

## યુનિવર્સિટી ગીત

સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:

સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:

સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:

શિક્ષણ, સંસ્કૃતિ, સદ્ભાવ, દિવ્યબોધનું ધામ  
ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી નામ;  
સૌને સૌની પાંખ મળે, ને સૌને સૌનું આભ,  
દશે દિશામાં સ્મિત વહે હો દશે દિશે શુભ-લાભ.  
અભણ રહી અજ્ઞાનના શાને, અંધકારને પીવો ?  
કહે બુદ્ધ આંબેડકર કહે, તું થા તારો દીવો;  
શારદીય અજવાળા પહોંચ્યાં ગુર્જર ગામે ગામ  
ધ્રુવ તારકની જેમ ઝળહળે એકલવ્યની શાન.  
સરસ્વતીના મયૂર તમારે ફળિયે આવી ગહેકે  
અંધકારને હડસેલીને ઉજાસના ફૂલ મહેંકે;  
બંધન નહીં કો સ્થાન સમયના જવું ન ઘરથી દૂર  
ઘર આવી મા હરે શારદા દૈન્ય તિમિરના પૂર.  
સંસ્કારોની સુગંધ મહેંકે, મન મંદિરને ધામે  
સુખની ટપાલ પહોંચે સૌને પોતાને સરનામે;  
સમાજ કેરે દરિયે હાંકી શિક્ષણ કેરું વહાણ,  
આવો કરીએ આપણ સૌ

ભવ્ય રાષ્ટ્ર નિર્માણ....

ભવ્ય રાષ્ટ્ર નિર્માણ....

ભવ્ય રાષ્ટ્ર નિર્માણ....



**BAOU**  
Education  
for All

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર  
ઓપન યુનિવર્સિટી

**CJFTDL-03**

સર્ટીફિકેટ કોર્સ ઈન

"જીવનના પ્રથમ 1000

દિવસોની સફર"

## સર્વજન સંભાલ

**RBSK**  
RASHTRIYA BAL SWASTHYA KARYAKRAM  
રાષ્ટ્રીય બાલ સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ  
FROM SURVIVAL TO HEALTHY SURVIVAL



**1** JOURNEY OF THE FIRST  
DAYS  
FOUNDATION FOR A BRIGHTER FUTURE

સર્ટીફિકેટ કોર્સ ઈન "જીવનના પ્રથમ 1000 દિવસોની સફર"

**ભાગ-3**

ભાગ

3

## સર્વાંગી સંભાળ

એકમ-1	સર્વાંગી સંભાળ એટલે શું?	1
એકમ-2	સર્વાંગી સંભાળમાં HCW ની ભૂમિકા અને જરૂરી કૌશલ્ય અને યોજનાઓ	5
એકમ-3	1000 દિવસની સફરમાં પોષક આહાર	11
એકમ-4	સગર્ભા માટે ખોરાક: રાંધવાની રીતો અને આયોજન	17
એકમ-5	અન્નપ્રાશન	23
એકમ-6	સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અને પછી વ્યાયામ	37
એકમ-7	યોગસાધના અને સગર્ભાવસ્થા	43
એકમ-8	માતાની માનસિક અવસ્થાની બાળક પર અસર	48
એકમ-9	1000 દિવસની સફરમાં પિતા અને કુટુંબીજનોની ભૂમિકા	54
એકમ-10	સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વ્યસનોથી મુક્તિ	59
એકમ-11	ગર્ભસંસ્કાર	67
એકમ-12	ગુજરાત સરકારની બાળ સંભાળ માટેની યોજનાઓ	72
એકમ-13	ગુજરાત સરકારની માતૃસંભાળ માટેની યોજનાઓ	77
એકમ-14	1000 દિવસ અંતર્ગત બાળકની સારસંભાળ	84

---

## લેખક

---

1. ડૉ. શૈલેશ સુતરીયા (RBSK - પ્રોગ્રામ ઓફિસર)
  2. ડૉ. પ્રકાશ વૈષ્ણવ (બાળરોગ નિષ્ણાત)
  3. ડૉ. મીરા બુટાણી (સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાત, અમદાવાદ)
  4. ડૉ. ગીતા જોશી (CEO-GCRI )
- 

## પાઠ્યક્રમ અભિકલ્પ સમિતી

---

1. ડૉ. અરૂણસિંઘ (સિનિયર એડવાઈઝર RBSK) (GOI)
  2. ડૉ. પરેશ દવે (અધિક નિયામક-જાહેર આરોગ્ય)
  3. પ્રો. (ડૉ) નિલેશ મોદી (Director-School of Computer Science)
  4. ડૉ. મહેશપ્રસાદ ત્રિવેદી (Director - Academic)
  5. ડૉ. પ્રિયંકી વ્યાસ (એસોસિયેટ પ્રોફેસર)
  6. ડૉ. હેતલ ગાંધી (આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર)
  7. ડૉ. અલ્પાબા રાજપૂત (આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર)
- 

## પરામર્શક (વિષય)

---

1. ડૉ. શૈલેશ સુતરીયા (RBSK - પ્રોગ્રામ ઓફિસર)
- 

## પરામર્શક (ભાષા)

---

1. ડૉ. તેજસ વ્યાસ
  2. ડૉ. જાગૃતિ મહેતા (આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર)
  3. ડૉ. દિનેશ ભદ્રેસરિયા (આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર)
- 

## સંયોજક

---

1. ડૉ. નિલેશ મોદી (પ્રોફેસર અને નિયામક, સ્કૂલ ઓફ કમ્પ્યુટર સાયન્સ, BAOU)
  2. ડૉ. શૈલેશ સુતરીયા (RBSK - પ્રોગ્રામ ઓફિસર)
- 

## પ્રકાશક

---

1. ડૉ. ભાવિન ત્રિવેદી (કાર્યકારી કુલસચિવ -BAOU, અમદાવાદ)
- 

## ઋણ સ્વીકાર

---

આ કોર્સ શરૂ કરવા માટે મોડ્યુલની આનુષંગિક કામગીરી અર્થે  
ડૉ. અનિતા રંગલાણી, ડૉ. જયશ્રી શ્રીમાળી, શ્રી સુમન રાવલ, ડૉ. તેજસ વ્યાસ,  
ડૉ. ચેતના પટેલ

### સર્વાધિકાર સુરક્ષિત

આ પુસ્તિકામાંના લખાણ યા તેના કોઈ ભાગ આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ  
વિભાગ- ગાંધીનગર અથવા ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની લેખિત  
સંમતિ વગર મિમીયોગ્રાફી દ્વારા અન્ય કોઈ પણ રીતે પુનઃનિર્મિત કરવાની મનાઈ છે.

---

## પ્રસ્તાવના : સર્વાંગી સંભાળ

---

પ્રથમ 1000 દિવસની સફર દરમ્યાન સગર્ભાવસ્થા અને શૈશવની જાણકારી મેળવ્યા બાદ બાળકનો સર્વાંગી વિકાસની સંપૂર્ણ માહિતી આ પુસ્તકમાં દર્શાવામાં આવેલ છે. આ પુસ્તિકામાં સગર્ભાવસ્થાથી બાળકના 2 વર્ષ દરમ્યાન રાખવામાં આવતી સંભાળ વિશે જણાવેલ છે.

બાળકનું ભવિષ્ય તેના બાળપણમાં થયેલા સિંચન પર આધાર રાખે છે. જેમ એક છોડને સારી રીતે જમીન, ખાતર, સૂર્યપ્રકાશ અને પાણી મળે તો તે ઘટાદાર વૃક્ષમાં પરિણમે છે. તે જ રીતે બાળકની સર્વાંગી સંભાળ લેવામાં આવે તો તેનું પણ શારીરિક અને માનસિક વ્યક્તિત્વ એક અલગ રીતે તરી આવે છે.

સર્વાંગી સંભાળમાં સગર્ભાવસ્થાથી લઈ બાળકના 2 વર્ષ દરમ્યાન પોષક આહાર, રસોઈમાં રાંધવાની સાચી રીત, ગર્ભસંસ્કાર, અન્નપ્રાશન અને યોગનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે.



રૂપરેખા :

1.0 ઉદ્દેશ

1.1 પ્રસ્તાવના

1.2 સર્વાંગી સંભાળ

1.2.1 સર્વાંગી સંભાળ ક્યા ક્યા પાસાને આવરી લે છે!

1.2.2 સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સર્વાંગી સંભાળની કેમ જરૂર છે.

1.2.3 'Journey of 1000 days' માં સર્વાંગી સંભાળ કઈ રીતે આપી શકાય?

1.2.4 સર્વાંગી સંભાળના ફાયદા વર્ણવો.

1.3 સારાંશ

1.4 મહત્વના શબ્દો

1.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

1.0 ઉદ્દેશ

આ એકમના અંતે તમે સર્વાંગી સંભાળ વિશે જાણી શકશો. સગર્ભાની 1000 દિવસની સફરમાં તેના ફાયદા અને ઉપયોગિતા સમજી શકશો.

1.1 પ્રસ્તાવના

સર્વાંગી સંભાળ એટલે “ Holistic Care” , જે વ્યક્તિને એક સંપૂર્ણ વ્યક્તિ તરીકે ધ્યાનમાં રાખીને અપાતી સંભાળ છે. આમાં વ્યક્તિને ફક્ત એક દર્દી તરીકે કે તેના ફક્ત રોગને જ ધ્યાનમાં નથી રખાતો. સર્વાંગી સંભાળ દ્વારા દર્દી /વ્યક્તિના શરીર, મન અને આત્માને લક્ષ્યમાં રાખી સારવાર આપવામાં આવે છે. સર્વાંગી સંભાળ એક ફિલોસોફી છે જેના થકી વ્યક્તિની પર્સનાલીટીના દરેક પાસાને ઉદ્દેશીને ‘Healing touch’ અપાય છે.

1.2 સર્વાંગી સંભાળ

1.2.1 સર્વાંગી સંભાળ ક્યા ક્યા પાસાને આવરી લે છે?

માનવીનું શરીર બહારના જગત માટે એક ઓળખ છે. પણ ફક્ત શરીર જ માણસની પૂરેપૂરી ઓળખાણ ન આપી શકે. તે શરીર સાથે જોડાયેલું મન, સામાજિક માળખું, આધ્યાત્મિક વલણ અને એવી અનેક બાબતો છે જે માનવીની સંપૂર્ણ ઓળખ, અને પર્સનાલીટી માટે જાણવી જરૂરી છે.

સર્વાંગી સંભાળમાં વ્યક્તિની શારીરિક, ભાવનાત્મક, આધ્યાત્મિક અને સામાજિક જરૂરિયાતોને ધ્યાનમાં લઈ આપવામાં આવે છે.

સગર્ભાની 1000 દિવસની સફર દરમ્યાન તેના જીવનના અનેક પાસાને અસર થાય છે. આ સર્વાંગી સંભાળ સગર્ભા તેમજ તેના શિશુના શારીરિક, માનસિક, સામાજિક, આધ્યાત્મિક કે અન્ય કોઈપણ પાસાને આવરી લેતી સંભાળ છે. તે સગર્ભાની જરૂરિયાત પ્રમાણે, સમયસર, અસરકારક રીતે આપવામાં આવે છે.

1.2.2 સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સર્વાંગી સંભાળની કેમ જરૂર પડે છે?

સગર્ભાવસ્થા એ ગર્ભધાનથી લઈ, તે પછી બાળકના જન્મ અને શિશુ અવસ્થાને આવરી લઈ 1000 દિવસના કુલ પીરિયડને ઉદ્દેશીને રખાયેલો છે. આ 1000 દિવસ દરમ્યાન સ્ત્રીના જીવનના

અનેક પાસાને અસર થાય છે. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન શારીરિક ફેરફારની સાથેસાથે ફિમેલ હોર્મોન્સના લેવલમાં વધારો થતાં માનસિક ફેરફારો પણ નોંધાય છે. ઘરમાં એક નવી વ્યક્તિના આગમનની સાથે કુટુંબની જીવનશૈલી, અને કુટુંબના વ્યક્તિઓની જવાબદારીમાં વધારો થાય છે. એક નવજીવનને ઉદરમાં પાળી પોશી જીવતું આ ધરતી પર લાવવામાં સ્ત્રીએ અનેક ફેરફારોમાંથી પસાર થતાં તેના આધ્યાત્મિક વલણ, ઈશ્વર પ્રત્યેની આસ્થા, ધાર્મિક વલણ વગેરે બદલાય છે. સગર્ભાવસ્થા અને તે પછી આવનાર નવજાત શિશુ અને તેની સારસંભાળ માટે માતા-પિતાએ આર્થિક તૈયારી પણ રાખવી પડે છે.

આમ સગર્ભાની 1000 દિવસની લાંબી સફર તેની જીંદગીમાં અનેક ફેરફાર લાવે છે, જે ફક્ત શારીરિક આ દરેક પાસાને એક ચોક્કસ અભિગમથી ઉદ્દેશી, તેની સંભાળ આપતાં એક સ્વસ્થ માતૃત્વ અને સ્વસ્થ બાળકનો જન્મ થાય છે.

સર્વાંગી સંભાળ, જીવનના આ દરેક પાસાને એકમેક સાથે ગુંથી, વણી લઈ અને અળગી રહીને એક આદર્શ માતા, આદર્શ બાળક આવીને આદર્શ સમાજની રચના કરવામાં સહયોગી બને છે.

### 1.2.3 'Journey of 1000 days' માં સર્વાંગી સંભાળ કઈ રીતે આપી શકાય ?

સગર્ભાવસ્થા અને બાળકના જન્મથી સ્ત્રીના જીવનમાં એક ધરખમ ફેરફાર થાય છે, જે તેના શરીર, મન અને આત્મા (Spirit), તેની માન્યતાઓને અસર કરે છે. સ્ત્રીની ઓળખ, કૌટુંબિક અને સામાજિક સંબંધો વગેરેને પણ અસર પહોંચાવે છે. આ સમયે આ બધા પાસાંને આવરી લઈ સર્વાંગી સંભાળ આપી શકાય છે.

#### શારીરિક :

આ 1000 દિવસો દરમ્યાન સગર્ભાને જરૂરી આરોગ્ય સેવાઓ, Anti Natal Care, સલામત ડિલિવરી, શારીરિક તકલીફોની સારવાર, રોગોથી રક્ષણ, ચેપ રહિત શિશુ જન્મ વગેરે ઉપલબ્ધ કરવું જરૂરી છે. તેના શરીરને જરૂરી પૂરક પોષણ, દવાઓ અને અન્ય સારવાર, બાળકને રસીકરણ અને જરૂરી સારવાર આપવામાં આવે છે.

શારીરિક સ્વસ્થતા માટે સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વ્યાયામ, યોગાસન, પ્રાણાયામ વગેરેની મદદથી સગર્ભાને શારીરિક ફેરફારો સાથે 1000 દિવસની સફર કરી શકે તે માટે જ યોગ્ય સપોર્ટ આપવો જરૂરી છે.

#### માનસિક :

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન થતાં માનસિક ફેરફાર, તણાવ અને મુશ્કેલીઓ અને મુંઝવણનો ઉકેલ આવે તે માટે સગર્ભાને કાઉન્સેલીંગ દ્વારા યોગ્ય માર્ગદર્શન પુરૂ પાડવું જરૂરી છે. સગર્ભાને પ્રેગનેન્સીને લઈને થતી ચિંતા, ડર અને પ્રશ્નોનો ઉકેલ એક Psychologist કે સામાજિક કાર્યકર દ્વારા લાવી શકાય છે. તેની આ અવસ્થામાં બાળકના પિતા અને કુટુંબના અન્ય સભ્યો પણ તેની પડખે રહી, આ દિવસોમાં તેને જરૂરી માનસિક મનોબળ પુરૂ પાડે તેવી વ્યવસ્થા ગોઠવી શકાય.

#### સામાજિક :

બાળકના જન્મ પછીની જવાબદારીઓ, તેના પિતા અને કુટુંબીજનો વચ્ચે વહેંચાઈ જાય અને સ્ત્રીના નાના મોટા સામાજિક પ્રશ્નો, જેવા કે બાળકના જન્મ પછી સ્ત્રીએ નોકરી ચાલુ રાખવી કે નહીં? તે બહાર હોય ત્યારે બાળકની સંભાળની વ્યવસ્થા વગેરે સમસ્યાઓનું કુટુંબના સભ્યો સાથેની વાતચીત અને કાઉન્સેલીંગ દ્વારા નિવારણ કરવું તે જરૂરી છે. ખોટી માન્યતાઓથી દૂર રહે તે જરૂરી છે.

#### આધ્યાત્મિક :

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન આધ્યાત્મિક વલણ બાળકમાં સારા ગર્ભસંસ્કારનું સિંચન કરે છે. સગર્ભાને આ વિશેનું જ્ઞાન, માર્ગદર્શન, ગર્ભસંસ્કારની સમજણ વગેરે આપવું જરૂરી છે. આ જ્ઞાન ધરના વડીલો, ધર્મગુરુઓ કે સંતો, સખીઓ કે સારા પુસ્તકો દ્વારા મળી શકે તેવી વ્યવસ્થા કરવી જરૂરી છે. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન હકારાત્મક વલણ અને ઈશ્વર અથવા એક દૈવી શક્તિમાં વિશ્વાસ નોર્મલ ડિલિવરી, અને સ્વસ્થ તંદુરસ્ત બાળકના જન્મ માટે જરૂરી છે.

## આર્થિક:

સગર્ભાવસ્થા અને તે પછી શિશુના ઉછેર માટે જરૂરી આર્થિક પાસા માટે પતિ-પત્ની તૈયાર રાખે તે આવશ્યક છે. આ માટેનું માર્ગદર્શન, ગોઠવણ, સરકારી સેવાઓનો લાભ વગેરેની ચર્ચા થકી આ 1000 દિવસની સફર હેમખેમ પાર પડે છે. સગર્ભાવસ્થાના પ્લાનીંગ સાથે સાથે આર્થિક પ્લાનીંગ અને તેની ગોઠવણ કરવી જરૂરી છે.

આ આખી સર્વાંગી સંભાળ શક્ય હોય તેટલા ઉપલબ્ધ સંસાધનોથી, ઓછી ખર્ચાળ અને સાદી સીધી રીતો દ્વારા આપવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓનું શરીર કુદરતી રીતે જ ગર્ભધાન કરવા માટે, ગર્ભને પોષવા માટે અને શિશુને જન્મ આપવા માટે ઘડાયેલું છે. સ્ત્રીના જીવનમાં આ એક સાઈકોલોજીકલ પ્રોસેસ છે. જેના થકી તે પ્રેગનેન્સી અને લેબરમાંથી પસાર થઈ શકે છે. આ વાતને ધ્યાનમાં રાખી સર્વાંગી સંભાળ શક્ય તેટલી કુદરતી સંસાધનો થકી, ઓછા ખર્ચે આપવામાં આવે છે.

આ 1000 દિવસની સર્વાંગી સંભાળનો ઉદ્દેશ્ય એક સ્વસ્થ સગર્ભા, એક સ્વસ્થ બાળકને જન્મ આપે અને કુટુંબ અને સમાજમાં આનંદથી રહે તેવો છે.

સર્વાંગી સંભાળ શક્ય તેટલા કુદરતી ઉપચાર અને ઓછા આક્રમક ઉપચાર દ્વારા અપાય છે. સર્વાંગી સંભાળમાં અન્ય સિદ્ધ થયેલી પૂરક થેરાપીનો પણ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. દા.ત. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન, યોગસાધના સ્ત્રીની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિનું સમતોલન જાળવી રાખે છે. તેમજ તેના થકી નોર્મલ ડિલિવરીની શક્યતાઓ વધી જાય છે. ‘આયુષ’ ચિકિત્સા પદ્ધતિના ઉપાયો પણ સર્વાંગી સંભાળમાં આવરી લેવાય છે.

સર્વાંગી સંભાળ ફક્ત એક ડોક્ટર કે પરિચારિકા કે આશા વર્કરની જવાબદારી નથી. આ સંભાળમાં સ્ત્રી પોતે, તેના પતિ, કુટુંબીજનો, કાઉન્સેલર, યોગાનિષ્ણાંત, સમાજસેવક અને ધર્મગુરુઓ કે સંતો સહુ મળી એક ટીમ બની આ સંભાળ આપવામાં પોતાનું યોગદાન આપે છે.

### 1.2.4 સર્વાંગી સંભાળના ફાયદા કયા કયા છે?

સર્વાંગી સંભાળના ફાયદા નીચે મુજબ છે.

- ◆ સર્વાંગી સંભાળ થકી સ્વસ્થમાં સ્વસ્થ સગર્ભાવસ્થા શક્ય બને છે, જેમાં ઓછા કોમ્પ્લીકેશન નોંધાયા છે.
- ◆ સ્ત્રીની સંપૂર્ણ સ્વસ્થતા - વેલ બીઈંગ શક્ય બને છે.
- ◆ સગર્ભાવસ્થાના અંતે કુદરતી ડિલિવરીની પ્રક્રિયાની સંભાવના વધી જાય છે.
- ◆ નોર્મલ ડિલિવરી થવાના લીધે અનેક દવાઓ અને શસ્ત્રક્રિયાથી બચી શકાય છે.
- ◆ માતા અને બાળક વચ્ચે અને કુટુંબ વચ્ચે એક જોડાણ પહેલાંથી જ શક્ય બને છે.
- ◆ સર્વાંગી સંભાળથી ભાવનાત્મક તણાવ ઓછો થાય છે.
- ◆ સર્વાંગી સંભાળથી માતા અને બાળકની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે.
- ◆ સર્વાંગી સંભાળથી સામાજિક બંધનો સપોર્ટ વધુ અસરકારક બને છે.
- ◆ સર્વાંગી સંભાળથી સ્ત્રીનો આધ્યાત્મિક વિકાસ શક્ય છે. જેની અસર બાળકના ઉછેર પર ‘હકારાત્મક’ રીતે પડે છે.
- ◆ સર્વાંગી સંભાળ ઓછી ખર્ચાળ છે અને ઉપલબ્ધ સંશોધનો દ્વારા આપવામાં આવે છે.
- ◆ સર્વાંગી સંભાળ ઓછી આક્રમક પદ્ધતિઓ અપનાવે છે. જેથી તેની આડઅસર અને કોમ્પ્લીકેશન થતા નથી.



---

### 1.3 સારાંશ

---

સર્વાંગી સંભાળ એક ફિલોસોફી છે તે એક સંપૂર્ણ સારવાર છે જેમાં વ્યક્તિના શારીરિક, માનસિક, સામાજિક, આધ્યાત્મિક અને આર્થિક પાસાંને ધ્યાનમાં રાખી સંભાળ આપવામાં આવે છે. સગર્ભાવસ્થા અને શિશુ જન્મના 1000 દિવસો દરમ્યાન સ્ત્રીના જીવનમાં અનેક ફેરફારો આવે છે. જેથી આ સમય દરમ્યાન સર્વાંગી સંભાળ જરૂરી બને છે. સર્વાંગી સંભાળ હેલ્થ કેર વર્કર, સ્ત્રી પોતે, તેના કુટુંબીજનો અને અનેક સામાજિક જૂથ દ્વારા આપવામાં આવે છે.

સર્વાંગી સંભાળ ઓછી આક્રમક પોદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરે છે. જેથી સ્વસ્થ સગર્ભાવસ્થાના અંતે, નોર્મલ ડિલિવરી દ્વારા અને સ્વસ્થ બાળકનો જન્મ શક્ય બને છે. સર્વાંગી સંભાળ આ 1000 દિવસની સફરને એક સાઈકોલોજી પ્રોસેસ અને કુદરતી નિયમ તરીકે ગણીને આપવામાં આવે છે.

---

### 1.4 મહત્વના શબ્દો

---

સર્વાંગી સંભાળ (Holistic Care)

ઓછી આક્રમક (Less Invasive)

પૂરક થેરેપી (Integrated therapies) e.g. આયુર્વેદ ચિકિત્સા પદ્ધતિ, યોગસાધના વગેરે

---

### 1.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો:

---

પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નનો જવાબ આપો.

1. સર્વાંગી સંભાળ એટલે શું?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. સર્વાંગી સંભાળમાં ક્યા ક્યા પાસાને આવરી લેવાય છે?

.....

.....

2. બીજી કઈ કઈ સ્વાસ્થ્યને લગતી પરિસ્થિતિઓમાં સર્વાંગી સંભાળની જરૂર પડે છે?

.....

.....

3. સ્ત્રીના આધ્યાત્મિક વિકાસની બાળકના વિકાસ પર કેવી અસર પડે છે ?

.....

.....

4. 1000 દિવસની સર્વાંગી સંભાળનો ઉદ્દેશ શું છે ?

.....

.....

5. 1000 દિવસના સર્વાંગી સંભાળને કેવી ગણવામાં આવે છે ?

.....

.....

## 2.0 ઉદ્દેશ

### 2.1 પ્રસ્તાવના (Introduction)

#### 2.2 સર્વાંગી સંભાળમાં HCWની ભૂમિકા

##### 2.2.1 Communication Skills

##### 2.2.2 Counseling (પરામર્શ) Skills

##### 2.2.3 1000 દિવસની સફરને લાગતી વળગતી સરકારી યોજનાઓ

### 2.3 સારાંશ

### 2.4 મહત્વના શબ્દો

### 2.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

## 2.0 ઉદ્દેશ

આ એકમના અંતે HCW, 1000 દિવસની સફર દરમિયાન માતા અને બાળકને સર્વાંગી સારવાર કઈ રીતે આપશે અને તેમની ભૂમિકાની અગત્યતા સમજશે. સર્વાંગી સારવાર માટે જરૂરી વાતચીતની કળા (Communication Skills) અને પરામર્શ (Counseling Skills) વિશે સમજશે. આ 1000 દિવસની સફરને સંબંધિત સરકારી યોજના વિશે જાણકારી મેળવશે.

### 2.1 પ્રસ્તાવના (Introduction)

જીવનના પ્રથમ 1000 દિવસનું મહત્વ આગળના એકમોમાં સમજાવવામાં આવ્યું છે. આ 1000 દિવસ દરમિયાન માતા અને બાળકને સર્વાંગી સંભાળ (Holistic care) આપવી જરૂરી છે જેમાં તેમના પોષણ, મનોસામાજિક સંભાળ, આધ્યાત્મિક સંભાળ, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને ગર્ભસંસ્કારને આવરી લેવામાં આવ્યા છે. આ સર્વે સંભાળમાં HCWનો અગત્ય અને આગવો શેલ છે. તેમાં HCW એ Multi-disciplinary team તૈયાર કરી, તેના બધા સભ્યોને સંકલિત કરી બહુમુખી સારવાર આપવાની છે.

આ સર્વાંગી સંભાળ આપવા માટે HCW એ અમુક કૌશલ્ય (Skills) કેળવવી જરૂરી છે. તેમાં Communication Skills અને Counseling Skills અગત્યની છે. આ કૌશલ્ય દ્વારા HCW આપી teamને એક જૂથ રાખી માતા અને બાળકને સર્વાંગી સંભાળ આપવા સક્ષમ બને છે. માતા અને બાળકની સંભાળ માટે જરૂરી નિષ્ણાંત, પરિચારિકા, ડાયાટીશન, Physiotherapist, યોગા નિષ્ણાંત અને મનોવૈજ્ઞાનિક નિષ્ણાંતની teamને એકબીજા સાથે જોડી સર્વાંગી સંભાળ આપી શકે છે. સગર્ભા માતા, નવજાત શિશુ અને શિશુ અવસ્થામાં ઉપલબ્ધ સરકારી સહાય અને વિવિધ યોજનાઓનું જ્ઞાન મેળવવું જરૂરી છે. આ રીતે HCW આ 1000 દિવસની સફરમાં માર્ગદર્શક બની માતા અને બાળકને સ્વસ્થ જીવન આપવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

### 2.2 સર્વાંગી સંભાળમાં HCWની ભૂમિકા

સર્વાંગી સંભાળ આપવામાં HCW નીચેની ભૂમિકા ભજવી શકે છે.

- સૌ પ્રથમ તો સંભવિત પરણીત સ્ત્રીઓની યાદી બનાવી, તેમની સંભવિત બાળક માટેનું Planning વિશે માહિતી મેળવી યાદી બનાવવી. આવી સ્ત્રીઓનું જૂથ બનાવી તેઓને

સગર્ભાવસ્થા પૂર્વેની તૈયારી જેવી કે સ્વાસ્થ્ય તપાસ, પોષણ, કુટુંબ નિયોજનના સાધનોનો ઉપયોગ વગેરેથી માહિતગાર કરવા.

- ◆ સગર્ભા સ્ત્રીઓની શારીરિક સંભાળ
- સગર્ભા સ્ત્રીઓનું રજીસ્ટ્રેશન કરાવી નિયમિત સ્વાસ્થ્ય તપાસ
- સગર્ભા સ્ત્રીઓને પોષણ, આહાર વગેરેની સમજણ
- સગર્ભા મહિલાઓને રસીકરણ માટે તૈયાર કરવી, સમયસર રસીકરણ કરાવવું.
- સગર્ભાની ઘર-મુલાકાત કરવી સગર્ભાના પતિને અને કુટુંબીજનોને મળવું. સામાજિક પ્રશ્નો સમજવા પ્રયત્ન કરવો. કુટુંબ સાથે સમાગમ જાળવી રાખવો.
- સગર્ભાને પોષક આહાર, વ્યાયામ, યોગાની સમજણ આપવી.
- સગર્ભા સાથે મહિનામાં બેથી ત્રણ વાર કાઉન્સેલિંગ Sessions ગોઠવી, તેના પ્રશ્નો, ડર, શંકા, ભય વગેરેને સમજી, યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવું.
- કુટુંબીજનો કે મિત્રોમાંથી એક સ્ત્રીને identity કરી તેને સતત સગર્ભાની સાથે રહી, ડિલિવરી, સ્વાસ્થ્ય તપાસ વગેરે મહત્વના પ્રસંગોએ પ્રોત્સાહન આપવું.
- સગર્ભા અને કુટુંબને સરકારની સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાનની, ડિલિવરી સમયની અને શિશુપાલનને લગતે દરેક યોજનાઓથી વાકેફ કરવા.
- સગર્ભાને જો બીજો કોઈ રોગ, તકલીફ કે માનસિક પ્રોબ્લેમ હોય તો તે વિષયના નિષ્ણાંત જોડે Consultation ગોઠવી આપવું અને Follow up કરવું.

#### ડિલિવરી સમયે રાખવાની તકેદારી :

- ◆ ડિલિવરી સમયે કોને ઉભા રાખશો.
- HCW એ આ જાણવું જરૂરી છે કે ડિલિવરી સમયે, તે પણ ખાસ પ્રથમ બાળકને જન્મ આપનારી માતાની ડિલિવરી વખતે તેના પતિ કે કોઈ ખાસ બહેનપણી કે નજીકના કૌટુંબિક વ્યક્તિને સાથે રાખવાથી અનેક ફાયદા થાય છે.
- ◆ માતાનો વિશ્વાસ વધે છે.
- ◆ તે સુરક્ષા અનુભવે છે.
- ◆ ડિલિવરી વખતે તેનો સહયોગ મેળવી શકાય છે.
- ◆ નોર્મલ ડિલિવરીની શક્યતાઓ વધી જાય છે.
- ◆ જો કોઈ નિર્ણય લેવો હોય તો આ વ્યક્તિની તરત મંજૂરી મળી શકે છે.
- ◆ ડિલિવરી કે તે પછીના કોમ્લીકેશન ઓછા થાય છે.
- આ પરિસ્થિતિ માટે HCW એ પહેલાંથી જ તૈયારી કરવી જરૂરી છે.
- ◆ સગર્ભા સ્ત્રીની માનસિક પરિસ્થિતિ તપાસી લઈને બીજા ઘરની વ્યક્તિને રાખવાનો નિર્ણય કરવો.
- ◆ કોણ ડિલિવરી વખતે હાજર રહેશે તે નક્કી કરવું
- ◆ તે વ્યક્તિને સગર્ભાની પરિસ્થિતિથી વાકેફ કરી, સમય, સ્થળ વગેરે સુચિત કરવા.

ડિલિવરી વખતે જન્મનાર પિતાને સાથે રાખવા કે કેમ આ વિષય ઉપર ઘણું જ સંશોધન થયું છે. બાળકના જન્મ વખતે પિતાને હાજર રાખવાથી અનેક ફાયદા નોંધાયા છે. પણ તે માટે પિતાને પહેલેથી જ માનસિક રીતે તૈયાર કરવા, ડિલિવરીની આખી પ્રક્રિયા સમજાવવી, જરૂર પડ્યે ફોટા અથવા વિડિયો દ્વારા Stages of labor વગેરેની માહિતી આપવી જરૂરી છે અને આ માટે સ્ત્રી અને પતિ બન્ને સહમત હોવા જરૂરી છે.

- ◆ બાળકને જન્મ આપવો એ પતિ-પત્ની વચ્ચેનું અનોખું જોડાણ છે. તેના થકી બન્ને વ્યક્તિ બાળકને પોતાની જવાબદારી સમજી તેના વિકાસ માટે જોડે જ આગળ વધે છે.
- ◆ સ્ત્રીના આ શારીરિક દુઃખાવાના સમયે પતિ સાથે રહેતાં સુરક્ષા અને હૂંફ અનુભવે છે.
- ◆ આવા કપરા સમયે તે એકલી નથી, પતિ પણ સાથે છે તેથી તેનો આત્મવિશ્વાસ વધે છે.
- ◆ સ્ત્રીની સૌથી વધુ ચિંતા પતિને જ હોઈ શકે તેથી તેની હાજરી દરેક નિર્ણય લેવામાં અને સુરક્ષિત ડિલિવરીના અંતે સ્વસ્થ બાળકને જન્મ આપવામાં એક અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.
- ડિલિવરી પછી નવજાત શિશુના ઉછેરને લગતી દરેક માહિતી રસીકરણની માહિતી, સ્તનપાન વગેરેનું જ્ઞાન આપવું
- ડિલિવરી પછીના સમયગાળામાં માનસિક સ્વચ્છતાનું મહત્ત્વ સમજાવવું તે દરમિયાન ઉભા થતાં દરેક પ્રશ્નોનું વહેલી તકે નિરાકરણ લાવવું.
- ડિલિવરી પછી પણ વ્યાયામ, યોગા વગેરેનું મહત્ત્વ સમજાવવું.
- સગર્ભાવસ્થા, ડિલિવરી અને તે પછી બાળ ઉછેરને લઈ પ્રવર્તતી ગેરમાન્યતાઓ દૂર કરી, સાચી સમજણ અને માર્ગદર્શન આપવું.
- સગર્ભા સ્ત્રીઓ ગાંધીનગર સ્થિત “ચિલ્ડ્રન યુનિવર્સિટી”નો લાભ લઈ શકે છે. તેમાં અનેક સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે.

### 2.2.1 HCWમાં જરૂરી “Communication Skills”

ઘણા બધા વ્યવસાયમાં “Communication Skills” વાતચીતની કલા મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. HCW બાળકની 1000 દિવસની સફરમાં સર્વાંગી સંભાળની જવાબદારી નિભાવે છે. ત્યારે તેઓને વાતચીતનું કૌશલ્ય હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે.

#### Communication નું મહત્ત્વ :

Communication એ વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વનું એક મહત્ત્વપૂર્ણ પાસું છે. તે વિચારો વ્યક્ત કરવાનું એક શક્તિશાળી સાધન છે. યોગ્ય Communication સંબંધોનું પોષણ કરે છે, ટીમ બનાવવામાં મદદગાર બને છે. અને ગુસ્સો અને હતાશાને સંયમમાં લાવવા મદદ કરે છે.

#### Communication નો ઉદ્દેશ :

Communication એ વિચારોની આપ-લેનું સાધન છે. તમારા વિચાર, તમારી વાત શબ્દો (લખેલા અથવા બોલીને), વર્તણૂક, હાવભાવ વગેરેની મદદથી, સામેની વ્યક્તિ સુધી પહોંચાડવી સામેની વ્યક્તિનો પ્રતિભાવ, જ્યારે મળે ત્યારે આ Communication પૂરું થયું કહેવાય.

#### અસરકારક Communication માટે જરૂરી સૂચનો.

HCW જ્યારે સગર્ભા સ્ત્રીને જરૂરી માહિતી, માર્ગદર્શન કે સલાહ આપવા માંગતા હોય ત્યારે નીચેના મુદ્દા ધ્યાનમાં રાખવા.

- મહત્ત્વના Communication માટે સગર્ભાને અગાઉથી જાણ કરવી, સમય, સ્થળ, Communicationનો વિષય વગેરે જણાવવા.
- તમારી વાત કહેવા માટે યોગ્ય વાતાવરણ, સ્વચ્છ જગ્યા, આરામદાયક આસન કે ખુરશી, બેસવાની વ્યવસ્થા વગેરેનું આયોજન કરવું.
- આ મીટિંગ કે HCWની વાતચીત દરમિયાન બીજા કાર્યો હાથ ન ધરવા જેવાં કે મોબાઈલ કે અન્ય દખલગીરી સિમિતમાં રાખવી.
- એકલી મહિલાને કે મહિલાઓના શુપને સંબોધતા તેમનું ધ્યાન HCW તરફ કેન્દ્રિત રહે તેવું આયોજન કરવું અને જરૂરી સૂચન આપવું

- HCW પોતાને કહેવાની વાત પોસ્ટર, ચિત્ર, Slide-Show, Video કે Audio-tapeની મદદથી કરી શકે છે.
- HCW પોતાના Presentationના અંતે પ્રશ્નો પુછી મહિલાઓનો પ્રતિભાવ લઈ શકે છે. તેમના પ્રશ્નોનું નિરાકરણ કરવું.
- HCW પોતાની વાત ખૂબ જ સરળ, સ્પષ્ટ અને સંક્ષિપ્તમાં કહેવી. આત્મવિશ્વાસ અને સચ્ચાઈથી કહેવી.
- સગર્ભા કે ધાત્રી માતાના પ્રશ્નોને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવા, પછી ભલે તે નાનામાં નાની, અણસમજી વાત હોય. પણ તેઓની વાતને મહત્વ આપી સમાધાનનો રસ્તો કાઢવો, નિખાલસ ચર્ચા કરવી.

### **Good Communication : વ્યક્તિનું સ્વમાન અને માન જાળવવું**

- સગર્ભા તરફ તમારું પૂરતું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી સાંભળો. તેમના પ્રશ્નો સમજવા સમય ફાળવો.
- તમારી પ્રતિક્રિયા આપો, માર્ગદર્શન આપો.
- તમારી સહાનુભૂતિ, Sympathy ની ભાવના રાખવી
- સૌમ્ય, હસમુખ, નિખાલસ વર્તન રાખવું.

### **Bad communication**

- તોછડાઈથી જવાબ આપવો, ગુસ્સો કરવો
- અધૂરી માહિતી, ન સમજાય તેવા શબ્દોમાં માહિતી આપવી.
- સગર્ભાઓને પૂરતો સમય ન આપવો કે માર્ગદર્શન ન આપવું
- વાણીમાં વિવેક ન જાળવવો.

એક સાચું, સરળ, Communication HCWનો સમય બચાવે છે અને તેના કાર્યને પૂર્ણ સ્વરૂપ આપવામાં મદદગાર નીવડે છે.

### **2.2.2 HCWની Counseling Skills**

Communication Skillsની સાથે સાથે HCWની Counselling Skills જરૂરી છે. 1000 દિવસની સફર દરમિયાન સગર્ભા, બાળક, બાળકના પિતા અને અન્ય કુટુંબીજનોના અનેક મનોસામાજિક પ્રશ્નોનું HCWની Counselling દ્વારા નિરાકરણ લાવવાનું હોય છે. એક ઉત્તમ Counselling Skills માટે નીચેના મુદ્દા જરૂરી છે.

- એક સારા Counselor પાસે ઉત્તમ Counselling Skills હોવી જરૂરી છે.
- સ્વીકૃતિ : સામેની વ્યક્તિના પ્રશ્નો અને મુશ્કેલીઓ સમજવી અને સ્વીકારવી
- સહાનુભૂતિ : સગર્ભા કે અન્ય વ્યક્તિને દયાની નહીં પણ સહાનુભૂતિની જરૂર છે. HCW તેમની આ 1000 દિવસની સફરમાં સતત તેમની પડખે છે તેવી અનુભૂતિ જરૂરી છે.
- Problem solving skills : પ્રશ્નો ટાળવાના બદલે કોઈપણ પ્રશ્નોનું નિરાકરણ લાવવાનું કૌશલ્ય જરૂરી છે.
- Rapport Building Skills : સગર્ભા, તેના પતિ અને કુટુંબીજનો સાથે એક સંબંધ (Rapport) ઉભો કરવો, તેમનો વિશ્વાસ કેળવવો જરૂરી છે, જેથી તેઓ તેમના પ્રશ્નો સહજતાપૂર્વક HCWને જણાવી શકે અને HCWની સહાય નિસંકોચ થઈને મેળવી શકે.
- Flexibility : HCW સગર્ભાની જરૂરિયાત પ્રમાણે Flexibility રાખવી.
- સ્વ-જાગૃતિ : HCW એ તેમના કામના વિષયમાં નિપૂણતા અને સ્વ-જાગૃતિ કેળવવી.

- દરેક સાથે સમાનતાનો ભાવ રાખવો, જ્ઞાતિ, સામાજિક ભેદભાવને HCWએ પોતાના કાર્યની વચ્ચે ન લાવવા.

આમ HCW એક સારા Communicator અને એક ઉમદા Counselor બની 1000 દિવસની સફરના અંતે સ્વસ્થ માતા, સ્વસ્થ બાળક અને સ્વસ્થ સમાજની રચનામાં એક અગત્યનું યોગદાન આપી શકે છે.

### 2.2.3 HCW એ જાણવી જરૂરી સરકારી યોજનાઓ.

- (1) શાળા આરોગ્ય કાર્યક્રમ - રાષ્ટ્રીય બાળ સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ
- (2) મુખ્યમંત્રી અમૃતમ યોજના - મા વાત્સલ્ય યોજના
- (3) કુપોષણ મુક્ત ગુજરાત અભિયાન
- (4) ચિરંજીવી યોજના
- (5) બાળ-સખા યોજના
- (6) કસ્તુરબા પોષણ સહાય યોજના
- (7) જનની સુરક્ષા યોજના
- (8) જનની શિશુ સુરક્ષા કાર્યક્રમ
- (9) મમતાધર
- (10) મમતા તરૂણી
- (11) નેશનલ આયર્ન + ઈનીશીયેટીવ
- (12) દીકરી યોજના
- (13) રાષ્ટ્રીય પરિવાર નિયોજન કાર્યક્રમ
- (14) મિશન ઈન્દ્રધનુષ

## 2.3 સારાંશ

બાળકની 1000 દિવસની સફર દરમિયાન માતા અને બાળકને સર્વાંગી સંભાળ આપવામાં HCW એક અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. સંભવિત માતા, સગર્ભા, બાળક, અને કુટુંબ પ્રત્યે HCWની અનેક જવાબદારીઓ છે જેમાં તેઓના સ્વાસ્થ્યની સાથે સાથે તેઓના પોષણ, શારીરિક Fitness, મનોસામાજિક પ્રશ્નો અને સરકારી યોજનાઓની માહિતીનો સમાવેશ થાય છે. આ રોલ ભજવવા માટે HCW એ Communication skills કેળવવી જરૂરી છે. એક ઉમદા Communication થકી HCW સગર્ભા, અને બાળકને લઈને ઉભી થતી અનેક પરિસ્થિતિઓમાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. HCW એ એક Counselor તરીકેનો પણ રોલ ભજવવાનો હોય છે. સગર્ભા અને તેના કુટુંબ સાથે મૈત્રી કેળવી, તેમના પ્રશ્નો અને મુશ્કેલીના સમયે તેઓની પડખે રહી, Counselling દ્વારા માર્ગદર્શન અને સમજ પૂરી પાડે છે.

સગર્ભા સ્ત્રી, સગર્ભાવસ્થા, નવજાત શિશુ અને બાળકના સ્વાસ્થ્ય, પોષણ, રસીકરણ અને શિક્ષણને આવરી લેતી અનેક સામાજિક યોજનાની જાણકારી HCW એ રાખવી જરૂરી છે. જેના થકી લાભાર્થીઓને આ યોજનાઓનો લાભ મળી શકે.

## 2.4 મહત્વના શબ્દો

Communication skills : વાતચીતની કળા

Counseling skills : પરામર્શની કળા

Rapport Building skills : પરિચય કેળવવાની કળા

Problem Solving skills : પ્રશ્નોનું નિરાકરણ લાવવાની કળા

---

## 2.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

---

પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નનો જવાબ આપો.

1. 1000 દિવસની દરમ્યાન સર્વાંગી સંભાળ આપવામાં HCWની શું ભૂમિકા છે ? વર્ણવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. HCWની Communication skills કેવી હોવી જરૂરી છે ? Good & Bad communicationની ચર્ચા કરો.

.....

.....

2. HCW સારી Communication skills કઈ રીતે કેળવી શકે ? તેના જરૂરી મુદ્દા ચર્ચો.

.....

.....

3. સગર્ભા અને નવજાત શિશુ માટે - 1000 દિવસની સફર દરમ્યાન કઈ કઈ સરકારી યોજનાના લાભ મળી શકે છે ?

.....

.....

4. 1000 દિવસની સફરમાં HCW કેવી રીતે યોગદાન આવી શકે છે ?

.....

.....

5. HCWને કેવી સામાજિક યોજનાની જાણકારી રાખવી જોઈએ ?

.....

.....

રૂપરેખા :

- 3.0 ઉદ્દેશ
- 3.1 પ્રસ્તાવના
- 3.2 પોષણ : ગર્ભાવસ્થા પહેલાં, દરમ્યાન અને પછી
- 3.3 સગર્ભા બહેનો માટે જરૂરી પોષક તત્ત્વો
  - 3.3.1 આયોડિન
  - 3.3.2 ફોલિક એસિડ
  - 3.3.3 આયર્ન
  - 3.3.4 વિટામીન B12
  - 3.3.5 વિટામીન D
  - 3.3.6 ઓમેગા-3
- 3.4 સારાંશ
- 3.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

3.0 ઉદ્દેશ

ગર્ભસ્થ શિશુના શ્રેષ્ઠ વિકાસ માટે આ 1000 દિવસની સફરમાં માતાએ લીધેલ આહાર ખૂબ જ મહત્ત્વ ધરાવે છે. તેથી આ પ્રકરણમાં ગર્ભાવસ્થા પહેલાં, દરમ્યાન અને પછી માતાએ કયા પોષકતત્ત્વો કેટલાં પ્રમાણમાં લેવાં જોઈએ તે આપણે જાણીશું.

3.1 પ્રસ્તાવના

માતા દ્વારા લેવાતું પોષણ (ખોરાક) ગર્ભાવસ્થાનું આયોજન કરતી વખતે, સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અને સ્તનપાન દરમ્યાન બાળકના શારીરિક અને માનસિક વિકાસ પર અસર મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

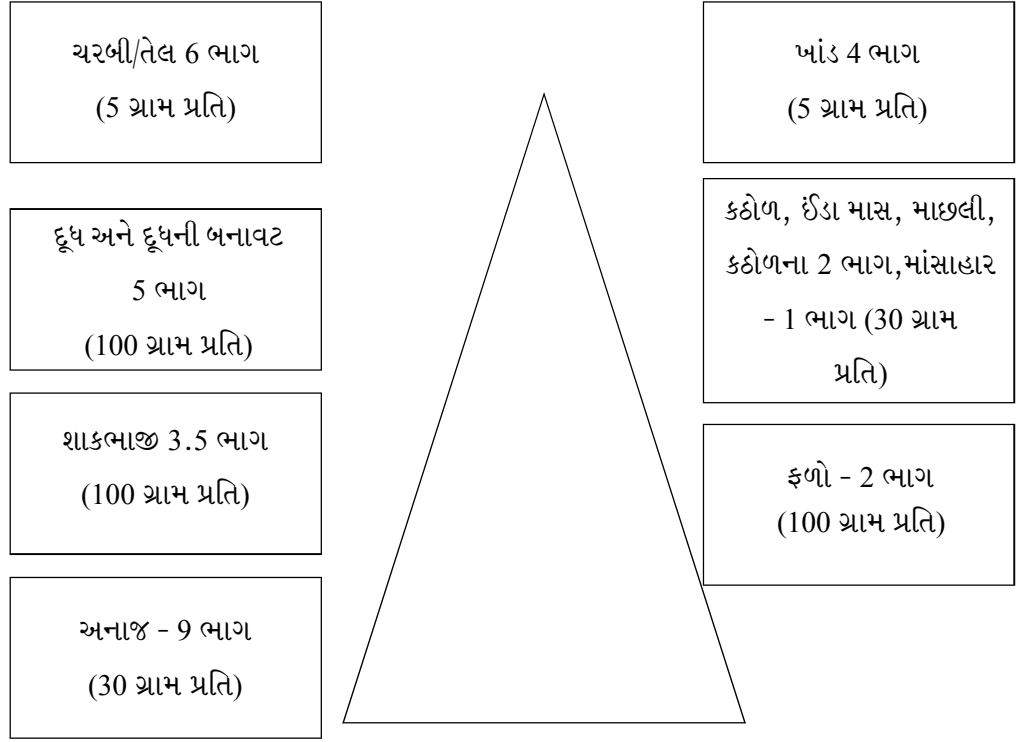
એ જાણવું જરૂરી છે કે શું જમવું અને ક્યારે જમવું કે જેથી માતા અને બાળકના સ્વાસ્થ્ય માટે લાભદાયક બની રહે. ગર્ભાવસ્થા અને બાળકનો જન્મ એ માતાના શરીર માટે અગાઉના બીજા કોઈપણ અનુભવ કરતા પડકાર દાયક હોઈ શકે. માતાના તેમજ બાળકના સ્વાસ્થ્ય માટે શારીરિક અને માનસિક તૈયારીનું ખૂબ જ મહત્ત્વ છે. ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન, પહેલાં અને ધાવણ સમયે જરૂરી પોષક તત્ત્વો, પૂરતું ભોજન, સલામત કસરત, આરામ વગેરે વિશેની માહિતી આ પ્રકરણમાં દર્શાવવામાં આવી છે.

3.2 પોષણ : ગર્ભાવસ્થા પહેલાં, દરમ્યાન અને પછી

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન લેવામાં આવતું ભોજન ફક્ત આપની ભૂખ સંતોષવા માટે નથી પરંતુ તેના દ્વારા ગર્ભસ્થ શિશુની જરૂરિયાતો પણ પૂરી થાય છે. ગર્ભસ્થ શિશુના શ્રેષ્ઠ વિકાસ માટે તે ખાતરી કરવી જરૂરી છે કે આપના ભોજનમાં પોષક તત્ત્વોથી ભરપૂર ખાદ્યપદાર્થોને ઉપયોગમાં લેવાય. આપના બાળકને એક પોષણક્ષમ જીવનની શરૂઆત આપો.

ગર્ભાવસ્થાનું આયોજન કરતી વખતે ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અને સ્તનપાન દરમ્યાન માતા દ્વારા લેવાતું પોષણ (ખોરાક) બાળકના શારીરિક અને માનસિક વિકાસ પર મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.





પ્રોટીન - 6%

ફળો 14 %

શાકભાજી - 25 %

દૂધની બનાવટ 19 %

અનાજ - 36 %

‘માતા દ્વારા લેવાયેલ યોગ્ય પોષણની બાળકના સ્વાસ્થ્ય પર જીવનના પ્રથમ 1000 દિવસો અને તે પછી પણ લાંબી અસર રહે છે.’



### 3.3 સગર્ભા બહેન માટે જરૂરી પોષક તત્ત્વો

#### 3.3.1 આયોડિન :

સગર્ભા કે પ્રસૂતા માતા જો ખોરાકમાં પૂરતું આયોડિન ન લે તો શું થઈ શકે ?

- ◆ ગર્ભાવસ્થા અને સ્તનપાન દરમ્યાન માતાના શરીરમાં આયોડિનની સાધારણ ઉણપ ગર્ભસ્થ શિશુ અને નવજાત બાળકના મગજ પર અસર કરે છે. ખાસ કરીને બૌદ્ધિક ક્ષમતા (આઈક્યુ) ઘટાડે છે. આયોડિનની રોજંદી જરૂરિયાત 220 માઈક્રોગ્રામ છે.
- ◆ આ માટે આપ આપના ભોજનમાં નીચે જણાવેલ ખાદ્યપદાર્થોનો સમાવેશ કરો :



પાલક ઇલા સાથે આયોડિન બટાકા યુક્ત મીઠું દૂધ દહી માછલી બાફેલા ઈંડા

જો હું આયોડિન યુક્ત મીઠું લઈ રહી છું તેમ છતાં શું મારું બાળક આયોડિનની ઉણપથી પીડાઈ શકે છે ?

- ◆ હા. આયોડિન યુક્ત મીઠામાંથી આયોડિનનો નાશ સંગ્રહ કરતી વખતે અને જમવાનું બનાવતી વખતે થઈ શકે છે. આપની રોજિંદી જરૂરિયાતને પહોંચી વળવા માટે તમારે :
- ◆ દરરોજ 2 ચમચી આયોડિનયુક્ત મીઠું લો.
- ◆ દરરોજ 2 ગ્લાસ દૂધ / 2 વાટકી દહી / 2 સંપૂર્ણ બાફેલાં ઈંડાં સાથે 1 વાટકી પાલક લો.
- ◆ જમવાનું બનાવ્યા બાદ ઉપરથી મીઠુનાખો. જમવાનું બનાવવાના અંતમાં અથવા તૈયાર થયા બાદ જ મીઠું ઉમેરો.
- ◆ આયોડિન યુક્ત મીઠાનો સંગ્રહ ગરમ અને ભેજવાળી જગ્યા એ ન કરો. જેમ કે, રાંધવાની જગ્યા
- ◆ એકવાર પેકેટ તોડ્યા બાદ મીઠાનો સંગ્રહ હવાચુસ્ત બરણીમાં કરો.

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન લેવામાં આવતું આયોડિન આપના બાળકના મગજના વિકાસને વેગવંતું બનાવે છે.

જમવાનું બનાવતી વખતે 7% થી 70% સુધી આયોડિનનો વ્યય થાય છે. તે જમવાનું બનાવવાની રીત અને સમય પર નિર્ભર છે. પ્રેશર કુકર દ્વારા તેમજ ઉકાળીને બનાવતી વખતે મહત્તમ અને તળતી વખતે સૌથી ઓછો વ્યય થાય છે.

### 3.3.2 ફોલિક એસિડ :

સગર્ભા બહેન તેના આહારમાં પૂરતા પ્રમાણમાં ફોલિક એસિડ ન લે તો શું થઈ શકે ?

- ◆ ફોલિક એસિડની ઉણપના લીધે બાળક જન્મજાત ખામી સાથે જન્મી શકે છે. જેમાં મગજ અને કરોડરજજુને લગતી ખામીનો સમાવેશ થાય છે. ગર્ભાવસ્થા ધારણ કરતાં પૂર્વે 3 માસ દરમ્યાન અને ગર્ભાવસ્થાના પ્રથમ ત્રિમાસિકમાં લીધેલું પૂરતા પ્રમાણમાં ફોલિક એસિડ બાળકને આ ખામીથી બચાવી શકે છે. ફોલિક એસિડની રોજિંદી જરૂરિયાત 400 માઈક્રોગ્રામ ની છે.
- ◆ જે આપના રોજિંદા આહારમાંથી તે મળી શકે છે.



કોબીજ ભીંડા પાલક ગાજર કઠોળ અને નારંગી માછલી વટાણા

### 3.3.3 આયર્ન :

- ◆ સગર્ભા બહેન દ્વારા બીજા અને ત્રીજા ત્રિમાસિક દરમ્યાન પૂરતું આયર્ન ન લેવામાં આવે તો શું મુશ્કેલી થઈ શકે ?

- ◆ આયર્નની નજીવા પ્રમાણમાં ઉણપ જે તપાસ દરમ્યાન ધ્યાને ન આવી હોય તે પણ બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરે છે. પરંતુ માતામાં આયર્નની ઉણપ હોવા છતા જો આયર્ન સપ્લીમેન્ટ આપવામાં આવે તો બાળકના માનસિક વિકાસ પર અસર થતી રોકી શકાય છે.
- ◆ આપના આહારમાં,



લાલ પાલકની ભાજી પાલક કોબીજ ગાજર રાઈ ગોળ બાફેલાં ઈંડા ચીકન વગેરેનો સમાવેશ કરો.

### 3.3.4 વિટામીન બી-12 :

- ◆ જો સર્ગભા કે સ્તનપાન કરાવતી માતાના આહારમાં વિટામીન બી-12 ની ઉણપ હોય તો શું થઈ શકે ?
- ◆ શુદ્ધ શાકાહારી મહિલાઓમાં આહારમાં વિટામીન બી-12 ની ઉણપ જોવા મળે છે. જેને કારણે જન્મજાત ખામી જેવી કે મગજ અને કરોડરજજીને લગતી ખામીઓના જોખમમાં વધારો થાય છે. વિટામીન બી-12 ની રોજિંદી જરૂરિયાત 1.2 માઈક્રોગ્રામ છે.

આપના રોજિંદા આહારમાં નીચે દર્શાવેલ ખાદ્યપદાર્થોનો ઉપયોગ કરો:



સોયા મિલક મગફળી દુધ દહીં માછલી સંપૂર્ણ બાફેલાં માંસાહાર ઈંડાં

### 3.3.5 વિટામિન D :

- ◆ ગર્ભાવસ્થા કે સ્તનપાન કરાવતી માતામાં વિટામિન - ડી ની ઉણપથી શું મુશ્કેલીઓ થઈ શકે ?
- ◆ યોગ્ય સૂર્ય પ્રકાશ ન લેતી કે ભોજનમાં વિટામિન - ડી યુક્ત આહાર ન લેતી માતાઓમાં વિટામિન - ડી ની ઉણપ જોવા મળે છે. જે ગર્ભના હાડકાંના વિકાસને અસર કરે છે. વિટામિન - ડી ની રોજિંદી જરૂરિયાત 400 ઇન્ટરનેશનલ યુનિટ છે.

આપના ખોરાકમાં નીચે જણાવેલ ખાદ્યપદાર્થોનો ઉમેરો કરો:



મશરૂમ બદામ દુધ દહીં માછલી સંપૂર્ણ બાફેલાં સૂર્ય પ્રકાશ ઈંડા

(જો કે આ કોઈ ખાદ્યપદાર્થ નથી પરંતુ પર્યાપ્ત વિટામિન - ડી માટે જરૂરી છે.)

### 3.3.6 ઓમેગા - 3 :

- ◆ જો માતાના ખોરાકમાં ઓમેગા- 3ના હોય તો શુ થઈ શકે ?
- ◆ જો માતાના ખોરાકમાં ઓમેગા- 3 ની ઉણપ હોય તો તે બાળકના મગજ અને દૃષ્ટિના વિકાસ પર અસર કરી શકે છે. આ પ્રકારની ચરબી માટે માછલી એ સારો સ્ત્રોત છે. શાકાહારીઓએ રાંધતી વખતે સરસિયું અને રાઈસબ્રાન (ચોખાની થૂલી) નું તેલ અથવા સરસિયું અને સિંગતેલ ભેગુ કરીને તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આપ અળસીના બીજનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. આપના ખોરાકમાં નીચે દર્શાવેલ ખાદ્યપદાર્થોનો સમાવેશ કરો:



લીલા પાંદડાં  
વાળી ભાજી



અખરોટ



કઠોળ



ચીયા બીજ



સરસિયું તેલ



રાઈસ બ્રાન  
તેલ



માછલી

### 3.4 સારાંશ

સગર્ભાવસ્થા પહેલાં દરમ્યાન અને પછી બાળક પોષણ માટે ફક્ત માતા પર જ આધારિત હોઈ માતાના આહારની સીધી અસર બાળકની તંદુરસ્તી પર થાય છે. જેથી ઉપરોક્ત પોષકતત્વોનું યોગ્ય પ્રમાણ જો માતાને આપવામાં આવે તો બાળકનો શારીરિક અને બૌદ્ધિક વિકાસ યોગ્ય રીતે થઈ શકે છે.

### 3.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નનો જવાબ આપો.

1. સગર્ભા બહેનો માટે જરૂરી પોષક તત્વો જણાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. આયોડિનની રોજંદી જરૂરિયાત જણાવી તેની ઉણપની બાળક પર થતી અસર જણાવો.

.....

.....

2. ફોલિક એસિડની ખામીથી બાળકનાં કયા અંગ પર અસર થાય છે ?

.....

.....

3. સગભાવિસ્થા દરમ્યાન માતાના રોજિંદા આહારમાં પ્રોટીન, ફળો, શાકભાજી, દૂધની બનાવટ અને અનાજનું પ્રમાણ જણાવો.

.....  
.....

4. સગભાને ફોલિક એસિડ ક્યારે આપવામાં આવે છે ?

.....  
.....

5. વિટામીન B12 શેમાંથી મળે છે ?

.....  
.....



## સગર્ભા માટે ખોરાક રાંધવાની રીતો અને આયોજન

રૂપરેખા :

- 4.0 ઉદ્દેશ
- 4.1 પ્રસ્તાવના
- 4.2 સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ખોરાક
  - 4.2.1 સગર્ભા બહેનો માટે રાંધવાના સૂચનો
  - 4.2.2 સગર્ભા બહેનો માટે સેમ્પલ ભોજન આયોજન
  - 4.2.3 ફ્લેવર પ્રીજ
- 4.3 કસરત અને વ્યાયામ
  - 4.3.1 કસરતનું મહત્ત્વ
  - 4.3.2 વ્યાયામ માટેના સૂચનો
- 4.4 નિંદ્રાનું મહત્ત્વ
- 4.5 સારાંશ
- 4.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

---

### 4.0 ઉદ્દેશ

આ પ્રકરણમાં આપણે સગર્ભા બહેનો માટે યોગ્ય રસોઈની રીત, વ્યાયામ તથા કસરતમાં રાખવાની તકેદારી અને નિંદ્રાના મહત્ત્વ વિશે જાણીશું.

---

### 4.1 પ્રસ્તાવના

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સ્વસ્થ રહેવા માટે પૂરતું પોષણ જરૂરી જ નહીં પણ પોષકતત્ત્વોનો નાશ તે માટેની રસોઈની યોગ્ય પદ્ધતિ પણ એટલી જ જરૂરી છે તથા બાળકના સ્વસ્થ પ્રસવ માટે વ્યાયામ, કસરત અને નિંદ્રા પણ અતિ આવશ્યક બની રહે છે.

## 4.2 સગભાવસ્થા દરમ્યાન ખોરાક

### 4.2.1 સગભા મહિલાઓ માટે રાંધવાનાં સૂચનો :

આટલું કરો	આટલું ન કરો
જમવાનું બનાવતા કે જમતાં પૂર્વે સાબુથી હાથ ધોવો.	કાચો કે રાંધેલો ખોરાક સામાન્ય તાપમાન પર બે કલાકથી વધુ સમય માટે ન રાખવો.
વાસણો ઉપયોગમાં લેતાં પહેલા ધોવું. વાસણો સાફ કરવા માટે 1 લિટર પાણીમાં 1 ચમચી બ્લીચ નાખી તેના વડે વાસણ બરાબર ધોવું.	રાંધેલા ખોરાકને ૨ દિવસ કરતાં વધુ સમય માટે ફ્રીજમાં ન રાખો. તેને ઉપયોગમાં લેતાં પહેલાં સારી રીતે ગરમ કરો.
ફળો અને શાકભાજીને કાપતા અથવા છોલતાં પહેલા તેમને થોડા સમય માટે મીઠાના પાણીમાં પલાળીને રાખો. સારી રીતે ધોવાં અને તે પાણીને ફેંકી દો.	વધુ પડતા ચરબી / ખાંડ કે મીઠું યુક્ત પદાર્થો જેવા કે બટાકાની વેફર, અથાણાં, મીઠાઈ, સમોસા, કચોરી, તળેલા ફરસાણનો ઉપયોગ મર્યાદિત પ્રમાણમાં કરવો. વધુ પડતું ઉકાળેલ તેલનો ફરી ઉપયોગ ન કરો. ડાલડા ઘીનો ઉપયોગ ટાળો.
ઓછા પ્રમાણમાં મીઠું અને ખાંડ ધરાવતું ભોજન દિવસમાં ૩ વાર અને ૨ થી ૩ વાર નાસ્તો કરો.	ટ્રાન્સફેટ યુક્ત ખોરાક જેવા કે તૈયાર નમકીન, વેફર, કેક વગેરે ટાળો
૪ વર્ગમાં વિભાજિત વિભિન્ન ખાદ્યપદાર્થોનો ઉપયોગ કરો. 1) અનાજ ની વસ્તુઓ (ઘઉં, ચોખા, રાગી, બાજરી, જુવાર) (2) દુધ અને દુધની બનાવટ (૩) ફળો અને શાકભાજી (4) માછલી / માંસ અથવા સોયાબીન/ મશરૂમ / કઠોળ	કાચા કે અડધાં બાફેલાં ઈંડાં/ ઉકાળ્યા વગરનું દૂધ ન લો.
આપના ખોરાકમાં સરસિયું અને રાઈસબ્રાન તેલ અથવા સરસિયું અને શીંગતેલને ભેગા કરીને પૂરતા પ્રમાણમાં ઓમેગા-૩ અને ઓમેગા- 6 ફેટી એસિડ મળી રહે તેની ખાતરી કરો.	દરરોજ ૨ કપ થી વધુ ચા કે કોફી ન લો.

#### 4.2.2 સગર્ભા બહેનો માટે સેમ્પલ ભોજન આયોજન

સમય	ભોજનનો પ્રકાર 1	ભોજનનો પ્રકાર 2	ભોજનનો પ્રકાર 3	ભોજનનો પ્રકાર 4
સવારે (6-7 વાગે)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ટોસ્ટ સાથે 250 મિલી દુધ અથવા 2 બિસ્કીટ (મેરી બિસ્કીટ)</li> <li>1 સફરજન</li> <li>1 રાગીનો લાડવો</li> <li>1 કે 2 ખજૂર</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ટોસ્ટ સાથે 250 મિલી દુધ અથવા 2 બિસ્કીટ (મેરી બિસ્કીટ)</li> <li>1 પાકુ કેળુ કે દ્રાક્ષ (બ્લુ / ગ્રીન)</li> <li>1 રાગીનો લાડવો</li> <li>1 કે 2 ખજૂર</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ટોસ્ટ સાથે 250 મિલી દુધ અથવા 2 બિસ્કીટ (મેરી બિસ્કીટ)</li> <li>1 જમરૂપ / 1 કેરી / જાંબુ</li> <li>1 રાગીનો લાડવો</li> <li>1 કે 2 ખજૂર</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ટોસ્ટ સાથે 250 મિલી દુધ અથવા 2 બિસ્કીટ (મેરી બિસ્કીટ)</li> <li>1 સફરજન કે 1 નારંગી</li> <li>1 રાગીનો લાડવો</li> <li>1 કે 2 ખજૂર</li> </ul>
સવારનો નાસ્તો (8-9 વાગે)	- 4 ઈંડલી કે 3 નાના ઢોંસા કે 1 વાટકી ઉપમા (ઘઉં અને રવાના ) - 1 વાટકી ઘટ્ટ સંભાર કે ચટણી	- ખાંડલી (એક વાર) અથવા ઢોકળા (100 ગ્રામ) અથવા + દહી / યોગટ સાથે 2 થેપલા (1 નાની વાટકી)	-1 કપ મૂરી સાથે શાક (1 વાટકી) અથવા - 1 પરોઠા	-1 પરોઠા કે દલીયા - 2 પૂરી સાથે બટાકાની ભાજી
સવારનો 11 વાગે	- 1 નારંગી કે 1 સફરજન કે 1 દાડમ કે 1 કપ કાળી દ્રાક્ષ સાથે 1 ગ્લાસ નાળિયેરનું પાણી કે લીંબું શરબત	- 1 નારંગી કે 1 સફરજન કે 1 દાડમ કે 1 કપ કાળી દ્રાક્ષ સાથે 1 ગ્લાસ નાળિયેરનું પાણી કે લીંબું શરબત	- 1 નારંગી કે 1 સફરજન કે 1 દાડમ કે 1 કપ કાળી દ્રાક્ષ સાથે 1 ગ્લાસ નાળિયેરનું પાણી કે લીંબું શરબત	- 1 નારંગી કે 1 સફરજન કે 1 દાડમ કે 1 કપ કાળી દ્રાક્ષ સાથે 1 ગ્લાસ નાળિયેરનું પાણી કે લીંબું શરબત
બપોરનું ભોજન (1-2 વાગે)	-1 વાટકી ભાત - શાકભાજીનું સલાડ 1 પ્લેટ -પાલકનું સૂપ કે અન્ય શાકભાજીનું સૂપ (1 વાટકી-ફરજિયાત) - 1 કપ દાળ (તુવેર, રસમ, આખા મગની દાળ) - 1 નાની વાટકી દહી - 1 નાની વાટકી પચસમ કે લોટનો હલવો /શીરો	- 1 વાટકી ભાત / દાળઢોકળી કે 1 વાટકી ખીચડી - 1 પ્લેટ સલાડ-1 વાટકી (છાલ સાથેના બટાકા કે શક્કરીયા અથવા બીટ, અળવી કે સુરણ. - પાલકનું સૂપ કે અન્ય લીલા શાકભાજીનું સૂપ (1 વાટકી ફરજિયાત) - 1 વાટકી દાળ (મગ, મસૂર, ચણા) કે ગુજરાતી કઢી -1 ચિક્કી	- 1 વાટકી ભાત - 1 પ્લેટ સલાડ-1 વાટકી (છાલ સાથેના બટાકા કે શક્કરીયાં અથવા બીટ, અળવી કે સુરણ. - પાલકનું સૂપ કે અન્ય લીલા શાકભાજીનું સૂપ (1 વાટકી ફરજિયાત) - 1 વાટકી દાળ (મગ, મસૂર, ચણા) -1 નાની વાટકી દહી / યોગટ - 1 સંદેશ	- 1 વાટકી ભાત / ૨ રોટલી (બાજરી કે ,ઘઉં) 1 પ્લેટ સલાડ(છાલ સાથે બટાકા, શક્કરીયું, બીટ) પાલકનું સૂપ કે અન્ય શાકભાજીનું સૂપ - 1 વાટકી દાળ -1 નાની વાટકી દહી - 1 લાડવો
સાંજનો નાસ્તો (5-6વાગે)	- 1 ગ્લાસ દૂધ કે 1 કપ ચા - 1 મેંદુવડા - 2 બિસ્કીટ કે ટોસ્ટ	- 1 ગ્લાસ દૂધ કે 1 કપ ચા - મમરા ચાટ (100 ગ્રામ) કે 1 વાટકી પૌઆ - ૨ બિસ્કીટ કે ટોસ્ટ	- 1 ગ્લાસ દૂધ કે 1 કપ ચા - 1 કપ મૂરી, ચણાચોર ગરમ, કાકડી, ટામેટા મિક્સ અથવા બે બિસ્કીટ કે ટોસ)	- 1 ગ્લાસ દૂધ કે 1 કપ ચા - 1 વેજ ટીક્કી અથવા બે બિસ્કીટ કે ટોસ
સુપ (7-8 વાગે)	- રસમ ( ટામેટા, આમલી, લસણ, હીંગ ) 1 વાટકી	શાકભાજીનું સુપ - 1 વાટકી કે ટામેટાનું સુપ - 1 વાટકી	શાકભાજીનું સુપ - 1 વાટકી કે ટામેટાનું સુપ - 1 વાટકી	શાકભાજીનું સુપ - 1 વાટકી કે ટામેટાનું સુપ - 1 વાટકી
રાત્રિનું ભોજન	- 1 વાટકી ભાત અથવા 1 કે 2 રોટલી - 1 વાટકી દાળ (સંભાર) - શાક - 1 વાટકી રાગી આંબલી - 1 માછલી (75 ગ્રામ) કે 1 સંપૂર્ણ બાફેલું ઈંડું	- 2-3 રોટલી, દાળ, 1 - વાટકી (મગ, મસૂર, ચણા) - 1 પ્લેટ શાકભાજી	- 1 વાટકી ભાત, કે 2 કે 3 રોટલી કે 1 વાટકી દાળ (મગ, મસૂર, ચણા) - 1 વાટકી શાકભાજી - 1 માછલી (75 ગ્રામ) કે 1 બાફેલું ઈંડું	- 1 વાટકી ભાત, કે 2 થી 3 રોટલી અને 1 વાટકી દાળ (મગ, મસૂર, ચણા) - 1 વાટકી શાકભાજી

#### 4.2.3 ફલેવર શ્રીજ :

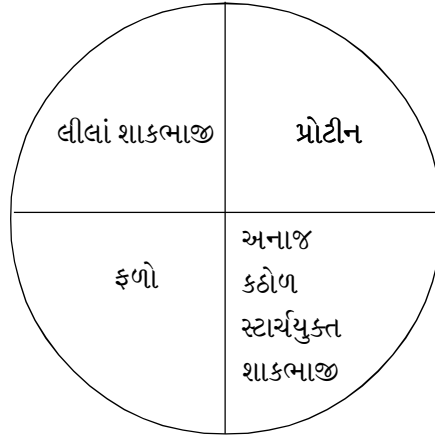
- ◆ મોનેલ કેમિકલ સેન્સિસ સેન્ટર, ફીલાડેલ્ફીયાના વૈજ્ઞાનિકોએ શોધી કાઢ્યું છે કે ગર્ભાવસ્થા અને ધાવણ દરમ્યાન માતાએ લીધેલ ભોજનને જ બાળકો પસંદ કરે છે. આ ભોજનને જ બાળકો પ્રાધાન્ય આપે છે. વિવિધ પ્રકારના ભોજન લેવાં જોઈએ, જેથી બાળક વધુ પ્રમાણમાં ભોજનની વિવિધતાને ગ્રહણ કરી શકે. જે તેના વિકાસના તબક્કામાં પણ મદદરૂપ થઈ શકે છે.

દરરોજ ઓછામાં ઓછા 2 વાટકી (250 ગ્રામ) રાંધેલા લીલા પાંદડાવાળાં શાકભાજી તેમજ અન્ય શાકભાજી જેવાં કે ભીંડા, રીંગણ, વટાણા, ટામેટા વગેરે ખાવાં જોઈએ.

250 ગ્રામ દુધ અથવા 2 વાટકી દહી 10 થી 12 ગ્લાસ પાણી/ દિવસ



એક કરતાં વધુ ચરબી યુક્ત  
સ્ત્રોતનો ઉપયોગ કરો.  
સરસિયું તેલ / સોયાબીન  
+  
સિંગતેલ / રાઈસબ્રાન / કોપરેલ



દરરોજ ઓછામાં ઓછી 75 ગ્રામ  
માછલી 2 વાર અથવા 2 સંપૂર્ણ  
બાફેલાં ઈંડા અથવા પોણો કપ રાંધેલા  
કઠોળ (કાબુલી ચણા, રાજમા,  
વટાણા, મગ, મસૂર) દિવસમાં બે  
વાર

દરરોજ ઓછામાં ઓછાં 2 ફળો ખાવાં

ઘઉં / બાજરી / મકાઈમાંથી બનાવેલ 4 રોટલી,  
અથવા 2 વાટકી ભાત, રોટલી, લાડુ, રવા, ઉપમા  
કે ઢોંસા

ઓછામાં ઓછી 2 વાટકી (75 ગ્રામ) શાકભાજી :  
બટાકા, શક્કરીયા, બીટ, ગાજર વગેરે

ઓછી ખાંડ સાથેનો ખાદ્યપદાર્થ પસંદ કરો



પાણી વધુ પ્રમાણમાં પીવો.

- ◆ પાણીના પીવાથી મૂત્ર માર્ગના ચેપથી બચી શકાય છે.
- ◆ પાણી ગર્ભસ્થ શિશુને પોષક તત્ત્વો પહોંચાડે છે.
- ◆ ગર્ભાશયમાં એમ્નીઓટીક પ્રવાહીના પૂરતા પ્રમાણ માટે પાણી જરૂરી છે.
- ◆ ડિહાઈડ્રેશનને કારણે ગર્ભાશયમાં સંકોચન વધી શકે છે.

---

### 4.3 કસરત અને વ્યાયામ

---

#### 4.3.1 કસરતનું મહત્ત્વ :

- ◆ ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સ્વસ્થ રહેવા માટે પૂરતું પોષણ જ નહિ પરંતુ પૂરતો આરામ અને કસરત પણ જરૂરી છે. ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ચાલવા જેવી સામાન્ય કસરત પણ ખૂબ લાભદાયક છે. આ કસરત માતાને કમરનો દુખાવો, સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાનનો મધુપ્રમેહ, ઊંચા રક્તચાપ (હાઈપરટેન્શન) વગેરેથી બચાવે છે. તે હૃદયની કાર્યક્ષમતા વધારે છે. કબજિયાત દૂર કરે છે સોજા ઓછા કરે છે અને શરીરનું યોગ્ય વજનના વધારાની ખાત્રી કરે છે.

તબીબી સલાહ અને આપની પસંદગી અનુસાર આપે વ્યાયામનો પ્રકાર નક્કી કરવો જોઈએ. યોગ, સ્વિમિંગ, 30 મિનિટ સુધી ચાલવું વગેરે સગર્ભા મહિલાઓ માટે લાભદાયકી છે. આપ બગીચામાં દરરોજ 5 મિનિટ ચાલવાથી લઈને શરૂઆત કરી શકો છો અને ધીમે ધીમે સમયગાળો વધારી ને 30 મિનિટ ચાલવાનો નિયમ બનાવી શકો છો.

#### 4.3.2 સગર્ભા માટે આરોગ્યપ્રદ વ્યાયામ માટેનાં સૂચનો :

- ◆ હળવી કસરતથી શરૂઆત કરો. જેમ કે 5 મિનિટ બગીચામાં ચાલવું. વધુ પડતી કસરત ન કરો..
- ◆ ઢીલાં અને આરામદાયક કપડાં પહેરો.
- ◆ ગરમ અને ભેજવાળા વાતાવરણમાં કસરત કરવાનું ટાળો.
- ◆ પડી જવાની સંભાવના હોય તેવી પ્રવૃત્તિઓ ન કરો.
- ◆ વ્યાયામ કરતા પહેલા અને પછી થોડો સમય તાણમુક્ત સમય પસાર કરો.
- ◆ બીજા અને ત્રીજા ત્રિમાસિક તબક્કા દરમ્યાન કમરેથી સીધા સૂઈ જઈને કરવાની કસરત ટાળો કારણ કે તેના દ્વારા ગર્ભાશય તરફ લોહીનો પૂરવઠો ઓછો પહોંચે છે.
- ◆ પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવો અને ડિહાઈડ્રેશનથી બચો. વારંવાર બ્રેક લેવો.
- ◆ જો યોનિમાંથી લોહી પડે, માથુ દુખે, શ્વાસ ચઢે, ગર્ભાશયમાં સંકોચન થાય, ચકકર આવે, વધુ થાક લાગે, યોનિમાંથી પાણી પડે તો તરત જ વ્યાયામ બંધ કરો અને તબીબી તપાસ કરાવો.

---

### 4.4 નિદ્રાનું મહત્ત્વ

---

- ◆ ગર્ભાવસ્થાના પ્રાથમિક સમયગાળામાં પડખાભેર સૂવું જોઈએ. પડખાભેર સૂવાથી હૃદયને શરીરમાં લોહી પહોંચાડવામાં સરળતા રહે છે. ત્રીજા ત્રિમાસિક તબક્કામાં પડખુ ફરીને પગ ઘુંટણેથી વાળીને સૂઈ જવાથી આરામ મળે છે.
- ◆ દરરોજ રાત્રે 8 કલાક અને બપોરે 2 કલાકની પૂરતી ઊંઘ લો.
- ◆ ડાબી બાજુ પડખુ ફરીને સૂઈ જાઓ જેનાથી ગર્ભને પૂરતો લોહીનો પૂરવઠો મળી રહે છે.
- ◆ ભારે વજન ઉંચકવા જેવી ક્રિયાઓ ન કરો.
- ◆ પોતાની જાતને વધુ શ્રમ ન આપો અને કામ કરવામાં બીજાની મદદ લો.
- ◆ જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે બપોરે સૂઈ જાઓ.

---

### 4.5 સારાંશ

---

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન રસોઈની યોગ્ય પદ્ધતિ દ્વારા સંપૂર્ણ પોષણયુક્ત આહાર મેળવી તથા વ્યાયામ, કસરત અને નિદ્રાના યોગ્ય આચરણથી એક સ્વસ્થ બાળકને જન્મ આપી શકાય છે.

---

#### 4.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

---

પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નનો જવાબ આપો.

1. ખાદ્ય પદાર્થોને કેટલાં વિભાગમાં વહેંચી શકાય ? કયા કયા ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. ઓમેગા-3 અને ઓમેગા-6 શેમાંથી મળે છે ?

.....

.....

2. વધુ પાણી પીવાથી કયા રોગથી બચી શકાય છે ?

.....

.....

3. ફલેવર બ્રીજ વિશે માહિતી આપો.

.....

.....

4. ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન કસરત કરવાથી માતાને થતાં ફાયદા જણાવો.

.....

.....

5. પડખાભેર સુવાથી શું ફાયદો થાય છે ?

.....

.....

- 5.0 ઉદ્દેશ
- 5.1 પ્રસ્તાવના
- 5.2 પૂરક આહાર - માતા - પિતા માટે માર્ગદર્શન
- 5.3 શ્રેષ્ઠ પોષણની ખાતરી કરવા પૂરક આહારના ચાર સ્તંભ
- 5.3.1 યોગ્ય સમય
- 5.3.1.1 પૂરક આહારની શરૂઆત ક્યારે કરવી
- 5.3.1.2 પૂરક આહારને અમલમાં મૂકવા માટેના હાર્દરૂપ સંદેશા
- 5.3.1.3 પૂરક આહાર દરમ્યાન ખાત્રી કરો
- 5.3.1.4 બાળકને ન આપવા જેવો ખોરાક
- 5.3.2 યોગ્ય માત્રા
- 5.3.2.1 પૂરક આહાર
- 5.3.2.2 યોગ્ય રચના
- 5.3.3 યોગ્ય સ્વાદ અને સુસંગતતા
- 5.3.3.1 યોગ્ય સ્વાદ :
- 5.3.3.2 યોગ્ય સુસંગતતા
- 5.3.3.3 કેટલો ઘન ખોરાક આપવો જોઈએ
- 5.3.4 સ્વચ્છતા એ ચાવીરૂપ છે.
- 5.4 પૂરક આહાર વિશે યાદ રાખવા જેવી મહત્ત્વની વસ્તુઓ
- 5.5 બાળકને જમાડવામાં પડતી તકલીફોનું નિવારણ
- 5.6 ખોરાકની એલર્જી
- 5.7 બાળકના ખોરાકના તબક્કા
- 5.8 આંગળી વડે આપી શકાય તેવો ખોરાક (ફીંગર ફૂડ્સ)
- 5.9 બાળક અને લોહતત્ત્વ
- 5.9.1 આપના બાળકને લોહતત્ત્વની ઉણપથી બચાવો
- 5.9.2 આપના બાળકમાં આયર્નની ઉણપથી બચવાની રીતો :
- 5.9.3 આયર્ન (લોહતત્ત્વ) ઉણપની શાળા કામગીરી ઉપર અસર
- 5.10 સારાંશ
- 5.11 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

## 5.0 ઉદ્દેશ

6 થી 24 મહિના આપણને એક અજોડ તક પૂરી પાડે છે. જેના દ્વારા બાળકમાં કાયમી વિકાસ રૂંધાતો અટકાવી શકાય છે. યોગ્ય પૂરક આહારની સાથે સાથે સ્તનપાન તમારા બાળકને તંદુરસ્ત શરૂઆત આપી શકે છે, તેની ખાતરી છે.

## 5.1 પ્રસ્તાવના

આ પ્રકરણ પૂરક આહાર ખાવાનું તૈયાર કરવાના તબક્કાના પ્રકાર અને તમારા બાળક માટે યોગ્ય અને અયોગ્ય ખોરાક શું છે? તે સંબંધી સામાન્ય ચિંતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. પૂરક આહારની શરૂઆત એ બાળકની જિંદગીનો મોટો માઈલસ્ટોન છે જે ઘણા પ્રશ્નો સાથે આવે છે. આ પ્રકરણ આપને આપના બાળકના પોષણના ત્રણ તબક્કાનું માર્ગદર્શન આપશે તમને તમારા બાળક માટે સ્વસ્થ અને પોષણયુક્ત આહારની પસંદગી કરવામાં મદદ કરશે.

આ સૂચક માર્ગદર્શન આપો ત્યારે આ યાદ રાખવું ખૂબ જ મહત્વનું છે કે દરેક બાળક અજોડ છે અને એટલું સરળતાથી પૂરક આહાર ન પણ લે જેટલું બીજા લેતાં હોય. તમારા બાળક સાથે ધીરજપૂર્વક અને સૌમ્ય રહો અને તેમને ખોરાક માણવા દો.

“બધા માતા-પિતા તેઓના બાળક માટે સર્વશ્રેષ્ઠ ઈચ્છે છે અને તેમની પૂર્ણ ક્ષમતા સુધી પહોંચવા માટે તેમને મદદ કરવા આતુર હોય છે.”

## 5.2 પૂરક આહાર - માતા - પિતા માટે માર્ગદર્શન :





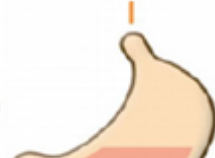
પૂરક આહાર અથવા અન્નપ્રાશન એ તમારા ધાવણ ઉપરાંત ઘન ખોરાકની શરૂઆત કરવાની પ્રક્રિયા છે. મોટા ભાગના તંદુરસ્ત બાળકો પાસે 6 મહિનાની ઉંમરથી, સંપાદિત કુશળતા હોય છે. જે તેઓને પૂરક આહાર માટે તૈયાર કરે છે. જો કે, અમુક બાળકોમાં આ કુશળતા મોડી જોવા મળે છે અને જેથી બાળક જ્યારે તૈયાર હોય ફક્ત ત્યારે જ પૂરક આહારની શરૂઆત કરવી જોઈએ. મહેરબાની કરીને, સ્તનપાન સંપૂર્ણ રીતે છોડાવવું નહીં, માતાએ ધાવણ ઓછામાં ઓછું 24 મહિના સુધી ચાલુ રાખી તેની ઉપરાંતમાં ઘન ખોરાક ઉમેરવાની જરૂર છે.

◆ અન્નપ્રાશન (સંસ્કૃત : અન્નપ્રાશન બંગાળી : ઓન્નપ્રાશન) જેને અન્ન પ્રાશન વિધિ, અન્ન પ્રાશન અથવા અન્ન પ્રશના પણ કહેવામાં આવે છે. જે 6 મહિનાની ઉંમરે શિશુને ધાવણ ઉપરાંતનો પહેલો ખોરાક આપીને ઉજવવામાં આવે છે. અન્નપ્રાશન શબ્દનો અર્થ એ છે કે ધાવણ છોડાવ્યા વગર પૂરક ખોરાક આપવો.

બાળકોનો મોટાભાગનો વિકાસ જિંદગીના પહેલા વર્ષમાં થાય છે. આ ઝડપથી થતા વિકાસ માટે બાળકોને મહત્તમ પોષક લેવું જરૂરી છે.

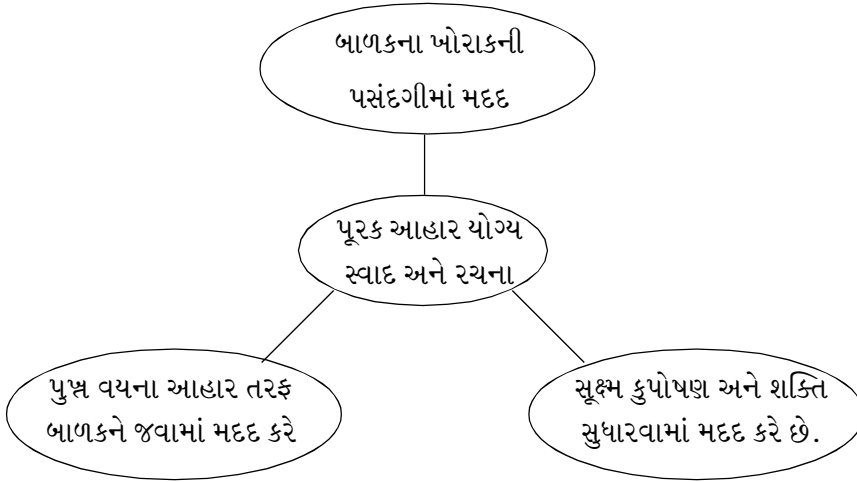
બાળકનું વજન જન્મ સમય કરતાં ત્રણ ગણું થાય છે	બાળક ની ઊંચાઈ 50% જેટલી વધે છે	મગજ ખૂબ ઝડપી વધે અને મગજનું વજન ત્રણ ગણું થાય છે
		

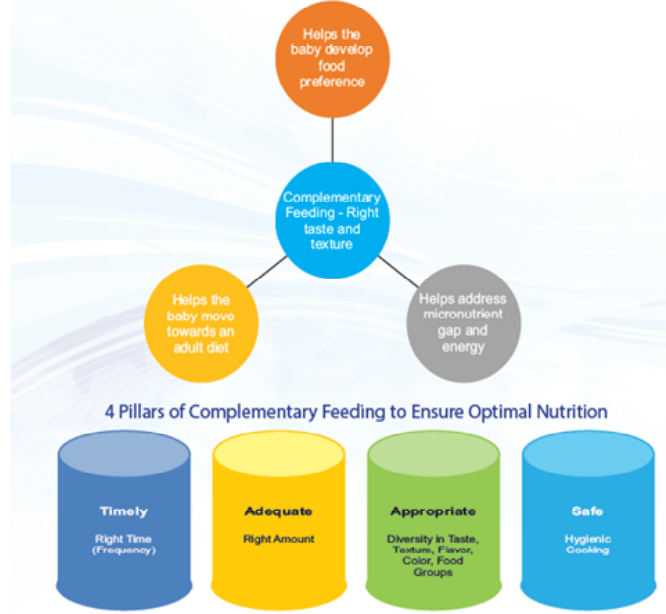
બાળકના જઠરની ક્ષમતા પુષ્ટ વય કરતાં 1/5 હોય છે. પરંતુ પોષણની જરૂરિયાત પુષ્ટ વય કરતા વધારે હોય છે. જેથી ઓછી માત્રામાં ખોરાક વારંવાર આપવો.

6 મહિના	8 મહિના	12 મહિના	18 મહિના	પુખ્તવય
230-250gm.	250-280gm.	280-320gm.	320-360gm.	800-1285 gm.
				

જિંદગીના પહેલા 1000 દિવસો, ખાસ કરીને તમારા બાળકના 6 થી 24 મહિનાઓ, વિકાસ અને વૃદ્ધિ માટે અત્યંત કટોકટીના છે. ફક્ત ધાવણથી પૂરીના થઈ શકે તે જરૂરિયાત પૂરક આહાર 6 મહિનાની ઉંમર પછી પૂરી કરવામાં મદદ કરે છે. 6થી 24 મહિનાની વચ્ચે પૂરક આહારની શરૂઆત કરવામાં નિષ્ફળતા અથવા અયોગ્ય રીતે આપવાના કારણે શારીરિક, અને મગજની વૃદ્ધિમાં અટકાવ અને સૂક્ષ્મ કુપોષણ અને ચેપી રોગો થવાની શક્યતા રહે છે.

વૃદ્ધિમાં અટકાવ એટલે કે શિશુની ઉંમર પ્રમાણે યોગ્ય રીતે ઊંચાઈ, વજન અને માથાનો ઘેરાવામાં વૃદ્ધિ ન થવી. સામાન્ય શિશુમાં ઊંચાઈની વૃદ્ધિ પહેલા વર્ષમાં 25 સે.મી, 12 સે.મી બીજા વર્ષે અને ત્યાર પછી દરેક વર્ષે 4થી 5 સે.મી થાય છે. સામાન્ય બાળકમાં વજન પહેલા વર્ષે 6 કિલો, બીજા વર્ષે 3 કિલો અને ત્યાર પછી દર વર્ષે 1થી 2 કિલો વધે છે. સામાન્ય બાળકમાં માથાનો ઘેરાવાનો વધારો પહેલા વર્ષે 12 સે.મી, પછીના વર્ષે 3 સે.મી અને ત્યાર પછી આખી જિંદગીમાં 3 સે.મીનો વધારો થાય છે.





### 5.3 શ્રેષ્ઠ પોષણની ખાતરી કરવા પૂરક આહારના ચાર સ્તંભ

સમયસર (યોગ્ય સમય) (વારંવાર)	પૂરતું (યોગ્ય માત્રા)	યોગ્યરીતે સ્વાદમાં વિવિધતા ફલેવર, રચના, કલર, ખોરાકના સમૂહમાં વિવિધતા	સલામત સ્વચ્છ રાંધણ
--------------------------------	-----------------------	---	--------------------

છ મહિના પછી જ્યારે તમે પૂરક ખોરાક આપો છો તો પણ ઓછામાં ઓછા બે વર્ષ સુધી ધાવણ/સ્તનપાન ચાલુ રાખો. પહેલી વખતે બાળક ને કદાચ ખોરાક ન પણ ભાવે. કોઈ પણ ખોરાક બાળકને નથી ગમતો, એ નિર્ણય કરતાં પહેલાં ઓછામાં ઓછું આઠ વખતે આપવું. એક શાકભાજી વારંવાર આપવાથી બાળક એ શાકભાજીને સ્વીકારતું થાય છે. તે નિર્ણય બાળકને કરવા દો. કે બાળકને પૂરતું ખાધું છે. 9 મહિના પછી તમારા બાળકને પરિવારમાં ભોજન આપો.

#### 5.3.1 યોગ્ય સમય

##### 5.3.1.1 પૂરક આહારની શરૂઆત ક્યારે કરવી.

છ મહિનાની ઉંમરે, શિશુનો એટલો વિકાસ થયો હોય છે કે પૂરક આહાર મેળવી શકે છે મહિનાની ઉંમર પછી માત્ર સ્તનપાનથી તેઓની પોષણ ની જરૂરિયાત પૂરી પાડવી શક્ય નથી.

શું બાળક પૂરક આહાર માટે તૈયાર છે ? આ માઈલસ્ટોન્સને આધારે નક્કી કરો કે શિશુ પૂરક આહાર લેવા માટે તૈયાર છે ( વિકસિત માઈલસ્ટોન્સના આધાર પર પણ નક્કી કરવું જોઈએ.)

એકલુ અથવા ટેકા સાથે બેસવા સક્ષમ હોય.	માથું સ્થિર અને સીધું રાખવામાં સક્ષમ હોય.	ખાવાનું જોઈને મોઢું ખોલે	ચમચીથી ખોરાક આપતાં તેની જીભ નીચી અને સીધી રાખે.	ચમચી મોઢામાં આપતા હોઈ બંધ કરે અને જ્યારે મોઢા માંથી ચમચી નીકાળીયે ત્યારે ખોરાક લે છે.	ખોરાક મોઢામાં રાખે છે. અને પાછું કાઢવાના બદલે ગળે છે.
--------------------------------------	---	--------------------------	---	---	---



### 5.3.1.2 પૂરક આહારને અમલમાં મૂકવા માટેના હાર્દ રૂપ સંદેશા.

- ◆ છથી આઠ મહિને સુધીના બાળકને દિવસમાં ઓછામાં ઓછા બે વાર અને નવથી ચોવીસ મહિનાના બાળકને દિવસમાં ઓછામાં ઓછા ત્રણ વાર પ્રવાહી કે અર્ધપ્રવાહી ખોરાક આપવો જોઈએ.
- ◆ બે વર્ષની કે તેથી વધુ ઉંમરના બાળકને તેનીમાંગ પ્રમાણે સ્તનપાન/ધાવણ ચાલુ આપવું.
- ◆ ઉંમર પ્રમાણે ખોરાકની એકરૂપતા હોવી જોઈએ. છ મહિનાની ઉંમરે ખોરાકનું સ્વરૂપ પ્રવાહી, રાંધેલાં શાકભાજી અથવા ફળો, જે મસળીને કિમી પેસ્ટ અથવા પ્રવાહી જેવું હોવું જોઈએ. સાતથી નવ મહિનાની ઉંમરે, ખોરાક લોંદા જેવું હોવું જોઈએ અને નવ મહિના ઉંપરાંત આંગળી અને અગૂંદાનો ઉપયોગથી ખાઈ શક્ય તેવો ખોરાક આપી શકાય.
- ◆ ખોરાકનો સ્વાદ, દેખાવ અને રંગ અલગ અલગ હોવો જોઈએ.
- ◆ ખોરાક સ્વચ્છ હોવો જોઈએ. સ્વચ્છ પાણી અને કાચી સામગ્રીથી રાંધવું અને સંગ્રહ કરતી અને ફરીથી ગરમ કરતી વખતે સ્વચ્છતાના નિયમો અનુસરવા.
- ◆ છ મહિને ખોરાકની શરૂઆત થોડી માત્રાથી કરવી અને જેમ બાળક મોટું થાય તેમ તેની માત્રા વધારતા જવું અને સાથે-સાથે વારંવાર ધાવણ/ સ્તનપાન કરાવવું.
- ◆ ખોરાક ઓછું મીઠું, ઓછી ખાંડ, અથવા ઓછું તીખું આપવું.
- ◆ ઘરે બનાવેલા તાજાં રાંધેલા ખોરાકને પ્રોત્સાહિત કરો.
- ◆ બીમારી દરમ્યાન વારંવાર વધારે સ્તનપાન સહિત વધારે પ્રવાહી આપવું, અને બાળકને ગરમ, મનપસંદ ખોરાક ખાવા માટે પ્રોત્સાહન આપો. બીમારી પછી, ખોરાક સામાન્ય કરતાં વારંવાર આપો અને બાળકને વધારે ખાવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- ખવડાવવું એ માત્ર પોષણ નથી.
- નવા સ્વાદ, સુગંધ અને સ્વરૂપવાળા ખોરાકનો સમાવેશ કરો.
- સમપરામર્શ અને સ્વતંત્રતા વિકસાવો.
- આરોગ્યપ્રદ અને સંતુલિત ખોરાકનો પાયોનાખવો.
- સ્પીચનો વિકાસ ચાવીને અને ગળવાની ક્રિયા દ્વારા કરવો.
- સતત વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે આધાર આપવો.

### 5.3.1.3 પૂરક આહાર દરમ્યાન ખાતરી કરો :

- ◆ એવા સમય પસંદ કરો કે જ્યારે તમારું બાળક થાકેલું ન હોય અને તમે ઉતાવળમાં ન હોય. તમારા બાળક ને ચમચીથી ખોરાક લેવાનો ઉપયોગ કરવામાં થોડો સમય લાગી શકે છે, માટે ધીરજ ખૂબ જ જરૂરી છે. તેને પોતાની આંગળીઓનો ઉપયોગ કરવાની છૂટ આપો ભલે તે ખાવાનો બગાડ કરે.
- ◆ બાળકને ભૂખ વિશે ખબર પડે છે. તેમજ તે ભૂખ્યું થયું છે, તેવી નિશાની બતાવે છે. જાગૃત માતા બાળકની ભૂખના સંકેતને સહેલાઈથી સમજી શકે છે. એ નવો ખોરાક શરૂ કરવાનો સૌથી શ્રેષ્ઠ સમય છે.
- ◆ બાળકને ટટ્ટાર બેસાડી, કે ટી.વી, મોબાઈલ અથવા ટેબલેટ જેવી કોઈ ખલેલ વગર ખવડાવો.
- ◆ યાદ રાખો કે બહું ઠંડું કે બહું ગરમ ખોરાક આપવો નહીં, તમારા બાળક ને આપતાં પહેલાં તમે ચાખી લો.
- ◆ શરૂઆતમાં એક સમય ફક્ત એક ખોરાક અજમાવવું,



- ◆ સલામતીના કારણોસર જ્યારે તે ખાતું હોય ત્યારે હંમેશાં નજર રાખવી, તેઓને તકલીફ થતી હોય તો તેઓને મદદ કરવી.
- ◆ તમારા બાળકને ખાવાનું સ્પર્શ અને પકડવા પ્રોત્સાહિત કરો.
- ◆ જો તમે ચમચીનો ઉપયોગ કરતાં હોય તો, તમારા બાળકને ખાવાનું આપતા પહેલાં મોઢું ખોલવા દો. તમારા બાળકને ચમચી પકડવાનું પસંદ આવી શકે છે.
- ◆ તમારા બાળકને ખાવા માટે અથવા તેઓનું ખાવાનું પુરું કરવા માટે દબાણ ન કરો.
- ◆ તમારા બાળકને પોતાની રીતે ખાવા દો.
- ◆ સરળતા ખાતર ઘરના બાકી સભ્યોના ખોરાક જેવું જ ખાવાનું બાળકને આપી શકાય.
- ◆ તમારું બાળક મોઢુંના થાય ત્યા સુધી ક્યું ખોરાક ટાળવાની જરૂર છે. તે ચોક્કસાઈથી જાણો.

ખાવાનું જોઈને તે મોઢું ખોલે છે.	તેને ખોરાક સાથે રમવાની / બગાડવાની છૂટ આપો.	જમતી વખતે ટીવી કે કાર્ટુન ન બતાવો
		

ઋતુ પ્રમાણેના લીલાં પાંદડાવાળાં શાકભાજી

અનાજ

કઠોળ અને દાળ અથવા માંસ, મચ્છી અને ઈંડા

ફળો

ખાદ્ય પદાર્થોનો સમૂહ

ડેરી પ્રોડક્ટ્સ (દૂધ, દહીં અને માખણ)

ચરબી અને તેલ

દરેક આહાર વર્ગમાંથી એક પસંદ કરો.



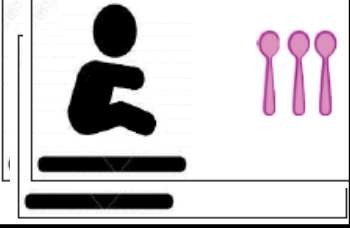


#### 5.3.1.4 બાળકને ન આપવા જેવો ખોરાક.

- ◆ આખી સિંગના કારણે ગુંગળામણ થવાનો ભય રહેલો છે. તેથી પાંચ વર્ષની ઉંમર સુધી તેનાનાના ટૂકડા કે ભૂકો કરી આપવો જોઈએ.
- ◆ મધમાં બેક્ટેરીયા હોઈ શકે. જે શિશુને હુડ પોઈઝનીંગ કરી શકે છે. (બોટુલીસ્મ)

- ◆ ઈંડાને સંપૂર્ણ રીતે બફાઈ જાય ત્યાં સુધી રાંધવાથી કોઈ પણ જાતના બેક્ટેરીયા જીવિત રહેતા નથી.
- ◆ ફક્ત પેસ્ટ્યુરાઈઝ દૂધ જ આપવું, પેસ્ટ્યુરાઈઝ વગરનું દૂધ આપવાથી કુડ પોઈઝનીંગ થઈ શકે છે.

### 5.3.2 યોગ્ય માત્રા

#### 5.3.2.1 પૂરક આહાર

<p>છ થી આઠ મહિને પૂરક આહારની શરૂઆતમાં દાળ અને સારી રીતે મસળેલો ખોરાક 2 થી 3 ચમચી દિવસમાં 2 થી 3 વાર આપવો સ્તનપાન ચાલુ રાખવું ( 1 ચમચી એટલે 15 મી.લી.)</p> 	<p>નવથી અગિયાર મહિને અડધો કપ/ બાઉલ ઝીણું કાપેલું અથવા છુંદો કરેલો ખોરાક અને તેની સાથે બાળક આંગળીનો ઉપયોગ કરીને ઉઠાવી શકે એવો ખોરાક આપવો. દિવસમાં સ્તનપાન/ ધાવણની સાથે 3-4 વાર ખોરાક આપવો. ભૂખના આધારે 1 થી 2 વાર નાસ્તો આપો.</p> 	<p>બાર થી ત્રેવીસ મહિનાઓ પોણા કપથી એક કપ બાઉલ, પરિવાર માટે બનાવેલું ખાવાનું / કાપેલું અથવા છુંદો કરેલું આપવું. તેની સાથે ધાવણ આપવું ભૂખના આધારે 1 થી 2 વાર નાસ્તો આપવો.</p> 
---	--	--



#### 5.3.2.2 યોગ્ય રચના :

##### તબક્કો 1 :- છ મહિને

રસા જેવા ખોરાકથી શરૂઆત કરો એટલે કે ખોરાકને રાંધ્યા પછી મસળી પ્રવાહી જેવો બનાવીને પછી ગળણીથી ગાળી દો. જેથી તે અતિ ઝીણું, ક્રિમી પેસ્ટ અથવા પ્રવાહી બને તમે પાલક, સલગમ, (કંદ) કોળુ તેની પૂરી બનાવી શકો. રસો એટલે કે સુવાળી કીમ જે રાંધેલા અને પ્રવાહી કરેલ શાકભાજી અથવા ફળમાંથી બનાવી શકાય

બે અઠવાડિયા પછી સાતમાં મહિનાની શરૂઆત સુધી તમે ફળનું પ્રવાહી આપી શકો. તમે છુંદો કરેલા કેળા, મસળેલાં ગાજરનો રસો અને સફરજન પ્રવાહી રસો આપી દાળ અને ભાત આપવા..

##### તબક્કો 2:- સાતથી નવ મહિના

ખીચડી બનાવી તેમા મસળેલા બટાકા અને લીલાં શાકભાજીનાખી જેની લોચા જેવી બનાવી ખોરાક તરીકે આપવો. ખોરાક આપતી વખતે ચરબી અને તેલ, ફળ અને લીલાં શાકભાજી, અનાજ, દાળ, કઠોળ જેવી વાનગી અને માંસ/ મચ્છી, ઈંડા જેવા તમામ ખોરાક સમૂહોનો ઉપયોગ કરવો.

##### તબક્કો - 3 નવ મહિના પછી

ઝીણા સમારેલા ખોરાક આપો જે બાળક આંગળી અને અંગૂઠાની મદદથી ઉઠાવી શકે.

### 5.3.3 યોગ્ય સ્વાદ અને સુસંગતતા

#### 5.3.3.1 યોગ્ય સ્વાદ :-

ગર્ભકાળ દરમ્યાન બાળકને વિશિષ્ટ સ્વાદનો અનુભવ શરૂ થાય છે. જેથી માતાને વધુ પડતું ગળ્યું અને મીઠાવાળું અથવા તૈયાર પેક કરેલ ખાદ્ય પદાર્થ ખોરાક જેવા કે ચીપ્સ, કુકિસ, બિસ્કીટ માટેના પાડો. વિવિધ ખોરાક અને અલગ અલગ સ્વાદવાળા ખોરાક ખાવા માટે પ્રોત્સાહન આપો.

#### 5.3.3.2 યોગ્ય સુસંગતતા :-

સારું પોષણ મળી રહે તે માટે પૂરક આહાર આપતી વખતે યોગ્ય સુસંગતતાનો ઉપયોગ કરવો. ખોરાક બહુ પાતળો કે બહુ જાડો ન હોવો જોઈએ.

<p>ચમચીમાં લીધેલું પ્રવાહી જે ચમચીમાંથી સહેલાઈથી પડી જાય પરંતુ ચમચી એ થોડું ચોટેલું રહે. બહુ પાતળું</p> 	<p>પ્રવાહી ચમચીના છેડેથી ધીરેથી ટપકે છે. પાતળું</p> 	<p>પ્રવાહી ચમચીને ચોટી જાય અને પડે નહીં. માત્ર યોગ્ય</p> 
---	---	--

નાના પ્રકારના દાણા જેવા કે સિંગ - ચણા, કિસમિસ આપતી વખતે ખાસ ધ્યાન રાખવું કારણ કે તેનાથી ગૂંગળામણનો ભય રહે છે. જેથી માતા-પિતાની હાજરીમાં જ ખવડાવો.

#### 5.3.3.3 કેટલો ઘન ખોરાક આપવો જોઈએ.

- ◆ તમારે ઘન ખોરાક ધીરે ધીરે શરૂ કરવો જોઈએ. દર વખતે એક સમયે એક નવો ખોરાક શરૂ કરવો જોઈએ. અને તેની કોઈ એલર્જી નથી થતી તે જોવા માટે એ જ ખોરાક 3થી 4 દિવસ આપો. જો તમે કોઈ ચામડી પર લાલ ટપકા, ઊલટી, ઝાડા થાય તો ખોરાક તરત જ બંધ કરી દેવો જોઈએ. અને એક કે બે મહિના પહેલાં ફરી શરૂ ન કરવો જોઈએ.
- ◆ શરૂઆતમાં એકનાની ચમચીથી વધારે ખોરાક આપશો નહીં. ધીરે ધીરે વધારીને એક ચમચી જેટલું અને પછી 2થી 3 ચમચી જેટલું આપવું.
- ◆ બાળકને ખોરાક ખવડાવતી વખતે પૂરું કરવા માટે ક્યારે દબાણ કરવું નહીં જો બાળકને દબાણ કરીને ખવડાવશો તો તે બધું ઊલટી કરીને કાઢી નાખશે. માટે તે સમયે ખોરાક આપવાનો અટકાવો અને બીજા દિવસે ફરી પ્રયત્ન કરવાથી બાળકને ખોરાક આપવાથી સારી સફળતા મળે છે.
- ◆ જન્મવાના સમયને મસ્તીનો સમય બનાવો ન કે ઘરકામનો. તેને જરૂરી પોષણ ધાવણમાંથી મળી જ રહે છે. માટે જો બાળક એક ચમચી જ ખોરાક લે અને પછી વધુના ખાય તો ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.

#### 5.3.4 સ્વચ્છતા એ ચાવીરૂપ છે.

- ◆ રસોડું સ્વચ્છ રાખવાથી બાળકનો ખોરાક જીવાણુ અને બેક્ટેરિયાથી મુક્ત રહેશે. અહીં રસોડું સ્વચ્છ રાખવા માટેની કેટલીક માહિતી આપેલી છે.
- ◆ તમારા બાળકનું જન્મવાનું બનાવતાં પહેલાં તમારા હાથ સાબુ અને પાણીથી સારી રીતે ધોવો.
- ◆ બધી વસ્તુઓ વ્યવસ્થિત રીતે ધોવાય તેની ખાતરી કરો. (બલે તેની છાલ કાઢીને ઉપયોગમાં લેવાની હોય)
- ◆ કાચુમાંસ, મરઘી અને માછલી માટે અલગ વાસણ અને અલગ અલગ કાપવાનું રાખો.

---

#### 5.4 પૂરક આહાર વિશે યાદ રાખવા જેવી મહત્વની બાબતો

---

- ◆ છોકરી અને છોકરાને સરખા પ્રમાણમાં ખોરાકની જરૂરિયાત હોય છે.
- ◆ ખવડાવતા પહેલા અને પછી દરેક સમયે તમારા હાથ અને તમારા બાળકના હાથ સાબુથી ધોવો.
- ◆ ખોરાક આપતી વખતે બાળક સાથે બેસો.
- ◆ બાળકને પસંદ પડે તેવો સ્વાદ, યોગ્ય સુસંગતતા અને સહેલાઈથી ઘરે બનાવી શકાય તેવો પૂરક આહાર પસંદ કરો જે તેમના સંસ્કૃતિને અનુકૂળ હોય એટલે કે શાકાહારી હોય તેઓને સ્થાનિક કઢાએ ઉપલબ્ધ શાકભાજી નક્કી કરવી જોઈએ.

---

#### 5.5 બાળકને જમાડવામાં પડતી તકલીફોનું નિવારણ

---

- ◆ એક વર્ષ સુધી, બાળકને નવો સ્વાદ અને વિવિધ ખોરાક આપવાથી જલ્દીથી સ્વીકારી લે છે. એક વર્ષ પછી બાળકને નવો ખોરાક આપવાથી અથવા ઘણીવાર તો અગાઉ લીધેલ ખોરાક આપવાથી પણ બાળક શંકાશીલ બની સ્વીકારતું નથી. આ કદાચ ત્રણ વર્ષ સુધી આવી વર્તણૂક ચાલુ રહી શકે. આ માતા-પિતા એ સમજવું ખુબ જ મહત્વનું છે કે આ બાળકના વિકાસનો આ સામાન્ય ભાગ છે. અને દબાણથી ખવડાવવાના પ્રયત્નના કારણે આખી જિંદગી માટે બાળક એ ખોરાક સ્વીકારતો નથી.
- ◆ બાળકને કંઈ પણ કઢા વગર બાકી વધેલો ખોરાક પાછો લઈ લેવો જોઈએ.
- ◆ જેટલું શક્ય હોય એટલું જલ્દી જાતે ખાવા માટે પ્રોત્સાહન આપો.
- ◆ બાળક જ્યારે ખાતું હોય ત્યારે બગાડવાની મંજૂરી આપો. જમવાનો સમય બાળક માટે આનંદિત હોવો જોઈએ.
- ◆ જમવાના સમયે હકારાત્મક ધ્યાન આપો.
- ◆ બાળકને વિવિધ ખોરાકની પસંદગી આપવી જોઈએ અને તેની પસંદગી ખોરાક આપવો જોઈએ.
- ◆ ખોરાક બાળક ખાય તેવું તમે ઈચ્છતા હોવ એ ખોરાક તમે બાળકની સામે ખાવ.
- ◆ તમારા બાળકને ખોરાક અલગ વાટકીમાં આપો, જેથી તેણે પૂરતો ખોરાક ખાધો છે, તેની ખાતરી કરી શકાય.

---

#### 5.6 ખોરાકની એલર્જી




---

જે ખોરાક મોટાભાગે એલર્જી રિએક્શન કરતા હોય તેવા ખોરાકને એક સમયે એકલા જ આપવા જોઈએ. જેથી કયા ખોરાકથી રિએક્શન થાય છે. તે સહેલાઈથી જાણી શકાય. એ ખોરાક આપવાની શરૂઆત તમારા બાળક અનાજ, અને ફળ અને શાકભાજી ખાતું થઈ જાય પછી આપી શકો.

**એલર્જી થઈ શકે તેવા ખોરાક :**

- ◆ ગાયનું દૂધ અથવા તૈયાર દૂધ પાવડર મેળવી બનાવેલા ખોરાક
- ◆ ઘઉંની બનાવટ જેવી કે બ્રેડ અને પાસ્તા
- ◆ ઈંડાં, માછલી,
- ◆ સિંગ, બદામ, સોયાબિન, રાઈ, તલ
- ◆ ક્યુંબર
- ◆ પેક કરેલો ખોરાક જેમાં સલ્ફાઈટ હોય
- ◆ ગાયનું દૂધ એક વર્ષની ઉંમર સુધી આપવું જોઈએ નહીં.

## 5.7 બાળકના ખોરાકના તબક્કા

છ મહિને	સાત થી નવ મહિને	નવ થી બાર મહિને
<p>તબક્કો - 1 રસા (પ્યુરી) વાળો ખોરાક : ખોરાક રાંધ્યા પછી, મસળી અને પ્રવાહી બનાવી દો અને ગળણીથી ગાળી લો.</p> 	<p>તબક્કો - 2 લોચા જેવો ખોરાક : ખાવાનું રાંધીને હાથથી કે ચમચીથી મસળી લોચા જેવું કરવું પરંતુ પ્રવાહી બનાવવું નહીં.</p> 	<p>તબક્કો - 3 અર્ધ ઘનથી ઘન ખોરાક ખાવો: ચાવવું જરૂરી અને ચાવવાની ક્ષમતાને સુધારવા માટે અર્ધ ઘન થી ઘન ખોરાક હાથથી પકડી શકે તેવો ખોરાક આપવો</p> 

### તબક્કો - 1

છ મહિને : તમારા બાળકને શાકભાજીનો સ્વાદ આપવાનો થાય છે. આ પડકાર રૂપ હોઈ શકે કારણ કે શરૂઆતમાં બાળકને પહેલા કોળીયે પસંદ ન પણ પડે તેવી સંભવાના છે, પરંતુ ખવડાવવાનું ચાલુ રાખો અને તેઓ શાકભાજીને પસંદ કરવાનું શીખી જશે. શરૂઆત ફક્ત એક જ સ્વાદિષ્ટ સ્વાદ સાથે શરૂ કરો અને મીઠા શાકભાજીના આપો. તેમજ કોબીજ, પાલક અને ફલાવર જેવા શાકભાજી આપવા. જિંદગીભર લીલા શાકભાજીને પ્રેમ કરવો.

સંશોધન બતાવે છે કે તમારા બાળકને મીઠી વસ્તુ કરતાં શાકભાજીનો સ્વાદ વધુ આપવાથી આખી જિંદગી તેઓ લીલાં શાકભાજીને પસંદ કરતા અને પ્રેમ કરતાં થઈ શકશે. બાળકો કુદરતી રીતે ગળ્યા સ્વાદને પ્રેમ કરે, જેથી સરળતા માટે શાકભાજીના સ્વાદ તેમને આપવાથી તેમની રસેન્દ્રીય જિંદગીમાં પાછળથી પણ આ સ્વાદ માણી શકશે. યાદ રાખો કે શરૂઆતમાં એક જ શાકભાજી આપવી અને ત્યાર બાદ અલગ અલગ શાકભાજી શરૂ કરવી.

#### પાલક પ્યુરી

#### ફલાવર પ્યુરી

#### કોળા પ્યુરી



તબક્કો -2 નવાં શાકભાજી, ફળ અને અલગ રચના સાથે બદલવું.

ફળનો રસ : ફક્ત બેથી ત્રણ અઠવાડિયાં એક શાકભાજીનો રસો આપ્યા પછી (પુરક આહાર ચાલુ કર્યાના ત્રીજા અઠવાડિયાંએ)

સફરજન પ્યુરી	પાકેલા કેળાપ્યુરી	ગાજર પ્યુરી	દાળ અથવા કઠોળ પ્યુરી	ભાતની પ્યુરી
				

છથી સાત મહિને : આ ઉંમરે, તમે લોંદાવાળો ખોરાક આપી શકો જેવા કે જાડા રસવાળો નરમ, મસળેલો ખોરાક અથવા આંગળી વડે પકડી શકાય તેવો નરમ ખોરાક જે તમારા બાળકને નવો ખોરાક પસંદ કરવા પ્રોત્સાહિત કરશે સાથે સાથે બોલવા માટે મહત્વના સ્નાયુઓના વિકાસમાં સહાય કરે છે. બેથી ત્રણ પરિચિત શાકભાજી એક જ ખોરાકના સમયમાં આપો માત્ર એટલી ખાતરી કરો કે રસો એક બીજામાં ભળીના જાય જેથી તેઓ અલગ અલગ સ્વાદને માણતાં શીખે.

જે ખોરાક મોટા ભાગે એલર્જિક રિએક્શન કરે છે. જેવાં કે ગાયનું દૂધ, ઈંડાં, મગફળી, ઘઉં અને માછલી ને 9 મહિનાં પહેલાં આપવાનું ટાળો. જો કે ગાયનું દૂધ એક વર્ષ પહેલાં ન આપવું જોઈએ..

રસાવાળા ખોરાકમાંથી મસળેલા ખોરાક તરફ અને પછી ઘન ખોરાક આપવો. આ ક્રમ ચાલવાની ક્ષમતાને બે વર્ષની ઉંમર સુધી સુધારે છે.

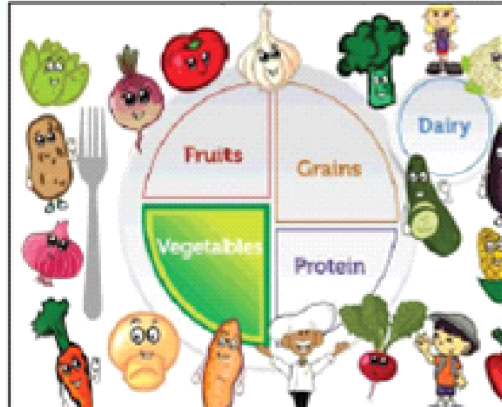
ગાજર, કોબીજ, ફલાવર અને ચીઝ લોંદા	ખીચડી : ભાત + દાળ + બટાટા	સફરજન + જમરૂખ + પાણી = 10-15 મિનિટ સુધી રાંધો (બાફેલા ફળ)	ગાજર સ્ટીક્સ : 8 મહિનાની શરૂઆતમાં ઈંગર કુડ
			

### તબક્કો - 3

આઠથી નવ મહિને : ખોરાકની થાળીમાં (1) ફળ (2) શાકભાજી જેમાં લીલા પાંદડાં શાકભાજી સહિત, (3) અનાજ જેવા કે ચોખા અથવા રાજગરો, (4) પ્રોટીન જેવા કે માછલી, સંપૂર્ણ બાફેલું ઈંડું અથવા કઠોળ (દાળ), (5) ચરબી અને તેલ, (6) ડેરી પ્રોડક્ટ જેવા ચીઝ, દહીં, માખણ હોવા જ જોઈએ.

ખાવાનું રાંધેલું અને અર્ધઘનની સાથે આંગળી વડે ખાઈ શકાય તેવું આપવું. બાળકની થાળીમાં ખોરાક વિવિધ રંગ અને રચનાવાળા હોવા જોઈએ. તમારા બાળકને શાકભાજીની પ્યુરી ચમચીથી ખવડાવા કરતાં તમે સીધા આંગળીથી આપી શકાય તેવા ખોરાકની શરૂઆત કરી શકો જેવાં કે કેળા અથવા શકરિયાં જે તમને અલગ અલગ રંગ, સ્વાદ અને દેખાવનો પરિચય કરાવે છે.

નવ મહિનાની ઉંમરના બાળકની ખોરાકની થાળીમાં દરેક ખોરાકના સમૂહ હોવો જોઈએ. એ કલરફુલ અને કલર, સુગંધ અને દેખાવમાં વિવિધતા હોવી જોઈએ. જમવાની થાળી આકર્ષક રીતે તૈયાર કરેલી હોવી જોઈએ.



## 5.8 આંગળી વડે આપી શકાય તેવો ખોરાક (ફીંગર ફુડ્સ) :

આંગળી વડે આપી શકાય તેવો ખોરાક ખાસ કરીને નવ મહિના પછી આંગળીઓના સંકલનમાં મદદ કરે છે

નવીથી બાર મહિને અને તે પછી આપવાના ખોરાક

દરેક ખોરાકના સમયે અલગ ખોરાક આપવો અને જ્યારે તમારું બાળક દિવસમાં ત્રણ વાર ખાતુ હોય ત્યારે દરેક ખોરાકના ચાર સમૂહમાંથી રોજ ખોરાક આપો.

અનાજ	પ્રોટીન	ફળો	શાકભાજી	ડેરી	ચરબી અને તેલ
કણકી, ઘઉં, રાજગરો, સોજી, ખીચડી, રોટલી, ચોખા માંથી બનેલો ખોરાક (ઈંડલી, ઉપમા), મકાઈ, બાજરી અને અન્ય બાળકના અનાજ	દાળ, મસુર, કઠોળ, મગફળી, સોયાબીન, ચણા (કાબુલી), તુવેર, લીલા વટાણા, માછલી (બધા હાડકાં કાઢી નાખવા) ઈંડાં (સંપૂર્ણ બાફેલું)	કેળા, પપૈયા, સફરજન, કેરી અને અન્ય ઋતુ પ્રમાણે ના ફળ વગેરે	પાલક, લીલા વટાણા, દૂધી, ગાજર, કોબુ, ટામેટા, સરસવના પાન, લેપ્પુસ (સલાડના પાન) મેથીના પાન, ધાણા.	દહી, ચીઝ (પનીર), માખણ	મિશ્રીત સરસવનું તેલ અને રાઈસ બ્રાન તેલ અથવા સરસવનું તેલ અને સીંગતેલ



## 5.9 બાળક અને લોહતત્વ

### 5.9.1 આપના બાળકને લોહતત્વની ઉણપથી બચાવો

WHO પ્રમાણે ભારતમાં લોહતત્વની ઉણપ એ સૌથી અગત્યનું પોષણ માટેનું જોખમી પરિબળ છે. જેના કારણે 3 %થી પણ વધુ ડીસેબીલીટી એડ્જેસ્ટેડ લાઈફ યરસ (DALYs) માટે જવાબદાર છે.

શિશુમાં (ઉંમર એક વર્ષ સુધી) અને શાળાએ જતા પહેલાંની ઉંમરના બાળકોમાં (ઉંમર એકથી પાંચ વર્ષ) લોહતત્વ ની ઉણપ થતા પાંડુરોગના કારણે વિકાસલક્ષી વિલંબતા અને વર્તણૂક વિક્ષેપ થઈ શકે છે. જેવા કે

- મોટર (હલનચલનલક્ષી) પ્રવૃત્તિઓમાં ઘટાડો.
- સામાજિક વ્યવહારમાં ઘટાડો.
- મગજના વિકાસમાં ઘટાડો.
- કાર્ય કરવાની એકાગ્રતામાં ઘટાડો થાય.

આ વિકાસલક્ષી વિલંબતા શાળાની ઉંમર એટલે કે 5 વર્ષ સુધી ચાલુ રહે છે. બાળકના મગજ અને શરીર બંનેની વધુ વૃદ્ધિની દરમિયાન વધુમાં વધુ લોહતત્વની ઉણપ જોવા મળે છે. (છ થી ચોવીસ મહિના)

આ ઉંમર દરમિયાન ફક્ત ખોરાક પૂરતો નથી, પરંતુ આયર્ન (લોહતત્વ) પૂરકની જરૂરિયાત રહે છે. જો તમારું બાળકનું વજન તેના જન્મ સમયે 2500 ગ્રામ કરતા ઓછું હોય, તો શરૂઆતના બેથી ત્રણ મહિનામાં લોહતત્વની પૂરક જરૂરિયાત ઊભી થાય છે.

### 5.9.2 આપના બાળકમાં આયર્નની ઉણપથી બચવાની રીતો :

1. આપના શિશુના જન્મના છ મહિના સુધી ફક્ત માતાનું ધાવણ (કોઈપણ જાતના પુરક પ્રવાહી નિયમ કે ખોરાક) આપવા પ્રોત્સાહન આપવું.
2. છ મહિનાની ઉંમરથી આયર્ન (લોહતત્વ) યુક્ત ખોરાકનો સમાવેશ કરવો.
3. છ મહિનાની ઉંમર વખતે ફક્ત ખોરાકી લોહતત્વ પર્યાપ્ત નથી એટલે પૂરક તરીકે આયર્ન (લોહતત્વ)ના ટીપાં (લગભગ 1 મિ.ગ્રા/કિલો ગ્રામ પ્રમાણે લોહતત્વ ટીપાં દર દિવસે)નો સમાવેશ કરવો.
4. જો આપનું બાળક અધૂરા મહિને અથવા ઓછા વજનવાળું આવેલ હોય તો છ મહિનાનું બાળક થાય તે પહેલાં આયર્ન (લોહતત્વ)ના ટીપાંનો સમાવેશ કરવાની જરૂર છે.
5. છ મહિને, વિટામીન C યુક્ત ખોરાકનો (જેમકે ફળો, શાકભાજી અથવા ફળોનો જ્યુસ) દિવસમાં એક વખત સમાવેશ ખોરાક સાથે કરવો જેથી લોહતત્વના શોષણમાં વધારો થાય.
6. શિશુઓમાં બાર મહિના પહેલાં ગાયના દૂધનો સમાવેશના કરવો.
7. બાળકોને 12 મહિના પછી દરરોજનું 500 મિ.લી. કરતાં વધારે ગાયનું દૂધ/ બકરીનું દૂધ/ સોયાબીનનું દૂધ ન આપવું જોઈએ કારણ કે તે પણ આયર્નની ઉણપ સર્જે છે.
8. આયર્નની ઉણપ બાળકમાં એનિમીયા (IDA) સાથે કે તેના વગર પણ ઉદભવી શકે છે. જો આપના બાળકનું હિમોગ્લોબીન સામાન્ય હોય છતાં તે આયર્નની ઉણપમાં હોય તો તેની બૌદ્ધિકતા ઉપર નકારાત્મક અસર પડી શકે છે. જેથી આપે આયર્નનાં ટીપાં આપવાની જરૂર હોય છે.

### 5.9.3 આયર્ન (લોહત્વ) ઉણપની શાળા કામગીરી ઉપર અસર

આયર્નની ઉણપ પાંદુરોગ વગર	71%
આયર્નની ઉણપ સાથે પાંદુરોગ	72%
સામાન્ય આયર્ન સ્તર	49%

### સરેરાશ કરતાં ઓછા ગણિતના ગુણો સાથે બાળકોની ટકાવારી

જ્યારે બાળકો ઉપર શાળામાં બુધ્ધિનો ઉપયોગ કરવો પડે તેવી આંકડાકીય પરીક્ષા લેવામાં આવી જેમા જાણવા મળ્યું કે સામાન્ય કરતાં ઓછા માર્ક્સ લાવનારા 71% બાળકોમાં આયર્નની ઉણપ (પાંદુરોગ કે તેના વગર) જોવા મળી જ્યારે તેની સરખામણીમાં 49% બાળકો જેઓનું આયર્નનું સ્તર સામાન્ય હતું તેઓના ઓછા માર્ક્સ આવ્યા હતા.

### 5.10 સારાંશ

6 માસ સુધી બાળક માતાના ધાવણ પર આધારિત હોય છે. 6 માસ પછી માતાનું ધાવણ બાળકના પોષણ માટે પર્યાપ્ત નથી. તેથી બાળકને ધાવણ સાથે પૂરક આહારની આવશ્યકતા પડે છે. જે પૂરક આહાર તબક્કાવાર યોગ્ય રીતે આપવાથી બાળકનો શારીરિક અને બૌદ્ધિક વિકાસ યોગ્ય રીતે થઈ શકે છે.

### 5.11 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

#### પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નો જવાબ આપો.

1. અન્નપ્રાશન એટલે શું ? સવિસ્તાર જણાવો.

.....

.....

.....

.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.**

1. બાળકને કેટલાં માસની ઉંમરથી પૂરક આહારની જરૂર પડે છે ?

.....  
.....

2. પૂરક આહારના ચાર સ્તંભ જણાવો.

.....  
.....

3. બાળકને મધ કેમ આપવામાં આવતું નથી ?

.....  
.....

4. છ મહિને બાળકને કેવા પ્રકારનો ખોરાક આપવામાં આવે છે ?

.....  
.....

5. આયર્ન (લોહતત્ત્વ)ની ઉણપથી બાળકમાં કેવા લક્ષણો જોવા મળે છે ?

.....  
.....



એકમ  
6

## સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અને પછી વ્યાયામ

ઃ રૂપરેખા :

### 6.0 ઉદ્દેશ

#### 6.1 પ્રસ્તાવના

#### 6.2 સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન શારીરિક ફેરફાર

6.2.1 સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વ્યાયામની મહત્તા

6.2.2 સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ક્યારે અને ક્યા પ્રકારના વ્યાયામની જરૂરી

6.2.3 સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વ્યાયામના ફાયદા

6.2.4 સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વ્યાયામ ન કરવાના ગેરફાયદા

6.2.5 સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અન્ય તકેદારીઓ

6.2.6 ડિલિવરી પછીના સમયમાં વ્યાયામની મહત્તા

#### 6.3 સારાંશ

#### 6.4 મહત્વના શબ્દો

#### 6.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો : સ્વાધ્યાય

### 6.0 ઉદ્દેશ :

આ એકમના અંતે તમે સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વ્યાયામની અગત્યતા સમજશો. ક્યા પ્રકારના વ્યાયામ કરવા અને ક્યા પ્રકારના વ્યાયામ ન કરવા તેનો તફાવત સમજશો. વ્યાયામથી થતા ફાયદા ઓળખશો. સગર્ભા એ અન્ય કોઈ તકેદારીઓ રાખવી તે જાણશો.

#### 6.1 પ્રસ્તાવના:

માનવની શરીર એ ભગવાને આપણને આપેલી એક અનોખી બક્ષિસ છે. તે અનેક પેશીઓ, હાડકાં, સાંધા અને અવયવોનું બનેલું છે. તેને સ્વસ્થ રાખવા માટે વ્યાયામ જરૂરી છે. દરેક વ્યક્તિએ પોતાના રોજંદા જીવનમાં વ્યાયામને સ્થાન આપવું રહ્યું. તે થકી અનેક રોગોથી બચી શકાય છે અને શારીરિક ક્ષમતા વધે છે.

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તો આ વ્યાયામનું મહત્વ વધી જાય છે. સ્ત્રીએ પોતાના જીવનની સાથે સાથે બીજા એક જીવને પોષીને આ ધરતી પર લાવવાનો છે. આવા વખતે તેની શારીરિક ક્ષમતા જળવાઈ રહે તે અત્યંત મહત્વનું છે. આ શારીરિક ક્ષમતા જાળવવા માટે પૌષ્ટિક ખોરાક, શુદ્ધ હવા, આનંદિત વાતાવરણની સાથે સાથે શારીરિક ક્ષમતા, જે વ્યાયામ થકી જ શક્ય છે તે જરૂરી છે.

વ્યાયામ દ્વારા સાંધાઓ, માંસપેશીઓ જરૂરી લોહીનો પૂરવઠો પૂરો પાડવામાં આવે છે અને ઓક્સિજન પહોંચાડાય છે. આમ સગર્ભાવસ્થામાં વ્યાયામ જરૂરી બને છે.

#### 6.2 સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન શારીરિક ફેરફારો:

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સ્ત્રીના શરીરમાં આવનાર બાળકને પોષવા માટે જરૂરી ફેરફારો થાય છે. શરીરના અવયવો જેવા કે મગજ, હૃદય, કિડની, ફેફસાં વગેરેના ફેરફારો સાથે સાંધા, હાડકાં અને સ્નાયુઓમાં પણ ઘણો ફેરફાર જોવા મળે છે.

◆ સ્તન મોટા થવા અને છાતીનો ભાગ મોટો થવો.

- ◆ સ્નાયુનો દુઃખાવો, ખાસ કરીને કમરનો દુઃખાવો, પગમાં કળતર, થાપાના સાંધામાં દુઃખાવો
- ◆ ભારે પેટના ભાગમાં લીધે સમતોલન ન જળવાતા, સગર્ભા સ્ત્રીઓમાં અચાનક પડી જવાની તકલીફ વધુ રહે છે.
- ◆ શરીરની મુદ્રા (Posture)નાં ફેરફાર થાય છે. થાપાનો ભાગ એક તરફ નમે છે અને કમરના મણકાનો વળાંક સીધો થઈ જાય છે.
- ◆ ગર્ભાશયમાં બાળકની વૃદ્ધિ થતાં પેટના સ્નાયુઓ ખેંચાય છે.
- ◆ સગર્ભાની ચાલ બદલાઈ જાય છે અને પગના પંજા મોટા થાય છે.
- ◆ વજન વધે છે (Normal 11.5 to 17 kg) જેના લીધે પગના પંજા સપાટ થઈ જાય છે.
- ◆ હોર્મોન ઈસ્ટ્રોજનનું પ્રમાણ વધતાં, શરીરમાં વધુ પાણીનો સંગ્રહ રહે છે, માંસપેશીઓ, Cartilage & ligamentsમાં ફેરફાર નોંધાય છે.
- ◆ શરીરનું 'સેન્ટર' બદલાય છે તેથી સ્ત્રીએ સમતોલન જાળવવા ચાલતી વખતે શરીરને 'adjust' કરવું પડે છે.

### 6.2.1 સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વ્યાયામની મહત્તા:

ઉપર જણાવેલ શારીરિક ફેરફારને લઈને સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન નિયમિત વ્યાયામ ખુબ જરૂરી બની રહે છે. વ્યાયામથી નીચેના ફાયદા થાય છે.

- ◆ નિયમિત વ્યાયામથી ખોરાકનું પાચન સારુ થાય છે. તેથી કબજિયાત ઓછું રહે છે. ગેસ અને અપચાની ફરિયાદ ઘટે છે.
- ◆ સગર્ભાનું સ્ટેમીના - એનર્જી લેવલમાં વધારો થાય છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અનેનાની-મોટી શારીરિક ફરિયાદો ઓછી થાય છે.
- ◆ કમરના દુઃખાવામાં ફાયદો થાય છે.
- ◆ સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે. થાપાના સાંધા અને સ્નાયુઓની સ્ટ્રેનથ વધે છે. જે નોર્મલ ડિલિવરીમાં મદદરૂપ થાય છે અને સિઝેરીયનની શક્યતા ઘટી જાય છે.
- ◆ ફેફસાની ક્ષમતા વધે છે, જેથી ઓક્સિજનનું પ્રમાણ માતા અને બાળક, બન્ને માટે જળવાઈ રહે છે. નોર્મલ ડિલિવરી વખતે તે ઉપયોગી નીવડે છે.
- ◆ સાંધા અને સ્નાયુ મજબૂત થતાં શરીરનું સમતોલન જળવાઈ રહે છે.
- ◆ વ્યાયામ કરવાથી ઊંઘ પણ સારી આવે છે અને મૂડ સારો રહે છે.

### 6.2.2 સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વ્યાયામ ક્યારે અને કેવી રીતે કરવો

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વ્યાયામ HCW અથવા ડોક્ટરની સલાહ પછી જ શરૂ કરવો. HCW, સ્ત્રીના દૈનિક કામકાજ અને અન્ય શારીરિક તકલીફોને ધ્યાનમાં રાખી વ્યાયામ કરવાની સલાહ આપી શકે છે.

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વ્યાયામનો ઉદ્દેશ વજન ઘટાડવાનો નથી. વ્યાયામથી કસુવાવડ (ગર્ભપાત) થઈ જાય તે પણ ખોટી માન્યતા છે. અગાઉ ગર્ભપાત થયેલો હોય તો ડોક્ટરની સલાહ પછી જ વ્યાયામ શરૂ કરવા.

દરરોજની 20 થી 30 મિનિટની એક્સરસાઈઝ જરૂરી બની રહે છે. નીચે મુજબના વ્યાયામની સલાહ આપી શકાય.

#### ◆ ચાલવું:

ચાલવું એ સરળ અને સસ્તો ઉપાય છે, સવારના સમયમાં બગીચામાં કે ખુલ્લા મેદાનમાં ચાલવું હિતાવહ છે. પ્રદુષણ રહિત વાતાવરણમાં ચાલવાથી શરીરમાં ઓક્સિજનનું પ્રમાણ વધે છે. ખુબ

જલ્દી ચાલવું જરૂરી નથી. ચાલતાં ચાલતાં વાતો કરવામાં શ્વાસ ન ચઢે તેટલી ગતિએ ચાલવું હિતાવહ છે.

◆ તરવું :

તરવાથી પણ શરીરના સ્નાયુ અને સાંધાઓને સારો વ્યાયામ મળે છે. તેમાં વધુ પડતું થાકી ન જવાય તેનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. તરવાની ક્રિયાથી શરીરના દરેક ભાગને વ્યાયામ મળે છે.

◆ સાયકલીંગ :

સ્થગિત સાયકલ કે જીમનો ઉપયોગ કરી શકાય. જેનાથી સમતોલન ગુમાવવાનો કે પડવાનો ડર રહેતો નથી.

◆ પેટના નીચેના ભાગ માટે વ્યાયામ :

જમીન પર પલાઠી વાળીને બેસવાથી પેલ્વિકના સ્નાયુઓને વ્યાયામ મળે છે. જેથી નોર્મલ ડિલિવરીમાં ફાયદો થાય છે. બીજું “સ્કેવેટીંગ પોઝીશન” - જે ગૃહિણીઓ કચરા-પોતાં કરતી વખતે જે મુદ્દા (Posture) અપનાવે છે, તેનાથી પેલ્વિકના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.

◆ પેટના સ્નાયુઓનો વ્યાયામ :

**6.2.3 સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વ્યાયામના ફાયદા:**

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વ્યાયામનો હેતુ વજન ઉતારવાનો નથી પણ સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન થતાં શરીરનાં ફેરફાર સાથે પોતાનું રોજિંદું કામકાજ કરી શકે, સમતોલન જાળવી શકે તે છે. તે સાથે સાથે સગર્ભાવસ્થાના અંતે ડિલિવરી વખતે નોર્મલ ડિલિવરીથી એક સ્વસ્થ બાળકને જન્મ આપી શકે અને ડિલિવરી વખતે ઓછામાં ઓછી મુશ્કેલીઓ પડે છે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી સિઝેરીયન સેકસન પણ ન કરવું પડે તે હિતાવહ છે. બાળકના જન્મ પછી પણ વ્યાયામથી સ્ત્રી પોતાનું શરીર ફરીથી મૂળ અવસ્થામાં લાવી શકે, વજન નિયંત્રણમાં રાખી શકે છે.

**6.2.4 સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વ્યાયામ ન કરવાના ગેરફાયદા :**

- ◆ ગર્ભધાન પહેલાં સ્ત્રીનું વજન પ્રમાણસર હોવું જરૂરી છે. તેથી પહેલાંથી વ્યાયામની ટેવ પાડવી હિતાવહ છે. છતાંપણ, જેવી સગર્ભાવસ્થાની જાણ થાય ત્યારે વ્યાયામ શરૂ કરવો જોઈએ. સગર્ભાવસ્થામાં વ્યાયામ ન કરવાથી તેની આડઅસર માતા અને બાળક બંનેમાં થાય છે અને કોમ્પ્લીકેશન વધુ થાય છે. નીચે મુજબના ગેરફાયદા....
- માતાનું બ્લડપ્રેશર અને હૃદયના ધબકારા વધારે રહેવાં
- સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ડાયાબિટીસ થવાની શક્યતા
- વજન વધુ પડતું વધી શકે છે.
- એસિડીટી, કબજિયાત, અપચો, ગેસની તકલીફ વધુ રહે છે.
- ડિલિવરી વખતે કોમ્પ્લીકેશન, પ્રોલોંગ લેબર અને સિઝેરીયન થવાની શક્યતા વધી શકે છે.
- રોજિંદું કામ કરવામાં પણ હાંફી જવાય અને મુશ્કેલી પડે.

**6.2.5 વ્યાયામ દરમ્યાન અને અન્ય તકેદારીઓ :**

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વ્યાયામ જરૂરી છે. પણ તે પહેલાં સગર્ભાની આગળની સ્વાસ્થ્યને લગતી બાબતો જાણી લો. HCW દરેક સગર્ભાની પૂરી હિસ્ટ્રી, અન્ય રોગો, તકલીફો આ પહેલાંની પ્રેગનેન્સી અને અબોશનની હિસ્ટ્રી જાણવી જરૂરી છે. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન નીચે દર્શાવેલ વ્યાયામ કરવાનું ટાળો.

- ◆ સ્કીઈંગ ન કરવું
- ◆ ઘોડેસવારી ન કરી શકાય
- ◆ દોરડા કૂદવા કે કૂદકા મારવા
- ◆ વધુ પડતી એરોબીક એક્સરસાઈઝ

- ◆ વધુ પડતો થાક લાગે, શ્વાસ ચડે કે હૃદયના ધબકારા 140 મીનીટથી વધી જાય.
- ◆ દોડવું કે જોર્ગીંગ પણ પ્રમાણસર કરવું.
- ◆ વોલીબોલ, ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ જેવી રમતો ન રમી શકાય.
- ◆ સ્ક્રૂબા ડાયવીંગ ટાળવું
- ◆ એવો કોઈપણ વ્યાયામ જેમાં પેટના ભાગ પર દબાણ કે તણાવ આવે તેવું ટાળવું  
સગભાઈ સ્ત્રીઓએ તેમના વર્કપ્લેસ અને ઘરના કામકાજ વખતે નીચેની બાબતોનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. HCW, સ્ત્રીની રોજિંદી દિનચર્યા અને કામ (નોકરી) વિશે માહિતી મેળવી યોગ્ય માર્ગદર્શન આપે.
- ◆ જો સ્ત્રી ડોક્ટર હોય તો તેણે રેડીએશન એક્સ-રે અને શેક વિભાગથી દૂર રહેવું . ચેપવાળા દર્દીઓની ટ્રીટમેન્ટ વખતે પોતાને રક્ષણ આપવું. ઓપરેશન થિયેટરમાં ‘એનેસ્થેસીયા’ માટે વપરાતા વાયુઓથી બચવું જરૂરી છે.
- ◆ ઘરમાં મચ્છર માટે વપરાતા સ્પ્રે અને repellent થી દૂર રહેવું
- ◆ ઘરમાં ફર્શ અને લાદીની સ્વચ્છતા માટે વપરાતા રસાયણો અને સ્પ્રેથી દૂર રહેવું
- ◆ વધુ પડતું ભારે વજન ન ઉચકવું
- ◆ પાળતું પ્રાણીઓને સાફ કરવા, નવડાવવા કે તેમનું મેલુ સાફ કરવાનું ટાળવું.
- ◆ બહુ વખતથી સાફ ન કરેલી વસ્તુઓ જેમ કે પંખા, લાઈટ, પડદો, બારીબારણાં સાફ ન કરવા તેનાથી ધૂળ અને બેક્ટેરીયા શ્વાસોશ્વાસમાં જતાં તકલીફ થઈ શકે છે.
- ◆ વેક્યુમ કરવાનું, ઘરમાં કલર કરવો ટાળવો.
- ◆ સગભાઈવસ્થા વખતે સ્ત્રીની ચામડી સેન્સિટીવ થઈ જાય છે જેથી detergent અને soapના ઉત્પાદનો જાળવીને વાપરવા.

### 6.2.6 ડિલિવરી પછીના સમયમાં વ્યાયામની મહત્તા:-

જે રીતે સગભાઈવસ્થા દરમ્યાન વ્યાયામ જરૂરી છે તે જ રીતે ડિલિવરી પછી પણ વ્યાયામ જરૂરી છે.

- ◆ સગભાઈવસ્થા પછી વ્યાયામ કરવાથી સ્ત્રીની શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થતામાં વૃદ્ધિ થાય છે. થાક ઓછો લાગે છે અને શરીરમાં શક્તિનો સંચાર થાય છે. થાક ઓછો લાગે છે અને શરીરમાં શક્તિનો સંચાર થાય છે. જોનોર્મલ ડિલિવરી થઈ હોય તો બાળકને જન્મ આપ્યા પછી થોડા દિવસોમાં જ વ્યાયામ ની શરૂઆત કરી શકાય છે. જો સિઝેરીયન ઓપરેશન કે અન્ય કોઈ મુશ્કેલીઓ ઉભી થઈ હોય તો HCW, સ્ત્રી રોગના નિષ્ણાંતની સલાહ લઈને સ્ત્રીને વ્યાયામ માટે સૂચના આપી શકે છે.

### ડિલિવરી પછીના વ્યાયામથી ફાયદા

- ◆ સ્ત્રીના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે અને શરીર ફરીથી તેના મૂળ સ્વરૂપમાં આવી સખત બને છે.
- ◆ શક્તિનો સંચાર થવાથી પૂર્ણતઃ સ્વાસ્થ્યની લાગણી અનુભવાય છે
- ◆ વજનમાં ઘટાડો થાય છે.
- ◆ હૃદય અને ફેફસાના કાર્યોમાં ઝડપથી સુધારો થાય છે.
- ◆ પેટના સ્નાયુઓ ફરીથી તંગ થઈ, પેટનો ફૂલેલો ભાગ, તેના મૂળ સ્વરૂપમાં લાવવાની શરૂઆત થાય છે.
- ◆ સ્ત્રીઓમાં તણાવ ઓછો થાય છે અને પોસ્ટ પાર્ટમ ડિપ્રેશનના કિસ્સા ઓછા બને છે.
- ◆ ડિલિવરી પછી 6 અઠવાડિયામાં શરીરના સ્નાયુ, સાંધા અને દરેક અવયવોના કાર્યો તેની મૂળ સ્થિતિમાં આવે છે તેથી શરૂઆતમાં હળવો વ્યાયામ ચાલુ રાખવો.

- ◆ બાળકને દૂધ પીવડાવી માતાઓએ અતિ ભારે વ્યાયામ ટાળવો જોઈએ તથા ખોરાકનું પ્રમાણ જાળવવું જોઈએ.
- ◆ પેઢાના ભાગને યોગ્ય વ્યાયામથી મૂળ સ્થિતિમાં લાવી શકાય છે.  
ડિલિવરી પછી નવજાત શિશુના ઉછેરમાં વ્યસ્ત માતાઓને પોતાના માટે સમય નથી મળતો. HCW આવી માતાઓનું જૂથ બનાવી તેમને વ્યાયામ, યોગા, પોષણ આહાર વગેરે બાબતનું માર્ગદર્શન આપવું જરૂરી છે. માતાઓ ઘરે પણ પોતાના માટે સમય કાઢે તે માટે તેઓ બાળકના પિતા અથવા ઘરનાં અન્ય સભ્યની મદદ લઈ શકે છે. દરરોજ 10 મિનિટ વ્યાયામ અને 15 મિનિટ ચાલવાથી પણ જરૂરી ફાયદા મળે છે. નીચે પ્રમાણેનો વ્યાયામ કરી શકાય.

– ચાલવું

– તરવું

– એકવા એરોબિક્સ

– યોગા

– સાયકલીંગ

ડિલિવરી પછીના વ્યાયામમાં નીચેની બાબતો ધ્યાન રાખી, HCW સ્ત્રીઓને સાચી સમજણ આપવી જરૂરી છે.

- ◆ વજન ઉતારવાની પ્રક્રિયા અને શરીરને ફરીથી મૂળભૂત સ્વરૂપમાં લાવવા ધીરજથી કામ લેવું.
- ◆ વધુ પડતો શ્રમ કરવો નહીં.
- ◆ દૂધ પીવડાવતી માતાઓએ વજન ઓછું થાય તો ચિંતા કરવી નહિ.
- ◆ આશરે એક અઠવાડિયામાં 1 કિલોગ્રામ વજન ઓછું કરી શકાય.
- ◆ વજન ઉતારવા માટે હળવો (લો-કેલરીસ) ડાયટ કે ઓછું ખાવું કે પોષણ રહિત આહાર લેવાનું જોખમ લેવું નહિ.

શરીર, સ્નાયુઓ, પેટ મૂળભૂત સ્વરૂપમાં આવતા સ્ત્રીઓને આત્મવિશ્વાસ વધે છે. તે ફરીથી પોતાના કાર્યસ્થળે અને સામાજિક ભૂમિકામાં ગોઠવાઈ જાય છે.

### 6.3 સારાંશ:

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સ્ત્રીના શારીરિક ફેરફારોને લઈને અનેક પ્રશ્નો ઉભા થાય છે. શારીરિક ફેરફારોમાં સ્નાયુ, સાંધા, પેઢાના ભાગમાં ફેરફાર, પેટના સ્નાયુઓને ખેંચાણ, સ્તનની વૃદ્ધિ અને ઘડતો ભાગ પહોળો થવો આ મુખ્ય છે. સગર્ભાના શરીરનું સમતોલન જાળવવા તેણીની ચાલમાં પણ ફેરફાર થાય છે. આ ફેરફારો ને ધ્યાનમાં રાખી જરૂરી વ્યાયામ સગર્ભાને નોર્મલ ડિલિવરી સુધી પહોંચાડે છે.

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન, ચાલવું, તરવું, સાયકલિંગ, હળવા આસનો વગેરે અગત્યના છે. સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન વ્યાયામનો હેતુ વજન ઉતારવાનો નથી પણ સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવવા ચપળતા જાળવી રાખવી, સાંધાને મજબૂત બનાવવા, સમતોલન જાળવવું અને પેઢાના ભાગને ડિલિવરી માટે તૈયાર કરવો તે છે.

સગર્ભાવસ્થા પછી, ડિલિવરી પછી શરીરને મૂળભૂત સ્થિતિમાં લાવવા વ્યાયામ જરૂરી છે. આ વ્યાયામ દરમિયાન ઓછી કેલેરીવાળો ખોરાક લેવો માન્ય નથી. પૂરતો, પોષક ખોરાક અને ઊંઘ પણ એટલાં જ મહત્વના છે.

શારીરિક ફિટનેસ સ્ત્રીમાં એક પ્રકારનો આત્મવિશ્વાસ, સ્વનિર્ભરતા અને માનસિક સંતોષ આપે છે.

### 6.4 મહત્વના શબ્દો

Poster: મુદ્રા

Cartilage & Ligaments: હાડકા અને સાંધાને જોડતા માંસપેશીઓ અને સ્ટ્રક્ચર

Aerobics: એક પ્રકારનો વ્યાયામ

---

## 6.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો: સ્વાધ્યાય

---

પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નોનો જવાબ આપો.

1. સગભાવસ્થા દરમ્યાન થતાં શારીરિક ફેરફાર વર્ણવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. સગભાવસ્થા દરમ્યાન વ્યાયામની મહત્તા સમજાવો.

.....

.....

2. સગભાવસ્થા દરમ્યાન વ્યાયામ ન કરવાના ગેરફાયદા વર્ણવો.

.....

.....

3. સગભાવસ્થા દરમ્યાન સ્ત્રીએ અન્ય શી તકેદારી રાખવી જોઈએ? વર્ણવો.

.....

.....

4. ડિલિવરી પછીના સમયમાં વ્યાયામનું મહત્ત્વ સમજાવો.

.....

.....

5. તરવાની ક્રિયાથી થતાં ફાયદા જણાવો.

.....

.....

: રૂપરેખા :

7.0 ઉદ્દેશ

7.1 પ્રસ્તાવના

7.2 યોગસાધના પદ્ધતિ

7.2.1 યોગસાધનાથી સગર્ભાવસ્થા પર અસર

7.2.2 સગર્ભાવસ્થા વખતે યોગાસનના જરૂરી સૂચનો

7.3 સારાંશ

7.4 મહત્વના શબ્દો

7.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો: સ્વાધ્યાય

7.0 ઉદ્દેશ:

આ એકમના અંતે તમે યોગાસન અને પ્રાણાયામ વિશે જાણકારી મેળવશો. યોગાસન અને પ્રાણાયામ સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અને પછી કેમ જરૂરી છે? તેનું મહત્વ સમજશો.

7.1 પ્રસ્તાવના (ઈન્ટ્રોડેક્શન):

યોગ એ ભારતે વિશ્વને આપેલી દેન છે. 21 મી જૂન વિશ્વભરમાં ‘યોગ દિવસ’ તરીકે ઉજવવાની શરૂઆત 2017થી થઈ. યોગનો ઉલ્લેખ આપણા પુરાણો અને ગ્રંથોમાં થયેલો છે. મહર્ષિ પતંજલિએ યોગને “યોગશ્ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ” કહ્યો છે.

યોગ એટલે શું?

સ્વામીશ્રી શિવનંદજી મહારાજ “યોગ એટલે આત્મ સુધારણાની અમલી પદ્ધતિ” - શરીર, મન અને આત્માનો સંતુલિત વિકાસ અને ઈશ્વર સાથેની એકતાને યોગ કહે છે. આમ યોગની આપણા પર ‘સર્વાંગી’ અસર સિદ્ધ થયેલી છે. તેથી સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન યોગ બાળકના વિકાસ અને માતાની સ્વસ્થતા માટે જરૂરી બની રહે છે.

યોગથી થતાં ફાયદા:

માનવજીવનનું પરમ લક્ષ્ય છે પરમાત્મા-પ્રાપ્તિ, યોગ સાધનાનો મુખ્ય હેતુ કૈવલ્ય દર્શન છે. એ સાથે યોગ સાધનાના અન્ય લાભો છે જેવા કે ઉત્તમ આરોગ્ય, અદમ્ય ઉત્સાહ, પ્રાણબળ, મનોબળ અને દીર્ઘાયુષ્ય સગર્ભા સ્ત્રીને આ દરેક લાભ જરૂરી છે. જે થકી તે ઉત્સાહપૂર્વક સગર્ભાવસ્થા પસાર કરે અને એક સ્વસ્થ બાળકને જન્મ આપે.

7.2 યોગસાધના પદ્ધતિ:

યોગદર્શનકાર મહર્ષિ પતંજલિએ યોગસાધનાની ખાસ પદ્ધતિ દર્શાવી છે. શરીર, મન અને ઈન્દ્રિયોની શુદ્ધિ માટે આઠ પ્રકારનાં સાધનોનો નિર્દેશ કરેલો છે. સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાનાં મુખ્ય આઠ અંગો છે.

(1) **યમ:** યમ એટલે સંયમ. વિષય સુખનો ત્યાગ કરી બ્રહ્મચર્યાત્રિત ધારણ કરવું. ઈન્દ્રિયોનો સંયમ રાખવો. આ જ્યારે સગર્ભાવસ્થાના પ્રથમ 3-4 મહિના ખુબ જરૂરી છે. વળી જ્યારે સગર્ભાવસ્થામાં કોઈ મુશ્કેલી ઊભી થાય ત્યારે પણ આ નિયમ ઉપયોગી બને છે.



- (૨) **નિયમ :** નિયમ એટલે શરીર અને મનની પવિત્રતા રાખવી, સંતોષ રાખવો, સુખ દુઃખ આદિ પરિસ્થિતિમાં મનની સમતા રાખવી અને ઈશ્વરમાં ભક્તિપૂર્વક, નિષ્કામ બુદ્ધિથી બધાં જ કર્મો અર્પણ કરવા. મનની પવિત્રતાની અસર ગર્ભના મન પર પણ થાય છે. સગર્ભાવસ્થા અને ડિલિવરી વખતે ઉભી થતી શારીરિક પીડા અને સમસ્યાઓનો સામનો કરવાની ક્ષમતા કેળવાય છે.
- (૩) **આસન :** અષ્ટાંગ યોગમાં આસનનું ત્રીજું સ્થાન છે. યોગીઓએ એવા પ્રકારનાં આસન, પ્રાણાયામ આદિ શોધી કાઢ્યા છે કે તે કરવાથી શરીર અને મન ઉપર કાબુ આવે છે. “શરીર સ્થિર રહે અને મનને સુખ થાય એવી રીતે શરીરને રાખવું તે આસન”. આસનથી આરોગ્યમાં વૃદ્ધિ અને શરીર તેમજ મનની ચપળતા વધે છે.
- (૪) **પ્રાણાયામ :** પ્રાણની ગતિને કાબુમાં લાવવી તેને પ્રાણાયામ કહેવાય છે. પ્રાણાયામથી શરીરને એક “ટોનિક” પુરૂં પાડે છે. પ્રાણાયામથી આયુષ્યવૃદ્ધિ, અસાધ્ય રોગોનો નાશ, ચિત્રશુદ્ધિ, સ્મરણશક્તિમાં વૃદ્ધિ વગેરે ફાયદા થાય છે. પ્રાણાયામથી શરીરમાં “પ્રાણવાયુ” - ઓક્સિજનનું પ્રમાણ વધે છે જે નવી ઊર્જાનો સંચાર કરે છે. ફેફસાં થકી લોહીનું શુદ્ધિકરણ વધે છે. સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ગર્ભાશય ઉપર તરફ વધવાથી ફેફસાની કાર્યક્ષમતા ઓછી થાય છે.
- (૫) **પ્રત્યાહાર :** સ્વવિષયામ્પુયોગે ચિત્તસ્ય સ્વરૂપાનુસાર ઈન્દ્રિયાણો પ્રત્યાહારઃ પ્રત્યાહારનો અર્થ છે. પાછું હટવું, વિષયોથી વિમુખ થવું એમાં ઈન્દ્રીયો પોતાના બાહ્ય વિષયોથી પાછી હટીને અંતર્મુખ થાય છે. યમ, નિયમ, પ્રાણાયામ આદિના પ્રભાવથી ચિત્ત જ્યારે બહારના વિષયોથી વિરક્ત થઈને અંદર તરફ વળવા લાગે છે ત્યારે ઈન્દ્રીયો પણ અંતર્મુખ થઈને ચિત્ત જેવું અનુકરણ કરવા લાગે છે. આ અવસ્થામાં ચિત્ત અંતર્મુખ થઈને આત્મત્વ તરફ અભિમુખ થાય છે પણ ઈન્દ્રીયો ફક્ત બાહ્ય વિષયોથી વિમુખ થાય છે. આ પ્રત્યાહારથી ઈન્દ્રીયોનો ઉત્કૃષ્ટ વશિકાર થાય છે.

**(6), (7), (8) : ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ :**

રાજયોગનું છઠ્ઠું પગથિયું “ધારણા”નો અર્થ એવા પ્રકારની માન્યતાઓને ધારણ કરવાનો છે જેનાથી મનવાંછિત સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. માન્યતાઓને આધારે જીવનનું સ્થૂળ રૂપ તૈયાર થાય છે. કહેવાય છે કે જે મનુષ્યની જેવી આંતરિક ભાવનાઓ હશે તેની સંપૂર્ણ બાહ્ય રૂપરેખા તેવી જ બની જશે. પ્રસન્નતા આરોગ્ય, સુખ, શાંતિ, સંતોષ, તૃપ્તિ, આનંદ, પ્રભુતા વગેરે આત્મિક વૈભવો છે. જેને પ્રાપ્ત કરવા માટે મનુષ્ય ભૌતિક પદાર્થો શોધતો હોય છે. વાત્સવમાં આત્મિક વૈભવ ભૌતિક વસ્તુઓથી ખરીદી શકાતો નથી. આત્મિક પ્રયત્નો દ્વારા જ તેની પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે.

પ્રત્યાહાર અને ધારણા દ્વારા મન જ્યારે લચીલું બને છે ત્યારે ધ્યાન અને સમાધિ તરફ સહેલાઈથી આગળ વધવા લાગે છે. નિશ્ચિત વિષયમાં વધારેમાં વધારે મનોયોગ પૂર્વક લાગી જવું, તન્મય થઈ જવું, તેનું નામ ધ્યાન છે. કોઈપણ મહત્વપૂર્ણ કાર્ય ત્યારે થઈ શકે છે. જ્યારે કાર્ય કરનાર તેમાં તન્મય બને છે. જેવી રીતે પ્રત્યાહારનો ઉત્તરાર્ધ ધારણા છે તેવી જેવી રીતે ધ્યાનનો ઉત્તરાર્ધ સમાધિ છે. ધ્યાનની પૂર્ણાવસ્થાનું નામ જ સમાધિ છે. કોઈપણ બાબત ઉપર જ્યારે નિર્વિકલ્પપણે ચિત્ત લાગી જાય છે ત્યારે એ અવસ્થાને સમાધિ કહેવાય છે. મનને જ્યારે સારી રીતે મસ્તકમાં ધારણા કરવામાં આવે તે આત્મા દ્વારા નિર્ધારિત માર્ગ પર જ ચાલે, નિરર્થક વાતોમાં દોડધામ ન કરતા શાંતિથી આત્મકલ્યાણના માર્ગમાં લાગી જાય ત્યારે કહી શકાય કે સમાધિનું સુખ પ્રાપ્ત થયું.

આમ, અષ્ટાંગ યોગના 8 પાસાઓનું કામપૂર્ણ અભ્યાસ કરવાથી શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક સ્વસ્થતા કેળવી શકાય છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ગર્ભિણી માતા તેમજ ગર્ભસ્થ શિશુ માટે યોગાભ્યાસ અકલ્પનીય ઉત્કૃષ્ટ પરીણામો લાવી શકે છે.

### 7.2.1 યોગસાધનાથી સગર્ભાવસ્થા પર અસર :

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન યોગના 8 અંગોનો વ્યવસ્થિત અભ્યાસ કરવાથી અનેક શારીરિક અને માનસિક લાભ મેળવી શકાય છે. યોગસાધનાથી 9 માસની લાંબી મુસાફરી શિશુ અને માતા બંને માટે સુખદાયી નિવડે છે. યોગાભ્યાસથી થતા ફાયદાઓ પૈકી મુખ્ય ફાયદાઓ નીચે મુજબ છે.

#### (1) શારીરિક બદલાવને મદદરૂપ થાય છે :

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ગર્ભસ્થ શિશુ એક કોષમાંથી 9 માસના અંતે એક સંપૂર્ણ માનવશરીરમાં પરિવર્તિત થાય છે. માતાના શરીરમાં ગર્ભાશયની અંદર તેનો માસાનું માસિક વિકાસ થતો રહે છે. તે માટે માતાના શરીરમાં અનેક પરિવર્તનો આવે છે. કેમ કે સ્તનમાં બદલાવ, ગર્ભાશયનું કદ વધવું, લોહીનું પરિભ્રમણ વધવું વગેરે. તેને કારણે માતાને સામાન્ય રીતે કમરનો દુખાવો, થાક, પગમાં સોજા, લોહીની ઉણપ, સ્તનમાં ભારેપણું વગેરે સમસ્યાઓ નડતી હોય છે. નિષ્ણાંતની સલાહ હેઠળ કરવામાં આવતા યોગ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, આસનની ક્રિયાઓ શારીરિક અને માનસિક બદલાવ સામે લડત આપવામાં મદદરૂપ બને છે.

#### (2) ગર્ભાશય અને પેલ્વિક ફ્લોરની માસપેશીઓની સુદૃઢતા :

યોગાભ્યાસ દ્વારા માતાની માંસપેશીઓ ખાસ કરીને પેલ્વિક ફ્લોર, પાયાના સ્નાયુઓ, ગર્ભાશય તેમજ પેટના સ્નાયુઓ, ગર્ભાશય તેમજ પેટના સ્નાયુઓને બળ મળે છે. જેને કારણે માતાનું શરીર સુખપૂર્વક પ્રસવ માટે તૈયાર થાય છે. માંસપેશીઓની સંતુલિત અવસ્થા પીડારહિત પ્રસવ માટે ખુબ જરૂરી છે. પ્રસવ માટે કાર્યરત માંસપેશીઓ ન વધુ શિથિલ કે ન વધુ કસાયેલી હોય તેમજ પ્રસવ નિર્વિઘ્નપણે પૂર્ણ થાય છે. આ ઉપરાંત જે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન યોગાભ્યાસ કરવામાં આવેલ હોય તો બાળકના પ્રસવ બાદ ગર્ભાશયને મુજબ સ્થિતમાં લાવવા માટે પણ સહાય મળે છે.

#### (3) માતાના શરીર અને મનને પ્રસવ માટે તૈયાર કરે છે :

કોઈપણ સ્ત્રી ખાસ કરીને જ્યારે તે પ્રથમવાર ગર્ભાવસ્થા ધારણ કરે છે ત્યારે પ્રસવની પ્રક્રિયા માટે શારીરિક અને માનસિક રીતે તૈયાર ન હોય તે સ્વાભાવિક છે. બાળકના જન્મને લઈને તેના મનમાં અનેક પ્રકારની શંકા રહે છે. જેને કારણે “ભય-ચિંતા-પિડા”નું ચક્ર ગતિમાન થાય છે. યોગાભ્યાસમાં ખાસ કરીને પ્રાણાયામ કરવાથી આ ચક્ર તોડી શકાય છે. મનના નિગ્રહ દ્વારા બિનજરૂરી ભય અને શોક પર કાબુ મેળવી શકાય છે અને સ્વસ્થ મનના માધ્યમ થકી સ્વસ્થ શરીર પ્રસવ માટે તૈયાર થાય છે.

#### (4) ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સર્જાતી સામાન્ય મુશ્કેલીઓમાં રાહત :

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન થતી સામાન્ય શારીરિક સમસ્યાઓ જેવી કે કમરનો દુખાવો, ઊલટી, ઊબકા, ઊંઘ ન આવવી, માથાનો દુખાવો, શ્વાસ ચડવો અને સાંધાનો દુખાવો વગેરેમાં આસન અને પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ફળદાયી નીવડે છે. સૂક્ષ્મ શારીરિક કસરતો દ્વારા રક્ત પરિભ્રમણ સુવ્યવસ્થિત રીતે થાય છે અને શરીર સ્વસ્થ બને છે. આ ઉપરાંત ઊંડા શ્વાસ ઉચ્છવાસ દ્વારા શરીરમાં પ્રાણવાયુનું પરિભ્રમણ વધે છે અને માતા તથા બાળક બંને માટે ફાયદાકારક નીવડે છે. ઘણી માતાઓમાં ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અને બાળકના જન્મ બાદ ડિપ્રેશન (હતાશા)ના લક્ષણો જોવા મળે છે. યોગાભ્યાસ દ્વારા તેની સામે પણ રક્ષણ મળે છે.

#### (5) સ્વસ્થ પ્રસવમાં મદદરૂપ થાય છે :

અભ્યાસના તારણો સુચવે છે કે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન યોગાભ્યાસ કરતી મહિલાઓમાં સામાન્ય મહિલાઓ કરતા ઓછી મુશ્કેલીઓમાં પ્રસવ સમયે થતી હોય છે. મોટાભાગે યોગાભ્યાસ દ્વારા પૂર્વ પ્રસવ, ઓછા વજન ધરાવતું બાળક, સક્તક્ષય વગેરે જેવી મુશ્કેલીઓ ટાળી શકાય છે.

### 7.2.2 સગર્ભાવસ્થા વખતે યોગાસનના જરૂરી સુચનો :

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન યોગાભ્યાસ સુરક્ષિત છે અને માતા તથા શિશુ માટે લાભદાયી છે. જે સાબિત થઈ ચુક્યું છે. પરંતુ આ અભ્યાસ દરમિયાન અમુક સાવચેતીના પગલાઓ લેવા જરૂરી બને છે.

- (1) ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન યોગાસન કે પ્રાણાયામ કરતા પહેલા યોગ નિષ્ણાંત કે તબીબી સલાહ અવશ્ય લેવી.
- (2) શારીરિક ક્ષમતા અનુસાર જ યોગાભ્યાસ કરવા. કોઈપણ પ્રકારની બળજબરી કે તાણ શરીરને આપવો નહીં.
- (3) યોગાભ્યાસ માટે એક શાંત, હવાઉજાસવાળી અલાયદી જગ્યા, કુદરતી વાતાવરણની નજીકનું સ્થળ કે ઓરડો પસંદ કરવો.
- (4) ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન શરીરમાં પાણી અને ઈલેક્ટ્રોલાઈટનું પ્રમાણ જળવાઈ રહે તે ધ્યાનમાં રાખીને તરલ પદાર્થો વધુ લેવા અને કસરત કરવી.
- (5) ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પેટના સ્નાયુઓ ઉપર દબાણ કે ખેંચાણ આવે તેવા યોગાસનો કરવા તદ્દન નિષેધ છે. તેથી નિષ્ણાંત દ્વારા સુચવેલ આસનો સિવાય અન્ય કોઈપણ અભ્યાસ કરવો નહીં.

---

### 7.3 સારાંશ :

---

બાળકને જન્મ આપ્યા બાદ માતાનો પણ નવો જન્મ થાય છે. નવ માસની લાંબી મુસાફરીનો આ સમયગાળો અને શારીરિક અને માનસિક બદલાવો અને સમસ્યાઓથી પરિપૂર્ણ રહે છે. પરંતુ એક સ્વસ્થ બાળકનો જન્મ આ તમામ મુશ્કેલીઓને ભુલાવી દે છે. બાળકના શારીરિક અને માનસિક વિકાસના પાયામાં રહેલ ગર્ભાવસ્થાનો સમયગાળો વધારાની સારસંભાળમાંગી લે છે.

---

### 7.4 મહત્વના શબ્દો:

---

**અષ્ટાંગયોગ :** યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ.

**ઉપયોગી પ્રાણાયામ :** અનુલોમ વિલોમ, ભ્રામરી, નાડી શુધ્ધિ, ઓમકારજાપ, શીતલી, શીતકારી.

સૂક્ષ્મક્રિયાઓ, ચાલવાની કસરત, માર્જરી આસન, વજાસન, સેતુબંધાસન, બટરફ્લાય પોસ્ટર, વૃક્ષાસન, ત્રિકોણાસન, અર્ધ ચંદ્રાસન, બધ્ધ કોણાસન વગેરે.

---

### 7.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

---

**પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નો જવાબ આપો.**

- (1) યોગના આઠ અંગો કયા કયા છે ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.**

- (1) યોગાભ્યાસ દ્વારા ફક્ત શારીરિક ફાયદાઓ મળે છે. સાચુ કે ખોટુ ?

.....

.....

- (2) ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન કયા કયા પ્રાણાયામ કરી શકાય ?

.....

.....

(3) પ્રાણાયામ કરવાથી ગર્ભસ્થ શિશુને શું લાભ થાય છે ?

.....  
.....

(4) ગર્ભવિસ્થા દરમિયાન બધા જ પ્રકારના આસનો કરવા સુરક્ષિત છે ?

.....  
.....

(5) યોગાભ્યાસ કરતી મહિલાઓમાં પ્રસવ વખતે ઓછી મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડે છે સાચું કે ખોટું ?

.....  
.....

8.0 ઉદ્દેશ

8.1 પ્રસ્તાવના

8.2 સગર્ભાની દરમ્યાન માનસિક સ્થિતિ

8.2.1 સગર્ભાની સ્વ-ભાવની બાળક પર અસર

8.2.2 નવજાત શિશુ અને બાળઉછેર દરમ્યાન માનસિક સ્થિતિ

8.2.3 Pre-natal અને Post-Partum depression

8.2.4 1000 દિવસની સફર દરમ્યાન માનસિક આરોગ્યની જાળવણી

8.3 સારાંશ

8.4 મહત્વના શબ્દો

8.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

8.0 ઉદ્દેશ:

આ એકમના અંતે HCW, મનની જુદી જુદી પરિસ્થિતિ, સગર્ભાવસ્થા અને ડિલિવરી પછીની સ્ત્રીની માનસિક સ્થિતિ વિશે જાણી શકશે. 1000 દિવસની સફર દરમ્યાન સ્ત્રીએ માનસિક આરોગ્ય કેવી રીતે જાળવવું તે સમજી શકશે.

8.1 પ્રસ્તાવના:

અનેક સંશોધનોએ સિદ્ધ કર્યું છે કે માણસની માંદગીના મૂળ તેના મનમાં હોય છે. શારીરિક માંદગીકે અવસ્થા મન સાથે જોડાયેલી છે. જો મન આનંદમાં રહેશે તો માંદગી દૂર રહેશે. વધુ લાંબા સમય ચાલતા શારીરિક ફેરફારો મનને પણ અસર કરે છે.

મન એક જ પ્રકારનું નથી. મનોવૈજ્ઞાનિકોના મત પ્રમાણે મન જુદા જુદા ત્રણ પ્રકારના હોય છે.

(1) જાગૃત મગજ અથવા સભાન મન (Conscious Mind)

(2) અર્ધજાગૃત (Subconscious Mind)

એક ત્રીજા શબ્દનો પણ મન માટે ઉપયોગ કરી શકાય; બેભાન અવસ્થા (unconscious), જેમાં દુનિયામાં, આજુબાજુ શું ચાલી રહ્યું છે તે વિશે જરા પણ ભાન નથી રહેતું. આ જ અવસ્થામાં શરીર પર શસ્ત્રક્રિયા શક્ય બને છે.

જાગૃત મન, જ્યારે પણ ઊંઘીએ છીએ કે બેભાન થઈ જઈએ છીએ ત્યારે બિલકુલ નિષ્ક્રિય થઈ જાય છે. પણ અર્ધજાગૃત મન દિવસના 24 એ કલાક સક્રિય રહે છે. તેનો વિસ્તાર જાગૃત મન કરતાં ઘણો છે.

મનોવૈજ્ઞાનિક ફોઈડના જણાવ્યા મુજબ ધ્રુવ પ્રદેશમાં બરફના પહાડની જેમ મનના નવ ભાગ ડૂબેલા રહે છે. જે અર્ધજાગૃત મન છે અને માત્ર એક જ ભાગ ઉપર તરતો દેખાય છે. જે જાગૃત મન છે. અર્ધજાગૃત મન સુષુપ્ત નથી. તે કર્મશીલ હોય છે અને શક્તિનો ભંડાર છે જો તેનો સાચા અર્થમાં ઉપયોગ કરીએ અને શક્ય તેટલું જાગૃત મન સાથે જોડાયેલું રહે તો તણાવ ઓછા થાય અને જીવન સરળ બને.

## 8.2 સગર્ભાની માનસિક સ્થિતિ:

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સ્ત્રીઓમાં અનેક માનસિક ફેરફારો જોવા મળે છે. જે આસપાસના વાતાવરણ પર આધારીત છે. વારંવાર બદલાતો મૂડ, ચિંતા, ડર, થાક, ઊંઘનો અભાવ, ઉદાસીનતા કે અતિશય ઉત્સાહ આવા અનેક પ્રકારના માનસિક ફેરફારો થઈ શકે છે. ઘણી સ્ત્રીઓમાં સગર્ભાવસ્થા અને ડિલિવરીને લઈને એક અણવાંચિત ભય હોય છે જેને લઈને કાંતો તેઓ માતા બનવાનું ટાળે છે અથવા તો સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સતત માનસિક તાણ અનુભવે છે.

સગર્ભાવસ્થા અને બાળકના જન્મ પછીનો સમય એક પ્રકારનો ‘Stress’ - માનસિક તાણ ઉભી કરે છે, જેની અસર ઉદરમાં ઉછરતા બાળક પર કે નવજાત શિશુ અને તેના ઉછેર પર પડી શકે છે.

સગર્ભાવસ્થા અને ડિલિવરી પછી માનસિક અસ્વસ્થતાના કારણો:

- શારીરિક બદલાવ, દેખાવમાં બદલાવ
- Estrogen અને progesterone, સ્ત્રીઓના હાર્મોન્સમાં વધારો
- પતિ-પત્નીના સંબંધોને અસર
- જીવનમાં, ઘરમાં અને સમાજમાં એક જુદી, નવી ભૂમિકા
- કારકિર્દી, ટાંકરી અને અભ્યાસમાં ખલેલ.
- ડિલિવરીનું જોખમ, તેને લઈને ડર, ચિંતા, અજ્ઞાત શંકાઓ
- આવનાર બાળકની જવાબદારીઓને લઈ ચિંતા
- આર્થિક બોજો
- Unplanned Pregnancy હોય તો વધુ માનસિક તણાવ
- સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન થતાં Symptoms જેવા ઊબકા, ઊલટી, કબજિયાત, Backache, ઊંઘ ન આવવી વગેરેને લઈને ઉભો થતો માનસિક તણાવ.

### 8.2.1 સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સગર્ભાના સ્વ-ભાવની બાળક ઉપર અસર:

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન માતાનો મૂડ અને સ્વભાવ નિયંત્રણમાં રહે તે જરૂરી છે. જો સ્ત્રીને ઉદાસીનતા અનુભવાય તો તેની અસર બાળકના વિકાસ પર પડે છે. માતાના માનસિક બદલાવથી જે સ્ત્રાવ કે રસાયણોની વધઘટ થાય છે, તે લોહી દ્વારા બાળકના શરીરમાં પહોંચે છે અને તેના વિકાસ પર અસર કરે છે.

- સગર્ભા માતા જે જે વિચારે છે અને મહેસૂસ કરે છે તે ન્યુરોહોર્મોન્સ દ્વારા, ગર્ભાશયમાં વિકસતા ગર્ભ સુધી પહોંચે છે. આ ન્યુરોહોર્મોન્સ ગર્ભની એન્ડોકાઈન સિસ્ટમને અસર પહોંચાડે છે તેથી સખત તણાવમાં રહેતી માતાના શિશુઓ બિહેવીયર પ્રોબ્લેમ સાથે મોટા થાય છે.
- માતા જો હકારાત્મક વિચારતી હોય તો વિકસતું બાળક પણ શાંત, ખુશ અને બેલેન્સ સ્વભાવવાળું બને છે. જાણીતા સાર્કોલોજિસ્ટ અને લેખક દિપક ચોપરાનું કહેવું છે કે “જ્યારે સગર્ભા ખુશ રહેતી હોય છે ત્યારે તેના શરીરમાં એન્ડોરફિન્સ અને એનસીફેલીન્સ નામના રસાયણો પેદા થાય છે. જે મનને શાંતિ અર્પે છે. આને લઈને બાળકની નર્વસ સિસ્ટમ (ચેતાતંત્ર) પણ નોર્મલ રીતે વિકસિત થાય છે અને નોર્મલ રીતે કાર્ય કરે છે. જેથી બાળકનો વિકાસ શાંતિપૂર્વક થાય છે.”
- બાળક માતાની સાથે જોડાયેલું રહે છે તેથી માતાના ભાવનાત્મક તણાવની અસર પણ બાળક પર પડે છે. બાળકમાં પણ સ્ટ્રેસ હોર્મોનનું પ્રમાણ વધે છે, જેથી બાળકના હૃદયના ધબકારા વધે છે. જો તણાવને લઈને માતાનું બ્લડપ્રેશર વધે તો, બાળકને પૂરતું લોહી અને તે થકી પહોંચતું પોષણ મળતું નથી, જે ક્યારેક બાળક માટે જીવલેણ પણ બની શકે છે.
- સગર્ભાવસ્થા વખતે માતામાં ક્રોધ, દલીલબાજી, માનસિક આઘાત વગેરે બાળકના વૃદ્ધિ પર

નકારાત્મક પરિણામ લાવે છે. પતિ-પત્ની કે કૌટુંબિક ઝગડા અને કલેશ પણ બાળકના વિકાસ માટે જોખમ ઉભુ કરે છે.

- o મોટે મોટેથી થતી બોલાચાલી અને શબ્દોથી માતાનું બ્લડપ્રેશર વધે છે, બાળકના આઈ.કયુ. (બુદ્ધિઆંક)માં નકારાત્મક અસર કરે છે.
- o આ ઝગડા કે કંકાસમાં માતા કે બાળકને શારીરિક ઈજા પહોંચી શકે છે અને સ્ટીલ બર્થ થઈ શકે છે.
- o બાળકની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ પર અસર થાય છે અને જન્મ પછી બાળક અનેક રોગોનો શિકાર બને છે.
- o માતામાં હૃદયના ધબકારા વધવાથી કે બ્લડપ્રેશર વધવાથી બાળકને લોહી ઓછું પહોંચે છે.
- o સગર્ભાવસ્થામાં ઉત્પન્ન થતાં માનસિક તણાવથી ખોડખાંપણવાળુ બાળક જન્મે છે. બાળકમાં કલેફ્ટલિપ-પેલેટ કે સ્પાઈનાબાઈફિડા જોવા મળે છે.
- o સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન લાગેલા આઘાત જેવાં કે નજીકના સંબંધીનું મરણ, પતિથી છુટા પડવું કે અન્ય કોઈ કારણથી સ્ટીલ બર્થ અને કન્જેનાઈટલ માલફોર્મેશનની શક્યતાઓ વધી જાય છે.

### 8.2.2 નવજાત શિશુ અને બાળ ઉછેર દરમ્યાન માતાની માનસિક સ્થિતિ

ડિલિવરી પછી માતાના શરીરમાં અનેક ફેરફારો થાય છે. હોર્મોન્સના સ્તરમાં ફેરફારો થાય છે. આની શરૂઆત ડિલિવરી પછી 1થી 2 દિવસમાં થાય છે અને 10 દિવસ સુધી રહે છે. માતાનો મૂડ વારંવાર બદલાય છે. નીચેની પરિસ્થિતિઓ ઉભી થાય છે.

- ગમગીની : સતત રૂદન, વધુ પડતી સંવેદનશીલતા અને ઉદાસીનતા જોવા મળે છે.
- ડર : બાળકની સુરક્ષા અને સ્વાસ્થ્યને લઈને ડર, એકલતા તેના ઉછેર વિશેની શંકા.
- આનંદ : વધુ પડતા આનંદની લાગણી
- ગુસ્સો : સ્તનપાન અને બાળઉછેર ને લઈને અજ્ઞાનતા હોવાથી પોતાની જાત પ્રત્યે ગુસ્સો.
- અચોક્કસ માનસિકતા: નિર્ણય ન લઈ શકવાની સ્થિતિ
- વધુ પડતી સંવેદનશીલતા:
- શંકા

### 8.2.3 Pre-natal અને Post-Partum depression:

લોકો જે રીતે વિચારે છે કે અનુભવ કરે છે તે રીતે તેમની માનસિક પરિસ્થિતિ-ઉદાસીનતાની લાગણી ઉભી થાય છે. 6% સ્ત્રીઓ તેમના જીવનના કોઈના કોઈ તબક્કે ડિપ્રેશનનો શિકાર બને છે અને સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન આ આંકડો 10% સુધી પહોંચે છે. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ડિપ્રેશનનું જોખમ વધી જાય છે. જે ડિલિવરી પછીના અમુક અઠવાડિયા કે મહિનાઓ સુધી વધુ રહે છે.

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન હોર્મોન્સમાં બદલાવ આવે છે, જેને લઈને મગજમાં અનેક રસાયણો પેદા થાય છે, જેનાથી ચિંતા અને ઉદાસીનતા અનુભવાય છે. ઘણી વખત સ્ત્રીઓ આ લાગણીથી અજાણ હોય છે અને તેને સાહજિકતાથી લે છે. ઘણી વખત આ ઉદાસીનતાની અસર બાળકના પિતા અને ઘરના અન્ય વ્યક્તિઓને પણ અસર કરે છે.

પણ આ ડિપ્રેશનની સારવાર શક્ય છે. HCW એ આ ડિપ્રેશનના ચિહ્નો જાણવા અને સમયસર ઓળખવા જરૂરી છે. જો કે તેના Symptoms (ચિહ્નો) દરેક સ્ત્રીમાં જુદાજુદા હોઈ શકે છે. જેમાંથી થોડા ઘણાં ચિહ્નો નીચે મુજબ હોય છે.

- ભૂખ ન લાગવી કે વધુ પડતી ભૂખ લાગવી, જેથી ખાવામાં બિલકુલ અરૂચિ અથવા વધુ પડતું ખાવું

- ઊંઘમાં ફેરફાર વધુ પડતી ઊંઘ કે ઊંઘ તદ્દન ન હોવી
- શરીરમાં શક્તિનો અભાવ
- ઉદાસીનતા, આશા-વિહિન જીવન, નકામાપણાની ભાવના
- કારણ વગર વારંવાર રડવું આવવું
- જે ક્રિયા અથવા કામમાં પહેલાં આનંદ આવતો હતો તેમાં અરસીકપણું આનંદ ન આવવો.
- બાળકમાં રસ ન લેવો, તેને સાચવવું નહિ
- સગર્ભાવસ્થા વખતે ડિપ્રેશન હોય તો નીચેનું જોખમ વધી શકે છે.
- કસુવાવડ
- સમય પહેલાં પ્રસૂતિ
- ઓછા વજનનું બાળક

જો સગર્ભાવસ્થા વખતે HCW આ ચિહ્નોને ન ઓળખી શકે કે સ્ત્રીને ડિપ્રેશનની સારવાર ન મળે તો આ સ્ત્રીઓમાં પોસ્ટ પાર્ટમ ડિપ્રેશન થવાની શક્યતા વધી જાય છે. પોસ્ટપાર્ટમ ડિપ્રેશન એક ગંભીર સ્થિતિ છે જે બાળકના જન્મ પછી અનેક મહિનાઓ સુધી થઈ શકે છે. તેને લઈને બાળક અને માતા વચ્ચેના જોડાણ અને સગપણને અસર પહોંચે છે.

Post- Partum depression, આશરે 13% સ્ત્રીઓમાં જોવા મળે છે જેના ચિહ્નો નીચે મુજબ છે.

- નવજાત શિશુ ને કે બાળકને ઉછેરવાની અક્ષમતા
- અતિશય ચિંતા
- મુશ્કેલી ઉભા કરતાં નિર્ણયો દા.ત. સંયુક્ત કુટુંબમાંથી છુટા પડી એકલા રહેવું
- અતિશય ગમગીની ઉદાસીનતા
- ધ્યેય વગરનું રોજીંદુ કાર્ય
- પોતાની જાત પર કાબુ ન રહેવો

#### **Post- Partum depressionની બાળક પર અસર**

જો Post- Partum depressionની સારવાર કરવામાં ન આવે તો તેની બાળક પર અસર થાય છે.

- બાળક સતત રડતું રહેવું, ચિડીયું
- બાળકમાં કુપોષણ, પેટમાં ચૂંક આવવી
- બાળકની ઊંઘમાં ખલેલ કે અભાવ
- Delayed Milestones મોડો વિકાસ
- બીજાથી દુર રહેવું, માતાને વળગી રહેવું
- વધુ આક્રમક, તોડફોડ કરનારું

આગળ જતાં આવા બાળકની શાળાકીય કારકિર્દી પણ નિમ્ન પ્રકારની રહે છે. તે સમાજ વિરોધી કાર્યો કે વ્યસન તરફ દોરાય છે.

#### **8.2.4 1000 દિવસની સફર દરમિયાન માનસિક આરોગ્યની જાળવણી:**

1000 દિવસની આ સફર શરૂ કરતાં પહેલાં જ સ્ત્રીએ તેનું કામ, તેની દિનચર્યા અને HCW સાથેનો સંપર્ક શરૂ કરી દેવો જોઈએ. HCW એ પણ સ્ત્રીઓને શારીરિક ચેક અપની સાથે સાથે તેમની માનસિક પરિસ્થિતિનો તાગ મેળવવો જરૂરી છે. સગર્ભા સ્ત્રીઓ સાથે વાતચીત દરમિયાન તેમની



પ્રેગ્નેન્સી માટેની માન્યતા, ડર, ચિંતા કૌટુંબિક પ્રશ્નો વગેરેની જાણ મેળવવી જરૂરી છે. સ્ત્રીઓએ નીચે મુજબના પગલાં લેવા જેથી તેમનું માનસિક આરોગ્ય જાળવાઈ રહે.

- સ્ત્રીઓએ પોતાનું કામ પતિ, અન્ય કુટુંબીજનો કે સાથે કામ કરનાર કાર્યકર્તા (જો નોકરી કરતી હોય તો) સાથે વહેંચી લેવું જોઈએ વધુ પડતો કામનો બોજો લેવાનું ટાળવું.
- શક્ય હોય ત્યારે રોજિંદા જીવનમાંથી રજા લઈ, આરામ, પર્યટન, વાંચન કે મનગમતા કામો કે શોખ માટે સમય કાઢવો.
- પ્રેગ્નેન્સી કે બાળ ઉછેર વિશે સાચી, સંક્ષિપ્ત માહિતી મેળવવી. બિનજરૂરી વધુ પડતી, ભયજનક માહિતીથી ડર અને ચિંતા પેદા ન થવા દેવા.
- વ્યાયામ, યોગા, પ્રાણાયામ માટે સમય કાઢવો.
- ચાલવું, તરવું કે સાયકલિંગ પણ કરી શકાય.
- સાદો, સ્વચ્છ, આરોગ્ય વર્ધક ખોરાક, પોષકતત્વો અને જરૂરી સમતોલ આહાર લેવો. ફાસ્ટફૂડનો વિરોધ કરવો.
- રાત્રે વહેલાં સુવાથી માનસિક બોજો ઓછો રહે છે.
- સગર્ભા મહિલાઓનું સપોર્ટ ગ્રૂપ બનાવવું અને તેમાં જોડાવું
- પોતાને સતાવતી કોઈપણ સમસ્યા કે ચિંતાનો બાળકના પિતા, કુટુંબના સભ્ય કે HCW સાથે ચર્ચા કરવી અને તેના ઉપાય મેળવવો.
- તમારી પ્રેગ્નેન્સી, આવનાર બાળક અને તેની સ્વસ્થતા પર ફોકસ રાખવું.
- આર્થિક ભીંસ કે પ્રશ્નોને બાળકના પિતા કે કુટુંબના સભ્યો સાથે ચર્ચાને નિવારણ લાવવું.
- વધુ પડતો શારીરિક શ્રમ, મુસાફરી કે માનસિક આઘાતથી બચવું.
- બીજી થેરાપી જેમ કે રીલેક્સેસન થેરાપી, મસાજ, એરોમા થેરાપી વગેરેનો ઉપયોગ કરી શકાય.
- એક જાગૃત માતા, સહૃદયી પિતા અને સચેત HCW, સગર્ભા સ્ત્રીમાં થતાં માનસિક બદલાવને સત્વરે ઓળખી તેની સારવાર કરી શકે છે. જેથી સ્ત્રીઓને ‘ડિપ્રેશન’થી બચાવી શકાય છે અને એક સ્વસ્થ બાળકનો ઉછેર શક્ય બને છે.

### 8.3 સારાંશ :

1000 દિવસની સફર દરમિયાન સ્ત્રીમાં જે શારીરિક ફેરફાર જણાય છે તેવી રીતે અનેક માનસિક ફેરફાર જણાય છે. શરીરમાં હોર્મોન્સનું સ્તર વધવું, પોતાની ભૂમિકા બદલાવી, શારીરિક ફેરફાર, જવાબદારી, આર્થિક પ્રશ્નો, જીવનમાં, કુટુંબમાં અને સમાજમાં બદલાયેલું સ્થાન વગેરેને લઈને માનસિક તણાવ ઉભો થાય છે. આ તબક્કા દરમિયાન 10 થી 13% સ્ત્રીઓ ડિપ્રેશનનો ભોગ બને છે.

HCW એ આ ડિપ્રેશનના ચિહ્નો ઓળખવા જરૂરી છે. તે માટે ગર્ભાધાનથી લઈ ડિલિવરી પછીના મહિનાઓમાં સ્ત્રીનું મોનીટરીંગ કરવું અને દરેક ફેરફારનો ધવો. જરૂર પડ્યે મનોચિકિત્સક નિષ્ણાંતની સલાહ લેવી .

ડિપ્રેશનથી બચવા અને માનસિક આરોગ્ય જાળવવા વ્યાયામ, યોગા, યોગ્ય પોષણયુક્ત આહાર, આરામ, કૌટુંબિક સપોર્ટ અને શંકા અને પ્રશ્નોની ચર્ચા કરી નિરાકરણ લાવવું આવકારદાયક છે. સગર્ભા સ્ત્રીઓના જૂથ આમાં યોગ્ય ભાગ ભજવે છે.

### 8.4 મહત્વના શબ્દો

- Post- Partum depression: ડિલિવરી પછીના સમયગાળામાં થતું ડિપ્રેશન
- Estrogen & Progesterone: સ્ત્રીઓના હોર્મોન્સ
- IQ (Intelligent Quotient) : બુદ્ધિનો આંક

---

## 8.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો: સ્વાધ્યાય

---

### પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નોનો જવાબ આપો.

1. સગર્ભા સ્ત્રીની માનસિક અસ્વસ્થતાના કારણો જણાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. સગર્ભાના સ્વ-ભાવની બાબત પર થતી અસર વર્ણવો.

.....

.....

2. 1000 દિવસની સફર દરમિયાન સ્ત્રીમાં ડિપ્રેશનના ચિહ્નો કયા કયા?

.....

.....

3. 1000 દિવસની સફર દરમિયાન સ્ત્રીમાં ડિપ્રેશન ન થાય તેના ઉપાય શું?

.....

.....

4. Post- Partum depressionનું પ્રમાણ સ્ત્રીઓમાં કેટલું છે ?

.....

.....

5. સગર્ભાવસ્થામાં કયા હોર્મોન્સનો વધારો થાય છે ?

.....

.....

9.0 ઉદ્દેશ

9.1 પ્રસ્તાવના (Introduction)

9.2 1000 દિવસની સફરમાં કૌટુંબિક/સામાજિક સપોર્ટનું મહત્વ

9.2.1 પિતાની જવાબદારીઓ અને ભૂમિકા

9.2.2 બીજા ભાઈ બહેનોની માનસિક તૈયારી

9.2.3 કુટુંબીજનોની અને મિત્રોનો સહકાર અને ટેકો

9.2.4 કૌટુંબિક સપોર્ટ ન હોય તો ? કારણો, ગેરફાયદા અને ઉપાય

9.2.5 કૌટુંબિક સપોર્ટના ફાયદા

9.3 સારાંશ

9.4 મહત્વના શબ્દો

9.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

9.0 ઉદ્દેશ:-

આ એકમના અંતે તમે પિતા અને કુટુંબીજનોના સપોર્ટનું મહત્વ સમજશો, તે કેવી રીતે મેળવી શકાય ? તેના ફાયદા વગેરેને સમજશો. કૌટુંબિક સપોર્ટ ન હોય તેવી સગભાને કઈ રીતે મદદરૂપ બનશો તે શીખી શકશો.

9.1 પ્રસ્તાવના (Introduction):-

માનવી એ સામાજિક પ્રાણી છે. માનવીએ સમાજમાં કુટુંબની રચના કરી છે, જે થકી તેનો વિકાસ અને સુરક્ષા વધી છે. ભારતમાં કૌટુંબિક માળખું ખૂબ જ strong છે અને આખા સમાજના પાયામાં એક કુટુંબ રહેલું છે. ભારતમાં નીચે મુજબનું કૌટુંબિક માળખું જોવા મળે છે.

વિભાજિત કુટુંબ- આ કુટુંબમાં પતિ-પત્ની અને તેમના એક કે બે બાળકો હોય છે, આ કુટુંબ એક આદર્શ કુટુંબ તરીકે દરેક જગ્યાએ જોવા મળે છે.

સંયુક્ત કુટુંબ -

જેમાં બેથી ત્રણ પેઢીના કુટુંબીજનો એક સાથે એક જ ઘરમાં સાથે રહેતા જોવા મળે છે. ક્યારેક તેમાં બે-ત્રણ ભાઈઓના કુટુંબ પણ એક સાથે અથવા તો એક જ એરિયામાં આસપાસ રહેતા હોય છે. સંયુક્ત કુટુંબ ભારતીય સંસ્કૃતિનો પાયો છે.

એક parentનું કુટુંબ :

જેમ ફક્ત પતિ અથવા પત્નીની સાથે એક અથવા બે બાળકો રહેતા હોય છે પતિ અથવા પત્નીનું મૃત્યુ થવાથી કે divorce થવાથી આવું કુટુંબ અસ્તિત્વ પામે છે જેમાં એક જ parent પર બાળક (બાળકો)ની જવાબદારી હોય છે.

Re-censtitheled (ફરી સર્જાયેલું) કુટુંબ :

આમાં પતિ -પત્ની પોતાના પૂર્વ લગ્નસંબંધ ને છોડીને બીજા સ્ત્રી/પુરુષ સાથે લગ્ન કરી, સાથે રહેવાનું સ્વીકારે છે. આમાં તેઓના આગળના લગ્ન થકી થયેલા બાળક / બાળકો પણ સાથે હોઈ શકે છે ભારતીય સમાજમાં આવા કુટુંબો પ્રમાણમાં ઓછા જોવા મળે છે

બાળક -વિહીન કુટુંબ : કેટલાક કુટુંબમાં પતિ-પત્ની એકલા જ રહેતા હોય છે કા તો તેઓ સંતાન-સુખથી વંચિત હોય છે અથવા તો અમુક કારણોસર સંતાન હોવાનું ટાળે છે અથવા તો અમુક કારણોસર સંતાન હોવાનું ટાળે છે

આવી ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની કૌટુંબિક રચના વચ્ચે સગર્ભા સ્ત્રીને તેના પ્રવચનના 1000 દિવસની યાત્રા દરમ્યાન કઈ રીતે સહારો મળી શકે તે આપણે સમજશુ .

## 9.2 1000 દિવસની સફરમાં કૌટુંબિક/સામાજિક સપોર્ટનું મહત્વ.

### 9.2.1 પિતાની જવાબદારીઓ અને ભૂમિકા

ગર્ભધાન થયા પહેલાથી જ પિતાની ભૂમિકા શરૂ થાય છે. પોતાના લગ્ન જીવનમાં બાળક લાવવું તે સ્ત્રી અને તેના પતિ ની સહિયારી સંમતિથી થવું જરૂરી છે તેથી આ સંમતિ આપતા જ પુરુષે એક પિતા તરીકેની ભૂમિકા માટે તૈયાર થઈ જવું પડે છે.

હેલ્થકેર વર્કસે સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન દરેક મહત્વના સમયે અને પ્રસંગે પિતાને હજાર રાખી નિર્ણયો લેવામાં મદદરૂપ થવું જરૂરી છે. તેઓ થનાર બાળકના પિતા પાસે નીચેની જવાબદારી અને તેને લગતું માર્ગદર્શન આપી શકે છે. સૌ પ્રથમ તો નીચેના પ્રસંગો એ તેમની હાજરી રહે તેવું આયોજન કરો

- ◆ ગર્ભધાન કર્યાની ખાતરી અને ચિકિત્સા
  - ◆ પ્રથમ સોનોગ્રાફી અને બાળકના ધબકારા સંભળાય તે વખતે
  - ◆ ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન કોઈપણ complications થાય તો પિતાની ઉપસ્થિતિ અને પરિસ્થિતિથી વાકેફ કરો.
  - ◆ ડિલિવરી વખતે તેમની હાજરી
  - ◆ બાળકના રસીકરણ વખતે તેમની હાજરી .
- હવે પછી 1000 દિવસ સુધી પિતાની ભૂમિકા વિશે જ્ઞાન અને માર્ગદર્શન આપો.
- ◆ આવનાર બાળકના પિતાએ પોતાનીનોકરી-ધંધો વચ્ચે પણ પત્ની નું ધ્યાન રાખવા સમય ફાળવવો જરૂરી છે
  - ◆ પિતાએ પત્નીને વધુ પ્રેમ, હૂંફ આપવા
  - ◆ પિતાએ સગર્ભા સ્ત્રી ને સતત આનંદમાં રાખી તેનો તણાવ ઓછો / દૂર કરવા પ્રયત્નશીલ રહેવું.
  - ◆ પિતાએ સ્ત્રીના સ્વભાવ પરિવર્તન (હોર્મોનલ બદલાવ કારણે )ને અનુકૂળ વર્તન કરવું , ધીરજપૂર્વક અને સમજણપૂર્વક નું વર્તન રાખવું
  - ◆ ઘરના વાતાવરણને આનંદિત રાખવું અને તણાવ ઉત્પન્ન થાય તેવી પરિસ્થિતિ પેદા થવાના દેવી
  - ◆ પત્નીના ઘરના કામોમાં મદદ કરવી
  - ◆ પત્નીના બાળકને લઈને ઊભા થતાં કામોમાં સાથે રહેવું
  - ◆ સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અને પછી પણ વ્યસનનો ત્યાગ કરવો
  - ◆ પત્નીના શોખ, વાંચન, ધાર્મિક પ્રવૃત્તિઓમાં સહયોગ આપવો
  - ◆ જરૂરી હોય ત્યારે જાતિય સમાગમથી દૂર રહેવામાં સહકાર આપવો
  - ◆ ડિલિવરી તારીખ નજીક આવતા, બહારગામ જવાનું ટાળવું, જલ્દી ઘરે પહોચી શકાય તેવી સગવડ રાખવી
  - ◆ પત્નીના ગાયનેકોલોજિસ્ટને અવારનવાર મળવું અથવા સંપર્કમાં રહેવું
  - ◆ બાળકની જાતિને લઈને ભેદભાવ ઊભો ન કરવો બાબો કે બેબી બંનેનો સ્વીકાર કરવા તત્પર રહેવું .

- ◆ સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ગર્ભસંસ્કારનું સિંચન બંને મળીને જ કરી શકે છે.
- ◆ કુટુંબના બીજા સભ્યોને પણ આ અવસ્થામાં સાથે રાખવા અને તેમનો સહકાર મળી રહે તેવા પ્રયત્નો કરવા .
- ◆ સગર્ભાવસ્થા અને બાળઉછેર માટે આર્થિક વ્યવસ્થા અને બચત કરી રાખવી
- ◆ હવે તો ડિલિવરી વખતે પણ પિતાને સાથે ઊભા રખાય છે

### 9.2.2 બીજા ભાઈ બહેનોની માનસિક તૈયારી

જે સ્ત્રી બીજા સંતાન ને જન્મ આપવા જઈ રહી હોય તેને તેના પ્રથમ બાળકના સાથેનો વ્યવહારની સમજણ આપવી જરૂરી છે સ્ત્રી એ પતિને મદદ લઈ પહેલા બાળક ને પરિસ્થિતિ સમજાવવી અને આવનાર બાળક વિશે જાણ કરવી, આવનાર બાળક વિશેની વાતો પ્રથમ બાળકની હાજરીમાં કરવી. પ્રથમ બાળકને તેની અવગણના વહોરવી ન પડે અને બંને બાળકો વચ્ચે પ્રેમભાવના વધે .

આમ કરવાથી સગર્ભા સ્ત્રી ને બાળકના જન્મ પછી તણાવ ઓછો રહે છે અને આગળનું બાળક થોડું મોટી ઉંમરનું હોય તો તેની મદદ પણ મળી રહે.

### 9.2.3 કુટુંબીજનોની અને મિત્રોનો સહકાર અને ટેકો

સગર્ભાવસ્થા અને 1000 દિવસની લાંબી સફર વખતે સ્ત્રીઓ અનેક શારીરિક અને માનસિક અવસ્થામાથી પસાર થાય છે આ અનુભવ જો પહેલી જ વારનો હોય તો અનેક પ્રકારના પ્રશ્નો અને સમસ્યાઓ ઉભી થાય છે, વારંવાર ડોક્ટર ની મુલાકાત ,ચેકઅપ અને ડિલિવરી સમયના પ્રશ્નોનું નિરાકરણ માટે હેલ્થકેર વર્કસ સગર્ભાને નીચે મુજબનું માર્ગદર્શન આપી શકે છે ,

- ◆ સગર્ભાને તેના કુટુંબીજનમાંથી શોધી કાઢવાનું કહો આ એવા વ્યક્તિ હોવા જોઈએ જે સગર્ભાની પડખે રહે તે જરૂરી છે
- ◆ આ કેર ટેકર વ્યક્તિ સગર્ભા સાથે દરેક antenatal visit વખતે હાજર રહે તે જરૂરી છે
- ◆ આ વ્યક્તિ ખાસ પ્રસંગે જેમ કે સોનોગ્રાફી, લોહીનું પરીક્ષણ , રસીકરણ, બાળકના ધબકારા ની શરૂઆત બાળક નું ઉદરમાં હલન ચલન વગેરે પરિસ્થિતિઓમાં હજાર રહી સગર્ભાને સપોર્ટ આપે.
- ◆ આ કેર ટેકર ફક્ત હાજર રહે તેટલું પૂરતું નથી પણ દરેક પરિસ્થિતિમાં ઈનવોલ્વ થઈ માર્ગદર્શન અને ટેકો આપે તે જરૂરી છે સગર્ભા ને સાચો રસ્તો બતાવે અને hcw સાથે સહયોગથી કામ કરે છે.
- ◆ આપની કુટુંબ વ્યવસ્થા પ્રમાણે સગર્ભાની માતા અથવા સાસુ કે અન્ય વડીલ આ ફરજ બજાવવા તૈયાર હોય છે hcw તેમની સાથે રેપો બાંધી તેમણે દરેક પરિસ્થિતિથી વાકેફ કરે અને સહયોગ મેળવે તે જરૂરી છે
- ◆ કુટુંબના દરેક વ્યક્તિ ઘરમાં આવનાર નવજાત શિશુ ને અપનાવવા તૈયાર રાખે અને તેને અનુકૂળ સ્વચ્છ, આનંદિત અને પ્રેમ ભર્યું વાતાવરણ સર્જે
- ◆ નવજાત શિશુ અને બાળકને પ્રેમ આપે તેના ઉછેરમાં સ્ત્રીને મદદ કરે અને સાચા સંસ્કારનું સિંચન કરવામાં મદદરૂપ થાય
- ◆ આ અવસ્થા દરમ્યાન અનુભવી મિત્રો અને સંબંધીઓની સલાહ અને સપોર્ટ ઉપયોગી નીવડે છે.

### 9.2.4 કૌટુંબિક સપોર્ટ ન હોય તેના કારણો, ગેરફાયદા અને ઉપાય.

વિભાજિત કુટુંબ અને એક જ Parent( Single Parent) કુટુંબમાં સગર્ભાની સતત સાથે રહેનાર વ્યક્તિ નથી હોતી બીજા કારણોમાં કુટુંબીજનો વચ્ચે વિખવાદ, અલગ એકલા રહેવું, પતિથી છૂટા પડવું, મૃત્યુ અથવા પરદેશગમન જેવા અનેક કારણો ને લઈને સગર્ભા સ્ત્રી એ આ 1000 દિવસની યાત્રા એકલા જ કરવાનો વખત આવે છે આવી પરિસ્થિતિના અનેક ગેરફાયદા છે.

- ◆ જે સ્ત્રીઓ એકલી છે કે જેઓને કૌટુંબિક સપોર્ટ નથી તેમનામાં ડિલિવરી પછી ડિપ્રેશનની શક્યતા વધી જાય છે.
- ◆ આ સ્ત્રીઓનો માનસિક તણાવ બાળકના વિકાસ પર પણ પ્રભાવિત થાય છે અને તેના લીધે ખોડખાપણ જેવાં કે Cleft lip-Palate વાળા બાળકનો જન્મ થઈ શકે છે
- ◆ માનસિક તણાવ અને distressના લીધે આ સ્ત્રીઓમાં cortisole નું પ્રમાણ વધી જાય છે જેની બાળકના વિકાસ ઉપર વિપરીત અસર થાય છે
- ◆ એકલી સ્ત્રી બાળઉછેરના કાર્યને પણ સારી રીતે પૂરું પાડી શકતી નથી. આવી પરિસ્થિતિમાં hcw યોગ્ય માર્ગદર્શન અને સહકારથી સ્ત્રી માટે કેરેટેકરની વ્યવસ્થા ઊભી કરી શકે
- ◆ સ્ત્રીના મિત્ર કે પાડોશીની મદદ લઈ શકાય
- ◆ સમાજ સેવાની સંસ્થાઓની મદદ કેરેટેકર મેળવી શકાય
- ◆ આવી એકલી સ્ત્રીઓની ઘર મુલાકાત દ્વારા શકી તેટલી સારવાર આપી શકાય
- ◆ બાળકના જન્મ પછી ઘોડિયાઘરની વ્યવસ્થા સૂચવી શકાય
- ◆ Hcw અને તેમની ટીમ સગર્ભા સ્ત્રીની ડિલિવરી અને બીજા મહત્ત્વના સમયે હાજર રહી તેમણે સપોર્ટ આપી શકે છે

### 9.2.5 કૌટુંબિક સપોર્ટના ફાયદા;

- ◆ કૌટુંબિક સપોર્ટ સ્ત્રીની 1000 દિવસની યાત્રામાં એક સુરક્ષિત કવચ પૂરું પાડે છે જેના થકી સ્ત્રી અને બાળકનો વિકાસ શક્ય બને છે
- ◆ સગર્ભાવસ્થાની તકલીફો કે આડઅસરો હળવાશથી લઈ સ્ત્રી આ સફર હેમખેમ પાર પાડે છે
- ◆ બાળકના જન્મ અને બાળઉછેરની જવાબદારીઓ કુટુંબના સભ્યો વચ્ચે વહેંચાઈ જાય છે જેથી સગર્ભા સ્ત્રી તણાવ મુક્ત રહે છે
- ◆ કૌટુંબિક સપોર્ટના લીધે આર્થિક બોજ પણ નથી પડતો
- ◆ કૌટુંબિક સપોર્ટ મળનારી સ્ત્રીઓમાં માનસિક સમસ્યાઓ અને post-partum depression હોય તો પણ કૌટુંબિક સપોર્ટ હોય તો તે સારી રીતે પાર પાડી શકે છે
- ◆ સ્વસ્થ સગર્ભા અને સ્વચ્છ બાળક એક આદર્શ કુટુંબની નિશાની છે

### 9.3 સારાંશ

1000 દિવસની સફર દરમ્યાન સગર્ભા અને બાળક ને કૌટુંબિક સપોર્ટ જરૂરી છે. તેમાં સૌ પ્રથમ પિતાની ભૂમિકા અહમ છે તે સિવાય એક કે બે વ્યક્તિ જે સતત સગર્ભા ની સાથે /પડખે ઊભી રહી તેને મદદ માર્ગદર્શન અને સલાહ આપતી રહે તે જરૂરી છે hcw સગર્ભાને આવી વ્યક્તિ શોધવામાં મદદરૂપ બને અને પછી તે વ્યક્તિને સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાનના અનેક ખાસ પ્રસંગોમાં involve કરે તે આવકરદાયક છે .

આવા કૌટુંબિક સપોર્ટના અભાવે post-partum depressionની સંભાવના રહે છે સગર્ભા સ્ત્રીનું આરોગ્ય જોખમાય અને બાળકનો વિકાસ રૂંધાય છે.

કૌટુંબિક સપોર્ટના લીધે સ્ત્રી સુરક્ષા અનુભવે છે અને સગર્ભાવસ્થાની અનેક મુશ્કેલીઓ પાર પાડવા સક્ષમ બને છે hcw ફક્ત સ્ત્રી સાથે જ નહીં પણ તેના કુટુંબને પણ ઘર મુલાકાત દ્વારા આ 1000 દિવસની સફરમાં સાથે રાખી સહયોગ મેળવી શકે છે.

### 9.4 મહત્ત્વના શબ્દો:

**Re-Constituted ફેમીલી :** નવા જોડાણથી ફરી સર્જાયેલું કુટુંબ

**Post- Partum depression :** ડિલિવરી પછીના સમયમાં માનસિક ઉદાસીનતા

---

### 9.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

---

પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નોનો જવાબ આપો.

1. કૌટુંબિક સપોર્ટ કેમ જરૂરી છે?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. 1000 દિવસની સફરમાં પિતાની ભૂમિકા વર્ણવો

.....

.....

2. કૌટુંબિક સપોર્ટ ન મળતાં થતા ગેરફાયદા વર્ણવો.

.....

.....

3. ડિલિવરી રૂમમાં પતિને હાજર રાખવા કે નહિ? ચર્ચો.

.....

.....

4. Re-Constituted એટલે શું ?

.....

.....

5. કૌટુંબિક સપોર્ટના ફાયદા જણાવો.

.....

.....

રૂપરેખા :

10.0 ઉદ્દેશ

10.1 પ્રસ્તાવના

10.2 સ્ત્રીઓમાં સામાન્ય વ્યસનો અને તેનું પ્રમાણ

10.2.1 તમાકુની બાળક અને સગર્ભા પર આડઅસર

10.2.2 દારૂની સગર્ભા અને બાળક પર આડઅસર

10.2.3 વ્યસન મુક્તિના ફાયદા

10.2.4 વ્યસનમુક્તિ માટેના પગથિયા

10.2.5 પિતા અને અન્ય કૌટુંબિજન માટે વ્યસન મુક્તિ જરૂરી

10.3 સારાંશ

10.4 મહત્વના શબ્દો

10.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો : સ્વાધ્યાય

10.0 ઉદ્દેશ:

આ એકમના અંતે આપ સહુ સ્ત્રીઓમાં જોવા મળતાં સામાન્ય વ્યસનો, અને તેનું પ્રમાણ જાણી શકશો. આ વ્યસનોની સગર્ભા અને બાળકો પર થતી આડઅસર અને વ્યસન મુક્તિ તરફ વળવાના પ્રયત્નો વિશે જાણી શકશો.

10.1 પ્રસ્તાવના:

વ્યસન એક અતિ કોમ્પ્લેક્ષ માનસિક સ્થિતિ છે જેમાં વ્યક્તિ બિનજરૂરી, નુકસાન કરતાં ચીજોને લેવા પ્રેરાય છે. વખત જતાં આ ચીજો જેવી કે તમાકુ, દારૂ અને ડ્રગ્સ વગેરે વ્યક્તિ રહી શકતી નથી, તેની લતનો શિકાર બને છે અને વધુ ને વધુ તેના પર આધારિત બની જાય છે.

સમાજમાં વ્યસન પુરુષો અને સ્ત્રીઓ બંનેમાં જોવા મળે છે. તમાકુ (ધુમ્રપાન અને ધુમ્રરહિત), દારૂ અને ડ્રગ્સ વગેરે વ્યસનના દૂષણ છે. સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોમાં વ્યસનનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે. બાળકો અને કિશોર- કિશોરીઓમાં પણ વ્યસન જોવા મળે છે.

વ્યસન વ્યક્તિમાં નીચે મુજબની વર્તણૂક જોવા મળે છે.

1. દિન - પ્રતિદિન વ્યસનની ચીજ લેવામાં વધારો તેનો માપમાં વધારો થતો રહેવો.
2. વ્યસનથી આડઅસર અને નકારાત્મક પરિણામ આવે છતાં પણ તેને ચાલુ રાખવું.
3. યેન કેન પ્રકારે વ્યસનની ચીજ મેળવીને જ ઝંપવું.

10.2 ભારતીય સ્ત્રીઓમાં જોવા મળતાં સામાન્ય વ્યસન અને તેનું પ્રમાણ:

ભારતીય સ્ત્રીઓમાં નીચે મુજબના વ્યસનો જોવા મળે છે.

- (1) ધુમ્રરહિત તમાકુ : ગુટખા, પાનમસાલા, છીંકણી, તમાકુ યુક્ત ટુથપેસ્ટ
- (2) ધુમ્રપાન : સિગારેટ, બીડી
- (3) ડ્રગ્સ : ડ્રગ્સ, નશાયુક્ત દવાઓ



(4) અન્ય: માટી ખાવી, સોપારી વગેરે

ભારતીય સ્ત્રીઓમાં વ્યસનનું પ્રમાણ:-

તમાકુ:- ગ્લોબલ એડલ્ટ ટોબેકો સર્વે (GATS) 2009-2010, મિનિસ્ટ્રી ઓફ હેલ્થ એન્ડ ફેમિલી વેલફેર, ગવર્નમેન્ટ ઓફ ઈન્ડિયા પ્રમાણે નીચેના આંકડાનોંધાય છે.

- ◆ 35.6 % પુષ્ક વયના લોકો તમાકુનું સેવન કરે છે. તેમાંથી 47.9% પુરુષો અને 20.3% સ્ત્રીઓ છે.
- ◆ પુષ્ક વયની સ્ત્રીઓમાં તમાકુનું સેવન નીચે મુજબ છે.
  - o ફક્ત ધુમ્રપાન -1.9%
  - o ધુમ્રપાન અને ધૂમ્રરહિત તમાકુ - 1.1%
  - o ધુમ્રરહિત તમાકુ - 17.3%
  - o તમાકુ નું સેવન ન કરનાર - 78.7%
- ◆ આશરે 52% વસ્તી, ઘરમાં પરોક્ષ ધુમ્રપાનનો ભોગ બને છે અને કાર્યસ્થળે અને જાહેર જીવનમાં આશરે 29% લોકો પરોક્ષ ધુમ્રપાનનો ભોગ બને છે.

આ સર્વે 2017માં ફરીથી હાથ ધરાયા બાદ ભારતમાં તમાકુના સેવનમાં 17% ઘટાડો નોંધાયો છે. જાહેર જગ્યાઓમાં પરોક્ષ ધુમ્રપાનમાં 6% અને ઘરોમાં 13% ઘટાડોનોંધાયો છે.

**દારૂ (આલ્કોહોલ)**

ભારતમાં 2005થી 2016 વચ્ચે દારૂનું સેવન બમણું થયું છે. (2.4 લિટરથી વધીને 5.7 લિટર). દિલ્હીમાં સ્ત્રીઓમાં દારૂનું સેવન સતત વધી રહ્યું છે. બીજા અનેક રાજ્યોમાં પણ સ્ત્રીઓ દારૂના સેવન પ્રત્યે વળી છે. દિલ્હીમાં 2005-2006માં 0.4% સ્ત્રીઓ દારૂ પીતી હતી. તે આંકડામાં વધારો થઈને 2015-16માં 0.7% થયો છે. આ પરિસ્થિતિનું મુખ્ય કારણ કામ કરતી મહિલાઓમાં વધારો અને તેમને મળેલી આર્થિક સ્વતંત્રતા છે તેવું નોંધાયું છે. ઈન્ડિયન ગવર્નમેન્ટ્સ સેન્ટર ફોર આલ્કોહોલ સ્ટડીઝના એક રીપોર્ટમાં નોંધાયું છે કે 30% પુરુષો અને 3% મહિલાઓ ડ્રગ્સનું વ્યસન.

સ્ત્રીઓમાં ડ્રગ્સનું વ્યસન પણ જોવા મળે છે જેમાં કોકેઈન, હેરોઈન અને એલ.એસ.ડી.નો સમાવેશ થાય છે. સ્ત્રીઓમાં ‘પ્રિસ્ક્રિપ્શનલ મેડીસીન’ એટલે કે દુઃખાવા અથવા અન્ય તકલીફો માટે અપાયેલી ‘નાર્કોટીક’ (નશાયુક્ત) દવાઓનું વ્યસન વધુ જોવા મળે છે.

**અન્ય વ્યસનો**

સ્ત્રીઓમાં PICA (માટી, પત્થર), સોપારી વગેરે ખાવાની આદત ખુબ સામાન્ય છે અને તે વ્યસન પણ બની જાય છે. ઘણી સ્ત્રીઓમાં સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન માટી કે પત્થર કે ચોક ખાવાની આદત પડે છે.

**10.2.1 તમાકુના વ્યસનની સગર્ભા અને બાળક પર આડઅસર :**

**ધુમ્રપાન (ધુમાડાવાળું તમાકુ) ની આડઅસર**

ધુમ્રપાનમાં નિકોટીન સિવાય આશરે બીજા 7000 રસાયણ જાણવા મળ્યા છે. આમાંથી આશરે 700 રસાયણોથી કેન્સર થવાની શક્યતા વધે છે. ધુમ્રપાનના ધુમાડાથી હવાનું પ્રદુષણ અને પરોક્ષ ધુમ્રપાન જેવા દૂષણો જોડાયેલા છે. તમાકુમાં રહેલો નિકોટીનનામનો પદાર્થ તમાકુનું વ્યસન (લત) કરવા માટે કારણભૂત છે.

**ધુમ્રપાનથી થતી આડઅસર**

- ◆ ધુમ્રપાન કરતી સ્ત્રીઓમાં જલ્દી ગર્ભધારણ થતો નથી.
- ◆ ગર્ભધારણ થયા પછી આ સ્ત્રીઓ ગર્ભપાતની શક્યતાઓ વધુ રહે છે.

- ◆ ગર્ભધારણ પછી પ્લાસેન્ટા (ઓળ) ને લગતી સમસ્યાઓ શરૂ થઈ શકે છે. જેમ કે પ્લાસેન્ટા સેપરેશન, રક્તસ્ત્રાવ જે પ્લાસેન્ટા બાળકને પોષણ પુરુ પાડે છે.
- ◆ સમય પહેલાં ડિલિવરી -Pre mature Baby
- ◆ ઓછા વજનનું બાળક- Low birth weight જે સતત માંદગીનો શિકાર બને છે.
- ◆ બાળકનું ગર્ભમાં મૃત્યુ અથવા જન્મ પછી તરત મૃત્યુ
- ◆ Sudden Infant Death syndrome: શિશુમાં અચાનક મૃત્યુ - આ ધુમ્રપાન કરતી સ્ત્રીઓના શિશુમાં જોવા મળે છે.
- ◆ જન્મજાત ખોડખાપણવાળું બાળક e.g. cleft lip & Palate

### ઈ-સિગારેટ

ભારતના બજારોમાં પ્રવેશેલી ઈ-સિગારેટનું સેવન સ્ત્રીઓમાં પણ જોવા મળ્યું છે. જો કે તેના વેપરમાં સિગારેટના ધુમાડા જેટલા નુકસાનકર્તા રસાયણો નથી. પણ તેના ઈ-લિક્વિડમાં રહેલું નિકોટીન વ્યસન કરવા પ્રેરે છે. આના લીધે સગર્ભા સ્ત્રીઓમાં તેનો ઉપયોગ જોખમરહિત નથી. ઈ-સિગારેટથી બાળકના મગજના વિકાસમાં ક્ષતિઓ ઉભી થાય છે અને તેના ફેફસામાં હાનિ પહોંચે છે. ઈ-સિગારેટમાં વપરાતા જુદા જુદા 'Flavours' બાળકને નુકસાનકર્તા છે.

### સગર્ભા સ્ત્રીઓમાં ધુમ્રપાનનું પ્રમાણ :

Pregnancy risk Assessment & monitoring system (PRAMs) - 2011માં 24 રાજ્યોના ડેટા મુજબ ...

- ◆ લગભગ 10% સ્ત્રીઓ સગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા 3 મહિના દરમ્યાન ધુમ્રપાન કરે છે.
- ◆ 55% સ્ત્રીઓ સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ધુમ્રપાન છોડી દે છે.
- ◆ સગર્ભાવસ્થા વખતે ધુમ્રપાન છોડનાર સ્ત્રીઓમાંથી 40% સ્ત્રીઓ ડિલિવરી પછી 6 મહિનામાં ફરીથી ધુમ્રપાન શરૂ કરી દે છે.

### ધુમ્રપાન છોડવાના ફાયદા:

- ◆ બાળકને વધુ ઓક્સિજન મળે છે ફક્ત એક જ દિવસ ધુમ્રપાન ન કરવાથી બાળકના શરીરમાં ઓક્સિજનના પ્રમાણમાંનોંધપાત્ર તફાવત જણાય છે.
- ◆ Pre-mature ડિલિવરીનો દર ઘટે છે.
- ◆ ડિલિવરી પછી હોસ્પિટલથી ઘરે જતી માતા સાથે બાળક પણ મૌજુદ હોય તેવી શક્યતાઓ વધી જાય છે.
- ◆ સ્ત્રીઓ હૃદયરોગ, સ્ટ્રોક, ફેફસાનું કેન્સર, ફેફસાની અન્ય બિમારીઓ અને બીજા અનેક રોગોથી બચી જાય છે.
- ◆ સ્ત્રીઓ લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શકે છે અને પોતાના પૌત્રો- પૌત્રીઓને જોઈ શકે છે.
- ◆ સ્ત્રીઓમાં વધુ શક્તિ અને ચપળતા આવે છે.
- ◆ દુર્ગંધ મારતા શ્વાસમાંથી મુક્તિ મળે છે.
- ◆ ખોરાકનો કુદરતી સ્વાદ પાછો આવે છે જે તમાકુના સેવનથી લુપ્ત થઈ ગયો હોય છે ભૂખ ઉઘડે છે અને સારી ઊંઘ આવે છે.
- ◆ આર્થિક સદ્ધરતા અને બચત શક્ય બને છે.
- ◆ સ્ત્રીઓ પોતાને માન ભેર જોઈ શકે છે તેનું સ્વમાન અને કુટુંબ અને મિત્રો વચ્ચે દરજ્જો વધે છે.
- ◆ સ્ત્રી પોતાના બાળક માટે એક આદર્શ માતા બની શકે છે.

### ધુમ્રરહિત તમાકુનું સેવન અને તેની આડઅસર :

સ્ત્રીઓમાં ગુટખાનું વ્યસન વધી રહ્યું છે. જેને લઈને સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન નીચેની આડઅસર જોઈ શકાય છે.

- ◆ મોંની અસ્વચ્છતા, દાંતમાં સડો, પાયોરિયા જેવા રોગોને લઈને શરીરમાં ચેપ (ઇન્ફેક્શન) પ્રસરે છે. જે બાળકને નુકસાન પહોંચાડે છે. બાળકના વિકાસમાં અડચણરૂપ બને છે.
- ◆ મોં, ગળા કે ગરદન, નાકનું કેન્સર થઈ શકે છે અને જો તે સગર્ભાવસ્થા વખતે નિદાન થાય તો તેની સારવાર અને બાળકના વિકાસમાં બાધારૂપ બને છે.
- ◆ મોંની અસ્વચ્છતા, મ્હોં ખોલવામાં તકલીફ વગેરેથી યોગ્ય પોષણકારક ખોરાક લઈ શકાતો નથી જેથી માતા અને બાળકમાં અનેક તત્વોની ઉણપ અને કુપોષણ જોવા મળે છે.
- ◆ ધુમ્રપાનની જેમ ધુમ્રરહિત તમાકુથી પણ હૃદયરોગ, સ્ટ્રેસ અને અન્ય બિમારીઓ, બ્લડપ્રેશર વગેરે થઈ શકે છે.

### છીંકણી (તપકીર)ની આડઅસર :

સગર્ભાવસ્થા વખતે છીંકણીનો ઉપયોગ કરનાર સ્ત્રીઓમાં નીચેની મુશ્કેલીઓ ઉભી થાય છે.

- ◆ બાળકમાં Sleep Apnea (ઊંઘમાં શ્વાસોશ્વાસ બંધ થઈ જવો) નું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે અને Sleep Apnea નું પ્રમાણ ધુમ્રપાન કરતી સ્ત્રીઓ કરતાં પણ છીંકણીનો ઉપયોગ કરતી સ્ત્રીઓના નવજાત શિશુમાં વધુ જોવા મળે છે.
- ◆ Sleep Apnea ને લીધે અચાનક બાળ મરણ થઈ શકે છે.
- ◆ સમય કરતાં વહેલી ડિલિવરી અને જન્મ
- ◆ બાળકની Nervous System (ચેતાતંત્ર)ના વિકાસમાં અડચણ થાય છે.
- ◆ બાળકને શ્વાસોશ્વાસની તકલીફ થઈ શકે છે.

### તમાકુની અવેજીમાં લેવાતા નિકોટીન યુક્ત પીપરમીટ અને પેચની આડઅસર

તમાકુની લત છોડવા માટે ઘણી વખત નિકોટીન યુક્ત પીપરમીટ (ગોળીઓ) અથવા Patch (સ્ટીકર)નો ઉપયોગ થાય છે. પણ આ ચીજોની આડઅસર તમાકુના પદાર્થોના સેવનથી બરાબર જ હોય છે અને તેમાં રહેલું નિકોટીન એટલું જ જોખમરૂપ છે.

“સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન કોઈપણ જાતની સિગારેટ કે તમાકુ પદાર્થ સુરક્ષિત નથી” સ્ત્રી અને બાળકની સુરક્ષાએમાં જ છે કે “તમાકુ છોડો - તદ્દન છોડો”!

ઘણી સ્ત્રીઓ માટી કે પત્થર ખાવા તરફ દોરાય છે. જેનાથી કુપોષણ અને એનેમિયા અને Worm infestation થઈ શકે છે.

### 10.2.2 સગર્ભા સ્ત્રી અને બાળકમાં દારૂથી થતી આડઅસર:

દારૂનું નિયમિત સેવન કરતી અને સ્ત્રીઓ જાણતી નથી હોતી કે ગર્ભધાન થયું છે - જેની ખબર 2થી 3 અઠવાડિયા પછી પડે છે.- તે વખતે પણ દારૂ બાળકને નુકસાન પહોંચાડે છે. બીજી અનેક આડઅસરો નીચે મુજબ છે.

- ◆ સમય પહેલાં ડિલિવરી - Pre mature baby
- ◆ જન્મજાત ખોડખાંપણ- (Fetal; Alcohol Spectrum Defect)
- ◆ દારૂ માતાના લોહીમાંથી - Placenta (ઓળ) વડે, umbilical cord (ઈ) થઈ બાળકના મગજ (Brain) (ઈ) પહોંચી તેના વિકાસમાં ખલેલ પહોંચાડે છે તે જ રીતે અન્ય અવયવોના વિકાસમાં પણ બાધારૂપ બને છે.
- ◆ બાળકનો વિકાસ અધૂરો રહે છે.

- ◆ બાળકને અનેક ખોડખાંપણ, શ્રવણ શક્તિ, દષ્ટિ હૃદયનું સંચાલન વગેરેમાં નડતરરૂપ બને છે.
- ◆ બાળકની બુદ્ધિશક્તિ, સ્પીચ, યાદશક્તિ આખા જીવન દરમ્યાન અવિકસિત અથવા મંદ રહે છે. “કોઈપણ પ્રમાણમાં લેવાયેલો દારુ માતા અને બાળક માટે સુરક્ષિત નથી. 1000 દિવસની યાત્રામાં કોઈપણ સમયગાળો દારૂના સેવન માટે સુરક્ષિત નથી”.

### 10.2.3 વ્યસનમુક્તિના ફાયદા:-

- ◆ સ્ત્રી એક સ્વસ્થ માતૃત્વ ધારણ કરી એક સ્વસ્થ, ખોડખાંપણ રહિત બાળકને જન્મ આપે છે.
- ◆ ડિલિવરી પછી પણ બાળકનું અને માતાનું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે.
- ◆ સ્ત્રી બાળક માટે એક આદર્શ માતા બની રહે છે.
- ◆ બાળક તેના જીવનકાળમાં કોઈપણ પદાર્થનું વ્યસની બનવાનું જોખમ ખૂબ જ ઓછું થઈ જાય છે.
- ◆ સ્ત્રી કુટુંબીજનો, મિત્રો અને સમાજ વચ્ચે માનભેર જીવી શકે છે.
- ◆ સ્ત્રીને પોતાના પર ગર્વ અનુભવાય છે. આત્મવિશ્વાસ કેળવાય છે.

### 10.2.4 સગર્ભાવસ્થા વખતે વ્યસનમુક્તિના પગથિયા:

- ◆ શક્ય હોય ત્યાં સુધી કોઈપણ વ્યસન કરતાં પદાર્થોનું સેવન શરૂ જ ન કરો.
- ◆ જેમ બને તેમ જલ્દી જ, એક જ ઝાટકે તેવા પદાર્થોનું સેવન બંધ કરી દો. ખાસ કરીને જ્યારે પ્રેગનેન્સીનું પ્લાનિંગ કરતા હોય ત્યારે
- ◆ કોઈપણ વ્યસન કરતી વખતે બાળકનો વિચાર કરો. એક સ્વસ્થ, તંદુરસ્ત બાળકની છબી મનમાં રાખો.
- ◆ વ્યસન કરતા પદાર્થોની અવેજીમાં બીજો સુરક્ષિત પદાર્થ લો. જેમ કે દારૂની અવેજીમાં ફળોનો રસ.
- ◆ વ્યસન થાય તેવી પરિસ્થિતિ, મેળાવડા, મિત્રો વગેરેનો ત્યાગ કરો.
- ◆ ઘરમાં પણ આ પદાર્થો ન રાખો.
- ◆ કુટુંબીજનો, મિત્રો, બાળકના પિતા વગેરેને તમારા વ્યસનમુક્તિના નિર્ણય બાબતે જાણ કરો અને તેમનો ટેકોમાંગો.
- ◆ હેલ્થ વર્ક્સને સગર્ભા માતાના વ્યસન વિશે જાણ થતાં જરૂરી સહાય, મનોચિકિત્સક, સમાજ સેવક, કાઉન્સેલરની મદદથી માર્ગદર્શન આપો.
- ◆ હેલ્થ વર્ક્સ વ્યસન ત્યજનાર વ્યક્તિઓનું સપોર્ટ જુથ ઉભું કરી સગર્ભા સ્ત્રીને મદદરૂપ બની શકે.

### 10.2.5 પિતા અને અન્ય કુટુંબીજનોને પણ વ્યસનમુક્તિ જરૂરી.

#### સગર્ભાવસ્થા:

પરોક્ષ ધુમ્રપાન: ધુમ્રપાન કરનાર વ્યક્તિનો બધો ધૂમાડો તેના પોતાનાં જ ફેફસામાં નથી જતો. તે તેની આજુબાજુની હવા પણ દુષિત કરે છે અને તે હવામાં શ્વાસ લેનાર દરેક વ્યક્તિ પરોક્ષ ધુમ્રપાનનો શિકાર બને છે. વળી સિગારેટ કે બીડીના બળતા છેડેથી નીકળતો ધુમાડો પણ પરોક્ષ ધુમ્રપાનનું કારણ છે. આ ધુમાડાથી આજુબાજુમાં રહેતાં કે શ્વાસ લેતા લોકોને તેની ગંધ ન પણ આવતી હોય તો પણ તેઓ પરોક્ષ ધુમ્રપાનથી થતી આડઅસરના શિકાર બને છે. આ ધુમાડામાં 4000 રસાયણો છે.

ઘરમાં ધુમ્રપાન કરનાર વ્યક્તિ, પછી તે જન્મનાર બાળકનો પિતા હોય કે ઘરમાં કુટુંબની નજીકની વ્યક્તિ જેમ કે દાદા, કાકા વગેરે, જો ધુમ્રપાન કરતી હોય તો સ્ત્રીની સગર્ભાવસ્થા અને તે પછીની કાળ માટે તેઓએ વ્યસનમુક્તિ થકી ઘરમાં ધુમ્ર-રહિત, સ્વચ્છ વાતાવરણ આપવું જરૂરી છે.

### પરોક્ષ ધુમ્રપાનની આડઅસર :

- ◆ પરોક્ષ ધુમ્રપાન કરનારી વ્યક્તિ પણ એ જ રોગોનો શિકાર બને છે જે રોગો ધુમ્રપાન કરનાર વ્યક્તિને થઈ શકે છે. તેમાં ફેફસાનું કેન્સર, હૃદય રોગ અને ફેફસાના રોગો મુખ્ય છે.
- ◆ પરોક્ષ ધુમ્રપાનનો શિકાર, સગર્ભા સ્ત્રી, પ્રિમેચ્યોર ડિલિવરી, નિમ્ન વજનનું બાળક અને મિસકેરેજનો ભોગ બને છે. સ્ટીલ બર્થ થવાની શક્યતા પણ રહે છે.
- ◆ પરોક્ષ ધુમ્રપાનનો શિકાર બાળકને શ્વાસોશ્વાસની તકલીફો, અસ્થમા અને અનેક પ્રકારની એલર્જી થઈ શકે છે.  
બાળકના પિતા અને અન્ય કુટુંબીજનો બીજા કોઈપણ પ્રકારનું વ્યસન કરતાં હોય તો ઘરના વાતાવરણ પર તેની નકારાત્મક અસરો પડે છે.
- ◆ ધુમ્ર રહિત તમાકુ, ગુટખા કે પાન-મસાલા ખાનાર વ્યક્તિ કાલે જન્મવા વાળા બાળકને ભવિષ્યમાં આવા વ્યસન તરફ દોરી શકે છે.
- ◆ પિતા કે અન્ય કુટુંબીજન જો દારૂ નું સેવન કરતા હોય તો ઘરમાં કલેશ, કંકાસ પેદા થાય છે. જે સગર્ભા સ્ત્રીમાં તણાવ અને આવનાર બાળક માટે એક કલુષિત વાતાવરણ ઉભુ કરે છે.
- ◆ ઘરમાં કોઈને અન્ય વ્યસન, જેવું કે ડ્રગ્સ કે બીજી કોઈપણ નશાકારક દવાઓનું વ્યસન હોય તો ભવિષ્યમાં આવનાર બાળકને ખોટું પ્રોત્સાહન પુરૂ પાડી શકે છે.
- ◆ પિતા વ્યસની હોય તો ઘરની અર્થવ્યવસ્થા ખોરવાય છે અને સગર્ભા અને આવનાર બાળકની આ 1000 દિવસની સફર સારી રીતે પુરી નથી થઈ શકતી.  
પિતા અને અન્ય કુટુંબીજનોએ વ્યસનમુક્તિમાં સાથ આપવો જરૂરી છે. તેના નીચે મુજબના ફાયદા છે.
- ◆ ઘરનું વાતાવરણ સ્વચ્છ, ધુમાડા રહિત બને છે.
- ◆ ઘરની દરેક વ્યક્તિ સગર્ભા સ્ત્રીની આ 1000 દિવસની સફરમાં જોડાય છે, સપોર્ટ પુરો પાડે છે અને આવનાર બાળકને ઉત્સાહભરે કુટુંબમાં આવકાર આપે છે, તેનાથી સ્ત્રીને પ્રોત્સાહન અને નૈતિક બળ પુરૂ પડે છે.
- ◆ ઘરમાં બિનજરૂરી પદાર્થો આવતાં બંધ થાય છે અને આખુ કુટુંબ એક આદર્શ કુટુંબની છાપ ઉભી કરી શકે છે.
- ◆ આર્થિક બચત થાય છે અને આનાણાં સગર્ભા અને આવનાર બાળકના સ્વાસ્થ્ય , પોષણ અને અન્ય જરૂરિયાતો માટે ફાળવી શકાય છે.

### વ્યસન કરનાર સગર્ભા કે તેના કુટુંબીજનો સાથે હેલ્થ વર્કરનો અભિગમ.

- ◆ વ્યસન કરનાર સગર્ભાને ઓળખી તેની કૌટુંબિક માહિતી મેળવો.
- ◆ સગર્ભાના કુટુંબમાં વ્યસન કરનાર વ્યક્તિ /વ્યક્તિઓની માહિતી મેળવો.
- ◆ આ સગર્ભાનું પર્સનલ કાઉન્સેલીંગ કરો. તેની સાથે આત્મીયતા કેળવી વ્યસન મુક્તિ માટે યોગ્ય માર્ગદર્શન આપો.
- ◆ કુટુંબના સભ્યો, બાળકના પિતાની મદદ લઈ ગ્રૂપ કાઉન્સેલીંગ કરો.
- ◆ સગર્ભાને તમાકુ/ દારૂ/ અન્ય પદાર્થથી બાળક પર થતી આડઅસર વિશે સમજાવો.
- ◆ જરૂરી બને તો કાઉન્સેલર, સાયક્યાટ્રીસ્ટ, નશાબંધી સેલ અને અન્ય સંસ્થાઓની મદદ મેળવો.
- ◆ વ્યસન કરતી મહિલાઓના ગૃપ ને અલગથી સમય ફાળવો. તેમના સહાનુભૂતિ દ્વારા તેમનો વિશ્વાસ કેળવો.
- ◆ જરૂર પડ્યે આવી મહિલાઓના ધર્મગુરૂઓ કે ધાર્મિક સંગઠનોનો ઉપયોગ કરો.

આ રીતે સગર્ભા સ્ત્રી અને તેના પતિ તેમજ કુટુંબીજનોને વ્યસનમુક્ત કરતાં, આખો સમાજ વ્યસનમુક્ત થશે.

---

### 10.3 સારાંશ:

---

ભારતીય સ્ત્રીઓમાં તમાકુ (ધુમાડાવાળુ- ધુમ્રરહિત), દારૂ અને ડ્રગ્સનું વ્યસન જોવા મળે છે, જેની અસર સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તેના બાળક પર થઈ શકે છે. પ્રિ-મેથ્યોર ડિલિવરી, ઓછા વજનનું બાળક, સ્ટીલ બર્થ, જન્મજાત ખોડખાંપણ, મિસકેરેજ અને બાળકના મગજ અને અન્ય અવયવોનો વિકાસને ખલેલ પહોંચે છે.

સગર્ભા સ્ત્રીઓએ વ્યસન મુક્ત થવું જરૂરી છે. સાથે સાથે તેના પતિ તેમજ કુટુંબના અન્ય સભ્યો જે વ્યસન કરતાં હોય તો વ્યસનમુક્તિ દ્વારા સગર્ભાને સાથે આપી, આવનાર બાળકને એક સ્વચ્છ અને સુંદર કૌટુંબિક વાતાવરણ પુરૂ પાડવું જોઈએ.

હેલ્થ કેર વર્કસે પણ આવી સ્ત્રીઓને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપી કાઉન્સેલીંગ દ્વારા વ્યસન મુક્તિ માટે પ્રેરિત કરવા જોઈએ.

---

### 10.4 મહત્વના શબ્દો:

---

**E - Cigarette :** ધુમ્રપાન માટેનું ઇલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણ

**Sleep Apnea :** ઊંઘમાં શ્વાસોશ્વાસ રોકાઈ જવો

**નિકોટીન :** તમાકુમાં રહેલું વ્યસન માટે કારણભૂત રસાયણ

**પરોક્ષ ધુમ્રપાન :** ધુમ્રપાન દ્વારા આજુબાજુના વાતાવરણમાં ફેલાયેલો ધુમાડો બીજાના શ્વાસમાં/ ફેફસામાં લેવામાં આવે છે.

---

### 10.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો: સ્વાધ્યાય

---

**પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નો જવાબ આપો.**

1. ભારતમાં સ્ત્રીઓના થતાં વ્યસનો કયા કયા? તેનું પ્રમાણ કેટલું છે?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.**

1. તમાકુના સેવનથી ગર્ભમાં વિકસતા બાળક પર થતી આડઅસર વર્ણવો.

.....

.....

2. દારૂના સેવનથી ગર્ભમાં વિકસતા બાળક પર થતી આડઅસર વર્ણવો.

.....

.....

3. 1000 દિવસની સફર દરમ્યાન સ્ત્રીએ શા માટે વ્યસન મુક્ત થવું જોઈએ? તેના ફાયદા વર્ણવો.  
.....  
.....
4. વ્યસન કરનાર સગર્ભા કે તેના પતિ તરફ હેલ્થ કેર વર્કસનો શો અભિગમ હોવો જોઈએ?  
.....  
.....
5. પરોક્ષ ધુમ્રપાન એટલે શું ?  
.....  
.....

: રૂપરેખા :

11.0 ઉદ્દેશ

11.1 પ્રસ્તાવના (introduction)

11.2 ગર્ભસંસ્કાર

11.2.1 બાળક સાથે માતા-પિતાના વાર્તાલાપનું મહત્વ

11.2.2 સગર્ભાવસ્થા વખતે ધાર્મિક અભિગમ

11.2.3 સંગીતનું મહત્વ

11.2.4 વાંચનનું મહત્વ

11.2.5 હકારાત્મક સૂચનો

11.2.6 બાળકની બુદ્ધિનો વિકાસ

11.3 સારાંશ

11.4 મહત્વના શબ્દો

11.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

11.0 ઉદ્દેશ

આ એકમના અંતે તમે ગર્ભસંસ્કાર એટલે શું જાણી શકશો. ગર્ભસંસ્કાર માટે જરૂરી બાળક સાથેનું જોડાણ, ધાર્મિક અભિગમ, સંગીત, વાંચનનું મહત્વ અને બાળકની બુદ્ધિના વિકાસમાં ગર્ભસંસ્કારનું યોગદાન સમજી શકશો.

11.1 પ્રસ્તાવના (Introduction)

ગર્ભસંસ્કાર એક વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ પુરવાર થયેલી હકીકત છે. તે ગર્ભાશયમાં ઉછરતા બાળક સાથેનું જોડાણ, તેને જરૂરી શિક્ષણ પુરું પાડવાનો એક અદ્ભૂત માર્ગ છે. અણઅવતરેલ બાળક સમજી શકે છે. અનુભવી શકે છે, સાંભળી શકે છે, સપનાં જોઈ શકે છે. અનુભવી શકે છે, સાંભળી શકે છે, સપનાં જોઈ શકે છે અને બહારની દુનિયામાં થતી Activitiesને પ્રતિકાર આપી શકે છે જેમકે બહારથી કોઈ સ્પર્શ થવો, સંગીત, મંત્રજાપ અને માતાની લાગણી કે અવાજ, આ સિદ્ધાંત ગર્ભસંસ્કારના મૂળમાં સ્વીકારાયેલ છે. ગર્ભમાં રહેલ બાળકની માનસિક સ્થિતિ અને પરિનાલિટી ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન માતાના વિચારોથી ખૂબ જ પ્રભાવિત થાય છે, આ વાત આપણી સંસ્કૃતિમાં તેમ જ વૈજ્ઞાનિક રીતે સિદ્ધ થઈ અપનાવાયેલી છે. આ અનેક કાર્યો અને Activities દ્વારા બાળક પર કાયમી સારી છાપ ઉભી કરી શકાય છે. આધુનિક વિજ્ઞાને પણ આ વાત સ્વીકારેલી છે. તેથી Hcw આ બાબતની સમજણ સ્ત્રીઓને આપી તેમના બાળકમાં 'ગર્ભસંસ્કાર' નું સિંચન થાય તેવા પ્રયત્નો કરવા જરૂરી છે.

11.2 ગર્ભસંસ્કાર - આદર્શ બાળકનું સ્વપ્ન

ગર્ભધારણ કરનાર સ્ત્રીની માનસિક અવસ્થા તેના શરીર અને ગર્ભ પર પ્રચંડ અસર કરે છે. તેથી સૌ પ્રથમ તો ગર્ભધાનનો નિર્ણય અને બાળકનું આગમન ત્યારે જ પ્લાન કરવું જ્યારે સ્ત્રીની અને પિતાની માનસિક તૈયારી હોય, પ્રેમ હોય, સ્વસ્થતા હોય અને ઘરમાં પણ શાંતિ-સુલેહનું વાતાવરણ હોય. બે આત્માઓ - પતિ - પત્નીના અદ્ભૂત મિલનથી એક આદર્શ બાળક જન્મ લેવાનું છે તે



વિચાર સતત બન્નેના મનમાં અને ખાસ કરીને સગર્ભાના મનમાં રહેવો જરૂરી છે. પતિ-પત્ની મળીને આ આદર્શ બાળકની કલ્પના કરી ઉચ્ચ ચારિત્ર્યવાન અને મહાન વ્યક્તિઓને સતત નજર સમક્ષ રાખી શકે છે. ગર્ભાવસ્થામાં આળસ, કંટાળો, થાક, ગુસ્સો, વગેરે ન હોવું જોઈએ. સ્ત્રી એ સતત આદર્શ સંતાન માટેના સપનાં અને વિચારો કરવા. આવનાર સંતાનમાં જે ગુણો કલ્પ્યા હોય તેવા ગુણો ધરાવતી વ્યક્તિના ફોટા નજર સામે રાખી શકાય. તે વ્યક્તિ વિશેનું વાંચન પણ જરૂરી વિચારો પૂરા પાડે છે. પતિ-પત્ની અને કુટુંબની દરેક વ્યક્તિ આ બાબતમાં પોતાની જવાબદારી સમજી સ્ત્રી અને બાળકની સતત સાથે રહે તે જરૂરી છે.

### 11.2.1 બાળક સાથે માતા-પિતાના વાર્તાલાપનું મહત્વ.

ગર્ભમાં રહેલું બાળકની બહારની દુનિયાના અવાજો 16 અઠવાડિયાના ગર્ભધાન પછી સાંભળી શકે છે. આ કાળ દરમ્યાન માતા-પિતા બાળક સાથે વાતચીત, સંગીત, મંત્રજાપ વગેરેથી એક જોડાણ ઊભું કરી શકે છે. દરરોજ થોડો સમય માટે બાળક સાથે વાતચીત કે ગીત ગાઈને જોડાણ ઊભું કરી શકાય. જેથી જન્મતાંની સાથે જ બાળક માતા-પિતાને તેમનાં અવાજથી ઓળખી શકે છે અને પ્રતિકાર આપે છે.

### 11.2.2 સગર્ભાવસ્થા વખતે ધાર્મિક અભિગમ

આપણા બધાના જીવનના પાયામાં ધર્મ વણાયેલો છે. બાળકને ધાર્મિક સંસ્કારો સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન જ આપી શકાય. તેના માટે સ્ત્રીની દિનચર્યામાં નીચેની પ્રવૃત્તિ વણી લેવી જોઈએ.

- ◆ ધાર્મિક ગ્રંથોનું વાંચન - તેમ કે શ્રીમદ ભાગવતગીતા
- ◆ ધર્મને લગતા મંત્ર-જાપ-ભજનનું શ્રવણ-સુમધુર સંગીત દ્વારા
- ◆ નિત્યક્રમમાં મંદિર દર્શન, આરતી, પ્રાર્થનાને સ્થાન
- ◆ જે સંપ્રદાયમાં માનતા હોય તેના સંતો, દેવી-દેવતાઓનું ચરિત્રવાંચન અને રટણ.

જેમ આગળ કહ્યું કે ગર્ભમાં રહેલું બાળક આ બધું સાંભળી શકે છે અને અનુભવી શકે છે, તે થકી તેના મન-હૃદયના વિકાસ પર આ ધાર્મિક પ્રવૃત્તિઓની અસર પડે છે.

વળી બાળકના જન્મ પછી પણ તે સતત આસપાસની વ્યક્તિઓને અને વાતાવરણને અનુસરતું હોય છે. તેથી બાળકના જન્મ પછી સ્ત્રીએ, પિતાએ અને ઘરના અન્ય સભ્યોએ પોતાના રોજિંદા જીવન કે દિનચર્યામાં પ્રાર્થના, આરતી, ભજન કે પ્રભુસેવાને સ્થાન આપવું જરૂરી છે. નાનું બાળક પણ આ બધું જોઈને તેને અનુસરે છે. ભક્તિ તરફ પ્રેરાય છે. ઈશ્વરનું મહત્વ, તેમા શ્રદ્ધા કેળવાય છે.

- ◆ ઘરમાં દરરોજ સવાર-સાંજ મધુર સ્વરના મંત્રજાપ કે પ્રાર્થના વગાડવી. સ્પષ્ટ ઉચ્ચારવાળી સીડી દ્વારા પણ પ્રાર્થના/ભજન વગાડી શકાય.
- ◆ મંત્ર જાપ કે મંત્રોનું મનોમન રટણ કે લેખન પણ બાળક પર અસર કરે છે.
- ◆ દિવસમાં એક કે બે વાર ઝૂંનો ઉચ્ચાર ગર્ભસ્થ શિશુ પર એક અલૌકિક અસર પાડે છે.

### 11.2.3 સગર્ભાવસ્થા વખતે સંગીતનું મહત્વ.

સગર્ભાવસ્થાના ત્રીજા તબક્કા (3rd trimester)માં બાળક સંગીતને સાંભળવાની શક્તિ ધરાવે છે. સૌમ્ય, ધીમું, સુમધુર સંગીત, હાલરું વગેરેની બાળકના વિકાસ પર સારી અસર પડે છે. પણ આ સંગીત વધુ મોટા અવાજે કે ઘોંઘાટભર્યું ન હોવું જોઈએ, જેનાથી બાળકને Stress પહોંચે છે અને તેની શ્રવણશક્તિને નુકસાનકર્તા બને છે. બાળક ગર્ભાવસ્થામાં પણ એકના એક ગીત કે સંગીતથી પરિચિત થાય છે. શાસ્ત્રીય સંગીતની બાળક પર હકારાત્મક અસર થાય છે. સંગીતના વાદ્ય “Head-phones” માતાના શરીર પર મૂકીને બાળક સુધી તેનું સંગીત વહોંડી શકાય છે અને આ બધાની બાળકના મગજ પર લાંબા સમય સુધી અસર રહે છે.

માતા જો મોટેથી વાંચીને કોઈ ગ્રંથ કે કથા સંભળાવે તો બાળક તેના શબ્દો, માતાનો અવાજ વગેરેથી પરિચિત થાય છે અને તેની અસર તેના મગજ પર નોંધાય છે.

એક સંશોધન પ્રમાણે સૌમ્ય, હળવું સંગત Premature બાળકને દૂધ પીવા પ્રેરે છે. અને તેમના હૃદયના ધબકારા અને Oxygenનું સ્તર જાળવી રાખે છે. આપણા પૂર્વજોથી ચાલી આવતી સામાજિક પ્રથાઓ જેમ કે હાલરું ગાવું, ભજન ગાવાં કે ગીતા પાઠ કરવો વગેરેની બાળકની શ્રવણશક્તિ અને મગજના વિકાસ પર સારી અસર પડે છે અને તેના જીવનકાળ દરમ્યાન લાંબા સમય સુધી રહે છે.

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સંગીત સાંભળવા બાબત નીચેની બાબતોનો ખ્યાલ રાખવો જરૂરી છે.

- ◆ દિવસમાં એકવાર, ચોક્કસ સમયે ઘરમાં સંગીત ચાલુ કરો. ધ્યાન રહે કે તેનું Volume ખૂબ મોટું અને ઘોંઘાટભર્યું ન હોવું જોઈએ.
- ◆ સંગીત દ્વારા માતાએ પણ relax થવાની આદત પાડવી જોઈએ તેનાથી તણાવ ઓછો થાય છે.
- ◆ શક્ય હોય તો Live Music Show જોવા પણ જઈ શકો. ખૂબ મોટો અવાજ, ખૂબ લાંબા સમય સુધી કરવામાં આવે તો તે બાળકની શ્રવણશક્તિને નુકસાનકર્તા છે તે બાળકનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે.
- ◆ સ્ત્રીએ તેના પેટ પર “Headphones” દ્વારા કે અન્ય રીતે બાળકને સંગીત સંભળાવવાથી માતા અને બાળક વચ્ચે એક જોડાણ ઊભું થાય છે.
- ◆ પ્રારંભમાં માતૃભાષાનું જ્ઞાન પણ ગીતો વડે આપી શકાય છે.
- ◆ ખૂબ આનંદદાયક ગીતો, શ્લોકો કે ભજનો સાંભળવા, દર્દભર્યા ગીતો બાળકમાં દુઃખ અને ગમની લાગણી પેદા કરે છે.

#### 11.2.4 સગર્ભાવસ્થામાં વાંચનનું મહત્ત્વ.

બાળકનું ચેતાતંત્ર, કાન, શ્રવણશક્તિ વગેરેનો વિકાસ 26માં અઠવાડિયાના ગર્ભમાં શરૂ થઈ જાય છે. ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન માતા જો વાંચનની આદત રાખે છે તો બાળકમાં ભાષાનો વિકાસ થાય છે. બાળક ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતા જલ્દી શીખે છે, એકાગ્રતા શીખે છે અને માહિતી એકઠી કરતા શીખે છે. બાળકની વિચારશક્તિ, સ્મરણશક્તિ, ધ્યાનશક્તિમાં વધારો થાય છે.

ગર્ભાવસ્થામાં બાળક શબ્દોના અર્થ નથી સમજી શકતું પણ માતા જે કોઈપણ વાંચન કરે છે તેનો લય, tone વગેરે સાંભળી શકે છે અને તેને પ્રતિકાર આપે છે. થ્રીલર કે ભયજનક વાર્તાઓ વાંચવાની બાળકમાં Stress હોર્મોન્સનું પ્રમાણ વધે છે. માતાએ ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન હળવી, રમુજી વાતો વાંચવી જોઈએ. ધાર્મિક સાહિત્ય વાંચવું એ લાભદાયી છે, પણ તે સાથે નાની નાની વાર્તાઓ, સાહિત્ય ગ્રંથો લાભદાયક છે.

- ◆ સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન જ્યારે બેચેની લાગે કે શારીરિક અસુખ લાગે ત્યારે વાંચનમાં મન પરોવી શકાય છે.
- ◆ વીરરસ, પરાક્રમોની વાતો, અદ્ભૂત રસ (પ્રકૃતિનું વર્ણન) વગેરેના વાંચનથી બાળક કલ્પનાશીલ, લાગણીશીલ અને વાચાળ બને છે.
- ◆ મહાભારત, રામાયણ, ગીતા, પુરાણ, સાહિત્ય, નવલકથાઓ અને નવલિકાઓ વગેરે વાંચી શકાય.
- ◆ મહાપુરૂષોના જીવનને લગતા પુસ્તકો વાંચવાથી તેવા આદર્શ બાળકની કલ્પના થઈ શકે છે અને સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન બાળકમાં તે પ્રકારનાં ગર્ભસંસ્કારનું સિંચન થાય છે.
- ◆ ઘરમાં પણ આ પ્રકારના પુસ્તકો રાખવાની આદત પાડવી જોઈએ જેથી બાળકને નાનપણથી જ સારા વાંચનની આદત પડે અને મહાપુરૂષોના ગુણો કેળવાય.

#### 11.2.5 સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન હકારાત્મક સૂચનો.

ગર્ભસંસ્કારની થિયરી પ્રમાણે માતા જેવું વિચારે, કલ્પના કરે તેવું બાળક પેદા થાય છે. માતાના વિચારો, સંવેદનાઓ, ભાવનાઓ અને હકારાત્મક વલણની ગર્ભસ્થ શિશુ પર ચોક્કસ અસર પડે છે. આ વાત વૈજ્ઞાનિક સંશોધન દ્વારા સિદ્ધ થઈ છે અને સ્વીકારાયેલી છે. તેના માટે માતાએ નીચેના સૂચનો અમલમાં મૂકવા જરૂરી છે.

- ગર્ભધારણ કરતાની સાથે જ એક તંદુરસ્ત, આદર્શ બાળકની કલ્પના શરૂ કરવી.
- માતા અને પિતા મળીને આવનાર બાળકમાં કેવા ગુણો ઈચ્છે છે તેની ચર્ચા કરી, નક્કી કરી શકે છે.
- તે પછી હકારાત્મક વલણ દ્વારા તે મુજબના જ બાળકનો સંકલ્પ કરે છે અને તેઓએ વિચારેલા ગુણો બાળકમાં હોય જ તેવો દૃઢ નિશ્ચય કરે છે.
- વારંવાર પેટ ઉપર હાથ મૂકી, બાળક સાથે વાર્તાલાપ શરૂ કરી એક જોડાણ ઊભું કરે છે. બાળકને હકારાત્મક સૂચનો આપે છે અને તેઓએ કલ્પના કરેલા બાળક આગમનની તૈયારી બતાવે છે.
- આ આખી પ્રક્રિયાને “પોઝિટિવ પ્રોગ્રામિંગ” કહેવાય છે જે બાળકની શ્રવણશક્તિ દ્વારા તેના મગજમાં પહોંચે છે.

### 11.2.6 સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન બાળકની બુદ્ધિનો વિકાસ

ગર્ભસ્થ શિશુની બુદ્ધિનો વિકાસ માતાના વિચારો, વર્તન અને કાર્ય પર આધારિત છે. સગર્ભા માતાએ શક્ય તેટલાં તાર્કિક પગલો કે કોયડા ઉકેલવામાં સમય પસાર કરવો જોઈએ. આમ કરવાથી બાળકનો બૌદ્ધિક વિકાસ ઉચ્ચતમ થાય છે. દરરોજ 15 મિનિટ ગણિતના પ્રશ્નો, કોયડા, ચેસની રમત વગેરે મગજને કસે તેવી activity માટે સમય ફાળવવો. ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાનજ બાળકને આ સંસ્કાર આપવાથી તેનો IQ વધે છે. બાળકના જન્મ પછી પણ આ પ્રયત્નો ચાલુ રાખવા. શિશુ પહેલાં બે વર્ષ દરમ્યાન તેની 18% બુદ્ધિનો વિકાસ થાય છે. માતા-પિતાએ આ તકનો લાભ લઈ, બાળકના ઉછેરના પ્રથમ બે વર્ષને વધુમાં વધુ મહત્ત્વ આપવું. બાળકની બુદ્ધિનો 80% વિકાસ ગર્ભમાં, 18% પ્રથમ 2-5 વર્ષમાં અને બીજો 20% જીવનકાળ દરમ્યાન થાય છે.

આપણે અનેક દાખલા જોયા છે જેમાંનાના બાળકનો IQ અતિશય વધારે હોય છે. આ બધું ગર્ભસંસ્કારને આભારી છે. બાળકનો બુદ્ધિઆંક (IQ) નીચે મુજબ વધારી શકાય છે.

- ◆ બાળકને technologyથી પરિચિત કરવું, તેવાં રમકડાં આપવા.
- ◆ બાળકને વધુ પડતું વ્યસ્ત ન રાખવું, તણાવ ન આપવો
- ◆ સાહસિક રમતો અને activityમાં પરોવવું.
- ◆ તેના વિચારો વિશે જાણવાનો પ્રયત્ન કરવો.
- ◆ વાંચન, કોયડા, ગણિત વગેરેમાં વ્યસ્ત રાખવું.

આમ ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાનના ગર્ભસંસ્કાર બાળકના વિકાસ પર અસર કરે છે. ગર્ભસંસ્કારનું સિંચન કરવાથી મનોવાંચિત બાળક અવતરે છે. નાના શિશુ અવલોકન દ્વારા ઘણું બધું શીખે છે.

### 11.3 સારાંશ

ગર્ભસંસ્કાર, વૈજ્ઞાનિકોએ સિદ્ધ કરેલી પરિસ્થિતિ છે. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન માતા એક આદર્શ, તંદુરસ્ત બાળકની કલ્પના કરી મનોવાંચિત બાળક મેળવી શકે છે.

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન બાળક પર ધાર્મિક વાંચન, સંગીત, વિચારોની અસર પડે છે. બાળક સૌમ્ય સંગીત, સુમધુર ગીતોના શ્રવણથી યોગ્ય રીતે વિકાસ પામે છે. વધુ પડતા ઘોંઘાટથી બાળકમાં પણ તણાવ પેદા થાય છે.

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ગણિતના પ્રશ્નો, કોયડા, ચેસની રમતથી ગર્ભસ્થા શિશુની બુદ્ધિનો વિકાસ થાય છે. આમ સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન માતાની દરેક activityની અસર બાળક પર થાય છે. અને તેના બૌદ્ધિક, ભાવનાશીલ અને આધ્યાત્મિક વિકાસને અસર પહોંચાડે છે.

બાળકના જન્મ પછી પ્રથમ 2-5 વર્ષમાં બાળકની 18% બુદ્ધિનો વિકાસ થાય છે. ઘરના વાતાવરણ, માતા-પિતા અને કૌટુંબિક સભ્યોની રહેણીકરણી, ભાષા વગેરે બાળક અનુસરે છે. માતા જેમ કરે તેમ બાળક પણ કરે છે.

---

#### 11.4 મહત્વના શબ્દો

---

IQ = Intellegent quotient = બૌદ્ધિક આંક

Positive programing = હકારાત્મક સૂચનો

---

#### 11.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

---

પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નનો જવાબ આપો.

1. ગર્ભસંસ્કાર એટલે શું ? ટૂંકમાં લખો.

.....

.....

.....

.....

.....

પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન માતાના ધાર્મિક અભિગમની બાળક ઉપર શી અસર પડે છે ?

.....

.....

2. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સંગીત, વાંચન અને વાર્તાલાપથી બાળક પર શી અસર પડે છે.

.....

.....

3. Positive Programing માટે હકારાત્મક સૂચનોની યાદી તૈયાર કરો.

.....

.....

4. મનોવાંચિત બાળક ! શું શક્ય છે ? ચર્ચા કરો.

.....

.....

5. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન બાળકની બુદ્ધિનો કેટલો વિકાસ થાય છે ?

.....

.....

12.0 ઉદ્દેશ

12.1 પ્રસ્તાવના

12.2 યોજનાઓ

12.2.1 શાળા આરોગ્ય - રાષ્ટ્રીય બાળ સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ

12.2.2 મુખ્યમંત્રી અમૃતમ્ યોજના - મા વાત્સલ્ય યોજના

12.2.3 કુપોષણ મુક્ત ગુજરાત અભિયાન

12.2.4 ચિરંજીવી યોજના

12.2.5 બાળ-સખા યોજના

12.3 સારાંશ

12.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

12.0 ઉદ્દેશ

ગુજરાત સરકારે બાળકોના સ્વસ્થ અને સુરક્ષિત વિકાસ માટે વિવિધ પ્રકારની યોજનાઓ અમલમાં મૂકી છે તેની માહિતી આપણે આ પ્રકરણમાં મેળવીશું.

12.1 પ્રસ્તાવના

ગુજરાત સરકાર દ્વારા ગુજરાતના બાળકોની સંભાળ માટે ઘણી યોજનાઓ બહાર પાડી છે. જેમાંથી મહત્વની યોજનાઓ નીચે મુજબ છે.

1. શાળા આરોગ્ય - રાષ્ટ્રીય બાળ સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ
2. મુખ્યમંત્રી યોજના - માં વાત્સલ્ય યોજના
3. કુપોષણમુક્ત ગુજરાત અભિયાન
4. ચિરંજીવી યોજના
5. બાળસખા યોજના

12.2 યોજનાઓ

12.2.1 શાળા આરોગ્ય - રાષ્ટ્રીય બાળ સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ

યોજનાના લાભાર્થીની પાત્રતાનાં માપદંડ

- ◆ 6 વર્ષ સુધીના આંગણવાડીના બાળકો
- ◆ ધોરણ - 1થી 12ના વિદ્યાર્થીઓ
- ◆ મદ્રેસા અને ચિલ્ડ્રનહોમ / અનાથાશ્રમના બાળકો
- ◆ 18 વર્ષ સુધીના શાળાએ ન જતા બાળકો.

યોજના અંતર્ગત સહાય / લાભ

- ◆ આરોગ્ય તપાસ અને સારવાર
- ◆ સંદર્ભ સેવા

- ◆ વિના મૂલ્યે ચશ્મા વિતરણ
- ◆ કપાયેલા હોઠ, તાળવુ (ક્લેફ્ટ લીપ / પેલેટ), ક્લબ ફુટ, જન્મજાત બધિરતા જેવી જન્મજાત ખામીઓની સારવાર.
- ◆ જુવેનાઈલ ડાયાબીટીસ અને વાઈની બીમારીઓનો પણ સમાવેશ.
- ◆ માનસિક આરોગ્ય (મેન્ટલ હેલ્થ)નો સમાવેશ.
- ◆ કેન્સર, હૃદય તેમજ કિડની જેવા ગંભીર રોગની સારવાર
- ◆ કીડની અને લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ, કોકલીયર ઈમ્પ્લાન્ટ અને બોનમેરો ટ્રાન્સપ્લાન્ટ જેવી આધુનિક સારવાર વિનામૂલ્યે.

### યોજનાનો લાભ મેળવવા માટેની પદ્ધતિ

શાળા આરોગ્ય - રાષ્ટ્રીય બાળ સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ અંતર્ગત આરોગ્ય તપાસ અને સારવાર આરોગ્ય ટીમ દ્વારા કરવામાં આવે છે. વધુ સારવારની જરૂર જણાય તો સી.એચ.સી. અને સિવિલ હોસ્પિટલમાં સંદર્ભ સેવા આપવામાં આવે છે. જેનું સંદર્ભકાર્ડ તબીબી અધિકારી દ્વારા ભરી આપવામાં આવે છે. અને મુખ્ય જિલ્લા આરોગ્ય અધિકારીશ્રી, જિલ્લા પંચાયત / પ્રોગ્રામ ઓફિસર, ગાંધીનગર દ્વારા મંજૂરી આપવામાં આવે છે. હૃદય, કિડની જેવી ગંભીર બિમારી વાળા બાળકોને રાજ્યની એપેક્ષ હોસ્પિટલમાં વિના મૂલ્યે સારવાર આપવામાં આવે છે.

### યોજનાનો લાભ ક્યાંથી મળશે.

આ યોજનાના લાભ નજીકના સરકારી દવાખાના, પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર, સામુહિક આરોગ્ય કેન્દ્ર, અર્બન હેલ્થ સેન્ટર અને જનરલ હોસ્પિટલ.

### 12.2.2 મુખ્યમંત્રી અમૃતમ્ યોજના - માં વાત્સલ્ય યોજના

#### યોજનાના લાભાર્થીની પાત્રતાનાં માપદંડ

આ યોજના રાજ્યના તમામ વિસ્તારના ગ્રામ્ય વિકાસ વિભાગ અને શહેરી વિકાસ વિભાગ હેઠળનોંધાયેલા ગરીબી રેખા હેઠળ જીવતા કુટુંબ (મહત્તમ 5 વ્યક્તિ સુધી)ને લાગુ પાડવામાં આવી છે. તેમજ મા વાત્સલ્ય યોજના અંતર્ગત વાર્ષિક રૂ.1.20 લાખ કે તેથી ઓછી આવક ધરાવતા મધ્યમ વર્ગના પરિવારોને લાભ આપવામાં આવે છે.

#### યોજના અંતર્ગત સહાય / લાભ

આ યોજના હેઠળ હૃદય, મગજ અને કીડનીને લગતી ઘનિષ્ટ સારવાર, બન્સે, કેન્સર, ગંભીર ઈજાઓ તેમજ નવજાત શિશુઓના રોગો જેવી ગંભીર બિમારીઓ માટે કુટુંબદીઠ વાર્ષિક મહત્તમ રૂ.2,00,000 (અંકે રૂપિયા બે લાખ) સુધીની મફત સારવાર આપવામાં આવે છે.

#### યોજનાનો લાભ મેળવવા માટેની પદ્ધતિ

આ યોજના હેઠળ ગંભીર બિમારીઓ માટે નિયત સારવાર પેકેજસ નક્કી કરેલ છે. જે અનુસાર યોજના હેઠળ કરારબદ્ધ થયેલ હોસ્પિટલોમાં લાભાર્થીને સારવારનો લાભ મળવાપાત્ર થાય છે.

#### યોજનાનો લાભ ક્યાંથી મળશે.

આ યોજના હેઠળ કરારબદ્ધ કરવામાં આવેલ સરકારી / અનુદાન મેળવતી સંસ્થાઓ ખ્યાત નામ ખાનગી હોસ્પિટલોમાં લાભાર્થીને સારવારનો લાભ આપવામાં આવે છે.

### 12.2.3 કુપોષણ મુક્ત ગુજરાત અભિયાન

#### યોજનાના લાભાર્થીની પાત્રતાનાં માપદંડ

0-6 વર્ષ સુધીના તમામ અતિગંભીર કુપોષિત બાળકો (SAM)

#### યોજના અંતર્ગત સહાય / લાભ

આ યોજના અંતર્ગત 6 વર્ષ સુધીના અતિગંભીર કુપોષિત બાળકોને ક્ષેત્રીય તથા સંસ્થા ખાતે

સારવાર આપવામાં આવે છે. આ કામગીરી આંતર વિભાગીય સંકલન દ્વારા થાય છે. બિમાર ન હોય તેવા અતિગંભીર કુપોષિત બાળકોની આંગણવાડી ખાતે સામુદાયિક સ્તરે સારવાર (CMAM) કાર્યક્રમ અંતર્ગત કરવામાં આવશે, તથા બિમાર અતિગંભીર કુપોષિત બાળકોને આરોગ્ય સંસ્થા ખાતે કાર્યરત બાલ સેવા કેન્દ્ર (CMAM) અને બાલ સંજીવની કેન્દ્ર (NRC) ખાતે તબીબી સારવાર અને પોષણ પુનર્વસન અર્થે મોકલવામાં આવે છે.

#### યોજનાનો લાભ મેળવવા માટેની પદ્ધતિ

આંગણવાડી કાર્યકર અને આશા ગામના તમામ બાળકોની નોંધણી કરી યાદી બનાવશે ત્યારબાદ સ્ત્રી આરોગ્ય કાર્યકર આ બાળકોનું સ્કીનિંગ કરશે. જેમાં તબીબી સારવારની જરૂરિયાત સિવાયના બાળકોને સામુદાયિક સ્તરે આંગણવાડી ખાતે થેરાપ્યુટીક કોમ્પ્લિમેન્ટ્રી ફૂડ મારફત સારવાર કરવામાં આવે છે. જ્યારે સામાન્ય તથા સઘન તબીબી સારવારની જરૂરિયાતવાળા બાળકોને ક્રમશઃ પ્રા.આ.કેન્દ્ર/ સા.આ.કેન્દ્ર ખાતે કાર્યરત બાલ સેવા કેન્દ્ર (CMAM) પર અને જિલ્લા હોસ્પિટલ / મેડિકલ કોલેજ હોસ્પિટલ ખાતે કાર્યરત બાલ સંજીવની કેન્દ્ર (NRC) પર સારવાર અર્થે મોકલવામાં આવે છે. ઉપરાંત મમતા દિવસે અને હોસ્પિટલમાં ઓ.પી.ડી. દરમ્યાન કુપોષિત બાળકોનું સ્કીનિંગ કરી તેઓને બાલ સેવા કેન્દ્ર (CMAM) / બાલ સંજીવની કેન્દ્ર (NRC) પર રીફર કરવામાં આવે છે.

#### યોજનાનો લાભ ક્યાંથી મળશે.

આ યોજનાનો લાભ ગ્રામ્યકક્ષાએ આંગણવાડી કેન્દ્ર, તાલુકા કક્ષાએ પ્રા.આ.કેન્દ્ર/સા.આ.કેન્દ્ર અને જિલ્લા હોસ્પિટલ / મેડિકલ કોલેજ હોસ્પિટલમાં મળશે. જ્યારે શહેરી વિસ્તારમાં પણ આ યોજનાનો લાભ આપવામાં આવશે.

#### 12.2.4 ચિરંજીવી યોજના

##### યોજનાના લાભાર્થીની પાત્રતાનાં માપદંડ

આ યોજનામાં ગરીબી રેખા હેઠળના (બી.પી.એલ.કાર્ડ ધરાવતી) કુટુંબની સગર્ભા બહેનો તથા ગરીબી રેખા હેઠળ ઉપરની (એ.પી.એલ.કાર્ડ ધરાવતી) પરંતી આવકવેરો ન ભરતી હોય તેવા અનુસુચિત જનજાતિ કુટુંબોની સગર્ભા બહેનોને લાભ આપવામાં આવે છે, જે લાભાર્થી પાસે બી.પી.એલ.કાર્ડ ઉપલબ્ધ ન હોય તેમણે તેઓના વિસ્તારનાં તલાટી કમ મંત્રી, સીટી મામલતદાર અથવા ચીફ ઓફિસર પાસેથી આવકનું પ્રમાણપત્ર મેળવવાનું રહેશે.

##### યોજના અંતર્ગત સહાય / લાભ

આ યોજના હેઠળ સગર્ભા બહેનો સરકાર દ્વારા નક્કી કરાયેલ સેવાભાવી સંસ્થાઓ તથા ખાનગી સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાતના દવાખા નામાં વિના મૂલ્યે પ્રસૂતિ કરાવી શકે છે. દવાખા નામાં દાખલ થનાર પ્રસૂતાએ દવાખા નામાં કોઈપણ રકમ ચૂકવવાની હોતી નથી. એટલું જ નહીં પણ સારવાર માટેની જરૂરી દવાઓ પણ ડોક્ટર જ આપશે અને તે પણ વિના મૂલ્યે. ઉપરાંત પ્રસૂતાને દવાખાને આવવા જવાના ભાડા પેટે રૂ.200 ડોક્ટર દ્વારા રોકડા આપવામાં આવશે.

##### યોજનાનો લાભ મેળવવા માટેની પદ્ધતિ

આ યોજનાનો લાભ લેવા માટે ફોર્મ ભરવાનું હોય છે અને તેની સાથે જરૂરી દસ્તાવેજ જેવા કે બી.પી.એલ.કાર્ડની નકલ અથવા આવકનો દાખલો મુકવાનો હોય છે.

##### યોજનાનો લાભ ક્યાંથી મળશે.

જિલ્લા / કોર્પોરેશનમાં જોડાયેલ સેવાભાવી સંસ્થાઓ અને ખાનગી સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાંત તબીબોને ત્યાં.

## 12.2.5 બાળ-સખા યોજના

### યોજનાના લાભાર્થીની પાત્રતાનાં માપદંડ

આ યોજનામાં ગરીબી રેખા હેઠળના (બી.પી.એલ.કાર્ડ ધરાવતા) કુટુંબના 30 દિવસ સુધીના નવજાત શિશુઓ તથા આવક વેરો ન ભરતા હોય તેવા અનુસૂચિત જનજાતિના તથા વાર્ષિક રૂ.2.00 લાખની આવક ધરાવતા મીડલ ક્લાસ કુટુંબના તમામ નવજાત શિશુઓને લાભ આપવામાં આવે છે.

### યોજના અંતર્ગત સહાય / લાભ

આ યોજના હેઠળના લાભાર્થી નવજાત શિશુઓને આ યોજનામાં જોડાયેલ ખાનગી બાળરોગ નિષ્ણાતો દ્વારા તેઓની હોસ્પિટલમાં નવજાત શિશુઓને લગતી કોઈપણ બિમારી માટે નિ:શુલ્ક સેવાઓ આપવામાં આવે છે. બાળરોગ નિષ્ણાત નવજાત શિશુના સગાને વાહનવ્યવહાર પેટે રૂ.200 લેખે વાઉચર ઉપર સહી લઈને તુરત ચૂકવી આપશે.

### યોજનાનો લાભ મેળવવા માટેની પદ્ધતિ

જે બાળકોનો જન્મ સરકારી સંસ્થાઓ અથવા ચિરંજીવી યોજના હેઠળ થાય, તેમજ ઘરે જન્મ થયેલ હોય અથવા ઘરે ગયા પછી 30 દિવસની ઉંમર સુધી આ યોજનાનો લાભ મળવાપાત્ર છે. કોઈ પણ આરોગ્ય કર્મચારી / આશા દ્વારા તે રીફર થયેલ હોવો જોઈએ.

### યોજનાનો લાભ ક્યાંથી મળશે.

જિલ્લા / કોર્પોરેશનમાં જોડાયેલ સેવાભાવી સંસ્થાઓ તથા ખાનગી બાળરોગ નિષ્ણાત તબીબોને ત્યાં.

---

## 12.3 સારાંશ

---

ઉપરોક્ત યોજનાઓનો લાભ લઈ સ્વસ્થ બાળકનું સ્વસ્થ ભવિષ્ય બનાવી શકીએ છીએ.

---

## 12.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

---

### પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નો જવાબ આપો.

1. શાળા આરોગ્ય રાષ્ટ્રીય બાળ સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ વિશે જાણકારી આપો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. ગુજરાત સરકાર દ્વારા બાળ-આરોગ્યને લગતી યોજનાઓ જણાવો.

.....

.....



2. મા વાત્સલ્ય કાર્ડનો લાભ કોણ મેળવી શકે છે ?

.....  
.....

3. કુપોષણ મુક્ત ગુજરાત અભિયાન યોજનાના લાભાર્થી માટેનાં માપદંડ જણાવો.

.....  
.....

4. ચિરંજીવી યોજના અંતર્ગત મળતા લાભ જણાવો.

.....  
.....

5. બાળ સખા યોજનાનો લાભ કોણ મેળવી શકે છે ?

.....  
.....

: રૂપરેખા :

13.0 ઉદ્દેશ

13.1 પ્રસ્તાવના

13.2 યોજનાઓ

13.2.1 કસ્તુરબા પોષણ સહાય યોજના

13.2.2 જનની સુરક્ષા યોજના

13.2.3 જનની શિશુ સુરક્ષા કાર્યક્રમ

13.2.4 મમતાઘર

13.2.5 મમતા તરૂણી

13.2.6 નેશનલ આયર્ન + ઈનીશીયેટીવ

13.2.7 ટીકરી યોજના

13.2.8 રાષ્ટ્રીય પરિવાર નિયોજન કાર્યક્રમ

13.2.9 મિશન ઈન્દ્રધનુષ

13.3 સારાંશ

13.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

13.0 ઉદ્દેશ

ગુજરાત સરકારે માતાના સ્વાસ્થ્ય અને બાળકના સુરક્ષિત વિકાસ માટે વિવિધ પ્રકારની યોજનાઓ અમલમાં મૂકી છે. જેની માહિતી આપણે આ પ્રકરણમાં મેળવીશું.

13.1 પ્રસ્તાવના

અત્યારના હાલના મોંઘવારીનાં સમયમાં ગર્ભાવસ્થાન પહેલાં, દરમ્યાન અને પછી થતાં દવા અને સારસંભાળના ખર્ચા દરેકને પરવડે તેમ હોતાં નથી. તેથી ગુજરાત સરકારે વિવિધ યોજનાઓ બહાર પાડી જાહેર જનતાને શક્ય એટલી મદદરૂપ થઈ રહી છે.

13.2 યોજનાઓ

13.2.1 કસ્તુરબા પોષણ સહાય યોજના

યોજનાના લાભાર્થીની પાત્રતાનાં માપદંડ

ગરીબી રેખા હેઠળની સગર્ભા માતાઓને ત્રણ બાળકો સુધીની પ્રસૂતિ માટે રૂ.6,000 ત્રણ તબક્કામાં એટલે કે પ્રતિ તબક્કે રૂ.2,000 ઠરાવેલ શરતોથી સહાય આપવાની રહેશે. જે જિલ્લાઓમાં ઈન્દીરા ગાંધી માતૃત્વ સહાય યોજના (IGMSY) લાગુ પડતી હોય ત્યાં તેના લાભાર્થી ન હોય તેને જ આ યોજનાનો લાભ મળશે.

યોજના અંતર્ગત સહાય / લાભ અને મેળવવા માટેની પદ્ધતિ

1. લાભાર્થીએ સગર્ભાવસ્થાના પ્રથમ છ માસનાં ગાળામાં મમતા દિવસમાં સગર્ભાવસ્થાની નોંધણી કરાવવાથી રૂ.2,000ની સહાય (પ્રથમ હપ્તો) મળવાપાત્ર થશે.
2. સગર્ભા માતાએ સુવાવડ સરકારી દવાખાના અથવા ચિરંજીવી યોજના હેઠળના દવાખાનામાં

કરાવવાથી સુવાવડના પ્રથમ અઠવાડિયામાં રૂ.2,000ની સહાય (બીજો હપ્તો) મળવાપાત્ર થશે.

3. બાળકની માતાને પોષણ સહાય રૂપે બાળકના જન્મ બાદના 9 મહિના પછી અને 12 મહિના પહેલા મમતા દિવસે ઓરીની રસી સાથે વિટામીન - એ આપ્યા બાદ અને સંપૂર્ણ રસીકરણ પૂર્ણ થયા બાદ રૂ.2,000ની સહાય (ત્રીજો હપ્તો) મળવાપાત્ર થશે. આમ કુલ રૂ.6,000ની સહાય દરેક લાભાર્થી માતાને મળશે.

**યોજનાનો લાભ ક્યાંથી મળશે.**

નાણા સીધા કોસ ચેકથી લાભાર્થીના બેંક ખાતામાં / પોસ્ટ ઓફિસ ખાતામાં જમા થશે.

### 13.2.2 જનની સુરક્ષા યોજના

**યોજનાના લાભાર્થીની પાત્રતાનાં માપદંડ**

આ યોજનામાં ગરીબી રેખા હેઠળની બી.પી.એલ. કાર્ડ ધરાવતી કુટુંબની સગર્ભા બહેનો, અનુસૂચિત જાતિ તથા અનુસૂચિત જનજાતિ કુટુંબોની તમામ સગર્ભા બહેનોને લાભ આપવામાં આવે છે. જે લાભાર્થી પાસે બી.પી.એલ. કાર્ડ ઉપલબ્ધ ન હોય તેમણે તેઓના વિસ્તારનાં તલાટી કમ મંત્રી, સરપંચ, મામલતદાર, ચીફ ઓફિસર પાસેથી આવકનું પ્રમાણપત્ર મેળવવાનું રહેશે.

**યોજના અંતર્ગત સહાય / લાભ**

આ યોજના હેઠળ લાભાર્થીને રૂ.700 ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં તેમજ રૂ.600 શહેરી વિસ્તારમાં પોષણયુક્ત ખોરાક, પ્રસૂતિ સમયે થતો દવાનો ખર્ચ કે અન્ય કોઈ ખર્ચને પહોંચી વળવા માટે સગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા મહિનાના સમયગાળામાં યુક્તવામાં આવે છે.

**યોજનાનો લાભ મેળવવા માટેની પદ્ધતિ**

આ યોજના અંતર્ગત સહાય માટે સ્ત્રી આરોગ્ય કાર્યકર પાસે ફોર્મ ભરાવવાનું રહેશે અને સાથે બી.પી.એલ. કાર્ડનો અથવા આવકનો પુરાવો લગાવવાનો રહેશે.

આ યોજનાનાં લાભનાં નાણાં લાભાર્થીના બેંક ખાતા, પોસ્ટ ઓફિસનાં ખાતામાં સીધા જમા થશે.

### 13.2.3 જનની શિશુ સુરક્ષા કાર્યક્રમ

**યોજનાના લાભાર્થીની પાત્રતાનાં માપદંડ**

તમામ સગર્ભા માતાને સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન, પ્રસૂતિ દરમ્યાન અને પ્રસૂતિ બાદ 42 દિવસ સુધી અને નવજાત શિશુને 1 વર્ષ સુધી સરકારી સંસ્થાઓમાં નિ:શુલ્ક આરોગ્ય સારવાર.

**યોજના અંતર્ગત સહાય / લાભ**

**સગર્ભા માતાઓને મળવાપાત્ર સેવાઓ :**

- મમતા દિવસે તમામ તપાસ, લોહતત્ત્વ અને કેલ્શિયમની ગોળી તથા આયોડિનયુક્ત મીઠું નિ:શુલ્ક
- સગર્ભાવસ્થાની તમામ તપાસ, દવાઓ, સારવાર, નિ:શુલ્ક
- મફત સંસ્થાકીય પ્રસૂતિ સેવા, નિ:શુલ્ક સિઝેરીયન સેવા, મફત દવા, સર્જિકલ અને અન્ય સામગ્રી મફત, લેબોરેટરી સેવાઓ- લોહીની તપાસ, પેશાબની તપાસ, સોનોગ્રાફી વગેરે.
- હોસ્પિટલમાં રહે તે દરમ્યાન નિ:શુલ્ક ભોજન
- જરૂર પડે ત્યારે નિ:શુલ્ક રક્ત, મફત એમ્બ્યુલન્સ સેવા ઘરેથી હોસ્પિટલ, હોસ્પિટલથી મોટી હોસ્પિટલ તથા ઘરે પરત.
- નવજાત શિશુને 1 વર્ષ સુધી હોસ્પિટલની કોઈ પણ પ્રકારની ફીમાંથી મુક્તિ

### મળવાપાત્ર સેવાઓ :

- મમતા દિવસે લોહતત્વની દવા, તમામ રસીઓ નિ:શુલ્ક
- નિ:શુલ્ક સારવાર, નવજાત શિશુ ઘનિષ્ટ સારવાર એકમમાં પણ નિ:શુલ્ક સારવાર
- મફત દવા, સર્જિકલ અને અન્ય સામગ્રી
- મફત લેબોરેટરી સેવાઓ
- જરૂર પડે ત્યારે નિ:શુલ્ક રક્ત
- મફત એમ્બ્યુલન્સ સેવા - ઘરેથી હોસ્પિટલ હોસ્પિટલથી મોટી હોસ્પિટલ તથા ઘરે પરત.
- હોસ્પિટલની કોઈ પણ પ્રકારની ફીમાંથી મુક્તિ.

### યોજનાનો લાભ મેળવવા માટેની પદ્ધતિ

પ્રસૂતિ સેવાઓ, સગર્ભાવસ્થા અને 1 વર્ષ સુધીના બાળકોની સારવાર માટે કોઈ પણ સરકારી દવાખાને જવાનું રહેશે.

### યોજનાઓ લાભ ક્યાંથી મળશે

આ યોજનાનો લાભ તમામ સરકારી તથા જીલ્લા / કોર્પોરેશન સંચાલિત સંસ્થાઓમાં ઉપલબ્ધ છે.

### 13.2.4 મમતાઘર

#### યોજનાના લાભાર્થીની પાત્રતાનાં માપદંડ

કોઈ પણ સગર્ભા માતા

#### યોજના અંતર્ગત સહાય / લાભ

- નક્કી કરેલ પ્રા.આ.કેન્દ્ર, સા.આ.કેન્દ્ર, જિલ્લા હોસ્પિટલ કે એન.જી.ઓ. હોસ્પિટલ જ્યાં મમતાઘર છે. ત્યાં સગર્ભા માતા તેની સુવાવડની તારીખ પહેલા આવી રહી છે. તે દરમ્યાન સગર્ભાને જરૂરી પોષણક્ષમ આહાર, તબીબી સેવાઓ વિનામૂલ્યે મળવાપાત્ર છે તથા સાથે આવનાર વ્યક્તિને પણ વિના મૂલ્યે આહાર આપવાની સગવડ કરવામાં આવેલ છે. આ યોજના અંતર્ગત કોઈ રોકડ લાભ મળવાપાત્ર નથી.
- પ્રસૂતિના સમયે જે તે આરોગ્ય સંસ્થામાં નિ:શુલ્ક પ્રસૂતિ

### યોજનાનો લાભ મેળવવા માટેની પદ્ધતિ

મમતા ઘરમાં પોતાનું નામ નોંધાવવાનું રહેશે.

### યોજનાનો લાભ ક્યાંથી મળશે.

યોજનાનો લાભ નક્કી કરેલ સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્ર ઉપર ચાલુ કરવામાં આવેલ મમતાઘર ઉપરથી મળશે.

### 13.2.5 મમતા તરૂણી

#### યોજનાના લાભાર્થીની પાત્રતાનાં માપદંડ

આ યોજના અંતર્ગત 10 થી 19 વર્ષની શાળાએ ન જતી કિશોરીઓ આવરી લેવામાં આવે છે.

#### યોજના અંતર્ગત સહાય / લાભ

- દરેક લાભાર્થીને એક માસની જરૂરિયાત જેટલી લોહતત્વની ગોળી (મહિનાની 4)
- તરૂણીઓનું વર્ષમાં ત્રણ વાર વજન કરવામાં આવશે અને વજન મોનીટરીંગ કરવામાં આવે છે.
- આરોગ્ય શિક્ષણ વિશે વાર્તાલાપ કરવાનો રહેશે.

- ટી.ટી. (ધનુરવાની રસી) 10 અને 16 વર્ષની તરૂણીઓને આપવામાં આવે છે.
- મમતા તરૂણી દિવસે દરેક કેન્દ્રમાં છ માસના સમયાંતરે મહિલા આરોગ્ય કાર્યકર દ્વારા હિમોગ્લોબીન (એચ.બી.) માપવાનું રહેશે.
- રેફરલની જરૂરિયાત અનુસાર તરૂણીને એડોલેસન્ટ ફેન્ડલી હેલ્થ સેન્ટર (AFHS) કે અન્ય કેન્દ્રમાં રીફર કરવાનું રહેશે.
- જૂથ પૈકીની ઓછામાં ઓછા વજનવાળી 10 છોકરીઓ સંકલિત બાળ વિકાસ યોજનાની કિશોરી શક્તિ પૂરક આધાર માટે પાત્ર બનશે.

#### યોજનાનો લાભ મેળવવા માટેની પદ્ધતિ

10 થી 19 વર્ષની શાળાએ ન જતી કિશોરીઓને આશાબેન પાસે પોતાનું નામ નોંધાવવાનું રહેશે.

#### યોજનાનો લાભ ક્યાંથી મળશે.

ગામમાં યોજના મમતા દિવસે તેમજ આંગણવાડીમાંથી યોજનાનો લાભ મળશે.

#### 13.2.6 નેશનલ આયર્ન + ઈનીશીયેટીવ

- 6 મહિનાથી 5 વર્ષ સુધીના તમામ બાળકો (પ્રિ સ્કુલ)
- સરકારી અને સરકારી સહાય મેળવતી શાળાઓ કક્ષા 1થી 12 સુધીના તમામ બાળકો
- 5થી 10 વર્ષ સુધીના બાળકો, શાળાએ જતા નથી તેના બાળકોને પણ આંગણવાડીમાં આવરી લેવામાં આવે છે.
- સગર્ભા અને ધાત્રી માતાઓ.
- પ્રજનન વયની 20થી 49 વર્ષની તમામ મહિલાઓ.

#### યોજના અંતર્ગત સહાય / લાભ

- આ યોજના અંતર્ગત ઉપર દર્શાવેલ લાભાર્થીઓને તેમના લોહીમાં હિમોગ્લોબીનની ટકાવારી સુધારવા લોહતત્ત્વની ગોળીઓ તથા સીરપ આપવામાં આવે છે.
- સરકારી સંસ્થાઓમાં પાંડુરોગ (એનેમિયા)ની ગંભીરતા પ્રમાણે સારવાર આપવામાં આવે છે, જેમા બ્લડ ટ્રાન્સફ્યુઝન અને આયર્ન સુક્રોઝ ઈજેક્શન થેરેપી સામેલ છે.

#### યોજનાનો લાભ મેળવવા માટેની પદ્ધતિ

- 6 મહિનાથી 5 વર્ષ સુધીના બાળકોને અઠવાડિયામાં બે વાર લોહતત્ત્વની સીરપ આશા / આંગણવાડી કાર્યકર દ્વારા આપવામાં આવે છે.  
5 વર્ષથી 19 વર્ષ સુધીનાં શાળાએ જતાં બાળકોને શાળાના શિક્ષક દ્વારા અને શાળાએ ન જતાં બાળકોને આંગણવાડી કાર્યકર દ્વારા અઠવાડિયામાં એક વાર લોહતત્ત્વની ગોળીઓ આપવામાં આવે છે.
- સગર્ભા અને ધાત્રી માતાઓને સગર્ભાવસ્થામાં પ્રથમ ત્રણ માસ બાદથી પ્રસૂતિ સુધી તથા ધાત્રી માતાને પ્રસૂતિ બાદથી પ્રથમ છ માસ સુધી દરરોજ લોહતત્ત્વની ગોળી ફિમેલ હેલ્થ વર્કર અને આશા દ્વારા આપવામાં આવે છે.
- પ્રજનન વયની તમામ મહિલાઓને આશા દ્વારા અઠવાડિયામાં એક વાર લોહતત્ત્વની ગોળી આપવામાં આવે છે.

#### યોજનાનો લાભ ક્યાંથી મળશે.

તમામ સરકારી અને સરકારી સહાય મેળવતી આરોગ્ય સંસ્થાઓમાં અને શાળાઓમાં, મમતા દિવસે આંગણવાડીમાં, આશા દ્વારા ઘરે ઘરે લાભ મળશે.

### 13.2.7 ઢીકરી યોજના

#### યોજનાના લાભાર્થીની પાત્રતાનાં માપદંડ

જે કુટુંબમાં ઢિકરો ન હોય, અને ફક્ત એક બે ઢીકરીઓ હોય તેવા દંપતિ પૈકી કોઈ એક વ્યક્તિ નસબંધી ઓપરેશન કરાવે તો તેઓને પાંચ વર્ષીય રાષ્ટ્રીય બચતપત્રો આપવાની રાજ્ય સરકારશ્રીની ખાસ પુરસ્કાર યોજના છે.

#### યોજના અંતર્ગત સહાય / લાભ

- ફક્ત 1 ઢીકરી હોય તેવા દંપતિને રૂ.6,000ના રાષ્ટ્રીય બચતપત્ર (NSC)
- ફક્ત 2 ઢીકરી હોય તેવાં દંપતિને રૂ.5,000ના રાષ્ટ્રીય બચતપત્ર (NSC)

#### યોજનાનો લાભ મેળવવા માટેની પદ્ધતિ

જે જગ્યાએ કુટુંબ નિયોજનનું ઓપરેશન કરાવેલ હોય તે કેન્દ્ર ખાતે અરજી કરવાની રહેશે.

#### યોજનાનો લાભ ક્યાંથી મળશે.

- યોજનાનો લાભ લાભાર્થી જે વિસ્તારના હોય તે વિસ્તારના પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર ખાતેથી મળશે.
- શહેરી વિસ્તારમાં શહેરી આરોગ્ય કેન્દ્ર ખાતેથી મળશે.

### 13.2.8 રાષ્ટ્રીય પરિવાર નિયોજન કાર્યક્રમ

#### યોજનાના લાભાર્થીની પાત્રતાનાં માપદંડ

મહિલા લાભાર્થી માટે લગ્ન કરેલ હોય તેવી ઉંમર 22 વર્ષથી 49 વર્ષની વચ્ચેની હોવી જોઈએ તથા તેને એક બાળક હોવું જોઈએ અને તેની ઉંમર 1 વર્ષથી વધારે હોવી જોઈએ. પતિનું નસબંધી ઓપરેશન ન થયેલ હોવું જોઈએ. (બેમાંથી એકે આ પદ્ધતિ ન અપનાવેલ હોવી જોઈએ, તેની માનસિક અવસ્થા સારી હોવી જોઈએ.) પૂરુંબ લાભાર્થી માટે લગ્ન કરેલ હોય, તેની ઉંમર 60 વર્ષથી નીચે હોવી જોઈએ તથા એક બાળક હોવું જોઈએ અને તેની ઉંમર 1 વર્ષથી વધારે હોવી જોઈએ. લાભાર્થીની પત્નીનું ઓપરેશન ન થયેલ હોવું જોઈએ (બેમાંથી એકે આ પદ્ધતિ ન અપનાવેલ હોવી જોઈએ, તેની માનસિક અવસ્થા સારી હોવી જોઈએ.)

#### યોજના અંતર્ગત સહાય / લાભ નીચે મુજબ

વિગત	લાભાર્થીને રોકડ સહાય	મોટીવેટર
વાઝેક્ટોમી (દરેક)	2,000	300
ટ્યુબેક્ટોમી સ્ત્રી વ્યંધિકરણ	1,400	300
ટ્યુબેક્ટોમી સ્ત્રી વ્યંધિકરણ	2,200	300

(પ્રસૂતિ બાદ 7 દિવસમાં કરાવે તે માટે)

#### યોજનાનો લાભ મેળવવા માટેની પદ્ધતિ

આ યોજનાનો લાભ લેવા માટે ઓપરેશન વખતે ફોર્મ ભરવાનું હોય છે.

#### યોજનાનો લાભ ક્યાંથી મળશે.

કુટુંબ કલ્યાણ પદ્ધતિનું ઓપરેશન કરાવે ત્યારે જિલ્લા આરોગ્ય તંત્ર દ્વારા-ઓપરેશન કરાવનાર લાભાર્થીને રોકડ સહાય આપવામાં આવશે.

### 13.2.9 મિશન ઈન્દ્રધનુષ

#### યોજનાના લાભાર્થીની પાત્રતાનાં માપદંડ

- સગર્ભા માતાઓ અને બાળકોને નિ:શુલ્ક રસીકરણ સેવાઓ.

- સગર્ભા માતાઓને ધનુરથી તેમજ બાળકોને આઠ ઘાતક રોગો જેવા કે ટી.બી. પોલિયો, ડીપ્થેરીયા, ઉંટાટીયુ, ધનુર, ઝેરી કમળો, હીબ વાયરસથી થતા રોગો અને ઓરી જેવા જીવલેણ રોગો સામે રક્ષણ પૂરું પાડવા રસીકરણ સેવાઓ.

#### યોજનાનો લાભ મેળવવા માટેની પદ્ધતિ

- મિશન ઈન્દ્રધનુષ અંતર્ગત ભૌગોલિક અને અંતરિયાળ વિસ્તારો જેવા કે શહેરી ઝુંપડપટ્ટીઓ, સીમા વિસ્તાર, ઈંટ ભટ્ટા, નવા બાંધકામ વિસ્તાર, દરિયાઈ વિસ્તારો, નદીકાંઠાના ગામો, જંગલ વિસ્તારો તથા અન્ય દુર્ગમ વિસ્તારો જ્યાં ઓછું રસીકરણ જોવા મળે છે. તેવા વિસ્તારો આવરી લેવાના હોય છે.
- સગર્ભા માતાઓ અને નવજાત શિશુથી બે વર્ષ સુધીના બાળકોની માથાદીઠ મોજણી દ્વારા આશાબેન, આંગણવાડી કાર્યકર દ્વારા નામજોગ યાદી તૈયાર કરવામાં આવે છે.
- ત્યારબાદ મિશન ઈન્દ્રધનુષના રાઉન્ડ મુજબ માઈક્રોપ્લાનીંગ તૈયાર કરી આ લાભાર્થીઓને વધારાના મમતા સેશનનું આયોજન કરી રસીકરણની સેવાઓ નિ:શુલ્ક પુરી પાડવામાં આવે છે.

#### યોજનાનો લાભ ક્યાંથી મળશે.

- મિશન ઈન્દ્રધનુષના રાઉન્ડ દરમ્યાન નિયત કરેલ મમતા સેશન પર

### 13.3 સારાંશ

ઉપરોક્ત યોજનાઓનો પૂરતો લાભ લઈ આપણે સહિયારી રીતે સ્વસ્થ માતા, સ્વસ્થ બાળ અને તેથી સ્વસ્થ ગુજરાત પ્રસ્થાપિત કરી શકીએ છીએ.

### 13.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

#### પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નોનો જવાબ આપો.

1. માતૃ સંભાળ માટે ગુજરાત સરકારની યોજનાઓ જણાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. કસ્તૂરબા પોષણ સહાય યોજના અંતર્ગત મળતી સહાય જણાવો.

.....

.....

2. 10 થી 19 વર્ષની શાળાએ ન જતી કિશોરીઓને આવરી લેતી યોજનાનું નામ જણાવો.

.....

.....

3. નેશનલ આયર્ન + ઈનીશીયેટીવ યોજનાના લાભાર્થી જણાવો.

.....  
.....

4. દિકરી યોજના અંતર્ગત મળતા લાભ જણાવો.

.....  
.....

5. મિશન ઈન્દ્રધનુષ અંતર્ગત આપવામાં આવતી રસીઓના નામ જણાવો.

.....  
.....



14.0 ઉદ્દેશ

14.1 પ્રસ્તાવના

14.2 ગર્ભાવસ્થા અને પ્રસૂતિનો સમયગાળો

14.3 જન્મનો દિવસ

14.4 બાળકનું પ્રથમ વર્ષ

14.5 બાળકનું બીજું વર્ષ

14.6 સારાંશ

14.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

14.0 ઉદ્દેશ

સગર્ભાવસ્થાથી બાળકના જન્મ પછીનાં 2 વર્ષનો સમયગાળો બાળકનાં વિકાસ માટે અતિ અગત્યનો છે. જેમાં બાળકનો 90% બૌદ્ધિક વિકાસ થઈ જતો હોય છે. આ સમયગાળા દરમ્યાન માતા અને બાળકની રાખવામાં આવતી સારસંભાળ વિશેની જાણકારી આપણે આ પ્રકરણમાં મેળવીશું.

14.1 પ્રસ્તાવના

બાળકના જીવનના પ્રથમ 1000 દિવસ એટલે ગર્ભાવસ્થાના 270 દિવસ તથા બાળકના જન્મ પછીનાં 2 વર્ષ એટલે કે (365 + 365 = 730) દિવસોનો સમયગાળો.

આ સુવર્ણકાળ દરમ્યાન લેવામાં આવતી બાળકની સારસંભાળ પ્રત્યક્ષ રીતે બાળકના શારીરિક અને બૌદ્ધિક વિકાસ પર ઊંડી અસર દર્શાવે છે.

14.2 ગર્ભાવસ્થા અને પ્રસૂતિનો સમયગાળો

- ◆ માતૃત્વ તણાવ ટાળવું.
- ◆ પ્રથમ ત્રણ મહિના દરમ્યાન ભઠ્ઠી કે આગવાળી જગ્યાની નજીક કામ કરવાનું ટાળવું.
- ◆ ખાસ કરીને પ્રથમ ત્રિમાસિક દરમ્યાન નિયમિત રૂપે બ્લડપ્રેશર અને બ્લડ સુગર ચેક કરતા રહેવું. બીજા ત્રિમાસિક દરમ્યાન ફરી કરાવવું
- ◆ સ્વાદની વિવિધતાનો ખ્યાલ રાખવો - લીલાં શાકભાજી અને વિવિધ ફળો ખાવાં જેથી તમારા બાળકને સ્વાદનો અનુભવ થાય અને તે ખોરાક સાથે તેનો લગાવ થાય.
- ◆ ત્રીજા ત્રિમાસિક સમયગાળા દરમ્યાન ગર્ભમાં રહેલ બાળક સાથે વાર્તાલાપ દ્વારા સંપર્ક કરો.
- ◆ ચેપને અટકાવવા હાથ ધોવા, હૂંફાળા મીઠાવાળા પાણીમાં ફળો/શાકભાજી બોળવું જેથી જંતુનાશક દૂર થાય, બધા ખોરાકના પદાર્થને સારી રીતે રાંધવા.
- ◆ પ્રસૂતિના સમય દરમ્યાન મોઢાની સ્વચ્છતા જાળવવા યોગ્ય રીતે દાંતને બ્રશ કરવું.
- ◆ બાળજન્મ સમયે આપને સાથ આપવા માટે જન્મ સાથીદારની પસંદગી કરવી.
- ◆ સગર્ભાવસ્થાને ઓછામાં ઓછી 39 અઠવાડિયાં સુધી પૂર્ણ કરવા પ્રયત્ન કરવા. કેમ કે ગર્ભમાં રહેલ બાળકનું મગજ પૂર્ણરૂપે પરિપક્વ 39 અઠવાડિયાં થાય છે.
- ◆ તમારો સેલફોન, તમારા શરીર ઉપર અથવા તમારા પેટ ઉપર કે નજીક રાખવાનું ટાળવું. વાતચીત સ્પીકર કે ઈયરફોન દ્વારા કરવી.

---

### 14.3 જન્મનો દિવસ

---

- ◆ ખાતરી કરો કે તમારા સાથીદાર તમારી સાથે છે.
- ◆ પ્રસૂતિ એવી જગ્યામાં કરવી જ્યાં માતાની પ્રાઈવસી જળવાય.
- ◆ જલ્દી અથવા દર્દરહિત પ્રસૂતિ માટે પ્રયત્નો ન કરવા કેમ કે તેનાથી પ્રસૂતિમાં દરમ્યાન ખેંચાણ અને વધારો થઈ શકે છે.
- ◆ નવજાત શિશુને તેની માતાથી બિલકુલ અલગ ન કરવું.
- ◆ તુરંત બાળકને માતાનું ધાવણ આપવું તથા માતાની એકદમ નજીક (ચામડીથી ચામડી સ્પર્શ થાય તે રીતે) રાખવું.
- ◆ પ્રથમ કલાક દરમ્યાન બાળકની સામે જુવો, તેને થપથપાવો અને નજીક રાખો. કારણ કે બાળક આ સમય દરમ્યાન જાગૃત અને પ્રતિભાવ આપે છે. ત્યાર બાદ તુરંત તે ઊંઘમાં સરકી જાય છે.
- ◆ માતા અને શિશુના સારા સ્વાસ્થ્ય અને પોષણ માટેનાળ કાપવાનું મોડું રાખવું જોઈએ. (જન્મ પછી 1 મિનિટ કરતાં પહેલાં નહીં.)
- ◆ ખાતરી કરો કે બાળકને શરૂઆતનું ઘટ્ટ, પીળા રંગનું દૂધ, જેને કોલોસ્ટ્રમ કહેવાય તે એક કલાકની અંદર મળી રહે. તમારા નવજાત શિશુની શરૂઆતની ભૂખ સંતોષવા માટે દર ધાવણે 1 ચમચી દૂધની જરૂરિયાત હોય છે. કારણ કે તેનું જઠર માત્ર એક દ્રાક્ષના કદનું હોય છે. પ્રથમ દિવસે બાળક એક બાળોતીયું ભીનું કરશે અને એક કે બે કાળું કે ઘાટુ લીલું સંડાસ કરશે. પ્રથમ 24 કલાકમાં આઠથી બાર વાર ધાવણ આપવાનો પ્રયત્ન કરવો.
- ◆ પ્રથમ અઠવાડિયામાં બાળકના જઠરનું કદ અખરોટ જેટલું મોટું થાય છે. દૂધના ઉત્પાદનમાં પ્રમાણસર વધારો થાય છે. જેથી દર ધાવણ આખી 4-5 ચમચી (20 મિલિલીટર) થશે. દસમા દિવસથી આખી 9 ચમચી (45 મિલિલીટર) જથ્થો બનશે. દસમા દિવસથી, બાળક દિવસનાં 6 બાળોતીયાં ભીનાં કરતુ થશે.
- ◆ તમારું નવજાત શિશુ દિવસની 16 કલાક ઊંઘ કરશે, જે ત્રણથી ચાર કલાકની ઊંઘના વિભાજિત હશે. જે ધાવણના સમયગાળાને અનુરૂપ છે.
- ◆ તમારા બાળકની ચામડી ઉપર કોઈપણ ફોલ્લીઓ અથવા જન્મ ચિહ્ન કોઈપણ જાતની સારવાર વિના જતાં રહેશે.

---

### 14.4 બાળકનું પ્રથમ વર્ષ

---

- ◆ પ્રથમ પાંચ દિવસ દરમિયાન મોટાભાગનાં બાળકો તેનું જન્મ સમયના દસમાં ભાગનું વજન ગુમાવે છે અને પછીના પાંચ દિવસમાં ફરીથી પ્રાપ્ત કરે છે. જેથી દસ દિવસ સુધી તેઓ તેના મૂળભૂત વજનમાં પાછા આવે છે.
- ◆ સમયાંતરે બાળકના માથાનો ઘેરાવો સામાન્ય માપપટ્ટીની મદદથી ધ્યાનપૂર્વક કરવાથી બાળકના માથાની વૃદ્ધિનો ખ્યાલ આવે છે.
- ◆ બાળક સાથે વાતચીત કરો, ગીત ગાવ અને ભેટો. આ ક્રિયા દ્વારા તેની સાથે સંપર્કમાં રહો. બાળક રડે ત્યારે તરત જ અને સૌમ્ય રીતે પ્રતિભાવ આપી તેને તેડી લો અને ભેટો જેથી બાળકને સુરક્ષિતતાનો અનુભવ થાય.
- ◆ બાળકો પારસ્પરિક સ્મિત દ્વારા સામાજિક વ્યવહાર શીખવાની શરૂઆત કરે છે.
- ◆ બાળકો માતાને ગંધ દ્વારા ઓળખે છે. જેથી માતાએ બોડી સ્પ્રેએ ટાળવું જોઈએ. માતાના જૂના વસ્ત્રોમાંથી બનાવેલ સ્વચ્છ સુતરાઉ કાપડ વડે બાળકને વીંટાળવું જોઈએ કેમ કે તેમાં માતાની ગંધ રહેલી હોય છે.

- ◆ બાળકો તેમની માતાને કાળા વાળાના અને તેની સ્ટાઈલ પરથી ઓળખતા હોય માતાએ તેમની કેશ કળામાં ફેરફાર ન કરવો જોઈએ.
- ◆ પરંપરાગત રાઈના દાણાથી બનાવેલું ઓશીકું વાપરવું જોઈએ, જે નવજાત શિશુના માથાને કુદરતી આકારનો ઘાટ આપે અને શારીરિક ખોડથી બચાવે છે.
- ◆ ખાતરી કરો કે છ મહિના સુધી એકમાત્ર ધાવણ અપાય છે. બાળક બે વર્ષ સુધીનું થાય ત્યા સુધી ધાવણ ચાલુ રાખવું. છ મહિનાથી પૂરક પોષણની શરૂઆત કરવી. ખોરાકમાં રંગ, સ્વાદ, સુગંધની વિવિધતા હોવી જોઈએ. નવ મહિના બાદ ખોરાકને આંગળીના ઉપયોગથી લેતાં પ્રોત્સાહન આપવું.
- ◆ તમારા બાળકોને સલામત રમકડાં અને ઘરની વસ્તુઓ આપો જેની સાથે આત્મીયતા થાય, રમકડાં સામાજિક, જ્ઞાનાત્મક, સંવેદનાત્મક અને ભૌતિક પ્રકારના હોઈ શકે છે.
- ◆ તમારા બાળક સાથે શક્ય હોય તેટલી વાતચીત કરો. તમારા બાળકને પુષ્કળ પ્રેમ અને ધ્યાન આપો. હૂંફાળુ અને પ્રેમાળ વાતાવરણ બાળકને સુરક્ષિત, સક્ષમ અને કાળજીનો અનુભવ કરાવે છે.
- ◆ રમકડાં અત્યંત વિવિધતા ધરાવતા રંગ અને સ્વરૂપનાં હોવાં જોઈએ. મધુર સંગીતવાળા રમકડાં બાળકો માટે સારાં હોય છે.
- ◆ ભાષાના વિકાસ માટે ચહેરાથી ચહેરાનો સંપર્ક અને વાર્તા કહેવી મહત્વપૂર્ણ છે.
- ◆ બાળકને હવામાં જોરજોરથી હલાવવું અથવા ઉછાળવું ન જોઈએ કેમ કે તે શેકન બેબી સિન્ડ્રોમ પેદા કરે છે. જે શારીરિક અને માનસિક નુકસાન, મૃત્યુ પણ કરી શકે છે.
- ◆ ખાસ કરીને પ્રથમ ત્રણ વર્ષ સુધીનાં નાનાં બાળકોને વ્યસ્ત રાખવા ટેલિવિઝન, વિડીયો ગેમ્સ, સ્માર્ટફોન્સ અને કમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ ન કરવો, ધાવણમાં મદદરૂપ બનાવવા માટે પણ નહીં.
- ◆ વોકર્સને ટાળો અને પરંપરાગત ધક્કો મારવાવાળાં રમકડાંનો ઉપયોગ કરવો.
- ◆ હિંસાને પ્રોત્સાહન આપતાં રમકડાં ટાળો.

#### 14.5 બાળકનું બીજું વર્ષ

- ◆ બાળકોને એવું વાતાવરણ મળવું જોઈએ કે જેના દ્વારા બાળકને નવું શીખવાનું તથા સમસ્યા ઉકેલવા પ્રોત્સાહન મળી રહે.
- ◆ માતા - પિતાએ બાળકની સલામતીની ખાતરી કરવી જોઈએ.
- ◆ બાળકને પ્રેમાળ, સહાયક અને આદરપૂર્ણ વાતાવરણમાં ઉછેરવું જોઈએ જે તેના સ્વાભિમાન અને આત્મવિશ્વાસમાં વધારો આપે છે.
- ◆ તમારા બાળકની આજુબાજુ ઘણા લોકોને સામેલ કરો. કારણ કે તમારા એકલાથી તમારા બાળકનો ઉછેર મુશ્કેલ હોય છે. જેથી કુંટુંબીજનો, મિત્રો, આજુ બાજુના લોકોનો સપોટ લો. બીજા મા-બાપ સાથે પણ વાત કરો.
- ◆ માતા - પિતા તરીકે તમને જાણ હોવી જોઈએ કે તમારું કાર્ય તમારા બાળક ઉપર અસર કરે છે. તમે તમારા બાળકની દુનિયામાં કેન્દ્ર સ્થાન પર છો.
- ◆ તેને એકધારી રીતે માર્ગદર્શન મળી રહે તે માટે તમે અને બીજા સંભાળ રાખનાર સરખા નિયમો સાથે કામ કરે તેની ખાતરી કરો. જ્યારે બાળક વિકાસ પામતું હોય ત્યારે તેની સાથે સાથે માર્ગદર્શનના નિયમો સુસંગત હોવા જોઈએ. જેના લીધે બાળક આત્મ વિશ્વાસમાં વધારો થશે. અને તેને ખ્યાલ આવશે કે શું અપેક્ષા રાખવી જોઈએ.
- ◆ બાળકના વિકાસ માટે ફક્ત આનુવંશિક સંહિતા ઉપર આધાર ન રાખવો જોઈએ કેમ કે તમે બનાવેલું આસપાસનું વાતાવરણ ખૂબ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

- ◆ પ્રારંભિક મગજનો વિકાસ - બાળકના જીવનમાં પ્રથમ ત્રણ વર્ષ દરમિયાન મગજનું વૃદ્ધિ અને વિકાસ મહત્વપૂર્ણ હોય છે અને બાળકોમાં વિચારધારા અને પ્રતિભાવ સુદૃઢ બને છે. માતા - પિતા તરીકે તમને ખૂબ ખાસ અવસર મળે છે. તમારા બાળકને સામાજિક, શારીરિક અને જ્ઞાનાત્મક રીતે વિકાસ થવામાં મદદરૂપ થવું.
- ◆ બાળક પ્રેમાળ અને મૂલ્યવાન અને ખાસ છે તેમ લાગવું જોઈએ.
- ◆ બાળકને સુરક્ષિતતાનો અનુભવ થવો જોઈએ.
- ◆ બાળકને માર્ગદર્શનની જરૂર છે.
- ◆ બાળકને આઝાદી અને તેની સીમાના સંતુલિત અનુભવની જરૂર છે.
- ◆ બાળકને વિવિધતા પૂર્ણ વાતાવરણ અનુભવવું જોઈએ. જેમાં ભાષા, રમત, સંશોધન, પુસ્તકો, સંગીત અને વ્યવસ્થિત રમકડાં સાથે રમત અને વાર્તાઓ સમાવેશ થાય છે. આ સમયગાળા દરમિયાન બાળકનું મગજ પુષ્ટના મગજ કરતા બેગણું કાર્યશીલ હોય છે.
- ◆ માતા પિતાએ બાળકોની સામે એકબીજાને નુકસાન ન પહોંચાડવું જોઈએ : બાળકોની સામે વાલીપણા વિશે ઝઘડવું બાળકો માટે ખરાબ છે. જેનાથી બાળકનો આત્મવિશ્વાસ તેમના માતા-પિતા પરથી જતો રહે છે. વાલીપણાની ભાવના નુકસાન પહોંચાડે છે. તેઓને અસ્પષ્ટ બનાવે છે અને કોની બાજુ પસંદ કરવી એવી પરિસ્થિતિમાં મૂકે છે.
- ◆ બીજાની સામે તમારા બાળકને શરમમાં મૂકવું નહિ :  
બીજાની સામે તમારા બાળકને શરમમાં મૂકવું (જો સારા હેતુથી કરેલું હોય તો પણ) ભાવનાત્મક રીતે ખોટું છે અને બાલ્યાવસ્થાના હતાશપણાના (ડિપ્રેશન) સાથે લાંબાગાળાની વિનાશક અસરોમાં પરિણમે છે.
- ◆ તમારા બાળકને તેના ભાઈ, બહેન કે બીજાં બાળકો સાથે સરખાવવા ન જોઈએ : દરેક બાળક અજોડ છે. ઘણાં માતાપિતા આ સમજવામાં નિષ્ફળ જાય છે. તેઓ માને છે કે એક બાળકની બીજા સાથે સરખામણી કરવાથી ભૂલ કરનારમાં સુધારો થશે. જો કે તેનાથી વિરુદ્ધ અને ઘણાં બાળકો મહત્વહીનતા અનુભવે છે.
- ◆ અમુક માતાપિતા ઈચ્છે છે કે તેઓનાં બાળકો માનસિક/ભાવનાત્મક રીતે કોઈપણ ભૂલ ન કરે અને ખામી રહિત રહે. તેઓ માને છે કે બાળકની ભૂલને સુધારવાની જરૂર છે. પરંતુ તેના પરિણામે બાળકમાં આત્મવિશ્વાસનો અભાવ થાય છે.
- ◆ સતત ભૂલો બતાવતા રહેવું. :  
ભૂલો કરવી એ બાળકના આંતરિક શિક્ષણ અને વિકાસની પ્રક્રિયા છે. તે યાદ રાખવું મહત્વનું છે કે બાળપણમાં મુક્ત રીતે શોધ કરે છે. જેથી ભૂલ થશે.
- ◆ માતાપિતા દ્વારા ટીકા ખાસ કરીને માતા તરફથી ટીકા બાળકોમાં હતાશા માટેનું મહત્વનું જોખમી પરિબળ છે સતત ટીકાના કારણે ચીડ અને વિદ્રોહ પેદા થાય છે. અને બાળકની આપસુઝ, આત્મવિશ્વાસને નુકસાન પહોંચાડે છે. આપણે આપણા બાળકના મનને આ બિનઆરોગ્યપદ વલણથી બચાવવું જરૂરી છે.  
જેઓ બાળકનો આદર કરે છે, બાળક તેમનો આદર કરે છે.

## 14.6 સારાંશ

ઉપરોક્ત જણાવેલ ગર્ભાવસ્થા અને જન્મના 2 વર્ષ સુધીની સારસંભાળ જો યોગ્ય રીતે લેવામાં આવે તો તે બાળક ભવિષ્યમાં પોતાનું એક આગવું વ્યક્તિત્વ બનાવી શકે છે.

---

## 14.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

---

પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નનો જવાબ આપો.

1. 1000 દિવસની સારસંભાળને કેટલાં ભાગમાં વિભાજીત કરેલ છે? કયા કયા? ટૂંકમાં જણાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. બાળકના પ્રથમ કલાકમાં લેવાતી સારસંભાળ જણાવો.  
.....  
.....
2. ગર્ભાવસ્થાના પ્રથમ ત્રિમાસિકમાં કયા કયા પરિક્ષણો કરાવવા જોઈએ ?  
.....  
.....
3. શા માટે સગર્ભાવસ્થાને ઓછામાં ઓછી 39 અઠવાડિયા સુધી પૂર્ણ કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ ?  
.....  
.....
4. કોલોસ્ટ્રમ એટલે શું ?  
.....  
.....
5. માતા-પિતાએ બાળક સામે ઝઘડવું ન જોઈએ તેનું કારણ જણાવો.  
.....  
.....
6. બાળકની બીજા બાળકો સાથે સરખામણી કેમ ન કરવી જોઈએ ?  
.....  
.....



જો બાળકો નિંદા સાથે જીવશે,  
તો તેઓ તિરસ્કાર કરવાનું શીખે છે.  
જો બાળકો દુશ્મનાવટ સાથે રહે છે,  
તો તેઓ લડાઈ કરવાનું શીખે છે.  
જો બાળકો ઉપહાસ સાથે રહે છે,  
તો તેઓ શરમાળ બનવાનું શીખે છે.  
જો બાળકો શરમ સાથે રહે છે,  
તો તેઓ અપરાધી બનવાનું શીખે છે.  
જો બાળકો પ્રોત્સાહન સાથે રહે છે,  
તો તેઓ વિશ્વાસ શીખે છે.  
જો બાળકો સહનશીલતા સાથે રહે છે,  
તો તેઓ ધૈર્યવાન બને છે.  
જો બાળકો પ્રશંસા જીવે છે,  
તો તેઓ કદર કરતા શીખે છે.  
જો બાળકો સ્વીકૃતિ જીવે છે,  
તો તેઓ પ્રેમ કરતાં શીખે છે.  
જો બાળકો સંમતિ સાથે જીવે છે,  
તો તેઓ પોતાને ચાહવાનું શીખે છે.  
જો બાળકો પ્રમાણિકતા સાથે રહે છે,  
તો તેઓ વિશ્વાસપાત્ર બને છે.  
જો બાળકો સુરક્ષા સાથે રહે છે,  
તો તેઓ પોતાની અને બીજાની અંદર વિશ્વાસ રાખતાં શીખે છે.  
જો બાળકો મિત્રતા સાથે રહે છે,  
તો તેઓ શીખે છે કે દુનિયા રહેવા માટે સારી જગ્યા છે.

- ડોરોથિનોલ્ટે