की स्वच्छता, गर्माहट और सामान्य स्वच्छता।

अगले बच्चे के लिये नियोजन:

- गर्भावस्था के दौरान ही पति–पत्नी को अगले बच्चे के लिए नियोजन कर लेना चाहिए क्योंकि गर्भवती महिला प्रसव के छह हफ्तों के बाद कभी भी फिर से गर्भधारण कर सकती है।
- अण्डोत्सर्ग, यानी कि अण्डे का निकलना, प्रसव के छः हफ्ते के बाद महावारी से पहले ही शुरू हो जाता है और इस तरह अनचाही गर्भावस्था का ख़तरा बढ़ जाता है।

सारांश

शिशु जन्म के तुरंत बाद देखभाल के लिए गर्भावस्था की तीसरी तिमाही से ही तैयारी करना जरूरी है

जरूर ध्यान दें

- तुरंत स्तनपान
- शिशु को गर्माहट
- गर्भनाल की स्वच्छता
- नवजात शिशु की स्वच्छता – शिशु को स्वच्छ हाथों से छूना और कम से कम व्यक्तियों द्वारा छूना

गर्भावस्था के दौरान ही दंपति को अगली संतान के लिए नियोजन में मदद करना जरूरी है

जरूर ध्यान रखें

- माहवारी वापस आने से पहले ही दुबारा गर्भधारण संभव है
- दंपति के नियोजन के हिसाब से जरूरी है कि प्रसव के लिए ऐसे अस्पताल की पहचान करें जहाँ पी.पी.टी.एल. या पी.पी.आई.यू.डी. की सेवा उपलब्ध हो

कार्य बिन्दु

कार्ड प्रदर्शित करें और चर्चा करें

कार्यकर्ताओं से बिन्दुओं को एक–एक करके पढ़ने के लिए कहें।

यदि कुछ समझ नहीं आए तो पिछले कार्डों का उपयोग करके समझायें।

कार्य बिन्दु

अंतिम तिमाही की सभी गर्भवती माताओं से मिलेंगे और तैयारी करायेंगे

पूछेंगे की क्या योजना है

नवजात के लिए

- तुरंत स्तनपान
- गर्भनाल की देखभाल
- शिशु को गर्माहट देना
- नवजात शिशु की देखभाल में स्वच्छता का विशेष ध्यान

पूछेंगे और जानकारी लेंगे

दंपति के लिए

- क्या दंपति को इस बात की जानकारी है कि माहवारी के बिना भी गर्भधारण हो सकता है?
- दंपति ने अगले बच्चे के बारे में क्या सोचा है?

सुनिश्चित करेंगे

- सहयोगी (परिवार का एक सदस्य) की पहचान की गयी है
- सहयोगी को नवजात–शिशु की देखभाल के बारे में पूरी जानकारी है
- जन्म के समय हम उपस्थित रहें तो नवजात–शिशु की देखभाल सुनिश्चित करेंगे

सुनिश्चित करेंगे

- दंपति ने आपस में परिवार नियोजन के बारे में बात की है
- दंपति ने स्वास्थ्यकर्मी से सलाह ली है
- हर दंपति की जरूरत के अनुसार प्रसव के लिए पी.पी.टी.एल./पी.पी.आई.यू.सी.डी. की सुविधा वाले अस्पताल की पहचान कर ली गयी है

1 यह मासिक बैठक क्यों?
2 गृह भेंट योजना पंजी कैसे बनाएं या अपडेट करें, गृह भेंट की शुरूआत
3 आंगनवाड़ी केन्द्र पर आयोजित समुदायिक कार्यक्रम की योजना एवं आयोजन
4 नवजात शिशुओं में स्तनपान का अवलोकन - क्यों और कैसे?
5 कमज़ोर नवजात शिशु की पहचान और देखभाल
6 ऊपरी आहार - भोजन में विविधता
7 महिलाओं में एनीमिया की रोकथाम
8 शिशुओं में शारीरिक वृद्धि का आकलन
9 समय के साथ ऊपरी आहार में सुधार और वृद्धि
10 केवल स्तनपान सुनिश्चित करना
11 कमजोर नवजात शिशु की देखभाल - आखिर कितने कमजोर बच्चे हम से छूटे रहे हैं?
12 हम ऊपरी आहार की शुरूआत समय से कैसे सुनिश्चित करें?
13 गंभीर दुबलेपन को कैसे पहचाने एवं रोकें?
14 बीमारी के दौरान शिशु का आहार
15 स्तनपान संबंधित समस्याओं में माता को सहयोग
16 कंगारू मदर केयर की मदद से कमज़ोर शिशु की देखभाल कैसे करें?
17 बीमार नवजात शिशु की पहचान एवं रेफरल सेवा
18 कुपोषण और मृत्यु से बचने के लिए बीमारियों से बचाव
19 बच्चों और किशोरियों में खून की कमी/एनीमिया की रोकथाम
20 प्रसव पूर्व तैयारी - अस्पताल और घर पर होने वाले प्रसव के लिए
21 गर्भावस्था के दौरान तैयारी - नवजात शिशु की देखभाल और परिवार नियोजन