

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 મહેકે;
બંધન નહીં કો સ્થાન સમયના જવું ન ઘરથી દૂર
ઘર આવી મા હરે શારદા દૈન્ય તિમિરના પૂર.
સંસ્કારોની સુગંધ મહેકે, 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-04

સર્ટીફિકેટ કોર્સ ઈન

"જીવનના પ્રથમ 1000
દિવસોની સફર"

પ્રાયોગિક કાર્ય

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



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

સર્ટીફિકેટ કોર્સ ઈન "જીવનના પ્રથમ 1000 દિવસોની સફર"

ભાગ-4

ભાગ

4

પ્રાયોગિક કાર્ય

એકમ-1	બહેનો સાથે મુલાકાત / માહિતી આયોજન	1
એકમ-2	સગર્ભાવસ્થાનું આયોજન	8
એકમ-3	સગર્ભાવસ્થાની સંભાળ - પ્રથમ ત્રિમાસિક	14
એકમ-4	સગર્ભાવસ્થાની સંભાળ - દ્વિતીય ત્રિમાસિક	17
એકમ-5	સગર્ભાવસ્થાની સંભાળ - તૃતીય ત્રિમાસિક	20
એકમ-6	પ્રસૂતિ આયોજન	23
એકમ-7	બાળ જન્મ / નવજાત શિશુ સંભાળ	27
એકમ-8	બાળવિકાસ (માઈલસ્ટોન)	30
એકમ-9	રસીકરણ	40
એકમ-10	પોષણ	45
એકમ-11	લેબોરેટરી પરિક્ષણ	50
એકમ-12	પાણીને સ્વચ્છ કરવાની પ્રક્રિયાઓ	54
એકમ-13	આરોગ્ય શિક્ષણ	58
એકમ-14	વ્યાયામ અને યોગસાધના	62

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 : પ્રાયોગિક કાર્ય

આપે અભ્યાસક્રમ સફળતા પૂર્વક પૂર્ણ કર્યો તે બદલ અભિનંદન. હવે તેના પ્રાયોગિક સ્વાધ્યાય અંગેનો પરિચય તમને આ માર્ગદર્શિકા (પ્રાયોગિક પુસ્તિકા) કરાવશે. આ અનુભવ તમને રસપ્રદ, માહિતી સભર અને ખુબ જ ઉપયોગી નિવડશે તેવી અમને આશા છે.

આ પરિચય પુસ્તિકામાં વર્ણવ્યા પ્રમાણે પ્રાયોગિક સ્વાધ્યાયોનો હેતુ ગર્ભધારણથી લઈ બાળ જન્મના બે વર્ષ સુધીના એટલે કે (270 + 365 + 365) 1000 દિવસોની મુસાફરીના સમયગાળા દરમ્યાનની વાસ્તવિક પરિસ્થિતિથી રૂબરૂ કરાવવાનો છે.

ગર્ભધારણ એ એક આકસ્મિક ઘટના નથી પરંતુ તેના માટે પુર્વ તૈયારી કરવામાં આવે તો આ ગર્ભધારણ અને ત્યારબાદ બાળ જન્મ સુધીનો સમય એક સુયોગ્ય રોકાણ બની રહે છે.

સ્વાધ્યાય તમારામાં નીચેના ગુણ કૌશલ્ય વિકસાવવામાં મદદરૂપ થશે.

- ◆ સગર્ભાવસ્થાનું પ્લાનીંગ
- ◆ સગર્ભાવસ્થા દરમિયાનની સંભાળ
- ◆ પ્રસૂતિ આયોજન
- ◆ બાળ જન્મ અને તેની સંભાળ
- ◆ પોષણ સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન
- ◆ આરોગ્ય શિક્ષણ

: રૂપરેખા :

- 1.1 ઉદ્દેશ
- 1.2 પ્રસ્તાવના
- 1.3 વાતચીત
 - 1.3.1 વ્યાખ્યા
 - 1.3.2 સારી વાતચીત માટેનો હેતુ
 - 1.3.3 ફાયદા
- 1.4 ઈતિહાસ લેવો
 - 1.4.1 સામાન્ય પૃચ્છા
 - 1.4.2 દર્દીને લગતી પૃચ્છા
 - 1.4.3 માસિક ચક્રને લગતી પૃચ્છા
 - 1.4.4 બાળક અંગેની પૃચ્છા
- 1.5 અન્ય પૃચ્છા
- 1.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

1.1 ઉદ્દેશ

સ્ત્રીઓને લગતી સમસ્યા, સગર્ભાવસ્થા, ગંભીર રોગ અંગે પ્રશ્નોત્તરી તથા તેનો મહદઅંશે નિદાન-માત્ર વાતચીત પરથી.

- ◆ બહેનો સાથે વાતચીત કરવી એટલે શું ?
- ◆ સારી રીતે વાતચીતનો હેતુ
- ◆ સારી રીતની વાતચીતની માતા અને બાળકની તંદુરસ્તી પર પડતી અસર
- ◆ બહેનોની સમસ્યાની રજૂઆત અસરકારક છે કે નહિ
- ◆ બહેનોની સમસ્યાને તેના કૌટુંબિક તથા સામાજિક સંબંધના સંદર્ભમાં સાંભળવી.
- ◆ બહેનોએ કહેલ સમસ્યાનું યોગ્ય અર્થઘટન કરવું.
- ◆ બહેનોની સમસ્યાનો ઈતિહાસ લેવો એ તેની તકલીફનું નિવારણ માટે ખૂબ આવકારદાયક પગલું છે.

1.2 પ્રસ્તાવના

માતા અને બાળકની સારી સંભાળ માટે ખૂબ જ આવડત, જ્ઞાન, ઉપરાંત બે માણસો વચ્ચેની વાતચીતની ફાવટ હોવી જરૂરી છે. જે તેના કૌટુંબિક સભ્યો સાથે તમારો સારો અભિપ્રાય બનાવશે જેથી તમે સહેલાઈથી તે લોકોનો વિશ્વાસ જીતી શકશો. માતા જે કંઈ પણ સમસ્યા લઈ તમારી પાસે આવે તો તે ઉકેલવાની આવડત તમારામાં હોવી જરૂરી છે. તમે માતાને એક દર્દી તરીકે ધ્યાનમાં રાખી તેને સાંભળીને તેનો વિશ્વાસ મેળવી, તમે જાણી શકશો કે માતાને બરાબર સાંભળવાથી તમે ઘણાં કેસોમાં નિદાન સુધી પહોંચી શકો છો.

1.3 વાતચીત

વાતચીત (Common or general) જ્યારે આપણે સામેવાળી વ્યક્તિ સાથે વાતચીત કરીએ છીએ ત્યારે આપણે એ શોધવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ કે આપણામાં તેની સાથે શું સામ્યતા છે?

1.3.1 વ્યાખ્યા

વાતચીત દરેક વ્યક્તિ સાથે તેના વિચારો અનુસાર બદલાય છે. તે વિચારોના બદલાવ અને સમાનતા સાથે સંકળાયેલ છે. વાતચીતમાં સંકળાયેલ લોકો તેમના શબ્દો અને હાવભાવને શારીરિક હાવભાવ સાથે પણ સમજાવે છે. તમે ચોક્કસપણે નોંધ્યું જ હશે કે કોઈપણ પ્રસંગ કે વ્યક્તિનો ખ્યાલ આખ્યા વગર વાતચીત શક્ય નથી. બંને વચ્ચેની વાતચીતની ઘનિષ્ટતા તમને નિર્ણય લેવામાં મદદરૂપ થશે.

તમે એ સાથે પણ સહમત હશો કે જ્યારે વાતચીત સબળ પૂરવાર ન થાય ત્યારે તમે જેની સાથે વાતચીત કરી હશે તે વ્યક્તિ તમે જે કહેવા માંગતા હશો તેના કરતાં કંઈક અલગ જ સંદેશ લેશે. શું તમે તમારા અનુભવ પરથી જણાવશો કે સારી વાતચીત માટે કયા મુદ્દાઓ અસરકારક છે ?

1.3.2 સારી વાતચીત માટેનો હેતુ

દર્દીઓ, કે જેમાં ખાસ કરીને બહેનો તેમની સમસ્યા કહેતાં ખૂબ સંકોચ અનુભવતી હોય છે. તે એક તબક્કે ડોક્ટરને ભગવાન સ્વરૂપે ગણતી હોય છે, (ડોક્ટરને) જે ખૂબ ગરીબ અથવા તો ગ્રામ્ય સ્ત્રીઓ માટે સાચું છે. સ્ત્રી રોગોમાં તેઓને ઘણી વખત તેમનાં જનનાંગો, સંભોગને લગતા અને બાળક ન રહેવા અંગેના પ્રશ્નો પૂછવામાં આવતાં હોય છે, જે તેમને (Emotionally) પરેશાન કરતાં હોય છે. તેઓની શૈક્ષણિક લાયકાત ઘણી ઓછી હોવાને કારણે તેઓ અસરકારક રજૂઆત કરી શકતી નથી અથવા તો શું જણાવા માંગે છે તે જણાવી શકતી નથી. આ ન થાય તે માટે દર્દીને તણાવમાંથી મુક્ત કરી મૂદ્દાસ્ય સાથે આવકારવું તે વાતચીતનો પ્રથમ હેતુ છે. બીજો હેતુ એ છે કે તમે દર્દી સાથે ભળી જાવ મતલબ કે તમે દર્દીની જગ્યાએ છો તેમ માની તેની સાથે વર્તન કરો. ત્રીજો હેતુ એ છે કે તેની સમસ્યાને ખૂબ જ ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવી. ખૂબ જ ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવાથી તમે માત્ર તેને સાંભળતા નથી પણ તેના મુદ્દાઓને તમે ગાળી (Filter), સમજી (Interpreting) અને નિદાન (Evaluate) કરી શકો છો. તમારે દર્દીને એવું પણ ન જણાવા દેવું જોઈએ કે તમે ખૂબ ઉતાવળમાં છો અને માત્ર તેના સારા થવામાં જ રસ ધરાવો છો. તમારે પ્રશ્નો પૂછી તેનો શો જવાબ કેવી રીતે મળે છે તેનાથી આ જાણી શકાય છે.

1.3.3 ફાયદા (Advantages)

સારો અભિપ્રાય બાંધવા માટે તમારે તમારા દર્દી સાથે વિશ્વાસનીયતા કેળવવી જરૂરી છે એક વખત દર્દીને તમારા પર વિશ્વાસ આવી જાય પછી તે તમને માહિતી જલદીથી પૂરી પાડશે. જે તમને તપાસ અને જરૂરી સારવાર માટે મદદરૂપ થશે. આમ તમે દર્દી સાથે વિશ્વાસનીયતા કેળવી શકશો.

1.4 ઈતિહાસ લેવો (History Taking)

દર્દીના ભૂતકાળમાં થયેલ રોગ અને સમસ્યાઓ કે જે કારણથી તમારી પાસે આવેલ છે તે જાણવા માટે દર્દીનો ઈતિહાસ જાણવો ખૂબ જરૂરી છે. બીજી રીત એ છે દર્દીની શારીરિક તપાસ કરી, તેના અનુસંધાનમાં લેબોરેટરી તપાસ કરાવવી.

તમે નીચેના મુદ્દાઓને ધ્યાનમાં રાખી તેનો ઈતિહાસ લેશો.

- ◆ દર્દીનું નામ, સરનામું, પરણિત છે કે કેમ.
- ◆ ઉંમર (વર્ષ)
- ◆ ધંધો, સામાજિક હોદ્દો, શૈક્ષણિક લાયકાત.
- ◆ હાલની તકલીફ.
- ◆ સંતતિ નિયમન અંગેની પૃષ્ઠા. (Contraceptive History)
- ◆ ભૂતકાળમાં થયેલ બિમારીની પૃષ્ઠા.
- ◆ દર્દીની પોતાને લગતી પૃષ્ઠા. (Personal History)
- ◆ કૌટુંબિક બિમારી અંગેની પૃષ્ઠા. (Family History)

1.4.1 સામાન્ય પૃચ્છા

દર્દીને લગતી પૃચ્છાનો દરેક મુદ્દો તમારે જાણવો જરૂરી છે.

1. પ્રથમ દર્દીને તેનું નામ પૂછવું, તે જાણકારી તમારા બન્ને વચ્ચે ગાઢ સેતુરૂપ છે. પિતા અથવા પતિનું નામ પૂછવું. સરનામું જાણવું પણ ખૂબ જરૂરી છે જેથી તમે દર્દીને પાછળની સારવાર માટે બોલાવી શકો. તમારો દર્દી જે-તે વિસ્તારમાં રહેતો હોય ત્યાં કેટલાંક રોગો જેમ કે મેલેરિયા કે હાથીપગાની બિમારી ફેલાયેલ હોય તેની જાણકારી મળી શકે છે. ગ્રામ્ય કે શહેરી વિસ્તાર હોય તે મુજબ આરોગ્ય સેવા ઉપલબ્ધ હશે.
2. દર્દીની વય જાણવી જરૂરી એટલા માટે છે કે અમુક રોગ અમુક વયમાં જોવા મળે છે.
3. ધંધા અંગેની પૃચ્છા કે ગૃહિણી છે કે કેમ તેની અસર તેના આરોગ્ય પર જોવા મળે છે જેમ કે કૃમિરોગ સામાન્ય રીતે ખેતરમાં મજૂરીકામ કરતી સ્ત્રીઓમાં વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. તે પાંડુરોગ થવા માટેનું અગત્યનું કારણ છે.
4. કુપોષણ, ક્ષયરોગ અને સાંધામાં થતાં રોગ તથા હૃદયની બિમારી થવી જેવાં રોગો સામાન્ય રીતે ખૂબ જ ઓછી સામાજિક આર્થિક સ્થિતિ હોય તેવા દર્દીઓને જોવા મળે છે.
5. અજ્ઞાનતા પણ કુપોષણ થવાનું કારણ છે તે જાણી શકશો.

1.4.2 દર્દીને લગતી પૃચ્છા

દર્દીને લગતી પૃચ્છા, હાલમાં થયેલ બિમારી અને ભૂતકાળમાં થયેલ બિમારીની પૃચ્છા દર્દીને લગતી પૃચ્છાના તબક્કા છે.

અ. હાલમાં થયેલ બિમારીને લગતી પૃચ્છા

હાલમાં થયેલ બિમારી એક સાદી બિમારી છે કે જેના લીધે દર્દીને તમારી મદદની જરૂર પડે છે. તમારે ખરેખર પરિસ્થિતિ શું છે તે જાણવા પ્રયત્ન કરવો.

જેમ કે બાળક ન થવું અને દર્દી કમરના કે પીઠના દુઃખાવાની ફરિયાદ રહેવી. જો તમે દર્દીનો વિશ્વાસ જીતી શકો તો તેણી તમને સાચી ફરિયાદ કરશે. તમારે આ તકલીફ કેટલા વર્ષ / સમયથી છે તે સમજવાનો પ્રયત્ન કરવો. તમારે પ્રશ્ન પૂછવો જોઈએ કે તમને આ તકલીફ કેટલા સમયથી હતી? પહેલાં હતી? દર્દી તમને ઘણી વખત તે તેના ઘર કે સોસાયટીમાં થયેલ કોઈ પ્રસંગ સાથે સાંકળીને કહેશે.

બ. હાલની બિમારીની પૃચ્છા

એક વખત તમે દર્દીની તકલીફનું અનુમાન કરી લીધેલ હોય તો તમે તે તકલીફના અનુસંધાનમાં દર્દી સાથે પ્રશ્નોત્તરી કરી શકો છો જેમ કે –

1. હાલમાં કે ભૂતકાળમાં આ તકલીફ માટે કોઈ દવા લીધેલ છે કે કેમ? તમે તેની અસરકારકતા માટે પૂછી શકો.
2. બીજા કોઈપણ તંત્રનાં કાર્યમાં અડચણ ઊભી થવી જેમ કે ભૂખ ન લાગવી, ઊલટી થવી અને કબજિયાત અથવા ઝાડા થવા જે અંડાશયની ગાંઠ અથવા કે તેના કેન્સરમાં જોવા મળે છે.
3. પેશાબ થવામાં તકલીફ થવી અથવા તો વારંવાર પેશાબ લાગવાની તકલીફ જ્યારે ગર્ભાશયની થેલી નીચે તરફ ખસી જાય ત્યારે જોવા મળે છે.
4. યોનિમાર્ગથી સ્ત્રાવ થવો તે માસિકચક્ર સાથે સંકળાયેલ છે. સ્ત્રાવની ખાસિયત જેમ કે ચીકાશ પડતું પરુવાળું (Mucopurulent), પરુવાળું (Purulent), સ્ત્રાવની સાથે ખંજવાળ કે પેશાબને લગતી તકલીફ હોવી, સ્ત્રાવ સાથે ખરાબ ગંધ આવવી, લોહી મિશ્રિત સ્ત્રાવ, તકલીફ માસિક આવ્યા પહેલાં વધી જાય છે કે તેમાં રાહત મળે છે.
5. જો દર્દી બ્લડપ્રેશર, મધુપ્રમેહ કે ખેંચ આવવાની બિમારીની કોઈ દવા લેતું હોય તો તે જાણવું ખૂબ જરૂરી છે.

1.4.3 માસિકચક્રને લગતી પૃચ્છા

મોટાભાગની દરેક સ્ત્રીનું માસિકચક્ર 28 દિવસનું હોય છે અને રક્તસ્ત્રાવ 3-4 દિવસ ચાલતો હોય છે. 50થી 80 મિલિ લિટર જેટલો સ્ત્રાવ થાય છે. નિયમિત માસિકચક્ર એ અંડકોષનું નિર્માણ અંડાશયમાં નિયમિત થાય છે તે બતાવે છે. માસિક વખતે રક્તસ્ત્રાવ લોહીના ગદ્દા આવે તો તે વધુ પડતો સ્ત્રાવ દર્શાવે છે. દર્દીને માસિક વખતે પેડુને દુખાવો કે પેટમાં ચૂંક સાથે માસિક આવે તો તેને ગર્ભાશયમાં ગાંઠ હોવાની શક્યતા રહેલ છે. તમારે માસિકનો પ્રથમ દિવસ પૂછવો. જેની મદદથી તમે બાળક જન્મવાની તારીખ ગણી શકો અને વળી તમે કોઈ ગાયનેકોજીકલ રીતથી નક્કી કરી શકો છો.

1.4.4 બાળક અંગેની પૃચ્છા

તમને ખ્યાલ હશે જ કે હયાત અને મૃત બાળક વિશેની પૃચ્છા એ પ્રસૂતિશાસ્ત્રના નિર્ણય માટે આવશ્યક છે. જ્યારે જ્યારે તમે પ્રસૂતા માતાની સંભાળ લો છો, ત્યારે ત્યારે નીચે મુજબના નિર્ણય લેવાની જરૂર પડે છે.

1. સગર્ભાવસ્થાનો સમયગાળો શો છે ?
2. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન પ્રસૂતિ ક્યાં કરાવવી ?
3. કેવી રીતે પ્રસૂતિ કરાવશો ?

કેટલી સુવાવડ અગાઉ થયેલ છે, કેટલી કસુવાવડ થયેલ છે અને કેટલાં જીવિત બાળકો છે તે અંગે પૃચ્છા કરવી. હાલની તકલીફ એ માસિકસ્ત્રાવ બંધ છે કે નથી. મોટાભાગની સગર્ભામાતાઓ સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન થતાં જોખમો કે કોઈપણ રોગ હોય તો તેની સગર્ભાવસ્થા પર અસર પડે છે તેની તકલીફ સાથે હોય છે. આ તબક્કે તમે એ માહિતી એકઠી કરી શકો જેમ કે સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન માતાને શ્વાસોશ્વાસની બિમારી હોય તો તેને તે પાંડુરોગના લીધે છે તે જાણી શકો છો.

◆ સગર્ભાવસ્થાનો પ્રથમ તબક્કો :

તમે આ તબક્કા દરમ્યાન નીચેની માહિતી નોંધશો.

1. તારીખ અને પ્રસૂતાવસ્થા અંગેની ખરાઈ માટેની રીત
2. ખૂબ ઊલટી થવી, યોનિમાર્ગે રક્તસ્ત્રાવ થવો, પેશાબની જગ્યાએ બળતરા થવી કે ચેપ લાગવો, તાવ આવવો... જેવી તકલીફ
3. કોઈપણ રોગ માટેની દવા લેવી કે ક્ષ-કિરણો પ્રસૂતાવસ્થા દરમ્યાન લેવા

◆ સગર્ભાવસ્થાનો બીજો તબક્કો :

તમે નીચે મુજબની માહિતી મેળવી શકો છો.

1. માતા દ્વારા બાળકનું હલનચલન ગર્ભાશયમાં અનુભવવું. જેને (Quickening) કહેવાય. જો માતાને પ્રથમ પ્રસૂતિ હોય તો તેને સગર્ભાવસ્થાના 20 અઠવાડિયે અને બે કે તેથી વધારે બાળકો હોય તો તેવી માતાને 18 અઠવાડિયા આસપાસ અનુભવાય છે. ઘણી સગર્ભામાતા તેના બાળકોનું હલનચલન કઈ ચોક્કસ તારીખે થયું તે જાણતી હોતી નથી અને તેથી તે સગર્ભાવસ્થાનો ચોક્કસ સમયગાળો જાણવા માટે ઉપયોગી નથી.
2. ઘણી વખત બીજા તબક્કાના અંતે પગમાં સોજા આવી શકે છે તે વખતે પૂર્વે તાણ, ખેંચ હોવાની શક્યતા નકારી શકાય નહીં. જો તે સોજા આરામ કર્યા બાદ જતાં રહે તો તે સગર્ભાવસ્થામાં થતાં શારીરિક ફેરફાર અંગેના હોઈ શકે તેમ છતાં તમારે દર્દીને-માતાને માથાનો દુખાવો, આંખે ઝાંખપ આવવી અને પેશાબ ઓછો થવો વગેરે તકલીફો પૂછીને પૂર્વતાણ ખેંચના રોગ અંગેની માહિતીની ગંભીરતા અંગે આપણે જાણી શકીએ.
3. જો ઓળનો ભાગ ગર્ભાશયના મુખ પાસે હોય તો યોનિમાર્ગે લોહી જવાની શક્યતા રહેલ છે.

◆ સગર્ભાવસ્થાનો અંતિમ તબક્કો :

આ તબક્કામાં તમે પૂર્વે તાણ, ખેંચ (Pre-eclampsia), યોનિમાર્ગે લોહી આવવું કે કોઈપણ તકલીફ વિશે પૂછી શકો છો. જો સગર્ભામાતા પ્રસૂતાવસ્થાના ત્રીજા તબક્કા દરમ્યાન તમારી પાસે આવે તો તેણે પ્રથમ મુલાકાતો લીધી છે કે નહિ તેની ખાસ નોંધ રાખવી. માહિતી જેમ કે

1. પ્રસૂતાવસ્થા દરમ્યાન લીધેલ મુલાકાતોની સંખ્યા અને પ્રથમ વખતની મુલાકાતની તારીખ.
2. દરકે મુલાકાત વખતે નોંધેલ વજન તથા લોહીનું દબાણ.
3. શારીરિક તથા પેટ પરની તપાસના મુદ્દાઓ અંગેની નોંધ.
4. કરેલ સોનોગ્રાફીની માહિતી.
5. લોહીના ટકા, V.D.R.L. લોહીના શુષ્કનો પ્રકાર તથા અંગેની માહિતી.

આમ તમે સગર્ભા માતાએ લીધેલ મુલાકાતો વિશે જાણી શકો છો.

◆ ભૂતકાળમાં થયેલ બિમારી અંગેની પૃચ્છા

આ તબક્કે તમે અગાઉ થયેલ પ્રસૂતિ અને પ્રસૂતિના દર્દ વિશે કોઈ પણ તકલીફ કે મુશ્કેલી આવી હોય તેની આ પ્રસૂતિ પર શું અસર થશે તે તમે સારી રીતે સમજી શકો છો.

દા.ત. અગાઉની પ્રસૂતિ ઓપરેશન દ્વારા કે બાળક પ્રસૂતાવસ્થા દરમ્યાન મૃત પામ્યું હોય તે સ્થિતિ આ વખતની પ્રસૂતિને High risk જોખમી પ્રસૂતિમાં મુકે છે.

આ માહિતી મેળવી તમે નીચેની માહિતીને અનુસરશો -

1. પ્રસૂતિની તારીખ
2. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન માતાની તંદુરસ્તી
3. પ્રસૂતિની જગ્યા
4. પ્રસૂતિનો પ્રકાર-કુદરતી રીતે / ચીપિયા કે મશીનથી ખેંચીને / વિભાગની ઓપરેશનની મદદથી
5. ઓપરેશન દ્વારા પ્રસૂતિ-ઓપરેશનનું કારણ શા માટે કરવામાં આવ્યું, કોઈ મુશ્કેલી, બેભાન કરાવામાં વપરાયેલ દવા, લોહી ચડાવવું પડ્યું હતું કે નહીં, ઓપરેશન બાદની તકલીફો.
6. કસુવાવડ દરમ્યાન જાતે જ બાળક પડી ગયું કે કરાવવામાં આવી. જો તે કરાવવામાં આવી હોય તો તે કઈ રીતે કરાવી.
7. પ્રસૂતિબાદના કે કસુવાવડ બાદ લાગેલ ચેપ

ત્યારબાદ તમારે બાળક વિશે પૂછવું જેમ કે, તે જીવીત, જન્મ્યા બાદ રડેલ, જેનું જન્મ સમયે વજન અને જાતિ, કોઈ જન્મજાત ખોડખાંપણ અને જો તે હોય તો તેનું ઓપરેશન કે કોઈ દવા કરેલ કે કેમ. જો બાળક તાજું જ મૃત પામેલ હોય અથવા તો માતાના પેટમાં જ મૃત પામેલ હોય તો તમારે તેનું કારણ જેમ કે પ્રસૂતિના દર્દ દરમ્યાન તેના શ્વાસોશ્વાસ રૂધાવાથી, મેલીનો ભાગ છૂટો પડવાથી અને પૂર્વતાણ ખેંચ કે ખેંચની બિમારી ગંભીર સ્વરૂપે હોવાથી, નાળનો ભાગ યોનિમાર્ગે આવવાથી પણ બાળકનું માતાના પેટમાં મૃત્યુ થઈ શકે છે.

માતાને કસુવાવડની તકલીફ અગાઉ થઈ હોય તો તમારે એ શોધવું પડે તે જાતે જ થઈ ગઈ કે કરાવી. જો તે સગર્ભાવસ્થાના બીજા તબક્કામાં યોનિમાર્ગથી નીકળતા ચીકાશવાળા પદાર્થ સાથે અને દુઃખાવા વગર થઈ ગઈ હોય તો તેનું કારણ ગર્ભાશયના મુખનો ભાગ ખુલ્લો હોય તે છે. સગર્ભાવસ્થાના શરૂઆતના તબક્કામાં થયેલ કસુવાવડ જનીનોમાં ફેરફાર થવાથી (Chromosomal abnormalities) જોવા મળે છે. કસુવાવડ કરાવવામાં આવી હોય તો તે કઈ રીતથી કરાવી અને તેમાં કોઈ તકલીફ થઈ હતી તે અંગે પૂછવું.

1.5 અન્ય પૃથ્થા (Other Aspects)

પ્રસૂતાવસ્થાના ઈતિહાસ લીધા બાદ તમારે નીચેની બાબતોની પૃથ્થા કરવી.

- ◆ કુટુંબનિયોજન અંગે દંપતિ કયા સાધનો વાપરે છે, જો તે વાપરતાં હોય તો.
- ◆ ભૂતકાળમાં થયેલ રોગ અંગેની દવા કે ઓપરેશન અંગે ક્ષયરોગ, કમળો, આંતરડાનો તાવ, યોનિમાર્ગે ચેપ લાગવો અને જાતીય બિમારી અંગે પૃથ્થા કરવી. આ બધાં રોગો તેની આ વખતની પ્રસૂતિ સાથે સંકળાયેલ છે. જેમ કે ક્ષયરોગ અને જાતીય રોગના લીધે તેને વંધ્યત્વ આવી શકે છે.

તમારે એ પણ પૂછવું જોઈએ કે તેને કોઈ ઓપરેશન કરાવેલ છે કે નહીં, જો તે હોય તો તેનાં પ્રકાર, લોહી ચડાવેલ છે કે નહિ, ઓપરેશન કે બાદની કોઈ તકલીફ હતી કે કેમ વંધ્યત્વ માટે કોઈ દવા કરાવેલ છે કે કેમ તે અંગે પૂછવું.

◆ દર્દીને પોતાને લગતી પૃથ્થા

માતાને તમાકુ ચાવવાની કે બીડી પીવાની, દારૂ પીવાની કે કોઈ નસમાં દવા લેવાની આદત છે કે નહિ તે અંગે પૂછવું. તે બાળકના વિકાસમાં અવરોધરૂપ બને છે. માતાને કોઈ દવાની આડઅસર થાય છે કે તે અંગે પૂછવું. જો માતાને કોઈ દવાની આડઅસર થતી હોય તો તે તેના કેસ પેપર પર તરત જ લખી દેવું.

◆ કૌટુંબિક માહિતી અંગેની પૃથ્થા

કેટલાંક રોગો જેવાં કે લોહીનું દબાણ વધુ હોવું, ડાયાબિટીસ, લોહીના રોગો, ગર્ભાશય અંડાશય કે સ્તનનું કેન્સર વગેરે વારસાગત હોય છે. જાતીયરોગ અને ક્ષયરોગ સંપર્ક દ્વારા ફેલાય છે.

યાદ રાખો કે પૂર્વતાણ ખેંચ, બે કે વધુ બાળકો હોવા અને જન્મજાત ખોડખાંપણ સગર્ભામાતાના કુટુંબમાં માતાને કે બહેનોને છે કે કેમ તે અંગે પૂછવું.

1.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નનો જવાબ આપો.

1. તમારા પાસે દર્દી તરીકે કોઈ સ્ત્રી આવે ત્યારે કઈ રીતે તેની સમસ્યાનું નિદાન કરશો ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. માસિકચક્ર સંબંધી પ્રશ્નોતરીથી શું જાણવા મળશે ?

.....

.....

2. બાળકને લગતી માહિતી માટે માતાને કયા પ્રશ્ન પૂછી શકાય ?

.....
.....

3. વારંવાર કસુવાવડ માટે શું જવાબદાર પરિબલ છે ?

.....
.....

4. કયા રોગો સ્ત્રીઓનાં વારસાગત હોય છે જેની માહિતી લેવી આવશ્યક છે ?

.....
.....

5. સગભામાતા કે સ્ત્રીઓમાં વ્યસનની માહિતી લેવી કેટલી આવશ્યક છે ?

.....
.....

2.0 ઉદ્દેશ

2.1 સગર્ભાવસ્થા

2.2 પોષણ

2.3 માનસિક તાણ

2.3.1 માનસિક તાણ નિવારણની કામગીરી

2.4 જાણકારી

2.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

2.0 ઉદ્દેશ

સગર્ભાવસ્થા અંગેનું જ્ઞાન-અજ્ઞાન, પોષણ વ્યવસ્થા, શારીરિક તથા માનસિક તકલીફનું નિવારણ કરવું.

સગર્ભાવસ્થાએ જીંદગીનું એક અગત્યનું સોપાન છે.

આપે સગર્ભા બહેનોની મુલાકાત લઈ તેની નોંધ કરવાની રહેશે. (પાંચ સગર્ભા બહેનોની મુલાકાત લેવી)

સગર્ભાવસ્થા એ મહજ લગ્ન પછી થનાર એક ઘટના છે કે તેના માટે અગાઉથી તૈયારી કરવામાં આવેલી હતી તે બાબતની માહિતી એકત્ર કરવાની રહેશે. તેમજ આ માહિતીના આધારે તેઓને આરોગ્ય શિક્ષણ આપવાનું થાય છે.

તેના માટે સગર્ભાબહેનને પ્રથમ ટ્રાઈમેસ્ટર એટલે કે સગર્ભાવસ્થાના પહેલા ત્રણ મહિના દરમ્યાન નીચેના પ્રશ્નો પૂછી માહિતી મેળવીએ.

2.1 સગર્ભાવસ્થા

અ.નં.	અવલોકન	નોંધ
1	મિત્રો કે માતા-પિતાના દબાણમાં આવીને નિર્ણય લીધેલ હતો?	
2	18 વર્ષની ઉંમર પહેલા ગર્ભાવસ્થા ધારણ કરેલ છે?	
3	સગર્ભાવસ્થા વચ્ચે ઓછામાં ઓછો ૨ વર્ષનો સમયગાળો છે ?	
4	નવજાત શિશુના આગમન પૂર્વે જરૂરી સાધન સંપત્તિની વ્યવસ્થા કરેલ છે?	
5	આપને અને આપના સાથીદારને આ અંગે વાતચીત થઈ શારીરિક, માનસિક સંવેદનાત્મક અને આર્થિક રીતે તૈયાર છો?	
6	સગર્ભાવસ્થા પહેલાં આરોગ્ય તપાસ કરાવેલ છે?	
7	હાલ પોષક આહાર, સ્વસ્થ જીવન શૈલી અને વ્યવહાર અપનાવેલ છે?	
8	માનસિક રીતે બાળકના આગમન માટે તૈયાર છે?	
9	પ્રસૂતિ માટેનું આયોજન કરેલ છે?	
10	અન્ય	

2.2 પોષણ

(1) સગર્ભાવસ્થા પહેલાનો ખોરાક

પોષણ	નાસ્તો	લંચ	ડીનર	અન્ય
અનાજ :-	રોટલી, હલવો, ઈંડલી, ઢોંસા, ઉપમા, પૌઆ, ભાખરી, થેપલા	રોટલી, ભાખરી, બ્રેડ / પાઉ	રોટલી, ભાખરી, બ્રેડ / પાઉ	ચેવડો, ચવાણું, પુરી વગેરે
ફળો અને શાકભાજી :-	બટાટા, બીટ, ગાજર, જયુસ	ભીંડા, રીંગણ, ટામેટા, વટાણા, કોબીઝ, કાકડી, ગવાર, પાલક, મેથી, મૂળા, ફૂલાવર, ટીંટોડા	ભીંડા, રીંગણ, ટામેટા, વટાણા, કોબીઝ, કાકડી, ગવાર, પાલક, મેથી, મૂળા, ફૂલાવર, ટીંટોડા	સફરજન, દાડમ, કીવી, જામફળ, કેરી, દ્રાક્ષ, તરબૂચ, ટેટી, આમળા વગેરે
પ્રોટીન :-	બાફેલા ઈંડા,	માછલી, મગ, ચણા, મઠ, ચોળા, રાજમ8, મસૂર, તુવેર, વગેરે.	માછલી, મગ, ચણા, મઠ, ચોળા, રાજમા, મસૂર, તુવેર, વગેરે.	
દૂધ અને દૂધની બનાવટ :-	દૂધ, લસી, માવો, પેંડા, બરફી	દહીં, પનીર, ચીઝ, ઘી	દહીં, પનીર, ચીઝ, ઘી,	
ચરબી :-	મગફળી	સીંગતેલ, સરસિયુ, ચોખાની થૂલીનું તેલ, અળસી	સીંગતેલ, સરસિયુ, ચોખાની થૂલીનું તેલ, અળસી	ઘી, બટર
પાણી :-	10થી 12 ગ્લાસ પાણી પીવો.			10થી 12 ગ્લાસ પાણી પીવો.

(2) સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન

પોષણ	નાસ્તો	લંચ	ડીનર	અન્ય
અનાજ:-	રોટલી, હલવો, ઈંડલી, ઢોંસા, ઉપમા, પૌઆ, ભાખરી, થેપલા	રોટલી, ભાખરી, બ્રેડ/પાઉ	રોટલી, ભાખરી, બ્રેડ/પાઉ	ચેવડો, ચવાણું, પુરી વગેરે
ફળો અને શાકભાજી	બટાટા, બીટ, ગાજર જયુસ	ભીંડા, રીંગણ, ટામેટા, વટાણા, કોબીઝ, કાકડી, ગવાર, પાલક, મેથી, મૂળા, ફૂલાવર, ટીંટોડા	ભીંડા, રીંગણ, ટામેટા, વટાણા, કોબીઝ, કાકડી, ગવાર, પાલક, મેથી, મૂળા, ફૂલાવર, ટીંટોડા	સફરજન, દાડમ, કીવી, જામફળ, કેરી, દ્રાક્ષ, તરબૂચ, ટેટી, આમળા વગેરે
પ્રોટીન :-	બાફેલા ઈંડા,	માછલી, મગ, ચણા, મઠ, ચોળા, રાજમા, મસૂર, તુવેર, વગેરે.	માછલી, મગ, ચણા, મઠ, ચોળા, રાજમા, મસૂર, તુવેર, વગેરે.	મટન
દૂધ અને દૂધની બનાવટ :-	દૂધ, લસી, માવો, પેંડા, બરફી	દહીં, પનીર, ચીઝ, ઘી	દહીં, પનીર, ચીઝ, ઘી,	
ચરબી :-	મગફળી	સીંગતેલ, સરસિયુ, ચોખાની થૂલીનું તેલ, અળસી	સીંગતેલ, સરસિયુ, ચોખાની થૂલીનું તેલ, અળસી	બટર, ઘી
પાણી :-	10થી 12 ગ્લાસ પાણી પીવો.			10થી 12 ગ્લાસ પાણી પીવો.

◆ સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ખોરાકમાં કરેલ ફેરફાર

કોઈ ખોરાક/ આહાર / ફળ/ શાકભાજી બંધ કર્યા હોય તો

ખોરાક/ ફળ	બંધ કરવાનું કારણ
	1. તબીબી સલાહ 2. સાસુની સલાહ 3. પરંપરાગત માન્યતા 4. બાધા/ ધાર્મિક કારણો 5. અન્ય
દા.ત. રીંગણા ગોળ ગવાર	

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ખોરાકનો ઉમેરો કર્યો હોય

ખોરાક/ ફળ	કારણ

◆ વ્યસન

સગર્ભાવસ્થા પહેલા	છોડી દીધેલ	અત્યારે (દરમિયાન)

◆ નિયમિત કોઈ દવાઓ લેતા હોય

દવાઓ	સગર્ભાવસ્થા પહેલા	અત્યારે (દરમિયાન)
શક્તિવર્ધક/ વિટામીન્સ		
હાઈપર ટેન્શન		
ડાયાબિટીસ		
થાઈરોઈડ		
અન્ય		

2.3 માનસિક તાણ (સ્ટ્રેસ)

અ.નં.	લક્ષણ	હા/ના
1	વારંવાર નાની બાબતોમાં ચિંતા થવી	
2	ઊંઘ ઓછી થઈ જવી/ ઊંઘ ન આવવી	
3	વધુ પડતી ઊંઘ આવવી	
4	ઉદાસીન રહેવું	
5	એકલવાયુ રહેવાની ઈચ્છા થાય	
6	વારે વારે ગુસ્સો આવે	
7	ભુખ ન લાગવી	

◆ સગર્ભાવસ્થા દરમિયાનની ચિંતા/ તાણના કારણો :

- ◆ તબીબી
- ◆ સામાજિક
- ◆ આર્થિક
- ◆ માનસિક

◆ શોખ/ ગમતી પ્રવૃત્તિ:-

- ◆ સંગીત
- ◆ વાંચન
- ◆ ફરવું
- ◆ રસોઈ
- ◆ ટી.વી. જોવું
- ◆ ફિલ્મ
- ◆ અન્ય

2.3.1 માનસિક તાણ નિવારણની કામગીરી:-

(કરેલ કામગીરી સામે ? કરવું)

- ◆ આરોગ્ય શિક્ષણ
- ◆ ધ્યાન/ યોગ
- ◆ સંગીત સાંભળવાની સલાહ
- ◆ ચાલવા જવાનું / હળવી કસરત/ યોગ

2.4 જાણકારી

માતાની સાથે વાર્તાલાપ કરી તેની સગર્ભાવસ્થા અંગેના જ્ઞાનની જાણકારી મેળવો અને પછી યોગ્ય માર્ગદર્શન આપો.

સગર્ભાવસ્થા:-

અ.નં.	વિષય	જાણકારી છે કે નહિ
1	માસિક ચક્ર	
2	પોષણ (ખોરાક/ આહાર/ પરેજી)	
3	પ્રજનન અંગો	
4	અંગત સ્વચ્છતા	
5	રસીકરણ	
6	વ્યાયામ	
7	બાળકની જાતિ (પુત્ર/ પુત્રી) પિતા દ્વારા નક્કી થાય	
8	પ્રસૂતિ અને બાળ જન્મ	

2.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નનો જવાબ આપો.

1. સગર્ભાવસ્થા સાથે સ્ત્રી આપણી પાસે આવે તો તેને શું પ્રશ્નોતરી કરવો ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. સગર્ભામાતાને આરોગ્ય શિક્ષણ કયા ટ્રાયમેસ્ટરમાં આપશો ?

.....

.....

2. સગર્ભામાતા એ દિવસ દરમ્યાન કેટલું પાણી લેવું અનિવાર્ય છે.

.....

.....

3. સગર્ભામાતાનું માનસિક તણ કઈ રીતે નિવારણ થઈ શકે ?

.....

.....

4. સગભામિતાએ કયા પ્રોટીનયુક્ત આહાર લેવા જોઈએ ?

.....
.....

5. સગભાવસ્થામાં સ્ત્રીઓની ચિંતાના મુખ્ય કારણો જણાવો.

.....
.....

રૂપરેખા :

- 3.0 ઉદ્દેશ
- 3.1 તકલીફ અને ઉપાય
- 3.2 સંભાળ
- 3.3 તપાસ
- 3.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

3.0 ઉદ્દેશ

મહત્વના પ્રથમ ત્રણ માતાની (સગર્ભાવસ્થામાં) સંભાળ

3.1 તકલીફ અને ઉપાય (પ્રથમ ત્રિમાસિક)

તકલીફ	ઉપાય
ઊલટી ઊબકા આવવા	<ul style="list-style-type: none"> ◆ સામાન્ય તકલીફ છે જે લગભગ બધી જ માતાઓને થાય છે. સામાન્ય રીતે ઊલટી ઊબકા સવારે થાય છે. તે માટે ઊઠીને તરત થોડો નાસ્તો કરવો. ◆ બીજા અને ત્રીજા માસ દરમિયાન વધારે હોય છે. ત્યારબાદ ધીરે ધીરે બંધ થાય છે. જો ત્રીજા માસ પછી પણ ખૂબ જ રહે કે માતા અશક્ત બની જાય તો ડોક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ. ◆ ઘણી વખત તળવાની કે વધારની વાસના કારણે પણ ઊલટી થાય છે તે માટે શક્ય હોય તો બીજા પાસે રસોઈ કરાવવી.
ખાવા પ્રત્યે અરૂચિ થવી	થોડા થોડા અંતરે થોડા થોડા પ્રમાણમાં જમવાનું લેવું.
ચક્કર આવવા, થાક લાગવો, નબળાઈ આવવી.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ પૂરતો આરામ કરવો, રાત્રે 8 કલાકની ઊંઘ લેવી અને શક્ય હોય તો બપોરે બે કલાક આરામ કરવો. ◆ પતિ અને કુટુંબના સભ્યોને ઘરકામ અને બીજા કામ માટે મદદ કરવા કહેવું. ◆ કામની જગ્યાએ થાકી જવાય તો તમારા સાહેબને હળવા કામ માટે કહેવું અથવા ડ્યુટી બદલવા કહેવું.
સ્પોર્ટીંગ કે બ્લીડીંગ થવું	<ul style="list-style-type: none"> ◆ શારીરિક શ્રમ ન કરવો. ◆ વજન ઉચકવું નહીં ◆ નિયમિત આરામ કરવો.
વારંવાર પેશાબ કરવા જવું	<ul style="list-style-type: none"> ◆ આ સામાન્ય બાબત છે તે માટે ગભરાવવાની જરૂર નથી પરંતુ પેશાબમાં બળતરા હોય તો ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો.

3.2 પ્રથમ ત્રિમાસિક દરમિયાનની સંભાળ:

- ◆ ગર્ભાવસ્થાની શંકા પડે અથવા માસિક ચૂકી જાય તરત જ નજીકના દવાખાના આરોગ્ય કાર્યકર પાસે જઈને તેની ખાતરી કરાવવી જોઈએ. સગર્ભાવસ્થાની નોંધણી કરાવવી જોઈએ.
- ◆ ડોક્ટરની સલાહ વગર કોઈ દવા લેવી ન જોઈએ.

- ◆ પૂરતો આરામ કરવો. દરેક સ્ત્રીએ બપોરે બે કલાક અને રાત્રે 8 કલાક આરામ કરવો જોઈએ.
- ◆ ખૂબ વજન ઉચકવું હિતાવહ નથી. લાંબો પ્રવાસ કે વિમાની કે દરિયાઈ મુસાફરી ડોક્ટરની સલાહ વગર કરવી જોઈએ નહિ.
- ◆ આ ત્રિમાસિક દરમિયાન બાળકનો શારીરિક વિકાસ થતો હોય છે જે માતાના સ્વાસ્થ્ય પર આધારિત છે માટે પુરતા પોષણ યુક્ત આહાર લેવો ખુબ જ અનિવાર્ય છે. ઘી- તેલ યુક્ત કે તળેલો ખોરાક કરતા પ્રોટીન યુક્ત આહાર ગર્ભના વિકાસ માટે અગત્યનો છે. પોષણ યુક્ત આહાર ઉપરાંત માત્ર ફોલિક એસિડની ગોળી લેવી ખૂબ જ જરૂરી છે. જે સરકારી દવાખાના કે આરોગ્ય કાર્યકર પાસેથી ઉપલબ્ધ થઈ શકશે.
- ◆ સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન કોઈપણ જાતની બિમારી બાળકને અને માતાને હાનિકારક થઈ શકે છે. કોઈ બિમારી કે ચેપ ન લાગે તે માટે શારીરિક સ્વચ્છતા જાળવવી ખુબ જ જરૂરી છે.
- ◆ ધુમ્રપાન કે આલ્કોહોલ ન લેવું.
- ◆ નિયમિત રીતે તપાસ કરાવવી જોઈએ. દર મહિને ઓછામાં ઓછી એક વખત તપાસ કરાવવી જોઈએ.
- ◆ રક્તસ્ત્રાવ કે બ્લીડીંગ થાય તો તાત્કાલીક સંપર્ક કરવો.
- ◆ મીઠું ઓછું ખાવું અને પ્રવાહી વધારે લેવું.

3.3 પ્રથમ ત્રિમાસિક દરમિયાન તપાસ

તપાસ / અવલોકન	હા/ના (હા હોય તો રીઝલ્ટ)	નોંધ
વજન		
ઉંચાઈ		
હિમોગ્લોબીન		
બ્લડ પ્રેસર		
નાડીના ધબકારા		
ધનુરની રસી લીધેલ છે?		
કોઈ તકલીફ		

3.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નનો જવાબ આપો.

1. સગર્ભાવસ્થાના પ્રથમ ત્રણ માસનું શું મહત્વ છે તથા તે માટે શું ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. સગભાવિસ્થામાં પ્રથમ ત્રણ માસમાં કઈ દવા લેવી અત્યંત જરૂરી છે.

.....
.....

2. સગભાવિસ્થામાં કઈ તકલીફો સામાન્ય રીતે થઈ શકે ?

.....
.....

3. સગભાવિસ્થાની નોંધ કઈ રીતે કરાવશો ?

.....
.....

4. સગભાવિસ્થામાં કેટલા સમય ઊંઘ લેવી જોઈએ ?

.....
.....

5. સગભાવિસ્થામાં તપાસ ક્યારે કરાવવી જોઈએ ?

.....
.....

: રૂપરેખા :

4.0 ઉદ્દેશ

4.1 તકલીફ અને ઉપાય

4.2 સંભાળ

4.3 તપાસ

4.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

4.0 ઉદ્દેશ

દ્વિતીય ત્રિમાસિક દરમ્યાન થતી તકલીફ એના ઉપાયો અને આહાર-વિહાર

4.1 તકલીફ અને ઉપાય (દ્વિતીય ત્રિમાસિક)

તકલીફ	ઉપાય
ચક્કર આવે	◆ થોડા થોડા અંતરે જમવું, પ્રવાહી વધારે લેવું
હાથ પગ કમર દુખે	◆ આરામ કરવો. શારીરિક શ્રમ ઓછો કરવો.
પેટમાં બળતરા, એસીડિટી	◆ તીખુ તળેલુ ઓછું ખાવું, થોડું થોડું જમવું
કબજાયાત	◆ પાણી વધારે પીવું, લીલા શાકભાજી, રેસાયુક્ત ખોરાક લેવો.
પેટ પર ખંજવાળ	◆ કોપરેલ લગાવવું. આ સામાન્ય છે તેના માટે ગભરાવાની જરૂર નથી.
થાક લાગવો	◆ આરામ કરવો. બપોરે બે કલાક અને રાત્રે 8 કલાકની ઊંઘ કરો.
પેડુમાં દુખાવો	◆ સાધારણ દુખાવો થઈ શકે છે. જે નિવારવા ટક્ટાર બેસવું જોઈએ. વધુ પડતો દુખાવો થાય તો ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો.

4.2 બીજા ત્રિમાસિક દરમ્યાનની સંભાળ:

- ◆ રોજંદુ કામ ચાલુ રાખવું જોઈએ.
- ◆ નિયમિત આરોગ્ય તપાસ, ધનુરની રસી, લોહતત્વની ગોળી આરોગ્ય કાર્યકરની સલાહ કે ડોક્ટરની સલાહ અનુસાર લેવી જોઈએ.
- ◆ માતા દ્વારા ગર્ભને પોષણ મળે છે. આથી માતા માટે પોષણની જરૂરિયાત વધી જાય છે. ઉપરાંત કુપોષણ ધરાવતી માતાએ પોતાનું પોષણ સુધારવાનું રહે છે. આથી પોષ્ટિક અને સમતોલ આહાર લેવો જોઈએ. આથી માતાઓ એ પ્રોટીન યુક્ત આહાર (જેવો કે ઈંડા, કઠોળ ચણા, સોયાબીન, દૂધ), લોહતત્વ યુક્ત (જેવાં કે લીલા શાકભાજી), કેલ્શિયમ યુક્ત(જેવાં કે કેળા, સીતાફળ, દૂધ) ખોરાક લેવો જોઈએ.
- ◆ રોજંદા ખોરાક કરતા માતાએ 300 કિ. કેલેરી વધારે ખોરાકની જરૂર છે. જેમાં પ્રોટીનની માત્રા વધારે હોય તેવો ખોરાક લેવો જોઈએ.
- ◆ ધી-તેલ યુક્ત ખોરાક કરતાં પ્રોટીન યુક્ત ખોરાક ગર્ભના વિકાસ માટે વધારે અગત્યનો છે.
- ◆ સગર્ભા એ બહારનો ખોરાક લેવાનું ટાળવું જોઈએ. કારણ કે આવી ચીજવસ્તુઓ આરોગવાથી મળ વાટે ફેલાતા રોગો થઈ શકે છે. (દા.ત. ઝાડા, ટાઈફોઈડ, કમળો)
- ◆ ગુપ્તાંગોની સફાઈ ખાસ કરવી જોઈએ કેમ કે પ્રજનનતંત્રને અસર કરતા રોગો ઘણી વાર સીધા ગર્ભને નુકસાન કરી શકે છે.

2. સગર્ભાવસ્થાના દ્વિતીય ત્રિમાસિક દરમ્યાન સગર્ભાને કઈ દવા આપવામાં આવે છે ?

.....
.....

3. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સગર્ભાને ચક્કર આવે તો શું સલાહ આપશો ?

.....
.....

4. સગર્ભાવસ્થાનાં દ્વિતીય ત્રિમાસિક દરમ્યાન સગર્ભાને પેટ પર ખંજવાળ આવે તો શું સલાહ આપશો ?

.....
.....

: રૂપરેખા :

- 5.0 ઉદ્દેશ
- 5.1 તકલીફ અને ઉપાય
- 5.2 સંભાળ
- 5.3 તપાસ
- 5.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

5.0 ઉદ્દેશ

સગર્ભાવસ્થાનાં તૃતીય ત્રિમાસિક દરમ્યાન સગર્ભાને થતી તકલીફ તથા તેના ઉપાય

5.1 તકલીફ અને ઉપાય (તૃતીય ત્રિમાસિક)

તકલીફ	ઉપાય
પગની ઘુંટી અને પગમાં સોજા આવવા	<ul style="list-style-type: none"> ◆ પગ ઊંચા કરીને સુવુ, પગની આંટી ન વાળો, ઢીલા કપડા પહેરો, પૂરતો આરામ કરો, મીઠું ઓછું લો.
છાતીમાં બળતરા અને એસીડિટી	<ul style="list-style-type: none"> ◆ જમ્યા બાદ તરત આડા ન પડો. ◆ સૂતી વખતે માથુ અને ખભા થોડી વાર માટે ઊંચકેલા રાખો ◆ થોડા પ્રમાણમાં ભોજન અને નાસ્તો કરો. ◆ થોડા થોડા અંતરે થોડું થોડું જમવાનું રાખો.
માથુ દુખવું, ચક્કર આવવા, સોજા આવવા	<ul style="list-style-type: none"> ◆ માથુ દુખવું અને ચક્કર આવવા કે સોજા આવવા એ લોહીના ઊંચા દબાણની નિશાની હોઈ શકે છે. તે માટે ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો જરૂરી છે.
ખોટું દર્દ	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ક્યારેક માતાને અકાળે જ પ્રસૂતિના દર્દ જેવું લાગે છે પરંતુ તે ઓછું હોય છે અને પેટ પૂરતું મર્યાદીત હોય છે. જે આપ મેળે મટી જાય છે. પરંતુ જો દુખાવો અસહનીય અને લાંબો સમય ચાલે તો ડોક્ટરને સંપર્ક કરવો.

5.2 તૃતીય ત્રિમાસિક દરમ્યાનની સંભાળ:

- ◆ આપના બાળક સાથે ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વાતચીત કરો. સંગીત, વાંચન જેવી પ્રક્રિયાઓ બાળકના યોગ્ય વિકાસની સાથે સાથે આપની સાથેના તેના મજબુત જોડાણમાં પણ મદદ કરે છે. પિતાએ પણ બાળક સાથે વાતચીત કરવી જોઈએ.
- ◆ ત્રીજી તબીબી તપાસ માટે ડોક્ટરનો સંપર્ક સાધવો (સાતમા મહિને).
- ◆ કેલ્શિયમ અને આયર્ન ફોલિક એસિડની ગોળીઓ ચાલુ રાખવી.
- ◆ આપના પગ અને પાનીમાં સોજા આવી શકે છે માટે પગ ઊંચા કરીને સૂવો, પગની આંટી ન વાળો, ઢીલા કપડા પહેરો અને પૂરતો આરામ લો.
- ◆ આપના બાળકની હલન ચલનની ક્રિયાઓની નોંધ રાખો. આ હલન ચલન કેટલી વાર થાય તો સામાન્ય હોય એવું કઈ નક્કી નથી. જો તમને એવું લાગે કે બાળકની હલન ચલન છૂટી ગયું છે તો ડાબા પડખે સૂઈ જાઓ અને બે કલાક સુધી તેની હિલચાલ પર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરો. જો 2 કલાકની અંદર 10 કે તેથી વધુ વાર બાળકની હિલચાલના થાય તો તાત્કાલિક ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો.

- ◆ જો છાતીમાં બળતરા કે એસીડિટી થાય તો
 - o જમ્યા બાદ તરત આડા ન પડો.
 - o સૂતી વખતે માથુ અને ખભા થોડીવાર માટે ઉંચકેલા રાખો.
- ◆ નવમાં મહિને ચોથી તબીબ તપાસ માટે ડોક્ટરનો સંપર્ક સાધો.
- ◆ નવમાં મહિને આપના સ્તનમાંથી પીડાશ પડતું ઘટ્ટ પ્રવાહી નીકળશે જે આપના માતૃત્વની નિશાની છે અને સામાન્ય છે.
- ◆ આપના ગર્ભના સંકોચનોની નોંધ રાખો જો તેમા કોઈ અસમાનતા જણાય તો ડોક્ટરનો સંપર્ક સાધો.
- ◆ પેશાબની તપાસ પ્રોટીન , સુગર, ચેપ માટે કરાવો.
- ◆ આપના બાળકના જન્મ માટે સંપૂર્ણ તૈયારી કરવી જેવી કે, તમારા અને બાળકના કપડા,
- ◆ કોઈ પણ જાતનો તાણ ટાળો.
- ◆ પ્રસૂતિની પીડા પ્રાકૃતિક રીતે થાય તે બરાબર છે. દર્દ મુક્ત પ્રસૂતિ, ઝડપી પ્રસૂતી કે સિઝેરીયન સેક્શન માટે ઉતાવળના કરો. ગર્ભાવસ્થા 39 અઠવાડિયા સુધી ચાલુ રહી શકે છે.

5.3 તૃતિય (ત્રિમાસિક) (6 માસથી પ્રસૂતિ સુધી)

તપાસ / અવલોકન	હા/ના (હા હોય તો રીઝલ્ટ)	નોંધ
વજન/ વજનમાં વધઘટ		
ઉંચાઈ		
હિમોગ્લોબીન/ વધઘટ		
બ્લડપ્રેશર		
નાડીના ધબકારા		
ધનુરની રસી લીધેલ છે?		
આયર્ન ફોલિક એસિડની ગોળી શરૂ કરેલ છે?		
બાળકનું હલન ચલન		
દાંતની તપાસ		
પગે સોજા આવેલ છે?		
સ્તનમાંથી કોઈ પ્રવાહી નીકળે છે?		
કોઈ તકલીફ		

5.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નનો જવાબ આપો.

1. સગર્ભાવસ્થાનાં તૃતીય ત્રિમાસિક દરમ્યાન માતાને શું તકલીફ થઈ શકે અને તેના ઉપાય જણાવો.

.....

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

પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. સગર્ભાને પગ પર સોજા આવે તો શું સલાહ આપશો.
.....
.....
2. સગર્ભાવસ્થાનાં તૃતીય ત્રિમાસિક દરમ્યાન ગર્ભનાં બાળકનાં હલનચલન વિશે સગર્ભાને શું સલાહ આપશો ?
.....
.....
3. સગર્ભાવસ્થાનાં તૃતીય ત્રિમાસિક દરમ્યાન કઈ ગોળીઓ લેવાની હોય છે.?
.....
.....
4. સગર્ભાવસ્થાનાં તૃતીય ત્રિમાસિક દરમ્યાન પ્રસૂતિની પીડા વિશે શું સમજાવશો ?
.....
.....

6.0 ઉદ્દેશ

6.1 પ્રસૂતિ પૂર્વેની તૈયારીઓ

6.2 પ્રસૂતિના તબક્કાઓ

6.2.1 પ્રથમ તબક્કો

6.2.2 બીજો તબક્કો

6.2.3 ત્રીજો તબક્કો

6.3 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

6.0 ઉદ્દેશ

પ્રસૂતિની તબક્કાવાર જાણકારી તથા આયોજન

6.1 પ્રસૂતિ પૂર્વેની તૈયારીઓ

- ◆ પ્રસૂતિ માટેનું સંપૂર્ણ આયોજન આપના ડોક્ટર/ એ.એન.એમ. સાથે તૈયાર કરો.
- ◆ પ્રસૂતિ દરમિયાન આપની સાથે રહે તેવા સાથીદારનો સંપર્ક કરવો.
- ◆ આપના કપડા તૈયાર કરો. કપડા મુલાયમ અને ઢીલા હોવા જોઈએ જેથી સરળતાથી બદલી શકાય.
- ◆ બાળક માટે મુલાયમ અને 100% સુતરાઉ કાપડના કપડા તૈયાર રાખો.
- ◆ જન્મના 30 મિનિટની અંદર બાળકને ધાવણ આપવા માટે તૈયાર રહો.
- ◆ કોઈ પણ જાતની તાણ ટાળો.
- ◆ તમારી કે ડોક્ટરની સુવિધા માટે પૂર્વ આયોજીત પ્રસૂતિ કરવાનું ટાળો તેના દ્વારા બાળકને આડઅસર થઈ શકે છે.
- ◆ પ્રસૂતિ બાદ ઘરના જે ઓરડામાં માતાને રાખવાની હોય તેની સફાઈ અને સ્વચ્છતા જાળવો.

6.2 પ્રસૂતિના તબક્કા

6.2.1 પ્રસૂતિનો પ્રથમ તબક્કો

- ◆ સમયગાળો :- 7 થી 10 કલાક (પ્રસૂતિનું દર્દ શરૂ થાય ત્યારથી લઈને બાળકનું માથું પ્રસવમાર્ગમાં નીચે ઉતરે અને ગર્ભાશયના મુખ પૂરેપૂરું ખુલે ત્યાં સુધી)

ચિન્હો	દરમિયાન શું કરવું
◆ સગર્ભા માતાને પેટમાં ચૂક આવે તેવું દર્દ શરૂ થાય છે. જેનાથી પેટ એકદમ કઠણ થાય છે શરૂમાં બે દર્દ વચ્ચેનો સમયગાળો વધારે હોય છે અને દર્દ ઓછું ચાલે છે.	આ દરમિયાન માતાનું ધ્યાન પ્રસૂતિના દુખાવાથી હટાવીને બીજી જગ્યાએ કેન્દ્રીત કરો. અને માતાનું ધ્યાન કોઈ સુખદ કે રમણીય જગ્યા પર દોરો જેથી તે તાણ મુક્ત રહી શકે.
◆ ધીરે ધીરે દર્દ લાંબા સમય સુધી ચાલે છે અને કમરથી શરૂ કરીને સાથળ સુધી પ્રસરે છે અને ઉપરા ઉપરી લાંબુ દર્દ શરૂ થાય છે.	આ દરમિયાન બિનજરૂરી ધક્કા કરવા જોઈએ નહિ અને માતાને બિનજરૂરી દર્દ લેવા જણાવવું જોઈએ નહિ.
◆ ગર્ભાશયના સ્નાયુઓ બાળકને નીચે ધકેલવા માટે સંકોચાય છે.	આ દરમિયાન માતાને પડખા ફેરવતા રહેવું જોઈએ અને ઉંડા અને હળવા શ્વાસ લેવા જણાવવું.

6.2.2 પ્રસૂતિનો બીજો તબક્કો

- ◆ સમયગાળો :- 1 થી 2 કલાક (ગર્ભાશયનું મુખ પુરેપુરું ખુલ્યાથી શરૂ કરી બાળક જન્મ સુધી)

ચિન્હો	દરમિયાન શું કરવું ?
◆ જ્યારે માતાને પ્રસૂતિ દર્દ શરૂ થતું હોય તે સમયે	દર્દ સમયે માતાને જોર લેવા કહેવું જોઈએ. જેથી બાળકને નીચે ધકેલવામાં મદદ મળે છે. માતાને મળ ત્યાગ કરતી વખતે જે જોર કરવું પડતું હોય છે તેમજ બેઠા બેઠા પ્રયત્ન કરવા કહેવું. આ સમયે માતાને મળ ત્યાગ કરવાનો આભાસ થયા કરે છે. આ સિવાય માતાને ચત્તા સૂતા પગવાળી પેટ સાથે અડાડીને જોર કરવાનું પણ કહી શકાય.
◆ બાળકનું માથુ દેખાય ત્યારે	ગર્ભાશયના મુખ પર કપડા વળે હાથ મુકીને તેને ટેકો આપવો જોઈએ. જેથી એકદમ ગર્ભાશયનું મુખ આડું અવળું ફાટી ન જાય. બાળકનું માથુ ધીરે ધીરે આવે તો માતાના અંદરના ભાગને ઓછું નુકસાન થાય આથી ઉતાવળ કરવી નહિ. પ્રસૂતિ કરાવનારે પોતાની આંગળી કે હાથ પ્રસવ માર્ગમાંનાં બાળકનું માથુ બહાર જલદી લાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ નહિ આમ કરવાથી ચેપ લાગી શકે છે.
◆ જેવું બાળકનું માથુ બહારનીકળે ત્યારે	તરત જ બાળકના મોં- નાકમાંથી રબરની ચુસણી વડે પાણી ખેંચવું જોઈએ. જેથી તેને શ્વાસ લેવામાં સરળતા રહે.
◆ બાળક બહાર નીકળીને તરત રડવા લાગે છે.	બાળકને રડાવવું જોઈએ જેથી તેને ફેફસાની પેશીઓ ખુલે છે. બાળક ના રડે તો તરત જ બાળ નિષ્ણાતનો સંપર્ક કરવો.

6.2.3 પ્રસૂતિનો ત્રીજો તબક્કો

- ◆ સમયગાળો 15થી 30 મીનીટ (આ તબક્કો બાળકના જન્મથી ઓળ માતાના શરીરમાંથી બહારનીકળે ત્યાં સુધીનો છે.

ચિન્હો	દરમિયાન શું કરવું ?
◆ બાળકનો જન્મ અને ઓળ બહાર આવવી.	બાળકનો જન્મ થાય કે તરત નાળને કાતરથી કાપી દેવી જોઈએ. બાળકની ડુંટીથી આશરે 6થી 10 સે.મી.નો ભાગ છોડીને નાળ કાપવી જોઈએ.
◆ માતાનું પેટ કડક થવું અને રક્તસ્ત્રાવ થવો.	ઓળ આપ મેળે જ 10 થી 15 મીનીટમાં બહાર આવી જાય છે.
◆ ઓળ બહાર ન આવવી કે તેનો કોઈ ભાગ ગર્ભાશયમાં રહી જાય	<p>— જો ઓળ બહાર ન આવે કે અમુક ભાગ અંદર રહી જાય તો રક્તસ્ત્રાવ બંધ થતો નથી અને યોગ્ય સારવાર ન કરવામાં આવે તો માતાને પ્રસૂતિ બાદ ચેપ લાગી શકે છે અને તેનું મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે. માટે ઓળ પૂરેપૂરી બહાર આવી કે નહિ તેનું ધ્યાન રાખવું ખૂબ જ જરૂરી છે.</p> <p>— એકવાર નાળ કાપ્યા બાદ બાળકને ઠંડીના લાગે તે માટે સારી રીતે સાફ કરવું.</p> <p>— બાળકને માતાના શરીરની એકદમ નજીક રાખવાથી પુરતી હૂંફ મળે છે અને માતા અને બાળક વચ્ચે સંબંધ વધે છે.</p> <p>— બાળકને માતાના સંપર્ક(ચામડીના) ટચમાં રાખો અને માતાના પેટ પર બાળકને રાખીને લૂછો.</p> <p>— બાળકને તરત જ ધાવણ શરૂ કરાવો. બાળક સાથે વાતચીત કરી આવકારો અને બાળકને સ્વચ્છ સુતરાઉ કપડા પહેરાવો.</p>

6.3 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નો જવાબ આપો.

1. પ્રસૂતિના કેટલા તબક્કા છે? અને તેનો સમયગાળો તથા ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો સમજાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. બાબકનો જન્મ થાય ત્યારે સૌપ્રથમ શું કરવું જોઈએ ?

.....
.....

2. પ્રસૂતિના અંતિમ તબક્કાનો સમયગાળો જણાવો.

.....
.....

3. પ્રસૂતિના કેટલા તબક્કા છે ? દરેકનો સમયગાળો જણાવો.

.....
.....

4. બાળકના જન્મ બાદ તરત નાળ કઈ રીતે કાપવી જોઈએ ?

.....
.....

5. બાળકને જન્મ બાદ ધાવણ ક્યારે આપવું જોઈએ ?

.....
.....

: રૂપરેખા :

7.0 ઉદ્દેશ

7.1 બાળક જન્મ

7.1.1 બાળ જન્મ સમયે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત

7.2 નવજાત શિશુની સંભાળ

7.3 તમારી પ્રગતિ ચકાશો

7.0 ઉદ્દેશ :-

બાળ જન્મ સમયે તથા નવજાત શિશુની સંભાળ લેવા બાબતે માહિતી આપવામાં આવી છે.

7.1 બાળક જન્મ:-

સુવાવડ	<ul style="list-style-type: none"> ◆ સરકારી હોસ્પિટલ ◆ ખાનગી હોસ્પિટલ ◆ ઘરે ◆ સામાન્ય સુવાવડ/ સિઝેરીયન/ ફોરસેપ
સ્તનપાન	<ul style="list-style-type: none"> ◆ શરૂ કરવા સમય ◆ પ્રથમ ધાવણ (કોલોસ્ટ્રોમ)આપેલ હતું? ◆ ગળથૂંથી ◆ અન્ય કોઈ પ્રવાહી
બાળક	<ul style="list-style-type: none"> ◆ વજન ◆ અપગારસ્કોર ◆ કોઈ તકલીફ

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન જો માતાનું આરોગ્ય સ્વસ્થ હોય તો સ્વસ્થ બાળક જન્મે છે.

7.1.1 બાળ જન્મ સમયે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો.

1. બાળ જન્મ થાય કે તરત જ મોં અને નાકમાંથી રબરની ચૂસણી વડે સ્ત્રાવ દૂર કરો.
2. મોઢામાં જંતુમુક્ત કપડું ફેરવીને મોઢામાંથી ચિકાસ દુર કરવી જોઈએ.
3. નાળ ન કપાય ત્યાં સુધી માતાના સ્તરથી બાળકને નીચે રાખવું જોઈએ જેથી વધુ ને વધુ લોહી બાળકમાં જઈ શકે. 6 થી 10 સે.મી. નું બાળકની ડુંટીથી અંતર રાખીને નાળ કાપવી જોઈએ.
4. બાળક જન્મ સાથે જ રડવા લાગે છે. બાળક જેટલું જોરથી રડે તેટલી જ જલ્દીથી બાળકના ફેફસાની શ્વસન પેશીઓ ખુલવા લાગે છે. આથી તેને રડવા દેવું જોઈએ.
5. જો બાળક ન રડે તો તેને તાત્કાલિક સારવારની જરૂર છે તેને સારવાર આપવી અગત્યની છે. જો યોગ્ય સારવાર ન મળે તો મૃત્યુ થઈ શકે છે.
6. નાળ કાપીને તરત જ ઊંઘુ લટકાવી દેવું જોઈએ અને પગની પાની પર ટપલીઓ મારવી અને પીઠથી થપથપાવવું જોઈએ આમ છતાં બાળક ન રડે તો કૃત્રિમ શ્વાસોશ્વાસ આપવો જોઈએ.
7. બાળકને રડ્યા પછી તેને ટુવાલથી લપેટીને રાખવો જોઈએ જેથી બાળક ઠંડુ ન પડે.
8. બાળકને જન્મ પછી તરત માતાની છાતીએ વળગાડવું જોઈએ અને ધાવણ આપવું જોઈએ. પહેલું ધાવણ જે ઘાટુ પીળુ હોય છે તે અવશ્ય આપવું જોઈએ.

7.2 નવજાત શિશુ સંભાળ

બાળકના જન્મ પછી પહેલાં ચાર અઠવાડિયા સુધી આપણે બાળકને નવજાત શિશુ તરીકે ઓળખીએ છીએ.

♦ નવજાત શિશુની સંભાળના પાંચ મુદ્દાઓ

1. બાળકનો શ્વાસ નિયમિત અને બરાબર ચાલે છે.

મોટાભાગના બાળકો જન્મ પછી તરત જ રડે છે. અને તકલીફ થતી નથી. પણ કોઈ કારણોસર બાળકનો શ્વાસ રૂંધાય અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે તો દરેક બાળકને ઝીણવટ પૂર્વક તપાસી સૌથી પહેલાં તેનો શ્વાસ બરાબર ચાલે છે અને હૃદયના દર મિનિટના 100થી વધુ ધબકારા છે કે નહિ? તેની ખાતરી કરવી જોઈએ. જો બાળક ઓછું રડે કે ન રડે તો નાળ કાપીને તરત જ ઊંઘુ લટકાવી દેવું જોઈએ અને પગની પાની પર ટપલીઓ મારવી અને પીઠ થપથપાવવી જોઈએ. આમ છતાં પણ બાળક રડે નહીં તો મોંથી કૃત્રિમ શ્વાસ આપવો જોઈએ.

2. બાળકના શરીરનો ગરમાવો જાળવી રાખવું:-

બાળકને રડ્યા પછી તેને ટુવાલથી લપેટીને જ રાખવો જોઈએ આથી બાળક ઠંડુ ન પડે. ઓછા વજન સાથે જન્મેલ બાળક અને સમયથી પહેલાં જન્મેલ બાળક માટે આ ખાસ કાળજી લેવી જોઈએ. કારણ કે તેમના ઠંડા પડવાની શક્યતાઓ વધારે હોય છે.

3. યોગ્ય રીતે ધાવણ અને પોષણ આપવું:-

- 1) નવજાત શિશુને વહેલાંમાં વહેલી તકે માતાનું દૂધ આપવું જોઈએ. પ્રસૂતિ બાદ માતાના સ્તનમાંથી નીકળતું પીળા ઘાટા રંગનું પ્રવાહી ખૂબ જ પૌષ્ટિક હોય છે. જે અચુક આપવું જોઈએ. જો કોઈ સંજોગોમાં ધાવણના લઈ શકે તો ધાવણ વાટકીમાં કાઢીને ચમચી વડે આપવું જોઈએ.
- 2) બાળકને જોઈએ ત્યારે ધાવણ આપવું જોઈએ.
- 3) બાળકના દૂધ પીધા બાદ તેને તેડીને પીઠ પર થાબડી ઓડકાર કઢાવવો જરૂરી છે. પહેલા અઠવાડિયામાં દિવસમાં ઓછામાં ઓછું 8 વાર ધાવણ આપવું જોઈએ.

4. વિવિધ ચેપથી બાળકને બચાવવો:

અધૂરા માસે કે ઓછા વજનવાળા બાળકની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ખૂબ જ ઓછી હોય છે. તેથી તેમને ચેપ લાગવાની શક્યતા ખૂબ જ વધી જાય છે. બાળકને લાગતો ચેપ અટકાવવા અંગેના પગલાં પ્રસૂતિ પહેલા જ લેવા જોઈએ. તેના માટે પ્રસૂતિ પૂર્વે માતાની અંગત સ્વચ્છતા જાળવવી જોઈએ. માતાનું ધાવણ તરત જ આપવું જોઈએ. બાળકને માતાની છાતીએ વળગાડવું જોઈએ.

5. બાળકના જોખમકારક ચિહ્નોની સંભાળ:

જોખમી ચિહ્નોને વહેલી તકે ઓળખી દવાખાનામાં લઈ જઈ તાત્કાલિક સારવાર કરવી જોઈએ.

જોખમી ચિહ્નો :

- o જન્મ સમયે શ્વાસની તકલીફ.
- o બાળકના હાથપગ ઠંડા પડવા, વાદળી થઈ જવા.
- o બરાબર ધાવણ ન લેવું.
- o ખેંચ આવવી. ડોળા ઉપર ચઢી જવા.
- o બાળકને ઊલટીઓ થાય પેટ ફૂલી જાય.
- o ઝાડા પેશાબમાં તકલીફ.
- o બાળક ખૂબ ફિક્કુ પડી પીળીયો દેખાય.
- o ચામડીની તકલીફ શરીર પર ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીઓ દેખાવવી.
- o આંખની તકલીફ આંખે ખૂબ પીયા વળે કે જેથી બાળક આંખ ઉધાડી ન શકે.
- આવી તકલીફ જણાય તો બાળકને તાત્કાલિક સારવાર આપવી જરૂરી છે.

7.3 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નનો જવાબ આપો.

1. નવજાત શિશુની સંભાળના મુદ્દાઓ જણાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. નવજાત શિશુ કોને કહેવાય ?

.....

.....

2. નવજાત શિશુના હૃદયના ધબકારા કેટલા હોય ?

.....

.....

3. નવજાત શિશુના જોખમી ચિહ્નો જણાવો ?

.....

.....

5. કયા ભાગકોમાં ઠંડા પડી જવાની કે હાઈપોથર્મિયાની શક્યતા વધારે હોય છે.

.....

.....

6. માતાને પ્રસૂતિ બાદ આવતા પ્રથમ ધાવણને શું કહેવાય ? તેનો રંગ કેવો હોય ?

.....

.....

: રૂપરેખા :

8.0 ઉદ્દેશ

8.1 સમયોચિત વિકાસ ન થતો હોય તે પરિસ્થિતિનું ઝડપી નિદાન

8.2 તમારા બાળકમાં નીચેના લક્ષણો ચકાસો

8.3 બાળકને રમતમાં પ્રવૃત્ત કરવા માટેનું ચિત્ર માર્ગદર્શિકા

8.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

8.0 ઉદ્દેશ

વય અનુસાર બાળકનો વિકાસ અને વિલબીત વિકાસની પરીક્ષા

8.1 બાળકનો સમયોચિત વિકાસ ન થતો હોય તે પરિસ્થિતિનું ઝડપી નિદાન (ડી1 અને ડી2/2-6 મહિના)

વય જૂથ	ગ્રોસ મોટર (હલન ચલનની સ્થૂળ ક્રિયાઓ)	ફાઇન મોટર (હલન ચલનની સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ)	હિયરીંગ (શ્રવણક્રિયા)	સ્પીચ (બોલવા સંબંધી)	વિઝન (દ્રષ્ટિ)	કોગ્નિશન એન્ડ સોશિયલાઇઝેશન (સમજશક્તિ અને સમાજિકરણ)
ઉંમર 2 મહિના (બે મહિનાથી મોટા પણ ચાર મહિનાથી નાના શિશુઓ)	જાગતું હોય ત્યારે બંને હાથ અને પગ સમાન અને મુક્ત રીતે હલાવી શકે છે.	ઘણીવાર માથું ઉંચું કરે છે.	હાથ ખુલ્લા અને આરામદાયક સ્થિતિમાં રાખે છે.	અવાજ સામે પ્રતિક્રિયા આપે છે.	ખાસ કરીને સ્તનપાન કર્યા બાદ અવાજો કરીને બોલવાનો પ્રયાસ કરે છે.	આંખ મીલાવે છે. હસે છે.
ઉંમર 4 મહિના (ચાર મહિનાથી મોટા પણ છ મહિનાથી નાના શિશુઓ)	બેઠું હોય ત્યારે અથવા ખભે તેડું હોય ત્યારે માથું સીધું રાખી શકે છે.	ચીજવસ્તુઓ ને પકડવાનો પ્રયાસ કરે છે.	હથેળીની નજીક રહેલ વસ્તુને પકડી શકે છે.	જ્યારે તેને બોલવામાં આવે ત્યારે સીધું બોલનારના ચહેરા સામે જોઈને પ્રતિક્રિયા આપે છે.	જોરથી હસે છે. વસ્તુના હલનચલન સામે દ્રષ્ટિ ટકાવીને જોઈ શકે છે.	અંગુઠો ચૂસે છે.

બાળકનો સમયોચિત વિકાસ ન થતો હોય તે પરિસ્થિતિનું ઝડપી નિદાન
(ડી3 અને ડી4/6-12 મહિના)

વય જૂથ	ગ્રોસ મોટર (હલન ચલનની સ્થૂળ ક્રિયાઓ)	ફાઈન મોટર (હલન ચલનની સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ)	હિયરીંગ (શ્રવણક્રિયા)	સ્પીચ (બોલવા સંબંધી)	વિઝન (દ્રષ્ટિ)	કોગ્નિશન એન્ડ સોશિયલાઈઝેશન (સમજશક્તિ અને સામાજિકરણ)	
6 મહિના (6 મહિનાથી મોટા પણ 9 મહિનાથી નાના બાળકો માટે)	બંને પડખે કે પડખુ ફરવું	આખા હાથની મદદ વડે નાનકડી વસ્તુ પકડી શકે છે.	અવાજ ક્યાંથી આવે છે તે જાણી શકે છે.	“પ”, “બ”, “મ” જેવાં વ્યંજનોનું ઉચ્ચારણ કરી શકે છે.	માથુ ઝૂકી પડે નહિ તે રીતે બાળક ટીવી જોઈ શકે છે.	માતા પિતા પાસે તેડવા બાળક પોતાના હાથ પહોળા કરે છે.	બાળક નીચે પડેલા રમકડા કે ચમચી તરફ જૂએ છે.
9 મહિના (9 મહિનાથી મોટા પણ 12 મહિનાથી નાના બાળકો માટે)	બાળક કોઈ ટેકા વિના બેસી શકે છે.	વસ્તુને એક હાથમાંથી બીજા હાથમાં લઈ જઈ શકે છે.	પોતાનું નામ બોલવામાં આવે તો પ્રતિક્રિયા આપે છે.	“બા”, “બા”, “દા”, “દા”, “મા”, “મા” જેવાં અવાજો કર્યા કરે છે.	હલન ચલન કરતી વખતે ચીજવસ્તુઓ અથડાઈ ન જાય તેનો ખ્યાલ રાખે છે.	બાળકને છુપા-છુપી રમવામાં આનંદ આવે છે.	

બાળકનો સમયોચિત વિકાસ ન થતો હોય તે પરિસ્થિતિનું
ઝડપી નિદાન (ડી5 અને ડી6/12-18 મહિના)

વય જૂથ	ગ્રોસ મોટર (હલન ચલનની સ્થૂળ ક્રિયાઓ)	ફાઈન મોટર (હલન ચલનની સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ)	હિયરીંગ (શ્રવણક્રિયા)	સ્પીચ (બોલવા સંબંધી)	કોગ્નિશન એન્ડ સોશિયલાઈઝેશન (સમજશક્તિ અને સમાજિકરણ)		
12 મહિના (12 મહિના થી મોટા પણ 15 મહિનાથી નાના બાળક માટે)	હાથ અને ઘુંટણના બળે આગળ-પાછળ ભાખોડિયા ભરી શકે છે.	બાળક અંગૂઠા અને પહેલી આંગળી વડે નાનકડી વસ્તુ ઊંચકી શકે છે.	બાળકને “ના” કહેવામાં આવે તો પોતાની પ્રવૃત્તિ રોકી દે છે.	બાળક “મામા”, “દાદા” જેવો એકાદ અર્થસભર શબ્દ સ્પષ્ટ રીતે બોલી શકે છે.	બાપ-બાપ /તાળી પાડવી/ચુમ્મી જેવાં ઈશારાઓનું અનુકરણ કરે છે.	કોઈ અજાણી વ્યક્તિ તેને ઉચકે ત્યારે બાળક રડે છે	બાળક સંતાડી દીધેલી વસ્તુને શોધવાનો પ્રયાસ કરે છે
15 મહિના (15 મહિના થી મોટા અને 18 મહિનાથી નાના બાળક માટે)	બાળક જાતે ચાલી શકે છે.	બાળક નાની વસ્તુને પાત્રમાં નાખે છે.	ચીજવસ્તુઓ તરફ આંગળી ચીંધી બતાવે છે.	“બેસી જા”, મને બોલ આપ” – જેવી સરળ સૂચનાઓ અનુસરે છે.	બાળક “મામા” કે “દાદા” સિવાયના કમસે કમ બે શબ્દો બોલી શકે છે.	બાળક આંગળીઓ વડે રમકડા સાથે ખેલે છે જેમ કે, તેને દબાવે છે ખેંચે છે.	

બાળકનો સમયોચિત વિકાસ ન થતો હોય તે પરિસ્થિતિનું ઝડપી નિદાન (ડી7 અને ડી8/18-30 મહિના)

વય જૂથ	ગ્રોસ મોટર (હલન ચલનની સ્થૂળ ક્રિયાઓ)	ફાઈન મોટર (હલન ચલનની સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ)	સ્પીચ (બોલવા સંબંધી)	કોગ્નિશન એન્ડ સોશિયલાઈઝેશન (સમજશક્તિ અને સમાજિકરણ)	
18 મહિના (18 મહિનાથી મોટા પણ 24 મહિનાથી નાના બાળકો માટે)	રમકડું ખેંચતા- ખેંચતા સ્થિરતા પૂર્વક ચાલી શકે છે.	કેયોનથી લીટા કરે છે.	કમસેં કમ પાંચ શબ્દો એકસરખી રીતે બોલી શકે છે, ભલે તેનો ઉચ્ચર સ્પષ્ટ હોય કે ન હોય.	ઘરેલુ કામકાજોનું અનુકરણ કરે છે.	શરીરના એક કે વધુ અંગોને ઓળખી બતાવે છે.
24 મહિના (24 મહિનાથી મોટા અને 30 મહિનાથી નાના બાળકો માટે)	દાદરો ચડી ઉતરી શકે છે.	બાળક પોતાની જાતે હાથ કે ચમચી વડે ખાય છે, કે કપમાંથી પ્રવાહી પીવે છે.	બે શબ્દોને જોડી શકે છે. દા.ત. “મમ્મી દૂધ”, “ગાડી જાય”	અન્ય બાળકો સાથે રમે છે.	ખાલી ખાલી ઢીંગલીને દૂધ પીવડાવવું જેવી સરળ રમતો રમવી ગમે છે.

8.2 તમારા બાળકમાં નીચના લક્ષણો ચકાસો :

ખામી રહિત વિકાસ	૩ મહિના સુધીનું બાળક*	વિકાસ સંબંધી તકલીફ
<ul style="list-style-type: none"> હાથના સહારે ઉંચું થાય છે. માથું ઉંચું કરે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> માથું ઊંચકીને હાથના સહારે ઊંચું થવામાં અસક્ષમ અક્કડ પગ 	<ul style="list-style-type: none"> માથા વડે પાછળ તરફ ધક્કો મારે છે. હાથ સતત વળેલો રાખે, પગ એક બાજુથી અક્કડ રાખે આ સ્થિતિમાંથી બહાર આવવામાં તકલીફ
ખામી રહિત વિકાસ	૬ મહિના સુધીનું બાળક*	વિકાસ સંબંધી તકલીફ
<ul style="list-style-type: none"> ટેકાના આધારે બેસે છે. માથું ઊંચું રાખી શકે છે. પીઠ ટટાર રાખે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> માથું ઊંચું ન રાખી શકે પીઠ વાંકી વાળેલી રહે હાથ અક્કડ રહે 	<ul style="list-style-type: none"> હાથ પાછળ તરફ અને પરસ્પર ત્રાંસા અને અક્કડ પગ
ખામી રહિત વિકાસ	૯ મહિના સુધીનું બાળક*	વિકાસ સંબંધી તકલીફ
<ul style="list-style-type: none"> ટેકાની મદદ વિના બેસે છે. હાથથી વસ્તુઓ પકડી શકે તે રીતે ખુલ્લા રાખી શકે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> વળેલી પીઠ રમવા માટે હાથનો અપૂરતો ઉપયોગ અક્કડ પગ, અણીદાર આંગળીઓ 	<ul style="list-style-type: none"> માથાનું નિયંત્રણ બરાબર રાખી શકતું નથી. હાથ આગળ તરફ લાવવામાં તકલીફ કમર પાછળ તરફ ઝુકેલી, અક્કડ પગ માથું અને પીઠ ઉચકવામાં પૂરતું સક્ષમ નહિ પગ ઉપર વજન ખમી શકે નહિ
ખામી રહિત વિકાસ	૧૨ મહિના સુધીનું બાળક*	વિકાસ સંબંધી તકલીફ
<ul style="list-style-type: none"> કોઈ વસ્તુ પકડીને ઊભુ રહે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> ઊભા થવામાં તકલીફ અક્કડ પગ, અણીદાર આંગળીઓ 	<ul style="list-style-type: none"> હાથ અને ઘૂંટણના આધારે ભાખોડીયા ભરી શકે નહિ પગ ઉપર વજન ખમી શકે નહિ.
ખામી રહિત વિકાસ	૧૫ મહિના સુધીનું બાળક*	વિકાસ સંબંધી તકલીફ
<ul style="list-style-type: none"> જાતે ઊભુ રહી શકે છે, દોડી શકે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> શરીરની એક બાજુના પગની આંગળીઓ ઉપર ચાલે છે. હાથને અક્કડ રીતે પકડી રાખે છે. સતત એડી ઊંચી રાખીને ચાલે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> શરીરનું વજન એક બાજુ પર રાખીને બેસે છે. રમવા માટે મોટે ભાગે એક જ હાથનો ઉપયોગ કરે છે. એક પગ કદાચ અક્કડ હોય છે.

જન્મ થી 2 મહિનાના બાળકનો આરોગ્ય વિકાસ			
ચતુ સૂતેલી સ્થિતિ: અસમપ્રમાણ અને બેંચાયેલી શારીરિક સ્થિતિ	ઊંધુ સૂતેલી સ્થિતિ: નાકને શ્વાસ લઈ શકાય તે રીતે રાખી શકતું નથી.	બેઠેલી સ્થિતિ માથું પાછળ તરફ ઝુકાવેલું રાખે છે.	પગ વળેલા રાખે છે.
જન્મ થી 2 મહિનાના બાળકનો લાક્ષણિક વિકાસ			
સમપ્રમાણ શારીરિક સ્થિતિ, બંને હાથ અને પગ હલાવી શકે.	ઊંધા સૂતેલી સ્થિતિમાં માથું 45 ડિગ્રી ઉંચું કરી શકે છે.	શરીરની મધ્યધરી ઉપર માથું ઊંચું ટકાવી શકે છે.	પગ ઉપર શરીરનું વજન ટકાવી રાખે છે.
જન્મ થી 2 મહિનાના બાળકનો આરોગ્ય વિકાસ			
અસમપ્રમાણ શારીરિક સ્થિતિ, માથુ એક બાજુએ વળેલુ, બીજી બાજુ વળી શકે નહિ	માથુ ઊંચું કરી શકે નહિ નિતંબ ઢીલા રહે	શરીરની મધ્યધરી ઉપર માથું ઉંચું ટકાવી શકે નહિ	પગ ઉપર શરીરનું વજન ટકાવી શકે નહિ

4 મહિનાના બાળકનો લાક્ષણિક વિકાસ

ચત્તી સ્થિતિમાં હાથને આગળ તરફ લાવે છે, શરીરની મુખ્ય ધરીની આસપાસ સમતોલન બનાવી રાખે છે.	હાથ ઉપર શરીરનું વજન લઈને માથું ઉંચું કરે છે.	બેઠેલી સ્થિતિમાં માથું સીધું રાખી શકે છે.	ઉભુ રહી શકે છે.
---	--	---	-----------------

4 મહિનાના બાળકનો આરોગ્ય વિકાસ

માથું અસપ્રમાણ અને ખેંચાયેલું હોય છે, હાથ આગળની તરફ લાવી શકતું નથી.	હાથ દ્વારા શરીરનું વજન ઉચ્ચકી શકતું નથી., માથું ઉંચું કરી શકતું નથી.	માથું ઉંચું કરીને તે સ્થિતિમાં જાળવી શકતું નથી.	ઉભુ રહી શકતું નથી, ઘુંટણ વળી જાય છે.
---	--	---	--------------------------------------

6 મહિનાના બાળકનો લાક્ષણિક વિકાસ

રમકડા ને પકડવા માટે હાથ લાંબા કરે છે.	આગળ લંબાવેલા હાથ ઉપર શરીરનું વજન ઉચ્ચકે છે.	બંને હાથના ટેકા વડે બેસી શકે છે.	કોઈ ટેકાના આધારે ઉભુ રહી શકે છે.
	બંને પડખે ફરી શકે છે.		

6 મહિનાના બાળકનો આરોગ્ય વિકાસ

રમકડું પકડવા માટે હાથ લંબાવી શકતું નથી.	માથું અને ધડ ઊંચા કરવા માટે અસક્ષમ છે.	માથાનું નિયંત્રણ શરીરનું મુખ્ય ધરી ઉપર રાખી શકતું નથી.	બાહ્ય ટેકો હોય ત્યારે પોતાના પગ ઉપર શરીરનું વજન જાળવી શકતું નથી.
---	--	--	--

9 મહિનાના બાળકનો લાક્ષણિક વિકાસ

કોઈ ટેકા વગર બેસી શકતું નથી.	આગળ પાછળ ભાખોડીયા ભરી શકે છે.	કોઈ ટેકાની મદદથી ઉભું રહી શકે છે.	આખા પંજા અને આગળીઓનો ઉપયોગ કરીએ બ્લોક્સ પડકી શકે છે.
------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	--

9 મહિનાના બાળકનો આરોગ્ય વિકાસ

બાળકને બેઠેલી સ્થિતિમાં રાખી શકાતું નથી.	ચતુ સવાડયું હોય ત્યારે સમપ્રમાણ અને સ્થિર સ્થિતિ જાળવી શકતું નથી.	ઉભુ રાખવામાં આવે ત્યારે ATNR સ્થિતિ જોવા મળે છે.	શરીરની સ્થિતિ W આકારની રાખીને બેસે છે, હાથના પંજા વડે વસ્તુને યોગ્ય રીતે પકડી શકતું નથી.
--	---	--	--

0 થી 3 મહિના સમજશક્તિનો વિકાસ	3 થી 6 મહિના સમજશક્તિનો વિકાસ
<ul style="list-style-type: none"> હલતી વસ્તુ અને અવાજની દિશામાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે. પોતાના હાથ પ્રત્યે સભાન બને છે. 	<ul style="list-style-type: none"> નજીકની વસ્તુઓ પકડે છે. નાનકડી ચીજવસ્તુઓમાં રસ બતાવે છે.
3 થી 9 મહિના સમજશક્તિનો વિકાસ	6 થી 12 મહિના સમજશક્તિનો વિકાસ
<ul style="list-style-type: none"> સંતાડેલી વસ્તુઓ શોધવાનો પ્રયાસ કરે છે. રમકડાને ધક્કો મારે છે. અરીસામાં જોઈને પોતાની જાત સામે હસે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> શરીરના બે - ચાર અંગોના નામ બોલે છે. વસ્તુઓને પોતાની તરફ ખેંચી શકે છે. જે કંઈ પણ જુએ તેના પ્રતિ આકર્ષાય છે.
18 થી 14 મહિના સમજશક્તિનો વિકાસ	2 થી 3 વર્ષ સમજશક્તિનો વિકાસ
<ul style="list-style-type: none"> શરીરના બે-ત્રણ અંગોના નામ જાણે છે. હા અને ના માં સમજ પડે છે. ઘણી બધી વસ્તુઓ સાથે રમે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> પ્રાણીઓનું અનુકરણ કરે છે. રંગોમાં સમજ પડે છે. નાની અને મોટી વસ્તુ વચ્ચેનો તફાવત સમજી શકે છે.
3 થી 4 વર્ષ સમજશક્તિનો વિકાસ	5 થી 6 વર્ષ સમજશક્તિનો વિકાસ
<ul style="list-style-type: none"> સરખી વસ્તુઓને અલગ તારવી શકે છે. જે - તે વસ્તુનો હેતુ સમજી શકે છે. શરીરના દસેક અંગોના નામ બોલી શકે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> શરીરના અંગોનો હેતુ જણાવી શકે છે. વસ્તુઓનો ક્રમ સમજી શકે છે. વસ્તુઓને તેમના કદ પ્રમાણે ગોઠવી શકે છે.

0 થી 3 મહિના ફાઈન મોટર (હલન ચલનની સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ)	3 થી 6 મહિના ફાઈન મોટર (હલન ચલનની સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ)
<ul style="list-style-type: none"> આંગળીઓ પકડે છે. નાની વસ્તુઓ પકડે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> વસ્તુઓને બંને હાથ વડે પકડે છે. વસ્તુઓને મોંમા નાખે છે.
6 થી 12 મહિના ફાઈન મોટર (હલન ચલનની સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ)	12 થી 18 મહિના ફાઈન મોટર (હલન ચલનની સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ)
<ul style="list-style-type: none"> નાની વસ્તુઓથી રમે છે. બે આંગળીઓ વડે નાના વસ્તુઓ ખેંચે છે. બે વસ્તુઓને એકબીજા સાથે અથડાવે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> વસ્તુઓને ટોપલીમાં મુકે છે. ખોખાને એકબીજા ઉપર ગોઠવે છે. ઢાંકણાને ખોલ બંધ કરે છે.

18 થી 24 મહિના ફાઈન મોટર (હલન ચલનની સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ)	3 થી 4 વર્ષ ફાઈન મોટર (હલન ચલનની સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ)
<ul style="list-style-type: none"> વસ્તુને ટોપલીમાં મુકીને બહાર કાઢે છે. વટાણા કે કેળાની છાલ કાઢી શકે છે. બ્લોક્સ એકબીજા ઉપર ગોઠવે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> ચિત્રો દોરવા અને રંગ પૂરવા ગમે છે. પાનું ફાડી શકે છે. બટન બંધ કરી શકે છે.
4 થી 5 વર્ષ ફાઈન મોટર (હલન ચલનની સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ)	5 થી 6 વર્ષ ફાઈન મોટર (હલન ચલનની સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ)
<ul style="list-style-type: none"> વસ્તુઓમાં દોરી પરોવી શકે છે. ચિત્રોની નકલ કરી શકે છે. કોઈ લાઈન મુજબ કાતર વડે કાપી શકે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> છોકરા છોકરીનું ચિત્ર દોરી શકે છે. માટીમાંથી આકાર બનાવી શકે છે. આકારો દોરી શકે છે.

<p align="center">0-3 મહિના ભાષાકીય વિકાસ</p>	<p align="center">3-6 મહિના ભાષાકીય વિકાસ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • અવાજ આવે તો રહે છે. • સંભાળ લેનાર નજીક આવે તો શાંત થઈ જાય છે. 	<ul style="list-style-type: none"> • જુદા જુદા અવાજો કરે છે. • માતાનો અવાજ ઓળખી શકે છે.
<p align="center">6-12 મહિના ભાષાકીય વિકાસ</p>	<p align="center">12-18 મહિના ભાષાકીય વિકાસ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • માતા-પિતાના સાનિધ્યમાં રમવું ગમે છે. • બે-ત્રણ શબ્દો બોલે છે. • કેટલીક વસ્તુઓના નામ જાણે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> • ચીજોના નામ બોલે છે. • સરળ સૂચનો અનુસરે છે. • નવા શબ્દોનો પુનઃઉચ્ચાર કરે છે.

<p align="center">2-3 વર્ષ ભાષાકીય વિકાસ</p>	<p align="center">3-4 વર્ષ ભાષાકીય વિકાસ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • સાંભળેલા શબ્દોનો પુનઃઉચ્ચાર કરે છે. • પ્રશ્નો પૂછે છે. • નાની કવિતાઓ જાણે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> • અન્ય લોકો સાથે વાત કરે છે. • ગીતો યાદ રાખી શકે છે. • આકારો અને રંગોને ઓળખી શકે છે.
<p align="center">4-5 વર્ષ ભાષાકીય વિકાસ</p>	<p align="center">5-6 વર્ષ ભાષાકીય વિકાસ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • જે વસ્તુ જૂએ તેનું નામ બોલી શકે છે. • ઉપર, નીચે, આગળ, પાછળનો ખ્યાલ આવે છે. • પાંચ સુધી ગણી શકે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> • દસ સુધી ગણી શકે છે. • રંગોના નામ યાદ રાખી શકે છે. • ગીતોને યાદ રાખીને ગાઈ શકે છે.

<p align="center">0-3 મહિના સામાજિક અને ભાવનાત્મક</p>	<p align="center">3-6 મહિના સામાજિક અને ભાવનાત્મક</p>
<ul style="list-style-type: none"> • માતાને જોઈને ખુશ થાય છે. • વારંવાર સ્તનપાન કરે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> • માતા-પિતાને ઓળખી શકે છે.
<p align="center">6-12 મહિના સામાજિક અને ભાવનાત્મક</p>	<p align="center">12-18 મહિના સામાજિક અને ભાવનાત્મક</p>
<ul style="list-style-type: none"> • એકલો રમે છે. • અન્ય લોકોના હાવભાવનું અનુકરણ કરે છે. • જાતે પાણી પી શકે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> • અન્ય લોકો સાથે રહેવું ગામે છે. • પોતાના રમકડા સાથે રાખે છે. • કેટલીક વસ્તુઓના નામ જાણે છે.

<p align="center">18-24 મહિના સામાજિક અને ભાવનાત્મક</p>	<p align="center">2-3 વર્ષ સામાજિક અને ભાવનાત્મક</p>
<ul style="list-style-type: none"> • હેલો, ગુડબાય વગેરે બોલી શકે છે. • મોટાઓ જે કરે તેનું અનુકરણ કરે છે. • પોતાના હાથ જાતે ધોવે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> • અન્ય બાળકો સાથે રમવું ગમે છે. • નાનકડા કામોમાં મદદ કરે છે. • પોતાની જાતે જમે છે.
<p align="center">3-4 વર્ષ સામાજિક અને ભાવનાત્મક</p>	<p align="center">5-6 વર્ષ સામાજિક અને ભાવનાત્મક</p>
<ul style="list-style-type: none"> • અન્ય બાળકો સાથે રમે છે. • મદદ માગે છે. • ટોઈલેટનો ઉપયોગ જાતે કરી શકે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> • લાગણીઓ દર્શાવે છે. • વસ્તુઓ દૂર તેની જગ્યાએ મુકી શકે છે. • થોડી મદદથી કપડા પહેરી શકે છે.

8.3 બાળકને રમતમાં પ્રવૃત્ત કરવા માટેની સચિત્ર માર્ગદર્શિકા: બોક્સ

2-4 વર્ષ બોક્સ (રમકડા)	2-4 વર્ષ બોક્સ (રમકડા)
<ul style="list-style-type: none"> • રમકડાની કાર કે ટ્રેન બનાવવી. • માચીસના ખોખાનો ઉપયોગ કરવો. • ખોખાના ફર્નિચર બનાવવા. • વસ્તુઓ ગોઠવવા માટે ખોખાનો ઉપયોગ કરવો. 	<ul style="list-style-type: none"> • રમકડાંનું ઘર બનાવવું • આકારો ઓળખવા • ખોખાની અંદર વસ્તુઓ મુકી અવાજ અને વજનની તુલના કરવી.
0-1 વર્ષ બોક્સ (રમકડા)	1-2 વર્ષ બોક્સ (રમકડા)

8.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નોનો જવાબ આપો.

1. બાળકના ઉંમર પ્રમાણે વિકાસ ચકાસવા માટે શું ધ્યાનમાં રાખશો? વયજૂથ અનુસાર સમજાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. બાળકનું વયજૂથ અનુસાર વિકાસ કઈ ક્રિયાઓ વડે ચકાસી શકાય?

.....

.....

2. જન્મથી 2 માસના બાળકમાં વિકાસ માટે શું ધ્યાનમાં રાખવું?

.....

.....

3. કયા મહિને બાળક એક વ્યંજનવાળા શબ્દનું ઉચ્ચારણ કરી શકે?

.....

.....

4. કેટલા મહિનાના બાળકને ઉભા થવામાં તકલીફ હોય તો વિકાસ સંબંધી વિલંબતા ગણી શકાય?

.....

.....

5. બાળક હાથની મદદથી વસ્તુ પકડી શકે તે કઈ ક્રિયામાં સમાવિષ્ટ છે.?

.....

.....

: રૂપરેખા :

- 9.0 ઉદ્દેશ
- 9.1 પ્રસ્તાવના
- 9.2 રસીકરણનું સમય પત્રક
 - 9.2.1 વધારાની રસી
- 9.3 બાળકોની રસીકરણની વિગતોની ચકાસણી
- 9.4 રસી અપાયા બાદના લક્ષણો
- 9.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

9.0 ઉદ્દેશ

બાળકને ઉંમર પ્રમાણે આપવામાં આવતી રસીની જાણકારી તથા તેના બાદ અસર તથા હાનિકારક ચિહ્નો.

9.1 પ્રસ્તાવના

આવશ્યક રસીકરણ દ્વારા બાળકને ઘણા બધા ગંભીર રોગો સામે રક્ષણ મળે છે અને ભવિષ્યમાં થનાર રોગો સામે લડવા માટે રોગ પ્રતિકારક શક્તિ પૂરી પાડે છે. આ રસીઓ સરકારી હોસ્પિટલમાં અને આશા કે એ.એન.એમ. પાસેથી વિના મૂલ્યે મેળવી શકાય છે.

- ◆ પેન્ટાવેલેન્ટ રસી, ડિપ્થેરીયા, ઊંટાટીયુ, ધનુર, હિપેટાઈટીસ બી (ઝેરી કમળો) અને હિમોફિલસ ઈન્ફ્લુએન્ઝા ટાઈપ બી સામે રક્ષણ આપે છે. તે 6, 10 અને 14 મા અઠવાડિયે એમ ત્રણ ડોઝ આપવાના હોય છે.
- ◆ રોટા વાયરસ વેક્સિન રોટા વાઈરસથી થતાં ઝાડા સામે રક્ષણ આપે છે. તેનો ડોઝ 6, 10 અને 14 મા અઠવાડિયે મોઢેથી આપવાનો હોય છે.
- ◆ એમ આર રસી ઓરી અને રૂબેલા સામે રક્ષણ આપે છે જેનો પ્રથમ ડોઝ 9-12 મહિનામાં અને બીજો ડોઝ 16થી 24 મહિનાની ઉંમરે આપવાનો હોય છે.
- ◆ જાપાનીઝ એન્સેફલાઈટીસ નામના મગજના તાવ સામે રક્ષણ આપતી રસીનો પ્રથમ ડોઝ 9-, 12 મહિનામાં અને બીજો ડોઝ 16 થી 24 મહિનાની ઉંમરે આપવાનો થાય છે.
- ◆ ઝેરી કમળા સામે રક્ષણ આપતી હિપેટાઈટીસ બી રસીનો ઝીરો ડોઝ હોસ્પિટલમાં સુવાવડ થઈ હોય તો જન્મના 24 કલાકની અંદર આપવાની થાય છે. તેમજ પેન્ટાવેલેન્ટ રસીના ભાગ રૂપે 6, 10 અને 14માં અઠવાડિયે આપવામાં આવે છે.
- ◆ ઓરલ પોલિયોની રસીનો ઝીરો ડોઝ હોસ્પિટલમાં સુવાવડ થઈ હોય તો જન્મના 24 કલાકની અંદર આપવાની થાય છે. તેમજ 6, 10 અને 14માં અઠવાડિયે તેમજ બુસ્ટર ડોઝ 16થી 24 મહિને મોઢા દ્વારા આપવામાં આવે છે.
- ◆ ઈનેક્ટીવેટેડ પોલીયો વેક્સિન 6 અને 14માં અઠવાડિયે પહેલા અને ત્રીજા ઓરલ પોલિયોના ડોઝ સાથે અચુક આપવાની થાય છે.
- ◆ વિટામીન- એ રતાંધળાપણા સામે રક્ષણ મેળવવા માટે 9મા મહિને, 18માં મહિને અને ત્યાર બાદ 5 વર્ષ સુધી દર 6 મહિને એકવાર આપવામાં આવે છે.

9.2 રસીકરણનું સમયપત્રક

ઉંમર	નામ	રોગથી બચાવ	કેવી રીતે ?, ક્યાં આપવી ?
જન્મ સમયે	બી.સી.જી. 0 ઓ.પી.વી. હિપેટાઈટીસ-બી (પહેલો ડોઝ)	ટી.બી. બાળ લકવા ઝેરી કમળો	ડાબા ખભા ઉપર મોઢામાં ટીપા સાથળ ઉપર ઈન્જેક્શન
દોઢ મહિને (6 અઠવાડિયા)	ઓ.પી.વી. 1 ડી.પી.ટી-1 (પહેલો ડોઝ) હિપેટાઈટીસ-બી (બીજો ડોઝ)	બાળ લકવા ડિપ્થેરીયા, ટીટેનસ, ગિંટાટીયું ઝેરી કમળો	મોઢામાં ટીપા થાપા ઉપર ઈન્જેક્શન સાથળ ઉપર ઈન્જેક્શન
અઢી મહિને (10 અઠવાડિયા)	ઓ.પી.વી. 2 ડી.પી.ટી-2	બાળ લકવા ડિપ્થેરીયા, ટીટેનસ, ગિંટાટીયું	મોઢામાં ટીપા થાપા ઉપર ઈન્જેક્શન
સાડા ત્રણ મહિને (14 અઠવાડિયા)	ઓ.પી.વી. 3 ડી.પી.ટી-3	બાળ લકવા ડિપ્થેરીયા, ટીટેનસ, ગિંટાટીયું	મોઢામાં ટીપા થાપા ઉપર ઈન્જેક્શન
છ મહિને	હિપેટાઈટીસ-બી (ત્રીજો ડોઝ)	ઝેરી કમળો	સાથળ ઉપર ઈન્જેક્શન
નવ મહિને દોઢ વર્ષે	મીઝલ્સ ઓ.પી.વી. (બુસ્ટર ડોઝ) ડી.ટી.પી. (બુસ્ટર ડોઝ) એમ.એમ.આર.	ઓરી બાળ લકવા ડિપ્થેરીયા, ટીટેનસ, ગિંટાટીયું ઓરી, ગાલપચોળીયા રૂબેલા	થાપા ઉપર ઈન્જેક્શન મોઢામાં ટીપા થાપા ઉપર ઈન્જેક્શન થાપા ઉપર ઈન્જેક્શન
પાંચ વર્ષે	ડી.પી.ટી. (બુસ્ટર ડોઝ)	ડિપ્થેરીયા, ટીટેનસ, ગિંટાટીયું	થાપા ઉપર ઈન્જેક્શન
દસ વર્ષે	હિપેટાઈટીસ-બી (બુસ્ટર ડોઝ) ટી. ટી. (બુસ્ટર ડોઝ)	ઝેરી કમળો ધનુર	ખભા ઉપર થાપા ઉપર ઈન્જેક્શન
સોળ વર્ષે	ટી.ટી. (બુસ્ટર ડોઝ)	ધનુર	થાપા ઉપર ઈન્જેક્શન

9.2.1 વધારાની રસી

1. **xRVKZ (TCV- Typhoid Conjugate Vaccine)** : ટાઈફોઈડથી બચવા, છ વર્ષ પછી ત્રણ ડોઝ આપવામાં આવે છે. એક કેપ્સ્યુલ પહેલાં, ત્રીજા અને પાંચમાં દિવસે.
2. **હીબ (HIB):** ન્યુમોનિયા, મેનિન્જાઈટીશથી બચવા બે મહિનાની ઉંમર પછી ત્રણ ઈન્જેક્શન ખત્મા અથવા થાપા ઉપર આપવામાં આવે છે એક-એક મહિનાના અંતર પછી.

9.3 પાંચ બાળકોની રસીકરણની વિગતો ચકાસવી અને ઉંમર પ્રમાણે રસી મુકાયેલ છે કે કેમ? જો ન મુકાયેલ હોય તો આ બાળકોને રસીકરણ માટે નજીકના સરકારી દવાખાનામાં મોકલવા.

ઉંમર રસીનું નામ	જન્મ સમય	દોઢ માસ	અઢી માસ	સાડા ત્રણ માસ	છ માસ	નવ માસ	અઠાર માસ	ચોવીસ માસ
ઓપીવી (પોલીયો સામે રક્ષણ)								
હિપેટાઈટીસ - બી (લિવરના રોગ સામે રક્ષણ)								
રોટા વેક્સીન (ડાયેરીયા સામે રક્ષણ)								
બીસીજી (ટીબી સામે રક્ષણ)								
પીસીવી (ન્યુમોનિયા અને મેનિન્જાઈટીસ સામે રક્ષણ)								
પેન્ટા વેલેન્ટ = ડીપીટી+ એચઆઈબી+ હિપેટાઈટીસ બી (ઉધરસ, ઊંટાટીયું, ડિથેરીયા, ટીટેનસ, મગજના તાવ સામે રક્ષણ)								
આઈપીવી (ઈનેક્ટીવેટેડ પોલીયો વેક્સિન)								
વિટામીન - એ (રંતાધળાપણું સામે રક્ષણ)								
મિઝલ્સ અને રૂબેલા (એમ આર) ઓરી અને નુરબીબી સામે રક્ષણ								
જાપાનીઝ એન્કેફાલાઈટીસ મગજ ના તાવ સામે રક્ષણ								
ડીપીટી બૂસ્ટર								

**9.4 બાળકોને રસી અપાયા બાદ નીચે પ્રમાણેના કોઈ લક્ષણ જોવા મળેલ હતા કે કેમ ?
(પાંચ બાળકોની વિગત મેળવવી)**

સામાન્ય લક્ષણો	હા /ના
સામાન્ય રડવું.	
ઝીણો તાવ આવવો.	
બાળક ચીડીયુ થઈ જવું.	
રસી મૂકેલ જગ્યાએ સામાન્ય સોજો અને દુખાવો રહેવો.	
અસામાન્ય લક્ષણો	
સતત રૂદન.	
અસામાન્ય ચિંતાજનક લક્ષણો: ચામડી ઠંડી પડી જવી	
બાળકને બોલવાથી કે અડવાથી પ્રતિક્રિયા ન આપે જેવી કે બાળક બેભાન કે ઢીલું પડી જાય.	
હાઈપોટોનીયા (સ્નાયુઓમાં ઢીલા પડી જવા)	
ઊંઘવાનો સમય વધી જવો.	
સતત તાવ આવવો (104 ફેરનહીટ કે તેથી વધુ)	
ખેંચ કે તાણ આવવી.	
ધાવણ ન લેવું કે ધાવણ લેવામાં મશ્કેલી થવી.	
રડવામાં અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી.	
હાથ અને પગના પંજા પીળા પડી જવા	
ઝાડામાં લોહી પડવું.	

9.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નો જવાબ આપો.

1. જન્મથી બાળકને અપાતી તમામ રસી વિસ્તાર સહ સમજાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. જન્મ પછી બાળકને કઈ રસીઓ આપવામાં આવે છે ?

.....

.....

2. MR રસી બાળકને કઈ ઉંમરે આપવામાં આવે છે ? તે કઈ બીમારીથી રક્ષણ આપે છે ?

.....

.....

3. કઈ કઈ રસી બાળકને મોં દ્વારા આપવામાં આવે છે ?

.....
.....

4. પંચગુણી (પેન્ટાવેલેન્ટ) રસી કયા પાંચ રોગો સામે રક્ષણ આપે છે ?

.....
.....

5. TPVનું પૂરું નામ જણાવો.

.....
.....

: રૂપરેખા :

10.0 ઉદ્દેશ

10.1 રસોઈની યોગ્ય પદ્ધતિ

10.2 સગર્ભાબહેનો માટે સેમ્પલ ભોજન આયોજન

10.3 બાળ આહાર

10.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

10.0 ઉદ્દેશ

રસોઈમાં ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત તથા સગર્ભા બહેનો માટે ખોરાકનું આયોજન

10.1 રસોઈમાં યોગ્ય પદ્ધતિ અને સ્વચ્છતા રાખવામાં આવે તો પોષણ મળી રહે છે અને કોઈપણ જાતનો ચેપ લાગતો નથી.

પ્રેક્ટિસ	હા /ના	રીમાર્ક્સ
શાકભાજી ધોઈને પછી કાપવામાં આવે છે પછી તે પાણીનો ઉપયોગ રાંધવામાં કરવામાં આવે છે?		
હાથ સાબુથી ધોયા પછી રસોઈ કરવામાં આવે છે? અને રસોડુ સ્વચ્છ રાખવામાં આવે છે?		
સમારેલા ફળ/ શાકભાજી ઢાંકીને રાખવામાં આવે છે?		
આયોડીન યુક્ત મીઠાનો સંગ્રહ ગરમ અને ભેજવાળી જગ્યાએ કરવામાં આવે છે ?		
વાસી ખોરાક ઉપયોગમાં લેવામાં આવતો નથી?		
શાકભાજી ધોઈને પછી કાપવામાં આવે છે તે પાણીનો ઉપયોગ રાંધવામાં કરવામાં આવે છે?		
જમવાનું બનાવતા કે જમતા પૂર્વે સાબુથી હાથ ધોવો.		
વાસણો ઉપયોગમાં લેતા પહેલા ધોવો. વાસણો સાફ કરવા માટે 1 લીટર પાણીમાં 1 ચમચી બ્લીચ નાખી તેના વડે વાસણ બરાબર ધોવામાં આવે છે?		
ફળો અને શાકભાજી ને કાપતા અથવા છોલતા પહેલા તેમને થોડા સમય માટે મીઠાના પાણીમાં પલાળીને રાખવામાં આવે છે? (સારી રીતે ધોઈ ને તે પાણી ફેંકી દેવાનું હોય છે.)		
ઓછા પ્રમાણમાં મીઠું અને ખાંડ ધરાવતુ ભોજન દિવસમાં 3 વાર અને 2 થી 3 વાર નાસ્તો કરો.		
4 વર્ગમાં વિભાજીત વિભિન્ન ખાદ્યપદાર્થોનો ઉપયોગ કરો. ◆ 1) અનાજની વસ્તુઓ (ઘઉં, ચોખા, રાગી, બાજરી, જુવાર) ◆ (૨) દૂધ અને દૂધની બનાવટ (૩) ફળો અને શાકભાજી (૪) માછલી / માંસ અથવા સોયાબીન/ મશરૂમ / કઠોળ.		

પ્રેક્ટિસ	હા / ટમ	રીમાર્ક્સ
આપના ખોરાકમાં સરસિયુ અને રાઈસબ્રાન તેલ અથવા સરસિયું અને સીંગતેલને ભેગા કરીને પૂરતા પ્રમાણમાં ઓમેગા-3 અને ઓમેગા- 6 ફેટી એસિડ મળી રહે તેની ખાતરી કરો.		
કાચો કે રાંધેલો ખોરાક સામાન્ય તાપમાન પર બે કલાકથી વધુ સમય માટે ન રાખવો.		
રાંધેલા ખોરાકને ૨ દિવસ કરતા વધુ સમય માટે ફીજમાં ન રાખો. તેને ઉપયોગમાં લેતાં પહેલા સારી રીતે ગરમ કરો.		
વધુ પડતા ચરબી / ખાંડ કે મીઠું યુક્ત પદાર્થો જેવા કે બટાકાની વેફર, અથાણા, મીઠાઈ, સમોસા, કચોરી, તળેલા ફરસાણનો ઉપયોગ મર્યાદિત પ્રમાણમાં કરવો. વધુ પડતું ઉકાળેલ તેલનો ફરી ઉપયોગ ન કરો. ડાલડા ધીનો ઉપયોગ ટાળો.		
ટ્રાન્સફેટ યુક્ત ખોરાક જેવા કે તૈયાર નમકીન, વેફર, કેક વગેરે ટાળો		
કાચા કે અડધા બાફેલા ઈંડા/ ઉકાળ્યા વગરનું દૂધ ન લો.		
દરરોજ 2 કપથી વધુ ચા કે કોફી ન લો.		

સમય	ભોજનનો પ્રકાર 1	ભોજનનો પ્રકાર 2	ભોજનનો પ્રકાર 3	ભોજનનો પ્રકાર 4
સવારે (6-7 વાગે)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ટોસ્ટ સાથે 250 મિલી દૂધ અથવા 2 બિસ્કીટ (મેરી બિસ્કીટ) ◆ 1 સફરજન ◆ 1 રાગીનો લાડવો ◆ 1 કે 2 ખજૂર 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ટોસ્ટ સાથે 250 મિલી દૂધ અથવા 2 બિસ્કીટ (મેરી બિસ્કીટ) ◆ 1 પાકુ કેળુ કે દ્રાક્ષ (બલુ / ગ્રીન) ◆ 1 રાગીનો લાડવો ◆ 1 કે 2 ખજૂર 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ટોસ્ટ સાથે 250 મિલી દૂધ અથવા 2 બિસ્કીટ (મેરી બિસ્કીટ) ◆ 1 જમરૂખ / 1 કેરી / જાંબુ ◆ 1 રાગીનો લાડવો ◆ 1 કે 2 ખજૂર 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ટોસ્ટ સાથે 250 મિલી દૂધ અથવા 2 બિસ્કીટ (મેરી બિસ્કીટ) ◆ 1 સફરજન કે 1 નારંગી ◆ 1 રાગીનો લાડવો ◆ 1 કે 2 ખજૂર
સવારનો નાસ્તો (8-9 વાગે)	- 4 ઈંડલી કે 3 નાના ઢોંસા કે 1 વાટકી ઉપમા (ઘંઉ અને રવાના) - 1 વાટકી ઘટ્ટુંસંભાર કે ચટણી	-ખાંડવી (એક વાર) અથવા ઢોકળા (100 ગ્રામ) અથવા + દહીં / યોગટ સાથે 2 થેપલા (1 નાની વાટકી)	-1 કપ પૂરી સાથે શાક (1 વાટકી) અથવા - 1 પરોઠા	-1 પરોઠા કે દલીયા - 2 પૂરી સાથે બટકાની ભાજી
સવારનો 11 વાગે	-1 નારંગી કે 1 સફરજન કે 1 દાડમ કે 1 કપ કાળી દ્રાક્ષ સાથે 1 ગ્લાસ નારીયેળનું પાણી કે લીંબું શરબત	-1 નારંગી કે 1 સફરજન કે 1 દાડમ કે 1 કપ કાળી દ્રાક્ષ સાથે 1 ગ્લાસ નારીયેળનું પાણી કે લીંબું શરબત	-1 નારંગી કે 1 સફરજન કે 1 દાડમ કે 1 કપ કાળી દ્રાક્ષ સાથે 1 ગ્લાસ નારીયેળનું પાણી કે લીંબું શરબત	-1 નારંગી કે 1 સફરજન કે 1 દાડમ કે 1 કપ કાળી દ્રાક્ષ સાથે 1 ગ્લાસ નારીયેળનું પાણી કે લીંબું શરબત
બપોરનું ભોજન (1-2 વાગે)	-1 વાટકી ભાત - શાકભાજીનું સલાડ 1 પ્લેટ -પાલકનું સૂપ કે અન્ય શાકભાજીનું સૂપ (1 વાટકી-ફરજીયાત) - 1 કપદાળ (તુવેર, રસમ, આખા મગની દાળ) - 1 નાની વાટકી દહીં - 1 નાની વાટકી પચસમ કે લોટનો હલવો /શીરો	- 1 વાટકી ભાત / દાળદોળી કે 1 વાટકી ખીચડી - 1 પ્લેટ સલાડ- 1 વાટકી (છાલ સાથેના બટકા કે શક્કરીયા અથવા બીટ, અળવી કે સુરણ. - પાલકનું સુપ કે અન્ય લીલા શાકભાજીનું સૂપ (1 વાટકી ફરજીયાત) - 1 વાટકી દાળ (મગ,મસૂર,ચણા) કે ગુજરાતી કઢી -1 ચિકકી	- 1 વાટકી ભાત - 1 પ્લેટ સલાડ- 1 વાટકી (છાલ સાથેના બટકા કે શક્કરીયા અથવા બીટ, અળવી કે સુરણ. - પાલકનું સુપ કે અન્ય લીલા શાકભાજીનું સૂપ (1 વાટકી ફરજીયાત) - 1 વાટકી દાળ (મગ,મસૂર,ચણા) -1 નાની વાટકી દહીં / યોગટ - 1 સંદેશ	- 1 વાટકી ભાત / ૨ રોટલી (બાજરી કે ,ઘંઉ) 1 પ્લેટ સલાડ(છાલ સાથે બટકા, શક્કરીયા, બીટ) પાલકનું સુપ કે અન્ય શાકભાજીનું સુપ - 1વાટકી દાળ -1 નાની વાટકી દહીં - 1 લાડવો
સાંજનો નાસ્તો (5-6વાગે)	- 1ગ્લાસ 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 ટીકકી અથવા બે બિસ્કીટ કે ટોસ
સૂપ (7-8 વાગે)	- રસમ (ટામેટા, આમલી, લસણ, હીંગ) 1 વાટકી	શાકભાજીનું સૂપ- 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 2થી 3 રોટલી અને 1 વાટકી દાળ (મગ, મસૂર, ચણા) - 1 વાટકી શાકભાજી

સગર્ભા બહેનો પાસેથી ભોજનની માહિતી મેળવી સંતુલિત આહાર લેવામાં આવે છે કે નહિ તે નક્કી કરવો (પાંચ બહેનો)

સમય	ભોજનનો પ્રકાર	રિમાર્ક્સ
સવારે (6-7 વાગે)		
સવારનોનાસ્તો (8-9 વાગે)		
સવારનો 11 વાગેનાસ્તો		
બપોરનું ભોજન (1-2 વાગે)		
સાંજનોનાસ્તો (5-6વાગે)		
રાત્રિનું ભોજન		

10.3 બાળ આહાર

પાંચ બાળકોના (અલગ અલગ ઉંમર) આહારની વિગતો મેળવી માર્ગદર્શન આપવું.

બાળકની ઉંમર	સ્તનપાન	પુરક પોષણ	રિમાર્ક્સ
નવજાત શિશુથી 6 માસ 6 માસથી 8 માસ 9થી 12 માસ 1 વર્ષથી ઉપર	ફક્ત સ્તનપાન	કંઈ પણ નહિ	કંઈ પણ નહિ

10.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નો જવાબ આપો.

1. સગર્ભા બહેનો માટેનું સામાન્ય સેમ્પલ ભોજન જણાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. વિભિન્ન ખાદ્ય પદાર્થોનું કયા 4 વર્ગમાં વિભાજિત કરેલાં છે ?

.....

.....

2. સામાન્ય રીતે કયા પ્રકારનું ખાદ્યતેલ વાપરવું જોઈએ ?

.....

.....

3. ખાદ્ય તેલમાંથી કયા પ્રકારના ફેટિ એસિડ મળવા જોઈએ ?

.....

.....

4. કાચો કે રાંધેલો ખોરાક કેટલા સમય માટે વાપરી શકાય ?

.....
.....

5. નવજાત શિશુથી 6 માસના બાળકને શું ખોરાક આપવો ?

.....
.....

11.0 ઉદ્દેશ

11.1 લોહીના ટકાની તપાસ

11.2 પ્રોટીનની તપાસ

11.3 ગર્ભાવસ્થા પરિક્ષણ માટેનો ઘરગથ્થું ટેસ્ટ

11.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

11.0 ઉદ્દેશ

સગર્ભાવસ્થાની તપાસ (લેબોરેટરી)

આ એકમમાં આપણે અનિવાર્ય તથા સામાન્ય રોજબરોજના લેબોરેટરી પરિક્ષણ સમજીશું. આ પરિક્ષણ તમારે જાતે કરવાના થશે. લોહીના ટકા તથા પેશાબની તપાસ દરેક સગર્ભાસ્ત્રીમાં કરવી જરૂરી હોય છે. નાની-મોટી શસ્ત્રક્રિયા કરતાં પહેલાં પણ આ તપાસ કરવી પડે છે, જ્યારે ગર્ભાશયનું મુખ સંશયાસ્પદ હોય ત્યારે પેપ ટેસ્ટ ગર્ભાશયના મુખની તપાસ લઈ, તેને ફિક્સ કરી સરકારી હોસ્પિટલ કે બીજા મોટા આરોગ્ય કેન્દ્રમાં મોકલાવું જરૂરી બને છે. અહીં ગર્ભાશયના મુખ પરથી લીધેલ કોષોની તપાસ થાય છે. જરૂરી હોય ત્યારે આ બધી તપાસ કરી તમે લાભાર્થીને આગળની સારવાર માટે દોરવણી આપી શકશો.

11.1 લોહીના ટકાની તપાસ

આ માટે બજારમાં મળતી કીટનો ઉપયોગ કરો.

સાધનો-સ્પિરિટ સ્વોબ

- સોય
- બ્લોટિંગ પેપર
- કિટ (લોહીના ટકા માટેની)

પદ્ધતિ

- સ્પિરિટ સ્વોબની મદદથી ડાબા હાથની ત્રીજી આંગળી સાફ કરો.
- સોય વડે નાનું છેદ કરો લોહીનું ટીપું બ્લોટિંગ પેપર પર લો.
- હવે, કીટમાં બતાવ્યા પ્રમાણે રંગ સાથે મેળવી દર્દીના લોહીના ટકા નક્કી કરો.

(બ) પેશાબની તપાસ

સામાન્ય રીતે પ્રોટીન તથા ખાંડની હાજરી જાણવા માટે કરવામાં આવે છે.

ખાંડની તપાસ :

સાધનો : પેશાબ ભેગો કરવા નળી

- બેનેડિક્ટ સોલ્યુશન
- સ્પિરિટ લેમ્પ
- ડ્રોપર

એક સાફ નળીમાં 5 મિ.લિ. બેનેડિક્ટ સોલ્યુશન લો. તેમાં 8 ટીપાં દર્દીનો પેશાબ ઉમેરો. હવે સ્પિરિટ લેમ્પની મદદથી આ નળીને ઉકાળો (ગરમ કરો) 2 મિનિટ ગરમ કર્યા બાદ પ્રવાહીના રંગમાં થતાં ફેરફાર નોંધો.

જો રંગમાં ફેરફાર ન હોય તો ખાંડનું પ્રમાણ નહિવત્ છે.

જો રંગ લીલો, પીળો, કેસરી કે લાલ થાય તો સમજવું કે દર્દના પેશાબમાં ખાંડનું પ્રમાણ રહેલ છે. આ સંજોગોમાં દર્દના લોહીમાં ખાંડનું પ્રમાણ ચકાસવું જરૂરી છે. તે માટે તેને ડોક્ટર / આરોગ્ય કેન્દ્રની મુલાકાત લેવા જણાવો.

11.2 પ્રોટીનની તપાસ

સાધન : પેશાબ એકઠો કરવા નળી

- એસિટિક એસિડ

- સ્પિરિટ લેમ્પ

એક સાફ નળીમાં 2/3 ભાગમાં દર્દના પેશાબ ભરો (6-8 મીલિલિટર). સ્પિરિટ લેમ્પની મદદથી નળીના ઉપરના ભાગને ગરમ કરો. ત્યારબાદ ગરમ કરેલ ભાગને નીચેના ભાગ સાથે સરખામણી કરો.

જો કોઈ ફરક ન લાગે તો પેશાબમાં પ્રોટીન ગેરહાજર છે તેમ સમજવું જો ઉપરનો ભાગ દુધીયો બને કે સફેદ ગઠ્ઠા બને તો તેમાં આલ્બ્યુમિન કે ફોસ્ફેટ હોઈ શકે.

હવે, તેમાં એસિટિક એસિડના થોડાં ટીપા નાખો. જો દુધીયો રંગ કાયમ રહે તો તેમાં આલ્બ્યુમિન છે તેમ સમજવું. જો એસિટિક એસિડ નાખ્યા બાદ પેશાબ સાફ થાય તો તેને ફરી ઉકાળો. સાફ પેશાબ એટલે ફોસ્ફેટની હાજરી. ફરી દુધીયો એટલે પેશાબ-આલ્બ્યુમિનની હાજરી.

જો પેશાબમાં આલ્બ્યુમિન અને ખાંડની હાજરી જાણવા તૈયાર યુરિસ્ટિકનો ઉપયોગ કરતા હોય તો આ પટ્ટીને પેશાબમાં ડૂબાડી બહાર કાઢ્યા બાદ રંગમાં થયેલ ફેરફારની સરખામણી બોટલ પર આપેલ રંગો સાથે કરો. આ પરથી પેશાબમાં આલ્બ્યુમિન/ખાંડની પ્રમાણની હાજરી/ગેરહાજરીનું નિદાન થશે.

(ક) પેપટેસ્ટ માટે પેપસ્મીયર લેવાની પદ્ધતિ :

કયા લાભાર્થીનો પેપટેસ્ટ કરશો ?

- 35 વર્ષથી ઉપરની કોઈપણ સ્ત્રી લાભાર્થી

- ગર્ભાશયનું મુખસંશય સ્પદ હોય તેવા લાભાર્થી

ક્યારે લેશો ?

- માસિક ચાલુ ન હોય ત્યારે

- યોનિમાર્ગમાં કોઈ દવાનો ઉપયોગ ન થયો હોય ત્યારે

પેપસ્મીયર લેતાં પહેલાં હાથથી તપાસ કરશો નહીં. ગર્ભાશયનું મુખ કોઈ એન્ટિસેપ્ટીકથી સાફ કરવાનું ટાળો.

સાધનો : મોજા

- સ્પેક્યુલમ (કસ્કો પ્રકારનું)

- સ્પેચ્યુલા

- ચોખ્ખી સ્લાઈડ

- ફિક્સીંગ સોલ્યુશન

સાધનોની મદદથી ગર્ભાશયના મુખનું અવલોકન કરો. હવે સ્પેચ્યુલાને મુખ પર મૂકી 360° ગોળ ફેરવો. જે પ્રવાહી સ્પેચ્યુલા પર જમા થયેલ હોય તેને સ્લાઈડ પર પાથરો. તરત જ ફિક્સીંગ સોલ્યુશન નાખી તેને ફિક્સ કરો. સ્લાઈડને સુકાઈ ગયા બાદ તપાસ માટે મોકલો.

પેપસ્મીયરની તપાસ માટેની સગવડ ધરાવતા આરોગ્યકેન્દ્ર/હોસ્પિટલની જાણકારી રાખવી જરૂરી છે. સ્મીયર તૈયાર કર્યા બાદ તેના પર નંબર પાડી, દર્દી વિશેની પ્રાથમિક માહિતી અને તપાસ વિશેની વિગતો એક ફોર્મ / કાગળમાં ભરી તેને તપાસ માટે મોકલો. લાભાર્થીને તપાસનો રીપોર્ટ લેવા યોગ્ય સમયે બોલાવો.

(ડ) પેશાબ દ્વારા ગર્ભાશયની તપાસ

આ માટે બજારમાં તૈયાર પટ્ટી તથા કાર્ડ ઉપલબ્ધ હોય છે. જેની સાથે તપાસ માટેની પદ્ધતિ સમજાવેલ હોય છે. સૂચના મુજબ તપાસ કરી, ગર્ભાવસ્થા છે કે કેમ તેમ જાણી શકાય છે.

શરૂઆતની ગર્ભાવસ્થામાં યોનિમાર્ગમાં તપાસ દ્વારા, જો ગર્ભાવસ્થાની ખાતરી ન થઈ શકે અથવા શંકા હોય તો પેશાબ દ્વારા તપાસ કરી ખાતરી કરી શકાય છે. નિયત સમય દરમ્યાન જો માસિકસ્ત્રાવ ન આવે તો આ તપાસ દ્વારા ગર્ભાવસ્થાની ખાતરી કરી શકાય છે.

11.3 ગર્ભાવસ્થા પરિક્ષણ માટેનો ઘરગથ્થું ટેસ્ટ (Home Pregnancy Test)

માળખું

- હેતુ
- પ્રસ્તાવના
- ગર્ભાવસ્થા પરિક્ષણ માટેનો ઘરગથ્થું ટેસ્ટ
- સારાંશ

હેતુ (Objective)

આ એકમનો અભ્યાસ પૂરો કર્યા બાદ તમે ગર્ભાવસ્થા પરિક્ષણ માટેના ઘરગથ્થું ટેસ્ટ કરવાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકશો.

પ્રસ્તાવના (Introduction)

ગર્ભાવસ્થા પરિક્ષણ માટેનો ઘરગથ્થું ટેસ્ટ ખૂબ જ ઉપયોગી છે. તે કોઈ પણ વ્યક્તિ જાતે કરી શકે તેટલો સરળ છે. તેના માટે નિષ્ણાત તબીબ પાસે જવાની જરૂર પડતી નથી. ઘરગથ્થું ટેસ્ટથી જ સ્ત્રી સગર્ભા છે કે નહિ તે જાણી શકાય છે અને બિનજરૂરી ચેક-અપ અટકાવી શકાય છે.

ગર્ભાવસ્થા પરિક્ષણ માટેનો ઘરગથ્થું ટેસ્ટ (Home Pregnancy Test)

ગર્ભાવસ્થા પરિક્ષણ માટે બજારમાં વિવિધ પ્રકારની કીટ મળે છે.

રીત : એક કસનળી (Testtube)માં અથવા બીજા કોઈ વાસણમાં સ્ત્રીને થોડું પેશાબનું સેમ્પલ એકઠું કરવાનું કહેવામાં આવે છે. પછી ડ્રોપર વડે પેશાબ લઈ ત્રણ-ચાર ટીપાં ટેસ્ટકીટમાં દર્શાવેલી જગ્યાએ નાખવામાં આવે છે. આમ કરતાં પાંચેક મિનિટમાં ગુલાબી રંગની બે લીટી દેખાય તો ગર્ભાવસ્થા હોવાની ખાતરી થાય છે. આનો 'પોઝિટિવ ટેસ્ટ' કહેવાય. પેશાબમાં HCG (Human Chorionic Gonadotrophin) નામનો અંતઃસ્ત્રાવ હોવાને કારણે તેનું એન્ટિબોડી સાથે રીએક્શન થતાં ગુલાબી રંગની લીટી દેખાય છે. જો T લખ્યું છે ત્યાં બીજી લીટી ન દેખાય તો ટેસ્ટ નેગેટિવ છે તેમ કહેવાય. 25% કેસમાં આ ટેસ્ટ ખોટી રીતે પોઝિટિવ પણ આવી શકે. એટલે કે ગર્ભાવસ્થાની ગેરહાજરીમાં પણ ગુલાબી લીટી દેખાય. આ રીતે પરિણામ ખોટા આવવાના કારણે ખૂબ જ શરૂઆતની ગર્ભાવસ્થા અથવા તો તારીખ જતી રહ્યા બાદ ટેસ્ટ કીટનો ઉપયોગ કર્યા બાદ જો આ ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવે તો પણ નજીકના આરોગ્ય કેન્દ્રની મુલાકાત લઈને ગર્ભાવસ્થા પાક્કી કરવાનું ખૂબ જ જરૂરી છે.

નેગેટિવ રીઝલ્ટ

OCT



પોઝિટિવ રીઝલ્ટ

OCT



સારાંશ (Let us sum up)

ટેસ્ટનું પરિણામ પોઝિટિવ આવે અથવા તો શંકાસ્પદ રીતે પોઝિટિવ આવે તો પણ નિષ્ણાત તબીબનો મત લેવો જરૂરી છે. ગર્ભાશયની બહાર એક્ટોપીક પ્રેગનન્સી હોય તો પણ આ ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવી શકે. તે જાણવું જરૂરી છે. તેથી શંકાસ્પદ અને જોખમી કેસોમાં તાત્કાલિક નિષ્ણાત તબીબનો મત લેવો જોઈએ.

11.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નનો જવાબ આપો.

1. સગર્ભાવસ્થામાં કયા ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે ? વિસ્તારપૂર્વક સમજાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. સગર્ભાવસ્થામાં પેશાબમાં કયા પ્રકારનો અંતઃસ્ત્રાવ હોય છે જેથી ગુલાબી રંગની પટ્ટી દેખાય ?

.....

.....

2. પેશાબમાં પ્રોટીનની તપાસ માટે કયા એસિડનો પ્રયોગ થાય છે ?

.....

.....

3. કયા લાભાર્થીનો પેપસ્મીયર લેવામાં આવે છે ?

.....

.....

4. પેપસ્મીયર ક્યારે લેવું જોઈએ ?

.....

.....

12.0 ઉદ્દેશ

12.1 ઘરગથ્થુ થતી પ્રક્રિયાઓ

12.1.1 રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓ

12.1.2 ક્લોરિનનું પ્રવાહી

12.1.3 ફિલ્ટર

12.2 કુદરતી પાણી શુદ્ધિકરણ રીત

12.2.1 કુવાનો ક્લોરીનેશન

12.3 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

12.0 ઉદ્દેશ

પાણી શુદ્ધિકરણની રીત

પાણીને મોટા પાયે તથા નાના પાયે (ઘરે) સ્વચ્છ પણ કરી શકાય છે.

મોટાપાયે થતી પ્રક્રિયાઓ

આમાં પાણીનો મોટી સ્વચ્છ ઢાંકેલ ટાંકીઓમાં સંગ્રહ, મોટા મોટા ફિલ્ટરનો ઉપયોગ અને ક્લોરિન અથવા અન્ય રસાયણથી તેને જીવાણુ રહિત કરવામાં આવે છે જેવા કે ક્લોરિન, ઓઝોન.

મોટા શહેરોમાં આ રીતે સ્વચ્છ કરવાની પ્રક્રિયા કરાયા બાદ જ પાણીને પાઈપલાઈન દ્વારા લોકોને પહોંચાડાય છે.

આપ પણ આપની નજીકના મોટા શહેરમાં જઈ તેના પાણી શુદ્ધ કરવાના પ્લાનની મુલાકાત લઈ શકો.

12.1 ઘરગથ્થું (ઘરે) થતી પ્રક્રિયાઓ

પાણીને ઉકાળવાથી તેને સુરક્ષિત બનાવી શકાય છે. 5-10 મિનિટ સુધી તેને ઉકાળવાથી તેમાં રહેલ જીવાણુ મરી જાય છે.

પરંતુ આ માટે બળતણનો ખૂબ જ ઉપયોગ થાય છે. વળી, જો પાણીને વાપરવાની રીત બરાબર ન હોય તો આ પાણી વાપરતી વખતે પ્રદૂષિત થઈ જાય છે.

12.1.1 રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓ

આ માટે ક્લોરિનની ગોળી, ક્લોરિનનું રસાયણ, બ્લીચિંગ પાઉડરનો ઉપયોગ કરી શકાય.

◆ સામાન્ય રીતે પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રમાં ક્લોરિનની ગોળીઓ મફત મળે છે.

હવે આપણે જોઈશું કે તે કેવી રીતે વપરાય.

◆ આ ગોળી 500 મિ.ગ્રા. હોય છે જે 20 લિટર પાણી માટે પૂરતી હોય છે.

◆ સામાન્ય રીતે વપરાતાં માટલાં કે પાણી સંગ્રહવાનાં વાસણ 10 લિટરનાં હોય છે. છતાં તેનું માપ કરી લેવું જરૂરી છે અને તે મુજબ ગોળીનો ઉપયોગ કરી શકાય.

◆ આ ગોળીઓ ભૂકો કરીને પાણીમાં ઉમેરવી તથા અડધો કલાકના સમય બાદ તે પાણીનો ઉપયોગ કરી શકાય. આ ગોળીના કારણે માટલામાં નીચે ગોળીનો વધતો ક્ષાર જામે છે. તે ન

થાય તે માટે નીચે જણાવ્યા મુજબ કરવું જરૂરી છે.

- ◆ એક વાટકામાં એક ગોળીનો ભૂકો કરી નાખ્યા બાદ તેમાં પાણી રેડી તેને થોડી વાર સુધી ઠરવા દો. 10 મિનિટ બાદ ઉપરનું પાણી માટલામાં રેડી નીચેના ઠરેલ ક્યરો (ક્ષાર) ફેંકી દેવો.
- ◆ પાણીજન્ય રોગચાળા દરમ્યાન આ ખૂબ જ અસરકારક હોય છે.
- ◆ જો પાણીમાં પહેલેથી ક્લોરિન હોય તો ગોળીની જરૂર હોતી નથી. એટલે કે જો કૂવામાં પહેલેથી ક્લોરિન હોય તો તેવા સમયે ઘરે ક્લોરિનની ગોળી ન વાપરવી.
- ◆ ક્લોરિનથી પાણીનો સ્વાદ બદલાય છે જે ઘણા લોકોને પસંદ પડતો નથી. જેથી તે માટે સમજ તથા આરોગ્ય શિક્ષણની જરૂર હોય છે.
- ◆ પ્રવાસ વખતે બહારનું પાણી પીતાં પહેલાં આ ગોળીનો ઉપયોગ કરી શકાય.
- ◆ સૌથી અગત્યનું એ જ છે કે ગોળીનાનાખ્યા બાદ અડધો કલાક પછી જ પાણી પીવું, કેમ કે ક્લોરિનને અસર કરતાં તેટલો સમય લાગે છે.
- ◆ આ ગોળીની અસર 12થી 24 કલાક સુધી રહે છે.

12.1.2 ક્લોરિનનું પ્રવાહી :

બજારમાં ક્લોરિનના ગોળી સિવાય તેનું પ્રવાહી પણ મળે છે. આ પ્રવાહી ઉપર લખેલ ડોઝ પ્રમાણે વાપરી શકાય છે. મોટા ભાગે 1 લિટરમાં 1 ટીપું અથવા તેનાથી ઓછું તેવા પ્રવાહી મળે છે. પરંતુ પ્રવાહીનાખ્યા બાદ પાણી અડધો કલાક પછી જ ઉપયોગમાં લેવું.

12.1.3 ફિલ્ટર :

આપે ઘણા લોકોના ઘરમાં પાણીનાં ફિલ્ટર જોયાં હશે. ઘણાં મોંઘા આવતાં આ ફિલ્ટર ઘણી જગ્યાએ કચેરીઓમાં, શાળાઓમાં પણ જોવા મળે છે.

આ ફિલ્ટરમાંથી પાણી પસાર થતાં તેમાં રહેલ બધો જ ઘન ક્યરો તથા જીવાણુ તેમાં ચળાઈ જાય છે તેની સાથે અલ્ટ્રાવાયોલેટ પ્રકાશના ઉપયોગથી પાણીને વધુ શુદ્ધ બનાવાય છે. પરંતુ વધુ પડતી કિંમતના કારણે તેનો બહોળો ઉપયોગ નથી.

વળી, ફિલ્ટરનો રખરખાવ થાય તે પણ જરૂરી છે. મોટાં શહેરોમાં પાણીને આવા રેપિડ અથવા સ્લોસેન્ડ (રેતી) ફિલ્ટર વડે પહેલાં શુદ્ધ કરાય છે. ત્યારબાદ તેમાં ક્લોરિન ભેળવી લોકોને પહોંચાડાય છે.

હવે આવું જ ફિલ્ટર ઘરે બનાવવું હોય તો શું કરીશું ?

12.2 કુદરતી પાણી શુદ્ધિકરણ રીત :

સરગવાના બીનો ઉપયોગ : સીંગમાંથી બી કાઢી તેના પરનું આવરણ હટાવી તેના સફેદ ગર્ભનો ભૂકો કરી થોડા ચોખ્ખા પાણી સાથે પાંચ મિનિટ સુધી હલાવી ભેળવો. આ પ્રવાહીને ગોળી તેને ડહોળા પાણીમાં ઉમેરી 10 મિનિટ સુધી હલાવો. પોણા ભાગનું બી 1 લિટર પાણીમાં ચાલે છે. 30 બીનો ઉપયોગ 40 લિટર પાણી માટે કરો.

12.2.1 કૂવાનું ક્લોરિનેશન : (કૂવામાં ક્લોરિન ભેળવવાની રીત)

આ માટે નીચે મુજબ વસ્તુઓની જરૂર પડે છે.

— બ્લીચિંગ પાઉડર

— એક ડોલ તથા દોરડું

બ્લીચિંગ પાઉડર સરકારી આરોગ્ય કાર્યકર પાસે મળી રહે છે. આ પાઉડરને સૂકી જગ્યાએ પ્લાસ્ટિકની થેલીમાં રાખવો જરૂરી છે. જેથી તેમાં ભેજ ન લાગી જાય. આવા પાઉડરમાં 20થી 30% સુધી ક્લોરિન હોઈ શકે.

પદ્ધતિ :

કૂવામાં સૌ પ્રથમ કેટલું પાણી છે તે જાણવું જરૂરી છે. આ માટે નીચેના સૂત્રનો ઉપયોગ કરો.

$$785 \times (\text{કૂવાનો વ્યાસ})^2 \times \text{ઊંડાણ} = \text{કૂવામાં રહેલ પાણી લિટરમાં}$$

અહીં વ્યાસ એટલે કે કૂવાનું ફરતું માપ મીટરમાં લેવું તથા ઊંડાણ એટલે કે પાણીનું ઊંડાણ પાણી કેટલું છે તે મીટરમાં માપવું.

ધારો કે એક કૂવાનું ગોળ ફરતું માપ (વ્યાસ) 1.2 મીટર છે અને પાણીના લેવલથી કૂવાના તળિયા સુધીનું માપ એટલે કે પાણીનું ઊંડાણ 3 મીટર છે. આને સૂત્રમાં મૂકતા

$$= 785 \times (1.2)^2 \times 3$$

$$= 785 \times 1.44 \times 3$$

$$= 3390.2 \text{ લિટર}$$

એટલે કે 3390 અથવા 3400 લિટર પાણી કૂવામાં હશે. જો કૂવો ચોરસ કે લંબચોરસ હોય તો તે માટે નીચેનું સૂત્ર લાગુ પડશે.

$$\text{લંબાઈ} \times \text{પહોળાઈ} \times \text{ઊંડાણ} \times 1000 = \text{કૂવામાં રહેલ પાણી લિટરમાં}$$

હવે કેટલો બ્લીચિંગ પાઉડર જોઈએ તે માટે નીચેના સૂત્રનો ઉપયોગ કરો.

$$0.21 \times \frac{\text{પાણીનું પ્રમાણ}}{\text{ક્લોરિનના ટકા}}$$

(બ્લીચિંગ પાઉડરમાં)

સામાન્ય રીતે ક્લોરિનનું પ્રમાણ બ્લીચિંગ પાઉડરમાં પેક પર લખેલ હોય છે. અથવા તે 20થી 30% હોઈ શકે.

ઉપર ગણ્યું તે મુજબ પાણીનું પ્રમાણ 3400 લિટર છે.

$$\frac{0.21}{20} \times 3400 = 36 \text{ ગ્રામ}$$

હવે આ પાઉડરને ડોલમાં લઈ તેમાં થોડું પાણી મેળવી ઘટ્ટ પ્રવાહી બનાવો. ત્યારબાદ તેમાં પોણી ડોલ થાય ત્યાં સુધી પાણી ભેળવો.

આ ડોલને કૂવામાં ઉતારી આખા કૂવામાં ગોળ ગોળ ફેરવો જેથી કૂવાના પાણીમાં તે બરાબર ભળી જાય. હવે, 1 કલાક સુધી કૂવાનું પાણી ક્લોરિન અસર થાય તે માટે હલાવ્યા વગર રહેવા દો. આ દરમ્યાન કોઈ કૂવામાં પાણી ભરવા ન આવે તેનું ધ્યાન રાખો.

આ માટે કૂવામાં આ પ્રક્રિયા રાત દરમ્યાન કરવામાં આવે તો આખી રાત પાણીમાં ક્લોરિન સરસ રીતે ભળી જાય.

પાણીમાં ક્લોરિનનું પ્રમાણ ચકાસવા માટે ક્લોરોસ્કોપ નામના સાધનનો ઉપયોગ થાય છે.

તેમાં રહેલ ટેસ્ટ ટ્યૂબમાં પાણી ભરી તેમાં ઓર્થોટોલ્યુડીન પ્રવાહીનાં બે ટીપાં ભેળવી, પાણીનો રંગ ટેસ્ટ ટ્યૂબ આપેલ બોક્સમાં મૂકી કેટલું ક્લોરિન છે તે તપાસો. સામાન્ય રીતે તે 0.5 જેટલું હોવું જોઈએ.

.....

.....

.....

.....

.....

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

પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. ઘરે પાણીના શુદ્ધિકરણની સૌથી સરળ રીત કઈ છે ?

.....
.....

2. કુદરતી રીતે પાણી શુદ્ધ કરવા કઈ વનસ્પતિનો ઉપયોગ થાય ?

.....
.....

3. કુવાના પાણીને શુદ્ધ કરવા કેટલો બ્લીચીંગ પાવડર જોઈએ તે સૂત્ર જણાવો.

.....
.....

4. પાણીમાં ક્લોરિનનું પ્રમાણ ચકાસવા કયા સાધનનો ઉપયોગ થાય ?

.....
.....

13.0 ઉદ્દેશ

13.1 આહાર અને પોષણ

13.2 કસરત અને આરામ

13.3 અંગ સફાઈ

13.4 કુટેવો

13.5 દવાઓ

13.6 રસીકરણ

13.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

13.0 ઉદ્દેશ

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન આહાર, સ્વચ્છતા, રસીકરણની જરૂરિયાત

13.1 આહાર અને પોષણ

આપણે ત્યાં ગુજરાતીઓમાં સગર્ભાવસ્થા ધરાવતી સ્ત્રીને બે જીવવાળી સ્ત્રી કહેવામાં આવે છે. બાળક નવ માસ સુધી માતાના ગર્ભમાં ઉછરે છે. આ સમય દરમ્યાન બાળકને જરૂરી પોષકતત્ત્વો, બાળક માતાના શરીરમાંથી મેળવે છે. આથી આ સમય માતાના પોષકતત્ત્વોની ઊણપ હોય તો તેની સીધી અસર બાળકના વૃદ્ધિ તથા વિકાસ પર થાય છે.

આથી સગર્ભાવસ્થામાં માતાએ પોતાના શરીર માટે તથા બાળક માટે જરૂરી બધાં જ પોષકતત્ત્વો જરૂરીમાત્રામાં મળી રહે તેવો ખોરાક લેવો જોઈએ.

અહીં આપણે સગર્ભા સ્ત્રીની પોષણની જરૂરિયાત સંતોષી શકે તે માટે કયો ખોરાક લેવો તથા ક્યારેને કેટલી માત્રામાં લેવો તે જોઈએ.

સગર્ભા સ્ત્રી માટે સૂચિત આહાર પ્રમાણ દર્શાવતું કોષ્ટક

પોષક તત્ત્વો	પ્રમાણ
શક્તિ (કેલરી)	+ 300 (2500)
પ્રોટીન (ગ્રામ)	+ 15
કેલ્શિયમ (મિલિ ગ્રામ)	1000
લોહતત્ત્વ (મિલિ ગ્રામ)	38
વિટામિન એ રેટીનોલ (માઈકો ગ્રામ)	600
કેરોટીન	2400
થાયમીન (મિલિગ્રામ)	+0.2
રાઈબો ફ્લેવીન (મિલિગ્રામ)	+0.2
નિયાસીન (મિલિગ્રામ)	+0.2
વિટામિન સી (એસ્કોરબિક એસિડ) (મિલિગ્રામ)	40

ફોલિક એસિડ (માઈક્રોગ્રામ)	400
વિટામીન બી-12 (માઈક્રોગ્રામ)	1.0

રોજિંદા ખોરાકનું આયોજન

- ◆ અહીં આપણે 25થી 30 વર્ષની ઉંમર, 50-55 કિલો વજન ધરાવતી ગર્ભવતી સ્ત્રીનો આહાર જોઈએ.
- ◆ ગર્ભવતી સ્ત્રીને એક સાથે ખોરાક આપવાને બદલે થોડા-થોડા સમયે થોડું થોડું આપવું જોઈએ.
- ◆ અહીં ખોરાકની પદ્ધતિ : સવારની વહેલા

સવારની 9-10ની વચ્ચે	આ પદ્ધતિ અનુસાર
બપોરનું જમવાનું	ખોરાક લેવો જોઈએ
સાંજનો ચા-નાસ્તો	વ્યક્તિગત રીતે તેમાં
રાતનું જમવાનું	થોડા ફેરફાર કરી
રાત્રે સૂતા પહેલાં	શકાય

હવે આપણે ઉદાહરણો સાથેનું દરરોજનું આહાર - આયોજન જોઈએ.

સવારે વહેલા : ઊંઠ્યા પછી થોડીવાર રહીને એક ગ્લાસ દૂધ અથવા એક કપ ચા સાથે એક કપ દૂધ ચા/દૂધ લીધા પછી થોડીવાર રહી એક વાટકી (નાની) સીંગ-ચણા-કોપરું-ગોળ તથા ખજૂર.

સવારના મોડેથી નાસ્તો કરવો : બાફેલું કે ફણગાવેલું કઠોળ-1 વાટકી તેમાં ડુંગળી, ટામેટા કાકડી વગેરેનાખી શકાય.

શાક કે બટાકા નાખી બનાવેલા પૌઆ

અથવા

રોટલી (2) / ભાખરી-1 સાથે શાક

અથવા

સુખડી/મગસ/લાડુ એવું પણ ખાઈ શકાય.

બપોરનું જમવાનું : બપોરના જમવામાં 3થી 4 રોટલા (1 કે 2) સાથે 1 વાટકી શાક સાથે 1 વાટકી કચુંબર સાથે 1.5 વાટકી દાળ/કઠોળ સાથે 1 વાટકી દહીંને 0.5 વાટકી ભાત લેવા.

બપોરના મોડેથી (જન્મ્યાના ત્રણથી ચાર કલાકે) : એક કપ દૂધ/આખા દૂધની એક કપ ચા સાથે સીંગની ચીકી/ઢોકળાં/હાંડવો/મુઠિયાં/ભાજીનું થેપલું લઈ શકાય.

સાંજના : ઋતુ-ઋતુ પ્રમાણે મળતાં ફળમાંથી એક કે બે ફળ

રાતનું જમવાનું : ભાખરી-2 થી ત્રણ, રોટલા 1 કે 2 સાથે સાથે શાક

ખીચડી, દાળ, ભાત - 1 વાટકી

દહીં - 1 વાટકી

બને તો રસ, 1 વાટકી લેવું

રાત્રે સૂતાં પહેલાં એક ગ્લાસ દૂધ લેવું.

માંસાહાર લેતાં હોય તેણે દરરોજનું એક ઈંડુ લેવું અને બપોરના કે સાંજના જમવામાં માંસ/મચ્છી દાળ કે કઠોળ કે દહીંની જગ્યાએ લેવાં.

પોષક તત્ત્વો કયાં ખોરાકમાં મળે?

કાર્બોદિત પદાર્થો : ઘઉં, જુવાર, બાજરી - મકાઈ, ચોખા, બટાટા, ગોળ, ખાંડ, પાકા કેળાં, શેરડી

પ્રોટીન : ઈંડા, માંસ, માછલી, દૂધ, દૂધની બનાવટો, કઠોળ, બદામ, અખરોટ, મગફળી, સોયાબિન.

વિટામિન અને ખનીજ પદાર્થો

વિટામીન એ : દૂધ, દૂધની બનાવટો, માછલી, ગાજર, ટમેટા

વિટામીન બી : ભાજી, અનાજના ફોતરાં, પોલિશ કરેલા ચોખામાંથી આ વિટામીન જતું રહે તે.

વિટામીન સી : આમળાં, લીંબુ, નારંગી, મોસંબી, પાકી કેરી, કોબી, ફલાવર, લીલા દાણા, કાકડી.

વિટામીન ડી : દૂધ, માખણ, માછલી, પનીર.

વિટામીન ઈ : તાજી ભાજી, ઘઉં, અનાજ, મકાઈનું તેલ, સફરજન, ગાજર.

દૂધની બનાવટો : મલાઈ, છાશ, માખણ, ઘી, પનીર.

કેલ્શિયમ : દૂધ, દૂધની બનાવટો, ઈંડાં, માછલી, અખરોટ, કાજુ, મગફળી

લોહતત્વ : માંસ, કઠોળ, ખબૂર, અંજીર, સોયાબિન, ભાજી.

ઝિંક : માંસ, ઘઉં, દહીં

13.2 કસરત અને આરામ

આરામ દરેક સગર્ભા માતાને બપોરે બે કલાક અને રાતે ઓછામાં ઓછા આઠ કલાકની ઊંઘ લેવાની જરૂર છે. શારીરિક શ્રમના સમયગાળાઓ વચ્ચે થોડાક સમયે આરામ કરી લેવો ઘણો ઉપયોગી પુરવાર થાય છે. તેણીએ ભારે કામ કરવું જોઈએ નહીં. તેણીના કુટુંબની મહિલાઓ અને અન્ય સભ્યોને આ બાબતમાં સૂચન આપવું જરૂરી છે જેથી કૌટુંબિક જવાબદારીઓ વહેંચાઈ જાય અને સગર્ભાઓને જે આરામ જોઈએ તે મળી રહે.

કસરતો : સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાનની હળવી કસરતો

કસરતોના ફાયદા :

1. મન આનંદિત કરે છે.
2. જરૂર પ્રમાણેની કસરતોથી કમરનો દુખાવો મટી શકે છે.
3. આ કસરતો ખાસ કરીને કમર, પેટ અને ઝાંઘના સ્નાયુઓને સંગઠિત કરે તેવી હોય છે. તેનાથી આંતરડાં પ્રજ્વલિત બનવાથી ગેસનું પ્રમાણ ઘટાડે સગર્ભાવસ્થાનાં અંતઃ સ્ત્રાવથી સાંધાઓ ઢીલાં પડ્યા હોય તેને પણ સુસંગઠિત કરે છે.
4. પ્રસૂતિ માટે તૈયાર કરે છે.
5. ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસની કસરત પ્રસવનો દુખાવો સહન કરવા માટે ઉપયોગી નીવડે છે અને પ્રસૂતિના લાંબા દુઃખદાયી પ્રસંગને ધીરજપૂર્વક સહન કરવાની શક્તિ આપે છે.

13.3 અંગ સફાઈ

દરરોજ સ્નાન કરવું, ધોયેલાં સ્વચ્છ અને ઢીલા કપડાં પહેરવાં અને દાંત અને મોંની સફાઈ જાળવવી. નખ, વાળ, આંખો વગેરેની સફાઈ.

13.4 કુટેવો

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ધૂમ્રપાન, તમાકુનું સેવન, દારૂનું સેવન અને બીજા નશીલા પદાર્થોનું સેવન કરવાથી ગર્ભસ્થ શિશુ પર વિપરીત અસર થાય છે. ખોડ-ખાંપણ પણ થઈ શકે. બાળકના વિકાસ પર આડઅસર થાય છે. બાળકનો વિકાસ ઓછો થાય છે.

13.5 દવાઓ

સગર્ભા સ્ત્રીને ત્યાં સુધી ખાસ કરીને ગર્ભાવસ્થાના પહેલા ત્રણ માસ દરમ્યાન કોઈપણ દવા લેવાનું ટાળવું જોઈએ. જો દવા લેવાની જરૂર પડે તો ડોક્ટરની સલાહ મુજબ જ લેવી. આ ત્રણ માસ દરમ્યાન કોઈ એક્સ-રે (ફોટો) પણ ન પડાવવો જોઈએ.

13.6 રસીકરણ

ધનુરના જંતુઓ પર્યાવરણમાં વ્યાપક હોય છે. ખાસ કરીને ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં કારણ કે મોટી સંખ્યામાં પશુઓનો વાસ ખૂબ જ સમીપ હોય છે. તેથી આ બાબત ખૂબ જ અગત્યની છે કે માતા કે નવજાત શિશુઓમાં ધનુરોનો રોગ થવાના કેસો ન બન્યા હોય તો પણ ટી.ટી. રસીકરણ સગર્ભા સ્ત્રીને અને તેના નવજાત શિશુને ધનુર રોગ સામે રક્ષણ આપે છે. આ એક ગંભીર રોગ છે અને મોટા ભાગના કેસોમાં મરણ નીપજે છે. ટી. ટી.ની રસી ની કોઈ વિપરીત અસરો થતી નથી. જ્યારે પ્રથમવાર સંપર્કમા આવે ત્યારે જ પહેલું ઈન્જેક્શન આપવું. બીજું ઈન્જેક્શન (ડોઝ) એક મહિના પછી આપવામાં આવે છે. આગળની પ્રસૂતિ વખતે જે સ્ત્રીએ ટી.ટી.ની રસી લીધી હોય તો બીજા સગર્ભાવસ્થામાં એક ડોઝ પુરતા છે. જો શંકા રહેતી હોય તો બે ડોઝ આપવા.

પ્રસૂતિના ઓછામાં ઓછા એક મહિના પહેલાં આ ટી.ટી.નો કોર્સ પૂરો થઈ જવો જોઈએ. ઈન્જેક્શનની જગ્યા એકાદ બે દિવસ સુધી નજીવો દુખાવો થઈ શકે છે. તેવી માતાને જાણ કરવી.

13.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નોનો જવાબ આપો.

1. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન આહાર, કસરત, કુટેવ, રસીકરણ અને દવાઓનું મહત્ત્વ સમજાવો.
.....
.....
.....
.....
.....
.....

પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વિટામિન બી કયા પદાર્થોમાંથી મળે ?
.....
.....
2. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન કેટલાં કલાક ઊંઘની જરૂર છે ?
.....
.....
3. સગર્ભાવસ્થામાં વ્યસનથી શું આડઅસર થાય ?
.....
.....
4. ખોરાકમાં લોહતત્ત્વ કયા આહારમાંથી મળે ?
.....
.....

14.0 ઉદ્દેશ

14.1 વ્યાયામ

14.1.1 સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વ્યાયામની મહત્તા

14.1.2 સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વ્યાયામ ક્યારે અને કેવી રીતે કરવો

14.1.3 સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વ્યાયામના ફાયદા

14.1.4 સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વ્યાયામ ન કરવાના ગેરફાયદા

14.2 યોગસાધના

14.2.1 ગર્ભસંવાદ

14.2.2 યોગથી થતાં ફાયદા

14.2.3 યોગસાધના પદ્ધતિ

14.3 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

14.1 વ્યાયામ

14.1.1 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 સારું થાય છે. તેથી કબજિયાત ઓછી રહે છે. ગેસ અને અપચાની ફરિયાદ ઘટે છે.
- ◆ સગર્ભાના સ્ટેમીના - એનર્જી લેવલમાં વધારો થાય છે. રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને નાની-મોટી શારીરિક ફરિયાદો ઓછી થાય છે.
- ◆ કમરના દુઃખાવામાં ફાયદો થાય છે.
- ◆ સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે. થાપાના સાંધા અને સ્નાયુઓની શક્તિ વધે છે. જે નોર્મલ ડિલિવરીમાં મદદરૂપ થાય છે અને સીઝેરીયનની 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.

14.1.2 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 20થી 30 મિનિટની એકસરસાઈઝ 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. પ્રદૂષણ રહિત વાતાવરણમાં ચાલવાથી શરીરમાં ઓક્સિજનનું પ્રમાણ વધે છે. ખૂબ ઝડપથી 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 કમરના 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:**

14.1.3 સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વ્યાયામના ફાયદા:

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વ્યાયામનો હેતુ વજન ઉતારવાનો નથી પણ સ્ત્રી- 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 પ્રસૂતિ વખતે ઓછામાં ઓછી મુશ્કેલીઓ પડે છે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી સિઝેરીયન સેક્સન 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.

14.1.4 સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વ્યાયામ ન કરવાના ગેરફાયદા:

ગર્ભધાન પહેલાં સ્ત્રીનું વજન પ્રમાણસર હોવું જરૂરી છે. તેથી પહેલાંથી વ્યાયામની ટેવ પાડવી હિતાવહ છે. છતાં પણ, જેવી સગર્ભાવસ્થાની જાણ થાય તો વ્યાયામ શરૂ કરવો જોઈએ. સગર્ભાવસ્થામાં વ્યાયામ ન કરવાથી તેની આડઅસર માતા અને બાળક બંનેમાં થાય છે અને કોમ્પ્લીકેશન વધુ થાય છે. નીચે મુજબના ગેરફાયદા....

- o માતાનું બ્લડપ્રેશર અને હૃદયના ધબકારા વધારે રહેવાં
 - o સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ડાયાબિટીસ થવાની શક્યતા
 - o વજન વધુ પડતુ વધી શકે છે.
 - o એસિડિટી, કબજિયાત, અપચો, ગેસની તકલીફ વધુ રહે છે.
 - o ડિલિવરી વખતે કોમ્પ્લીકેશન, પ્રોલોંગ લેબર અને સિઝેરીયન થવાની શક્યતા વધી શકે છે.
- રોજિંદુ કામ કરવામાં પણ હાંફી જવાય અને મુશ્કેલી પડે.

14.2 યોગસાધના

14.2.1 ગર્ભસંવાદ

ગર્ભસંવાદ અર્થાત્ ગર્ભની સાથેની વાતચીત જેની મેડિટેશન અથવા ધ્યાનનો એક પ્રકાર ગણી શકાય છે.

સગર્ભા બહેન અને બાળકનું જોડાણ ગર્ભ નાળથી હોય છે. જેનાથી ગર્ભનો વિકાસ અને પોષણ મળે છે. સગર્ભાબહેનો ભાવનાત્મક સ્પંદન ગર્ભ સુધી પહોંચવા માટે ગર્ભસંવાદ એક ધ્યાન પદ્ધતિ છે. ગર્ભસંવાદ માટે સગર્ભાબહેનનું મન શાંત અને સ્થિર હોવું જોઈએ. જે કાર્ય કરી રહ્યા છીએ તે બાળકના ઉજ્જવળ ભવિષ્ય માટે છે. એવા વિચારો મનમાં રાખવા ગર્ભસંવાદ શવાસનમાં કરવાનું હોય છે. તે માટે હવાદાર, થોડી રોશનીવાળી જગ્યા હોવી જોઈએ. આજુબાજુ કોઈ મોટા અવાજવાળી વસ્તુઓના હોવી જોઈએ. તે માતા એ ઢીલા કપડા પહેરવા મોબાઈલ, માથાની પિન, ચશ્મા કંઈ પણ સાથે ન રાખવું નીચે આસન પાથરીને સીધા સુઈ જવું. બંને પગ વચ્ચે દોઢથી 2 ફૂટ જેટલું અંતર રાખવું. બંને હાથને શરીરની નજીક ઢીલા રાખો. શરીર સ્થર કરવું. બધું જ ધ્યાન શ્વાસન પર રાખવું અને આવવાવાળા બાળકનું ચિંતન કરવું આ સ્થિતિમાં ઊંઘ આવવાની શક્યતા છે પરંતુ પોતાનું મન સતર્ક રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો. અંતર મન અને બાહ્ય મન વચ્ચે સાંનિધ્ય કરવાનું છે. આંખો બંધ કરીને શાંતિથી સૂઈ રહો. મનને એકદમ શાંત, આંખો બંધ ધીમે ધીમે શ્વાસ લો અને છોડો છોડો પછી શરીરની ચેતના શક્તિને ગર્ભ તરફ કેન્દ્રીત કરો.

14.2.2 યોગથી થતાં ફાયદા:

માનવજીવનનું પરમ લક્ષ્ય છે પરમાત્મા-પ્રાપ્તિ, યોગ સાધનાનો મુખ્ય હેતુ કેવલ્ય 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 ઉત્સાહ પૂર્વક સગર્ભાવસ્થા પસાર કરે અને એક સ્વસ્થ બાળકને જન્મ આપે.

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન યોગ એ અલગ અલગ રીતે કરી શકાય છે જેમ કે, વ્યાયામ, શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા, યોગ સાધના અને ઉંડાણ આરામ.

- o સામાન્ય વ્યાયામ તમને કાર્યશીલ રહેવામાં મદદ કરે છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન યોગ કરવાથી સામાન્ય પ્રસૂતિ થવાની તક રહે છે.
- o શ્વાસોશ્વાસ જ્યારે વ્યવસ્થિત રીતે કરવામાં આવે તો માતા અને બાળકને પૂરતો ઓક્સિજન મળી રહે છે.
- o યોગ સાધના ગર્ભાવસ્થા સંબંધિત તમારા ડર અને ચિંતાને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. અને તમારા બાળક સાથે જોડાણ સાંધવામાં મદદ કરે છે.
- o આરામ અથવા યોગ ઊંઘ તમારા મગજ અને શરીરને બાળક જન્મ માટે તૈયાર કરવા માટે આરામદાયક બનાવે છે.

યોગ માતાઓ માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે. જે બહેનો ગર્ભવતી હોય છે. તેમના માટે યોગ ખૂબ જ જરૂરી છે. કારણ કે આજકાલ નવજાત શિશુની તકલીફો વધતી જાય છે. ગર્ભથી જ બાળકો નબળા, ડાયાબિટીસ, હૃદયમાં કાણુ, અસ્થમા, એલર્જી જેવી સમસ્યાઓ હોય છે. ઓછા વજન સાથે જન્મેલા બાળકોમાં તકલીફ વધારે જોવા મળે છે. જીવનભર તેઓને કોઈને કોઈ બિમારીનો ભાગ બનતા હોય છે. નવજાત શિશુનું જેટલું સાચું વજન હોય તેટલા જ તેઓ તંદુરસ્ત રહે છે. તેથી જ માતા જેટલી સ્વસ્થ હશે તેટલું જ બાળક સ્વસ્થ આવશે. માતાના હૃદયથી શિશુનું હૃદય બને છે. એટલા માટે માતાએ ખાવા પીવા, આચાર વિચાર પર ધ્યાન આપવું ખુબ જ જરૂરી છે. કારણ કે સગર્ભા માતા જે પણ ખાય છે. તેનો પ્રભાવ બાળક પર પડે છે. માતા હસે છે તો બાળક પણ અંદર હસે છે. જો માતાની આંખમાં આસું છે તો બાળક પણ અંદર રડે છે. એટલે માતાઓ માટે પ્રાણાયમ ખુબ જ ધીમી ગતિથી કરવાના છે. ગાયત્રી/ ઓમના જાપ પણ કરી શકાય છે.

14.2.3 યોગસાધના પદ્ધતિ:

યોગદર્શનકાર મહર્ષિ પતંજલિએ યોગસાધ નાની 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 બ્રહ્મચર્યાવ્રત ધારણ કરવું. ઈન્દ્રિયોનો સંયમ રાખવો. આ જ્યારે સગર્ભાવસ્થાના પ્રથમ 3-4 મહિના ખુબ જરૂરી છે. વળી જ્યારે સગર્ભાવસ્થામાં કોઈ મુશ્કેલી ઉભી થાય ત્યારે પણ આ નિયમ ઉપયોગી બને છે.
- (2) **નિયમ :** નિયમ એટલે શરીર અને માનવી 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.
- (3) **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.
- (4) **પ્રાણાયામ :** પ્રાણની ગતિને કાબુમાં લાવવી તેને પ્રાણાયામ કહેવાય છે. પ્રાણાયામથી શરીરને એક “ટોનિક” પુરું પડે છે. પ્રાણાયામથી આયુષ્યવૃદ્ધિ, અસાધ્ય રોગોનો નાશ, ચિત્રશુદ્ધિ, સ્મરણશક્તિમાં વૃદ્ધિ વગેરે ફાયદા થાય છે. પ્રાણાયામથી શરીરમાં “પ્રાણવાયુ” - ઓક્સિજનનું પ્રમાણ વધે છે જે નવી ઉર્જાનો સંચાર કરે છે. ફેફસાં થકી લોહીનું શુદ્ધિકરણ વધે છે. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ગર્ભાશય ઉપર તરફ વધવાથી ફેફસાની કાર્યક્ષમતા ઓછી થાય છે. પ્રાણાયામ આ સ્થિતિમાં ફેફસાની કાર્યવાહી.

યોગા દરેક માટે લાભદાયક છે પરંતુ ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ખાસ કરીને મહત્વપૂર્ણ છે. જે સ્ત્રીઓ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન યોગા કરે તેઓને ગર્ભાવસ્થા અને પ્રસૂતિ દરમિયાન ઓછું જોખમ રહે છે. પરંતુ કોઈ પણ વ્યાયામ કે યોગ કરતાં પહેલા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો અને સલાહ જ જરૂરી છે.

14.3 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્રશ્ન-1 સવિસ્તાર પ્રશ્નનો જવાબ આપો.

1. સગર્ભાવસ્થામાં યોગના તથા વ્યાયામના ફાયદા વિસ્તારથી સમજાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

પ્રશ્ન-2 ટૂંકમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. યોગના આઠ અંગો જણાવો.

.....

.....

3. પ્રાણાયામ એટલે શું? વ્યાખ્યા આપો.

.....

.....

4. સગર્ભાવસ્થામાં વ્યાયામ ન કરવાના ગેરફાયદા કયા છે ?

.....
.....

5. સગર્ભાવસ્થામાં ઓછામાં ઓછું કેટલાં મિનિટ વ્યાયામ કરવો જોઈએ ?

.....
.....