





**વિષયસૂચિ :**

- |                                  |                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| ૧.૦ સગર્ભાવસ્થા અને બાળજન્મ      | ૪.૨ પ્રસૂતિના ૩ તબક્કા                |
| ૨.૦ સગર્ભાવસ્થાની સામાન્ય તકલીફો | ૪.૩ પ્રસૂતિ દરમિયાન ગંભીર ચિહ્નો      |
| ૨.૧ સગર્ભાવસ્થામાં જોખમી ચિહ્નો  | ૪.૪ મુશ્કેલ બાળજન્મ                   |
| ૩.૦ પૂર્વ પ્રસૂતિ સંભાળ          | ૪.૫ નવજાત શિશુ માટે જોખમી ચિહ્નો      |
| ૩.૧ પ્રસૂતિ માટેની તૈયારી        | ૫.૦ પ્રસૂતિ બાદ માતા અને બાળકની કાળજી |
| ૪.૦ બાળજન્મ/પ્રસૂતિ              | ૬.૦ વિશેષ જરૂરિયાતો                   |
| ૪.૧ પ્રાથમિક ચિહ્નો              | ૭.૦ થોડીક સલાહ પિતાને પણ              |
|                                  | ૮.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ              |

આજે પણ ગામડાઓમાં મોટાભાગની સ્ત્રીઓને તથા શહેરમાં ગરીબોને સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સંભાળ તથા પ્રસૂતિ સમયે અને ત્યારબાદની સંભાળ મળતી નથી. ઘણી જગ્યાએ આવી સેવાઓ મળતી હોય છતાં બેનો તે સેવાઓનો ઉપયોગ કરી શકતા નથી. આ અંગે અનેક પ્રકારે સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પરિબળો જવાબદાર હોવા છતાં સાચી માહિતી છેવાડે વસતા બેનોને પહોંચાડવી ખૂબ અગત્યની વાત છે. વળી, દાયાણ અથવા બીજી તાલીમ ન પામેલ સ્ત્રીની મદદથી સુવાવડ થાય છે. આ પ્રકરણમાં સગર્ભા સ્ત્રીઓ તથા પ્રસૂતિમાં સહાય કરનારી બેનોને ઉપયોગી થાય તેવી માહિતી મૂકવામાં આવી છે.

## ૧.૦ સગર્ભાવસ્થા અને બાળજન્મ

મહિના રહેલ સ્ત્રીને પૂરતો તથા પૌષ્ટિક ખોરાક, આરોગ્ય સેવાઓ અને કુટુંબ તથા પડોશીઓની સૂઝની ખાસ જરૂર છે. સગર્ભાવસ્થા એ કોઈ બિમારી નથી, પણ મનુષ્યના સમાજજીવનનો કુદરતી તબક્કો છે. એ વાત સ્વીકારવાથી ઘણા પ્રશ્નો ઉકલી જાય છે. પરંતુ દરેક દંપતીએ ગર્ભાવસ્થાનું આયોજન કરવું જોઈએ. સ્ત્રીની ઉંમર ૧૯ વર્ષથી નાની ન હોવી જોઈએ. સ્ત્રીને અશક્તિ-પાંડુરોગ, હૃદય રોગ, ડાયાબીટીશ જેવા રોગ હોય તો પુરતી સારવાર કરી કાબુમાં હોવા જોઈએ. જો સ્ત્રીનું બ્લડગ્રુપ Rh-ve હોય તો અને પુરુષનું Rh+ve હોય તો ડૉક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ. આ સમય દરમિયાન સામાન્ય રીતે સગર્ભા સ્ત્રીને ખાસ ગંભીર તકલીફ થતી નથી. તેવી જ રીતે મોટાભાગના નવજાત શિશુઓ પણ તંદુરસ્ત હોય છે. છતાં ય સગર્ભાવસ્થાને કારણે કોઈક વખત ગંભીર જોખમ ઉભું થઈ શકે છે. વિશ્વમાં ૫ લાખ સ્ત્રીઓ સગર્ભાવસ્થા અને પ્રસૂતિ દરમિયાન દર વર્ષે મૃત્યુ પામે છે. આમાંથી મોટાભાગના મરણ ગરીબ વિકાસશીલ દેશોમાં અને તેમાંય ખાસ કરીને અંતરિયાળ ગામડા અને આદિવાસી વિસ્તારોમાં થાય છે. આમાંના ઘણા મરણ ટાળી શકાય તેમ છે. સ્ત્રીને મરણથી બચાવવા કેટલીક પાયાની સેવાઓ મળવી જોઈએ. આ પ્રકરણમાં આપેલી માહિતીના આધારે તમે પણ સગર્ભા સ્ત્રીને મદદ કરી શકશો. સગર્ભા સ્ત્રી આ માહિતીના આધારે પોતાની કાળજી રાખી શકે છે. મહિના રહ્યા છે તે તમે કેવી રીતે જાણશો ?



- \* તમારૂં માસિક આ મહિને ન આવે
- \* પુરુષ સાથે સંભોગ થયેલો છે.
- \* તમારા સ્તન ભારે લાગે તથા મોટા થાય
- \* ઉબકા કે ઉલ્ટી થાય
- \* વારંવાર પેશાબ જવું પડે
- \* તમને અગાઉ કરતાં વધુ થાક લાગે.

છેલ્લા માસિકનો પહેલો દિવસ ૮ નવે. હોય તો  
 ૮ માસ  
 ૮ નવે. → ૮ ઓગસ્ટ  
 + ૭ દિવસ → ૧૫ ઓગસ્ટ  
 પ્રસૂતિની તારીખ  
 આ તારીખથી ૧૫ દિવસ આગળ કે  
 પાછળના દિવસે પ્રસૂતિ થઈ શકે છે.



પ્રસૂતિ (બાળજન્મ) ક્યા દિવસે થશે તે કેવી રીતે જાણશો ?

- \* છેલ્લા માસિકમાં રક્તસ્રાવ શરૂ થયો તે તારીખ યાદ કરો.
- \* તેમાં ૯ માસ અને ૭ દિવસ ઉમેરો
- \* જે તારીખ આવે તેના પહેલાં કે પછીના પંદર દિવસમાં પ્રસૂતિ થશે.

દા.ત. ૮ નવેમ્બર છેલ્લા માસિકનો પ્રથમ દિવસ હતો તેમાં ૯ માસ ઉમેરતાં ૮ ઓગસ્ટ આવે તેમાં ૭ દિવસ ઉમેરો ૧૫ ઓગસ્ટ પ્રસૂતિની સંભવિત તારીખ ગણાય. તેથી ૧ ઓગસ્ટ થી ૩૦ ઓગસ્ટ સુધીમાં બાળજન્મ થશે તેવું અનુમાન કરી શકાય.

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તંદુરસ્ત રહેવા શું કરશો ?

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન જરૂરી કાળજી લો તો સગર્ભાવસ્થાનાં તથા પ્રસૂતિનાં વિવિધ જોખમોથી બચી શકો અને તંદુરસ્ત બાળક જન્મે તથા તમારા શરીરને પડનાર ઘસારાને પહોંચી વળાય.

- \* પૂરતો અને પૌષ્ટિક (ધાન્ય, કઠોળ, શાકભાજી, સહેલાઈથી મળતાં ફળ વગેરે) ખોરાક લેવો. આવો ખોરાક કામ કરવાની શક્તિ આપશે, ચેપીરોગથી બચવામાં મદદરૂપ કરશે, નરવું બાળક જન્મશે, ઉપરાંત પ્રસૂતિ સમયે થતા વધુ રક્તસ્રાવથી બચાવશે. પૂરતો ખોરાક એટલે તમારે માટે તથા ગર્ભસ્થ બાળક બંને માટે પૂરતો ખોરાક (અગાઉ કરતાં દોઢો).



- \* પૂરતો આરામ અને ઉંઘ લો. કામ કરતાં કરતાં વચ્ચે થોડો થોડો સમય આરામ કરો.
- \* પૂર્વપ્રસૂતિ તપાસ નિયમિત રીતે કરાવો. તમને કોઈજાતની તકલીફ/રોગ છે કે કેમ તેની તપાસ કરાવો. તકલીફ હોય તો યોગ્ય અને પૂરી સારવાર લો. આમ કરવાથી ગંભીર દુષ્પરિણામોથી બચી શકાય. ધનુરનાં બે ઇન્જેક્શન એક માસના અંતરે લેવાં. જો પહેલા ધનુરના ઇન્જેક્શન લીધા હોય તો ફક્ત એક જ ઇન્જેક્શન લેવું. લોહતત્ત્વની ગોળીઓ નિયમિત લેવી. ગોળી ના જ ફાવે તો પીવાની દવા કે ઇન્જેક્શન લો.
- \* રોજ નહાવું અને દાંતની સફાઈ કરવી.
- \* પેશાબ અને યોનિમાર્ગની કસરત કરો જેથી બાળજન્મ પછી પેશાબની તકલીફ ન થાય.
- \* નિયમિત કસરત કરો. જો તમે બેઠાડું કામ કરતા હો તો રોજ થોડું ચાલવાનું રાખો.
- \* શરીર ઘોવાતું હોય, યોનિમાર્ગ પાસે ચાંદુ પડ્યું હોય, પાક પડતો હોય તો તેની સારવાર કરાવો.
- \* કોઈપણ જાતની (એલોપથી કે ઝાડમૂળીની) દવા ન લો. આરોગ્ય કાર્યકર કે ડૉક્ટરને પૂછો કે આ દવાથી સગર્ભાવસ્થાને નુકશાન તો નહિ થાય ને ?
- \* દાડૂ પીવાનું, બીડી પીવાનું કે તમાકું ખાવાનું ટાળો. આ વ્યસનોથી માતાને તથા ગર્ભસ્થ શિશુ બંનેને નુકશાન થાય છે.



- \* જંતુનાશક (ખેતરમાં કે ઘરમાં વપરાતી) દવાઓ કે છંટકાવથી દૂર રહો. ફેક્ટરીમાં વપરાતાં રસાયણોથી પણ દૂર રહો. તેના પીપડાં-ડબ્બામાં અનાજ-પાણી બને ત્યાં સુધી ના ભરો. આ રસાયણો બાળકને ગંભીર ક્ષતિ પહોંચાડે છે.
- \* ઓરી (જર્મન ઓરી-નૂર બીબી) નીકળ્યા હોય તેવા બાળકોથી દૂર રહો. આનાથી ગર્ભસ્થ શિશુને ગંભીર ખોડખાંપણ થાય છે.
- \* સ્નાયુ સંકોચનની કસરત કરો જેથી બાળજન્મ બાદ યોનિમાર્ગના સ્નાયુ-શિથિલ ના થાય.

## ૨.૦ સગર્ભાવસ્થામાં થતી સામાન્ય તકલીફો -

આ સમય દરમિયાન તમારા શરીરમાં અનેક ફેરફારો થાય છે. આ સાથે નીચે વર્ણવેલી તકલીફોમાંથી કોઈક તમને થઈ શકે. આ તકલીફો સામાન્ય છે. કોઈ પણ સ્ત્રી બે માનસિક રીતે પોતાની સગર્ભાવસ્થા માટે તૈયાર નહીં હોય તો તેને સામાન્ય તકલીફ પણ ખૂબ વધારે પ્રમાણમાં અસર કરતી હોય તેમ જણાશે. પરંતુ માનસિક તૈયારી સાથેની સગર્ભાવસ્થા સ્ત્રીને બધી તકલીફો વેઠી લેવાનું આત્મબળ આપે છે. તે માટે ઘરના તમામ સભ્યોનો ટેકો મળી રહે તે પણ ખાસ જરૂરી છે.

- \* ઉબકા આવવા : આને 'સવારમાં થતી તકલીફ' (મોર્નિંગ સીકનેસ) પણ કહે છે. પરંતુ ઉબકા કે ઉલ્ટી દિવસના કોઈપણ સમયે કે આખો દિવસ થાય છે.

ઉપાય : સોડા, લીંબુ-પાણી કે એવા શરબત જેવા હલકા પીણાં પીવો. એકી બેઠકે ખાવાના બદલે વારંવાર થોડું થોડું ખાવ. વધુ પડતા તેલ-ઘી વાળા ખોરાક ન લો. લીંબુ ચૂસવું. ઘર ગથ્યુ ઉપાય કરો. સવારમાં સૂકો નાસ્તો કરવો. વધુ પડતું પ્રવાહી લેવાથી ઉલટી થઈ શકે છે.

તાકીદ : બે વારંવાર અને સતત ઉલટી ચાલુ રહે તો આરોગ્ય કાર્યકરને મળો. તમારું વજન ઓછું થાય કે નિર્જલીકરણ થાય તો તાત્કાલિક ઉપાય કરો. ત્રણ માસ ઉપરાંત પણ ઉલટી ચાલુ રહે, સાથે સાથે માથું દુઃખે, પગે સોજા આવે તો ડૉક્ટરની સલાહ લો.

- \* છાતીમાં બળતરા થવી :

છાતીમાં કે ગળામાં બળતરા થવી એ સગર્ભાવસ્થાના પાછળના મહિનાઓમાં સામાન્ય બાબત છે.

ઉપાય : થોડું થોડું ખાવ. એકી બેઠકે વધુ ખોરાક ન લો. મસાલાવાળો કે તેલવાળો ખોરાક ન લો. જમ્યા પછી તરત ન સૂઓ. સૂઓ ત્યારે માથું પેટ કરતાં ઉંચું રહે તે રીતે સૂઓ. દૂધ કે દહીં લો, ખાવાના સોડાવાળું પાણી પીઓ કે એન્ટાસીડ લો.

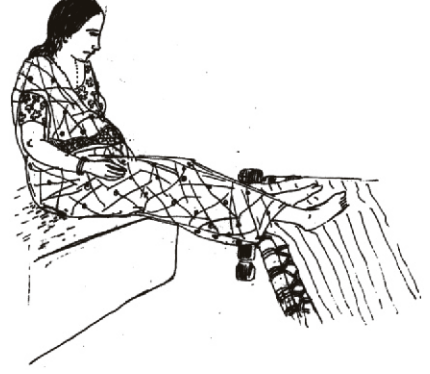
- \* યોનિમાર્ગનો સ્રાવ થવો (શરીર ધોવાવું) :

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પાણી પડવું (શરીર ધોવાવું) એ સામાન્ય વાત છે. પરંતુ સાથે સાથે બે ખંજવાળ આવે, લાય બળે, દુર્ગંધવાળું પાણી પડે, તો તે પ્રજનનમાર્ગનો ચેપ છે. તેની સારવાર લો.

પાણી સાથે લોહી આવે કે ચીકાશ આવે અથવા પાણી જેવો ખૂબ વધારે સ્રાવ થાય તો સમજવું કે પ્રસૂતિ શરૂ થવાની શક્યતા છે. તરત જ આરોગ્ય કાર્યકરની સલાહ લો.

**\* પગની નસો (શિરાઓ) ફૂલી જવી :**

યોનિ પાસેની તથા પગની શિરાઓ લોહીના ભરાવાના કારણે જાડી બનીને ફૂલે છે. ગર્ભસ્થ શિશુના દબાણના કારણે આમ થાય છે. તેનાથી દુઃખાવો પણ થાય છે.



**ઉપાય :** લાંબા સમય સુધી સતત ઉભા ન રહો. વારંવાર પગની સ્થિતિ બદલો. બેઠા હો, ત્યારે પગ ઉંચા રાખો. રોજ ચાલવાનું રાખો. જો તમે ચાલી શકો તેમ ન હો, તો કોઈની મદદથી પગની કસરત કરો. પગ ઉપર પાટો બાંધો. પાટો ઘૂંટીએથી બાંધવાનું શરૂ કરો અને ઘૂંટણ સુધી બાંધો. નીચેના ભાગ તરફ પાટો વધુ સખ્તાઈથી બાંધો. રાત્રે પાટો છોડી નાંખવો.

**\* કબજિયાત (ઝાડો કઠણ થવો) :**

સગર્ભાવસ્થામાં આંતરડાની ગતિ ધીમી થાય છે. તેના કારણે ઝાડો કઠણ થાય છે અને ઝાડો થવામાં મુશ્કેલી પડે છે.

**ઉપાય :** રોજ ઓછામાં ઓછા આઠ ખ્યાલા પ્રવાહી પીવું. નિયમિત કસરત કરવી. લોહતત્વની ગોળી લેતા હો, તો તેનું પ્રમાણ ઘટાડો કે થોડા દિવસ માટે બંધ કરી જુઓ. શાકભાજી, ફળ જેવા રેસાવાળા ખોરાક વધુ લો. રેચ (જુલાબ) ન લો. તેનાથી ટેવ પડે છે અને નુકશાન થાય છે.



**\* હરસ :** ગુદા (મળધ્વાર) પાસેની નસો (શિરાઓ) ફૂલી જાય છે તેને હરસ કહે છે. તેમાંથી લોહી પડે, બળતરા થાય કે ખંજવાળ પણ આવે. કબજિયાતના કારણે હરસ વધુ તકલીફ આપે છે.

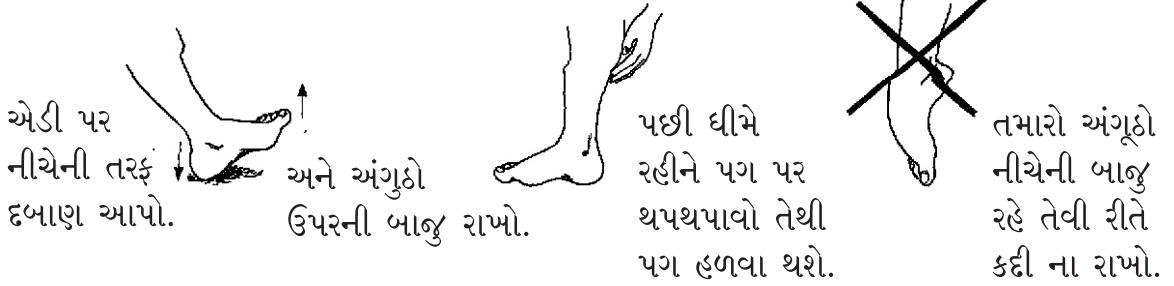
**ઉપાય :** ઠંડુ પાણી ભરેલા તગારામાં બેસવાથી દુઃખ ઓછું થાય છે. કબજિયાત ટાળવા ઉપર લખેલા સૂચનો પાળો. ઘૂંટણ અને કોણીના ટેકે બેસો, તેનાથી દુઃખાવામાં રાહત મળશે.

**\* પગ ખેંચાવા કે જકડાઈ જવા :**

સગર્ભાવસ્થામાં ખાસ કરીને રાત્રે આમ થાય છે. જ્યારે પગનાં આંગળાં નીચે તરફ રાખવાથી પણ આમ થાય છે. ખોરાકમાં કેલ્શીયમની ખામી પણ કારણભૂત બની શકે.

## સગર્ભાવસ્થા અને પ્રસૂતિ

ઉપાય : કેલ્શીયમ વાળા ખોરાક જેવા કે દૂધ, લીલાં શાકભાજી વધુ પ્રમાણમાં લો. જ્યારે પગ જકડાઈ જાય ત્યારે એડી ઉપર નીચે તરફ દબાણ આપો અને આંગળીઓને ઉપર તરફ કરો. પછી પગની પાછળના સ્નાયુવાળા ભાગ ઉપર હળવેથી થપથપાવો. આવું દિવસમાં અનેક વખત કરો.



### \* કમર દુઃખવી :

ગર્ભસ્થ શિશુના વજનના કારણે કમરના નીચેના ભાગમાં દુઃખાવો થાય છે.

ઉપાય : કમર પર માલિશ કરવી. ભારે કામમાં બીજાની મદદ લો. બેસો કે ઉભા હો ત્યારે કમર સીધી ટકાર રાખો. બે ઘૂંટણ વચ્ચે ઓશિકાને રાખીને પડખાભેર સૂઓ. કસરત (ચિત્ર પ્રમાણે) રોજ બે વાર થોડીક મિનીટો માટે કરો. કમર દુઃખતી હોય ત્યારે પણ કરો.

હાથ અને ઘૂંટણ ઉપર શરીર ટેકવો અને કમર સીધી રાખો. કમરનો નીચેનો ભાગ ઉપર તરફ કરો. કમરને સીધી કરો, વારંવાર આ કસરત કરો.



### \* પગે સોજા આવવા :

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પગ ઉપર થોડા સોજા આવવા એ સામાન્ય બાબત છે. ખાસ કરીને જે સ્ત્રીઓને આખો દિવસ ઉભા ઉભા કામ કરવું પડે છે. તેમને આ સોજા આવે છે.

ઉપાય : દિવસ દરમિયાન બની શકે તેટલીવાર પગને ઉંચા રાખો. સૂઓ ત્યારે ડાબા પડખે સૂઓ. પગ ઉપર વધુ સોજા હોય, કે સવારે ઉઠો ત્યારે પગ ઉપર સોજા હોય અથવા હાથ અને મ્હોં પર સોજા હોય, તો તે ગંભીર જોખમની નિશાની છે.

૨.૧ સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન જોખમ અને ગંભીર ચિહ્નો :



સગર્ભાવસ્થા એ કોઈ રોગ નથી. પરંતુ કોઈક વખત તે સ્ત્રી માટે જોખમ કે જીવલેણ બની શકે છે. જોખમ એટલે કે સ્ત્રી કે બાળકનું મૃત્યુ થાય અથવા ગંભીર શારીરિક તકલીફ ઉભી થાય. આ જોખમનાં સૂચકો સગર્ભાવસ્થા પહેલાં કે પૂર્વપ્રસૂતિની તપાસ દરમ્યાન જાણી શકાય. પરંતુ આ જોખમનાં સૂચકો ક્યારે અને કઈ સ્ત્રીને ખરેખર જોખમ થશે

તે ચોક્કસપણે કહી શકતાં નથી. એ ફક્ત જોખમ થઈ શકે તેવી સંભાવના વધુ છે એવી ચેતવણી જ આપી શકે. આ અનુમાન હંમેશાં સાચું પડતું નથી. ઘણીવાર જે સ્ત્રીઓને જોખમની સંભાવના ન હોય તેમને પણ ગંભીર જોખમ થાય છે. આવા જોખમનાં સૂચકોવાળી સ્ત્રીઓને પૂર્વપ્રસૂતિ સંભાળ મળવી જ જોઈએ તથા આરોગ્ય કેન્દ્ર કે દવાખાનામાં પ્રસૂતિ થાય તેમ ગોઠવવું જોઈએ. નીચે કેટલાક જોખમના સૂચકો જણાવેલ છે :

જોખમના સૂચકો નીચે મુજબ છે. :

આ તમામ જોખમો માટે પ્રસૂતિ હોસ્પિટલમાં થાય તે જરૂરી છે.

- \* મોટી ઉંમરની તથા બહુપ્રસૂતા (૪ થી વધુ સુવાવડ)
- \* ૧૭ વર્ષથી નાની ઉંમર : આ સ્ત્રીને અનેક મુશ્કેલીઓ થવા સંભવ છે દા.ત., બ્લડ પ્રેશર વધવું, પગે સોજા આવવા, ખેંચ આવવી (રક્તવિષ) લાંબો અને મુશ્કેલ પ્રસવ, બાળક અધૂરા મહિને જન્મે, મુશ્કેલ પ્રસવના કારણે યોનિ, મૂત્રાશય કે ગર્ભાશયને નુકશાન થવું.
- \* અગાઉની મુશ્કેલ સગર્ભાવસ્થા : પહેલાંની પ્રસૂતિમાં થયેલ મુશ્કેલી ફરી થઈ શકે. દા.ત. ખેંચ આવવી, ઉપરથી બાળક લેવું (સીઝેરીયન ઓપરેશન), વધુ રક્તસ્રાવ, અધૂરા માસે બાળજન્મ, મૃતબાળક જન્મવું.
- \* વિકલાંગ સ્ત્રીઓ : જેમને કમરથી નીચેના (કમર, થાપા, પગ વગેરેના) સ્નાયુઓની નબળાઈ હોય તેમને વિશેષ મુશ્કેલી પડે છે.
- \* જે સ્ત્રીનું સગર્ભાવસ્થા અગાઉનું વજન ૩૭ કિ.ગ્રા.થી ઓછું હોય કે ત્રણ માસે ૪૦ કિ.ગ્રા. થી ઓછું હોય.
- \* સગર્ભાસ્ત્રીની ઉંચાઈ ૧૫૦ સે.મી. થી ઓછી હોય.
- \* બીજી શારીરિક બિમારીઓ પાંડુરોગ, મધુપ્રમેહ, લોહીનું ઉચું દબાણ, હૃદય રોગ, ક્ષય, દમ વગેરે.
- \* કમળો અને મેલેરિયા ઘણી મુશ્કેલી ઉભી કરી શકે છે.





## સગર્ભાવસ્થા અને પ્રસૂતિ

જોખમનાં ચિહ્નો : જે સ્ત્રીઓને જોખમનાં નીચેનાં ચિહ્નો કે લક્ષણો જણાય તેઓને તાત્કાલિક વિશેષ આરોગ્ય સેવાઓ મળવી જોઈએ.

\* અતિશય પાંડુરોગ : સામાન્ય કરતાં વધુ ફીક્કાશ જણાતી હોય તેમને પ્રસૂતિ પછી વધુ રક્તસ્રાવ થાય છે.

ઉપાય : આયર્ન-ફોલિક એસિડની ગોળીઓ દ્વારા સઘન સારવાર લો, લોહતત્વવાળો ખોરાક, શાકભાજી, ધાન્ય, કઠોળ દરરોજ લેવો જોઈએ. લોહતત્વની ગોળી સાથે આમળાં, લીંબુ, પપૈયા, જામફળ જેવાં ફળ લેવાં.

સગર્ભાવસ્થામાં પેટમાં થતા બધા જ દુઃખાવા વખતે ગભરાઈને દવાખાને દોડવાની જરૂર નથી.  
 (“પેટમાં દુઃખાવો” નામનું પ્રકરણ જુઓ.)



\* પેટમાં દુઃખાવો : (૧) ગર્ભાશયની બહાર બીજનળીમાં ગર્ભધારણ થવાથી સખત અને સતત દુઃખાવો પહેલા ત્રણ માસમાં રહે છે. ગર્ભનો વિકાસ થતાં બીજ નળી ફાટી જાય છે અને માતાનું મૃત્યુ પણ થાય. આ એક ઇમર્જન્સીવાળો કેસ છે. વહેલું નિદાન અને વહેલી સારવાર એ એક જ ઉપાય કરવાથી માતાનું જીવન બચી શકે છે.

બીજનળીમાં ગર્ભધારણના ચિહ્નો :

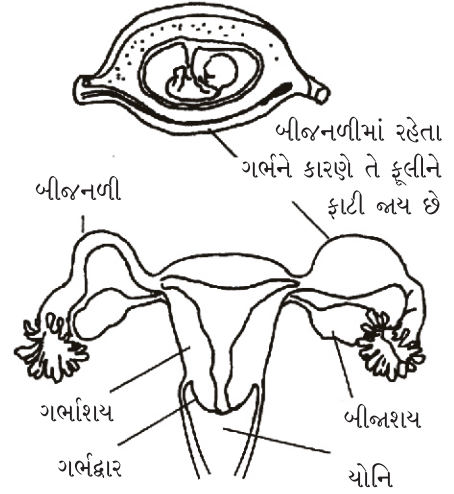
એક - બે માસથી માસિક બંધ છે. પેટમાં એકબાજુના ભાગમાં દુઃખાવો, યોનિમાર્ગમાં સાધારણ રક્તસ્રાવ, નબળાઈ લાગવી, ચક્કર આવવાં કે બેભાન થવું.

તાત્કાલિક નજીકની ઓપરેશનની સગવડવાળી હોસ્પિટલમાં લઈ જવ.

(૨) પહેલા પાંચ માસ દરમિયાન પેટમાં સખત દર્દ થવું અને રાહત થવી આ કસુવાવડનું લક્ષણ છે.

(૩) સાતમા કે આઠમા માસમાં વારંવાર પેટમાં દર્દ થવું એ અધૂરા માસે પ્રસૂતિ થવાનું લક્ષણ છે.

(૪) છેલ્લા મહિનામાં સખત અને સતત દુઃખાવો થવો તે ગર્ભાશયની દિવાલથી ઓર છૂટી પડવાનું લક્ષણ છે આનાથી ઘણો રક્તસ્રાવ થાય જે જીવલેણ સાબિત થાય . તાત્કાલિક હોસ્પિટલમાં જવું જોઈએ.



★ યોનિમાર્ગે રક્તસ્રાવ :

(૧) પ્રથમ ૩ માસમાં રક્તસ્રાવ : થોડો રક્તસ્રાવ સામાન્ય હોઈ શકે. પરંતુ જો સાથે પેટમાં નીચેના ભાગમાં સખત દુઃખાવો થાય તો તે બીજનળીમાં ગર્ભધારણ થવાનું લક્ષણ છે (બાહ્ય ગર્ભધારણ). જો રક્તસ્રાવ સામાન્ય માસિક કરતાં વધુને વધુ થાય, તો તે ગર્ભપાત થવાની નિશાની છે.

(૨) ત્રણ માસ પછીનો રક્તસ્રાવ : આ રક્તસ્રાવ ઓર છૂટી પડવાના કારણે હોઈ શકે છે. માતા અને ગર્ભસ્થ બાળક બંનેના જીવને જોખમ છે.



ઉપાય : નજીકની હોસ્પિટલમાં તાત્કાલિક જાઓ. હોસ્પિટલે જતાં રસ્તામાં માથું નીચે અને પગ ઉંચા રાખો. યોનિમાં કંઈ મૂકવું નહિ.

★ તાવ : ખૂબ ઘુબરૂ સાથેનો તાવ મેલેરિયા હોઈ શકે. તેનાથી ગર્ભપાત થઈ શકે છે. માટે મેલેરિયાની પૂરી સારવાર કરો.

★ ટોક્ષેમીયા : પગ પર સોજા સામાન્ય છે. પરંતુ હાથ કે મોં પર સોજા, સાથે માથું દુઃખવું અને આંખે અંધારા થાય તો તે ટોક્ષેમીયા (રક્તવિષ) નાં ચિહ્નો છે. આના કારણે ખેંચ આવે છે. માતા અને બાળક માટે જીવલેણ નીવડી શકે. સૂવાવડ માટે દવાખાને જ જવું જોઈએ.

ઉપાય : તમારું બ્લડપ્રેશર મપાવો. ડાબા પડખે સૂઓ અને વારંવાર અને વધુ આરામ કરો. કઠોળ (પ્રોટીન) વાળો ખોરાક વધુ લો. પ્રસૂતિ હોસ્પિટલમાં કરાવો.

ટોક્ષેમીયા (રક્તવિષ) નાં જોખમી ચિહ્નો :

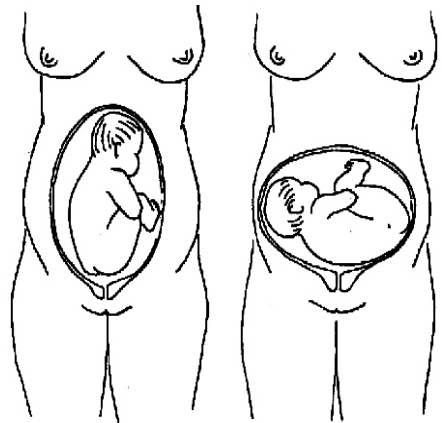
હાથ મોં પર સોજા, ચક્કર આવવા, સખત માથુ દુઃખવુ, પેટના ઉપરના ભાગમાં અચાનક સખત દુઃખવુ. ઝાંખુ દેખાવુ, 160/110 કરતાં વધુ બ્લડ પ્રેશર

તાકીદનું : જો સ્ત્રીને ટોક્ષેમીયાનું એક પણ ચિહ્ન હોય કે જો તેને ખેંચ આવતી હોય તો તેને ઠાકતરી તપાસની જરૂર છે. સગર્ભા સ્ત્રીને ખેંચ આવે તો તેને પૂરતી સગવડવાળા મોટા દવાખાને લઈ જાઓ.

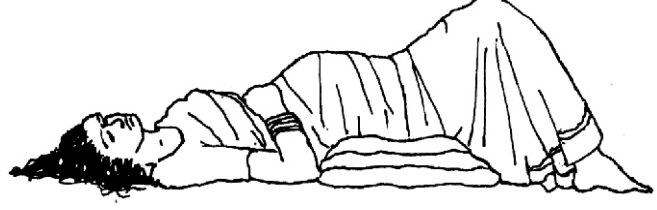
★ ગર્ભાશયમાં બાળક આડું હોય કે થાપાનો ભાગ નીચે હોય :

સામાન્ય રીતે બાળકનું માથું નીચે યોનિ દ્વાર તરફ હોય છે. બાળકના જન્મ સમયે માથું પહેલું બહાર આવે છે. પરંતુ કોઈક વખત થાપાનો ભાગ (ચિત્ર) નીચે હોય છે. બાળજન્મ સમયે આના કારણે મુશ્કેલી થાય.

કેટલીક વખતે બાળક આડું (ચિત્ર) હોય છે. જો પ્રસૂતિ વખતે પણ બાળક આડું હોય તો પ્રસૂતિ હોસ્પિટલમાં જ કરાવવી જોઈએ. જો હોસ્પિટલમાં સુવાવડ ન કરવામાં આવે તો માતા તથા બાળક બંનેનું મૃત્યુ થાય છે.



કેટલીક વખત છેલ્લા (નવમા) મહિનામાં નીચે પ્રમાણે કરવાથી બાળકની સ્થિતિમાં ફેર થઈને માથું નીચે તરફ થાય છે. ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ જમીન પર સીધા સૂઓ. થાપા નીચે ઓશિકાં મૂકો, જેથી થાપા માથા કરતાં ઉંચા રહે. આમ ખાલી પેટે રોજ કરો. રોજ દસ મિનિટ માટે આ રીતે બે વાર સૂઓ. દર અઠવાડિયે બાળકની સ્થિતિ ચકાસી જુઓ. જ્યારે બાળકનું માથું નીચે તરફ આવી જાય ત્યારથી આ કસરત બંધ કરો.



જો બાળકની સ્થિતિ ન બદલાય એટલે બાળક આડું રહે અને પ્રસૂતિનું દર્દ ચાલુ થઈ જાય તો તાત્કાલિક હોસ્પિટલમાં લઈ જાવ. જો પ્રસૂતિ સમયે બાળકનો થાપો નીચે તરફ હોય તો આ જ પ્રકરણનો વિભાગ - “ઉંઘો (થાપાથી) જન્મ” જુઓ.

તાકીદનું : જો તમે બાળકની સ્થિતિ બદલવાની તાલીમ લીધી ન હોય અને આ અગાઉ બાળકની સ્થિતિ સારી રીતે ફેરવી ન શક્યા હો તો બાળકની સ્થિતિ બદલવાનો પ્રયત્ન તમે ન કરશો. આમ કરવાથી માતાની કોથળી ફાટી જાય અને મા-બાળક બંને માટે જીવલેણ નીવડે.



જો પ્રસૂતિનું દર્દ ઘણું વહેલું (૮ કે ૯ માસ પહેલાં) થાય તો

અધૂરા માસે જન્મેલ બાળક કદાચ મૃત્યુ પામે. જો સ્ત્રીને વહેલું દર્દ શરૂ થાય તો ઉપરના ચિત્ર મુજબ થાપા ઉંચા રાખીને જ્યાં સુધી દર્દ બંધ ન થાય ત્યાં સુધી આરામ કરવો. શક્ય હોય તો હોસ્પિટલમાં લઈ જાવ. ત્યાં દર્દ બંધ કરવાની સારવાર આપશે અને જો અધૂરા માસે બાળજન્મ થાય તો નવજાત બાળકની સંભાળ લેવાય અને તે મરણથી ઉગરી જાય. અધૂરા માસે જન્મેલ બાળકનું ખૂબ ધ્યાન રાખવું પડે છે.

### ૩.૦ પૂર્વ પ્રસૂતિ સંભાળ (સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સંભાળ) :

પૂર્વ પ્રસૂતિ તપાસથી તમે નક્કી કરી શકશો કે સુવાવડ ક્યાં કરાવવી ? ઘરે, દવાખાને કે હોસ્પિટલમાં ?

પૂર્વ પ્રસૂતિ તપાસથી કેટલાક જોખમો કે તકલીફો અગાઉથી જાણી શકાય છે અને તે અંગે સમયસર યોગ્ય પગલા લઈ શકાય છે. આ તપાસ તાલીમબદ્ધ આરોગ્ય કાર્યકર, નર્સબેન પણ કરી શકે છે તથા આરોગ્ય કેન્દ્ર કે હોસ્પિટલમાં થઈ શકે છે. આ તપાસ માટે મોંઘા સાધનોની જરૂર નથી. આ તપાસ દ્વારા અનેક જીવલેણ બચાવી શકાય છે.

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ઓછામાં ઓછી ૩ વાર તપાસ કરાવો. (૧) પહેલીવાર જ્યારે તમને લાગે કે તમે સગર્ભા છો. (૨) બીજી તપાસ છ માસ થાય ત્યારે અને (૩) ત્રીજીવાર સુવાવડની તારીખથી એક માસ પહેલાં.

આરોગ્ય કાર્યકર, નર્સબેન કે ડૉક્ટર તમારી પહેલાંની સુવાવડ દરમ્યાન થયેલ તકલીફો અંગે પૂછશે. તમને કોઈ બીજી બિમારી જેવી કે હૃદયરોગ, મધુ પ્રમેહ, બ્લડપ્રેશર, અતિશય પાંડુરોગ, ક્ષય હતો કે કેમ તે પૂછશે, તમને પૂરતો અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેવા કહેશે, લોહતત્ત્વ તથા ફોલિક એસિડની ગોળીઓ નિયમિત આપશે જેથી તમે પાંડુરોગની અસરોથી બચી શકો, ધનુરનાં ઇન્જેક્શન આપશે, માતાની તથા ગર્ભસ્થ બાળકની તપાસ કરશે, માતાના લોહીની તથા પેશાબની તપાસ કરશે (STD તથા મધુપ્રમેહ માટે) તથા તમારા ઊંચાઈ અને વજન માપશે. શક્ય હશે તો પૂર્વ પ્રસૂતિ કાર્ડ પર તે નોંધ કરશે અને તમને આપશે. આ કાર્ડ સાચવી રાખો. પ્રસૂતિ કરાવવા દવાખાનામાં જશો ત્યારે તે ઘણું ઉપયોગી નિવડે છે.

### પૂર્વ પ્રસૂતિ તપાસમાં નર્સબેન શું તપાસ કરશે ?

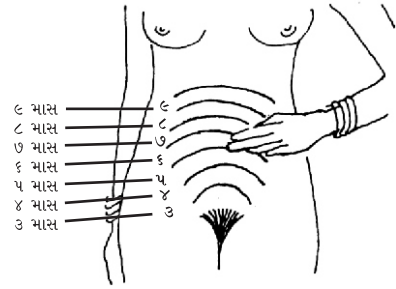
\* લોહીની ફિકાશ (પાંડુરોગ) અંગે જાણવા આંખ-નખ-જીભની તપાસ



\* ગર્ભસ્થ શિશુના વિકાસની તપાસ : દર માસે ગર્ભાશય બે આંગળ વધે છે. સાડા ચાર મહિને ટૂંટી સુધી પહોંચે છે. જો ગર્ભાશય મહિનાઓ કરતાં ઘણું મોટું કે ઘણું નાનું હોય તો તે તકલીફનો સંકેત કરે છે.



\* મોઢું, હાથ કે પગ ઉપર સોજાની તપાસ



\* બ્લડ પ્રેશરની તપાસ

\* બાળક ફરકે છે કે કેમ

બાળક તંદુરસ્ત છે કે કેમ તે જોવા નર્સબેન ગર્ભસ્થ બાળકના હૃદયના ઘબકારા એક ભૂંગળી જેવા સાધન (ફિટોસ્કોપ)થી સાંભળશે. જો માતાને બાળક પેટમાં ફરકતું (હલનચલન) લાગે તો બાળક તંદુરસ્ત છે તેમ સમજવું.



### ગર્ભાશયમાં બાળકની સ્થિતિ-સ્થાન કેવું છે તેની તપાસ

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ગર્ભાશયમાં બાળકની સ્થિતિ બદલાતી રહે છે; કોઈક વખત માથું ઉપર, કોઈક વખત આડું વગેરે. પરંતુ છેલ્લા મહિનાઓમાં બાળકનું માથું નીચેની (માતાના પગ તરફ) તરફ હોવું જોઈએ. બાળકનું માથું નીચેની તરફ હોય તો પ્રસવ સરળતાથી થાય છે. માથું નીચેની તરફ છે કે નહિ તેની તપાસ નીચે બતાવ્યા મુજબ કરો.

૧. માતાને શ્વાસ બહાર કાઢવાનું કહો. તમારા બંને હાથથી બાળકને તપાસો.

અંગુઠો અને બે આંગળીઓ આ જગ્યાએ (ખુબીક હાડકાંની સહેજ ઉપર) અંદર જવા દો.



બીજા હાથની આંગળીઓથી ગર્ભાશયની ટોચ ઉપર અડકો.

સામાન્ય રીતે બાળકના થાપા પહોળા અને મોટા હોય છે અને માથું વધારે સખત અને ગોળાકાર હોય છે.



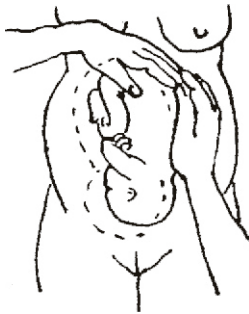
માટે જો ઉપરની બાજુએ પહોળું જણાય તો થાપા ઉપર છે અને માથું નીચે છે.



અને જો નીચેની બાજુ પહોળું જણાય તો બાળકના થાપા નીચે અને માથું ઉપર છે.

૨. ધીમે રહીને વારા ફરતી બંને હાથ વડે ગર્ભાશયમાં બાળકને ફેરવવાનો પ્રયત્ન કરો.

જો બાળકના થાપાને ધીમેથી એકબાજુ ખસેડી શકાય તો બાળકનું શરીર પણ ફેરવાય છે. પરંતુ જો માથાથી ફેરવશો તો તે ગળામાંથી ઝૂકી જશે અને તમે પીઠને ખસેડી નહીં શકો.



૩. બરાબર જન્મ પહેલાં બાળકનું માથું ગર્ભાશયમાંથી સરકીને છેક નીચે આવી જાય છે. ત્યારે પેદુ પર હાથ મુકવાથી માથું જણાતું જ નથી.

જો બાળક નીચેની બાજુ સરકી ગયું હોય તો તમે કાંઈ જ ના કરશો. પણ હજી ઉપર હોય તો તેનું માથું નીચે લાવવામાં તમે પ્રયત્ન કરી શકો છો.



યાદ રાખો :

પૂરતા અનુભવવાળા કાર્યકર, નર્સબેન કે ડૉક્ટર દ્વારા જ ઉપરની રીતે બાળકને ફેરવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

કેટલીકવાર પ્રથમ પ્રસૂતિ વખતે બાળક-છેલ્લા બે અઠવાડિયાથી નીચે સરકી જાય છે. પરંતુ બીજી કે ત્રીજી પ્રસૂતિમાં પ્રસવ પહેલાં જ આમ થાય છે.

### ૩.૧ પ્રસૂતિ માટેની તૈયારી

પ્રસવ સમયે અને બાળજન્મ પછી શું કરવું અને શું ન કરવું તેની માહિતી જરૂરી છે. તે તમને પોતાને માટે તથા બીજી સ્ત્રીઓને પ્રસવ સમયે મદદરૂપ થશે. તમે પ્રસવ સમયે હાજર હો, તો માતાને હિંમત આપો. મોટા ભાગની સુવાવડો કોઈ પણ જાતની તકલીફ વગર થાય છે.

પ્રસવ સમયે આટલા સાધન જરૂર તૈયાર રખાવો



સાબુનો ટુકડો



નાળ બાંધવા જંતુરહિત કરેલો દોરો



ચોખ્ખા ઘોઠને તડકે સૂકવેલા કોરા કપડા



નવી બ્લેડ

આ પ્રમાણે કરો :

- \* તમારા નખ કાપેલા અને ચોખ્ખા રાખો. યોનિની આસપાસનો બધો ભાગ સાબુથી સાફ કરો.
- \* તમારા હાથ સાબુ અને ચોખ્ખા પાણીથી ધુઓ અને જાતે જ સૂકાવો દો. (રૂમાલ કે કપડાથી કોરા ન કરો)
- \* કઈ સ્ત્રીઓને વિશેષ જોખમ થાય છે તે જાણી રાખો. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન થએલા જોખમી ચિહ્નો જાણી રાખો. જે સ્ત્રીને જોખમ હોય તેમને હોસ્પિટલ કે આરોગ્ય કેન્દ્ર ઉપર પ્રસૂતિ થાય તેની વ્યવસ્થા કરો.
- \* પ્રસવ દરમ્યાન થનારા જોખમી ચિહ્નો વિશે શીખી રાખો. જો તેને તેવાં ચિહ્નો દેખાય તો હોસ્પિટલમાં લઈ જાવ.
- \* સ્ત્રી સાથે માયાળુ અને માનભર્યું વર્તન રાખો. સૂવાવડ ચોખ્ખી અને હવાઉત્તરવાળી જગ્યાએ કરાવો.

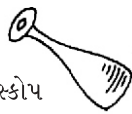
તાકીદનું : પ્રસવ કરાવતી વખતે એઈડ્ઝ અને કમળાથી તમારી જાતને બચાવવા હાથ મોજાં પહેરો. મોજાં ન હોય તો પ્લાસ્ટીક કોથળીઓનો ઉપયોગ કરો.

બીજા કેટલાક વધારાના સાધનો જે પ્રસવ કરાવનાર માટે ઉપયોગી છે.

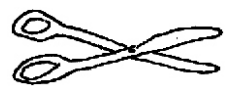
અજવાળા માટે સારી બેટરી



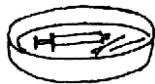
ફીટોસ્કોપ



બુઢી અણીવાળી પણ સારી ધારવાળી કાતર (જંતુરહિત કરવી) નાળ કાપવામાં કામ આવે.



જંતુરહિત હાથ મોજાં



જંતુરહિત કરેલી સિરીજ અને સોય



યોનિદ્વાર ચિરાઈ જાય તો તેને ટાંકા લેવા માટે વપરાતો સોય+દોરો. (જંતુરહિત કરેલા અથવા નવા પેકેટમાંથી વાપરો)

અર્ગોમેટ્રીન ઓક્સીટોસીન જેવાં કેટલાક ઇન્જેક્શન મીઝોપ્રીસ્ટોનગોળી



બાળકની આંખમાં આંજવા માટે ટેટ્રાસાઇક્લીન કે ઇરીથ્રોમાઇસીન મલમની ટ્યુબ



બાળકના મુખમાંથી વધારાનું પ્રવાહી ચૂસી લેવા માટે રબરની ચૂસણી. (સકશન બલ્બ)

આટલું તો ન જ કરો :

- \* જન્મમાર્ગ પૂરતો ખૂલ્યો છે કે નહિ તે જાણવા યોનિમાં હાથ કે આંગળી નાંખો નહિ. તેમ કરવાથી ગંભીર ચેપ લાગી શકે છે.
- \* પ્રસવ જલ્દી કરાવવા કે વધારે જોરથી દર્દ કરાવવા માટે કોઈ દવા-ગોળી-ઇન્જેક્શન ન આપો. તેનાથી માતા અને બાળકનું મરણ થઈ શકે છે. (ગર્ભાશયને સંકોચન કરવાની દવા બાળજન્મ પછી રક્તસ્ત્રાવ બંધ કરવા જ આપવી જોઈએ.)
- \* પ્રસવ દર્દ શરૂ ન થયું હોય તે પહેલાં માતાને દર્દ લેવાનું કહેવું નહિ.
- \* પેટ ઉપરથી ગર્ભાશયને ઘક્કા મારવા નહિ. (કલ્લાં કરવા નહિ) આમ કરવાથી ગર્ભાશય (કોથળી) ફાટી જાય કે ઓર વહેલી છૂટી પડી જાય. માતા અને બાળકનું મરણ થાય.

## ૪.૦ બાળજન્મ/પ્રસૂતિ

### ૪.૧ પ્રાથમિક ચિહ્નો

નીચેનાં ત્રણ ચિહ્નો પ્રસવ શરૂ થયો છે તેમ બતાવે છે. તે બધાં જ ચિહ્નો ન પણ દેખાય અને નીચેના ક્રમમાં ન પણ હોય.

૧. સફેદ કે ગુલાબી રંગનું ચીકાશવાળું જડુ પ્રવાહી યોનિમાંથી નીકળે. સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ગર્ભાશયનું મુખ જડા ચીકાશવાળા પદાર્થથી બંધ હોય છે. આનાથી બાળક અને ગર્ભાશયને થતો ચેપ અટકે છે. જ્યારે ગર્ભાશયનું મોં ખૂલવા માંડે છે ત્યારે ચીકાશવાળું પ્રવાહી થોડા લોહી સાથે નીકળે છે.
૨. યોનિ દ્વારા પાણી પડે છે. પ્રસવ દરમિયાન કે શરૂઆતમાં (બાળકને આવરી લેતી) પાણીની કોથળી તૂટે છે અને પાણી નીકળે છે.
૩. પ્રસવનું દર્દ (ગર્ભાશયનું સંકોચન) શરૂ થાય છે. શરૂઆતમાં દર્દ ૧૦-૧૫ મિનિટે અનિયમિત રીતે આવે છે. પછી દર્દ (નિયમિત) થોડી થોડી વારે આવે છે.

ઉપરમાંથી એકાદ ચિહ્ન દેખાય, એટલે પ્રસવ માટે તૈયાર રહેવું જોઈએ. નીચે પ્રમાણે કરવું.

- \* નર્સબેન કે દાયણને ખબર કરવી.
- \* પ્રસૂતિ માટેની કીટ વગેરે તૈયાર રાખવી.
- \* સ્નાન કરી લેવું, ખાસ કરીને બાહ્ય યોનિની સફાઈ કરવી.
- \* થોડું થોડું ખાવાનું રાખો. તરસ લાગે તો પ્રવાહી લેવું.
- \* આરામ કરવો.
- \* દવાખાને સૂવાવડ કરવાની હોય તો દવાખાને દાખલ થવા જાઓ.



## ૪.૨ પ્રસૂતિના ત્રણ તબક્કા :

દરેક સુવાવડના ત્રણ તબક્કા હોય છે. પ્રસૂતિ પછીનો એક કલાક ચોથો તબક્કો કહેવાય છે.

**તબક્કો-૧** ગર્ભાશયનું મુખ ખોલવા માટે દર્દની શરૂઆત થાય છે. જ્યારે મુખ પૂરેપુરું ખૂલી જાય ત્યારે પહેલો તબક્કો પૂરો થાય છે. (આ સમયે બાળકનું માથું યોનિદ્વાર પર દેખાય છે.)

**તબક્કો-૨** બીજો તબક્કો ગર્ભાશયનું મુખ પૂરેપુરું ખૂલે ત્યારે શરૂ થાય છે. અને બાળકનો જન્મ થઈ જાય ત્યારે પૂરો થાય.

**તબક્કો-૩** બાળજન્મ પછી શરૂ થાય છે અને મેલી (ઓર) બહાર પડે ત્યારે પૂરો થાય છે.

સામાન્ય રીતે સુવાવડ આપમેળે જ થાય છે. તેમાં દાયાણબેને કે નર્સબેને ફક્ત માતાની મદદ કરવાની હોય છે. મુશ્કેલ સુવાવડને પારખીને જરૂરી પગલાં લેવાનાં હોય છે.

**તબક્કો-૧** સુવાવડ બરાબર થઈ રહી છે તે જાણવા નીચેની તપાસ કરવી.

૧. સુવાવડનું દર્દ શરૂ થયે કેટલો વખત થયો તે પૂછો. તથા દરદ કેટલીવારે આવે છે તે જાણો. શરૂઆતમાં દર ૧૦ થી ૧૫ મિનિટે દર્દ ઉપડે છે અને એકાદ મિનિટમાં શમી જાય છે. ધીમે ધીમે દર્દ વારંવાર બે થી ત્રણ મિનિટે આવે છે અને દોઢેક મિનિટ જેટલું રહે છે. જો દરદ શરૂ થયે ૧૨ કલાક થયા હોય અને દર્દ દર દસ મિનિટે કે તેનાથી ઓછા સમયે આવતું હોય, છતાં બાળકનો જન્મ ન થાય તો એ ગંભીર સ્થિતિ છે. તે માટે “ઘણું લાંબુ દર્દ” જુઓ.

૨. યોનિ દ્વારા પાણી ક્યારે પડ્યું તે પૂછો. જો પાણી પડ્યે એક દિવસ ઉપરાંત સમય થયો હોય અને દરદ શરૂ ન થયું હોય અને પાણી લીલું કે કથ્થઈ રંગનું જણાય તો વધુ રાહ ન જોતાં પ્રસૂતાને દવાખાને લઈ જાઓ.

૩. બાળકનું માથું નીચેની તરફ છે કે કેમ તે ચકાસો. જો બાળકનું માથું એક બાજુ પર (આડું) હોય કે ઉપરની તરફ હોય તો માતાને આરોગ્ય કેન્દ્ર કે હોસ્પિટલમાં લઈ જાવ.

જો ઉપર જણાવ્યા મુજબની કોઈ તકલીફ ન હોય તો માતાને ધીરજ બંધાવો કે કોઈ મુશ્કેલી નથી. માતાને નીચે પ્રમાણે કરવા કહો :

- \* જ્યારે દર્દ ઉપડે ત્યારે ઉંડો અને લાંબો શ્વાસ લેવો. બે દર્દ વચ્ચે સામાન્ય રીતે શ્વાસ લેવો.
- \* બે દર્દ વચ્ચે હરવું ફરવું.
- \* વારંવાર પેશાબ કરવો.
- \* ચા, ખાંડ, મીઠાનું શરબત જેવા પ્રવાહી પીવાં. હળવો (તેલ વગરનો) ખોરાક લેવો.
- \* દર્દ ન આવતું હોય તો જોર કરીને દરદ ન લેવું.





સુવાવડ દરમ્યાન માતાને જે સ્થિતિમાં સારું લાગે તે સ્થિતિમાં સૂવા કહેવું. ડૉક્ટર અને નર્સબેનો વર્ષોથી માતાને પીઠ ઉપર સૂઈને સુવાવડ કરાવતા આવ્યા છે. પરંતુ આ (પીઠ પર સૂવાની) સ્થિતિ ઘણી વખત માતા માટે પીડાણપ હોય છે. માતાને જે અનુકૂળ સ્થિતિ લાગે તેમ રહેવા દો. ઘણી માતાઓને ઘૂંટણીયે પડીને, અથવા પગ ઉપર બેસીને કે ઓશિકાંના ટેકે બેસીને પ્રસવ કરવામાં સરળતા રહે છે.



ઘૂંટણભેર રહેવું



ઉભા પગે બેસવું



ઓશિકાના આધારે છત્તા બેસવું

તબક્કો-૨ બાળકને બહાર તરફ ધકેલવું અને બાળકનો જન્મ થવો.

આ તબક્કો ૨ કલાકથી ઓછો હોય છે. તેમાં વારંવાર ટૂંકા અંતરે દર્દ ઉપડે છે.

માતા જોરથી દર્દ લઇને બાળકને નીચે ધકેલવા પ્રયત્ન કરે છે.

દર્દ વખતે યોનિ અને ગુદા વચ્ચેનો ભાગ ઉપસી આવે છે. બાળકનું માથું યોનિદ્વાર પર દેખાય છે. શરૂમાં બે દર્દની વચ્ચે માથું પાછું અંદર સરકી જાય છે.

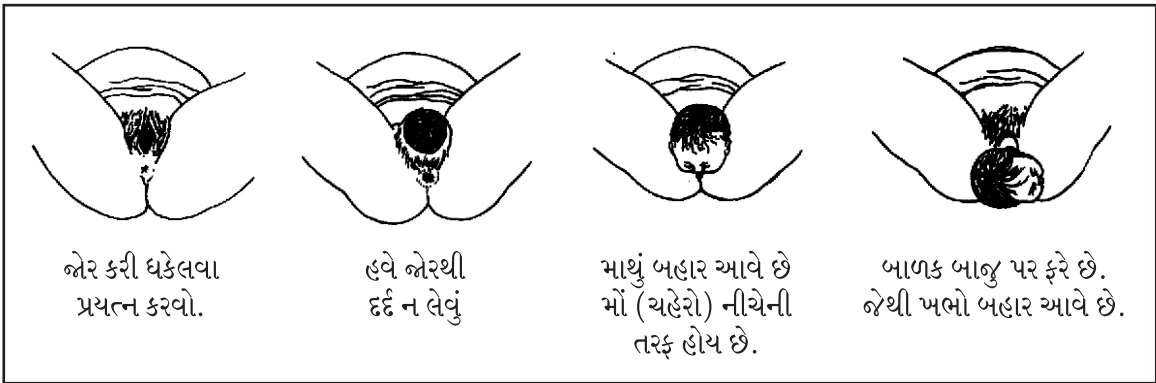


આ સમયે :

- \* માતાની સાથે રહી હૈયા ધારણ આપો કે બાળક અને માતા બંને સારાં છે.
- \* દરેક દર્દ વખતે માતાને જોર કરી બાળકને ધકેલવાની જરૂર જણાવો. માતાને ઉંડો શ્વાસ લેવાનું કહો તથા સંડાસ કરતા હોય તેવી રીતે દર્દ લેવાનું કહો. ઘણી માતાઓને ઉલકારા ભરવાથી સારું લાગે છે. તો તેમ કરવા દો.
- \* જો આ તબક્કો ૨ કલાકથી વધુ લાંબો ચાલે તો આજ પ્રકરણમાં આગળ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે કરો. બાળજન્મમાં પ્રથમ માથું બહાર આવે છે અને પછી ખભા બહાર આવે છે.

માથાનો જન્મ : બે દર્દની વચ્ચે પણ જો બાળકનું માથું યોનિદ્વાર પર જ રહે અને અંદર પાછું ન સરકી જાય તો સમજવું કે માથાના જન્મની તૈયારી છે. એ માટે માતાને નીચે પ્રમાણે મદદ કરવી.

- \* માતાને વધુ પડતું જોર ન કરવા કહેવું અને ધીમે ધીમે થોડું થોડું જોર કરવા કહેવું.
- \* બે દર્દ વચ્ચે (ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે) માથાને ધીમેથી બહાર આવવા દો. આમ કરવાથી યોનિમાં ચીરો પડશે નહિ.
- \* માથાનો જન્મ થઈ જાય એટલે બાળકનું મોં અને નાક સ્વચ્છ કપડાથી સાફ કરો.



ખભાનો જન્મ :

ખભાને બહાર આવવામાં મદદ કરવા, આટલું કરો -

બાળકનું માથું હળવેથી પકડો અને માતાની પીઠ તરફ (પાછળની તરફ) સરકવા દો. આમ કરવાથી આગળનો ખભો બહાર આવશે. માથું ક્યારેય ખેંચો કે મરડો નહિ. તરત જ બાળકનું બાકીનું શરીર સહેલાઈથી બહાર આવી જશે. માટે તૈયાર રહો અને બાળકને પકડી રાખો જેથી તે નીચે પડી ન જાય.

જન્મ વખતે બાળસંભાળ :

જન્મ સમયે સ્વસ્થ બાળક તરત જ શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરે છે, રડે છે, હાથ પગ હલાવે છે. આવા બાળકની કાળજી આ પ્રમાણે કરો.

- \* બાળકનું મોં તથા નાક, સ્વચ્છ કપડાથી સાફ કરો. બાળકનું માથું, પગ કરતાં નીચું રાખો જેથી મોંમાં ભરાયેલ ચીકણુ પ્રવાહી બહાર નીકળી જાય. જો મોંમાં ખૂબ પાણી હોય તો સ્પર્શના બલ્બથી શોષી લો.



## સગર્ભાવસ્થા અને પ્રસૂતિ

- \* બાળકને તરત જ માની સાથે રાખો. માતા તથા બાળકને ચોખ્ખી ચાદરથી લપેટી લો. આમ કરવાથી બાળકને ઠૂંક મળી રહેશે અને ઠંડુ પડશે નહિ.
- \* બાળકને ધાવણ લેવા દો. આના કારણે ગર્ભાશય સંકોચાશે. જેથી મેલી પડવામાં મદદ થશે તથા રક્તસ્રાવ બંધ થશે.
- \* નાળ સફેદ થાય અને તેમાં થતા ઘબકારા બંધ થાય પછી જ બાંધો અને કાપો. નાળ બાળકની ઢૂંટીથી ત્રણ આંગળ દૂરથી કાપવી.

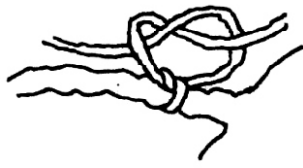
### નાળ કાપવી

૧. નાળ ઘબકતી બંધ થાય પછી બે સ્વચ્છ દોરાથી બાંધવી. પહેલી ગાંઠ ઢૂંટીથી બે આંગળ દૂર મારવી, બીજી દોરો વધુ બીજા બે આંગળ દૂર બાંધવો.

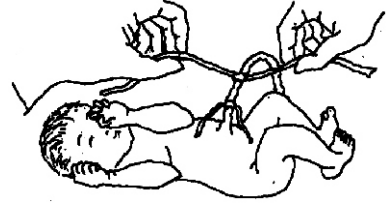
ગાંઠનો પ્રથમ ગાળો



ગાંઠનો બીજો ગાળો



નાળ પર આ રીતે દોરા બાંધવા



૨. નાળને બે બંધનની વચ્ચેથી નવા રેઝર બ્લેડ (પાના) થી કાપવી. નવી બ્લેડ ન હોય તો, ૨૦ મિનિટ ઉકાળેલ ચપ્પુ કે કાતરથી કાપવી.

નાળને દૂરથી કાપવાથી બાળકને ઘનૂર થવાની શક્યતા વધી જાય છે.

અગત્યનું : ઘનૂર અને બીજા ચેપ અટકાવવા નાળને સ્વચ્છ દોરી તથા જંતુરહિત કરેલા સાધન વડે જ કાપો. તેના ઉપર ઘૂળ કે છાણ ન લગાવો.

આંખની સંભાળ : ગોનોરિયા જ્વલિય રોગ છે. માતાને પોતાને તે રોગ છે કે કેમ તેની ઘણી વખત ખબર હોતી નથી, જો માતાને ગોનોરિયા હોય તો બાળકને જન્મ સમયે આંખમાં ચેપ લાગી શકે છે અને તેના કારણે બાળકને અંધાપો આવે છે. આને અટકાવવા બધા જ બાળકોમાં ૧% ટેટ્રાસાયકલીન, ઈરીથ્રોમાઇસીન કે ક્લોરામ્ફેનીકોલ વાળો આંખનો મલમ જન્મ બાદ ૧ કલાકમાં લગાવવો જરૂરી છે.

નીચેનું પોપચું ખેંચી અંદર મલમ લગાવો. આંખની બહાર મલમ લગાવવાથી કોઈ ફાયદો નથી.



તબક્કો-૩ મેલી બહાર આવવી.

જેમ જેમ મેલી ગર્ભાશયમાંથી છૂટી થાય છે અને બહાર ઘડેલાય છે તેમ તેમ નાળ લાંબી થતી દેખાશે. આ સમયે ધ્યાન રાખો કે વધુ પડતું લોહી ન વહી જાય. જ્યારે નાળ લાંબી થતી દેખાય ત્યારે માતાને ભેર કરવા કહો, નાળને કઠી પણ ખેંચવી નહીં. જો મેલી બહાર ન આવે અને સાથે લોહી પડતું ન હોય તો ચિંતા કરશો નહિ. એક કલાક સુધી મેલી પડવાની રાહ જોઈ શકાય.

મેલી બહાર લાવવા માટે નીચે પ્રમાણે કરો :

- \* માતાને બે પગ પર બેસીને ભેર કરવાનું કહો. જો માતા ભેર ન કરી શકે તો તેને બોટલ ફૂંકવાનું કહો, ઈંક કે ખાંસી ખાવાનું કહો.
- \* બાળકને સ્તનપાન કરાવો અથવા માતાના સ્તનની ડીંટડીને પંપાળવાનું કહો. આનાથી ગર્ભાશય સંકોચાશે અને મેલી છૂટી પડવામાં મદદરૂપ થશે.
- \* જો ઉપરનો કોઈપણ પ્રયત્ન કારગત ન નીવડે તો ઓક્સીટોસીનનું ૫-૧૦ યુનિટનું ઇન્જેક્શન થાપા કે જંઘમાં આપો.
- \* જો લોહી પડે તો આ જ પ્રકરણમાં આગળના પાનાં જુઓ.

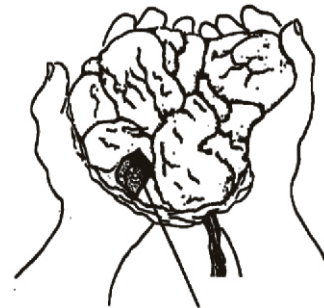


મેલીને ચકાસો :

મોટાભાગે આખી મેલી બહાર પડે છે. પરંતુ કોઈક વાર મેલીનો નાનો ટૂકડો અંદર રહી જાય છે. આના કારણે લોહી વહ્યા કરે છે તથા ગર્ભાશયમાં ચેપ લાગે છે. પહેલાં મેલીનો ઉપરનો ભાગ તપાસો પછી નીચેનો ભાગ જુઓ. પાણીની કોથળીનું આવરણ પણ જુઓ કે તેનો કોઈ ભાગ ખૂટે છે.



પડદો-આવરણ  
જુઓ કે તે  
પૂરી કોથળી  
જેવું છે કે નહીં.



આ ટૂકડો ખૂટે છે.

### ૪.૩ પ્રસૂતિ દરમ્યાન ગંભીર ચિહ્નો :

- \* પાણી પડી જાય પણ દરદ ન આવે, \* બાળક આડું હોય, \* સુવાવડ ૧૨ કલાકથી વધુ લાંબી ચાલે, \* તાવ આવે, તાણ કે ખેંચ આવવી. \* લીલું કે બદામી પાણી પડે, \* પ્રસવ પહેલાં લોહી વહે, પાણીની કોથળી ફૂટીને પાણી પડે પણ દરદ શરૂ ન થાય :

મોટાભાગે કોથળી ફૂટીને પાણી પડ્યા બાદ ૧૨-૧૬ કલાકમાં દરદ શરૂ થાય છે. જો ૨૪ કલાકમાં દરદ શરૂ ન થાય તો માતાને તથા બાળકને ગંભીર ચેપ લાગી શકે છે.

યોનિમાં કંઈપણ મૂકવું નહિ કે સંભોગ કરવો નહિ આમ કરવાથી ચેપ લાગી શકે.

જોખમ : દરદ શરૂ કરવાનું ઇન્જેક્શન આપવું નહિ. તેના કારણે માતાનું કે બાળકનું મોત થઈ શકે છે.

- \* માતાને તાવ હોય અથવા યોનિમાંથી દુર્ગંધ આવતી હોય તો તે ચેપ લાગ્યાની નિશાની છે. માતાને નસ વાટે એન્ટીબાયોટિકનું ઇન્જેક્શન આપવું જરૂરી છે. દર્દ ઉપડે તો પણ માતા અને બાળકનું મૃત્યુ નીપજી શકે. માટે તરત જ માતાને હોસ્પિટલમાં ખસેડો.
- \* દરદ શરૂ થાય તે માટે નીચેના પ્રયાસ કરો. સ્તનની ડીટીને હળવેથી મસળો, અથવા ડીટીને થોડી થોડી વારે ચૂસાવડાવો આમ છતાં પણ દરદ ન ઉપડે તો તેને હોસ્પિટલમાં લઈ જાવ.



### બાળક આડું હોય :

સુવાવડનું દરદ શરૂ થાય અને યોનિમાંથી બાળકનો હાથ પહેલો બહાર દેખાય તો સમજવું કે બાળક આડું છે. ચોક્કસ ખાતરી કરવા બાળકની સ્થિતિ અંગે તપાસ કરવી જો બાળક આડું હોય તો ઓપરેશન કરીને બાળકને ઉપરથી જ લેવું પડે. એક વખત દરદ શરૂ થઈ જાય પછી બાળકને સીધું કરવાનો પ્રયાસ જોખમકારક છે. તેમ કરવાથી ગર્ભાશય ફાટી જાય અથવા મેલી છૂટી પડી જાય. આમ માતા અને બાળક બંનેનું મરણ થઈ શકે.



### આડું હોય તો શું કરવું :

માતાને તાત્કાલિક હોસ્પિટલમાં લઈ જાવ.

### બાળજન્મ પહેલાં રક્તસ્ત્રાવ (લોહી પડવું) :

સુવાવડ સમયે આછા ગુલાબી રંગનું પ્રવાહી કે ચીકાશ અને કથ્થઈ લોહી પડવું એ સામાન્ય બાબત છે. પરંતુ જો સુવાવડ સમયે એકદમ લાલ લોહી પડે તો એ ઘણું જોખમકારક છે. બાળજન્મ પહેલાં મેલી ગર્ભાશયથી છૂટી પડવા માટે તો લાલ લોહી પડે છે. અથવા ક્યારેક મેલી ગર્ભાશયના મોં પર હોય છે જે ઘણું જોખમકારક છે.



ઉપાય : માતાને તાત્કાલિક હોસ્પિટલમાં ખસેડો. આવાં સંજોગોમાં નસ વાટે પ્રવાહી આપવું હિતાવહ છે.

દર્દ વધુ સમય આવે :

માતાને ન્નેરથી દર્દ આવતું હોય તો તેના ૧૨-૧૪ કલાકમાં પ્રથમ સૂવાવડ વખતે અને બીજી કે ત્રીજી સૂવાવડ વખતે ૬-૮ કલાકમાં બાળકનો જન્મ થઈ જવો ન્નેઈએ. દર્દ ન્નેરથી આવતું હોય અને ૧૨ કલાકમાં બાળજન્મ ન થાય તો તે માતાને તથા બાળકને માટે ઘણું ન્નેખમકારક છે. તેને તરત જ હોસ્પિટલમાં લઈ જવી.

લીલું કે બદામી પાણી પડવું :

સુવાવડ પહેલાં કે સુવાવડના સમયે યોનિમંથી બદામી કે લીલા રંગનું પાણી પડે તો એ બાળક માટે ન્નેખમકારક છે.

ઉપાય : ન્ને સુવાવડના દર્દની શરૂઆત થાય તે વખતે આવું લીલું કે બદામી પાણી પડે તો સુવાવડ માટે હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવા ન્નેઈએ.

પરંતુ ન્ને સુવાવડના બીજા તબક્કામાં આવું લીલું કે બદામી પાણી પડે તો માતાને ન્નેરથી દર્દ લેવા કહેવું. આમ કરવાથી બાળકનો જન્મ ઝડપથી થાય. જેવું બાળકનું માથું બહાર આવી જાય, કે તરત જ તેનું મોઢું અને નાક ચોખ્ખા કપડાથી લૂંછી નાંખો. ન્ને શોષક હોય તો તેનાથી મોં અને નાક સાફ કરો. બાળકનું માથું તેના શરીર કરતાં નીચું રાખો જેથી ચીકાશવાળું પ્રવાહી બહાર નીકળી જાય.



તાવ : તાવ આવવો તે શરીરના કોઈ અંગમાં ચેપ લાગ્યાની નિશાની છે.



ઉપાય : ન્ને તાવ ધીમો હોય ઓછો હોય એટલે કે શરીર સાધારણ ગરમ હોય તો માતાને પાણી, ચા, ફળનો રસ, વગેરે આપવા. પરંતુ ન્ને તાવ ખૂબ વધારે હોય એટલે કે શરીર ખૂબ ગરમ હોય અને ખૂબ ઠંડી લાગીને તાવ આવે તો માતાને આરોગ્ય કેન્દ્ર કે હોસ્પિટલમાં લઈ જવો. માતાને એન્ટીબાયોટીક ગોળીની જરૂર પડે છે.

ખેંચ આવવી અને મોં અને પગ પર સોજા આવવા :

માતાને ખેંચ આવે તો એ ગંભીર વાત છે તેને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવી ન્નેઈએ. બની શકે તો મેગ્નેશીયમ સલ્ફેટ ૫૦% નું ઇન્જેક્શન થાપામાં આપવું. ડાયઝેપામ ગોળી ખેંચ વખતે માતા મોઢેથી લઈ શકશે નહિ. પરંતુ ગુદા દ્વારા મોટા આંતરડામાં ડાયઝેપામ ગોળીને પાણીમાં ઓગાળીને આપી શકાય. ૧૦ મિગ્રા. ડાયેઝીપામ ઇન્જેક્શન આપી શકાય. કોઈ વિશેષ તાલીમ પામેલ વ્યક્તિ પાસે જ આ રીતે દવા અપાવો.



૪.૪ મુશ્કેલ બાળજન્મ :

બાળકના જન્મ પહેલાં નાળ બહાર આવવી. કોઈકવાર બાળકનું માથું યોનિદ્વારથી બહાર આવે તે અગાઉ નાળ બહાર આવી જાય છે. પછી જ્યારે માથું બહાર આવે તે સમયે નાળ પર દબાણ આવવાથી બાળકને ઓછું લોહી મળે છે. આમ થવાથી બાળક કદાચ મરણ પામે અથવા તેના મગજને લોહી ન મળવાથી પણ નુકશાન થાય.



ઉપાય : જો પ્રસવ ઝડપી થઈ રહ્યો હોય તો માતાને ઉભડક બેસીને જોરથી દર્દ લેવા કહેવું. જેથી બાળક જલ્દીથી બહાર આવી જાય અને ઓછામાં ઓછું નુકશાન થાય.

જો પ્રસવ ધીમો હોય તો માતાને ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ ઘૂંટણ અને છાતી ઉપર ઉંધા સુવાનુ કહો. દર્દ લેવાનું બંધ રખાવો અને માતાને તાત્કાલિક હોસ્પિટલમાં ખસેડો. આવા બાળજન્મમાં ઓપરેશન જરૂરી બને છે.

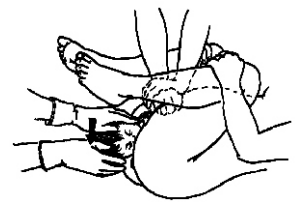
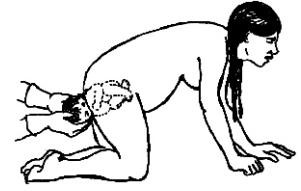


બાળકનો ખભો ફસાઈ જાય અને બહાર ન આવે તો

જો બાળક ખૂબ મોટું હોય તો કોઈક વખતે માથું બહાર આવી ગયા પછી ખભો બહાર આવતો નથી. આવું થાય ત્યારે તરત ઉપાય કરવામાં ન આવે તો બાળક મરી જાય અથવા તેને નુકશાન થાય.

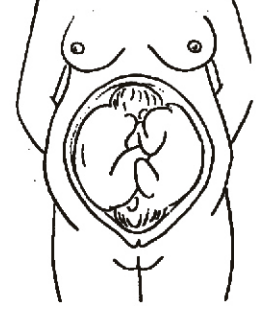
ઉપાય :

- માતાને હથેળી અને ઘૂંટણ ઉપર રહેવાનું કહો (ચિત્ર) અને દર્દ લેવાનું કહો. આમ કરવાથી મોટાભાગે ખભો બહાર સરકી આવશે અને બાળજન્મ સારી રીતે થશે.
- જો હથેળી-ઘૂંટણની સ્થિતિમાં (ઉપર પ્રમાણે) પછી પણ ખભો ફસાયેલો રહે તો માતાને છતા સૂઈને થાપા પથારીના છેડા સુધી લાવીને સૂવાડો. ઘૂંટણને વાળીને પેટ સુધી ઉપર લઈ જવા કહો. સાથે સાથે તમે પેટના સૌથી નીચેના ભાગ ઉપર નીચેની તરફ ધક્કો મારો. માતાને જોરથી દર્દ લેવાનું કહો. બાળકને ખેંચો નહિ આમ કરવાથી બાળ મરણ થાય.
- આમ કરવા છતાં બાળજન્મ ન થાય તો, ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ મોજાં પહેરી બાળકના ગળાની ઉપર હાથ સરકાવી બાળકની પીઠ સુધી પહોંચો. બાળકના ખભાને માતા દર્દ લે ત્યારે બાળકના ઉપરના ખભાને બહારની તરફ ધકેલો.



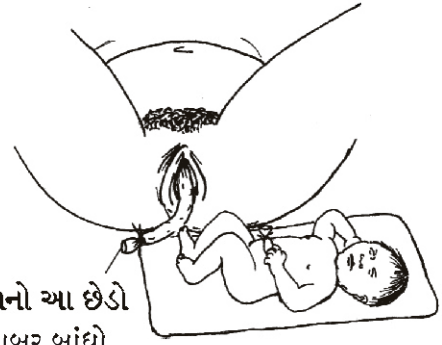
અગત્યનું : માતાના પેટ ઉપરથી ધક્કો (કલ્લો) મારવો નહીં. આમ કરવાથી ગર્ભાશય ફાટી જાય.

જોડિયા બાળક : માતાના ગર્ભાશયમાં એકથી વધારે બાળક હોય તો તે ગંભીર બાબત છે. આ સંજોગોમાં સુવાવડ પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર કે હોસ્પિટલમાં કરવી જરૂરી છે. સંભવ છે કે એક બાળક ગર્ભાશયમાં આડું પણ હોય. જન્મ આપ્યા બાદ માતાને વધારે લોહી પડે.



ઉપાય :

૧. સામાન્ય સુવાવડની માફક પહેલા બાળકનો જન્મ થવા દો.
૨. પહેલા જન્મેલા બાળકની નાળ કાપો તે વખતે ખાસ ધ્યાન રાખીને માતા તરફની નાળનો છેડો બરાબર બંધાયો છે કે નહિ તેની ખાત્રી કરો.
૨. કોઈ ઇન્જેક્શન આપશો નહિ.
૪. માતાને પહેલા બાળકને ધાવણ આપવાનું કહો. આથી બીજા બાળકનો પ્રસવ સરળ બનશે.
૫. પહેલા બાળકના જન્મ બાદ વીસેક મિનિટસમાં



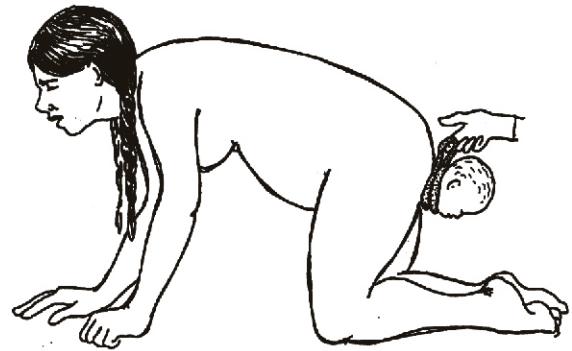
નાળનો આ છેડો  
બરાબર બાંધો.



બીજા બાળકનો જન્મ થવો જોઈએ. ગર્ભાશયમાં તેની શી સ્થિતિ છે તે તપાસો. જો બાળક આડું હોય તો ઘીમેથી તેને સીધું કરો. જેથી માથું નીચે તરફ આવે. જો તેમ કરવામાં મુશ્કેલી પડે તો માતાને તરત જ હોસ્પિટલમાં લઈ જવ.

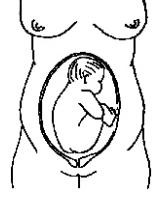
બાળકના ગળા પર નાળ વીંટળાઈ જવી :

કોઈક વાર જન્મ સમયે નાળ બાળકના ગળાની ઉપર વીંટળાઈ જાય છે. સામાન્ય રીતે નાળને ઢીલી કરી બાળકના માથા અને ખભા ઉપરથી સરકાવીને તમે છૂટી કરી શકો. પરંતુ ક્યારેક નાળ ખૂબ ટાઇટ-સખત રીતે વીંટળાયેલી હોય અને બાળકને ખેંચી રાખતી હોય છે. આવા સમયે નાળને બે જગ્યાએ બરાબર બાંધીને વચ્ચે કાપ મૂકો. કાપ મૂકવા જંતુરહિત કરેલ કાતર અને દોરો વાપરો. બાળકને કે માતાને ઇન્જ ન થાય તેની કાળજી રાખો.





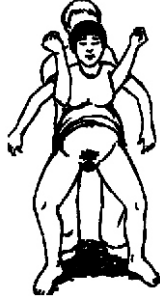
ઉંઘો (થાપાથી) જન્મ : ક્યારેક પ્રસવ સમયે માથાને બદલે થાપાનો ભાગ પહેલા બહાર આવે છે. જો આ પહેલી સુવાવડ હોય તો, હોસ્પિટલમાં દાખલ થવું જોઈએ. જો હોસ્પિટલમાં ન જઈ શકાય તેમ હોય તો અનુભવી નર્સ કે ડૉક્ટરને બોલાવી તેની મદદ લેવી જોઈએ.



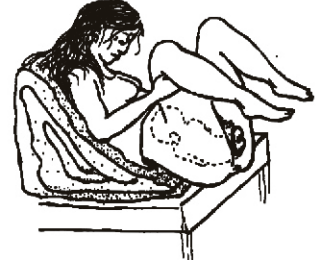
ઉંઘી સુવાવડના સમયે શું કરવું :

૧. જ્યાં સુધી બાળકના થાપાનો ભાગ યોનિદ્વાર પર દેખાય નહિ ત્યાં સુધી માતાને નીચેની તરફ જોર દબાણ ન કરવા દો.

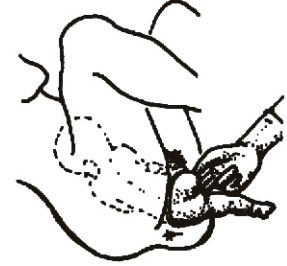
૨. માતાને ઉભડક બેસવાનું કહો અથવા સીધા ઉભા રહેવામાં મદદ કરો.



જો માતા ઉભડક ન બેસી શકે તો જેવો બાળકનો પગ કે થાપો દેખાય કે તરત જ ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ પલંગના છેડા તરફ ખસેડો.



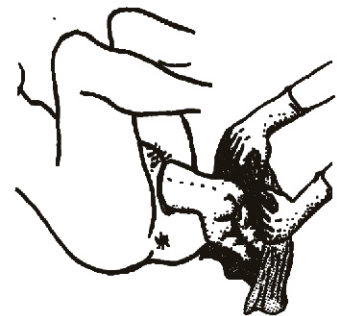
૩. માતાને કહો કે હવે ધીમેથી જોર કરે જેથી બાળકનો બાકીનો ભાગ બહાર આવવા માંડે. સામાન્યતઃ પગ સરળતાથી બહાર આવી જશે. પરંતુ કોઈક વખત ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ તમારી આંગળી યોનિમાં નાંખીને પગ બહાર કાઢવા પડે છે.



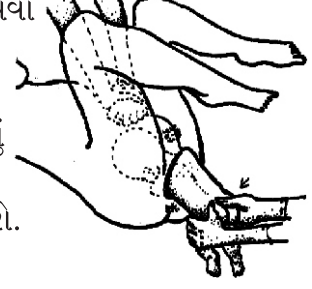
૪. નાળને થોડી ઢીલી કરો. જો નાળ માતાના આગળના હાડકા નીચે દબાયેલ હોય તો તેને ધીમેથી બાજુમાં ખસેડો.



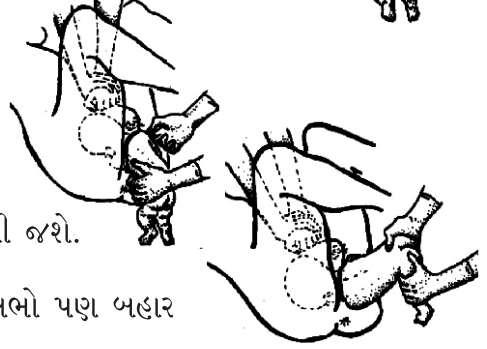
૫. બાળકના બહાર આવેલા ભાગ ઉપર સ્વચ્છ ટુવાલ વીંટાળો. આમ કરવાથી સુવાવડ દરમિયાન બાળકને સારી રીતે પકડી રાખી શકાશે. તેમજ બાળકનું માથું બહાર આવી જાય તે પહેલાં શ્વાસ લેતા રોકી શકાશે. (આ પછીનાં ચિત્રોમાં વીંટાળેલો ટુવાલ બતાવ્યો નથી. જેથી ચિત્રમાં સ્પષ્ટ રીતે શરીરના ભાગો જોઈ શકાય. પરંતુ જ્યાં સુધી બાળક સંપૂર્ણ રીતે બહાર આવી જાય ત્યાં સુધી ટુવાલ વીંટાળેલો રાખવો.)



૬. મદદનીશને માતાના આગળના હાડકા ઉપર (પેટ ઉપર નહિ) દબાણ આપવા કહો. આમ કરવાથી બાળકનું માથું બાળકની છાતી તરફ નમેલું રહેશે. ધ્યાન રાખો કે મદદનીશ પેટ ઉપર ઘક્કો મારે નહિ. બાળકને પગ અથવા થાપા પાસેથી પકડો ધ્યાન રહે કે બાળકની કમર કે પેટ ઉપર તમારા હાથનું દબાણ ન આવે. આમ થવાથી બાળકના પેટમાં ઇન્ન થઈ શકે છે. પગ કે થાપાથી પકડીને બાળકના શરીરને નીચેની તરફ સરકવામાં મદદ કરો. બાળકનો ઉપરની તરફનો ખભો બહાર આવી જશે.

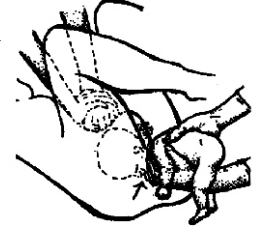


કોઈક વખત તમારી આંગળી યોનિમાં જવા દઢને બાળકનો હાથ બહાર કાઢવામાં મદદ કરવી પડે. ખભા ઉપરથી તમારી આંગળીઓ બાળકની કોણી તરફ સરકાવો. કોણીને ધીમેથી ખેંચીને છાતી-સરસા હાથને બહાર લાવો. આમ થવાથી ઉપરનો ખભો બહાર આવી જશે.

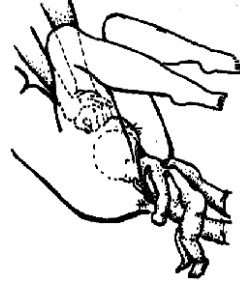


૭. બાળકને કાળજીપૂર્વક ઉપર તરફ લો જેથી પાછળનો ખભો પણ બહાર આવી જશે.

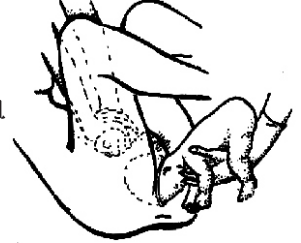
૮. હવે બાળકને ધીરેથી ફેરવો જેથી તેનું મોં માતાની પીઠ તરફ (પાછળ) જાય. આ સમયે બાળકના શરીરને તમારા હાથથી ટેકો આપો. ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ તમારી આંગળી બાળકના મોંમાં મૂકો જેથી માથું છાતી તરફ ઢગેલું રહે. આમ કરવાથી પ્રસવ સહેલો બનશે.



૯. બાળકની ગરદન ઉપર પાછળના વાળ દેખાય ત્યાં સુધી બાળકને ધીરેથી નીચેની તરફ સરકાવો. બાળકને ખેંચશો નહિ. બાળકની ગરદન વાળશો નહિ.



૧૦. બાળકનું શરીર ઉપરની તરફ કરો જેથી બાળકનું મોં બહાર આવશે. આ દરમિયાન બાળકના માથાનો પાછળનો ભાગ અંદર જ રહેવા દો.



૧૧. માતાને દર્દ લેવાનું કે નીચે તરફ દબાણ કરવાનું બંધ કરવાનું કહો. માતાને ધીરેથી શ્વાસ લેવાનું કહો. માથાનો પાછલો ભાગ ધીમેથી બહાર આવશે. જો માથું ઝડપથી બહાર આવે તો બાળકના મગજમાં લોહી વહે અને બાળમૃત્યુ થાય કે મગજને કાયમી નુકશાન થાય.



વધુ માત્રામાં રક્તસ્રાવ (લોહી વહેવું) :

બાળજન્મ પછી થોડુંક લોહી નીકળે તે સામાન્ય છે. બાળજન્મ પછી એક કલાકમાં લોહી નીકળતું બંધ ન થાય તો એ ગંભીર બાબત છે. આ સિવાય ખૂબ વધારે પડતું લોહી વહી જાય તે પણ ગંભીર બાબત છે. વધારે પડતું એટલે એક કલાકમાં બે કપ જેટલું અથવા ૨ જાડાં કપડાં એક કલાકમાં પૂરાં પલળી જાય તેટલું.

ઉપાય :

૧. તાકીદની મદદ માટે વ્યવસ્થા કરો.
૨. આ દરમિયાન નીચે પ્રમાણે કરો.



મેલી બહાર આવે તે પહેલાં ખૂબ લોહી વહી જાય તો :

- \* માતાને ઉભડક બેસીને મેલીને બહાર ફેંકવા જોર કરવાનું કહો.
- \* માતાને પેશાબ કરવાનું કહો.
- \* નવજાત બાળકને માતાના સ્તન પર મૂકીને ઘવડાવવાનું શરૂ કરો. જો બાળક ધાવણ ન લે તો તમે સ્તનની ડીંટીને પંપાળો અથવા બીજા કોઈ યોગ્ય વ્યક્તિને સ્તન ચૂસવાનું કહો. કોથળીને પેટ ઉપરથી માલીસ પણ કરી શકાય. આમ કરવાથી ગર્ભાશય સંકોચાઈને મેલીને બહાર ફેંકશે.
- \* ઓક્સીટોસીન ૧૦ યુનિટનું ઇન્જેક્શન થાપા કે જાંઘમાં આપી શકાય.

જો માતા ખૂબ જ નબળાઈ અનુભવતી હોય કે ઘણું બધું લોહી વહેવાથી બેભાન થઈ ગઈ હોય તો, તમે મેલીને બહાર કાઢવામાં નીચે પ્રમાણે મદદ કરી શકો. પરંતુ તમને ખાત્રી હોવી જોઈએ કે માતાની જીંદગી ખરેખર જોખમમાં છે. સૌ પ્રથમ મેલી ગર્ભાશયની દિવાલથી છૂટી પડી છે કે કેમ તેની નીચે પ્રમાણે ચકાસણી કરો.

૧. ચોનિના મુખથી ચાર આંગળ નીચે નાળ ઉપર એક ચોખ્ખી દોરી બાંધો.
૨. માતાના પેઢા ઉપર હાથ મૂકો. ગર્ભાશય જેવું સંકોચાય એટલે કે કઠણ થાય ત્યારે તેને ઉપરની તરફ (માતાના માથા તરફ) ધકેલો.
૩. આમ કરવાની સાથે જો નાળ ઉપર બાંધેલી દોરી પણ ઉપરની તરફ



ખસે તો એમ જાણવું કે મેલી હજુ ગર્ભાશયની દિવાલથી પૂરી છૂટી પડી નથી. માતાને તરતજ નજીકની હોસ્પિટલમાં લઈ જવ. જો દોરી ઉપરની તરફે ખસવાને બદલે ત્યાંની ત્યાંજ રહે તો એમ જાણવું કે મેલી છૂટી પડી ગઈ છે અને તમે મેલીને બહાર કાઢવામાં મદદરૂપ થઈ શકો છો.

૪. તમારા બીજા હાથથી નાળનો કાપેલો છેડો પકડો અને ધીમેથી બહારની તરફ ખેંચો. જરાપણ જોરથી ખેંચશો નહિ તમને લાગે કે મેલી બહાર આવતી નથી, તો ખેંચવાનું તરત જ બંધ કરો.

૫. મેલી બહાર આવે પછી પેટુ ઉપર માલિશ કરતા હોય તેમ હાથ ફેરવો.

૬. માતાને નસ વાટે અથવા ગુદા દ્વારા પ્રવાહી ચઢાવો.

જો મેલી બહાર ન આવે અને લોહી વહેવાનું ચાલુ રહે તો માતાને તરત જ હોસ્પિટલમાં લઈ જવ.

મેલી બહાર નીકળ્યા પછી લોહી વહેવાનું શરૂ થાય તો શું કરશો :

\* માતાને પેશાબ કરવાનું કહો.

\* માતાને સુવાડી જ રાખો અને તેને બાળક ઘવડાવવાનું કહો. જો બાળક ઘાવી ન શકે તો સ્તનની ડીંટડીને બે આંગળી વડે પંપાળો. આમ કરવાથી ગર્ભાશય સંકોચાશે અને લોહી વહેતું બંધ થશે.

\* પેટા ઉપર હાથ મૂકી ગર્ભાશયને માલિશ કરતા હોય તેમ હાથ ફેરવો. આમ કરવાથી ગર્ભાશય સંકોચાશે. જ્યાં સુધી લોહી વહેવાનું બંધ ન થાય ત્યાં સુધી હાથ ફેરવતા રહો.

\* ઉપર પ્રમાણે કરવા છતાં લોહી વહેવાનું ચાલુ રહે તો ૦.૨ મી.ગ્રા. અરગોમેટ્રીનની ગોળી મોંથી આપો. અથવા ૦.૨ મી.ગ્રા. અરગોમેટ્રીનનું ઇન્જેક્શન થાપામાં આપો. અરગોમેટ્રીન આપ્યા પછી દસ મીનીટ રાહ જુઓ. જો હજુ પણ લોહી વહેતુ હોય તો ફરીથી ઉપરના ડોઝ મુજબ અરગોમેટ્રીન આપો. માતાને પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી આપો.

મીઝોપ્રીસ્ટોલની ગોળી-૨૦૦ માઇક્રોગ્રામ ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ લઈ શકાય છે.

જો લોહી વહેવાનું ચાલુ જ રહે તો માતાને હોસ્પિટલમાં લઈ જવ :

કુટુંબના બે સભ્યોને સાથે મોકલો જેથી માતાને લોહી ચઢાવવાની જરૂર પડે તો આપી શકે. દરમ્યાન માતાને સતત નીરીક્ષણ હેઠળ રાખો અને જુઓ કે શૉક (બેભાનાવસ્થા)ના ચિહ્નો દેખાય છે કે કેમ.



૪.૫ નવજાત શિશુમાં જોખમી ચિહ્નો :

અધૂરા મહિને જન્મેલ બાળક કે ઓછા વજનવાળુ બાળક :

જે બાળક નવ મહિના પહેલા જન્મે તો અધૂરા મહિને જન્મેલ બાળક કહેવાય. જે બાળકનું વજન જન્મ સમયે ૨.૫૦૦ કિ.ગ્રામ (૫ શેર) થી ઓછું હોય તે ઓછા વજનવાળું નાનું બાળક કહેવાય છે.



સારવાર :

૧. બાળકને હુંફાળા અને ચોખ્ખા કપડાથી જન્મ બાદ તરત જ કોરું કરો.
૨. બાળકને માતા પાસે મૂકો. પછી બાળકને ગરમ કપડાં ઓઢાડો. બાળકને નવડાવશો નહિ. તેના શરીરની ગરમી જળવાઈ રહેવી જોઈએ.
૩. બાળકને ધાવણ આપવાનું શરૂ કરો. ઓછા વજનવાળા બાળકને, દર બે કલાકે તો ધાવણ આપવું જ જોઈએ.

જો બાળક શ્વાસ ન લે તો (રડે નહિ તો) શું કરવું.

મેલી છૂટી પડ્યા પછી કે નાળ સફેદ થઈ જાય પછી બે-ત્રણ મિનિટમાં બાળકના શ્વાસ શરૂ થવા જ જોઈએ. જો બાળક સમયસર શ્વાસ ન લે તો તેના મગજને ગંભીર નુકશાન થાય કે બાળકનું મૃત્યુ પણ થાય.



ફૂંક મારવાથી બાળકની છાતી અને પેટ ફૂલે છે.



બે ફૂંકની વચ્ચે છાતી અને પેટ બેસી જાય છે.

અગત્યનું : બાળકનાં ફેફસાં ખૂબ નાબુક હોય છે. તેથી જો તમે જોરથી ફૂંક મારશો તો ફેફસાંને નુકશાન થશે. માટે ગાલ વડે હળવી ફૂંક મારો, છાતીમાંથી નહીં.

ઉપાય :

બાળકનું મોં અને નાક સાફ કરો અને તેની પીઠ અને પગના તળિયાને જોરથી ઘસો. આમ છતાં જો બાળક શ્વાસ લેવાનું શરૂ ન કરે તો તરત જ કૃત્રિમ શ્વાસ આપવા માંડો.

૧. બાળકને ટેબલ ઉપર સુવાડો.
૨. બાળકનું માથું-ગરદન ઉંચું કરી પાછળની તરફ ટેકવો જેથી શ્વસન માર્ગ ખુલ્લો રહે.
૩. તમારું મોં બાળકના મોં અને નાક ઉપર મૂકી ધીરેથી શ્વાસ બાળકના મોંમાં ફેંકો. એક મિનિટમાં ૩૦ વાર શ્વાસ ફૂંકવો જોઈએ. બે ફૂંક વચ્ચે બાળકનો શ્વાસ બહાર નીકળવા દો.
૪. બાળકનું પેટ દરેક શ્વાસ સાથે ઉપર અને નીચે થતું રહેશે. જો પેટ ઉપરનું ઉપર જ રહે તો સમજવું કે શ્વાસ ફેફસામાં જવાને બદલે હોજરીમાં જાય છે. આમ થાય તો બાળકની ગરદનની સ્થિતિ બદલો. ગળામાં કોઈ રૂકાવટ ન હોય તે જુઓ.

**પ.૦ જન્મ બાદ માતા અને બાળકની કાળજી :**

**બાળજન્મ બાદ માતાની કાળજી :**

બાળજન્મ બાદ ધાવણ આપવા માતાને પ્રોત્સાહન આપો. આમ કરવાથી ગર્ભાશયમાંથી વહેતા લોહીને બંધ કરવામાં મદદ થશે : સાથે જ

- \* માતાનું ગર્ભાશય જન્મબાદ તેની ડૂંટી સુધી હોય છે. તે સખત રહેવું જોઈએ. જો તે નરમ લાગે તો માતાને પેશાબ કરવાનું કહો. પછી પેટ ઉપર માલિશ કરો. જેથી ગર્ભાશય સખત થશે. માતાને થોડી થોડી વારે ચકાસણી કરવાનું કહો. જો ગર્ભાશય ફરી નરમ થાય તો ફરીથી માલિશ કરવાનું કહો. સાથે જ લોહી વહે છે કે કેમ તે જુઓ.
- \* માતાની યોનિ તપાસો જો ત્યાં ઉંડો અને લાંબો ચીરો પડ્યો હોય તથા તેમાંથી લોહી વહેવાનું બંધ ન થાય તો તેના ટાંકા લેવાની વ્યવસ્થા કરો.
- \* તેને ખૂબ પ્રવાહી પીવડાવો અને ભૂખ હોય તો ખોરાક આપો.

**બાળકની કાળજી :**

સ્તનપાન એ જ બાળક માટે ઉત્તમ ખોરાક છે માતાને તેની સમજ આપો. બાળકને માતાની સાથે જ રાખો જેથી બાળક હુંફાળુ રહી શકે તથા તેને વારંવાર ધાવણ આપી શકાય. પહેલા અઠવાડિયે બાળકની આંખમાંથી પીળાશ પડતું પ્રવાહી પડતું હોય છે. તેને ઉકાળી ઠંડા કરેલા પાણીથી સાફ કરો. પરંતુ જો આંખ લાલ થાય, ફૂલી જાય અને તેમાંથી પાક નીકળતો હોય તો તરત જ આરોગ્ય કાર્યકરની સલાહ લો.

**નાળ-ડૂંટીની સંભાળ :**

નાળ-ડૂંટીને કોરી અને ચોખ્ખી રાખો બની શકે તો જેટલી વાર બાળોતિયું બદલો તેટલી વખત સ્પીરીટથી સાફ કરો. સાત દિવસમાં નાળ કાળી પડીને ખરી પડશે. નાળને કોઈ કાપડ કે પાટાથી ઢાંકવાની જરૂર નથી. જો માખી કે ધૂળીયું વાતાવરણ હોય તો ચોખ્ખું કપડું ઢાંકવું. જો નાળ-ડૂંટી લાલ હોય અને પાક દેખાય તો આરોગ્ય કાર્યકરની સલાહ લો. તેને એન્ટીબાયોટીક આપવાની જરૂર પડે.

**બાળકને ધનૂર થવું :**

નવજાત શિશુમાં ધનૂરના જોખમી ચિન્હો :

- \* તાવ
- \* બાળક સતત રડતું રહે
- \* બાળકનું શરીર અક્કડ થઈ જાય.
- \* બાળક ધાવણ ન લઈ શકે
- \* ઝડપથી શ્વાસ ચાલશે,



(માથું અને પગ જમીન પર અડકે અને શરીર ધનુષનો આકાર હોય તેમ અક્કડ થઈ જાય.)

**ઉપાય :**

બાળકને તરત જ હોસ્પિટલમાં લઈ જવું. જો હોસ્પિટલ પહોંચતાં ૨ કલાકથી વધારે સમય લાગે તેમ હોય તો બેન્ઝાઇલ પેનીસીલીન ૧ લાખ યુનિટનું ઇન્જેક્શન આપવાની વ્યવસ્થા કરવી.



પ્રસૂતિ બાદ પહેલા અઠવાડિયામાં લેવાની કાળજી :

માતા માટેની કાળજી :

નવજાત બાળકની સાથે સાથે માતાની કાળજી કરવી જરૂરી છે. ઘણીવાર બાળકની કાળજી લેવામાં માતા તરફ ધ્યાન આપવાનું રહી જાય છે.

- \* રક્તસ્ત્રાવ બંધ થાય ત્યાં સુધી ચેપને ટાળવા સંભોગ ન કરવો કે યોનિમાં કોઈપણ વસ્તુ મૂકવી નહિ.
- \* છ અઠવાડિયા સુધી માતાને આરામ કરવા દો.
- \* માતાએ બાહ્યયોનિ ઘોંઠને સાફ રાખવી જોઈએ. એક અઠવાડિયા સુધી ન્હાતી વખતે પાણીમાં બેસવું નહિ. પહેરવાના તમામ કપડા બરાબર સાબૂંથી ઘોંઠને તડકે સૂકવેલા હોવા જોઈએ. ઉનાળાનો સમય હોય તો અંદર પહેરવાના કપડા દિવસમાં બે-ત્રણવાર બદલો.
- \* માતાએ વધુ ખોરાક લેવો જોઈએ. જેવો કે રોટલા, ભાત, કઠોળ, શાકભાજી, ફળ, દૂધ વગેરે. આથી પ્રસૂતા જલદી સારી થશે અને એને શક્તિ મળશે.
- \* માતાએ ખૂબ પ્રવાહી-પાણી, શરબત, છાસ વગેરે પીવું. જો માતા બાળકને ફક્ત ધાવણ જ આપતા હોય અને ઉપરનું બીજું દૂધ ન આપતી હોય, તો તેને તરત ફરી ગર્ભ રહેતો નથી.
- \* સુવાવડ વખતે યોનિમાં ચીરો પડ્યો હોય તો તેને પાણીથી ઘોંઠને સાફ રાખો તેના ઉપર શેક કરો. તે ભાગની સફાઈ દિવસમાં બે-ત્રણવાર કરવી ખૂબ જરૂરી છે.
- \* જો ચીરા ઉપર લાય બળતી હોય તો પેશાબ કરતી વખતે ચીરા ઉપર પાણી રેડો.
- \* ચીરા ઉપર જો કોઈ જડીબુટ્ટી લગાવવી હોય તો તેને સાફ કરીને ઉકાળીને લગાડવી જોઈએ. કોઈ જડીબુટ્ટી યોનિમાં મૂકવી નહિ. આ જડીબુટ્ટીથી તમને ખરેખર ફાયદો થાય એમ હોય તો જ તેનો ઉપયોગ કરવો. સામાન્ય રીતે ચીરો તેની મેળે જ મટી જાય છે.
- \* જો નવજાત બાળકને ધાવણ ઉપરાંત ઉપરથી કંઈ ખોરાક આપતા હો તો તરત જ કુટુંબનિયોજનની સચોટ પદ્ધતિ વાપરવાનું શરૂ કરો. માતાનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે તે માટે તેણે ફરીથી ટૂંક સમયમાં સગર્ભા ન બનવું જોઈએ. તેથી ગર્ભનિરોધના અસરકારક સાધનનો નિયમિત ઉપયોગ કરવો જોઈએ.



પ્રસૂતિ બાદ જોખમના ચિહ્નો :

યોનિમાંથી લોહી વહેવું : પ્રસૂતિના એક દિવસ બાદ લોહી પડે તો તે સુવાવડ વખતે ગર્ભાશયમાં રહી ગયેલ મેલીના ટૂકડાને કારણે હોઈ શકે.

વધુ લોહી વહેવાના દેખાતા જોખમી ચિહ્નો :

- \* પ્રસૂતિ બાદ પહેલા દિવસે એક કલાકમાં જો ૨ પેડ કે ૨ જડાં કપડાં લોહીથી ભીંજાઈ જાય.
- \* એક દિવસ પછી પણ જો એકાદ કલાકમાં ૧ પેડ કે એક જડું કપડું લોહીથી પલળી જાય.
- \* થોડું થોડું લોહી સતત વહ્યા કરે.

ઉપાય :

૧. પેદુ ઉપર માલીશ કરો જેથી ગર્ભાશય સખત થાય અને લોહી નીકળતું બંધ થાય. બાળકને ઘવડાવો. જો બાળક ઘાવતુ ના હોય તો સ્તનની ડીટડીને પંપાળો/મસળો.
૨. અર્ગોમેટ્રીનનું ૦.૨ મી.ગ્રા.નું ઇન્જેક્શન થાપામાં આપો અથવા ૦.૨ મી.ગ્રામ અર્ગોમેટ્રીન ગોળી દર છ કલાકે ચારથી સાત દિવસ સુધી આપો.
૩. જો લોહી વહેતુ બંધ ન થાય તો ડૉક્ટરની મદદ લો. હોસ્પિટલમાં લઈ જવ ત્યારે પેદુ ઉપર સતત માલિશ કરતા રહો.
૪. જો માતામાં ચેપનાં ચિહ્નો જણાતાં હોય તો નીચે જણાવ્યા મુજબ ગર્ભાશયના ચેપમાં અપાતા એન્ટીબાયોટીકસ આપો.

ગર્ભાશયનો ચેપ : ગર્ભાશયનો ચેપ એ ઘણો જોખમી હોય છે. તેની તરત જ સારવાર કરવી જોઈએ નહિ તો સ્ત્રીને વ્યંધ્યત્વ થઈ જાય કે મરણ પણ થાય.



ગર્ભાશયના ચેપનાં જોખમી ચિહ્નો :

ઠંડી સાથે તાવ

પેટમાં ખૂબ દુઃખાવો. દબાવાથી દુઃખાવો વધે.

યોનિમાંથી દુર્ગંધ મારતું પ્રવાહી આવવું.



ઉપાય : નીચેમાંથી કોઈપણ એક દવા આપો.

૧. પહેલી પસંદગીની સારવાર : ૧ ગ્રામ એમોક્સીસીલીન મોં વાટે દિવસમાં ત્રણ વાર દસ દિવસ માટે આપો. તે ઉપરાંત મેટ્રોનિડેઝોલ ૪૦૦ મી.ગ્રા. દિવસમાં ત્રણવાર ૭ દિવસ માટે આપો.
- બીજી પસંદગીની દવા : પ્રોકેઇન પેનિસિલીન ૮ લાખ યુનિટનું ઇન્જેક્શન દિવસમાં બેવાર ૭



દિવસ માટે આપો. અથવા પેનીસીલન ૪ લાખ યુનિટ દિવસમાં ચાર વાર સાત દિવસ માટે મોં વાટે આપો. (સાથે કલોરેમ્ફેનીકોલની ગોળીનો પ્રથમ ડોઝ ૧ ગ્રામનો આપવો ત્યાર બાદ ૫૦૦ મી.ગ્રા. દિવસમાં ચાર વાર મુજબ કુલ સાત દિવસ આપવી.)

૨. માતાને ખૂબ પ્રવાહી પીવડાવો. ઉપરની સારવાર શરૂ કર્યા પછી એક દિવસમાં તબિયત ના સુધરે તો નજીકની હોસ્પિટલમાં લઇ જવ.

### ૬.૦ વિશેષ જરૂરિયાતવાળી સ્ત્રીઓ :

**કસુવાવડ :** ગર્ભસ્થ બાળકનો પૂરો વિકાસ થાય તે પહેલા કુદરતી રીતે સુવાવડ થાય તેને કસુવાવડ કહે છે. ગર્ભમાં કંઈક ખોડખાંપણ હોય તો પણ આવું બને. ત્રણ કે ચાર મહિનાનો ગર્ભ થાય તે પહેલાં મોટા ભાગની કસુવાવડ થાય છે.

કસુવાવડ થતાં પહેલાં પેટમાં દુઃખાવો થાય છે અને માસિકની માફક લોહી વહે છે. લોહી ધીરે ધીરે વધારે વહે છે. સાથે ગર્ભ કે માંસપેશી પણ પડે છે.

જો લોહી વહેવાનું ચાલુ જ રહે કે વધુ લોહી પડે કે તાવ આવે અને યોનિમાંથી દુર્ગંધવાળુ પાણી આવે તો ગંભીર બાબત છે. ગર્ભનો અમુક ભાગ ગર્ભાશયમાં રહી જવાથી આમ થાય છે. એટલે કે કસુવાવડ પૂરી થઈ નથી. આના કારણે મરણ પણ થઈ શકે. માતાને તરત જ હોસ્પિટલ લઈ જવ.

કસુવાવડ પછી સ્ત્રીએ બે અઠવાડિયા સુધી આરામ કરવો જોઈએ. યોનિ પાણીથી કે દવાથી સાફ ન કરવી. જ્યાં સુધી લોહી વહેવાનું પૂરેપૂરું બંધ ન થાય ત્યાં સુધી સંભોગ ન કરવો. આ સમય દરમિયાન સંભોગ કરવાથી ચેપ લાગવાનો સંભવ વધુ છે.

કસુવાવડ પછી માતા ઘણીવાર ઉદ્વાસ રહે છે. બીજી કસુવાવડ થયેલ સ્ત્રી સાથે વાતો કરવાથી તેનું મન હળવું બને છે. એ ફરીથી ગર્ભ ધારણ કરી શકે છે અને માતા બની શકે છે તેવું આશ્વાસન આપો.



પોતાની તથા નવજાત શિશુની સંભાળ લેવામાં મુશ્કેલી અનુભવતી સ્ત્રીઓને મદદરૂપ થવું :

કેટલીક સ્ત્રીઓને સુવાવડમાં અને ત્યાર બાદ ઘણી તકલીફ પડે છે. તેમનાં શિશુને વિશેષ સંભાળની જરૂર હોય છે. કેમ કે આ શિશુ બિમાર હોય છે. ખાસ કરીને એકલી રહેતી સ્ત્રીઓ, ઘણી ગરીબ, ખૂબ નાની (કિશોરીઓ) ઉંમરની માતા, માનસિક રીતે નબળી, કુપોષિત અને માંદા બાળકોવાળી સ્ત્રીઓને

પોતાની અને બાળકની કાળજી લેવામાં ખૂબ મુશ્કેલીઓ નડતી હોય છે.



આ સ્ત્રીઓમાં વિશેષ રસ લઇ તેની કાળજી કરવામાં આવે તો મા અને બાળકના સ્વાસ્થ્યમાં ઘણો સુધારો થઇ શકે છે.

**જો નવજાત શિશુનું મરણ થાય :**

મોટાભાગની પ્રસૂતિ સારી રીતે થાય છે અને નવજાત શિશુ સ્વસ્થ હોય છે. પરંતુ કોઈકવાર નવજાત શિશુનું કોઈ કારણસર મૃત્યુ પણ થાય છે.

જે માતાએ નવ માસ સુધી ગર્ભ ધારણ કર્યો હોય તે બાળ મૃત્યુના કારણે સ્વભાવિક રીતે જ ઉંદું દુઃખ અનુભવે છે. વળી પ્રસૂતિની પીડા અને થાકને કારણે તેને પણ પ્રસૂતિવાળી બીજી માતાની જેમ પૂરતા આરામ અને ખોરાકની જરૂર હોય છે.

- \* પ્રસૂતિ બાદ ૩ દિવસમાં સ્તનમાં ભરાવો અને દુઃખાવો થઇ શકે. ઠંડા પાણીમાં બોળેલા પોતાં મૂકવાથી દુઃખાવો ઓછો થશે.
- \* ડીટડી કે સ્તન દબાવીને દૂધ બહાર કાઢવું નહિ. તેમ કરવાથી વધુ દૂધ આવશે.
- \* સ્તનમાં ચેપનાં ચિહ્નો દેખાય તો તેની સારવાર કરવી.
- \* તરત જ ગર્ભાધાન ન થાય તે માટે કુટુંબનિયોજનની કોઈ રીત વાપરો. ઓછામાં ઓછા ૩ માસ સુધી ફરી ગર્ભ ના રહે તેની કાળજી રાખો.



**૭.૦ થોડીક સલાહ પિતાને પણ !**

**સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન :** તમારી પત્નીને રોજિંદા કામકાજમાં મદદ કરો તથા માનસિક હૂંફ આપો. તેને પૂરતો અને પૌષ્ટિક ખોરાક મળે તે જુઓ અને પૂર્વપ્રસૂતિ તપાસ અને કાળજી માટે મદદ કરો.

**પ્રસૂતિ સમયે :** બાળજન્મ સમયે ઘર સંભાળી લો. પત્નીને માનસિક ટેકો આપો. તેની સાથે રહો. તેને પૂરતું પ્રવાહી આપો. બીજા બાળકોની કાળજી લો.

**બાળજન્મ બાદ :** માતાને છ સપ્તાહ સુધી વિશેષ કાળજીની જરૂર છે. પત્નીના રોજિંદા કામ તમે કરો, જેમકે પાણી ભરવું, બળતણ લાવવું, બીજાં બાળકોની કાળજી લેવી, વગેરે.

- \* નવા બાળકની સંભાળ લો. જેથી માતા પૂરતી ઉંઘ લઇ શકે.
- \* લોહી વહેવું પૂરેપૂરું બંધ ન થાય ત્યાં સુધી સંભોગ ન કરો.
- \* બીજા બે વર્ષ સુધી બાળક ન થાય તે માટે કુટુંબનિયોજનના સાધનનો ઉપયોગ કરવો.



### ૮.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ

સગર્ભાવસ્થા અને પ્રસૂતિના કારણે લાખો માતાઓના મરણ થાય છે. આ સમયે જો તત્કાલ પગલાં લેવામાં આવે તો મોટા ભાગના મૃત્યુ ટાળી શકાય.

આ માટે માતાને પૂરતું પોષણ મળે, બે બાળકો વચ્ચે ગાળો રહે તે માટે પતિ અને પત્ની બંનેને શિક્ષણ અને ગર્ભનિરોધના સાધનો મળે તે જરૂરી છે. તે ઉપરાંત સલામત ગર્ભપાત સેવાઓ તથા સગર્ભાવસ્થા અને પ્રસૂતિ સમયે કાળજી તથા તત્કાળ સારવાર મળે, તે માટે વાહનવ્યવહારની સગવડ મળે તો જ આ સમયે થતાં મરણ રોકી શકાય.

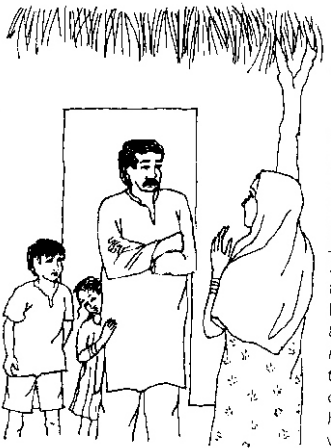


આ માટે

- \* સગર્ભાવસ્થા, પ્રસૂતિ અને બાળજન્મ બાદના જોખમકારક ચિહ્નો વિશે સમજાવે, જાણો.
- \* આ જોખમ દેખાય તો તે માટે જરૂરી મદદ મેળવવાનું આયોજન કરો.
- \* જ્યારે જોખમ દેખાય ત્યારે તરત જ મદદ મેળવો.
- \* ગામમાં નીચેની સેવાઓ મળે તે માટે આયોજન કરો, સંગઠન કરો, સમયસર વાહન મળી રહે, જરૂર પ્રમાણે પૈસા અને રક્ત દાનની વ્યવસ્થા કરો.

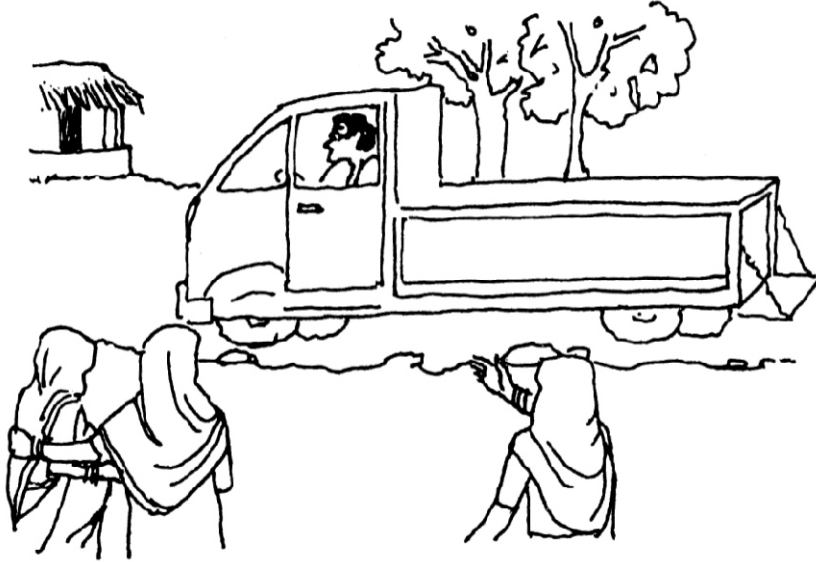
હોસ્પિટલ નજીક જોખમવાળી સગર્ભા બેનો માટે રહેવાની વ્યવસ્થા ઉભી કરો. જેથી અંતરિયાળ રહેતી માતાઓ બાળજન્મ થતાં પહેલાં આવીને અહીં રહી શકે.

આરોગ્ય કાર્યકર માતાની જીંદગી બચાવવા આ પ્રમાણે કરી શકે :



- \* અવાંછિત કે વણજોઈતી સગર્ભાવસ્થા ટાળવા તથા અસલામત ગર્ભપાત અટકાવવા કુટુંબ નિયોજનની સેવાઓ આપો.
- \* કિશોરીઓ અને સ્ત્રીઓ માટે જાતીય રોગ ન થાય તેનું શિક્ષણ અને કાર્યક્રમ ગોઠવો અને જાતીય રોગની સારવાર આપો.
- \* ટીટનસ-ધનૂર ન થાય તે માટે કિશોરીઓ અને સ્ત્રીઓ માટે રસીકરણની વ્યવસ્થા કરો.
- \* સગર્ભાવસ્થા, પ્રસૂતિ અને બાળજન્મ બાદ થતી સમસ્યાઓનું કેવી રીતે નિદાન કરવું તે શીખો.

- \* જ્ઞેખમવાળી સગર્ભાવસ્થા હોય તેવી બેનોને આરોગ્ય કેન્દ્ર પર તપાસ માટે મોકલો.
- \* સગર્ભા સ્ત્રીના પતિને તેની જવાબદારીઓ બરાબર સમજાવો. દા.ત. ઘરના કામોમાં મદદ કરવી, પ્રસૂતિમાં જ્ઞેખમ સમયે કામ લાગે માટે થોડા નાણાં તૈયાર રાખવા આ બાળક પછી ફરી તરત સગર્ભાવસ્થા ના આવે તે માટે ગર્ભનિરોધના સાધનો વાપરવા, વગેરે.
- \* સગર્ભાવસ્થા અને બાળજન્મ દરમિયાન થતાં જ્ઞેખમનાં ચિહ્નો ઓળખવાની અને ચેપ ન થાય તે માટેની કાળજી લેવાની તાલીમ દાયણબેનો અને બીજી બેનોને શીખવો.
- \* બે વર્ષ માટે બાળકને સ્તનપાન કરાવવાનું માતાને પ્રોત્સાહન આપો.
- \* નીચેની દવાઓ તૈયાર રાખો :  
 ઓક્સીટોસીન, અર્ગોમેટ્રીન, પ્રોસ્ટાગ્લાનડીન ઇન્જેક્શન કે મીઝોપ્રીસ્ટોલ ગોળી જરૂરિયાત પ્રમાણે - જન્મ બાદ વહેતું લોહી અટકાવવા,  
 એન્ટીબાયોટીક્સ - ચેપ માટે,  
 સ્નાયુમાં અને નસ(શિરા) માં ઇન્જેક્શન આપવાનાં સાધન,  
 ટોકસેમિયા સારવાર માટે દવાઓ,  
 મોબાઇલ અથવા પ્લાસ્ટિકની સાફ કોથળીઓ,  
 નવી બ્લેડ (કાગળ ખોલ્યા વગરની નવી બ્લેડ),
- \* પ્રસૂતિ સમયે જ્ઞેખમવાળી માતાને જલ્દી દવાખાને પહોંચાડવા માટે વાહનની વ્યવસ્થા કરો.



## સગર્ભાવસ્થા અને પ્રસૂતિ

### માતૃમરણ અટકાવી શકાય - લક્ષ્મીપુરાની વાત

લક્ષ્મીપુરા ગામે સરપંચના ભત્રીજાની પત્નિ સોનાબેનને ત્રણ દીકરીઓ હતી. ચોથી વાર મહિના રહ્યા હતા ત્યારે દીકરાની આશા હતી. શહેર ઘણું દૂર હોવા છતાં ત્રીજા માસે તેને શહેરમાં લઈ જઈને બાબો-બેબીની તપાસ (ગર્ભ જાતિ પરિક્ષણ) કરાવ્યું. તેમાં ખબર પડી હતી કે તેને બાબો આવવાનો છે. બધા ખૂબ ખુશ હતા. છતાં ગ્રામ આરોગ્ય કાર્યકરની આગ્રહભરી સલાહ હોવા છતાં આ બેનને પૂર્વપ્રસૂતિ સારવાર અપાઈ નહોતી. ગર્ભ પરિક્ષણ કરાવવા ગયા હતા ત્યારે શહેરના ડૉક્ટરે લખી આપેલી કેપ્સૂલ એકવાર તેઓ લાવ્યા હતા પરંતુ તે પૂરી થયા પછી બીજી લાવી શક્યા ન હતા, કારણકે આ દવા ઘણી મોંઘી હતી. સગર્ભાવસ્થાની માસિક તપાસ પણ તેઓએ કરાવી નહીં. સોનાબેનને તપાસ માટે કાર્યકર આગ્રહ કરતા ત્યારે તેઓ કહેતા કે મારા પતિએ મારું નામ શહેરના પ્રસૂતિગૃહમાં લખાવ્યું છે એટલે મારે ત્યાંની જ સારવાર લેવાની છે અને સુવાવડ પણ ત્યાં જ કરવાની છે.

પણ જ્યારે તેમને સુવાવડનું દરદ ઉપડ્યું ત્યારે તેમના પતિ સરપંચના ચૂંટણીના કામે બહારગામ ગયા હતા. તેમના ઘરમાં કોઈ જ પુરુષ માણસ હતા નહિ જેઓ નિર્ણય પ્રક્રિયામાં મદદ કરે. સોનાબેનને દર્દ સાથે લોહી પડવાનું ચાલુ થઈ ગયું હોવાથી આજુબાજુની બધી બેનો એકઠી થઈ ગઈ હતી. પણ બેનને દવાખાને કેવી રીતે લઈ જવી, તેની સાથે કોણ જશે, તેનો ખર્ચ કોણ આપશે, વાહન ક્યાંથી મંગાવવું વગેરે કોઈ જ નિર્ણયો તેઓ કરી શક્યા નહિ. ધીમે ધીમે બે-ત્રણ કલાકમાં તો લોહી ઘણું વહેવા લાગ્યું અને બધી સહાનુભૂતિ ઘરાવતી બેનોની વચ્ચે સોનાબેન મરણ પામી.

બધા ખૂબ દુઃખી થયા પરંતુ આ મરણ માટે કોણ જવાબદાર તેની સમજણ કેળવવાનું જરૂરી લાગ્યું. તેથી ગ્રામ આરોગ્ય કાર્યકરે તેની ચર્ચા કરવાનું નક્કી કર્યું. તે બાબત તેમણે ગામની ચાર-પાંચ મહિલાઓને વાત કરી અને તેમણે બધાએ નક્કી કર્યું કે છેલ્લા એક-બે વર્ષમાં સુવાવડમાં લક્ષ્મીપુરા અને તેની આજુબાજુના પાંચ ગામોમાં માતા અથવા બાળકનું મૃત્યુ થયું હોય તેવા પ્રત્યેક ઘરની મુલાકાત લઈ બધી હકીકત જાણવી. આમાંથી ત્રણ બહેનોએ ખૂબ ઉત્સાહ બતાવ્યો અને તેમણે આવા સાત ઘરોની મુલાકાત લીધી જેમાં સુવાવડ દરમિયાન કે તે પછી તરત જ માતા અથવા બાળક બન્નેનું મૃત્યુ થયું હોય.

#### આ સાત ઘરોની મુલાકાતમાં નીચેના કારણો જોવા મળ્યા :

- (૧) સાતમાંથી છ કેસમાં દવાખાને જવા અંગેનો નિર્ણય ખૂબ મોડો થયો હતો અને એક જ કેસમાં ઘરના લોકોએ દવાખાને લઈ જવાની ના પાડી હતી.
- (૨) ઉપરના છ કેસમાં ઘરમાં નિર્ણય થયા બાદ વાહનની વ્યવસ્થા કરતાં અને દવાખાને પહોંચતા ઘણું મોડું થઈ ગયું હતું. તેમાંના ચાર બહેનો તો રસ્તામાં જ મરણ પામ્યા હતા. બે બહેનો દવાખાને પહોંચી શક્યા.
- (૩) જે બે બહેનો દવાખાને પહોંચ્યા તેમાંના એક બહેનને ખૂબ લોહી વહી ગયું હતું અને તાલુકામાં રેફરલ દવાખાને લોહી આપવાની સગવડ ન હતી તથા તેના ઘરના લોકોએ પોતાનું લોહી આપવાની ના પાડી હતી. તેથી સુવાવડ તો થઈ પણ માતા બાળકના જન્મ પછી બીજે દિવસે મરણ પામી.
- (૪) બીજી એક બહેન જે તાલુકાના દવાખાને પહોંચી શકી પણ તેને બાળક આડું હોવાથી સિઝેરીયન કરી બાળક ઉપરથી લેવું પડે તેમ હતું. આ ઓપરેશન માટે નિષ્ણાત ડૉક્ટરની વ્યવસ્થા ન હોવાથી તેને વડોદરાના મોટા દવાખાને મોકલી આપવી પડી. પરંતુ રસ્તામાં જ બહેન અને બાળક બન્નેનું મરણ થઈ ગયું.

આ બધા કિસ્સાની ચર્ચા આરોગ્ય કેન્દ્રના ડૉક્ટર, નર્સબહેન તથા ગામ લોકોની મોટી મિટીંગમાં કરવામાં આવી. તેમાં એવું તારણ નિકળ્યું કે તાલુકા હોસ્પિટલની વ્યવસ્થાઓ સુધારવા અંગે પ્રયત્ન જરૂર કરી શકાય પણ તે ગામ લોકોના હાથની વાત નથી. તેથી જો તાત્કાલિક કાર્ય કરવું હોય તો પ્રથમ બે કારણો બાબત જરૂર સક્રિય કામગીરી થઈ શકે. તે માટે નીચે પ્રમાણે કામગીરી કરવાનું નક્કી થયું.

પંચાયતના સભ્યોની તથા ફળિયાના આગેવાન પુરુષોની એક તાલીમ યોજવામાં આવી. જેમાં નર્સબહેન તથા આરોગ્ય કાર્યકરે સુવાવડમાં માતા-બાળકનું મૃત્યુ થાય તેના કારણો વિશે વિગતે સમજણ આપી. તથા પુરુષો તે બાબત શું કરી શકે તેની સમજ આપી. જે ભાઈઓએ આ તાલીમ લીધી તેમાંના બે ભાઈઓ પેસેન્જર જીપના માલિકો હતા બીજા એક ભાઈ ગામમાં વિમા યોજનાના એજન્ટ તરીકે કામ કરતા હતા તો એકભાઈ મકાન કોન્ટ્રાક્ટર તરીકે તાલુકાના કામો રાખતા હતા તેમની પાસે અને ગામના શિક્ષકના ઘરે ફોનની વ્યવસ્થાઓ હતી. આ બધા તથા પંચાયત સભ્યોએ આ બાબત સક્રિય નિર્ણયો આ પ્રમાણે કર્યા.

- (૧) બેનોને દવાખાને લઈ જવા ગમે તે સમયે જીપનો ઉપયોગ કરી શકાશે, તેઓ જીપનું ભાડુ ૫૦% જેટલું જ લેશે અને તે પણ પાછળથી આપશે તો ચાલશે એમ નક્કી થયું.
- (૨) ક્યારેક જીપ ગામમાં ના હોય અથવા બેનને તાત્કાલિક ખસેડી શકાય એમ ના હોય તો તાલુકા હોસ્પિટલે ખબર કરવા અથવા એમ્બ્યુલન્સ કે ડૉક્ટરને બોલાવવામાં મફત ફોનની સગવડ આપવાનું તથા જરૂર પડે તો કોન્ટ્રાક્ટર તથા શિક્ષકની મોટર સાઈકલનો ઉપયોગ કરી બાજુના ગામથી નર્સબહેનને તેડી લાવવાનું નક્કી થયું.
- (૩) વીમા એજન્ટ ભાઈએ કહ્યું કે ગામના ભાઈઓ ભેગા થાય તો તેઓ બચત ચુપ ચલાવવા તેચાર છે. નિયમિત બચત કરી બેંકમાં ખાતુ ખોલાવી દરેક ભાઈ પત્નિની સુવાવડ માટે જરૂરી પૂંજી તો ભેગી કરી જ શકે છે. પરંતુ તે સિવાય પણ બેંક પાસે સ્વસહાયજૂથ તરીકે નોંધણી કરાવીએ તો આપણને સૌને આર્થિક સહાય પણ મળી શકે છે. આ બાબત ગ્રામસેવકે પણ મદદ કરવાની તૈયારી બતાવતાં ગામમાં બચત ધિરાણ યોજના પણ ચાલુ થઈ.
- (૪) નર્સબેન અને આરોગ્ય કાર્યકરે ગામમાં દાયણબેનો અને ફળિયાની સ્ત્રીઓને તાલીમ આપવી અને સુવાવડનું દરદ ચાલુ થાય પછીના તમામ ચિહનો અંગે તેમને સજાગ કર્યા. પ્રસંગની ગંભીરતા સમજી દવાખાને લઈ જવા બાબત નિર્ણય લેવામાં મોડું ના થાય તે બાબત તેઓ હવે સક્રિય છે.

ઉપર પ્રમાણેની વ્યવસ્થા છેલ્લા ચાર વર્ષથી કાર્યરત છે અને કોઈ પણ બહેનનું સારવાર ન મળવાને કારણે માતૃમરણ નથી થયું. તમે પણ તમારા સંજોગોને અનુરૂપ ઉકેલ લાવી શકો. તમે શહેરમાં રહેતા હો તો નજીકના દવાખાને સગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતથી જ નોંધણી કરાવી દો અને સુવાવડના ખર્ચ માટે દર મહિને બચત કરવાનું ચાલુ કરી દો. વેળાસરની દવાખાનાની સારવાર મળશે તો વગર મુશ્કેલીએ સુવાવડમાં માતા અને બાળકની તંદુરસ્તી જળવાશે.