बालजन्म सचित्र पुस्तक

फ्रॉन पी. हॉस्कन
चित्र : मार्सिया एल. विलियम्स
हिन्दी रूपान्तर : "चेतना"

चेतना : सेन्टर फॉर हेल्थ एज्यूकेशन, ट्रेनिंग एण्ड न्यूट्रीशन अवेरनेस

बालजन्म सचित्र पुस्तक

बालजन्म सचित्र पुस्तक के उपयोग के विषय में कुछ सूचनाएँ:

यह पुस्तक विविध दृष्टिकोणों को ध्यान में रखकर तैयार किया गया है जैसे कि शिक्षण प्रदान करने के लिए, कार्यशिविर के दौरान समूह चर्चा के लिए और व्यक्तिगत जानकारी के लिए।

शिक्षण देने के लिए:

प्रशिक्षणार्थीयों के समूह को शिक्षण प्रदान करने में आसानी हो इस लक्ष्य को ध्यान में रख कर यह पुस्तक तैयार किया गया है। यदि आप प्रशिक्षणार्थीयों को एक एक चित्र दिखाकर उस विषय की चर्चा करना चाहते (देखिये चर्चा के लिए मार्गदर्शिका और उससे संबंधित वर्णन) है तो इस पुस्तक की मदद से आप सरलता से चर्चा कर सकते हैं। चित्र व आकृति वाले पृष्ठों को क्रमवार इस प्रकार रखा गया है कि चर्चा अर्थपूर्ण हो सके।

यदि आप शिक्षण प्रदान करने के कार्य में इस पुस्तक का नियमित उपयोग करना चाहते हैं तो इसे इस प्रकार खोलकर अलग कीजिए – सबसे पहले पुस्तक के मुखपृष्ठ पर लगाई गई स्टेपल पीनें सावधानी से निकाल दें। इसके पश्चात पुस्तक के पन्नों को निकालकर बीच में से फाड़ दीजिए जिससे वे एक दूसरे से अलग हो जाऐ। सभी पन्नों के बांयी ओर दो छेद किये गये हैं जिसमें धागा बांधकर आसानी से रखा जा सकता है। पुस्तक में दिया गया वर्णन, चर्चा के लिए मुद्दे, शब्दार्थ सभी साहित्य इस प्रकार क्रमवार दिया गया है कि आप उसका एक अथवा छोटी-छोटी पुस्तिकाओं के रूप में उपयोग कर सकते हैं। चित्रों के साथ उसका वर्णन रखकर भी चर्चा की जा सकती है। चित्र को कड़े पुठ्ठे पर चिपकाकर भी निर्देशन किया जा सकता है। चित्रों को विभिन्न क्रमों में रखकर उसके साथ स्थानीय माहिती जोड़कर आपके क्षेत्र के अनूकुल बनाकर शिक्षण देने के लिए इस पुस्तक का उपयोग किया जा सकता है।

इस पुस्तक के चित्रों के पृष्ठों में से एक पृष्ठ को अधूरा रखा गया है, आप इस पृष्ठ पर आपके क्षेत्र में उपलब्ध आहारों को , गर्भवती स्त्रियों के आहार की सूची में शामिल कर सकते हैं। शिक्षण या प्रशिक्षण की शुरूआत करने से पहले आपको यह जानकारी इकठ्ठी कर लेनी चाहिए। (देखिये - ''परिचित आहार'' और उससे संबंधित वर्णन) इसी प्रकार आप अधिक जानकारी के लिए जहां इच्छा हो वहां अधिक पृष्ठ शामिल कर सकते हैं।

कुछ विशेष मुद्दों को अधिक स्पष्ट रूप से समझाने के लिए आप माताओं और बच्चों के चित्र भी इस पुस्तक में लगा सकते हैं।

इस पुस्तक के चित्रों का उपयोग करने की दूसरी पद्धति इस प्रकार है।

इन चित्रों को कार्डबोर्ड अथवा मजबूत पुट्ठे पर चिपकाकर प्रशिक्षणार्थीयों के समूह को शिक्षण देने के लिए उपयोग में लाया जा सकता है। इसके लिए आपको ऐसी दो पुस्तकों की ज़रूरत पडेगी क्योंकि पन्नों के दोनों ओर चित्र का वर्णन दिया गया है।

चित्र को उनके क्रम के अनुसार पास-पास टेप से चिपकाकर समूह में चर्चा करने के लिए उपयोग में लाया जा सकता है।

पुस्तक में दी गई माहिती वर्णन और चर्चा के लिए दिये गये मुद्दों (प्रशिक्षण निर्देशक की मार्गदर्शिका) को आपके क्षेत्र की बोली और प्रचलित शब्द, शब्द समूहों के आधार पर स्थानीय भाषा में अनुवाद कर लेना चाहिए जिससे प्रशिक्षणार्थीयों का समूह जिनको हिन्दी भाषा समझने में कठिनाई होती हो या जो अनपढ़ हों वे भी पुस्तक में दिये गये मुद्दों को आसानी से समझ सकते हैं। पुस्तक के अंत में दिये गये शब्दार्थ, कुछ पारिभाषिक शब्दों को समझने में मददरूप होंगे।

चित्रों का अन्य उपयोग

इन चित्रों को अस्पताल अथवा स्वास्थ्य केन्द्रों पर लटकाया जा सकता है। जिससे स्त्रियां जब डाक्टर की राह देख रही हों तब बच्चे के जन्म के विषय में सचित्र जानकारी प्राप्त कर सके। अस्पताल की नर्सें स्त्रियों को इन चित्रों के विषय में समझा सकती है। यहां भी बच्चे के जन्म की संपूर्ण सचित्र माहिती उपलब्ध कराने के लिए दो पुस्तकों की ज़रूरत पड़ेगी। शिशु जन्म विषयक चित्रों और जानकारियों के छोटे छोटे पोस्टर बनाकर उसे एक बड़े तख़्ते पर क्रमानुसार लगाकर इसका शिशु जन्म विषयक कहानी और कार्टुन कहानी के रूप में भी उपयोग किया जा सकता है। इस प्रकार बनाये गये पोस्टर स्थानीय भाषा में तैयार किये गये छोटे स्पष्ट संदेशों के साथ लोगों के उपयोग के लिए वितरित किये जा सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए और आपके सुझावों के लिए ''चेतना'' से संपर्क करें। बालजन्म सचित्र पुस्तक के सभी चित्र १७" × २२" और ६८" × ८८" के नाप के फ्लिप चार्टस भी वीन न्यूज़ के पास उपलब्ध है। यही चित्र रंगीन स्लाइड के (३५ अेम.अेम.) स्वरूप में भी वीन न्यूज़ से प्राप्त किये जा सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें - ''चेतना'', ड्राइव इन सिनेमा बिल्डिंग, दूसरी मंज़िल, थलतेज रोड, अहमदाबाद ३८० ०५४. फोन - ~~४०६४५४~~ ४०८३१८

बालजन्म सचित्र पुस्तक

बालजन्म की सचित्र कहानी - एक स्त्री के दृष्टिकोण से

अनुक्रमणिका

पुस्तक के उपयोग विषयक सूचनायें

प्रस्तावना २

सचित्र कहानी ४

१ - ८	स्त्री का शरीर विकास//आंतरिक जनन अंग//मासिक स्त्राव//बाहरी जनन अंग// गर्भावस्था के दौरान होनेवाले शारीरिक परिवर्तन//
९ - १०	पुरुष का शरीर
११ - १४	फलिकरण गर्भाधान//आरोपण//कोषों का विभाजन//विकास की शुरूआत
१५ - १६	भ्रूण का विकास
१७ - १९	पोषण गर्भावस्था के दौरान आहार की आवश्यकता// क्या नहीं खाना-पीना//परिचित स्थानीय आहार
२० - २३	गर्भ का विकास
२४ - ३०	जन्म की प्रक्रिया प्रसूति पीड़ा//जन्म देते समय माता की विभिन्न स्थितियां// नाभिनाल काटना//आंवल गिरना
३१ - ३२	शिशु को स्तनपान कराना//धात्रीमाता और शिशु का आहार
३३ - ३४	गर्भाशय में बच्चे की असामान्य स्थितियां//गर्भाशय में एक से अधिक बच्चे//परिवार नियोजन

चित्रोंवाला पृष्ठ ३८

विवरण : चित्रों के अनुरूप ३९

प्रशिक्षण निर्देशक की मार्गदर्शिका//चर्चा के लिए मुद्दे ५४

पारिभाषिक शब्दों का अर्थ ६६

फ्रां पी. हॉस्कन

चित्र : मार्सिया एल. विलियम्स

कॉपीराइट : १९८२ फ्रां पी. हॉस्कन

रूपांतर : 'चेतना' द्वारा
युनिवर्सल चाइल्ड बर्थ पिक्चर बुक प्रोटोटाईप में से

बालजन्म सचित्र पुस्तक

बाल जन्म की सचित्र कहानी - एक स्त्री के दृष्टिकोण से

प्रस्तावना

इस सचित्र पुस्तक में स्त्री के जैविक जननतंत्र विषयक जानकारी (माहिती) दी गई है। जो विश्व की स्त्रियों से ही प्राप्त हुई है। विश्व के किसी भी क्षेत्र में शिशु के जन्म के समय स्त्री को होता कष्ट, दर्द, आनंद और स्वास्थ्य पर होनेवाला प्रभाव प्रायः एक समान ही होता है। चाहे हम किसी भी देश/क्षेत्र में किसी भी परिस्थिति में रहतें हो फिर भी हमारा गर्भाधान और जन्म एक ही पद्धति से हुआ है।

यह पुस्तक प्रकाशित करने का प्रमुख उद्देश्य हमारा जन्म किस प्रकार होता है इस विषय में स्पष्टीकरण और जानकारी अधिक से अधिक लोगों तक पहुँचाना है। इस पुस्तक के उपयोग के लिए भाषा का ज्ञान होना ज़रूरी नहीं है। प्रजनन के बिना हमारा जन्म होना संभव नहीं । इसलिए हमारा जन्म किस प्रकार होता है इस विषय में प्रत्येक को जानकारी होना अत्यंत आवश्यक है। इस पुस्तक में इस अद्‌भुत प्रक्रिया की जानकारी चित्रों और उसके वर्णनों द्वारा दी गई है। यह पुस्तक स्त्री के दृष्टिकोणों को ध्यान में रखकर तैयार की गई है। साथ ही यह जानकारी पुरुषों, पति, पिता और पुत्रों से भी उतनी ही संबंधित है जिससे वे यह जान सकें और स्त्री के दृष्टिकोण से सोच समझ सकें कि गर्भधारण करके शिशु को जन्म और नई ज़िंदगी देने के लिए स्त्रियों को किन किन प्रक्रियाओं से गुजरना पड़ता है, और यह जान लेने के बाद वे स्त्रियों को गर्भावस्था में और प्रसूति के समय सहानुभूति और धैर्य दें। अधिकतर हमारे समाज में पुरुषों को बच्चे के जन्म की प्रक्रिया से दूर रखा जाता है। इस कारण वे इस प्रक्रिया से बिलकुल ही अनज़ान रहते हैं। बच्चे के सर्जन में पुरुष और स्त्री दोनों समानरूप से उत्तरदायी हैं, इसलिए बच्चे के जन्म की प्रक्रिया में भी दोनों को भाग लेना चाहिए। इसी बात को ध्यान में रखकर यह पुस्तक तैयार की गई है। जिस प्रकार कई परिवारों में बच्चे के जन्म की खुशी मनाई जाती है और उसकी देखभाल, जिम्मेदारी उठाने के विषय में विचारों का आदान प्रदान करतें हैं उसी प्रकार बच्चे के जन्म की प्रक्रिया के विषय में विचारों का आदान प्रदान करना अत्यंत ज़रूरी है।

प्रत्येक पुरुष और स्त्री के शरीर की रचना और गर्भधारण होने की प्रक्रिया को समझ लेना अत्यंत ज़रूरी है। जिससे वे गर्भधारण के विषय में पर्याप्त जानकारी प्राप्त कर इस समय उचित सावधानी और देखभाल रख सकें। यदि स्त्री-पुरुष संतान की इच्छा रखते हों तो उन्हें बच्चे की देखभाल किस प्रकार करनी चाहिए यह भी समझ लेना चाहिए। प्रत्येक भावी पिता को अपनी पत्नी की गर्भावस्था और बच्चे की जन्म की प्रक्रिया में पूरा साथ और सहयोग देना चाहिए। जिससे वे अपनी पत्नी और आनेवाले बच्चे की उचित देखभाल करके उसके स्वस्थ और सुखी परिवार के निर्माण का उत्तरदायित्व पूरा कर सके। प्रत्येक पुरुष को बच्चे के जन्म के विषय में और इन अनुभवों को स्त्री के दृष्टिकोण से समझ लेना अत्यंत ज़रूरी है।

हमारे यहां बच्चे को जन्म देने की प्रक्रिया के विषय में अज्ञानता होने के कारण अनावश्यक पीड़ा, कष्ट और कठिनाइयां उठानी पड़ती हैं। आज भी लाखों स्त्रियों और लड़कियां अपने शरीर और जन्म देने के कार्य के विषय में अज्ञात होने से घबरायी हुई रहती हैं। विश्व के अनेक क्षेत्रों में स्त्रियों की मृत्यु अन्य बिमारीयों की अपेक्षा प्रसूति में अधिक होती है और मृत्यु के इस प्रमाण को आसानी से कम किया जा सकता है। विश्व के कई क्षेत्रों में बच्चे को जन्म देने की प्रक्रिया को गुप्त रखा जाता है। साथ ही पुराने रीति रिवाज़, भय दिखाना ये सभी बातें स्त्रियों की ज़िंदगी और उसके गौरव को हानि पहुंचाती है।

हमें आशा हैं कि यह पुस्तक बाल जन्म के विषय में आवश्यक जानकारी अधिक से अधिक स्त्री पुरुषों तक पहुंचाने में सफल होगी। विशेषकर युवकों को। जो शिशु जन्म की प्रक्रिया से बिलकुल ही अनज़ान है ऐसे लोगों को लक्ष्य में रखकर यह पुस्तक तैयार की गई है।

शिशु जन्म के विषय में आवश्यक जानकारी देनेवाली मूल पुस्तक के आधार पर १९८१ में वीन न्युज द्वारा अंग्रेजी भाषा में यह पुस्तक तैयार की गई। जिसका हिन्दी व गुजराती रूपांतर गुजरात की नामांकित संस्था "चेतना" द्वारा किया गया है।

यह पुस्तक और शिशु जन्म के विषय में अधिक जानकारी और इस पुस्तक के उपयोग द्वारा प्रशिक्षण/शिक्षण किस प्रकार देना इस विषय में उचित मार्गदर्शन "चेतना" से मिल सकता है।

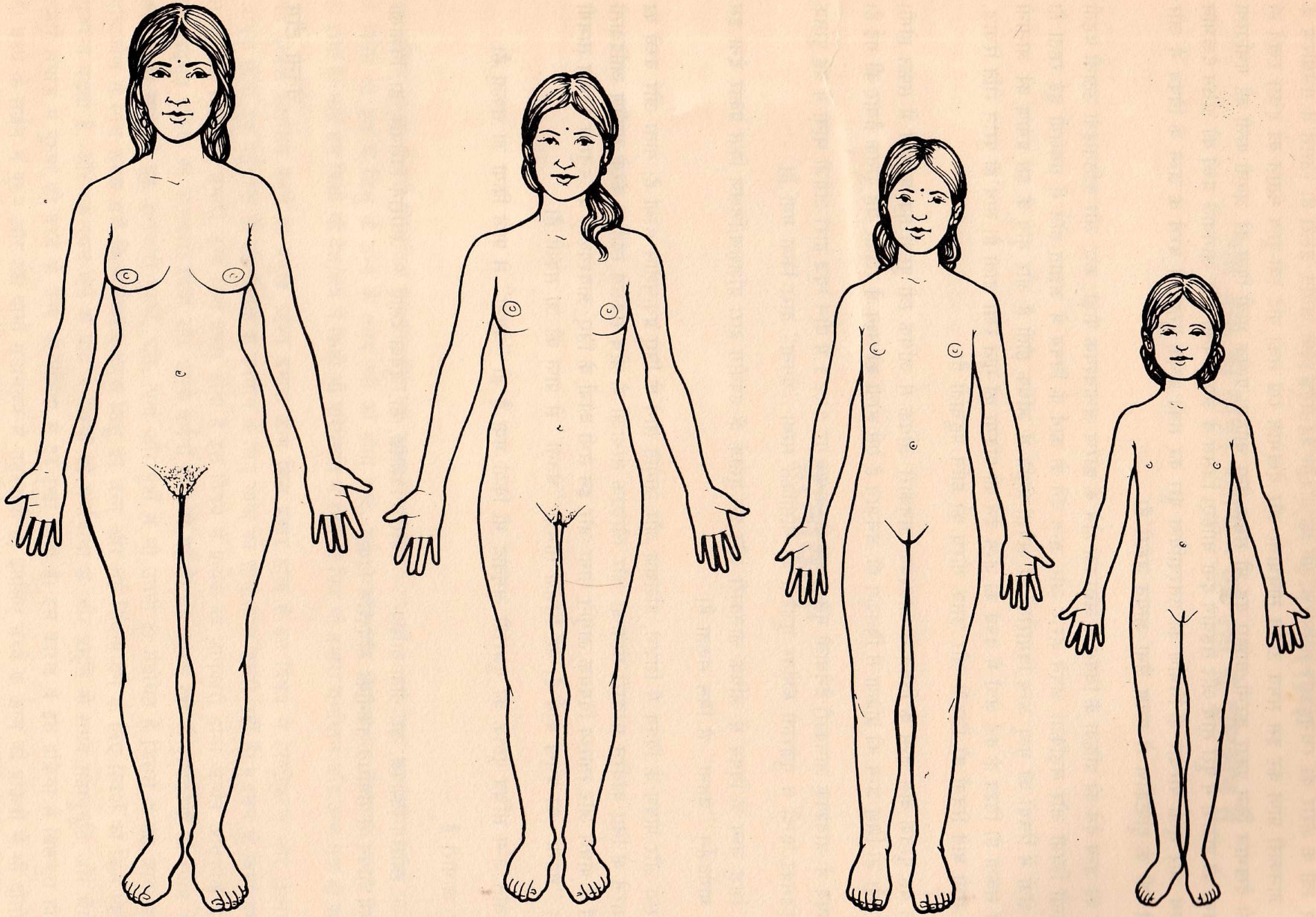
"चेतना" - स्वास्थ्य और पोषण के विषय में शिक्षण, प्रशिक्षण और जागृति लाने के लिए प्रयत्नशील संस्था है। माता और बच्चे का स्वास्थ्य स्तर सुधारने के लिए कार्यरत सरकारी संस्थाओं और स्वैच्छिक संस्थाओं के बीच संकलन स्थापित करके ग्रामीण आदिवासी और शहरी लोगों में पोषण और स्वास्थ्य विषयक जागृति लाना और इन सभी कार्यो के लिए आवश्यकता के अनुसार शिक्षण सामग्री तैयार करना यह "चेतना" का प्रमुख कार्य है। यह शिक्षण सामग्री "चेतना" से प्राप्त की जा सकती है।

"चेतना" द्वारा बाल जन्म सचित्र पुस्तक का गुजराती अनुवाद भी किया गया है जो "चेतना" से प्राप्त किया जा सकता है।

"चेतना" इनकी आभारी है –

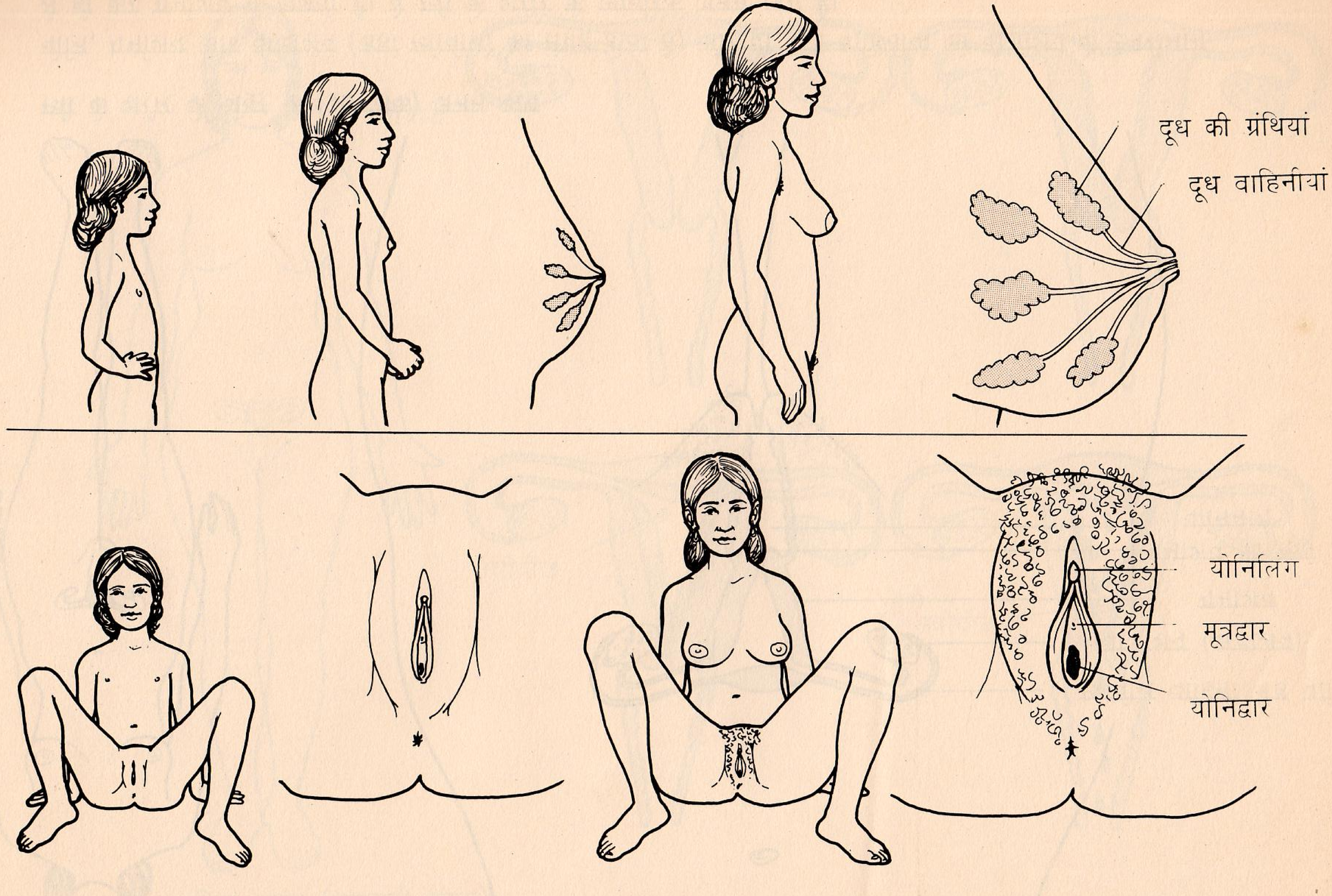
डा. बिन्दु शाह – स्त्रीरोग विशेषज्ञ, डा. नीता याज्ञिक – स्त्रीरोग विशेषज्ञ, डा. जुबेदा देसाई – स्त्रीरोग विशेषज्ञ, डा. विशाखा शाह, जिन्होंने हमें विषय से संबंधित तकनीकी मार्गदर्शन दिया।

चेतना टीम



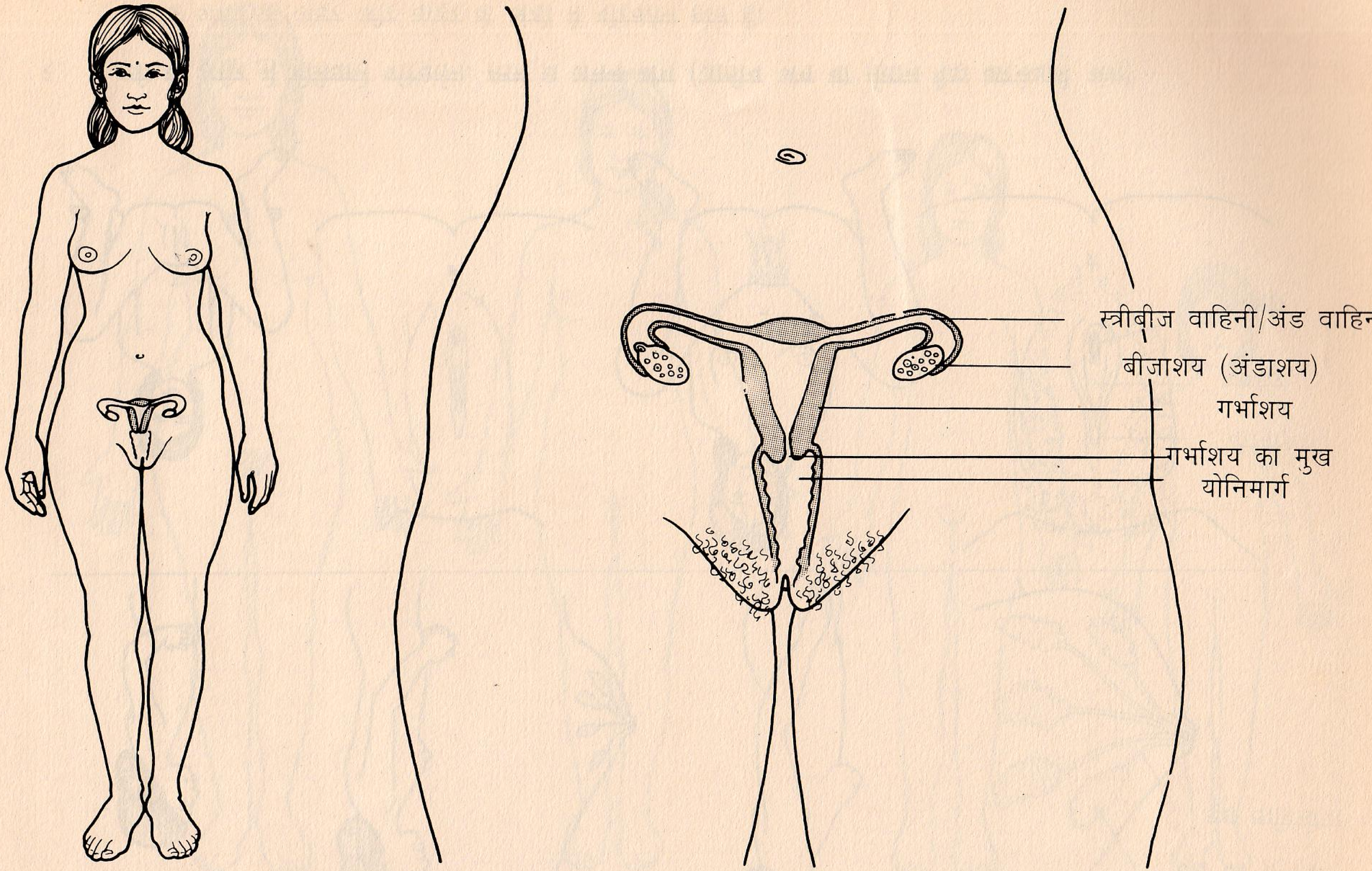
१. **स्त्री के शरीर का विकासः (बाल्यावस्था) बचपन से लेकर युवा स्त्री बनने तक**

बाल्यावस्था से लेकर स्वस्थ तंदुरस्त युवा स्त्री बनने के लिए कई साल लगते हैं। बच्चे को जन्म देने के लिए स्त्री का शरीर पूरी तरह विकसित सुद्रढ़ और परिपक्व होना ज़रूरी है।



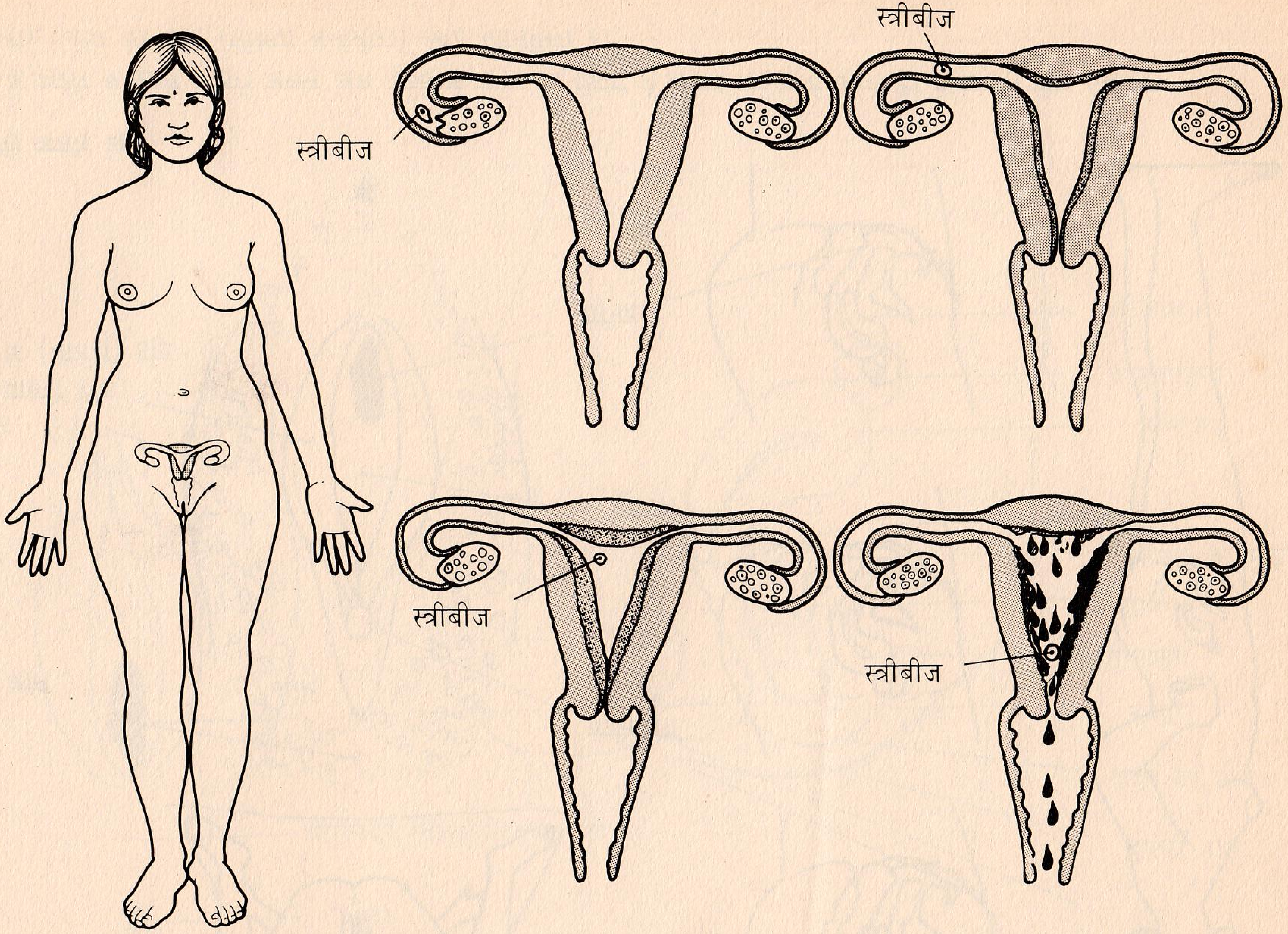
२. स्त्री के शरीर में होनेवाले परिवर्तनः स्तन व जनन अंग (जातीय अंग या संतान पैदा करनेवाले अंग)

स्त्री के शरीर के अंदर और बाहर के अंगों में परिवर्तन होते हैं।



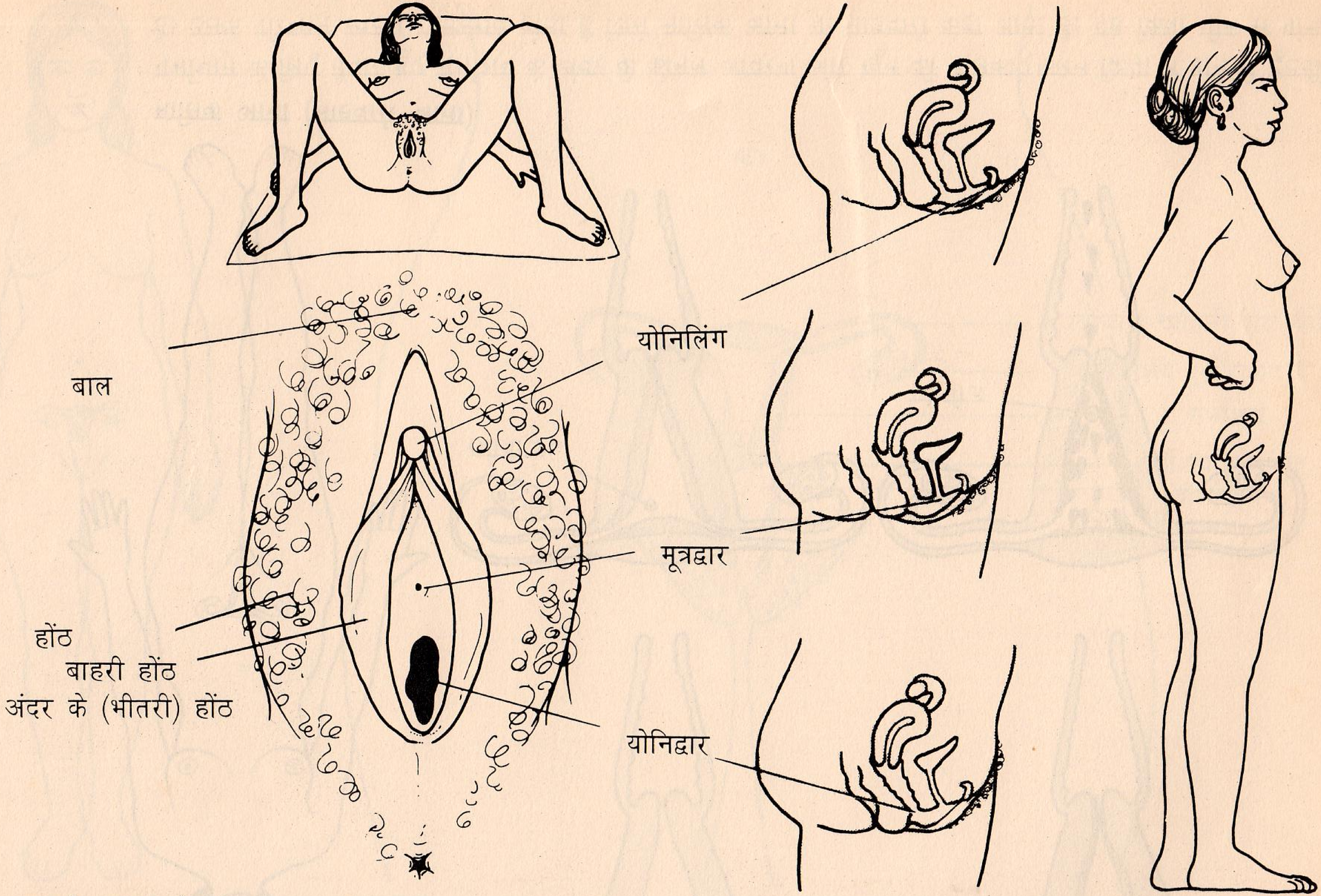
३. **स्त्री के शरीर के अंदर के (आंतरीक) जनन अंग**

योनि, गर्भाशय और बीजाशय (जहां स्त्रीबीजों का संग्रह होता है) और दो बीज वाहिनीयां जो बीजाशय के ऊपरीभाग से हो कर गर्भाशय में खुलती है। ये स्त्री के शरीर के आंतरिक जनन अंग है।



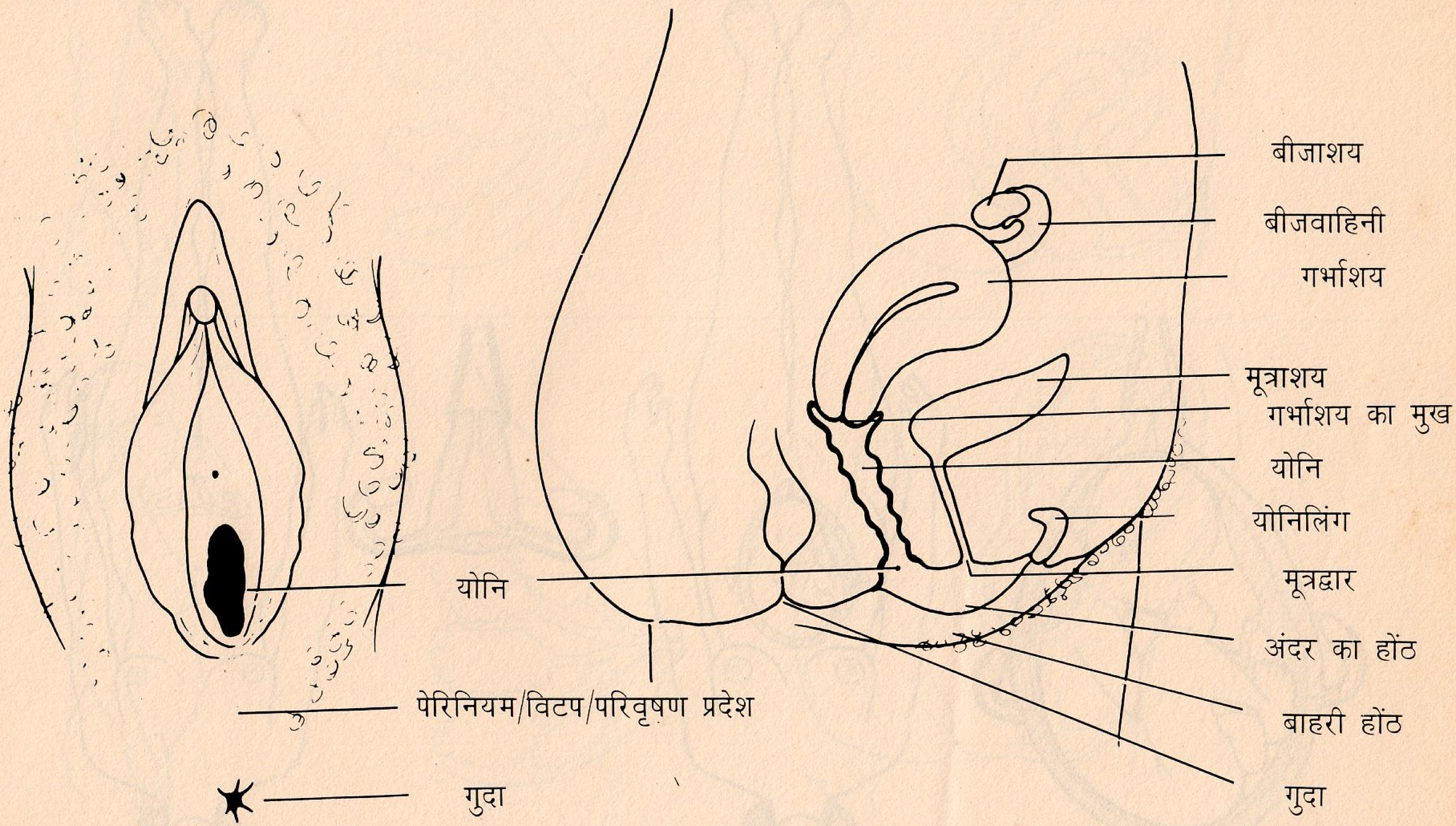
४. मासिक आना (माहवारी आना)

गर्भाधान के लिए तैयार हुए गर्भाशय के अंदर के कोमल आवरण और खून की नलिकाएं फलन क्रिया न होने से टूटती है। उसके परिणाम स्वरूप रक्तस्राव होता है जिसे मासिक आना या माहवारी कहा जाता है। यह क्रिया तीन से पांच दिन तक चलती है।



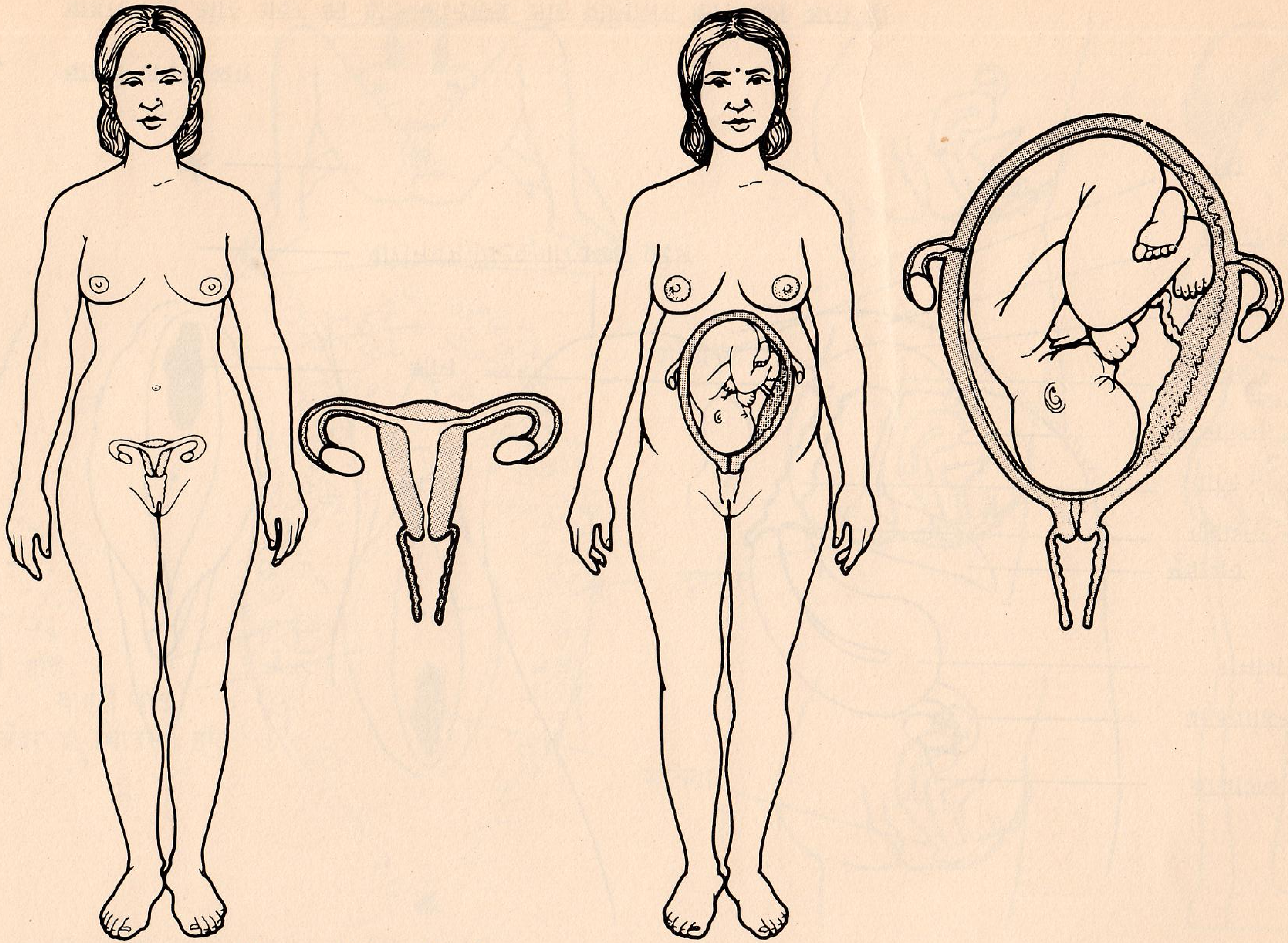
५. बाहरी जनन अंग

स्त्री के शरीर के सभी बाहरी जनन अंग बच्चे के जन्म की क्रिया में महत्व का कार्य करते हैं। ये बाहरी होंठ (लेबिया मेजोरा), अंदर का होंठ (लेबिया मायनोरा) और योनिलिंग है।



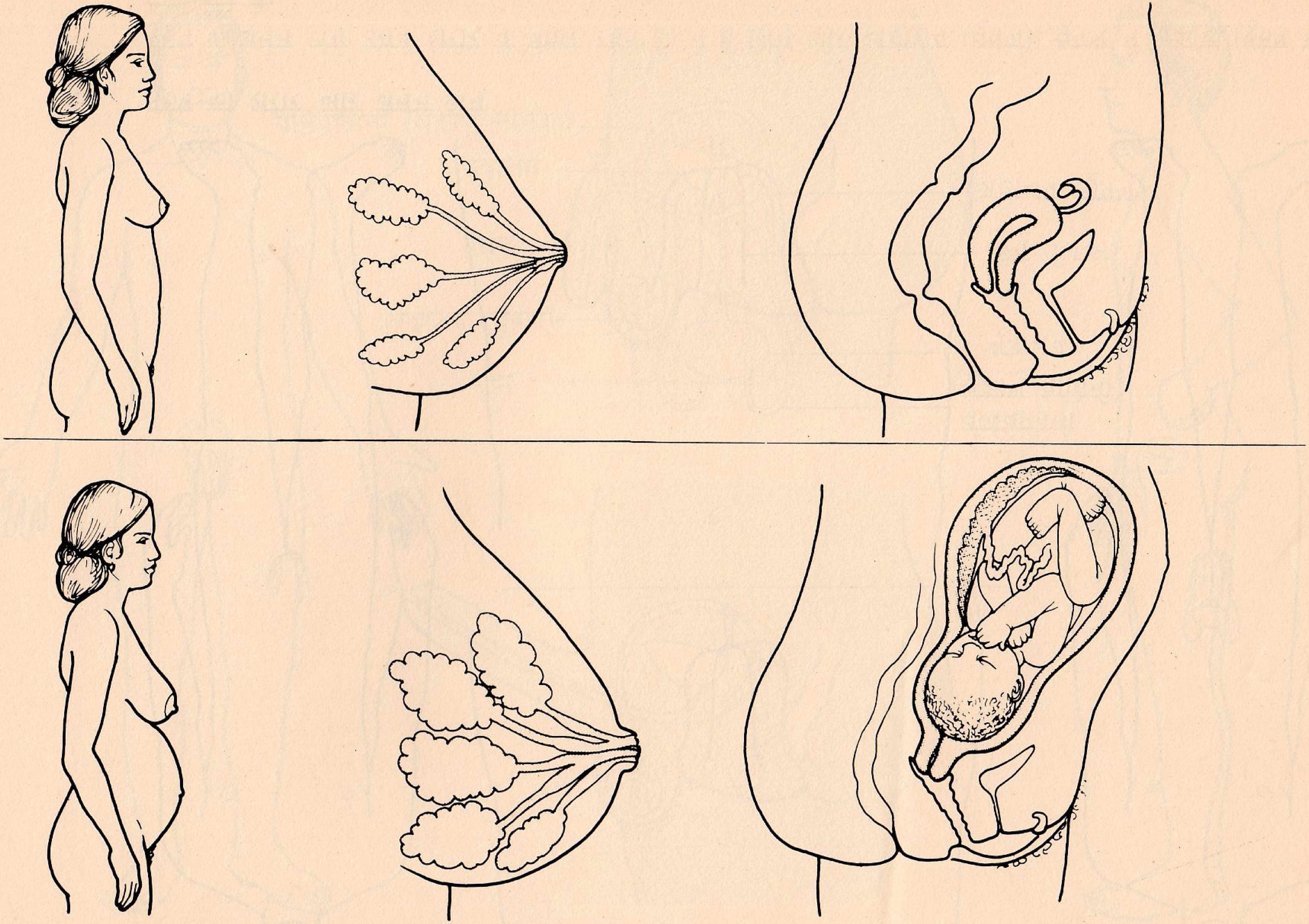
६. बाहरी जनन अंग

बाहरी होंठ और अंदर का होंठ योनिमुख और योनिलिंग का रक्षण करते हैं।



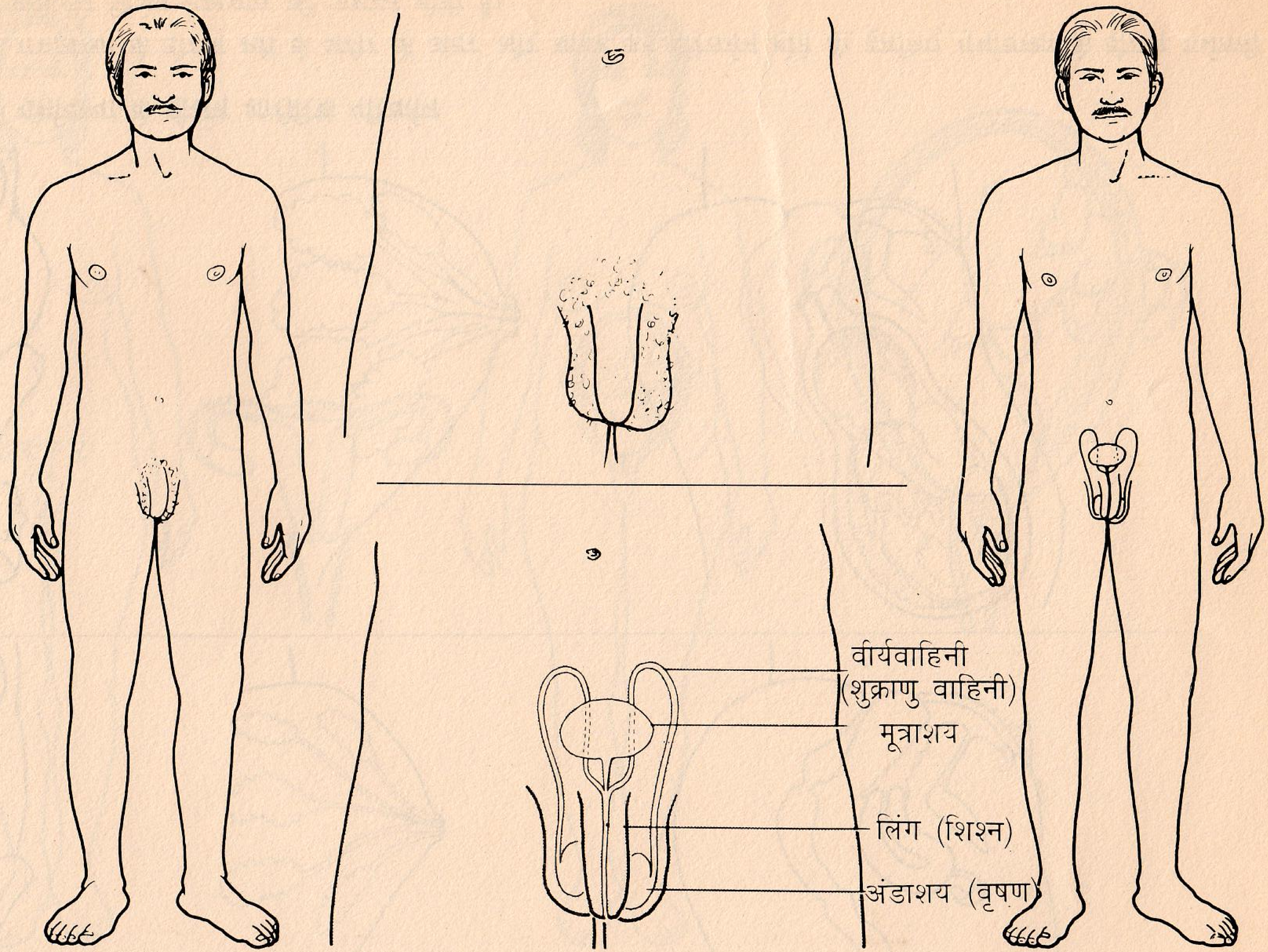
७. गर्भावस्था के दौरान शारीरिक परिवर्तन

गर्भावस्था के दौरान स्त्री के शरीर के अंदर और बाहर कई परिवर्तन होते हैं जो देखे जा सकते हैं। खाली गर्भाशय की तुलना गर्भवती स्त्री के गर्भाशय के साथ करें।



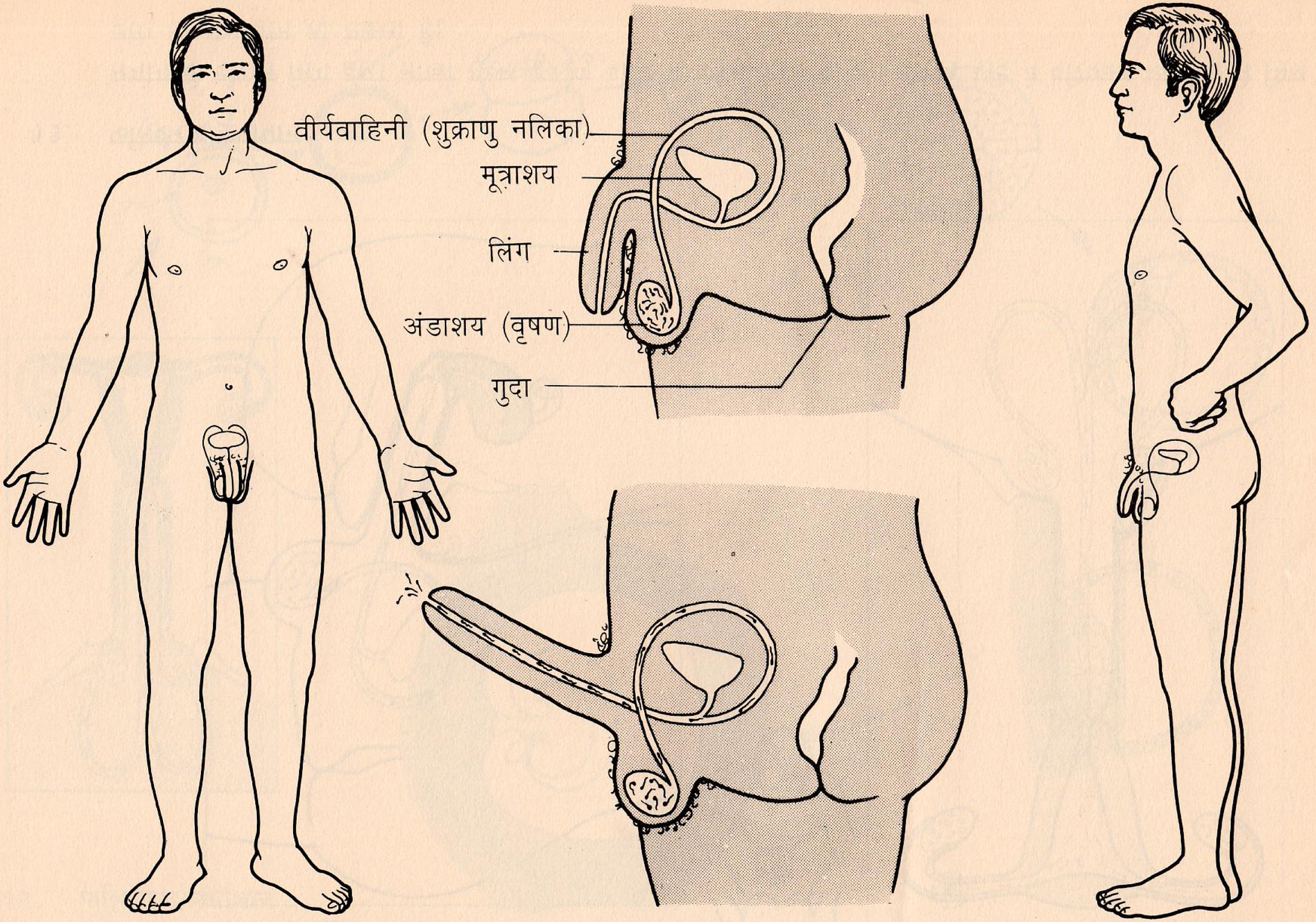
८. गर्भावस्था के दौरान शारीरिक परिवर्तन

गर्भावस्था के दौरान स्त्री के शरीर के अंदर और बाहर कई परिवर्तन होते हैं। इसलिए गर्भावस्था के दौरान गर्भवती स्त्री को विशेष देखभाल की ज़रूरत होती है।



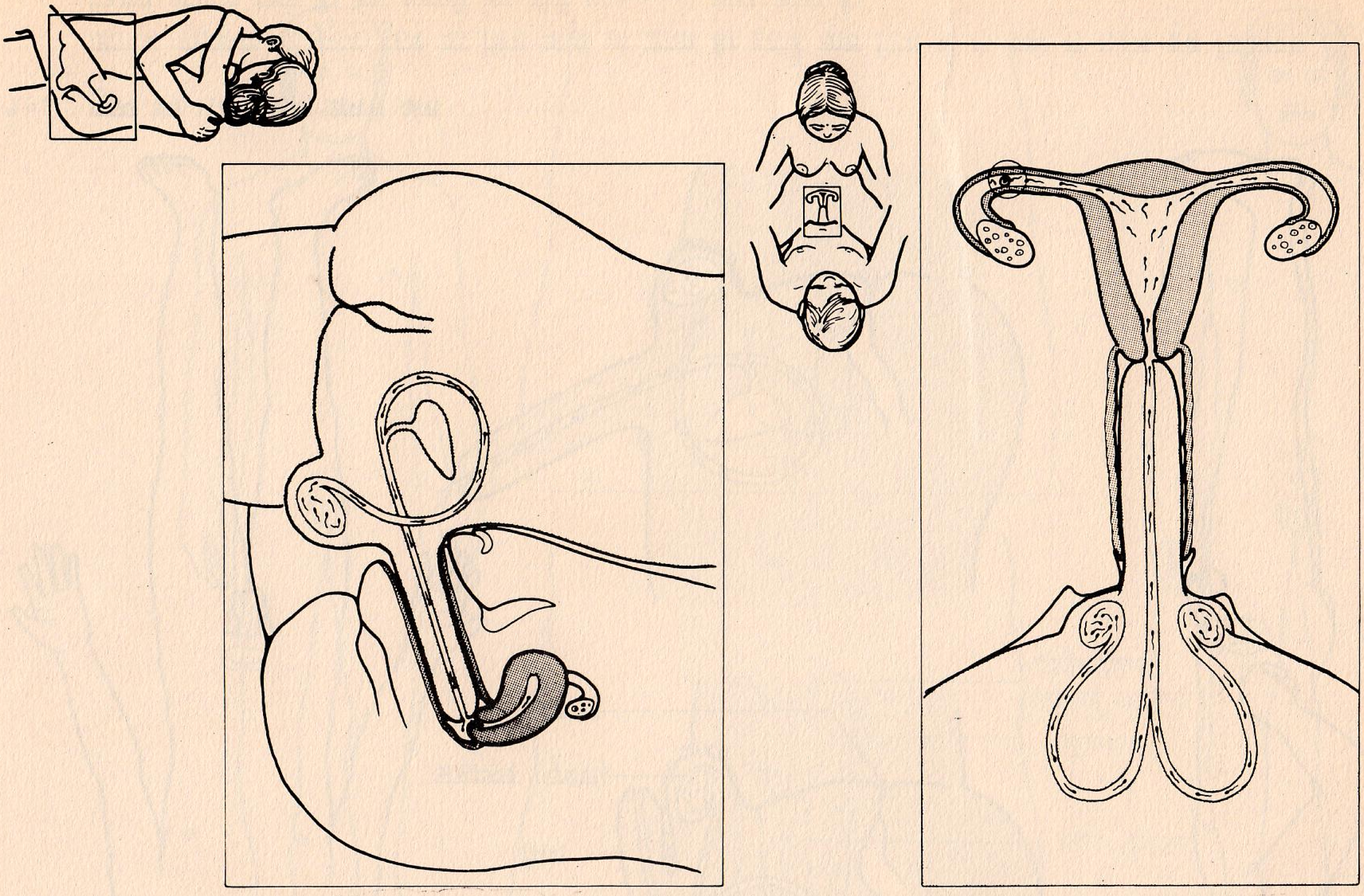
९. पुरुष का शरीर और जनन अंग

पुरुष के जनन अंग उसके शरीर के बाहर रहते हैं। ये हैं लिंग और अंडाशय (वृषण)। वृषण में शुक्राणु (पुरुष बीज) पैदा होते हैं।



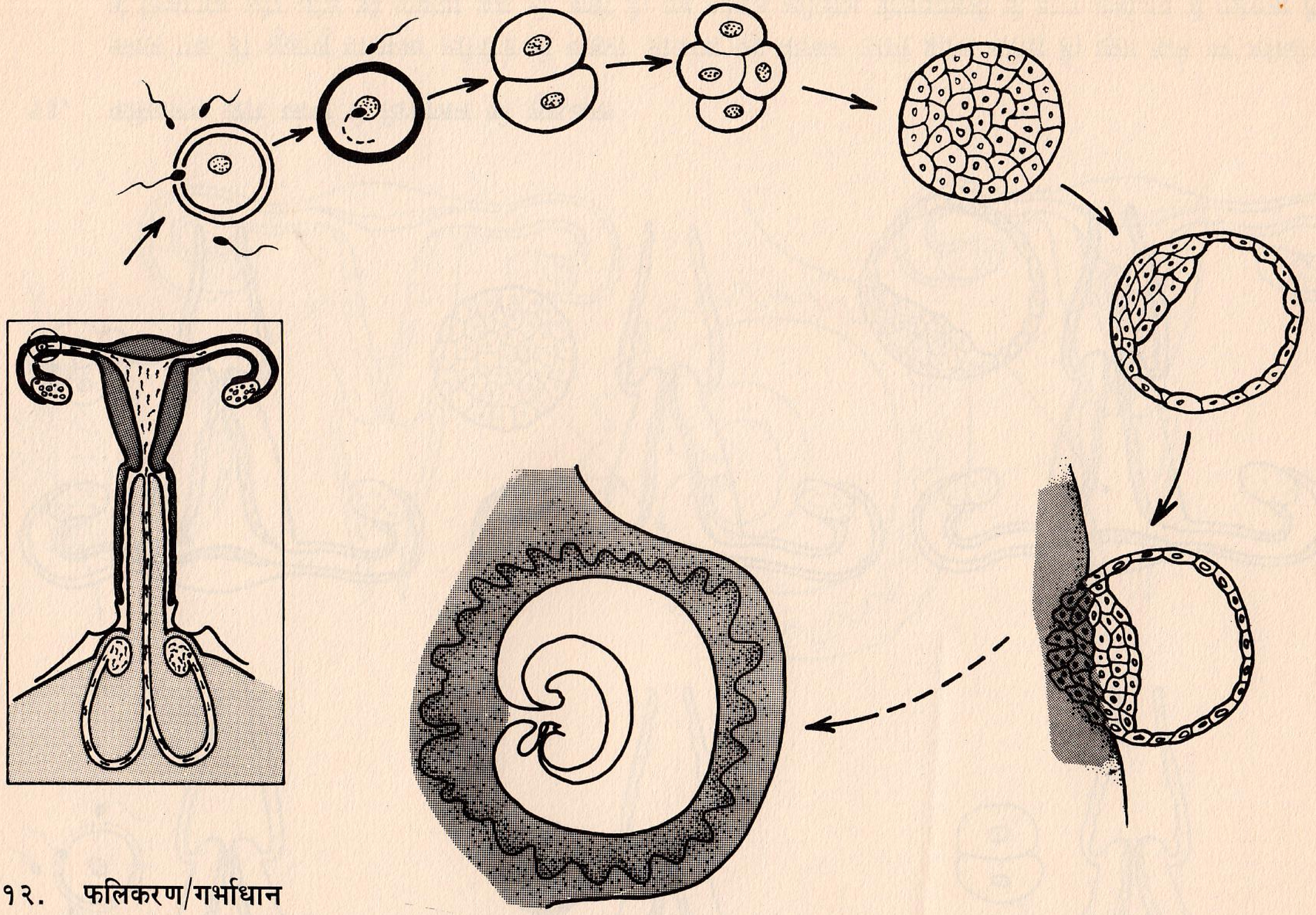
१०. पुरुष का शरीर और जनन अंग

जातीय उत्तेजना के समय पुरुष का लिंग कड़ा हो जाता है। इसके बाद लिंग में से तेज़ी से सफेद द्रव निकलता है, जिसमें शुक्राणु रहते हैं। इस प्रवाही को वीर्य (Semen) कहा जाता है।



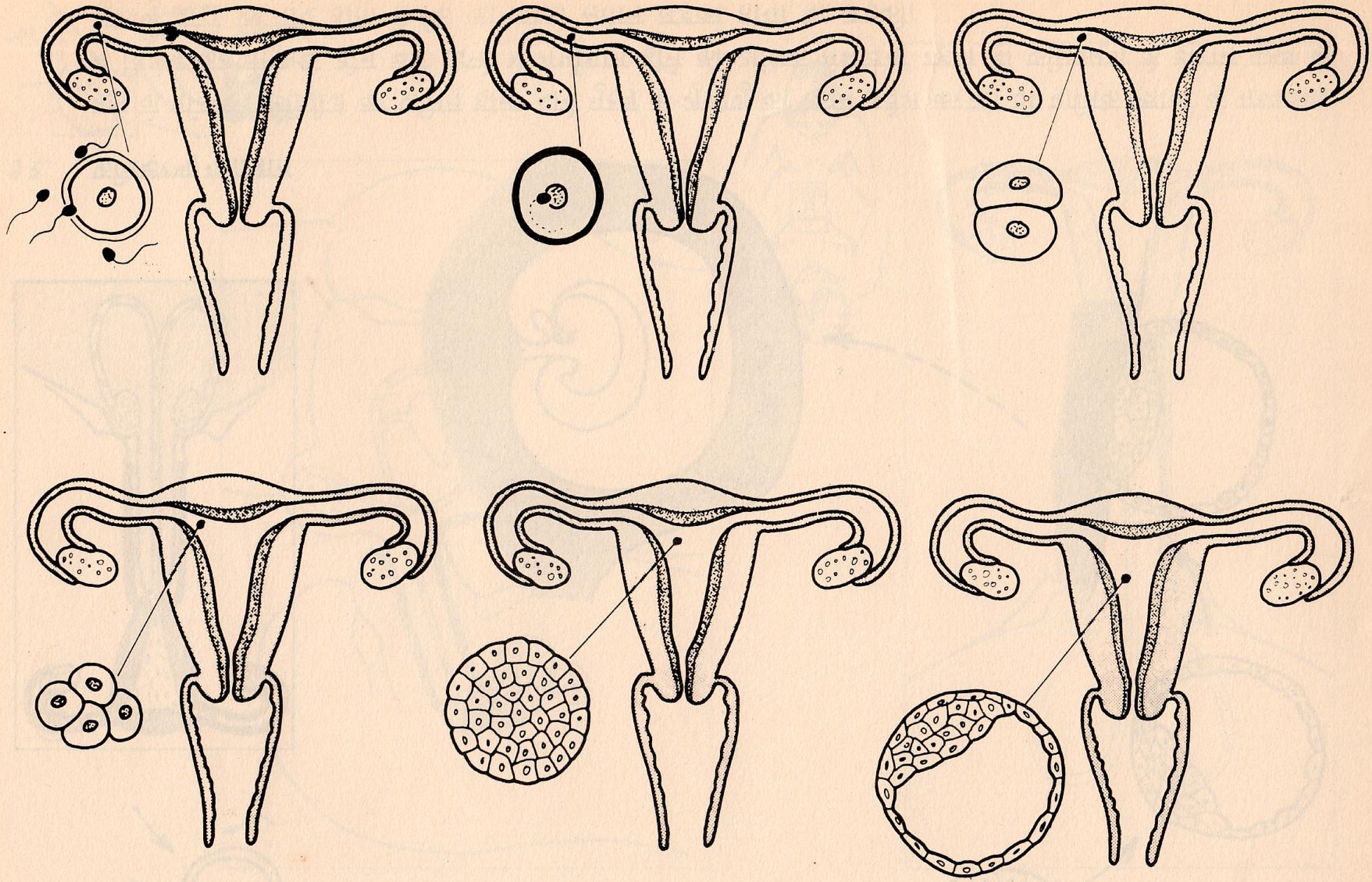
११. फलिकरण/गर्भाधान

संभोग के दौरान लिंग द्वारा लाखों सूक्ष्म शुक्राणु योनि में प्रवेश करते हैं। इस दौरान यदि ये परिपक्व स्त्रीबीज से मिल जाए तो गर्भाधान हो सकता है।



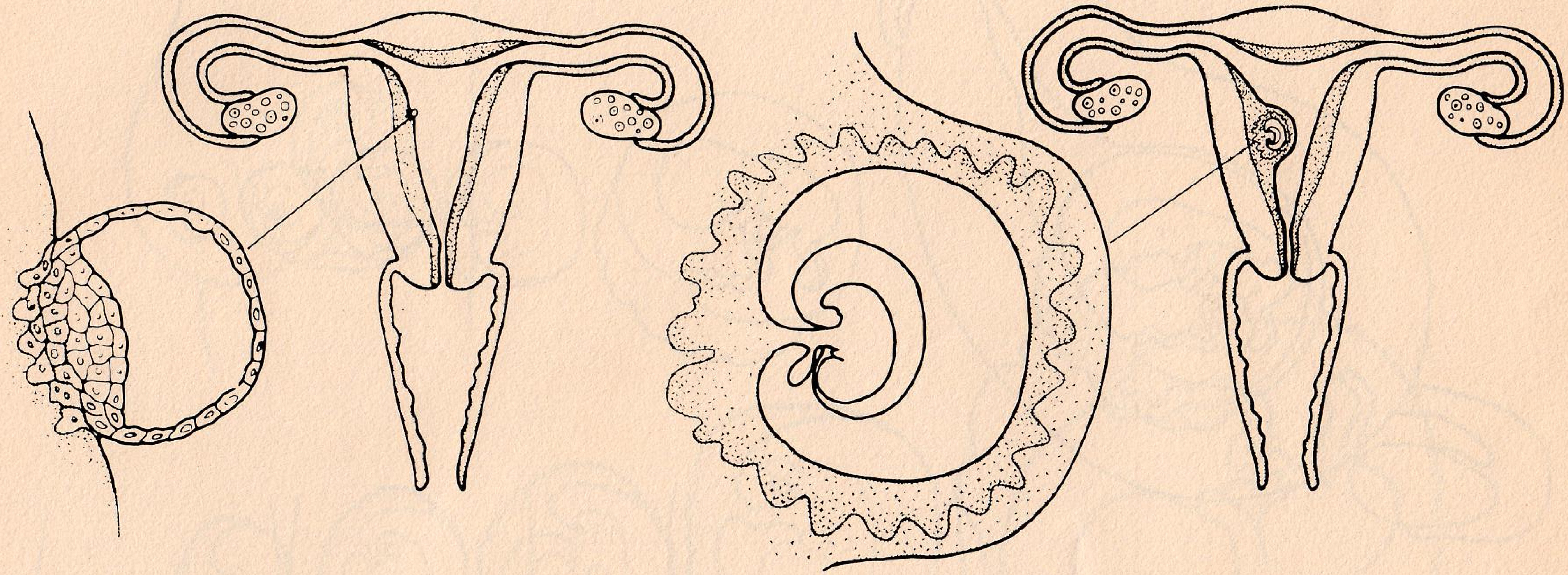
१२. फलिकरण/गर्भाधान

स्त्री के परिपक्व स्त्रीबीज का फलित होना याने पुरुष के शुक्राणु का उसमें प्रवेश करना। दो मासिक स्त्रावों के मध्यकाल में विशेष कर बीच के तीन चार दिनों में गर्भाधान होने की अधिक संभावना रहती है। फलिकरण के दौरान पुरुष के शुक्राणु द्वारा यह तय होता है कि आनेवाली संतान लड़का होगा या लड़की।



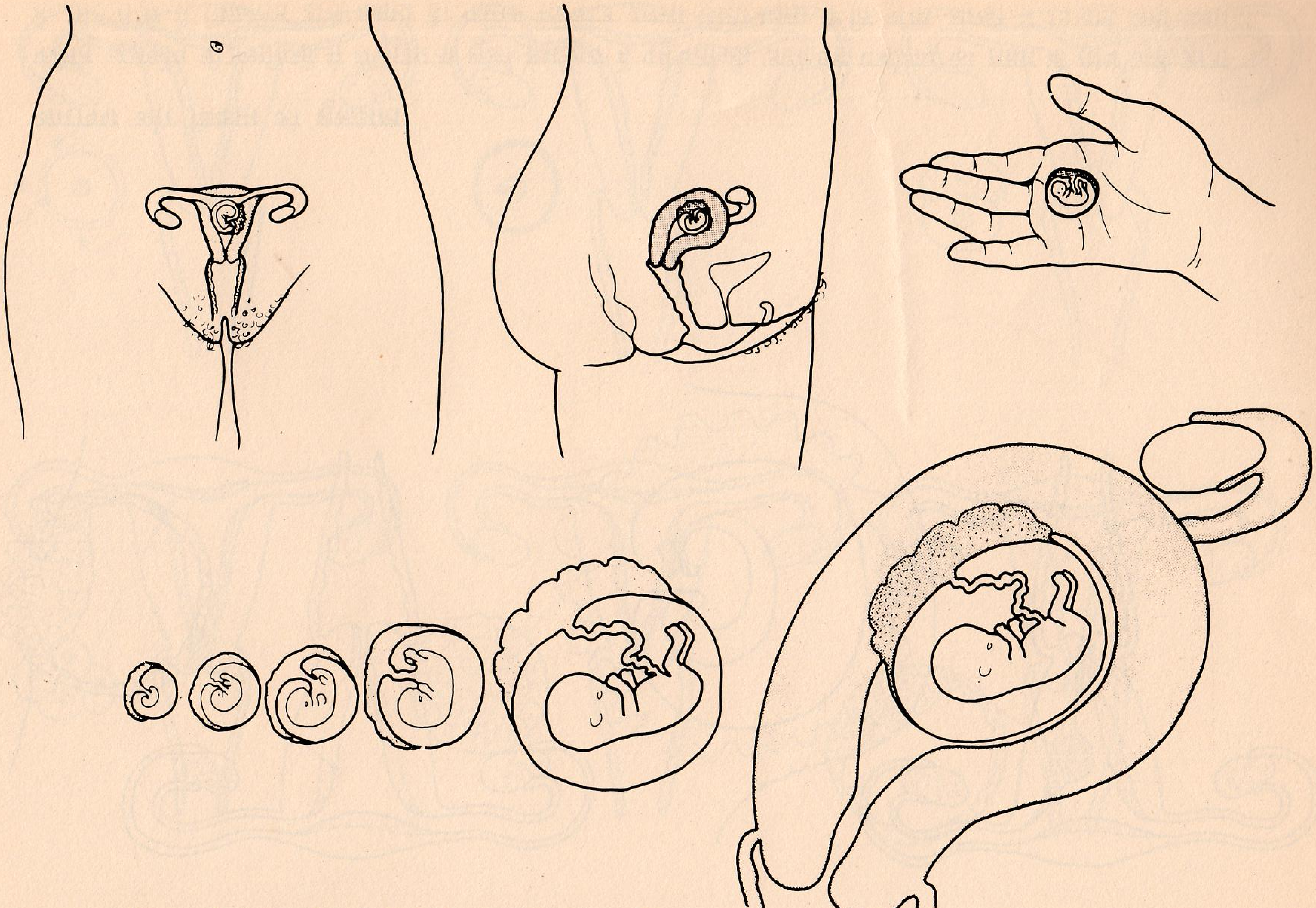
१३. **फलिकरण और कोषों के विभाजन की शुरूआत**

केवल एक ही शुक्राणु परिपक्व स्त्रीबीज के बाहरी आवरण को भेदकर उसमें प्रवेश करता है। ऐसा होने पर स्त्रीबीज के विभाजन और वृद्धि की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। यह फलित स्त्रीबीज बीजवाहिनी के द्वारा गर्भाशय में पहुंचता है।



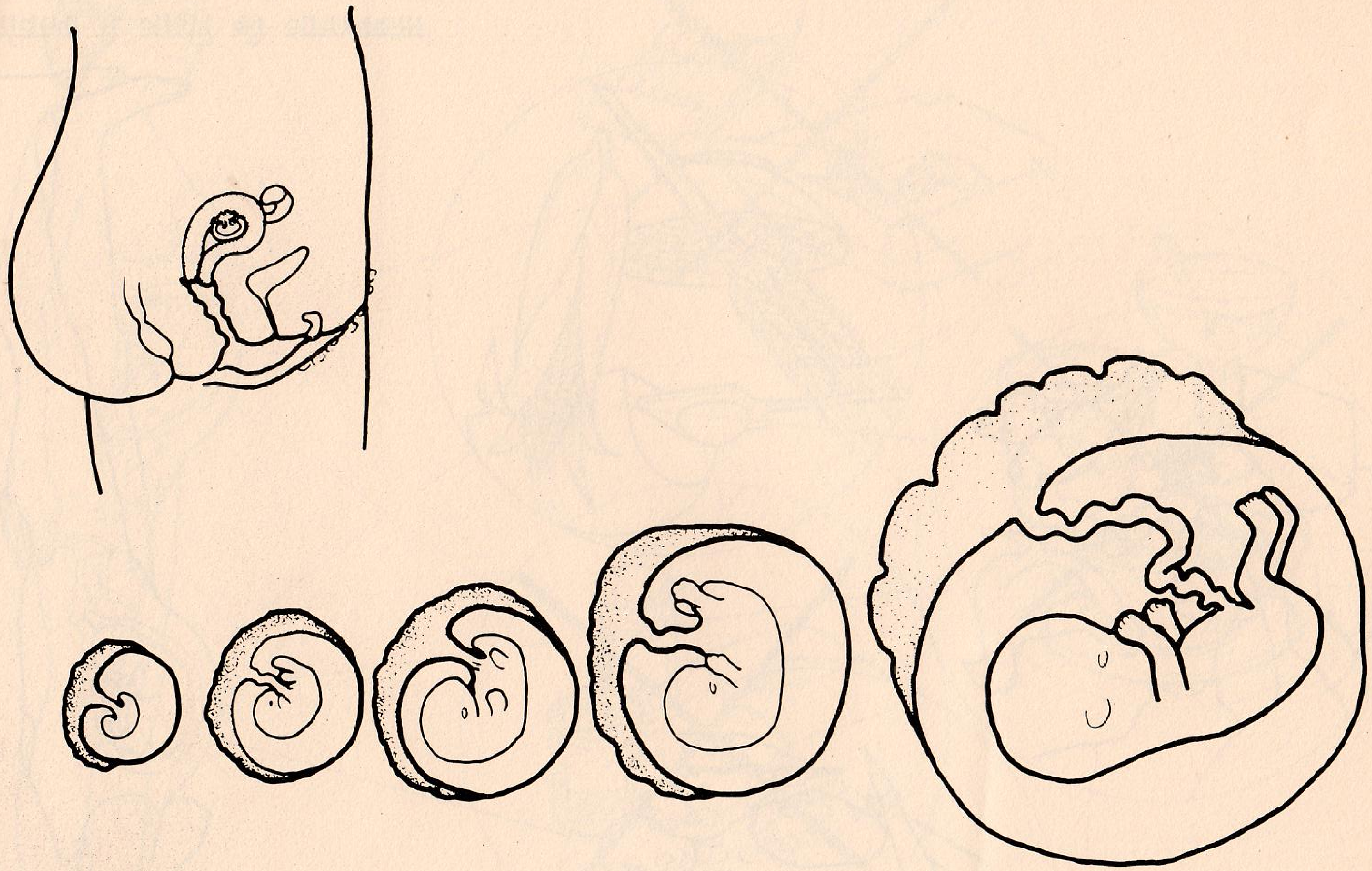
१४. आरोपण और विकास की शुरूआत

फलित अंडकोष बीजवाहिनी में से गुज़रता हुआ गर्भाशय में पहुँचता है। जहां वह गर्भाशय की सतह के साथ जुड़ जाता है और तेज़ी से विकसित होने लगता है। फलित स्त्रीबीज इतना छोटा होता है कि नंगी आंखों से दिखाई नहीं देता।



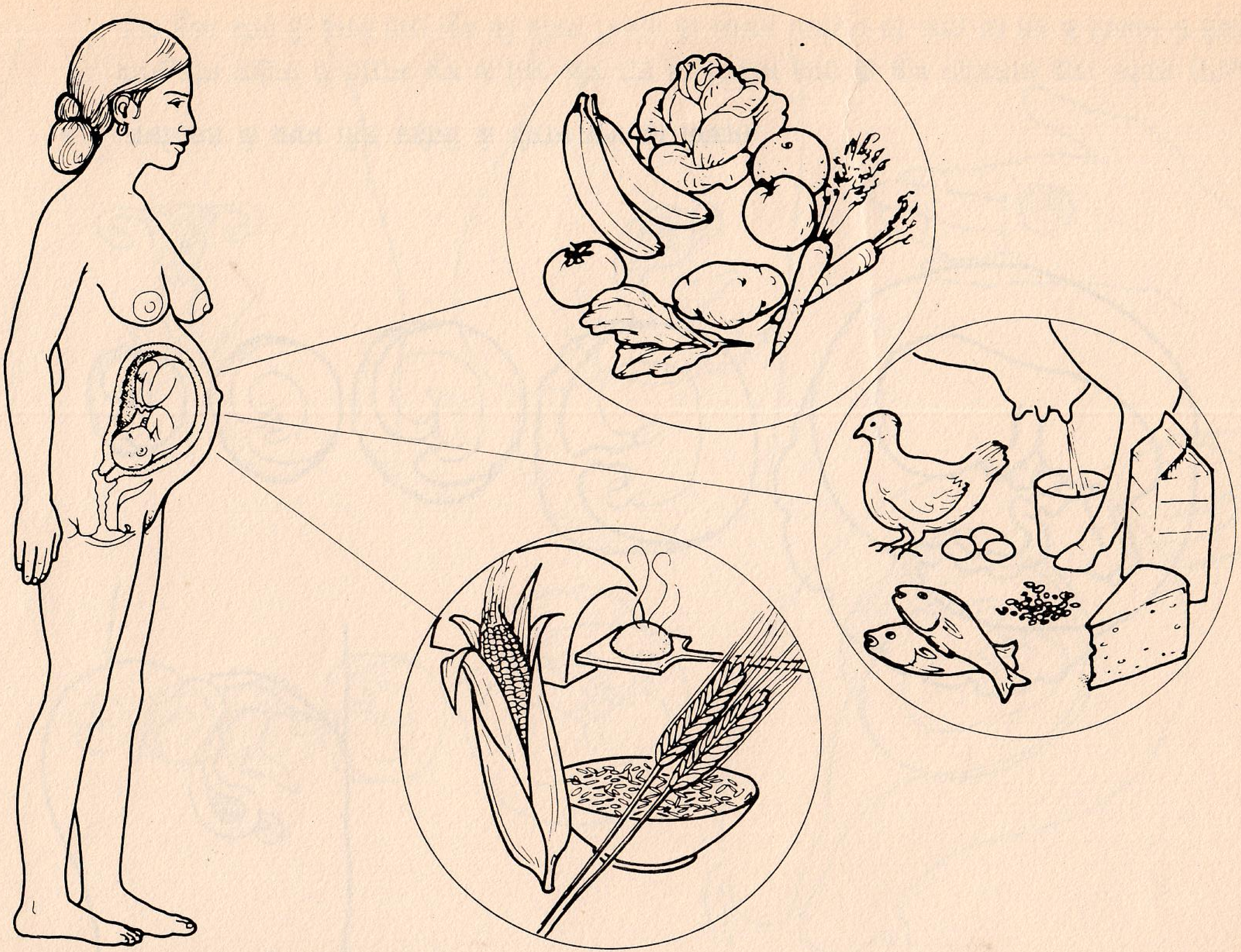
१५. **गर्भावस्था के प्रथम तीन महीनों के दौरान भ्रूण का विकास**

प्रवाही से भरी हुई थैली में इस फलित स्त्रीबीज से भ्रूण बनने के लिए तीन महीने लगते हैं। प्रवाही से भरी हुई यह थैली गर्भाशय में स्थित होती है।



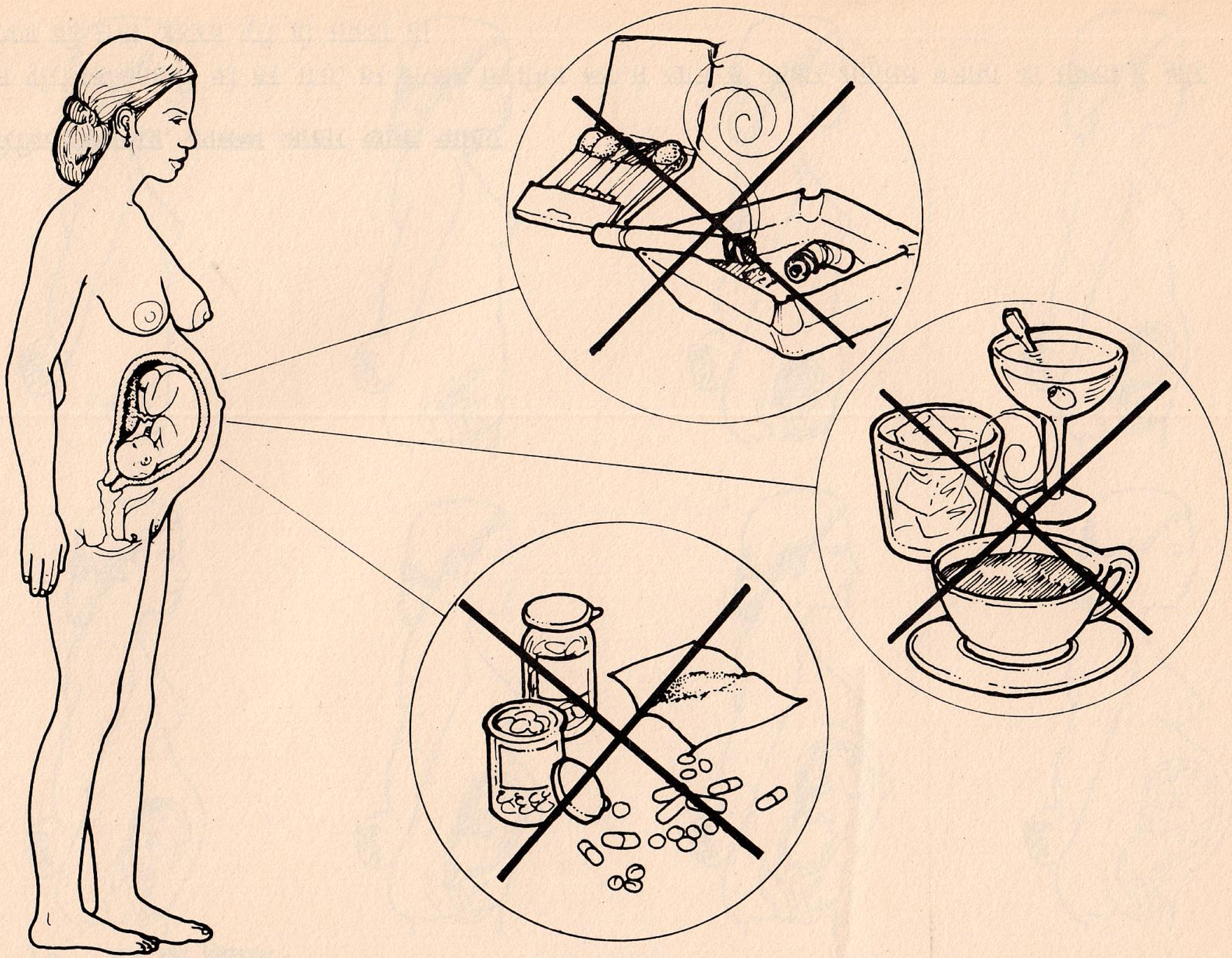
१६. गर्भावस्था के प्रथम तीन महीनों के दौरान भ्रूण का विकास

प्रथम तीन महीनों के दौरान भ्रूण के. सिर और रीढ़ का विकास होता है। भ्रूण नाभिनाल द्वारा आंवल (Placenta) से जुड़ा हुआ होता है। इसके द्वारा भ्रूण को पोषण मिलता है। आंवल गर्भाशय की अंदर की तह के विकास से तैयार होता है।



१७. गर्भावस्था में आहार की आवश्यकता

स्वस्थ बालक और उसके उचित विकास के लिए स्त्री को पर्याप्त और हरएक प्रकार के भोजन लेना चाहिए। इस भोजन में मांस, मछली, अंडे, हरएक प्रकार की साग सब्जियां, फल, रोटी, अनाज, दालें आदि अधिक मात्रा में खाना चाहिए। इसके अलावा अधिक मात्रा में तरल पदार्थ (पेय), विशेषकर दूध अधिक लेना चाहिए।



१८. गर्भावस्था के समय स्त्री को क्या नहीं खाना/पीना चाहिए?

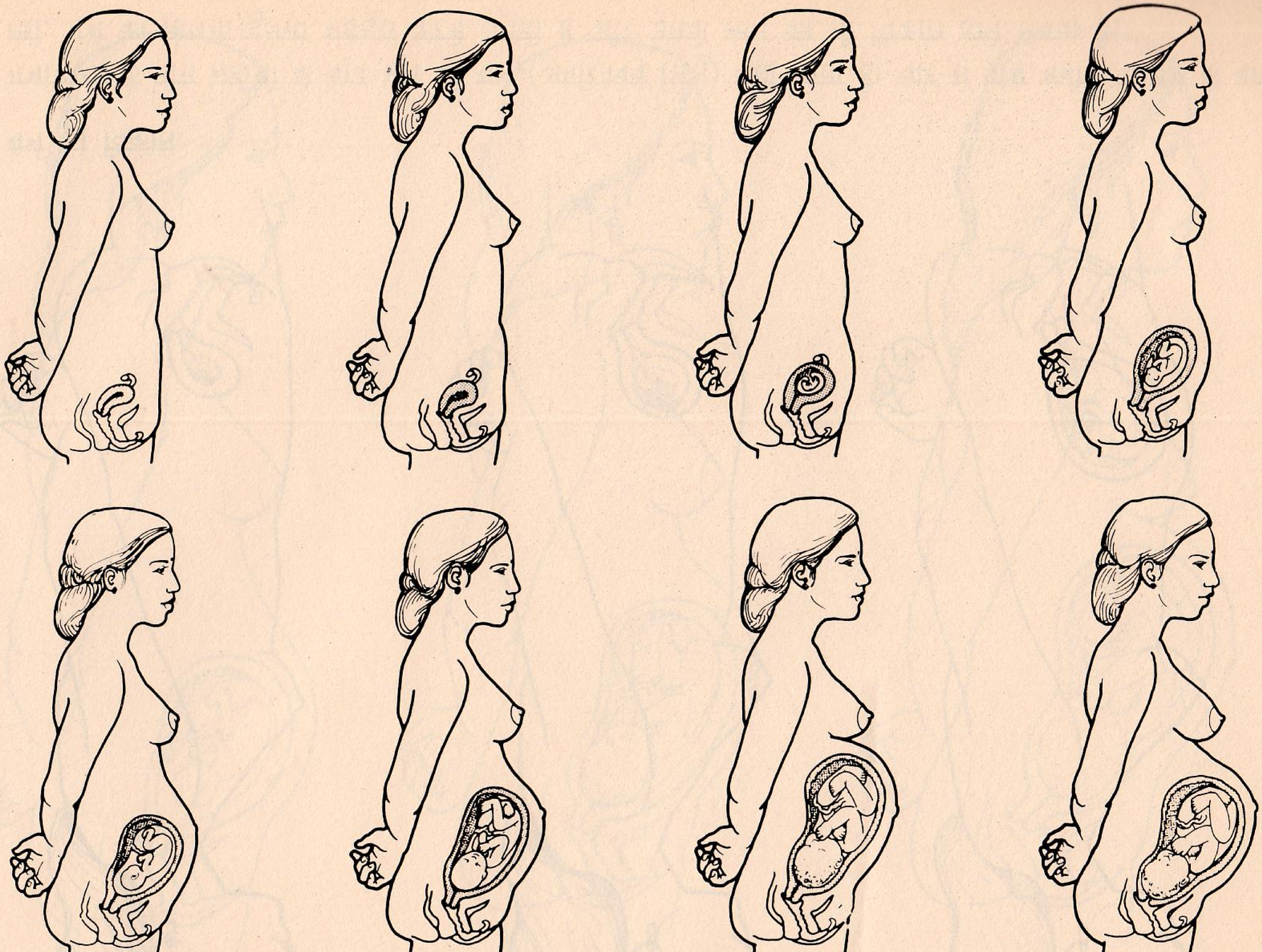
गर्भावस्था के दौरान स्त्री जो कुछ भी खाती या पीती है उसका असर गर्भस्थ बच्चे के विकास और स्वास्थ्य पर होता है। मादक द्रव्यों, बीड़ी, सिगरेट और दवाओं का सेवन स्त्री तथा उसके भावी बच्चे के लिए खतरनाक साबित होता है।

प्रशिक्षण निर्देशकों और प्रशिक्षणार्थीयों के समूह के लिए

आपके विस्तार में उपलब्ध सामान्य आहारों की सूची तैयार कीजिए और उनके चित्र यहाँ बनाईये। किसी अन्य पुस्तक से इन आहारों के चित्र काटकर आप यहाँ चिपका सकते हैं। यह चित्र यहाँ दर्शाने का प्रमुख उद्देश्य स्थानीय उपलब्ध कम खर्चीले आहारों में से संतुलित आहार किस प्रकार बनाया जा सकता है वह स्पष्ट करने का है।

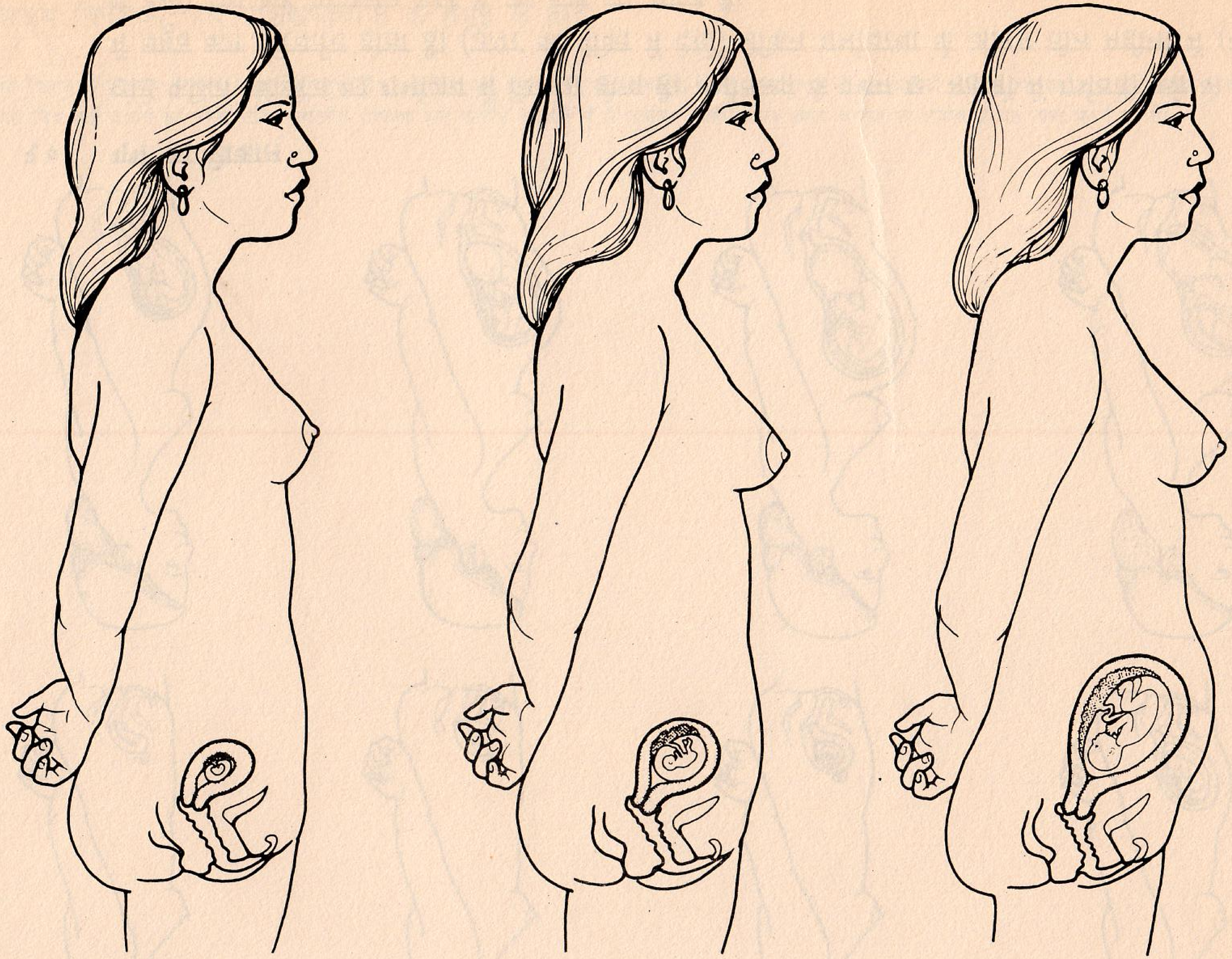
१९. परिचित, स्थानीय, उपलब्ध आहार खाना चाहिए

इन परिचित आहारों को हर रोज़, हर सप्ताह नियमित रूप से खाने से आहार संतुलित बनाया जा सकता है और पोषण की सभी ज़रूरतें पूरी हो सकती है।



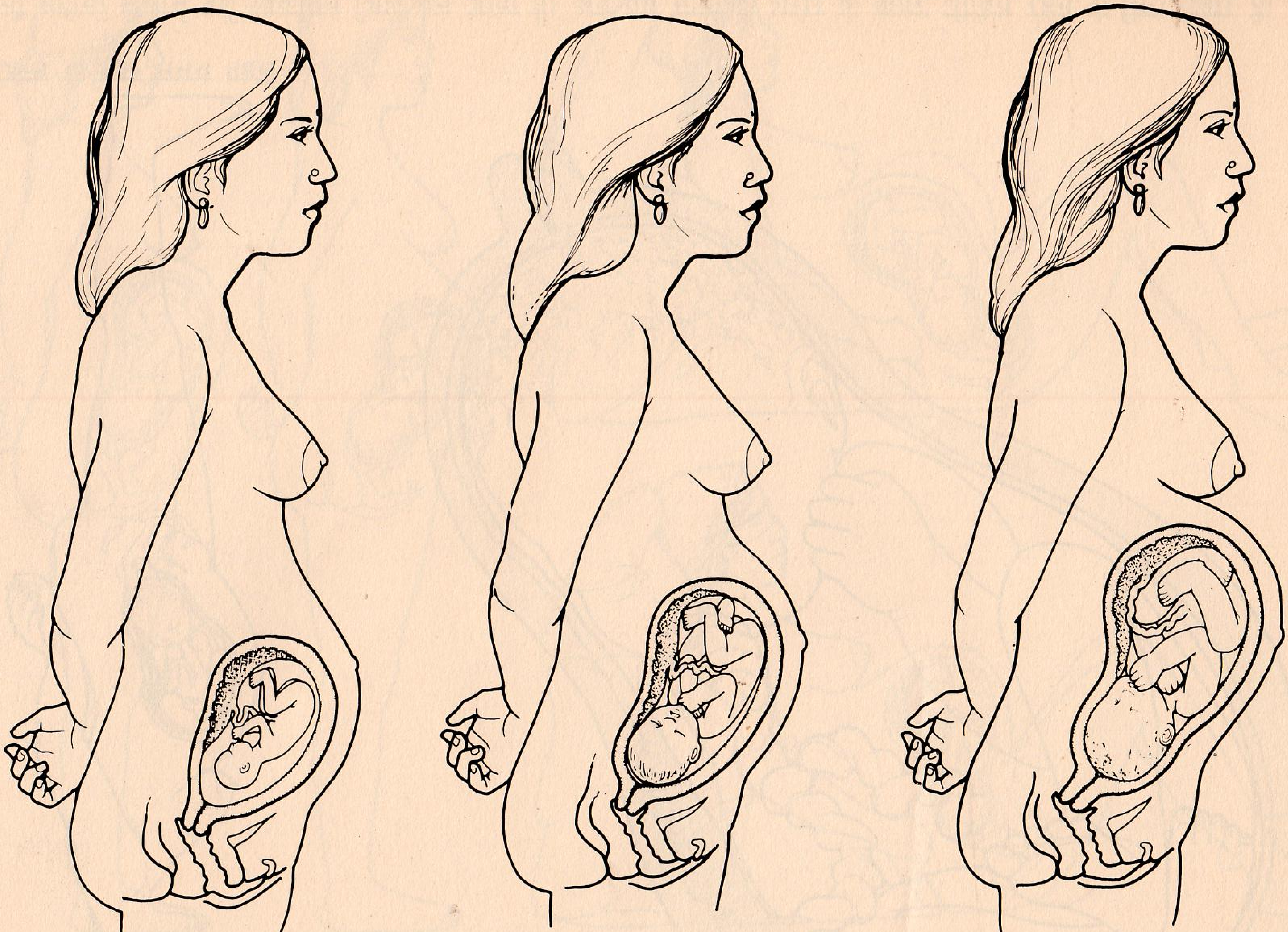
२०. गर्भ का विकास

छोटे फलित स्त्रीबीज का गर्भाशय में विकास होता है। गर्भावस्था के प्रथम छः महीनों में गर्भवती स्त्री के बाहरी दिखावे में बहुत कम परिवर्तन होता है। (ऊपर की पंक्ति में देखें) लेकिन गर्भावस्था के अंतिम तीन महीनों में (नीचे की पंक्ति में देखें) ऐसे कई परिवर्तन होते हैं जो देखे जा सकते हैं।



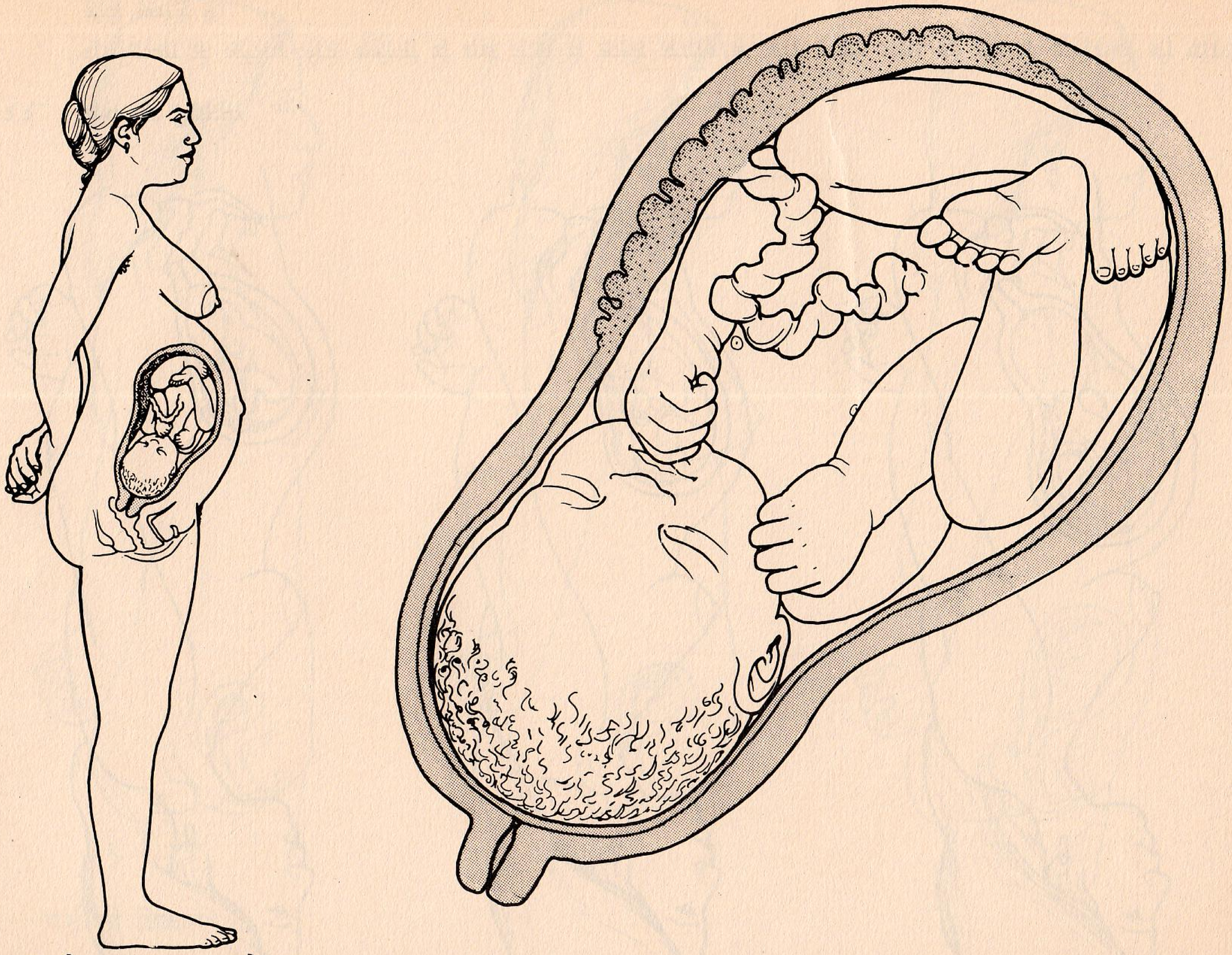
२१. गर्भ का विकास

गर्भावस्था के तीन महीनों के बाद भ्रूण को गर्भ (अपरिपक्व शिशु) कहा जाता है। चार से पांच महीने के गर्भ के बाद स्त्री, गर्भ का हिलना-डुलना महसूस करने लगती है और उसके स्तन का भी विकास होने लगता है।



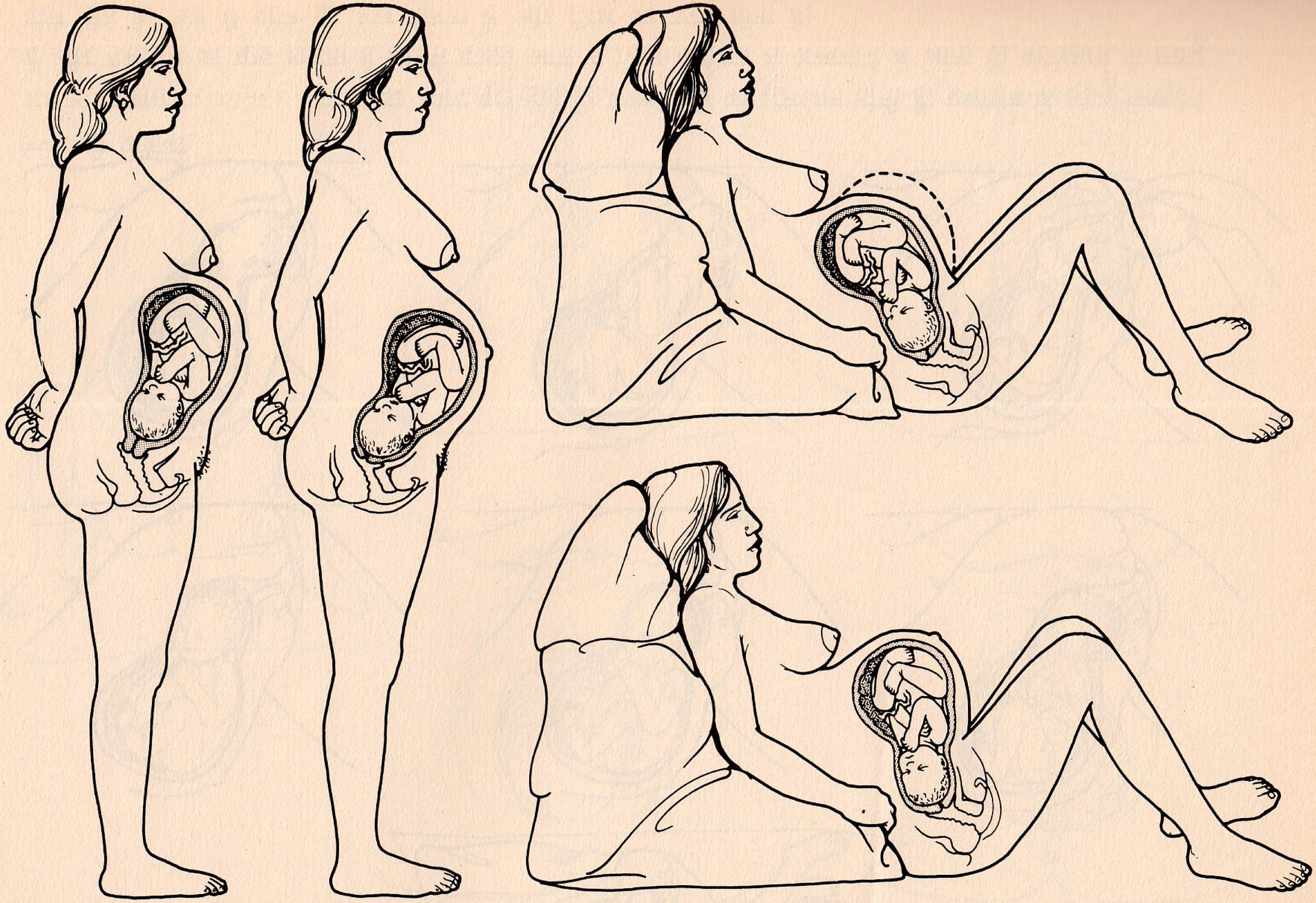
२२. गर्भ का विकास

गर्भावस्था के अंतिम तीन महीनों में गर्भ तेज़ी से बढ़ने लगता है और इसके साथ ही स्त्री के शरीर में भी परिवर्तन होने लगते हैं।



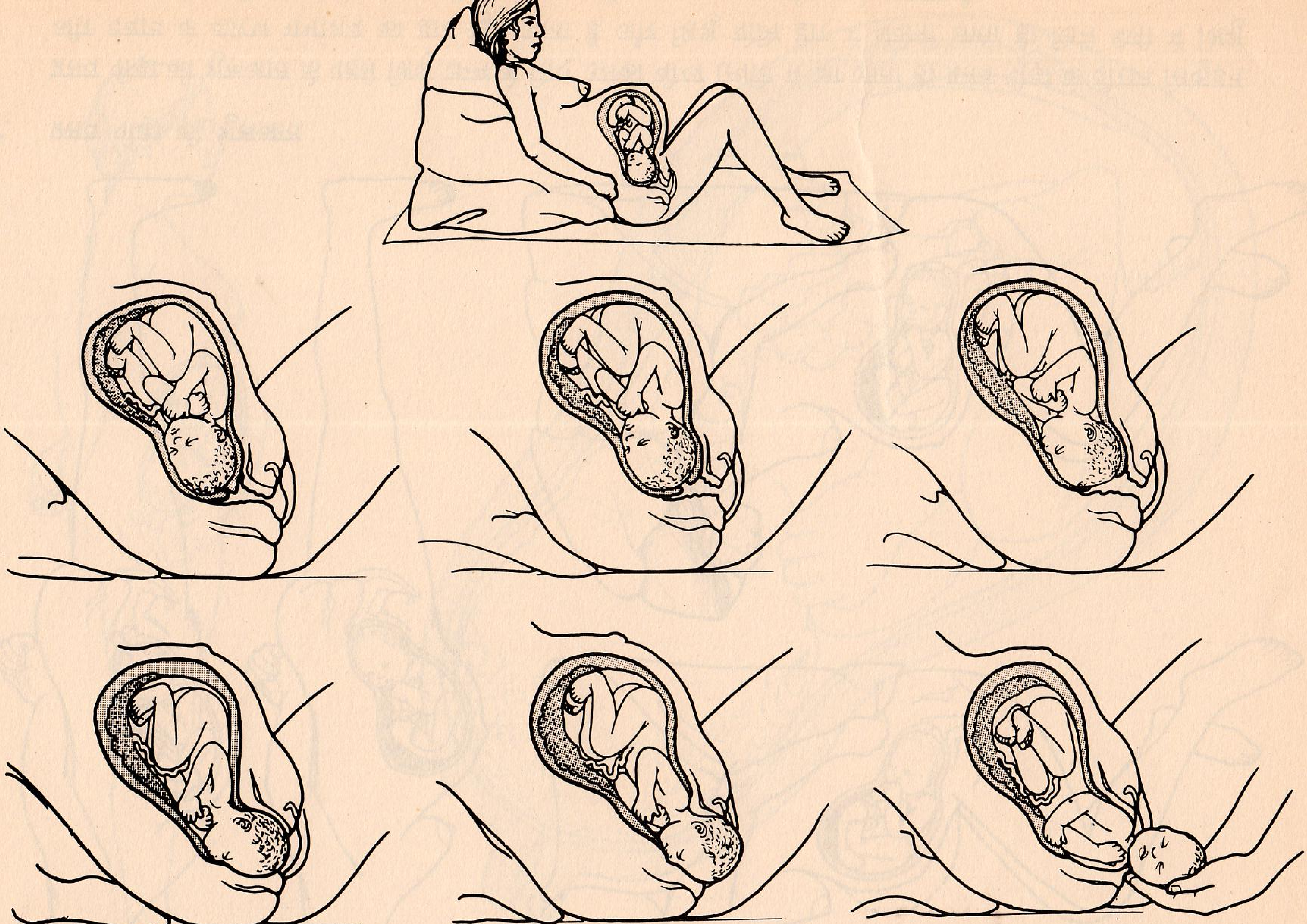
२३. **जन्म के कुछ समय पहले**

नौ महीनों में गर्भ पूर्ण विकसित शिशु बन जाता है। अब वह माता के शरीर के बाहर जीवित रहने के लिए तैयार है।



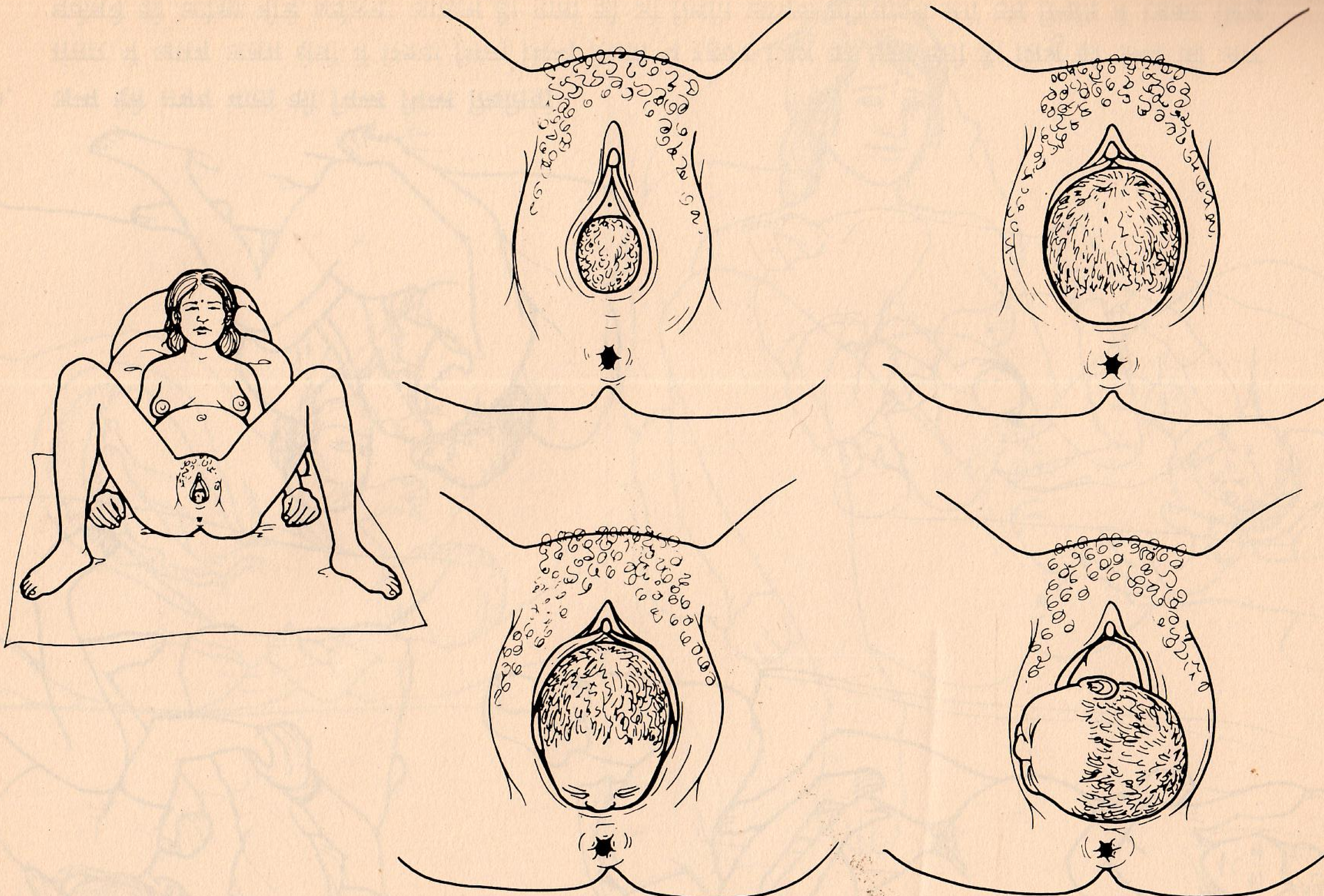
२४. प्रसव पीड़ा की शुरूआत

प्रसव पीड़ा की शुरूआत के पहले शिशु जन्म के लिए उसकी योग्य स्थिति में आ जाता है। प्रसव पीड़ा के दौरान सिकुड़न और दबाव के कारण गर्भाशय का द्वार खुल जाता है और शिशु योनि द्वार में धकेला जाता है। जिस थैली में शिशु का विकास होता है वह थैली टूट जाती है और उसमें भरा हुआ प्रवाही बहने लगता है।



२५. **जन्म की प्रक्रिया**

गर्भ के विकास (२७०-२८० दिन) का समय पूरा होते ही प्रसव पीड़ा की शुरूआत होती है। गर्भाशय के स्नायु सिकुड़ते हैं और गर्भाशय का मुख खुलता है जिससे दबाव आने से शिशु गर्भाशय से जन्ममार्ग में आता है। योनिमार्ग के स्नायु ढीले होते हैं। अंत में योनि का मुख फैलता है और शिशु का जन्म होता है।

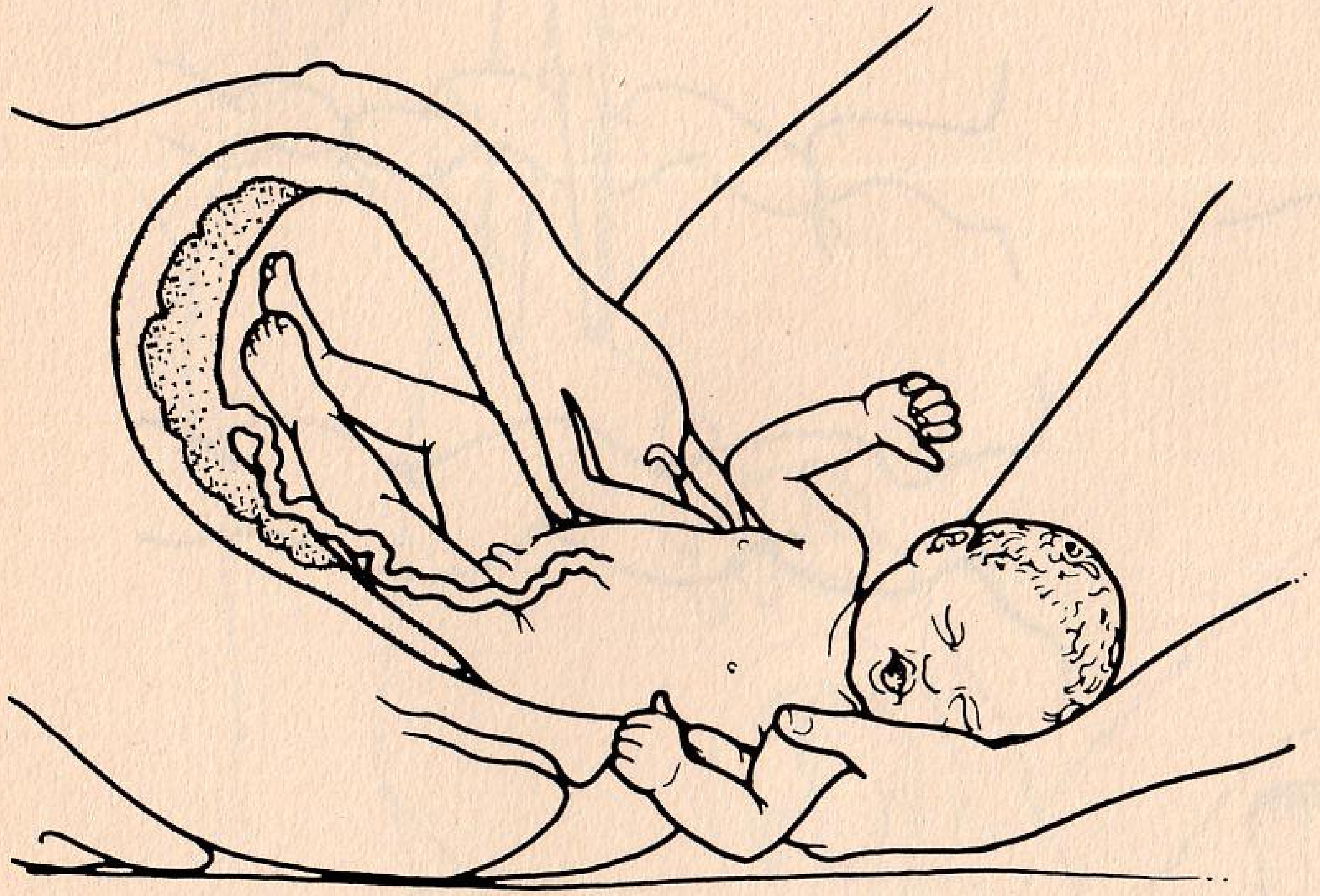


२६. जन्म की प्रक्रिया

जैसा कि चित्र में दिखा रहा है, बाहर से देखने पर योनि के फैले हुए मुख से शिशु का सिर बाहर आता है। योनि की किनारी अत्यंत नाज़ुक होने से और फैलने के कारण शिशु के सिर को किसी प्रकार की चोट नहीं लगती।

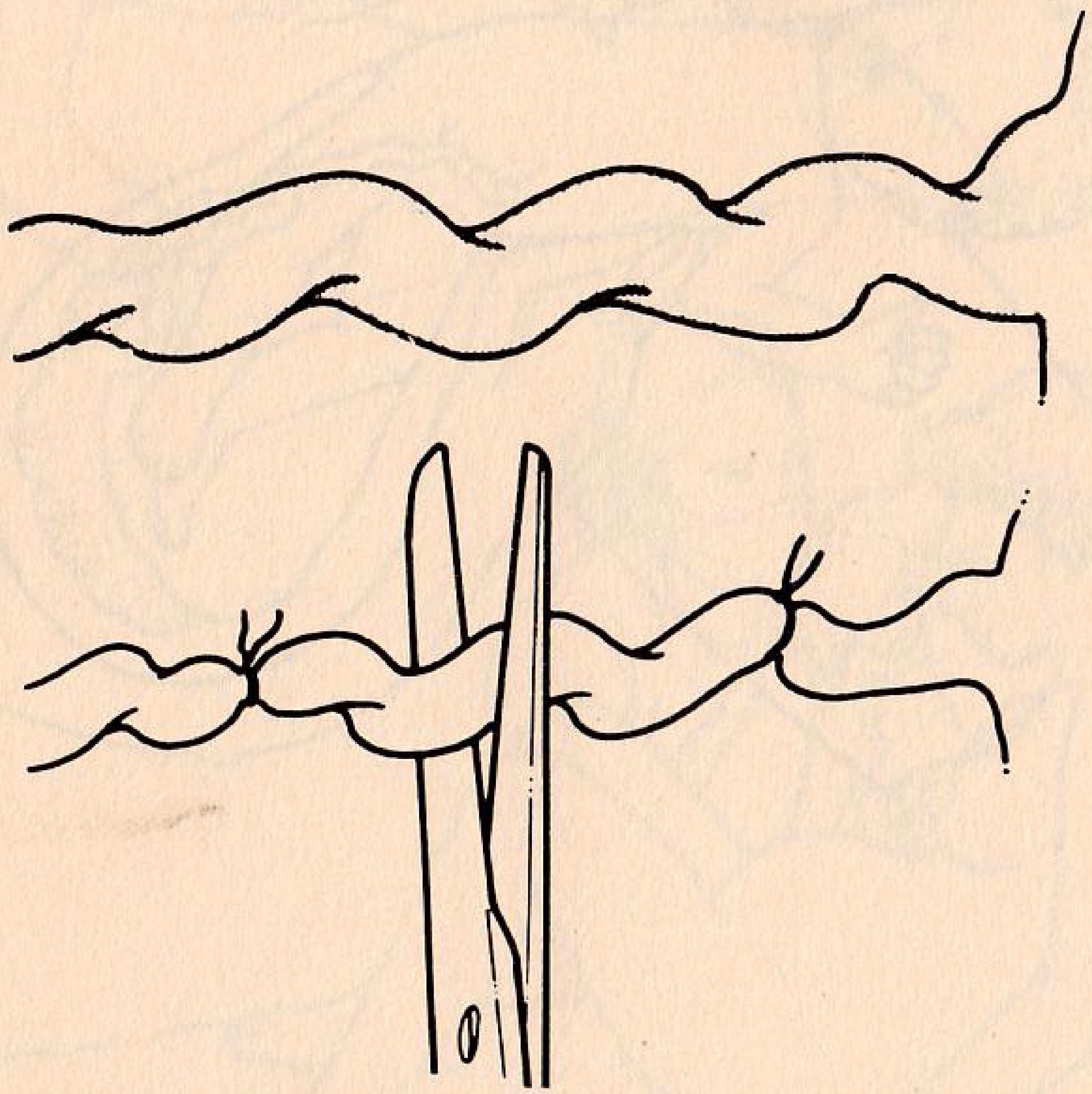
२७. **जन्म देते समय माता की भिन्न भिन्न स्थितियां**

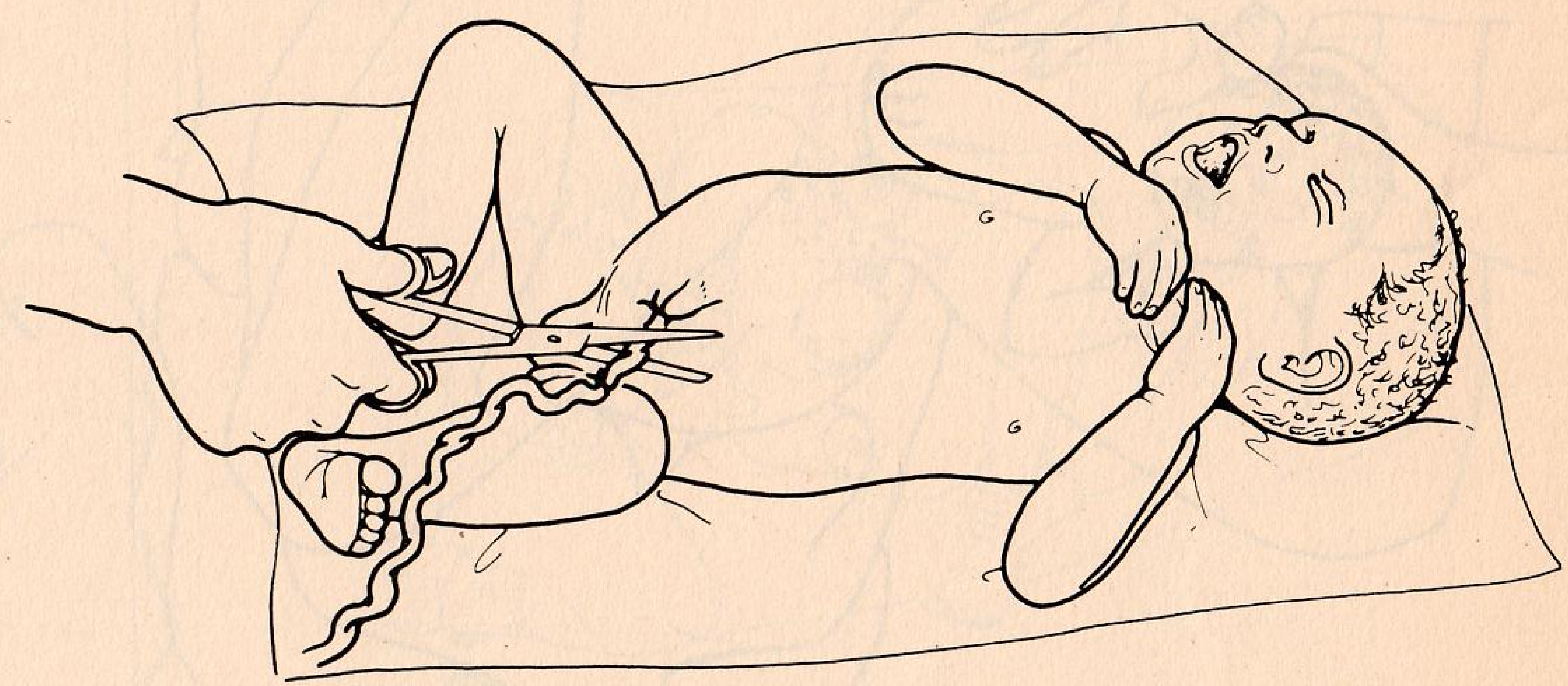
संसार में अलग अलग क्षेत्रों में स्त्रियां भिन्न भिन्न स्थिति में रहकर शिशु को जन्म देती हैं। शिशु को ऊपर की ओर धकेलने की अपेक्षा नीचे धकेलना आसान है। माता को जो स्थिति अधिक सुविधापूर्ण लगें उस स्थिति में रहकर शिशु को जन्म देना चाहिए। शिशु को जन्म देना अत्यंत कठिन कार्य है। इस समय माता को साहस और धैर्य दिलाना चाहिए।



२८. **जन्म**

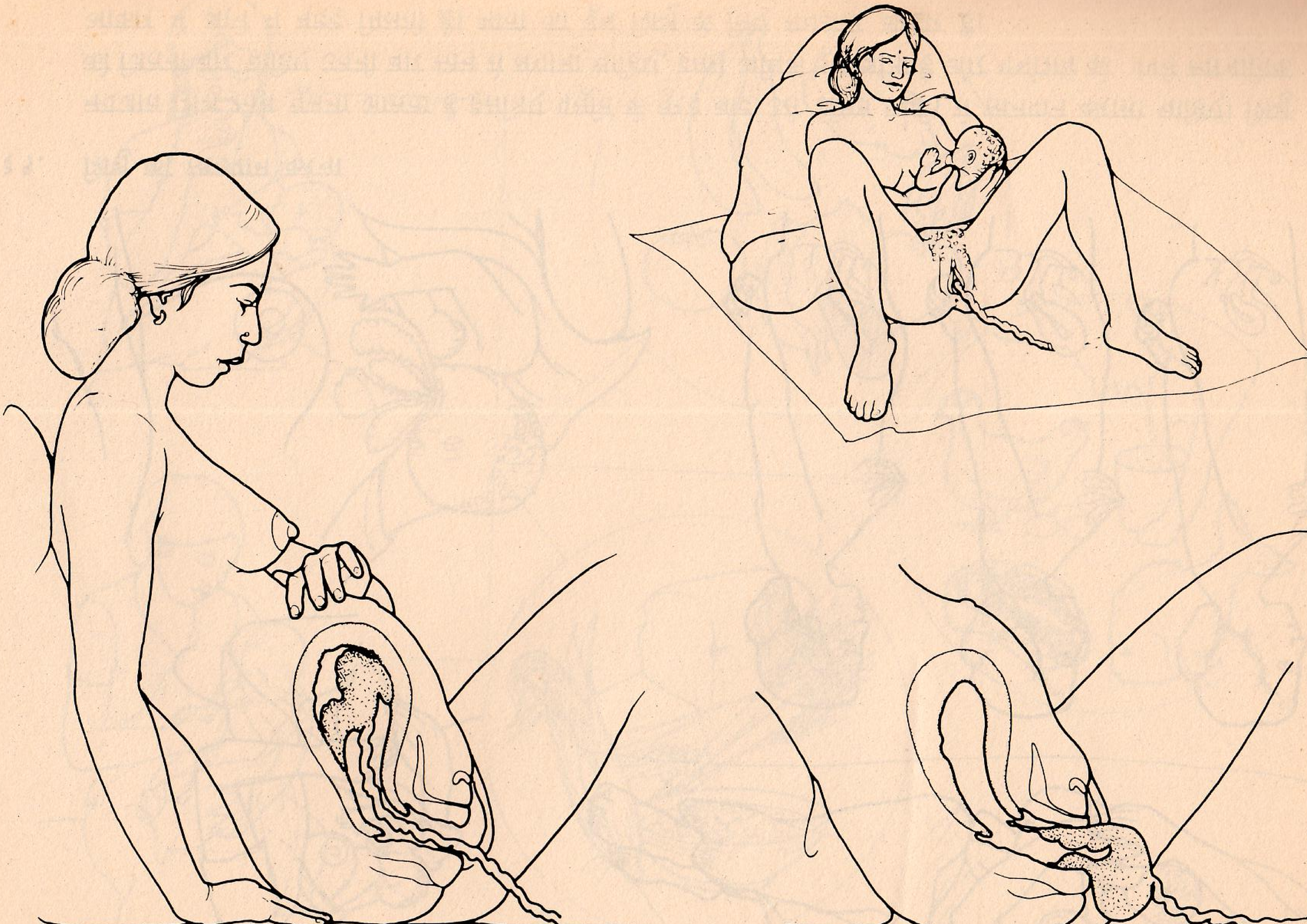
शिशु को जन्म देना एक कठिन कार्य है जिसमें सहनशीलता और धैर्य की आवश्यकता होती है। नवजात शिशु तुरंत ही रोता है और सांस लेता है। शिशु के नाक और मूंह में फंसी श्लेष्मा (चिकना पदार्थ) बाहर निकाल देना चाहिए। यदि शिशु सांस न ले सके तो उसे तुरंत ही मूंह से श्वसन क्रिया कराना चाहिए । (mouth to mouth respiration)





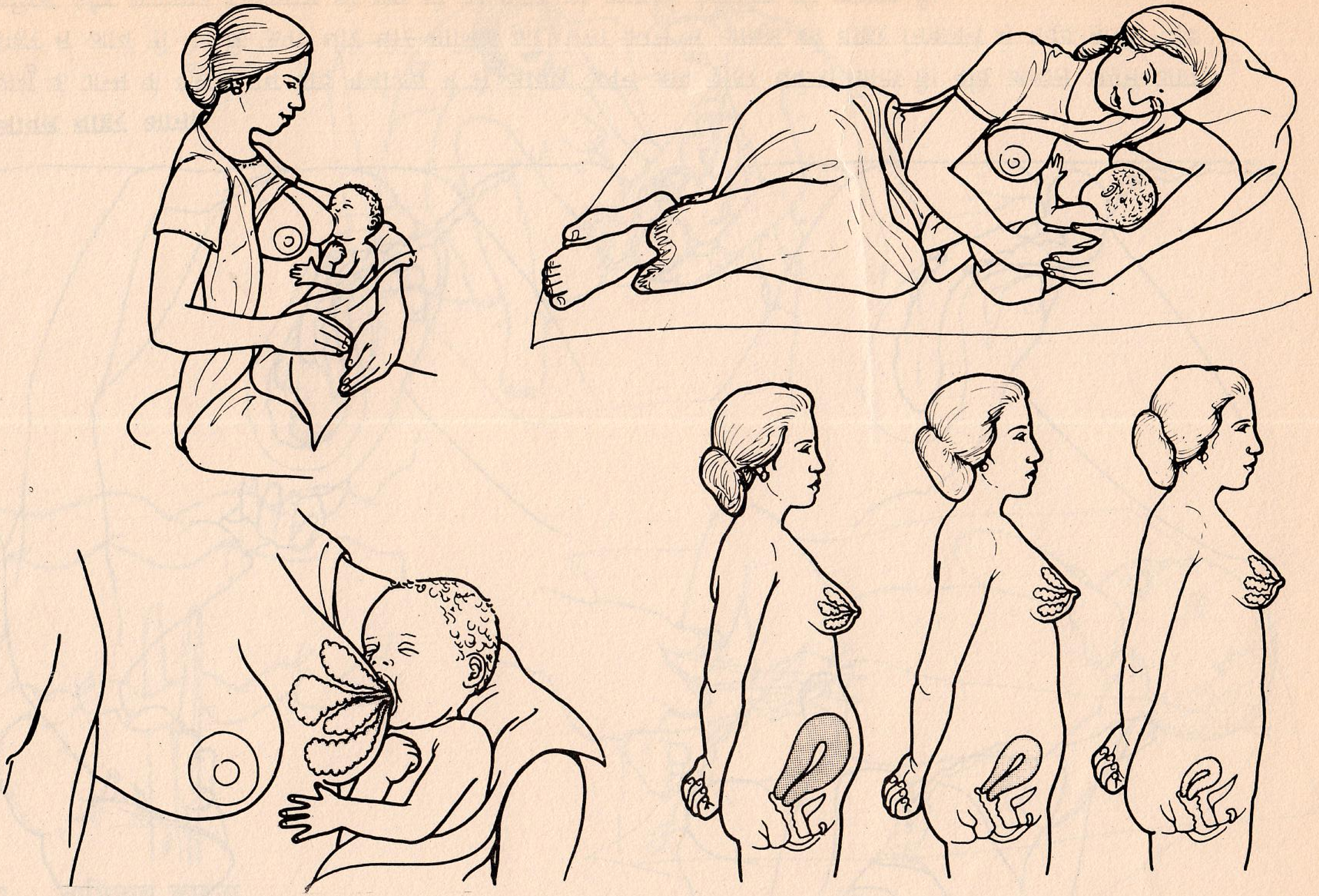
२९. नाभिनाल काटना

शिशु मां के शरीर से बाहर आ जाने के बाद नाभिनाल का घड़कना बंद हो जाता है। इसे दो जगहों पर से बांध दें। इसके पश्चात बीस मिनट तक उबलते पानी में रखे हुए साधन जैसे कि कैंची या ब्लेड़ से नाभिनाल को दोनों गांठों के बीच से काट दें। नाभिनाल पर किसी प्रकार की पट्टी न बांधें। उसे खुला छोड दें, जिससे वह जल्दी सूख जाएगी। बच्चे को स्वच्छ धुला हुआ और धूप में सुख़ाया हुआ कपड़ा ओढ़ाऐं जिससे कटी हुई नाभिनाल पर मक्खियां न बैठें।



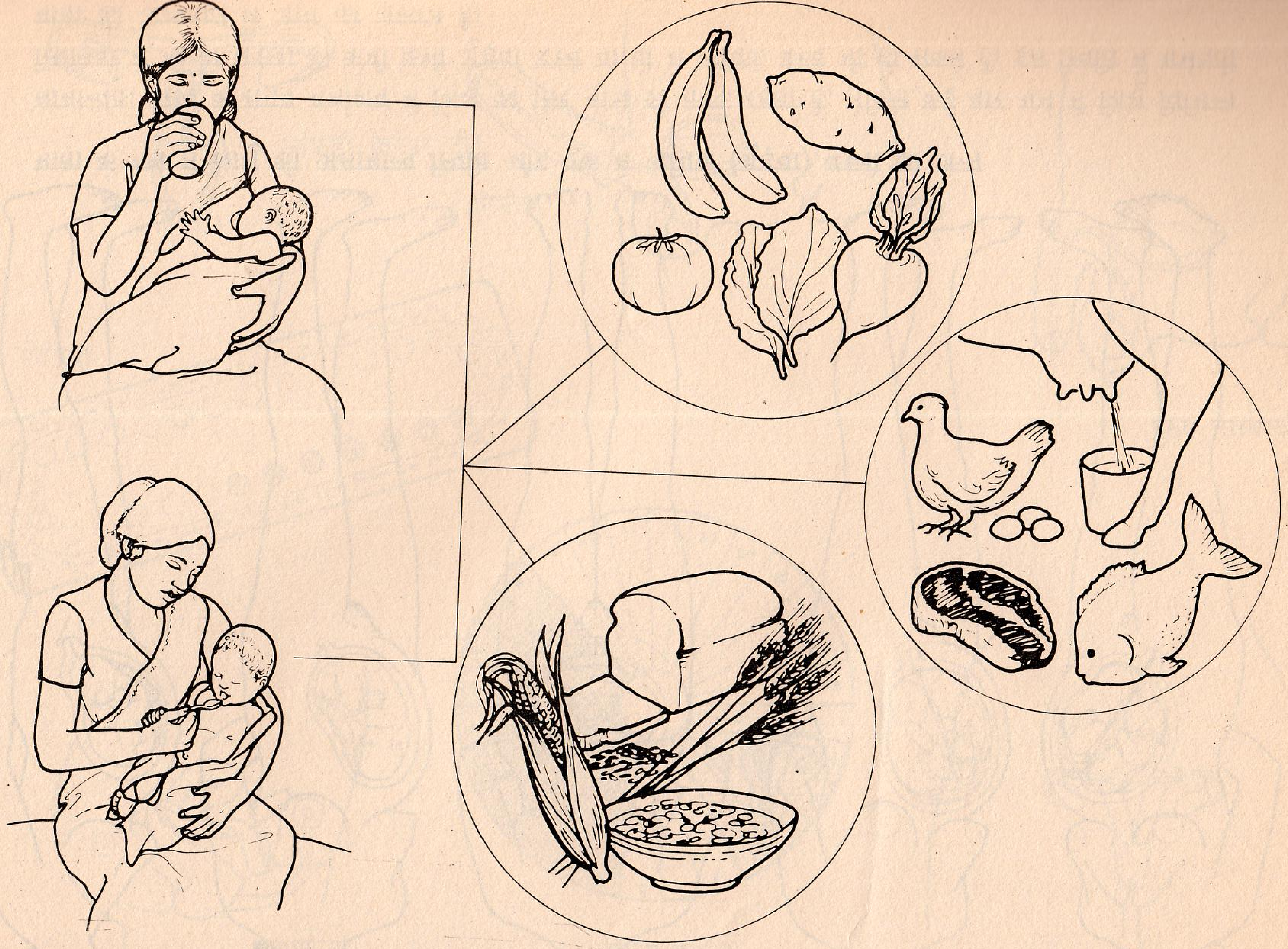
३०. **आंवल बाहर आना**

शिशु के जन्म के कुछ समय बाद गर्भाशय में से आंवल अपने-आप बाहर धकेला जाता है। यदि आंवल अपने आप बाहर न आयें तो पेट के ऊपर धीरे धीरे मालिश करें। ऐसा करने से आंवल को बाहर निकलने में मदद होगी। यदि अधिक और लगातार रक्तस्त्राव हो रहा हो तो माता को डाक्टरी सहायता की ज़रूरत है।



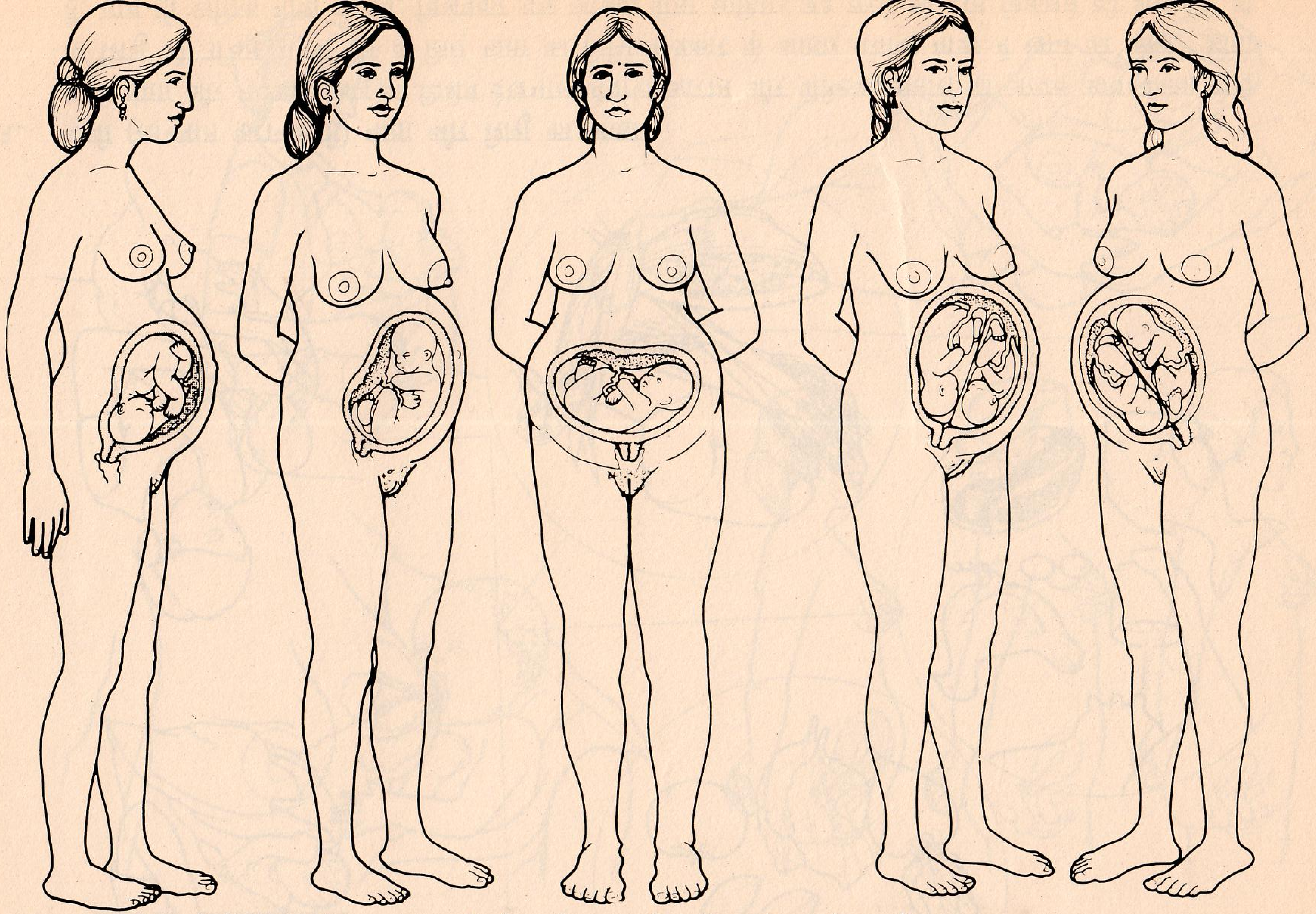
३१. शिशु को स्तनपान करना

नवजात शिशु स्तन चूसना जानता है इसलिए प्रसूति के तुरंत बाद उसे उचित पद्धति से स्तनपान कराना चाहिए। शिशु को जितनी बार चाहिए उतनी बार स्तन से लगाना चाहिए, इससे अधिक दूध आता है और गर्भाशय को अपने स्वाभाविक आकार में आने में मदद मिलती है। माता का दूध शिशु के लिए सर्वश्रेष्ठ आहार है।



३२. धात्री (स्तनपान करानेवाली) माता और शिशु का आहार

धात्री माता और नवजात शिशु को विशेष देखभाल, पर्याप्त आराम और पौष्टिक आहारों की अत्यंत आवश्यकता होती है। शिशु को उचित पोषण देने के लिए माता को विभिन्न प्रकार के आहार पर्याप्त मात्रा में खाने की ज़रूरत होती है, साथ ही अधिक मात्रा में पेय, विशेषकर दूध अधिक पीना चाहिए। जब बच्चे को दांत निकलने की शुरूआत हो



३३. माता के गर्भ में शिशु की असामान्य स्थिति और एक से अधिक (जुड़वा) बच्चों का जन्म

सामान्यतः प्रसव के समय गर्भाशय में शिशु का सिर नीचे की तरफ रहता है, लेकिन कई बार गर्भ में शिशु विभिन्न स्थितियों में भी हो सकता है। कभी कभी जुड़वा बच्चे या दो से अधिक बच्चे भी हो सकते हैं। इस स्थिति में गर्भवती माता को अस्पताल ले जाने की ज़रूरत है।

१४. परिवार नियोजन/गर्भ निरोधक साधन

बच्चे के जन्म के बाद माता के शरीर को आराम की और बच्चे की देखभाल करनी पड़ती है। प्रसूति के तुरंत बाद फिर से गर्भधारण न हो इसके लिए विभिन्न साधन उपलब्ध है।

बालजन्म सचित्र पुस्तक-वर्णन (विवरण)

१. स्त्री के शरीर का विकास : बचपन से लेकर युवा स्त्री बनने तक

छोटी बालिका से तंदुरस्त युवा स्त्री होने में कई वर्ष लग जाते हैं। उम्र बढ़ने के साथ साथ स्त्री का शरीर केवल बड़ा ही नहीं होता बल्कि जब तक वह बच्चे को जन्म देने के लिए समर्थ न हो जाए तब तक उसमें अनेक परिवर्तन होते रहते हैं। स्वस्थ बालक को जन्म देने के लिए स्त्री का शरीर पूरा परिपक्व होना ज़रूरी है जिससे वह बालक को जन्म देने में समर्थ हो सके। यदि कमज़ोर स्त्री गर्भवती हो तो उसके स्वास्थ्य पर विपरीत असर हो सकता है और साथ ही गर्भपात भी हो सकता है।

चित्र में बांयी ओर से ७ से ९, १०-१२, १३-१५ और १६-१८ वर्ष की आयु की लड़कियों के चित्र दिखाये गये हैं। किशोरावस्था के दौरान होनेवाले परिवर्तनों (जब जनन अंग सक्रिय होते हैं) की शुरूआत ग्यारह वर्ष की आयु से होती है। (बांयी ओर से दूसरी आकृति) गुप्तांगों पर बाल आना, स्तन और चूचीयां बड़ी होना, नितंब की हड्डी चौड़ी होना यह विकास १७-१८ वर्ष की आयु तक लगातार होता है। सामान्यतः १८ वर्षकी आयु तक उंचाई और वज़न का पूर्ण विकास हो जाता है।

सामान्य रूपसे होनेवाले विकास के दौर अलग अलग स्त्रियोंमें भिन्न भिन्न समय पर आतें हैं। इसका कारण व्यक्तिगत भिन्नता, वातावरण व जातीय भिन्नता, भोजनकी आदतें और पोषण हो सकता है।

शारीरिक वृद्धि और विकासके अलावा बच्चे को जन्म देने के लिए स्त्री मानसिक रूप से तैयार होनी चाहिए जिससे वह बच्चे की देख-भाल की जिम्मेदारी उठा सके।

२. स्त्रीके शरीर में होनेवाले परिवर्तन – स्तन और जनन अंग (संतान पैदा करनेवाले अंग)

चित्र में हम स्त्री के शरीर में अलग अलग स्थानों पर होनेवाले अलग-अलग परिवर्तन देख सकते हैं। उसके स्तन बड़े होते हैं। दूध की छोटी-छोटी ग्रंथियों का विकास होता है। जब बच्चा जन्म लेता है तब ये दूध तैयार करती है। ये दूध की सूक्ष्म ग्रंथियां चूची के साथ जुड़ी रहती है उसमें चूची के द्वारा दूध निकलता है। चूची की त्वचा अत्यंत संवेदनशील होती है। इसलिए इसकी उचित देखभाल रखनी चाहिए और उन्हें स्वच्छ रखना चाहिए।

धीरे धीरे स्त्री के कूल्हे (नितम्ब) चौड़े होते जातें हैं। जिससे स्त्री गर्भधारण कर सकें और बच्चे को आसानी से जन्म दे सके। बगल और गुप्तांगों में बाल आने लगतें हैं। गुप्तांग के बाल उसकी नाजुक त्वचा का रक्षण करतें हैं। गुप्तांगों के बाह्य होंठ से मूत्रद्वार और योनिद्वार ढ़के रहते हैं। यह द्वार गुदाशय के (आगे) ऊपर के भाग में खुलतें हैं।

योनि (गुप्तांग) गुदाशय और मूत्राशय के पास स्थित है। गुप्तांग की त्वचा अत्यंत संवेदनशील होने के कारण गुप्तांगों के आसपास की जगह पानी और नहाने के साबुन से धोकर साफ रखना चाहिए।

स्त्रीके शरीर के बाहर दिखनेवाले परिवर्तन शरीर के अंदर के परिवर्तनों का परिणाम है। शरीर में होनेवाले इन परिवर्तनों की प्रक्रिया को युवावस्था कहा जाता है। युवावस्था की और बालक को जन्म देने के लिए तैयार होने की एक निशानी मासिक धर्म की शुरूआत है। (देखिये चित्र : ४)

३. स्त्री के शरीरके अंदर के (आंतरिक) जननअंग

बालक को जन्म देने के लिए समर्थ आंतरिक जनन अंग १. योनिमार्ग २. गर्भाशय ३. दो बीजाशय (अंडाशय) और ४. दो बीज वाहिनीयां है। ये स्त्री के शरीर के आंतरिक जनन अंग है।

योनिमार्ग का उपरी सिरा गर्भाशय में खुलता है। इस मार्ग द्वारा संभोगके दौरान शुक्राणु (पुरुष बीज) गर्भाशय में प्रवेश करते हैं। जन्म के समय शिशु इसी मार्ग से बाहर आता है। इस समय योनि के चारों ओर की मांसपेशियां फैलती हैं और शिशु के जन्म में मदद देती है।

गर्भाशय खोखला (उल्टे शंकु आकारका है) नाशपाती के फल के आकार का होता है। योनिमार्ग में उसका छोटा मार्ग खुलता है उसे गर्भाशय का मुख (Cervix) कहा जाता है। शुक्राणु (पुरुष बीज) द्वारा फलित परिपक्व स्त्रीबीज का गर्भाशय में नौ महीने तक विकास होता है। इस दौरान स्त्रीबीज में से शिशु का विकास होता है।

जन्म से ही स्त्री के शरीर में स्थित दोनों बीजाशयों में स्त्रीबीज रहते हैं जो परिपक्व नहीं होते। जब स्त्री किशोरावस्था में प्रवेश करती है तब ये स्त्रीबीज परिपक्व होकर क्रमवार दोनों बीजाशयों से बाहर आते हैं। गर्भाशय के दोनों ओर एक एक बीजाशय रहता है। लगभग हर महीने एक स्त्रीबीज (अंड) किसी भी एक बीजाशय में से परिपक्व होकर निकलता है। इस क्रिया को स्त्रीबीज परिपक्व होना (ovulation) कहते हैं। बीजाशय से निकलकर स्त्रीबीज बीजवाहिनी में प्रवेश करते है और उसके द्वारा गर्भाशय में पहूंचते हैं।

दोनों बीज वाहिनीयां उसके समीप स्थित बीजाशय को गर्भाशय के साथ जुड़ती है। परिपक्व स्त्रीबीज को बीजाशय से गर्भाशय तक पहुँचने में कुछ दिन लगते हैं। यह क्रिया हर महीने मासिक आने के पहले होती है। यह समय गर्भाधान के लिए सबसे अधिक योग्य है। इस दौरान यदि संभोग किया जाए तो स्त्री गर्भवती हो सकती है।

४. मासिक स्त्राव की शुरूआत (माहवारी आना)

गर्भाधान के लिए तैयार गर्भाशय के नरम भीतरी आवरणों के टूटने से हर महीने जो रक्तस्त्राव होता है उसे मासिक या माहवारी कहा जाता है। इन नरम आवरणों में अनेक छोटी छोटी रक्त वाहिनीयां रहती हैं जो स्त्री के शरीर में से योनिमार्ग द्वारा ४-५ दिन तक बाहर निकलती है।

एक परिपक्व स्त्रीबीज जब बीजाशय से अलग होता है उसके कुछ दिन बाद मासिक आता है। इस प्रकार बारी बारी से दोनों बीजाशय में से परिपक्व स्त्रीबीज बाहर निकलते हैं। ये एक बार बांयी ओर से और दूसरी बार दांयी ओर के बीजाशय से स्त्रीबीज निकलते हैं। इसके पश्चात यह स्त्रीबीज बीजवाहिनी के द्वारा तीन दिन में गर्भाशय में पहुँचते हैं। गर्भाधान के लिए यह उपयुक्त समय है। (मासिक आने के १०-१२ दिन पहले) यदि इन तीन दिनों के दौरान संभोग के द्वारा स्त्रीबीज और शुक्राणु का मिलाप हो तो फलिकरण होता है। फलिकरण सामान्यतः स्त्री बीजवाहिनी में होता है।

यदि स्त्रीबीज का फलिकरण न हो तो परिपक्व स्त्रीबीज गर्भाशयके नरम आवरणों के साथ बाहर निकलता है। इस कारण स्त्री को हर महीने मासिक आता है। हर महीने गर्भाशय का नया आवरण तैयार होता है। यदि परिपक्व स्त्रीबीज का फलिकरण हो तो विकसित स्त्रीबीज के (आश्रय) लिए ये आवरण तैयार रहता है। ४५ वर्ष अथवा उसके बाद की आयु में मासिक स्त्राव लगभग बंद हो जाता है।

इस मासिक स्त्राव को हम कई बार "पीरीयड" या माहवारी भी कहते हैं, वह किसी भी प्रकार से हानिकारक नहीं होता। मासिक के दौरान कई बार गर्भाशय का नरम आवरण टूटने के कारण और स्नायु का संकुचन होने के कारण दर्द, थकान और पीठ का दर्द होता है। यदि स्त्री तंदुरस्त हो तो चिंता करने की ज़रूरत नहीं। स्त्री सामान्य स्त्री की तरह दैनिक कार्य कर सकती है। जैसे कि खिलाडी स्त्रियां मासिक के दौरान आसानी से प्रतियोगिता में भाग ले सकती हैं। मासिक के दौरान स्वच्छता रखना अत्यंत ज़रूरी है इससे धाव बनना कष्ट और दुर्गंध से बचा ज़ा सकता है।

मासिक के दौरान होनेवाले रक्तस्त्राव के शोषण के लिए अलग अलग प्रकार के (पेड) रूई के नेपकीन अथवा कपड़ों का उपयोग किया जा सकता है। इन कपड़ों का उपयोग करने के बाद उन्हें धोकर धूप में सुखाना चाहिए। उसी प्रकार बाज़ार में उपलब्ध पेड नेपकीन अथवा टेमपोन (जो योनि में रखें जाते हैं) का उपयोग किया जा सकता है। इनका उपयोग करने के बाद इन्हें फेंक देना चाहिए। स्त्री को जो अधिक सुविधाजनक हो उसका उपयोग करना चाहिए।

५. बाहरी जनन अंग (बाह्य गुप्तांग/भग्नाशय)

स्त्रीके शरीर के बाह्य जनन अंगो को भग्नाशय (Vulva) कहा जाता है। यह त्वचा की दोहरी तहों का बना हुआ होता है। यह अंदर के जनन अंगों और योनिलिंग का रक्षण करता है।

ये दो तहें अर्थात बाहरी होंठ और अंदर का होंठ योनिद्वार और मूत्रद्वार का रक्षण करते हैं। मूत्रद्वार मज़बूत स्नायुओं के द्वारा नियंत्रित रहता है। इससे मूत्रद्वार बंद रहता है। पेशाब करते समय यह स्नायु शिथिल (ढीले) होकर मूत्राशय में भरे हुए मूत्र को बाहर निकलने के लिए मार्ग देते हैं। मूत्राशय भर जाने पर दबाव आने से हमें पेशाब करने की इच्छा होती है। इस दबाव (संवेदना) को रोकना नहीं चाहिए अन्यथा छूत लगने का भय रहता है।

भग्नाशय की दोनों सतहों के द्वारा योनिलिंग भी ढ़ंका रहता है। ऊपर के भाग में जहां दोनों होंठ जुड़ते है वहां योनिलिंग स्थित है। स्त्री का योनिलिंग पुरुष के लिंग के समान अति संवेदनशील भाग है। जातीय आकर्षण के कारण योनिलिंग फैलता है और फूल जाता है। योनिलिंग को रगडने से जातीय आनंद प्राप्त होता है। यह संभोग का प्रमुख केन्द्र है।

भग्नाशय के पासकी हड्डी भगास्थि (Pubic bone) चर्बी की पेशीयों से ढ़ंकी रहती है। इस भाग को 'मोन्स वीनरीस' कहा जाता है। यह भाग तरूणावस्था से बालों से ढ़का रहता है। उसी प्रकार बड़े होंठ बालों से ढ़के रहतें हैं।

६. बाहरी जनन अंग

भग्नाशय का बाहरी और अंदर का होंठ योनि और अंदर के जनन अंगो का रक्षण करतें हैं। संभोग और शिशु के जन्म के दौरान योनि मुख जो स्थितिस्थापक होता है वह चौडा होता है। कई महिलाओं में योनिद्वार के पास एक चमडी का पतला पर्दा रहता है जिसे कुमारी पटल (Hymen) कहा जाता है। (यह सभी स्त्रियों में नहीं रहता) यह पर्दा कई बार प्रथम बार संभोग के दौरान टूट जाता है। इस कारण थोड़ा रक्तस्त्राव हो सकता है। कई बार यह पर्दा टूटे बगैर और रक्तस्त्राव हुए बिना भी चौड़ा हो जाता है। योनि मुख द्वारा मासिक स्त्राव बाहर निकलता है। इस कारण यह जगह स्वच्छ रखना अत्यंत ज़रूरी है। मासिक के दौरान स्त्री हर रोज़ के समान स्नान कर सकती है।

योनि और गुदा के बीच के त्रिकोणाकार भाग को पेरिनियम (विटप या परिवृषण प्रदेश) (Perinium) कहा जाता है। यह स्नायु और स्थितिस्थापक कोषों का बना हुआ होता है। यह भाग शिशु जन्म के समय अत्यंत चौडा होता है।

भग्नाशय के दोनों होंठों के बीच गीलापन (जैसा हमारे मूँह में रहता है ऐसा) रहता है इस कारण दोनों भाग में घर्षण नहीं होता और जलन नहीं होती। बाहरी जनन अंगों में अनेक ज्ञानतंतु रहतें हैं। इस कारण यह स्पर्श के प्रति अत्यंत संवेदनशील होते हैं। योनिलिंग सबसे अधिक संवेदनशील होता है। योनिलिंग को छूने से या रगडने से जातीय उत्तेजना होती है। इससे आनंद आता है और मन को शांति मिलती है। अपने आप (स्वंय) उत्तेजित होने की क्रिया को हस्तमैथुन (Masturbation) कहा जाता है। इसे सामान्यतः खराब माना जाता है लेकिन इससे कोई हानि नहीं होती।

बाहरी जनन अंग अत्यंत नाज़ुक होने से उसकी संभाल लेना ज़रूरी है। यदि इस भाग में थोडी भी चोट लगती है तो वह अत्यंत पीड़ादायक होती है। इस भाग में धाव होने से या लग जाने से बहुत ही रक्तस्त्राव होता है क्योंकि जनन अंगों के आसपास अनेक रक्तवाहिनीयां रहती हैं।

७. गर्भावस्था के दौरान होनेवाले शारीरिक परिवर्तन

गर्भावस्था के दौरान नौ महीनों में स्त्री के शरीर में अनेक परिवर्तन होते हैं।

खाली गर्भाशय एक छोटा खोखला और नाशपाती के आकार का स्नायु है। वह शरीर में बहुत ही कम जगह घेरता है। गर्भाशय पेट के नीचे के भाग में पेल्वीस (श्रोणी) के बीच में रहता है। जब वह खाली रहता है तब उसकी उपस्थिति का पता नहीं चलता। लेकिन जब उसमें गर्भ रहता है तब वह चौड़ा होता है इस कारण पेट बड़ा दिखता है। गर्भावस्था के अंतिम महीने में गर्भ पेट की अधिकतर जगह रोक लेता है। गर्भाशय में विकसित हो रहे शिशु के कारण स्त्री का पेट बड़ा दिखता है और शरीर के अंदर के अंग जैसे कि मूत्राशय आदि पर दबाव पडने से गर्भावस्था में बार बार पेशाब करने के लिए जाना पडता है।

स्त्री के स्तन और चूचीयां भी बड़ी होती है और बालक का जन्म हो तब दूध तैयार करने में समर्थ होती हैं।

सामान्यतः गर्भाशय में जन्म के समय बच्चे का सिर नीचे की ओर रहता है। जैसे कि चित्र ७ में दिखाया गया है। कई बार गर्भ में बच्चा अलग स्थिति में भी रहता है। (देखिये गर्भाशय में बच्चों की असामान्य स्थितियां और एक से अधिक बच्चों का जन्म चित्र ३३)

८. गर्भावस्था के दौरान होनेवाले शारीरिक परिवर्तन

गर्भावस्था के दौरान स्त्री के शरीर के अंदर और बाहर कई परिवर्तन होते हैं। इस दौरान विशेष देखभाल, उचित आहार और पर्याप्त आराम की ज़रूरत रहती है। स्तन और पेट दोनों बड़े होते हैं। बच्चे के जन्म के बाद दूध तैयार करने के लिए स्तन तैयार होते हैं। दूध की ग्रंथियां बड़ी होती है। चूची भी चौड़ी और गाढ़े काले रंग की होती है।

छोटा गर्भाशय विकसित हो रहे गर्भ के साथ साथ चौड़ा होता जाता है। गर्भावस्था के अंतिम महीनों में गर्भवती स्त्री का पेट बहुत ही बड़ा हो जाता है। एक फलित स्त्रीबीज में से पूर्ण शिशु तैयार होने में नौ महीने लगतें हैं, और इसके बाद शिशु स्त्री के शरीर के बाहर रहने के लिए तैयार होता है। जन्म होने के पहले गर्भ में रहनेवाले बच्चे के विकास का पूरा आधार गर्भवती स्त्री के शरीर पर निर्भर करता है। आंवल गर्भावस्था की शुरूआत के महीनों में तैयार होती है उसके द्वारा गर्भ में रहनेवाले शिशु की हर एक ज़रूरत पूरी होती है।

सामान्यतः गर्भावस्था के दौरान गर्भवती स्त्री का वज़न १२-१८ किलो या उससे कुछ अधिक बढ़ता है। स्वस्थ बच्चे को जन्म देने के लिए गर्भवती स्त्री को केवल अधिक आहार खाने की ही नहीं लेकिन विभिन्न आहारों से युक्त मिश्र आहार खाने की आवश्यकता होती है। (देखिये गर्भावस्था में स्त्री की आहार की आवश्यकता चित्र १७)

९. पुरुष का शरीर और जनन अंग

पुरुष के जनन अंग शरीर के बाहर रहते हैं। ये दो अंडाशय और एक लिंग है।

अंडाशय दो होतें हैं। ये गोलाकार ग्रंथियां है। जो थैली में सुरक्षित रहती है इसे अंडकोषों की थैली (Scrotum) कहा जाता है। इस अंडाशय में शुक्राणु तैयार होतें हैं। ये शुक्राणु स्त्रीबीज के फलिकरण के लिए ज़रूरी होते हैं। फलित स्त्रीबीज में से होनेवाला शिशु लड़का होगा या लड़की यह शुक्राणु के द्वारा तय होता है। गर्भधारण के समय ही बच्चे का लिंग तय हो जाता है।

बालक जब तरूणावस्था में प्रवेश करता है तब उसके अंडाशय में शुक्राणु तैयार होते हैं। उसके गुप्तांगों पर बाल आने की शुरूआत होती है, स्नायुओं का विकास होता है। तरूणावस्था के बाद अंडाशय में नियमित रूप से लाखों शुक्राणु तैयार होते रहते हैं।

पुरुष का लिंग नली जैसा अंग है। यह दो अंडाशयों के बीच और थोडा ऊपर की ओर रहता है। सामान्यतः यह नरम होता है और लटकता रहता है। लिंग में एक खोखली नली होती है जो मूत्राशय के साथ जुड़ी रहती है। इस नली में से पेशाब बाहर आता है और इसी नली में से शुक्राणु भी योनिमार्ग में प्रवेश करते हैं। ये असंख्य शुक्राणु अत्यंत सूक्ष्म होते है जो नंगी आंखो से देखे नहीं जा सकते। ये दूध जैसे द्रव के साथ बाहर आते हैं। इस द्रव को वीर्य कहा जाता है।

पुरुष लिंग अत्यंत संवेदनशील होता है। विशेषकर आगे का सिरा। इसे लिंग की टोपी (glans) कहा जाता है। इस भाग में अनेक संवेदनशील तंतु होते हैं। लिंग स्त्रियों के योनिलिंग के समान ही संवेदनशील होता है।

१०. पुरुष का शरीर और जनन अंग

जब लड़का तरूणावस्था में प्रवेश करता है तब से उसके अंडाशय में शुक्राणु तैयार होने की शुरूआत होती है और यह क्रम जीवनभर चलता है। अंडाशय में करोडों शुक्राणु तैयार होते हैं जो समय-समय पर लिंग द्वारा बाहर निकलते हैं। शुक्राणु सफेद द्रव के साथ होते हैं उसे वीर्य (Semen) कहा जाता है। प्रत्येक शुक्राणु को एक लंबी पूंछ रहती है इस कारण वे मछली के समान तैरते रहते हैं।

लिंग के सिरे को ग्लान्स कहा जाता है। उसके सिरे पर अनेक ज्ञानतंतु रहने के कारण यह स्पर्श के प्रति अत्यंत संवेदनशील होता है। स्त्री के योनिलिंग के समान ही पुरुष के लिंग को हाथ लगाने से और धीरे धीरे रगड़ने से आनंद आता है और जातीय उत्तेजना आती है।

जातीय उत्तेजना के कारण संभोग के समय लिंग कड़ा हो जाता है। इसे लिंग खड़ा होना (Erection) कहा जाता है। विशेष रचना के अनुसार वीर्य अंडाशय में से लिंग की नलिका में आता है और इसी नली के द्वारा वीर्य पीचकारी के रूप में शरीर के बाहर आता है। इसके बाद लिंग सिकुड कर नर्म हो जाता है। कई बार नींद के समय भी अनैच्छिक रूप से वीर्य स्त्राव होता है, यह सामान्य बात है। ये शुक्राणु इतने सूक्ष्म होते हैं कि एक समय के स्त्राव में ५० करोड़ (५०० मिलियन) शुक्राणु बाहर आते हैं।

परिपक्व स्त्रीबीज तक बहुत ही कम शुक्राणु पहुँच पाते हैं। फलिकरण के लिए केवल एक ही शुक्राणु की ज़रूरत रहती है। बाकी के शुक्राणु योनि द्वारा शरीर से बाहर निकल जाते हैं।

११. फलिकरण/गर्भाधान (गर्भ ठहरना)

फलिकरण के लिए पुरुष के शुक्राणु का स्त्री के परिपक्व स्त्रीबीज तक पहुंचना ज़रूरी है। इस क्रिया के लिए यह ज़रूरी है कि पुरुष अपना लिंग स्त्री की योनि में डालें जिससे शुक्राणु योनि में पहुँचे। योनि में डालने से पहले लिंग कड़ा होना ज़रूरी है।

जातीय उत्तेजना के कारण लिंग कड़ा हो जाता है। ये कड़ा लिंग जब स्त्री की योनि में डाला जाता है तब स्त्री-पुरुष दोनों को आनंद की अनुभूति होती है। उत्तेजना की चरम सीमा (Orgasm) के दौरान जब स्खलन होता है तब लिंग में से करोडों शुक्राणु दूध जैसे द्रव के साथ योनिमार्ग में प्रवेश करते हैं। विभिन्न स्थितियों में संभोग किया जा सकता है। यदि शुक्राणु योनि के मुख के पास गिरे हो तो योनिमार्ग में पहुँच जाते हैं। इस प्रकार लिंग डाले बिना भी गर्भाधान हो सकता है।

संभोग करने के बाद लाखों शुक्राणु योनि में तैरते रहते हैं। कुछ शुक्राणु गर्भाशय के मुख के पास और कुछ स्त्री बीजवाहिनी में भी तैरते रहते हैं। ये शुक्राणु स्त्री के शरीर में तीन दिन तक जीवित रह सकते हैं।

मासिक आने के दो सप्ताह बाद स्त्री के दायें या बायें बीजाशय में से परिपक्व स्त्रीबीज निकलता है इसे स्त्री बीजवाहिनी से गर्भाशय तक पहुँचने में तीन से चार दिन लग जाते हैं। यह समय गर्भाधान के लिए अधिक उपयुक्त है। यदि स्त्री बीजवाहिनी में स्त्रीबीज और शुक्राणु मिलते हैं तो शुक्राणु पूंछ की सहायता से उससे कई गुना बड़े स्त्रीबीज को भेदकर उसमें घुसता है। इसे गर्भधारण कहते है। एक बार स्त्रीबीज का फलिकरण होने के बाद दूसरे शुक्राणु स्त्रीबीज में प्रवेश नहीं कर सकते। फलित स्त्रीबीज का विभाजन होता है और गर्भ के विकास की शुरूआत हो जाती है।

१२. फलिकरण/गर्भधारण

लड़की तरूणावस्था में आने के बाद हर महीने उसके बीजाशय में से एक स्त्रीबीज बाहर निकलता है इस क्रिया को अंडनिःसरण (Ovulation) कहा जाता है। एक बार बांये बीजाशय में से तो दूसरे महीने दायें बीजाशय में से स्त्रीबीज बाहर आता है। यह क्रिया कई सालों तक चलती है। इस दौरान स्त्री बच्चे को जन्म देने के लिए समर्थ होती है और उसे मासिक आता है। सामान्यतः ४० से ५० वर्ष की आयु में मासिक स्त्राव बंद हो जाता है जिसे मेनोपोझ (Menopause) कहा जाता है। इसका अर्थ यह है कि स्त्री अब गर्भवती नहीं हो सकती।

स्त्री के शरीर में जन्म से ही अनेक स्त्रीबीज रहते हैं। लेकिन सामान्यतः एक समय में एक ही स्त्रीबीज बीजाशय में से बाहर निकलता है और स्त्रीबीज वाहिनी द्वारा तीन से चार दिन में गर्भाशय तक पहुंचता है। मासिक आने की शुरूआत होने के बाद पंद्रह दिन के बाद का समय स्त्रियों के लिए गर्भाधान के लिए अत्यंत उपयुक्त समय है। यदि मासिक आने के पंद्रह दिन के बाद संभोग किया जाए तो गर्भ रहने की अधिक संभावना रहती है। फिर भी इसमें व्यक्तिगत भिन्नता देखी जाती है। यदि संभोग के समय बीजाशय में से स्त्रीबीज बाहर न निकला हो तो गर्भवती होने की कोई संभावना नहीं रहती।

स्त्रीबीज एक शुक्राणु के साथ फलित होने के तुरंत बाद विभाजित होने लगता है और फलित स्त्रीबीज गर्भाशय में पहुंचता है। यह स्त्रीबीज गर्भाशय की कोमल दीवारों के साथ चिपक जाता है। यहां खून की रक्तवाहिनीयां रहती है। यदि स्त्री की शारीरिक स्थिति अच्छी

हो तो गर्भाशय में इस स्त्रीबीज का नौ महीनों तक विकास होता है। साधारणतः एक स्त्रीबीज और एक शुक्राणु से एक गर्भ बनता है, जुड़वा या उससे अधिक बच्चे के अपवाद को छोडकर।

१३. फलिकरण और कोषों के विभाजन की शुरूआत

विकसित और परिपक्व स्त्रीबीज बीजाशय में से स्त्रीबीजवाहिनी में होता हुआ गर्भाशय में आता है। (देखिये चित्र १३) इस दौरान संभोग किया जाय तो स्त्रीबीज और शुक्राणु मिलते हैं। स्त्रीबीज शुक्राणु से कई गुना बड़ा होता है। शुक्राणु की लंबी पूंछ होती है जिसकी मदद से वे तेज़ी से इधर-उधर आ-जा सकते हैं। शुक्राणु स्त्रीबीज का आवरण भेदकर कोषकेन्द्र (Nucleus) के पास जाने का प्रयत्न करते हैं।

एक शुक्राणु द्वारा आवरण को भेदकर अंदर घुस जाने के बाद उस स्त्रीबीज का आवरण कड़क हो जाता है इसमे दूसरे शुक्राणु उसमें प्रवेश नहीं कर सकते। अब स्त्रीबीज का फलिकरण होता है, अर्थात् शुक्राणु का स्त्रीबीज के केन्द्र के साथ मिल जाना। इसके बाद इन दोनों का पहले २ फिर ४, ८, १६ इस प्रकार विभाजन होता जाता है। फलिकरण होते ही स्त्रीबीज का विभाजन होता है और गर्भाशय की ओर जाने लगता है।

गर्भाशय में अनुकूल परिस्थिति हो और स्त्रीबीज और शुक्राणु तंदुरस्त हो तो तंदुरस्त बालक के विकास की शुरूआत होती है। इन कोषों के समूह में से बालक तैयार होने के लिए अन्य आवश्यकतायें भी रहती है। उचित पोषण, देखभाल और साथ ही पर्याप्त आराम माता के लिए अत्यंत ज़रूरी है।

१४. गर्भ का आरोपण (स्थापन) और विकास की शुरूआत

फलित और विकसित स्त्रीबीज गर्भाशय तक पहुंचने पर वह गर्भाशय के नरम आवरण से चिपक जाता है। इसे आरोपण कहा जाता है। इसके पश्चात हर महीने गर्भाशय के रक्तवाहिनीयोंवाले आवरणों का टूटना बंद हो जाता है। जिसके फलस्वरूप मासिक आना भी बंद हो जाता है। फलित स्त्रीबीज के लिए गर्भाशय का आवरण ज़रूरी है। मासिक स्त्राव बंद होना यह गर्भवती (गर्भधारण) होने का प्रथम लक्षण है।

सतत विभाजित हो रहे कोषों का समूह गर्भाशय के आवरण से जुड़ा रहता है जैसे की ज़मीन में बीज। यहां उसे आश्रय और पोषण मिलता है। कई सप्ताह के विकास के बाद ही इसे सूक्ष्मदर्शक यंत्र की सहायता के बिना देखा जा सकता है। यदि स्त्री का शरीर इन कोषों के समूह को पर्याप्त पोषण न दे सके तो गर्भाशय में गर्भ की वृद्धि ठीक तरह से नहीं होती। इसलिए अत्यंत ज़रूरी है कि स्त्री अपने स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त और विभिन्न प्रकार का आहार खाये। जिससे गर्भावस्था के दौरान माता और गर्भाशय में विकसित हो रहे शिशु को किसी भी प्रकार की हानि न पहुंचे। (देखिए चित्र१७)।

१५. गर्भावस्था के प्रथम तीन महीनों में भ्रूण का विकास

गर्भाशय में कोषों का विकास होता हैं और वे गर्भाशय की दीवार के साथ जुड़ जाते हैं और वहां से पोषण प्राप्त करते हैं। स्त्रीबीज के इस विकास को प्रथम तीन महीने तक भ्रूण कहा जाता है। वह एक सुरक्षित थैली में रहता है। यह थैली फलित बीज के आवरण में से ही तैयार होती है। इसे जरायु कुटिर (Amniotic Sac) यानी सुरक्षित थैली कहा जाता है। इस द्रव से भरी हुई थैली में भ्रूण का विकास होता है।

पंद्रहवें चित्र में आप देख सकते है कि नौ सप्ताह का विकसित भ्रूण इतना छोटा होता है कि हमारी हथेली के थोडे से भागमें भी समा सकता है। तीन महीने के भ्रूण के लिए छोटे से गर्भाशय की जगह भी अधिक होती है।

सुरक्षित थैली में भ्रूण का विकास होने में तीन महीने लगते हैं। सबसे पहले भ्रूण के सिर और रीढ़ का विकास होता है। तीन महीने के विकास के बाद भ्रूण का वज़न केवल ९६ ग्राम (३.५ औंस) होता है। कांन, आंख, नाक का विकास चौथे महीने के बाद देखा जा सकता है।

१६. गर्भावस्था के प्रथम तीन महीनों में भ्रूण का विकास

तीन महीने तक आंवल का (Placenta) पूर्ण विकास हो जाता है। विकसित हो रहे गर्भस्थ शिशु को आंवल द्वारा पोषण मिलता है। आंवल भ्रूण की नाभी से नाभी-नाल द्वारा जुड़ा रहता है। इस नाभि-नाल (त्वचा) में दो धमनी और एक शिरा रहती है। आंवल माता के शरीर द्वारा बनती है। नाभि-नाल शिशु की जीवन रेखा है क्योंकि शिशु को पोषण और प्राणवायु इस नाभि-नाल द्वारा प्राप्त होता है और अनुपयोगी पदार्थ नाभि-नाल द्वारा बाहर निकाले जाते हैं।

गर्भावस्था में स्त्री अपने दैनिक कार्य आसानी से कर सकती है। यदि कोई कष्ट न हो तो हल्की कसरत करना लाभदायी है। गर्भावस्था में षर्याप्त आराम और नींद लेना चाहिए। गर्भावस्था के पहले महीने में स्त्री को थोडी थकान लगती है। नींद के साथ साथ उचित संतुलित पोषक आहार की भी ज़रूरत रहती है। पहले तीन महीने में शिशु के स्वास्थ्य की नींव डलती है (देखिये गर्भवती स्त्री की आहार की आवश्यकता) कई स्त्रियों को गर्भावस्था के पहले महीने में सुबह मिचली सी आती है और उल्टी होती है। यदि अधिक उल्टीयां होती हैं तो डाक्टर की सलाह लेना चाहिए।

गर्भपात याने गर्भाशय में से विकसित हुए बिना गर्भ का अपने आप बाहर आ जाना। गर्भाशय में कोई कमी हो अथवा गर्भ की उचित वृद्धि न हो रही हो तो गर्भ अपने आप गिर जाता है। ऐसा प्रथम तीन महीनों में अधिक होता है। स्त्री को यदि बालक नहीं चाहिए हो तो गर्भपात कराने के लिए पहले तीन महीने अधिक उचित और सुरक्षित होते हैं।

गर्भपात होने के बाद गर्भाशय की सफाई कराना ज़रूरी है अन्यथा छूत लगने का भय रहता है। इसके लिए डाक्टर की सलाह लेना चाहिए।

१७. गर्भवती स्त्री की आहार की आवश्यकता

स्वस्थ शिशु को जन्म देने के लिए स्त्री को स्वयं स्वस्थ रहना चाहिए और खुद की देखभाल करनी चाहिए। सबसे पहले गर्भवती स्त्री के आहार की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए और साथ ही पर्याप्त आराम लेना चाहिए क्योंकि स्त्री को गर्भाशय में रहनेवाले शिशु का पोषण करना पड़ता है। शिशु की तंदुरुस्ती का आधार स्त्री जो खाती है उस पर निर्भर करता है। इसलिए पर्याप्त और उचित आहार लेना चाहिए।

गर्भावस्था के दौरान स्त्री के लिए केवल अधिक आहार खाना ही ज़रूरी नहीं लेकिन विभिन्न आहार खाना ज़रूरी है। साथ ही तरल पदार्थ खास करके दूध, जिनको दूध की एलर्जी हो उन्हें दहीं लेना चाहिए।

गर्भवती स्त्री को मिश्र आहार खाना चाहिए। जिसमें प्रत्येक आहार समूह के आहारों का समावेश होता है। (देखिये चित्र १६) प्रोटीनयुक्त आहार जैसे कि मांस, मछली, अंडे, दूध, दालें, मूंगफली आदि। विभिन्न अनाज जैसे कि गेहूं, बाजरा, मकाई, चावल, ज्वार आदि खाना भी ज़रूरी है। ताज़ा सब्जियां, हरीपत्ती वाली सब्जियां, ताज़ा उपलब्ध फल जैसे कि केले, आंवले, पपीता, अमरूद, बेर आदि सभी आहार माता और गर्भाशय में रहनेवाले शिशु के लिए अत्यंत लाभदायी होते हैं। साथ ही गाजर और कंदमूल आदि भी दैनिक भोजन में खाना चाहिए।

शिशु को मज़बूत और स्वस्थ बनाने के लिए एक ही प्रकार का भोजन खाने की अपेक्षा हर एक प्रकार का आहार खाना चाहिए। लोहतत्व और विटामिन की कमी पूरी करने के लिए कई स्त्रियां गोलियां लेती है। यह गोलियां आहार की पूरक है लेकिन उसकी कमी पूरी नहीं कर सकती।

१८. गर्भवती स्त्री को क्या नहीं खाना पीना चाहिए ?

गर्भावस्था में स्त्री जो कुछ भी खाती/पीती है उस पर उसके गर्भस्थ शिशु का स्वास्थ्य निर्भर करता है क्योंकि गर्भवती स्त्री द्वारा लिया गया पोषण आंवल के द्वारा भ्रूण तक पहुँचता है।

शराब का उपयोग स्त्री के लिए तो हानिकारक है ही साथ ही उसके गर्भ में रहनेवाले शिशु के लिए भी अत्यंत हानिकारक है। धूम्रपान करना प्रत्येक के लिए हानिकारक है। विशेषकर गर्भवती माता के गर्भ में रहनेवाले शिशु को बहुत ही हानि पहुँचाता है। इस कारण

गर्भावस्था के दौरान स्त्री को धूम्रपान नहीं करना चाहिए। कॉफी, चाय अधिक लेने से स्त्री के शरीर को तो नुकसान होगा ही साथ ही उसके गर्भ में रहनेवाले शिशु को भी हानि पहुंचेगी।

गर्भावस्था के दौरान यदि स्त्री का स्वास्थ्य अच्छा न हो और यदि अन्य किसी भी प्रकार की दवाई लेना ज़रूरी हो तो उस दवाई का स्त्री के शरीर पर और विकसित हो रहे शिशु पर कैसा असर होगा यह स्त्री को पता कर लेना चाहिए। साथ ही गर्भावस्था के दौरान वह जिस डाक्टर या नर्स से सलाह और उपचार कराती है उस डाक्टर अथवा नर्स की सलाह लेनी चाहिए।

यदि कोई स्त्री को सिगरेट, बीड़ी, शराब और अन्य कोई व्यसन हो तो गर्भावस्था में उसको छोडना चाहिए। यदि स्त्री बालक को स्तनपान कराती हो तो भी उसे व्यसन नहीं कराना चाहिए। गर्भावस्था के नौ महीनों के दौरान स्त्री ने जो कुछ भी खाया पीया हो उसका असर शिशु पर अवश्य होता है। गर्भवती स्त्री गर्भस्थ शिशु के स्वास्थ्य और जीवन की नींव रखती है इसलिए उसे इन वस्तुओं से दूर ही रहना चाहिए।

१९. परिचित/स्थानिक उपलब्ध आहार खाना चाहिए

शिक्षकों और समूह के आगेवानों के लिए:

आप के क्षेत्रमें उपलब्ध आहारों की सूची बनाकर यहां छोडी गई खाली जगहमें चिपकाइये।

चित्र १७ में और उसके साथ दिये गये वर्णन में दिखाया गया है उस प्रकार आप अपने क्षेत्र के उपलब्ध आहारों में से संतुलित आहार किस प्रकार प्राप्त कर सकते है। चित्र १९ में दी गई सूचनाओं के प्रति ध्यान दीजिए। चित्र और वर्णन के बीच समन्वय है या नहीं यह देखिये।

उपलब्ध आहारों के पोषण मूल्य और उनसे विविध व्यंजन किस प्रकार बनाना है इसकी सूची बनाकर उसकी चर्चा करें। (देखिये चर्चा विषयक मार्गदर्शन)

आप किस जगह शिक्षण दे रहे है अथवा किस जगह पर रहते हैं इस आधार पर कौनसी साग सब्जियां उगाई जा सकती है इस पर चर्चा कीजिए। (साग सब्जियां उगाने की तैयारी, किचन गार्डन)

आहारों का मूल्य और उससे व्यंजन बनाने में कितना समय लगेगा, किस प्रकार और कहां से आप अधिक उचित, कमखर्च कौन से आहार प्राप्त कर सकते हैं इस पर चर्चा की जा सकती है।

हमारा उद्देश्य यह होना चाहिए कि उदाहरणों के द्वारा उपलब्ध आहार दर्शाना और दैनिक भोजन में समतोल आहार किस प्रकार प्राप्त किये जाय जिससे हमें प्रत्येक पोषक तत्व सस्ते दाम में प्राप्त हो सके। ऐसा आहार गर्भवती और धात्री अवस्था के लिए अत्यंत ज़रूरी है इस विषय पर अधिक ज़ोर दिया जाय।

टिप्पणी: इस प्रकार की आहार विषयक चर्चा धात्री अवस्था के चित्र ३२ दिखाने के समय भी की जाये।

२०. गर्भ का विकास

गर्भाशय में गर्भ का विकास और वृद्धि होने में नौ महीने लगते हैं।

गर्भावस्था के प्रथम छ महीनों में गर्भवती स्त्री के शरीर के बाहरी दिखावे में बहुत कम परिवर्तन होता है। इस दौरान अधिकतर परिवर्तन शरीर के अंदर होते हैं। मासिक स्त्राव बंद होना यह गर्भावस्था का पहला लक्षण है। मासिक आने की तारीख के बाद के दो-तीन सप्ताह निकल जाने के बाद गर्भ है कि नहीं यह जानने के लिए डाक्टर के पास जांच करायें। यदि स्त्री को बालक की ज़रूरत न हो तो जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी गर्भपात करा लेना चाहिए। गर्भ के तीन महीने पूरे होने के पहले गर्भपात कराना अधिक सुरक्षित है।

अंतिम तीन महीनों में पेट तेज़ी से बड़ा होता है क्योंकि गर्भ में रहनेवाले शिशु का वज़न तेज़ी से बढ़ता है। चित्र २० में ऊपर की

पंक्ति में प्रथम छ महीनों के दौरान होनेवाला गर्भका विकास और नीचे की पंक्ति में अंतिम तीन महीनों में होनेवाला गर्भ का विकास दिखाया गया है। अंतिम चित्र में गर्भावस्था की अंतिम स्थिति दिखाई गई है। शिशु का सिर नीचे आ गया है और वह बाहर आने के लिए तैयार है।

शिशु के योग्य विकास के लिए स्त्री को शिशु के जन्म के पूर्व ही संभाल लेना ज़रूरी है। गर्भ के उचित विकास के बारे में जानने के लिए डाक्टरके पास नियमित जांच करानी चाहिए जिससे प्रसूति के समय कोई तकलीफ न हो।

२१. गर्भ का विकास

विकसित हो रहे छोटे छोटे कोषों का समूह कई सप्ताहों तक नंगी आंखों से देखा नहीं जा सकता। भ्रूण का विकास पानी की थैली में होता है (amniotic sac)। भ्रूण इस थैली में आसानी से हिलडुल सकता है। इस थैली का द्रव गर्भ को धक्के लगने से बचाता है और तापमान नियंत्रित रखता है। आंवल तैयार होने के बाद भ्रूण को नाभि-नाल द्वारा पोषण मिलता है। पोषण देने की यह क्रिया शिशु का जन्म होने तक सतत चलती है। शिशु के जन्म के कुछ मिनटों के बाद आंवल बाहर आ जाता है।

बारह सप्ताह तक भ्रूण का विकास हुआ (अर्थात स्त्री को तीन बार मासिक धर्म नहींआया होगा।) हो तब तक भ्रूण इतना छोटा होता है कि स्त्री का पेट बड़ा नहीं दिखता। गर्भावस्था के चार महीनों के विकास के बाद पेट थोड़ा थोड़ा बढ़ने लगता है। यदि स्त्री को पहला बच्चा हो तो यह समय अधिक हो सकता है। पेट बड़ा होने के साथ स्तन भी बड़े होते हैं, चूची चौडी और गाढे रंग की हो जाती हैं।

भ्रूण के सभी महत्व के अंगो (तंत्रों) का विकास हो जाने पर उसे अपरिपक्व शिशु कहा जाता है। सामान्यतः गर्भावस्था के चार महीनों के बाद गर्भ की हलनचलन महसूस की जा सकती है। यह हलनचलन शुरू में धीरे धीरे होती है उसके बाद यह तेज़ी से महसूस की जा सकती है। ऐसा महसूस होता है कि जैसे शिशु पैर मार रहा हो।

शुक्राणु द्वारा जब फलिकरण होता है तभी गर्भस्थ शिशु लड़का होगा या लड़की यह तय हो जाता है। पहले आठ सप्ताहों में स्त्री और पुरुष भ्रूण एक समान ही दिखते हैं उसके बाद उसके जातीय अंगों का विकास होने लगता है।

२२. गर्भ का विकास

गर्भ का हलन चलन सामान्यतः चार महीनों के बाद महसूस होता है। कई स्त्रियों के गर्भ का हलन चलन तेज़ी से होता है। गर्भ पानी की थैली में अत्यंत सक्रिय होता है। पानी की थैली गर्भाशय में रहती है। जो हलन चलन के दौरान गर्भ को हानि नहीं पहुंचने देती।

गर्भावस्था के अंतिम महीनों में स्त्री को झुकने में और तेज़ी से चलने में कठिनाई होती है। शरीर भारी लगता है। शरीर का संतुलन नहीं रहता। बार बार पेशाब करने जाना पड़ता है क्योंकि गर्भ बड़ा होने से मूत्राशय पर दबाव पड़ता है। साथ ही फेफडों पर दबाव पड़ने से स्त्री को छोटे सांस लेने पड़तें है।

शिशु के जन्म की संभावित तारीख (दिन) स्त्री अपने अंतिम मासिक के पहले दिन से तीन महीने पीछे गिन कर उसमें एक साल और सात दिन जोडकर जान सकती है। उदाहरण स्वरूप यदि स्त्री का अंतिम मासिक आठ जनवरी को आया हो तो उसका प्रसव अक्तूबर महीने के बीच के दिनों में होगा। अंतिम मासिक से गर्भावस्था अंदाजन २८० दिन अथवा तो ४० सप्ताह की होती है। लेकिन इसमें कई विभिन्नतायें देखने मिलती है।

स्त्रीके शरीर की रचना में श्रोणि/पेडु (Pelvic bone) की रचना इस प्रकार होती है कि अधिकतर शिशु का सिर बिना कोई कठिनाई के आसानी से बाहर आ सकता है। सामान्य प्रसव होगा कि नहीं इसके लिए प्रसूतिगृह में पेडु (Pelvic bone) के नांप की जांच करानी चाहिए। साथ ही गर्भावस्था के दौरान गर्भ की उचित वृद्धि हो रही है या नहीं इसकी भी जांच कराना ज़रूरी है।

२३. जन्म के पहले

सामान्यतः नौ महीनों में गर्भ का वज़न सात से आठ पाउन्ड (३ से ४ किलो ग्राम) होता है। किसी-किसी शिशु का वज़न ११ पाउन्ड (५ किलो ग्राम) भी हो सकता है।

फलिकरण के समय के एक कोष में से शिशु जब जन्म के लिए तैयार होता है तब उसमें २०० बिलियन (अरज) कोष बनते हैं।

जन्म के अंतिम महीने में गर्भ का पूरा विकास हो जाता है। उसका वज़न बढ़ता है और चर्बी की सतह जमने लगती है। आप चित्र २३ में देख सकते है कि नाभि-नाल आंवल के साथ जुड़ी है और किस प्रकार गर्भ छोटी जगह में समाया हुआ है। लगभग पूरे गर्भाशय की जगह गर्भ ने ले ली है और उसके हिलने-डुलने के लिए बिलकुल थोड़ी सी जगह रहती है। गर्भाशय का मुख जो योनि में खुलता है वह अभी तक बंद रहता है। सामान्यतः जैसे चित्र में दिखाया गया है उस प्रकार उदर में गर्भ की स्थिति रहती है इस स्थिति में सिर नीचे की ओर रहता है। शुरूआत में हिलने-डुलने के कारण शिशु का सिर ऊपर की ओर अथवा आड़ा भी हो सकता है। लेकिन अंतिम एक सप्ताह में शिशु का सिर नीचे आ जाता है। प्रसव के लिए माता और शिशु दोनों के लिए यह स्थिति अधिक योग्य है। इसके अलावा गर्भ की अन्य स्थितियों में विशेष देखभाल लेना ज़रूरी होता है और ऐसी स्थिति में प्रसूति अस्पताल में ही करानी चाहिए।

स्त्री का शरीर जानता है कि शिशु कब जन्म के लिए तैयार है और कब गर्भाशय के बाहर रहने योग्य होगा। प्रसव होने तक गर्भ नाभि-नाल से जुड़ा रहता है। नाभि-नाल द्वारा उसे पर्याप्त पोषण प्राप्त होता है और अनुपयोगी पदार्थ बाहर निकलते हैं। जन्म लेने के बाद शिशु तुरंत ही स्वयं सांस लेने की शुरूआत करता है। जिससे शिशु को नाभिनाल की ज़रूरत नहीं रहती।

२४. प्रसव पीड़ा की शुरूआत

प्रसव पीड़ा की शुरूआत होने के पहले शिशु जन्म के लिए उसकी योग्य स्थिति में आ जाता है। उसका सिर गर्भाशय के मुख की ओर खिसकता है। कई बार पानी की थैली जिसमें गर्भ का नौ महीनों तक विकास हुआ हो वह टूट जाती है और योनिमार्ग में से पानी बहने लगता है। तुरंत ही प्रसव पीड़ा शुरू होती है। कईबार थैली टूटने के पहले पीठ और कमर के दर्द के साथ प्रसव पीड़ा की शुरूआत होती है। जिसके साथ गर्भाशय का सिकुड़ना भी शुरू होता है, इसके बाद पानी की थैली में से पानी बाहर निकलने लगता है। प्रसव पीड़ा प्रत्येक स्त्री को और प्रत्येक प्रसूति के समय एक जैसी नहीं होती।

प्रसूति पीड़ा क्यों होती है? जिस गर्भाशय में शिशु का विकास होता है वह एक मज़बूत स्नायु है। जो शिशु को जकड़कर रखता है। वह शिशु को बाहर धकेलने के लिए सिकुड़ता है। शिशु का जन्म होने के लिए गर्भाशय का मुख खुलना अत्यंत ज़रूरी है। जिससे शिशु आसानी से बाहर निकल सके। यह प्रसव पीड़ा का प्रथम चरण है। गर्भाशय की सिकुड़न अनैच्छिक होती है। इस कारण उस पर नियंत्रण नहीं रखा जा सकता, न उसे शुरू किया जा सकता है न उसे बंद किया जा सकता है। शिशु के जन्म का समय होते ही सिकुड़न अपने आप शुरू हो जाती है। कई डाक्टरों का विचार है कि कुछ परिस्थितियों में कृत्रिम रूप से (इन्जेकशन देकर) प्रसव पीड़ा की शुरूआत की जा सकती है और कई डाक्टरों का मत है कि नैसर्गिक रूप से पीड़ा शुरू होने की राह देखना चाहिए क्योंकि स्त्री के शरीर को शिशु के जन्म का समय हुआ है या नहीं इसकी अधिक जानकारी रहती है।

थोड़ी थोड़ी देर के बाद गर्भाशय में सिकुड़न होने से गर्भाशय का मुख खुलता है और शिशु जन्ममार्ग (प्रसव नली) में धकेला जाता है। पहले पीड़ा आधे आधे घंटे बाद होती है। धीरे धीरे यह समय कम होता जाता है और बार बार पीड़ा होने लगती है। प्रसव के अंतिम दो मिनिट तक पीड़ा होती है। अंत में ज़ोर से पीड़ा होती है और शिशु का जन्म होता है।

प्रसव पीड़ा और सिकुड़न के समय धीमे और नियमित सांस लेकर माता स्वयं को और शिशु को मदद कर सकती है। ऐसा करने से माता के स्नायुओं को आराम मिलेगा। यदि माता को पता होगा कि क्या हो रहा है तो वह घबरायेगी नहीं। डरने से शरीर के स्नायु कड़े हो सकते है। पीड़ा में राहत प्राप्त करने के लिए कई सुरक्षित दवाईयां उपलब्ध हैं। माता का प्रसव कराने वाले डाक्टर अथवा मीडवाईफ/नर्स/दाई के साथ इस विषय पर चर्चा करें कि आपके क्षेत्र में कौन सी दवाई उपलब्ध है और कौन सी दवाई माता और शिशु के लिए अधिक सुरक्षित है।

शिशु के सुरक्षित जन्म के लिए गर्भवती स्त्री को योग्य व्यायाम और श्वसनक्रिया की पद्धति का प्रशिक्षण लेना चाहिए। जहां शिशु के सुरक्षित जन्म के विषय में शिक्षण वर्ग न चल रहे हो वहां स्त्रियों का एक समूह तैयार करके शिक्षक अथवा संगठन के लिए कोई

भी संस्था की मदद लेकर शिक्षक उपलब्ध करा सकते हैं। शिशु जन्म की जानकारी देनेवाली यह सचित्र पुस्तक और फ्लिप चार्ट्स शिशु के सुरक्षित जन्म के शिक्षण और प्रशिक्षण कार्यक्रम के लिए विशेष रूपसे तैयार किये गये हैं।

२५. जन्म की प्रक्रिया

प्रसूति समय की स्थिति चित्र २५ में दिखाई गई है। मां को पीठ के बल पीछे से सहारा देकर बिठाया गया है यह स्थिति बच्चे को जन्म देने के लिए सबसे अधिक सुविधाजनक और आरामदायक है। प्रसूति चारपाई पर अथवा प्रसूति के लिए विशेष रूप से साफ की हुई जगह पर या चटाई डालकर अथवा ज़मीन पर भी कराई जा सकती है।

प्रसव पीड़ा के प्रथम: चरण में गर्भाशय शिशु को गर्भाशय के मुख की ओर धकेलता है। गर्भाशय का मुख योनिमार्ग में खुलता है। प्रत्येक सिकुड़न से मुख अधिक खुलता जाता है। जिससे शिशु को बाहर निकलने के लिए पर्याप्त मार्ग मिलता है और शिशु आसानी से बाहर आ सकता है। यह पीड़ा कई बार घंटों तक होती है। प्रथम प्रसूति के समय अंदाज़न बारह से चौदह घंटे तक पीड़ा होती है। दूसरी और उसके बाद की प्रसूति के समय पीड़ा का समय कम हो सकता है।

शिशु के जन्म के आधे घंटे पहले पीड़ा बहुत ही बढ़ जाती है और बाद में दो दो मिनट से पीड़ा होती है। धीमे और गहरे सांस लेने से स्त्री को थोडी राहत मिल सकती है।

दर्द के दूसरे चरण में शिशु जन्म मार्ग में खिसकता जाता है, बाहर का जनन अंग फैलता है। हर एक सिकुड़न के समय नीचे की ओर ज़ोर लगाने से शिशु का जन्म आसानी से होता है।

२६. जन्म की प्रक्रिया

जन्म के समय शरीर के अंदर जो प्रक्रिया होती है वह चित्र २५ में दिखाई गई है। इसी प्रक्रिया को चित्र २६ में बाहर की ओर से दिखाया गया है। हर एक सिकुडन के साथ अगर माता गहरी सांस लेकर शिशु को बाहर की ओर धकेलने का प्रयत्न करे तो उसके लिए लाभदायक होगा और शिशु को बाहर निकलने में मदद मिलेगी।

शिशु जब बाहर की ओर धकेला जाता है तब उसका सिर भी घूमता है। जिससे मज़बूत और बंद योनिमार्ग के द्वार में से बाहर आने के लिए शिशु को मदद मिलती है। शिशु को बाहर निकालने के लिए योनि के आसपास स्थित चमड़ी को अधिक फैलना पड़ता है। इस समय बाहरी होंठ शिशु के सिर को मुकुट की तरह घेर लेते हैं। इस क्रिया को अंतिम चरण (crowning) कहा जाता है। चित्र २६ में दिखाये अनुसार शिशु जन्ममार्ग में करीब १५ से ४५ अंश घूमता है और योनि की चारों ओर की मांस पेशियां फैलती है और उसमें से शिशु बाहर निकलता है।

बच्चे के सिर की हड्डियां अभी तक कड़ी नहीं हुई होती। इसके कारण जन्म मार्ग में बच्चे का सिर दबकर बाहर आ सकता है। एक बार सिर बाहर आने के बाद कंधे और बाकी का शरीर फिसलकर अपने आप तेज़ी से बाहर आ जाता है।

योनि एवं गुदाशय के बीच के भाग और स्नायु को पेरिनियम अथवा परिवृषण प्रदेश (Perinium) कहा जाता है। बच्चे के खिसकने और सिकुड़ने से यह भाग फैलता है। अगर यह भाग न फैले तो यह भाग फट जाता है और अत्यंत पीड़ा होती है। इस भाग को टांके लगाकर सी लेना चाहिए। यह भाग फटे नहीं इसके लिए प्रसव पीड़ा के अंतिम समय में माताको अधिक ज़ोर नहीं लगना चाहिए। इससे शिशु का सिर अभी कोमल होने के कारण उसके मस्तिष्क को नुकसान हो सकता है। कभी कभी पेरिनियम को फटने से बचाने के लिए और कई बार शिशु का माथा जल्दीसे बाहर लानेके लिए पेरिनियम के ऊपर एक चीरा दिया जाता है। उसे ईपीसीयोटोमी (Episiotomy) कहा जाता है। इस चीरे पर टांके लगा लेना चाहिए। इस चीरे से बाद में होने वाले प्रसव के समय कठिनाई हो सकती है। इसलिए शिशु का सिर धीरे धीरे अपने आप बाहर आये यह अधिक उचित है। सामान्यरूपसे प्रसूति ठीक तरह से करायी जाए तो चीरा देने की कोई ज़रूरत नहीं पड़ती और पेरिनियम भी फटता नहीं। बच्चा अधिक बड़ा हो तो पेरिनियम फट जाने की शक्यता होती है।

२७. प्रसूति के समय माता की भिन्न भिन्न स्थिति

विश्व की स्त्रियां भिन्न भिन्न स्थितिमें रहकर शिशु को जन्म देती है। चित्र २७ में सामान्यतः जिस स्थिति का उपयोग किया जाता है वह दिखाई गई है। स्त्री को कौनसी स्थिति अधिक सुविधापूर्ण रहेगी वह उसे खुद तय करना चाहिए।

प्रसव पीड़ा की शुरूआत होती है तब दो पीड़ाओं के बीच माता खड़ी हो सकती है, चलफिर सकती है, खा-पी सकती है। उसकी मां, नर्स, पति जो भी उसे सहानुभूति और मदद देने के लिए आये हों उसके साथ बात कर सकती है। बहुत से अस्पतालों या प्रसूतिगृहों में स्त्री के पति अथवा रिश्तेदार, मित्रों आदि को प्रसव के समय पास रहने दिया जाता है क्योंकि इस समय स्त्री को मदद की ज़रूरत रहती है। यदि अस्पताल में प्रसूति करानी हो तो अस्पताल, डाक्टर, नर्स मिडवाईफ, दाई आदि के विषय में पहले से जानकारी इकट्ठी कर लेनी चाहिए। अगर यह संभव नहीं है तो घर पर प्रसूति की तैयारी करनी चाहिए।

सामान्यतः अस्पतालों में स्त्री को सीधा लिटाकर दो पैर घुटनों से मोडकर प्रसूति करवाई जाती है। इस स्थितिको "लिथोटोमी" कहा जाता है। जैसा कि चित्र में दिखाया गया है, पीठ के बल बैठकर शिशु को जन्म देना उत्तम और आसान स्थिति है। फिर भी स्त्री को जो सबसे सुविधापूर्ण हो उस स्थिति में रहकर शिशु को जन्म देना चाहिए।

प्रसव पीड़ा लेना यह एक अत्यंत कठिन और मेहनत का कार्य है। जब अधिक समय या कई घंटों तक प्रसूति पीड़ा होती है तब माता को देखभाल, मदद और संभाल की खास ज़रूरत होती है। स्त्री को अपनी प्रसूति के लिए सभी तैयारी करके रखना चाहिए। नर्स-मिडवाईफ, दाई अथवा डाक्टर के साथ चर्चा करके प्रसव पीड़ा में राहत के लिए दवाई या अनेसथेसीया क्या मददरूप होगा इसकी जानकारी प्राप्त कर लेनी चाहिए। याद रहे कि स्त्री कोई भी दवाई लेती है तो उसका प्रभाव उसके शिशु पर पड़ता है।

२८. जन्म

भग्नाशय (Vulva) की मांसपेशिया और चमड़ी फैलने से शिशु का सिर धीरे-धीरे बाहर आता है। प्रशिक्षित नर्स मिडवाईफ का फर्ज़ है कि वह पीड़ा के दौरान और प्रसूति के समय माता को योग्य मदद और सहानुभूति दे। यदि कोई भी प्रकार की समस्या खड़ी हो तो डाक्टर को भी वहां उपस्थित रहना ज़रूरी है। काफी समय से पीड़ा हो रही हो तो स्त्री को उसके माता-पिता, मित्र, धीरज और सहानुभूति दे सकते हैं।

जन्म के समय सामान्यतः शिशु का सिर पहले बाहर आता है। शिशु का जन्म होने में काफी समय लगता है। इस दौरान माता को इस कार्य के लिए धैर्य दिया जाए। कृत्रिम रूप से शिशु को नहीं खींचना चाहिए। यदि अत्यंत ज़रूरी हो तो ही पेरिनियम पर चीरा दिया जाए।

शिशु का जन्म होते ही शिशु रोने लगता है और सांस लेने लगता है। शिशु के नाक और मूंह में फंसी श्लेष्मा (चिकना द्रव) साफ कर लेना चाहिए। जन्म होने के तुरंत बाद शिशु सांस लेना शुरू न करे तो मूंह द्वारा श्वसन क्रिया कराना चाहिए। यदि इस प्रकार नहीं किया जाए तो प्राणवायु की कमी के कारण शिशु के मस्तिष्क में हमेशा के लिए विकृति आ सकती है।

जन्म के समय कई बार शिशु के शरीर के ऊपर वरनीक्स (Vernix) नाम का एक मोम जैसा पदार्थ लगा रहता है। इसे खास प्रयत्न करके घिसकर निकालने की ज़रूरत नहीं है। जन्म के तुरंत बाद शिशु को माता के पास देना चाहिए।

जन्म के समय शिशु को अत्यंत छोटे मार्ग से होकर बाहर आना पडता है जिससे उसे कठिनाई होती है। इसके अलावा शिशु को जन्म के तुरन्त बाद बाहर के नये वातावरण में रहना पडता है इसी पर उसका जीवित रहना निर्भर रहता है। इसलिए सावधानी और प्रेमपूर्वक उसकी देखभाल करनी चाहिए।

२९. नाभिनाल काटना

जन्म के समय शिशु का शरीर गीला और चिकना रहता है। जन्म के तुरंत बाद शिशु के लिए रोना और सांस लेना ज़रूरी है। नाक और मूंह में से चिकना प्रवाही साफ करना चाहिए। नवजात शिशु यदि सांस न लेता हो तो तुरंत ही मुखश्वसन क्रिया शुरू करानी चाहिए।

जन्म के पश्चात शिशु को स्वच्छ कपडे पर लिटाकर नाभिनाल काटना चाहिए, जो कि अभी तक आंवल के साथ जुड़ी रहती है। तीन-चार मिनट के बाद नाभिनाल धड़कना बंद कर दें और पतली और पीली हो जाए तब इसे दो जगह से बांध दें।

एक शिशु की ओर से तथा दूसरी माता की ओर से इसके पश्चात पंद्रह मिनट तक उबलते पानी में रखे हुए रोगाणुमुक्त साधन जैसे कि ब्लैड, कैंची, की मदद से, जिन दो जगहों से बांधा हो उसके बीच से काटना चाहिए। नाभि पर प्रति जीवाणु दवाई – लगाकर नाल को सूखा और स्वच्छ रखना चाहिए। नाभिनाल थोडे दिनों में सुखकर अपने आप गिर जाएगी। शिशु की काटी हुई नाभिनाल पर मक्खियां न बैठे इसके लिए उसे स्वच्छ कपडे से ढ़ंक कर रखें।

सामान्यतः नवजात शिशु का वज़न ८ पाउन्ड (३.१८ किलो ग्राम) होता है, और ऊंचाई २० इंच (५०.८ से.मी.) होती है। लेकिन इसमें भी विभिन्नतायें पाई जाती है। यह माता पिता, वंशपरंपरा, गर्भावस्था की अवधि (काल), वातावरण, माता का पोषण और स्वास्थ्य स्तर पर निर्भर करता है।

३०. शिशु के जन्म के बाद आंवल बाहर आना

शिशु के जन्म के बाद स्त्री को पीड़ा होती है और गर्भाशय से आंवल बाहर आता है। सामान्यतः शिशु जन्म के दस मिनट बाद आंवल बाहर आता है, लेकिन कई बार अधिक समय भी लग सकता है। आंवल को खींचना नहीं चाहिए। पेट के ऊपर हल्की मालिश करने से अपने आप आंवल बाहर आ जाता है। उसके बाद गर्भाशय सिकुडकर अपनी स्वाभाविक स्थिति में आ जाता है।

जन्म के बाद शिशु को माता की गोद में स्तन पान के लिए दें। स्तन चूसने की क्रिया से गर्भाशय का सिकुड़न होता है और आंवल बाहर निकलने में मदद मिलती है। स्तन में दूध न आता हो तो भी शिशु को स्तन चूसने दें। स्तन में से निकलनेवाला पीला चिकना प्रवाही (खीस) जिसे कोलोस्ट्रोम कहा जाता है, इसमें अधिक मात्रा में उत्तम गुणवत्ता वाले पोषक तत्व रहते हैं। इसलिए कोलोस्ट्रोम को निकाल कर फेंकना नहीं चाहिए बल्कि शिशु को देना चाहिए। शिशु स्तन को जितना अधिक चूसता है उतना ही अधिक दूध आता है। साथ ही माता और शिशु के बीच प्रगाढ़ स्नेह संबंध स्थापित होता है।

सामान्यतः प्रसव के समय और बाद में खून का स्त्राव होता है। उचित देखभाल, पर्याप्त आहार और आराम द्वारा स्त्री का खोया हुआ खून उसके शरीर में पुनः बनता है, और शरीर (स्वास्थ्य) को कोई हानि नहीं पहुंचती। लेकिन यदि घर में प्रसव कराया गया हो और अधिक मात्रा में खून का स्त्राव हुआ हो या होता हो तो डाक्टर की सलाह लेना अत्यंत ज़रूरी है।

प्रसूति के बाद तीन-चार दिन तक पर्याप्त आराम लेना अत्यंत ज़रूरी है। क्योंकि प्रसूति के बाद कई बार फिर से खून का स्त्राव होने का भय रहता है। एक सप्ताह के पश्चात माता हल्का कार्य कर सकती है। सामान्य प्रसव के बाद खड़े होकर थोड़ा थोड़ा चलना अधिक लाभदायक है।

३१. शिशु को स्तनपान कराना

शिशु के जन्म के बाद माता के स्तन में से निकलनेवाले पीले चिकने खीस को कोलोस्ट्रोम कहा जाता है। शिशु के विकास के लिए यह अत्यंत ज़रूरी है। प्रसव के तुरंत बाद शिशु को स्तन चूसने दिया जाए तो दूध की ग्रंथियां दूध तैयार करने के लिए उत्तेजित होती हैं। इससे दूध जल्दी और आसानी से आता है।

स्तनपान शिशु के लिए सर्वश्रेष्ठ आहार है। शिशु को जितना हो सके उतनी अधिकबार स्तनपान कराया जाना चाहिए। शिशु जितना अधिक स्तनपान करता है स्तन में उतना ही अधिक दूध तैयार होता है। माता का दूध शिशु के लिए उत्तम आहार ही नहीं बल्कि उसमें रोगप्रतिकारक तत्व होने के कारण शिशु को सभी रोगों से रक्षण देता है।

यदि माता को दूध न आता हो तो माता के दूध जैसे अनेक कृत्रिम मिश्रण बाज़ार में उपलब्ध हैं जो माता के दूध के पूरक हैं। इन मिश्रणों को सावधानीपूर्वक सूचना के अनुसार बना कर फ्रीज में रखना चाहिए। दूध की बोतल को १५ मिनट तक गरम पानी में उबालकर रोगाणुमुक्त करना चाहिए और निपल उबले हुए पानी में थोडी देर रखना चाहिए।

आरामदायक स्थिति में बैठकर शांति से शिशु को स्तनपान कराना चाहिए। विभिन्न स्थितियों में शिशु को स्तनपान कराया जा सकता है। चूची साफ रखनी चाहिए।

स्तनपान कराने से गर्भाशय को उसकी स्वाभाविक स्थितिमें आने में मदद मिलती है। प्रसव के बाद स्त्री एवं उसके शिशु को पर्याप्त आराम, उचित आहार और देखभाल की ज़रूरत रहती है। स्त्री को अधिक मात्रा में तरल पदार्थो का सेवन करना चाहिए। विशेषकर दूध । जब तक स्त्री शिशु को स्तनपान कराती हो तब तक पौष्टिक और सभी प्रकार के आहार अधिक खाना चाहिए।

३२. धात्री माता और शिशु का आहार

शिशु को पोषण देने के लिए माता के स्तन में दूध तैयार होना अत्यंत ज़रूरी है। शिशु को पर्याप्त मात्रा में दूध देने के लिए अधिक खाना पीना चाहिए। साथ ही दूध एवं अन्य पेय पदार्थ अधिक पीना अत्यंत ज़रूरी है। उचित आहार लेने से प्रसव के दौरान खोया हुआ स्वास्थ्य फिर से अच्छा होता है और शरीर स्वस्थ बनता है।

शिशु को स्तनपान करानेवाली माता को उचित मात्रा में विविध प्रकार का आहार खाना अत्यंत आवश्यक है। जैसे कि चित्र ३२ में दिखाया गया है, प्रत्येक आहार समूह के भोजन खाना ज़रूरी है। जैसे मांस, मछली, दूध, दूध से बनी चीज़ें, दालें आदि प्रोटीनयुक्त आहार अधिक मात्रा में खाना चाहिए। हर एक प्रकार के अनाज जैसे कि गेहूं, चावल, मकाई, बाजरा, ज्वार एवं हर एक प्रकार की साग-सब्जियां, हरी पत्तीवाली सब्जियां, कंदमूल, अमरूद, पपीता, आम, केला आदि उपलब्ध सभी प्रकार के फल इत्यादि खाना चाहिए। माता जो कुछ भी खाती है वह दूध के द्वारा शिशु को प्राप्त होता है। इसलिए शराब और अन्य कोई भी प्रकार की दवाई लेना उचित नहीं हैं। गर्भावस्था के समान ही धात्री अवस्था में धूम्रपान और शराब का सेवन नहीं करना चाहिए।
(देखिये चित्र १८)

धात्री अवस्था के दौरान ज़रूरी आहारों की सूची चित्र १९ में दी गई है उसे देखिये।

चार माह की आयु से ही शिशु को संतरे, टमाटर और पालक इत्यादि का रस और विटामीन की बूंदे (प्रवाही) देना चाहिए। जब शिशु को दांत आने की शुरूआत हो तब उसे दूध के अलावा अन्य आहार भी देना चाहिए। माता शिशु को अच्छी तरह मसली हुई दालें, मसले हुए आलू, केले, साग सब्जियां, उबाला हुआ अंडा आदि दे सकती है। ये सभी आहार शिशु के दांत आने के पहले भी दिये जा सकते हैं।

३३. गर्भाशय में शिशु की असामान्य स्थिति और एकसे अधिक बच्चों का जन्म

जन्म के समय पहले शिशु का सिर बाहर आना यह सामान्य स्थिति है। परंतु कई प्रसूति के दौरान ऐसा नहीं होता। (९६ प्रतिशत प्रसूति में सामान्य स्थिति होती है) चित्र ३३ में बताई गई सभी स्थितियां असामान्य है और उसमें भी जब बच्चा आड़ा हो तो प्रसूति में अधिक कठिनाई होती है।

कभी कभी जन्म के समय शिशु के कूल्हे पहले बाहर आते हैं। उसे Breech presentation कहा जाता है। अगर पैर पहले बाहर आए और सिर बाहर आने के लिए अगर अधिक समय लगें तो शिशु को प्राणवायु की कमी हो सकती है। इससे उसके मस्तिष्क में विकृति आ सकती है। असामान्य स्थिति में शिशु का जन्म होना माता और शिशु दोनों के लिए भयजनक है। शिशु यदि आड़ा हो तो विशेष देखभाल लेना ज़रूरी है। यह प्रसूति ओपरेशनसे (पेट और गर्भाशय पर चीरा देकर) ही संभव है। माता का यह ओपरेशन अस्पताल में ही संभव है और ओपरेशन के समय स्त्री को अनेस्थेशिया देकर उस अंग को सुन्न करना या स्त्री को अचेत करना ज़रूरी है।

एक स्त्रीबीज के साथ एक शुक्राणु का फलिकरण होने के बाद दो भाग में विभाजन हो तो जुड़वा बच्चे हो सकते हैं। इन शिशुओं का पोषण एक ही आंवल के द्वारा होता है। इसी प्रकार कई बार दो स्त्री बीजों का दो शुक्राणु द्वारा भी फलिकरण हो सकता है। इस स्थिति में आंवल अलग अलग होता है। शिशुओं के नाक-नक्शों में और लिंग में भिन्नता हो सकती है।

८७ प्रसूति में से एक स्त्री को जुड़वा बच्चे हो सकते हैं। तीन अथवा चार शिशुओं का कभी कभार ही जन्म होता है। उसी प्रकार एक फलित स्त्रीबीज के विभाजन अथवा बीजाशय में से एक साथ निकले हुए तीन चार स्त्रीबीजों का अलग अलग शुक्राणु से फलिकरण

होने से ३ से ४ शिशुओं का जन्म हो सकता है। जब गर्भ में एक से अधिक बच्चें हो तो पेट का आकार बहुत बड़ा होने से प्रसूति से पहले ही पता चल सकता है। परंतु कई बार आकस्मिक रूपसे भी जुड़वा बच्चे आते हैं। जुड़वा अथवा उससे अधिक बच्चे होने पर माता और बच्चों की विशेष देखभाल करना ज़रूरी है।

३४. परिवार नियोजन – गर्भ निरोधक साधन

तंदुरस्त शिशु को जन्म देने के बाद माता को पर्याप्त आराम की ज़रूरत है। दूसरा बच्चा कम से कम दो साल तक नहीं होने देना चाहिए। दो प्रसूतियों के बीच उचित अवधि रखी जाय तो माता और शिशु दोनों ही स्वस्थ रहेंगे और परिवार सुखी और आनंदित रहेगा।

गर्भाधान रोकने के लिए पुरुष और स्त्रियों के लिए अनेक गर्भनिरोधक साधन उपलब्ध है। स्त्री अथवा उसका पति अपनी सुविधा और पसंद के अनुसार उनका उपयोग कर सकते हैं। स्त्रियों द्वारा मूंह से खाने वाली गोलियों का उपयोग किया जाय तो इससे अंडःनिसरण नहीं होता। आई.यु.डी. अथवा कोपरटी नर्स अथवा डाक्टर द्वारा गर्भाशय में लगाई जाती है। डायाफ्राम भी संभोग करने से पहले योनि में स्त्री स्वयं रख सकती है। इससे गर्भाशय का द्वार बंद हो जाता है। गर्भाशय के नाप का डायाफ्राम अस्पताल में जाकर लाना ही उचित है। गर्भाशय के मुख पर लगाई जानेवाली टोपी का भी इसी प्रकार उपयोग किया जाता है। अनेक प्रकार की जेली एवं उसके जैसे अन्य पदार्थ भी गर्भ निरोधकों के रूप में उपयोग में लाये जाते हैं। ये संभोग करने से पहले योनि में रखें जाते हैं। जो शुक्राणु को निष्क्रिय कर देते हैं।

स्त्री को प्रत्येक गर्भनिरोधक पद्धतियां और साधनों के दुष्प्रभाव के विषय में जानकारी होनी चाहिए। किसी भी साधन से स्त्री के शरीर पर बुरा प्रभाव हो सकता है। हर एक स्त्री को कौन सा साधन अधिक उचित रहेगा यह जान लेना चाहिए। यदि निर्देशों के अनुसार उचित रूपसे उपयोग न किया जाय तो गर्भधारण से रक्षण नहीं मिलेगा। गर्भ निरोधक साधनों के विषय में विस्तृत जानकारी और निर्देश प्रत्येक परिवार नियोजन केन्द्र और अस्पताल से प्राप्त किये जा सकते हैं।

पुरुषों के लिए सबसे सरल साधन (Condom) निरोध है। निरोध प्रभावी और सस्ता साधन है। इससे किसी भी प्रकार का दुष्प्रभाव नहीं होता। निरोध सभी जगह पर आसानी से उपलब्ध है।

यदि स्त्री और पुरुष को अधिक बच्चों की इच्छा न हो तो स्त्री या पुरुष आसानी से स्थाई नसबन्दी करवा सकते हैं। स्त्री में होनेवाली नसबन्दी को टयूबेक्टोमी (Tubectomy) (स्त्रीबीज वाहिनी काटना) कहा जाता है और पुरुष में होनेवाली नसबन्दी को वाझेक्टोमी (Vasectomy) कहा जाता है। विस्तृत जानकारी परिवार कल्याण केन्द्र से प्राप्त की जा सकती है।

बालजन्म सचित्र पुस्तक

प्रशिक्षण निर्देशकों के लिए (मार्गदर्शिका) : चर्चा के मुद्दे

प्रशिक्षण समूह के आगेवानों और प्रशिक्षण निर्देशकों के लिए

चर्चा के ये सभी मुद्दे बालजन्म विषयक सचित्र पुस्तक पर आधारित है, और उसका प्रमुख उद्देश्य समूह के सदस्यों को चर्चा के लिए प्रेरणा देना है। विशेषकर चर्चा के मुद्दे शिशु जन्म के बारे में प्रशिक्षण शिविर के लिए है। उसका उपयोग प्रशिक्षणार्थी जातीय शिक्षण देने के लिए, परिवार कल्याण के विषय में जानकारी देने के लिए स्त्रियोंके समूह में किया जा सकता है। इसके अलावा यह पुस्तक जनन अंग और शिशु जन्म आदि विषयों में स्वतंत्र रूप से चर्चा करने के लिए प्रोत्साहन देने के उद्देश्य से तैयार की गई है।

यह मार्गदर्शन परिवार के प्रत्येक सदस्यों के लिए उपयोगी हो सकता है। पति, भावी पिता, दादी, विशेषकर किशोरावस्था में आये किशोरों को शिक्षण देने के लिए विशेष परिवार शिक्षण शिविर आयोजित करनी चाहिए। जिससे परिवार के सभी सदस्य भावी माता को मदद कर सके और परिवार के सभी सदस्यों के लिए शिशु जन्म यह एक खुशहाली का प्रसंग बन सके।

शिशु जन्म विषयक सचित्र पुस्तक का उद्देश्य है अधिक से अधिक लोगों तक यह संदेश पहुंचाना जिन लोगों को भाषा का ज्ञान न हो अथवा अनपढ़ हों वे भी पुस्तक में दिये गये चित्रों के द्वारा शिशु जन्म की प्रक्रिया आसानी से समझ सके। इस पुस्तक के मुद्दे मौखिक रूपसे चर्चा करने के लिए भी सरल है। इसके लिए महत्व के मुद्दे जानबूझकर दोहराये गये हैं। अथवा अन्य पद्धति से प्रस्तुत किये गये है। इसमें प्रश्नों और चर्चाओं पर अधिक ज़ोर दिया गया है।

समूह के आगेवान के रूप में आपको सबसे पहले इस पुस्तक का अभ्यास करना चाहिए। इससे आप उसे आपके प्रशिक्षणार्थीयों के समूह और लोगों के अनुरूप बनाने के लिए उसमें थोडे बहुत परिवर्तन तथा कुछ अधिक जानकारी शामिल करना चाहते हैं तो कर सकते हैं।

इस कार्यक्रम और पुस्तक का उद्देश्य यह है कि सामान्य परिस्थिति में होने वाले शिशु के जन्म के विषय में सभी को परिचित कराना। कुछ प्रतिशत स्त्रियों को छोडकर दुनिया की सभी स्त्रियां सामान्य स्थिग्नि में शिशु को जन्म देती हैं। असामान्य परिस्थिति में पैदा होनेवाले शिशु की स्थिति पर इस पुस्तक में अधिक ज़ोर नहीं दिया गया है क्योंकि ऐसी स्थिति में विशेष डाक्टरी सलाह और मदद की ज़रूरत होती है। इस पुस्तक में शिशु का सामान्य स्थिति में जन्म, जनन अंग विषयक मुद्दे जो बार बार पूछ जाते है, उनका समावेश किया गया है। प्रसूति के समय आनेवाली समस्यायें और उसको हल करने के विषय में कोई भी जानकारी नहीं दी गई। इस विषय में अधिक जानकारी अन्य पुस्तकों द्वारा प्राप्त की जा सकती हैं।

समूह चर्चा के लिए

चर्चा के दौरान भाग लेनेवाले प्रशिक्षणार्थी के लिए यह चित्र देखना अत्यंत महत्वपूर्ण है। चर्चा की शुरूआत करने से पहले सभी को एक एक पुस्तक दे देनी चाहिए। जिससे वे सक्रिय रूपसे चर्चा में भाग ले सके। बड़े समूहों के लिए इस पुस्तक की मदद से बड़े चित्र बनाये जा सकते हैं। साथ ही रंगीन स्लाइड-वीन न्यूज (WIN NEWS)के पास उपलब्ध है।

चर्चा के मुद्दों को विषयवार समूह में बांट दिया गया है। चर्चा के दौरान इस पुस्तक में दी गई रूपरेखा को स्थानीय जानकारी और उनकी आवश्यकतानुसार उसमें जानकारी जोड़कर चर्चा करनी चाहिए जैसे कि पोषण की ज़रूरत विषयक मुद्दों पर चर्चा करते समय खाद्य सामग्री की स्थानीय उपलब्धता के आधार पर चर्चा करें। जन्म की स्थिति और जन्म की पद्धतियां, गर्भ निरोधक साधन आदि में स्थानीय अनुभवों और जानकारियों को शामिल करके चर्चा करें।

चर्चा का आयोजन

यह रूपरेखा आपकी चर्चा प्रशिक्षण/शिक्षण के ढांचे के रूप में रहेगी। चर्चा के मुद्दे यहां दिये गये हैं जिन्हें आप अपने वातावरण, देश और स्थानीय लोगों की समस्याओं के अनुरूप हो इस प्रकार तैयार कर सकते हैं। इस पुस्तक में चित्र का क्रम बांयी ओर से दायी एवं उपर से नीचे की ओर रखा गया है।

सबसे पहले प्रशिक्षणार्थीओं को हर एक चित्र क्रमवार देख लेने दीजिए। उसके बाद चित्र को सामने रखकर उस के महत्व के मुद्दों की ओर निर्देश करके उसके नीचे दी गई जानकारी स्पष्ट भाषा में ऊंची आवाज़ में पढ़ें। प्रशिक्षणार्थीओं से कहें कि रूपरेखा के विषय में चर्चा करने के लिए प्रश्न तैयार रखें।

स्त्री के शरीर का विकास बाल्यावस्था से लेकर युवा स्त्री बनने तक — चित्र १ और २

दोनों चित्र एक साथ दिखाकर उसके नीचे दिया गया वर्णन पढ़ें।

चर्चा के लिए मुद्दे

- ☐ **शरीर की उचित वृद्धि और विकास होने में कई साल लगते हैं।** चित्र में बायें से दायें ७ से ९, १० से १२, १३ से १५, १६ से १८ वर्ष की आयु के दौरान होनेवाला विकास दिखाया गया है। फिर भी स्त्री में संपूर्णता और परिपक्वता आने में कई विभिन्नतायें हो सकती है। व्यक्तिगत भिन्नता, जातीय भिन्नता, पोषण और वातावरण आदि पर ये निर्भर रहती है।

- ☐ **स्तन का विकासः** जैसे जैसे स्तन बड़े होते जाते हैं वैसे वैसे उसके अंदर के भाग में अनेक परिवर्तन होते जाते हैं। चित्र में स्तन की ओर निर्देश करके प्रशिक्षणार्थीयों से कहें कि स्तन की ग्रंथियों में दूध तैयार होता है। जब शिशु स्तन चूसता है तब दूध वाहिनीयों के द्वारा शिशु के मूंह में दूध आता है।

- ☐ **गुप्तांगों का विकासः** (चित्र में बाह्य जनन अंग दिखाईये) गुप्तांग बड़ा होता है और उस पर बाल आने की शुरूआत होती है। ये योनि एवं मूत्रद्वार का रक्षण करता है।

- ☐ **स्त्री शिशु को जन्म देने के लिए कब समर्थ होती है:** शिशु को जन्म देने के लिए स्त्री के शरीर का उचित विकास होना चाहिए। (पहले चित्र की चौथी आकृति दिखाइये) गर्भधारण से पहले स्त्री को शिशु की उचित देखभाल की जिम्मेदारी उठाने के लिए तैयार होना चाहिए।

- ☐ **छोटी आयु में गर्भवती होना स्त्री व बच्चे के स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक है:** छोटी आयु में बच्चे को जन्म देना माता और बच्चा दोनों के लिए खतरनाक है। छोटी आयु की माताओं में गर्भपात, मरे हुए बच्चे का जन्म, प्रसव के समय आनेवाली कठिनाईयां आदि की दर अधिक पाया जाता है।

- ☐ **प्रशिक्षणार्थीयों को चर्चा में भाग लेने के लिए और प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित कीजिए।**

स्त्री के शरीर के आंतरिक जनन अंग/मासिक (माहवारी) आना — चित्र ३ और ४

दोनों चित्र एक साथ दिखाकर चित्र के नीचे दिया गया वर्णन पढ़िये। चित्र में प्रत्येक अंग की जगह दिखाकर उसका क्या कार्य है यह समझाईये। बांयी ओर के चित्र के आधार पर ये अंग कहां स्थित है ये जगह दिखाइये।

चर्चा के लिए मुद्दे

- ☐ **स्त्रीबीज (अंडकोष):** जन्म से ही हर एक स्त्री के शरीर में स्त्रीबीज़ रहते हैं। लेकिन वे युवा अवस्था तक पूर्ण विकसित (परिपक्व) नहीं होते और बीजाशय से निकलते भी नहीं। वैसे तो स्त्रीबीज स्त्री के शरीर का सबसे बड़ा कोष है फिर भी वह सूक्ष्मदर्शकयंत्र की सहायता के बिना देखा नहीं जा सकता।

- ☐ **समयः** तरुणावस्था में प्रवेश करने के बाद हर महीने (प्रायः २८ दिनों के बाद) बीजाशय में से एक स्त्रीबीज बाहर निकलता है। एक महीने बायें बीजाशय में से एक स्त्रीबीज बाहर निकलता है तो दूसरे महीने दायें बीजाशय में से। यह चक्र लगातार चलता है। (कई बार यह समय चार सप्ताह से अधिक होता है)।

- ☐ **बीजाशय से स्त्रीबीज का गर्भाशय में पहुँचनाः** (चित्र ४) स्त्रीबीज का बीजाशय में से गर्भाशय में आना और मासिक आने की प्रक्रिया ऊपर के बायें चित्र में और नीचे के दायें चित्र के द्वारा बताईये। एक विकसित स्त्रीबीज हर महीने बीजाशय में से बाहर निकलता है। गर्भाशय में से स्त्रीबीजवाहिनी का चौड़ा और खुला हुआ मुख बीजाशय के पास है वह स्त्रीबीज को अपने पास ले लेता है इस प्रकार वह स्त्रीबीजवाहिनी में आता है और धीरे धीरे गर्भाशय तक पहुंचता है। सामान्यतः इस प्रक्रिया में तीन से चार दिन लगते हैं।

- ☐ **मासिक आनाः** जब परिपक्व स्त्रीबीज शुक्राणु द्वारा फलित हुए बिना गर्भाशय में पहुंचता है तो वह योनि मार्ग द्वारा शरीर के बाहर निकल जाता है। गर्भाशय के खूनभरे नरम आवरणों की भी आवश्यकता न होने के कारण वे भी तीन से चार दिनों में बाहर निकल जातें है। इस कारण स्त्रियों को हर महीने योनि से रक्तस्त्राव होता है। (यदि स्त्री गर्भवती न हो तो) इस प्रक्रिया को मासिक आना या माहवारी कहा जाता है।

☐ **मासिक धर्म के दौरान सावधानी (रक्षण):** विभिन्न प्रकार के रूई के पेड अथवा कपड़ा, योनि में रखे जाने वाले पेड (टेम्पोन) मासिक के दौरान उपयोग में लाये जा सकते हैं। स्थानीय उपलब्ध साधनों के विषय में चर्चा कीजिए, साथ ही मासिक के दौरान उसका उपयोग किस प्रकार करना इस पर चर्चा की जा सकती है। (पुरानी साड़ीयों के साफ धुले हुए टुकड़ों का उपयोग किया जा सकता है।)

☐ **मासिक धर्म के दौरान कष्ट - पीड़ाः** कभी कभी मासिक के दौरान पेट में दर्द होता है। सामान्यतः यदि स्त्री स्वस्थ हो तो उसे थोडी बेचैनी महसूस होती है, लेकिन वह अपना दैनिक कार्य आसानी से कर सकती है। मासिक के दौरान यदि अधिक कष्ट हो या खून अधिक बहता हो तो तुरंत ही अस्पताल में जाकर नर्स अथवा डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

☐ **मासिक के समय प्रवृति और स्वच्छता (सफाई):** मासिक के दौरान स्त्री को अपने दैनिक कार्य में परिवर्तन करना ज़रूरी नहीं है। जैसे कि स्वस्थ स्त्री मासिक के दौरान अपने सभी कार्य आसानी से कर सकती है। इससे उसके स्वास्थ्य पर कोई बुरा असर नहीं होता। उदाहरण स्वरूप खिलाड़ी स्त्रियां मासिक के दौरान बिना परेशानी के सफलता पूर्वक प्रतियोगिता में भाग ले सकती है। मासिक दौरान सामान्य व्यायाम और तैरना शरीर के लिए लाभदायक है। मासिक के दौरान योनि में सूजन, धाव पड़ना, छिल जाना आदि कष्टों से बचने के लिए योनि व बाह्य जनन अंगों को बार बार साफ पानी से धोना चाहिए। मासिक के दौरान स्नान करना स्वास्थ्यप्रद है।

☐ **प्रशिक्षणार्थीयों को प्रश्न पूछने के लिए और चर्चा में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित कीजिए।**

बाहरी जनन अंग — चित्र ५ और ६

दोनों चित्र एक साथ दिखाइये और चित्र के नीचे दिया गया वर्णन पढ़िये। चित्र में दिखाये गये अंगों की जगह दिखा कर उनका कार्य स्पष्ट करें।

चर्चा के लिए मुद्दे

☐ **बाहरी जनन अंग किस जगह स्थित है।** सामने दांयी और बांयी ओर से देखने पर दिखाई देनेवाली आकृति ओर उसका एक दूसरे के साथ संबंध चित्र द्वारा स्पष्ट कीजिए।

☐ **रक्षणः** बाहरी जनन अंगों (Vulva) में अंदर का होंठ और बाहरी होंठ ऐसे दो भाग रहते हैं। ये होंठ और जनन अंगों पर के बाल स्त्री के शरीर के बाहर खुलने वाले द्वारों का रक्षण करते हैं।

☐ **योनिद्वारः** अंदर और बाहर के होंठ द्वारा घिरा हुआ होता है। यह नाजुक और स्थितिस्थापक (लचीली) त्वचा से बना हुआ होता है जो संभोग और शिशु के जन्म के समय आसानी से फैल सकता है। कुछ स्त्रियों के योनिमार्ग के बीच एक पतला महीन परदा रहता है। जिसे कुमारीपटल (Hymen) कहा जाता है। पहली बार संभोग करने पर यह परदा फट जाता है। फलस्वरूप थोडा रक्तस्त्राव होता है। यदि परदा न हो तो रक्तस्त्राव नहीं होता। यह परदा प्रत्येक स्त्री में हो ऐसा ज़रूरी नहीं। पहली बार संभोग के दौरान यदि रक्तस्त्राव न हो तो इसका अर्थ यह नहीं कि इसके पहले भी स्त्री ने संभोग किया होगा।

☐ **मासिक स्त्रावः** मासिक स्त्राव योनिमार्ग द्वारा बाहर निकलता है। इस कारण योनि को बार बार स्वच्छ पानी से धोकर साफ रखना अत्यंत ज़रूरी है। (इसके पहले दिये गये चित्र के मुद्दे देखिये)

☐ **मूत्रद्वारः** योनिद्वार के ठीक आगे स्थित रहता है। मूत्रद्वार पर मज़बूत स्नायुओं के द्वारा नियंत्रण रहता है। जिससे वह बंद रहता है। मूत्रद्वार में पेशाब एकत्रित होता है।

☐ **मूत्र बाहर निकलनाः** जब स्वैच्छिक स्नायु शिथिल होते हैं तब एकत्रित मूत्र मूत्रद्वार में से बाहर निकलता है। जब मूत्रद्वार पूरा भर जाता है तब मूत्र बाहर निकालने की संवेदना होती है। गर्भावस्था के अंतिम महीनों में गर्भ अत्याधिक जगह रोक लेता है, इस कारण मूत्राशय के लिए कम जगह रहती है। जिससे स्त्रियों को बार बार पेशाब करने के लिए जाना पड़ता है।

☐ **मूत्र रुक जानाः** शरीर के लिए अत्यंत हानिकारक है, क्योंकि मूत्र में शरीर के अनुपयोगी और हानिकारक पदार्थ रहते हैं। यदि मूत्र को रोककर रखा जाए तो पेट फूल जाता है और पीड़ा होती है। ऐसा होने पर तुरंत ही अस्पताल में डाक्टर की सलाह लेना ज़रूरी है।

☐ **योनिलिंग का कार्यः** संभोग में आनंद लाना है। इसमें अनेक ज्ञानतंतु रहते हैं, इस कारण ये स्पर्श के प्रति अत्यंत संवेदनशील होता है। योनिलिंग स्त्री की जातीय उत्तेजना का प्रमुख केन्द्र है। जैविक दृष्टि से स्त्री का योनिलिंग पुरुष के लिंग के समान ही है। योनिलिंग के स्पर्श के कारण स्त्री जातीय आनंद के अंतिम चरण (Orgasm) पर पहुंचती है।

☐ **रक्षणः** योनिलिंग अंदर और बाहर के होंठ के द्वारा रक्षित होने के कारण उसे रक्षण मिलता है। यह अत्यंत संवेदनशील होता है और ज्ञानतंतुओं के द्वारा मस्तिष्क से जुड़ा रहता है।

☐ **अंदर और बाहर के होंठः** योनिलिंग और योनिद्वार का रक्षण करता है इसमें अनेक ज्ञानतंतु और ग्रंथियां रहती है। यह शरीर का अत्यंत नाजुक और संवेदनशील भाग है। इसे आसानी से हानि होने का भय रहता है। इस कारण इसकी सावधानी पूर्वक देखभाल करनी चाहिए। यदि इस भाग में किसी भी प्रकार की चोट लगे तो वहां अत्यंत पीड़ा होती है और छूत लगने का भय रहता है जो गंभीर रूप ले सकती है।

☐ **सफाईः** गुप्तांग को धोकर स्वच्छ रखना ज़रूरी है क्योंकि गुदाशय और मूत्राशय पास पास स्थित है।

☐ **प्रशिक्षणार्थीयों को चर्चा में भाग लेने के लिए और प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करें।**

गर्भावस्था के दौरान शारीरिक परिवर्तन — चित्र ७ और ८

चित्र दिखाकर वर्णन पढ़ें और चित्र द्वारा चर्चित अंगों की जगह दिखाईये।

चर्चा के लिए मुद्दे

☐ **गर्भाशयः** गर्भाशय खोखला नाशपाती के आकार का स्नायु है। जो फैल कर बड़ा हो सकता है। यह अत्यंत छोटा होता है और पेट के नीचे और श्रोणी के मध्य में स्थित रहता है। इसे बाहर से देखा या महसूस नहीं किया जा सकता। परंतु गर्भावस्था के अंतिम महीने में पेट की अधिकतर जगह रोक लेता है। गर्भाशय बड़ा होने के कारण गर्भावस्था में पेट भी बड़ा दिखता है।

☐ **तुलना कीजिएः** चित्र में सामान्य स्त्री के गर्भाशय की गर्भवती स्त्री के गर्भाशय के साथ तुलना कीजिए। गर्भ, आंवल, नाभिनाल आदि चित्र में दिखाकर चर्चा कीजिए।

☐ **स्तनः** दूध की ग्रंथियों का विकास होने के कारण गर्भावस्था में स्तन भी बड़े दिखते हैं, और दूध तैयार करने के लिए तैयार होते हैं। (चित्र १ और २ में "स्तन का विकास" विषय पर विस्तृत रूप से चर्चा की गई है।)

☐ **गर्भवती स्त्री का वज़न बढ़नाः** प्रायः शिशु के वज़न की अपेक्षा माता का वज़न तीन से चार गूना अधिक बढ़ता है। लेकिन कई बार उससे भी अधिक वज़न बढ़ता है। जन्म के समय कम वज़न होना बच्चे के लिए हानिकारक है। जिन बच्चों का वज़न जन्म के समय अत्यंत कम होता है उन्हें जन्म के बाद कई बिमारीयों का सामना करना पड़ता है। गर्भावस्था के दौरान स्त्री का आहार स्त्री और उसके बच्चे के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

☐ **यहां चर्चा समाप्त कीजिए। पहले जिन मुद्दों पर चर्चा की गई हो उनको दोहरायें और संक्षिप्त में समीक्षा कीजिए।**

शरीर का विकास और वृद्धि//शरीर के अंदर के और बाहर के जनन अंग//मासिक स्त्राव//गर्भावस्था के दौरान शारीरिक परिवर्तन//प्रशिक्षणार्थीयों को प्रश्न पूछने के लिए और उनके अनुभव सुनाने के लिए प्रोत्साहित करें।

पुरुष का शरीर और जनन अंग/फलिकरण — चित्र ९, १० और ११

चित्र दिखाकर उनसे संबंधित वर्णन पढ़ें।

चर्चा के लिए मुद्दे

☐ **पुरुष के शरीर की वृद्धि और विकासः** तरुणावस्था (पुख़्तावस्था) आने तक लड़के और लड़कियों के शरीर की वृद्धि एक समान होती है। तरुणावस्था में लड़के के गुप्तांगों पर बाल आने लगते हैं। शरीर के स्नायुओं का विकास होता है। वृषण (अंडकोष) में शुक्राणु तैयार होते हैं।

☐ **शुक्राणु तैयार होनाः** तरुणावस्था आने के बाद ज़िन्दगी भर वृषण में अनेक शुक्राणु तैयार होते हैं। स्त्रीबीज की अपेक्षा शुक्राणु अत्यंत छोटे रहते हैं। (ये दोनों नंगी आंखों से दिखाई नहीं देते। चित्र१२) इसे देखने के लिए शक्तिशाली सूक्ष्मदर्शक की ज़रूरत पडती है।

☐ **लिंग (शिश्न):** नलाकार अत्यंत नाजुक अंग है जो नरम और लटकता रहता है। लिंग का सिरा (आगे का भाग) स्पर्श के प्रति अत्यंत संवेदनशील होता है। स्त्री के योनिलिंग के समान ही पुरुष के लिंग में भी अनेक ज्ञानतंतु रहते हैं।

☐ **मूत्रद्वारः** लिंग के सिरे पर होता है जिस नली में से मूत्र बाहर आता है उसमें से शुक्राणु भी बाहर आते हैं।

- ☐ **शुक्राणु का स्खलन होना (वीर्यपात)** तरुणावस्था आने के बाद शुक्राणु तैयार होते हैं। अतिरिक्त शुक्राणु कई बार स्खलित होते हैं। विशेषकर नींद की अवस्था में। इस क्रिया को स्खलीकरण अथवा वीर्यपात कहा जाता है। शुक्राणु अत्यंत सूक्ष्म होते हैं। प्रत्येक स्खलन के समय ५०० मीलियन शुक्राणु स्खलित होते हैं। ये शुक्राणु दूधिया रंग के द्रव में रहते हैं। जिसको वीर्य (Semen) कहा जाता है। प्रत्येक शुक्राणु को एक छोटा सिर और लंबी पूंछ रहती है, जिससे वे मछली के समान आसानी से तैर सकते हैं और चल-फिर सकते हैं।

- ☐ **लिंग खड़ा होना** (सीधा, कड़ा होना) लैंगिक आकर्षण के कारण लिंग खड़ा हो जाता है। जैसे योनिलिंग को स्पर्श करने से स्त्री उत्तेजित होती है, उसी प्रकार पुरुष के लिंग को स्पर्श करने से वह उत्तेजित हो जाता है। जातीय उत्तेजना के कारण लिंग खड़ा, सीधा और कड़ा हो जाता है। इसके बाद विशेष प्रकार की प्रक्रिया के कारण वीर्य लिंग में से बाहर निकलता है और स्खलन होता है उसके पश्चात लिंग पुनः अपनी यथावत (मूल) स्थिति में आ जाता है।

- ☐ **संभोगः** याने उत्तेजित लिंग को स्त्री की योनि में डालकर वीर्यपात करना (शुक्राणु का स्खलन करना) संभोग आनंद के अंतिम चरण को ओरगेझम (Orgasm) कहा जाता है। इसके परिणाम स्वरूप लाखों शुक्राणु वीर्य के साथ स्त्री की योनि में गिरते हैं। (स्खलित होते हैं)।

- ☐ **ओरगेझमः (Orgasm)** यौन आनंद की चरम सीमा है। जिसे संभोग के दौरान स्त्री और पुरुष अनुभव करते हैं। यह स्थिति योनिलिंग को रगड़कर उत्तेजित करने से अथवा संभोग के परिणाम स्वरूप आती है।

- ☐ **संभोग की अलग अलग स्थितियांः** संभोग विभिन्न स्थितियों में किया जाता है। गर्भधारण के लिए कुछ स्थितियों में किया गया संभोग अन्य स्थितियों में किये गये संभोग की अपेक्षा अधिक उचित है। संभोग की विभिन्न स्थितियों पर चर्चा कीजिए।

- ☐ **शुक्राणु का वहनः** (परिभ्रमण) (शुक्राणु किस प्रकार गर्भाशय में पहुंचते है यह चित्र द्वारा दिखाइये) शुक्राणु योनि में पहुंचने के बाद लाखों शुक्राणु तीन दिन तक योनिमार्ग, गर्भाशय और स्त्रीबीजवाहिनी में तैरते रहतें हैं। इस दौरान स्त्रीबीजवाहिनी में परिपक्व स्त्रीबीज मिल जाए तो छोटा शुक्राणु उनसे कई गुना बड़े स्त्रीबीज में प्रवेश करता है। इसे फलिकरण (गर्भधारण) कहा जाता है। यहां इसकी यात्रा पूरी होती है।

- ☐ **अतिरिक्त शुक्राणुः** योनिमार्ग द्वारा शरीर के बाहर निकल जाते हैं। इस कारण योनि और उसके आसपास की जगह धोकर साफ रखना ज़रूरी है।

- ☐ **प्रशिक्षणार्थीयों को प्रश्न पूछने के लिए और चर्चा में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।**

फलिकरण/आरोपण, विकास की शुरूआत — चित्र १२, १३ और १४

प्रशिक्षणार्थीयों को ये तीनों चित्र दिखाइये और उसके लिए दिया गया वर्णन पढ़िये।

चर्चा के लिए मुद्दे

- ☐ **फलिकरणः** (गर्भाधान) चित्र १२ दिखाइये। स्त्रीबीज गोल आकार का होता है। उसके बीच में कोषकेन्द्र (Nucleus) रहता है। यह शुक्राणु की अपेक्षा अत्यंत बड़ा रहता है। जब एक शुक्राणु स्त्रीबीज का आवरण हटाकर अंदर घुस जाता है तब स्त्रीबीज का आवरण कड़ा हो जाता है। इस कारण दूसरे शुक्राणु उसमें प्रवेश नहीं कर सकते। शुक्राणु का सिर और स्त्रीबीज का मध्य केन्द्र (Nucleus) मिल जाता है और फलित स्त्रीबीज के विभाजन की शुरूआत होती है।

- ☐ **कोष का विभाजनः** फलित स्त्रीबीज का (पहलीबार) प्रारंभिक विभाजन होने के लिए तीस घंटे लगते हैं। जब तक विभाजित कोष का (गुच्छ) समूह न बन जाय तब तक स्त्रीबीज का विभाजन होता रहता है। जैसा कि चित्र १२ में दिखाया गया है। कोष में से समूह बनने में चार दिन लगते हैं। (चित्र में नीचे की पंक्ति में बीच में दिखाया गया है)।

- ☐ **फलित स्त्रीबीज का प्रवासः** फलित स्त्रीबीज का विभाजन होतें ही वह स्त्रीबीजवाहिनी में होकर गर्भाशय में पहुंचता है (चित्र १३)।

- ☐ **आरोपणः** (चित्र १४) स्त्रीबीज का विभाजित समूह गर्भाशय में पहुंचता है और वहां गर्भाशय के रक्तभरे नरम आवरणों के साथ चिपक जाता है, इसे आरोपण (Implantation) कहा जाता है। गर्भधारण होने के बाद गर्भाशय के आवरण टूटते नहीं, क्योंकि फलित स्त्रीबीज को उसकी ज़रूरत रहती है। इस कारण स्त्री को मासिक स्त्राव आना बंद हो जाता है।

- ☐ **विकास की शुरूआतः** यदि परिस्थिति अनुकूल हो तो इस कोष के समूह का विकास ज़ारी रहता है, और गर्भाशय की दीवारों पर आरोपण होता रहता है। वहां से उसे पोषण प्राप्त होता है। कोष का विभाजन होता ही रहता है, लेकिन कई सप्ताहों तक सूक्ष्मदर्शक की सहायता के बिना गर्भ का विकास नंगी आंखों से नहीं देखा जा सकता।

☐ **स्त्री गर्भवती हुई है यह कैसे पता चलता है :** स्त्रीबीज का फलिकरण होने के बाद मासिक स्त्राव बंद हो जाता है। स्तन और चूची का आकार बड़ा होता है। गर्भधारण हुई है इसका सही पता लगाने के लिए अस्पताल या घर में जांच करानी चाहिए। (आपके क्षेत्र में इसके लिए प्रचलित परीक्षण पद्धतियों के विषय में चर्चा कीजिए।)

☐ **प्रशिक्षणार्थीयों को प्रश्न पूछने के लिए और चर्चा में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।**

गर्भावस्था के पहले तीन महीने के दौरान भ्रूण का विकास — चित्र१५ और १६

ये दोनों चित्र एक साथ दिखाइये और उसके नीचे लिखा वर्णन पढ़िये।

चर्चा के लिए मुद्दे

☐ **भ्रूण की रचनाः** ३-४ सप्ताह की वृद्धि के बाद भ्रूण अपने आसपास एक आवरण तैयार करता है। भ्रूण का एक सुरक्षित थैली में विकास होता है, जिसमें द्रव भरा हुआ रहता है। जिसे ज़रायुकुटिर या सुरक्षित थैली (Amniotic Sac) कहा जाता है जिस में एम्नियोटीक द्रव भरा रहता है। इसके बाद आंवल (Placenta) का भी विकास होने लगता है (चित्र में दिखाइये)

☐ **समयः**भ्रूण को हथेली के थोडे भाग में समाये इतना बड़ा होने के लिए तीन महीने लगते हैं (चित्र १५ में दिखाइये)

☐ **परिवर्तनः**गर्भावस्था के प्रथम तीन महीनों में स्त्री के शरीर में बहुत कम परिवर्तन होते हैं क्योंकि भ्रूण का कद अत्यंत छोटा होता है लेकिन दूसरे कुछ सामा ˉ परिवर्तन होते हैं जैसे कि सुबह पेट में दुखना, थकान आना, नींद अधिक आना, मिचली आना, उल्टी (कै) आना, स्तन और चूची बड़ी होना इत्यादि। प्रशिक्षणार्थीयों के साथ सुबह की थकान (बीमारी) (Morning sickness) के उपचारों के विषय में चर्चा करें।

☐ **भ्रूण का विकासः** (चित्र १६ देखिये) फलिकरण होने के एक महीने के बाद (बायीं और की आकृति) से फलिकरण के तीन महीनों तक (दांयी ओर की आकृति) होता है। उसके विकास की शुरूआत सिर और रीढ़ के विकास से होती है।

☐ **आंवल तैयार होना (Placenta):** आंवल द्वारा गर्भाशय में रहनेवाले शिशु को पोषण मिलता है यह प्रायः तीसरे महीने में तैयार होता है। भ्रूण आंवल से नाभिनाल द्वारा जुड़ा होता है। नाभिनाल मोटी रस्सी जैसी होती है। इसमें दो धमनीयां और एक शिरा रहती है। इसके द्वारा शिशु को पोषण और प्राणवायु प्राप्त होती है, और अनुपयोगी पदार्थ बाहर निकलते है। चित्र १६ द्वारा आंवल और नाभिनाल का विकास दिखाइये।

☐ **गर्भपातः** कई बार गर्भ का उचित विकास न हो तो त्रुटियुक्त भ्रूण अपने आप गर्भाशय के बाहर निकल आता है। इसे 'गर्भपात' कहा जाता है। प्रायः ऐसा गर्भावस्था के प्रथम तीन महीनों में अधिक होता है। गर्भपात के पश्चात गर्भाशय साफ कराना अत्यंत ज़रूरी है, अन्यथा छूत (सेप्टीक - पस) लगने की संभावना रहती है। गर्भपात हुआ हो तो तुरंत अस्पताल में जाना चाहिए। गर्भपात अनेक कारणों से हो सकता है। गर्भपात से बचने के लिए स्त्री को गर्भावस्था के प्रथम तीन महीनों में पर्याप्त आराम लेना चाहिए और स्वयं की उचित संभाल लेनी चाहिए। साथ ही इस दौरान पर्याप्त मात्रा में पोषक आहार खाना चाहिए क्योंकि इन तीन महीनों में ही स्वस्थ्य बालक के जीवन की नींव डलती है।

☐ **प्रशिक्षणार्थीयों को चर्चा में भाग लेने के लिए और प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करें।**

☐ **यहां चर्चा समाप्त करें। चर्चित महत्व के मुद्दों की समीक्षा करके संक्षिप्त में पुनरावर्तन करें।**

पुरुष के जनन अंग//फलिकरण - आरोपण//भ्रूण का विकास//गर्भावस्था के स्त्री के शरीर पर प्रभाव//प्रशिक्षणार्थीयों को प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करें और उन्हें अपने अनुभवों की चर्चा करने के लिए कहिए।

गर्भवती स्त्री की आहार की आवश्यकता/उसे क्या नहीं खाना-पीना चाहिए/स्थानीय/परिचित उपलब्ध आहार खाना चाहिए

चित्र १७, १८ और १९

प्रशिक्षणार्थीयों को तीनों चित्र दिखाइये, और उसके नीचे दिया गया वर्णन पढ़िये।

चर्चा के लिए मुद्दे

- ☐ **विभिन्न प्रकार के आहार की आवश्यकताः** गर्भावस्था में उचित प्रकार का आहार पर्याप्त मात्रा में खाना अत्यंत ज़रूरी है। उचित आहार याने रोज़ एक ही प्रकार का आहार न खाकर विविध प्रकार के आहार खाना। स्त्री की तंदुरस्ती के लिए और गर्भ में रहनेवाले शिशु के स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त मात्रा में भोजन खाना चाहिए। साथ ही पर्याप्त प्रमाण में पेय बार बार पीना ज़रूरी है, विशेष करके दूध (यदि आपके क्षेत्र में किसी को दूध की एलर्जी हो तो उस बात पर चर्चा कीजिए।)

- ☐ **आहार समूहः** (चित्र १७) शिशु के विकास के लिए गर्भावस्था के दौरान स्त्री को मिश्र आहार खाना ज़रूरी है। प्रत्येक आहार समूह में से एक एक भोजन खाना चाहिए। प्रत्येक प्रकार के अनाज जैसे कि चावल, गेहूँ, बाजरी, मकाई आदि। फल और साग सब्जियों का समूह प्रत्येक प्रकार के कंदमूल, हरी सब्जियां, पत्तेवाली सब्जियां, आम, पपीता, केला आदि, प्रोटीनयुक्त आहार समूह – मांस, मछली, दूध, दूध की बनी चीज़ें, दालें, मूंगफली आदि।

- ☐ **गर्भावस्था में क्या नहीं खाना/पीना चाहिएः** गर्भवती स्त्री जो कुछ भी खाती/पीती है वह आंवल के द्वारा गर्भाशय में विकसित हो रहे गर्भ को मिलता है और गर्भ पर उसका प्रभाव पड़ता है। धूम्रपान और अधिक मात्रा में शराब का सेवन स्त्री के लिए ही नहीं लेकिन विकसित होने वाले भ्रूण/गर्भ के लिए भी नुकसानदायक है। शिशु के लिए भी हानिकारक है।

- ☐ **दवाइयांः** यदि स्त्री को किसी भी प्रकार की दवाई लेने की ज़रूरत है तो गर्भाधान होने पर डाक्टर से कहना चाहिए, जिससे उसकी दवाई बदली जा सके। इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि किसी भी कारण से गर्भवती स्त्री दवाई का सेवन करती है तो उसका प्रभाव विकसित हो रहे भ्रूण/गर्भ पर और जन्म के बाद शिशु पर होता है।

- ☐ **गर्भावस्था के दौरान क्या नहीं करना चाहिएः** इस बात की चर्चा आपके देश, वातावरण समूह और प्रशिक्षणार्थीयों को ध्यान में रखकर करनी चाहिए।

- ☐ **स्थानीय उपलब्ध आहार, प्रचलित व्यंजन और उसकी कीमत की सूची बनानाः** (चित्र १९ में आपने स्थानीय लोगों के साथ चर्चा करके जो सूची तैयार की है वह देखिए।) इस सूची की मदद से पोषक आहार और विविध व्यंजनों की चर्चा कीजिए। प्रत्येक आहार का मूल्य और उपलब्धता के विषय में चर्चा कीजिए। चर्चा करते समय यह ज़रूरी है कि चर्चा गांव में उपलब्ध – आहारों और समूह की आहार विषयक मान्यता को ध्यान में रखकर करें। परिवार में बनाये जानेवाले विविध व्यंजन और उसी व्यंजन को अधिक पोषक व्यंजन किस प्रकार बनाया जाए इस बात पर चर्चा कीजिए।

  स्थानीय वातावरण और समूह को ध्यान में रखकर किचन गार्डन और उसमें विविध पोषक साग सब्जियां उगाने के विषय पर चर्चा करें।

गर्भ का विकास

चित्र २०, २१ और २२

प्रशिक्षणार्थीयों को तीनों चित्र एक साथ दिखाकर उसके नीचे दिया गया वर्णन पढ़िये।

चर्चा के लिए मुद्दे

- ☐ **प्रथम छः महीनेः** (चित्र २० में ऊपर की पंक्ति में) गर्भावस्था में होनेवाले अधिकतर परिवर्तन शरीर के अंदर होते है (चित्र १५, १६) फिर भी कुछ परिवर्तन बाहर से देखे जा सकते हैं। सुबह के समय उल्टियां होना या कय आना (Morning sickness) आदि पर चर्चा करें।

- ☐ **अंतिम तीन महीनेः** (चित्र २० नीचे की पंक्ति में) गर्भ का विकास अत्यंत तेज़ी से होता है, इस कारण स्त्री का पेट बड़ा दिखाई देता है।

- ☐ **स्तन बड़े होनाः** चूची बड़ी और गाढ़े रंग की हो जाती है, स्तन बड़े होते हैं। क्योंकि उसमें दूध की ग्रंथियों का विकास होता है और दूध बनाने के लिए स्तन तैयार होते हैं।

☐ **गर्भ का हलन चलनः** गर्भावस्था के चार महीनों के बाद पेट में गर्भ का हिलना-डुलना महसूस होता है। पहले धीरे धीरे हलन चलन होती है और बाद में हलन चलन की क्रिया अधिक होती है और ऐसा लगता है जैसे की पेट के अंदर शिशु लात मारता हो। थैली के अंदर गर्भ स्वतंत्रतापूर्वक हिल-डुल सकता है। चित्र में भ्रूण, नाभिनाल व स्तन की ओर निर्देश करके परिवर्तन दिखाइये।

☐ **दिखनेवाले परिवर्तनों की ओर निर्देश करें:** भ्रूण, नाभिनाल और स्तन आदि में दिखनेवाले परिवर्तन चित्र २० में (नीचे की ओर का दायां चित्र) शिशु माता के पेट में से बाहर आने की तैयारी में है, इसे समझाइये।

☐ **प्रशिक्षणार्थीयों को चर्चा में भाग लेने के लिए और प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करें।**

जन्म होने के कुछ समय पहले/प्रसव पीड़ा की शुरूआत — चित्र २३ और २४

प्रशिक्षणार्थियों को दोनों चित्र एक साथ दिखाइये और वर्णन पढ़िये।

चर्चा के लिए मुद्दे

☐ **गर्भ का पूरा विकासः** गर्भावस्था के अंतिम महीने में गर्भ का पूरा विकास हो जाता है, और गर्भ का वज़न बढ़ता है और चर्बी की सतह तैयार होती है। चित्र २३ में नाभिनाल, आंवल और शिशु की स्थिति इत्यादि दिखाइये।

☐ **गर्भाशय का बंद मुखः** गर्भाशय का मुख जो योनिमार्ग में खुलता है वह प्रसव पीड़ा की शुरूआत होने तक बंद रहता है। शिशु का सिर नीचे आ जाता है। (चित्र में दिखाइये) गर्भ की यह सामान्य स्थिति होती है। ९६ प्रतिशत गर्भ इसी स्थिति में होते हैं।

☐ **जन्म के लिए शिशु का योग्य स्थिति में आनाः** चित्र २४ में बांयी ओर की आकृति में शिशु स्थिति बदलाता हुआ दिखाया गया है। दूसरे चित्र में शिशु गर्भाशय से किस प्रकार बाहर आता है यह दिखाया गया है। गर्भाशय के मुख में और पेट के आकार में किस प्रकार परिवर्तन होता है यह दिखाइये।

☐ **प्रसव पीड़ाः** शिशु को गर्भाशय में से बाहर धकेलने के लिए जो अनैच्छिक सिकुड़न होती है उसे प्रसव पीड़ा कहा जाता है। शिशु बाहर आने की तैयारी में हो तब अनैच्छिक सिकुड़नों की शुरूआत होती हैं। चित्र २४ में गर्भाशय का हलन चलन दिखाइये। (ऊपर का दायां चित्र) जिसमें दिखाया गया है कि सिकुड़न के समय गर्भाशय शिशु को किस प्रकार बाहर की ओर धकेलता है।

☐ **प्रसव पीड़ा का प्रथम चरणः** सिकुड़न से गर्भाशय का मुख खुलता है इससे शिशु जन्म मार्ग (योनिमार्ग) में आता है। इस चरण को प्रसव पीड़ा का प्रथम चरण कहा जाता है।

☐ **सिकुड़न का समयः** पीड़ा की शुरूआत में सिकुड़न हर आधे घंटे के बाद होती है और बाद में धीरे धीरे दो सिकुड़नों के बीच का समय कम होता जाता है, जब दो दो मिनट के बाद सिकुड़न होते हैं, तब शिशु बाहर आने के लिए तैयार होता है। पहले प्रसव के समय ३-४ घंटे से लेकर १ दिन से भी अधिक समय हो सकता है। बाद के प्रसव में यह समय कम हो सकता है।

☐ **प्रसव पीड़ा किन कारणों से होती हैः** सिकुड़न के कारण गर्भाशय का मुख खुलता है। यहां प्रसव पीड़ा के दौरान सांस किस प्रकार लेना, आराम, पीड़ा के दौरान चलने-फिरने आदि के विषय में चर्चा कीजिए। मानसिक तनाव और भय से पीड़ा अधिक होती है। पति, माता, मित्रों द्वारा स्त्री को इस समय धैर्य और सहानुभूति देना अत्यंत ज़रूरी है।

☐ **प्रसव पीड़ा कम करनाः** प्रसव पीड़ा कम करने के लिए कौन सी दवाई माता और शिशु के लिए सुरक्षित है आपके क्षेत्र में अथवा गांव में कौनसी दवाई उपलब्ध है, किस प्रकार लेना आदि के विषय में चर्चा करें। पीड़ा कम करने की अन्य पद्धतियों के लिए ऊपर देखिये।

☐ **शिशु के जन्म के लिए तैयारीः** आपके क्षेत्र को ध्यान में रखकर घर में प्रसव कराया जाए अथवा दवाखाने में, नर्स मीडवाइफ और डाक्टर को कहां से किस प्रकार बुलाया जाए, परिवारवालों के द्वारा मदद, पति का कर्तव्य आदि के विषय में चर्चा करें।

जन्म की प्रक्रिया | चित्र २५ और २६

प्रशिक्षणार्थीयों को दोनों चित्र एक साथ दिखाइये और वर्णन पढ़िये।

चर्चा के लिए मुद्दे

☐ **जन्म की स्थितिः** यहां माता को पीठ के बल सहारा देकर बिठाया गया है। सहारा लेकर बैठने के कारण शिशु जल्दी बाहर की ओर धकेला जाता है। इस स्थिति में शिशु का वज़न भी उसे बाहर धकेलने के लिए मदद करता है। शिशु को जन्म देना यह अत्यंत लंबी प्रक्रिया और कठिन कार्य है। स्त्री के पति, माता, मित्र उसकी प्रसूति की इस प्रक्रिया को सरल और आरामदायक बना सकते हैं। प्रसूति के समय दाई, नर्स, या डाक्टर उपस्थित रहें इसके लिए प्रसूति के पूर्व व्यवस्था करनी चाहिए।

☐ **प्रसव पीड़ा का प्रथम चरणः** चित्र २५ की ऊपर की पंक्ति में बताये अनुसार गर्भाशय का मुख खुल रहा है इसे प्रसव पीड़ा का प्रथम चरण कहा जाता है। इस समय तेज़ी से सिकुड़न होती है जिससे शिशु का सिर नीचे आता है और जन्म मार्ग खुलता है। सिकुड़न के समय धीरे धीरे और गहरे सांस लिए जायें तो पीड़ा कम होती है।

☐ **पानी की थैली फटनाः** गर्भाशय में जिस थैली में शिशु का विकास होता है वह फट जाती है और पानी बाहर निकलता है। कई बार शिशु के जन्म के पहले, पीड़ा शुरू होने के पहले तो, कई बार गर्भाशय का मुख पूरा खुल जाय उसके बाद पानी की थैली फटती है। प्रत्येक प्रसव में अलग अलग परिस्थिति हो सकती है।

☐ **प्रसव पीड़ा का दूसरा चरणः** चित्र २५ में नीचे की पंक्ति में दिखाये गये अनुसार गर्भाशय का मुख खुल गया है और शिशु जन्ममार्ग में से बाहर आ रहा है। इस चरण में स्त्री प्रत्येक सिकुड़न के समय ज़रूरी शक्ति और दबाव देकर शिशु को बाहर धकेलने में मदद कर सकती है।

☐ **क्राउनींग (Crowning):** (चित्र २६ देखिये) क्राउनींग के दौरान गर्भाशय से बाहर आ रहे शिशु के सिर के आसपास भग्नाशय के बाहरी और अंदर के होंठ लिपट जाते हैं। योनिमार्ग का मुख कोमल और स्थितिस्थापक होता है उसमें से शिशु का सिर बाहर आता है। इस समय अधिक ज़ोर नहीं लगाना चाहिए, अन्यथा योनिमार्ग के आसपास का भाग फट जाने का भय रहता है।

☐ **शिशु का सिर बाहर आनाः** यदि योनिद्वार के पास त्वचा ज़रूरत के मुताबिक स्थितिस्थापक न हो अथवा शिशु का सिर काफी बड़ा हो तो शिशु के जन्म के समय योनिमार्ग के पास की चमडी फट सकती है। इससे बचने के लिए योनिद्वार के पास के भाग में चीरा देना ज़रूरी है। प्रायः अधिकतर प्रसूतियों में यदि थोडी देर इंतज़ार किया जाए तो योनिद्वार स्वयं ही चौड़ा होकर शिशु बाहर आ जाता है। ऐसा करनेसे शिशु और माता को अधिक कष्ट नहीं होता।

जन्म देते समय माता की भिन्न भिन्न स्थितियां/जन्म | चित्र २७ और २८

प्रशिक्षणार्थीयों को दोनों चित्र एक साथ दिखाइये और नीचे दिया गया वर्णन पढ़िये।

चर्चा के लिए मुद्दे

☐ **शिशु को जन्म देने के लिए प्रचलित विभिन्न स्थितियांः** संसार के विभिन्न क्षेत्रों में स्त्रियां भिन्न भिन्न स्थिति में रहकर शिशु को जन्म देती हैं। चित्र २७ में जन्म देते समय की स्थितियां दिखाई गई है। इन पद्धतियों से बच्चे का जन्म आसानी से होने में मदद मिल सकती है। स्थानीय परंपराओं (पद्धतियों) और रीति रिवाज़ों के अनुसार जन्म देने की स्थिति अलग अलग रहती हैं। कुछ रीति रिवाज़ लाभदायी होते हैं तो कुछ हानिकारक, जन्म की स्थिति में परिवर्तन सुझाने के पहले स्थानिक रीति रिवाज़ों का अभ्यास करना चाहिए।

☐ **कौनसी पद्धति सर्वश्रेष्ठ हैः** जो स्थिति माता को प्रसव के लिए सुविधाजनक और आरामदायक हो वह पद्धति सबसे उत्तम है। (प्रसव पीड़ा) दो सिकुड़नों के बीच स्त्री खा-पी सकती है, आराम ले सकती है। प्रायः अस्पतालों में लीथोटोमी (L.thotomy) पद्धति का उपयोग किया जाता है।

☐ **शिशु के जन्म के समय स्त्री को सहानुभूति और मदद की ज़रूरत होती हैः** शिशु को जन्म देना यह स्त्री के लिए अत्यंत कठिन कार्य है। इसलिए इस समय पति, परिवार के सदस्यों, मित्रों और सगे स्नेहीयों द्वारा स्त्री को धीरज, प्रोत्साहन और सहानुभूति की ज़रूर होती है। साथ ही उचित देखभाल लेनी चाहिए। जन्म देना एक लंबी प्रक्रिया है इसके लिए धैर्य और कुशलता ज़रूरी है। गंभीर स्थिति या असामान्य स्थिति में अस्पताल अथवा डाक्टर की मदद अत्यंत ज़रूरी है।

☐ **जन्मः** (चित्र २८) के समय सामान्यतः शिशु का सिर पहले बाहर आता है। जन्म के तुरंत बाद प्रायः शिशु रोता है और सांस लेता है। शिशु के नाक और मूंह में रहनेवाला चिकना तरल प्रवाही तुरंत ही बाहर निकालना चाहिए। यदि शिशु जन्म के तुरंत बाद श्वसन क्रिया न करे तो तुरंत ही मुख श्वसन क्रिया करानी चाहिए।

☐ **शिशु का सिरः** जन्म के समय कोमल होता है। इस कारण जन्म मार्ग में से बाहर आते समय सिर गोल आकार का नहीं रहता। लेकिन कुछ ही दिनों में वह मूल आकार में आ जाता है। जन्म होना यह शिशु के लिए भी कठिन अनुभव है, क्योंकि उसे भी अत्यंत छोटे मार्ग से गुज़रकर बाहर निकलना पड़ता है।

☐ **नाभिनालः** अभी तक गर्भाशय में आंवल के साथ जुड़ी रहती है। शिशु का शरीर गीला रहता है और उस पर वरनीक्स (Vernix) नामक चिकना सफेद पदार्थ लगा रहता है।

☐ **प्रशिक्षणार्थीयों को प्रश्न पूछने के लिए और चर्चा में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित कीजिए।**

नाभिनाल काटना/आंवल बाहर आना — चित्र २९ और ३०

चित्र दिखाकर वर्णन पढ़िये।

चर्चा के लिए मुद्दे

☐ **नवजात शिशुः** के नाक और मूंह में से चिकना तरल पदार्थ (श्लेष्मा) निकालने के बाद वह उचित रूप से सांस ले सकता है।

☐ **नाभिनाल काटनाः** अभी तक शिशु नाभिनाल द्वारा जुड़ा रहता है। नाभिनाल जब धड़कना बंद कर दे तब उसे दो जगह से बांध देना चाहिए। एक शिशु की नाभि के पास से और दूसरा थोडे अंतर से माता की ओर से। इसके पश्चात जीवाणुमुक्त कैंची अथवा नई ब्लेड से दोनों गाठों के बीच से नाल को काटना चाहिए।

☐ **नाभिनाल का गिरनाः** कुछ दिनों के बाद नाभि नाल अपने आप गिर जाती है। नाभिनाल को सूखा और स्वच्छ रखना चाहिए। उस पर कुछ भी नहीं लगाना चाहिए। लेकिन मक्खियां बैठने से बचाना चाहिए। नाभि-नाल जितनी अधिक सूखी रहेगी उतनी जल्दी गिर जायेगी।

☐ **शिशु को पोषण देनाः** नाभि नाल काटने के तुरंत बाद शिशु को माता के पास स्तनपान के लिए दीजिए। शिशु के जन्म के तुरंत बाद माता के स्तन में से पीला चीकना खीस निकलता है जो शिशु के लिए अत्यंत उपयोगी है। शिशु की चूसने की क्रिया से स्तन को उत्तेजना मिलती है और दूध भरता है।

☐ **आंवल (Placenta):** चित्र ३० देखिये। शिशु के जन्म के बाद थोडी पीड़ा और सिकुड़न होने पर आंवल गर्भाशय के बाहर निकलता है। आंवल आसानी से बाहर निकले इसके लिए पेट के ऊपर हल्के हाथों से मालिश करना चाहिए। नाभिनाल को खींचना नहीं चाहिए। शिशु के जन्म के आधे घंटे के भीतर यदि आंवल बाहर न आ जाए तो माता को डाक्टर के पास अथवा प्रसूतिगृह में ले जाना चाहिए।

☐ **रक्तस्त्राव - खून बहनाः** आंवल गिरने के साथ साथ थोड़ा खून भी बहता है, अधिक रक्तस्त्राव अधिक समय तक होना यह गंभीर लक्षण है। ऐसी स्थिति में स्त्री (माता) को तुरंत अस्पताल ले जाना चाहिए। प्रसव के बाद २-३ सप्ताह तक थोड़ा थोड़ा खून जाना सामान्य बात है। (मासिक स्त्राव के समान)

☐ **शिशु का वज़न और कदः** जन्म के समय यदि शिशु का वज़न २.५ किलो (६ पाउन्ड) से कम हो तो उसकी विशेष देखभाल रखनी चाहिए। वज़न और कद, जाति भिन्नता और व्यक्तिगत भिन्नता के कारण अलग अलग हो सकते हैं। शिशु के जन्म के समय का वज़न शिशु के माता-पिता, माता का स्वास्थ्य स्तर, गर्भावस्था की अवधि (नौ महीनों के पहले जन्म) आदि के ऊपर भी निर्भर करता है।

यहां चर्चा पूरी करें। महत्व के मुद्दे की समीक्षा करके पुनः चर्चा कीजिए। स्त्रियों को गर्भावस्था के दौरान किन आहारों की विशेष आवश्यकता होती हैं, किन आहारों को नहीं **खाना पीना चाहिए। गांव में उपलब्ध आहार//गर्भावस्था में विकास-भ्रूण का विकास//प्रसव पीड़ा – प्रथम और दूसरा चरण//जन्म की प्रक्रिया//जन्म की स्थिति//नाभिनाल काटना//आंवल//स्त्रियोंको अपने अनुभव सुनाने के लिए प्रोत्साहित करें, और स्थानीय पद्धति के बारे में चर्चा करें।**

शिशु को स्तनपान कराना: स्तनपान करानेवाली माता और शिशु का आहार

चित्र ३१ और ३२

दोनों चित्र एक साथ दिखाइये और नीचे दिया गया वर्णन पढ़िये।

चर्चा के लिए मुद्दे

☐ **जन्म के बाद शिशु को स्तनपान कराना:** जन्म के तुरंत बाद स्तन में से निकलने वाला पीला चिकना खीस शिशु को पिलाना अत्यंत ज़रूरी है। शिशु के चूसने की क्रिया से दूध तैयार होने की शुरूआत होती है।

☐ **स्तनपान कराने की स्थिति:** (चित्र ३१ में दिखाइये) शिशु को विभिन्न स्थितियों में रखकर स्तनपान कराया जा सकता है। माता को जो स्थिति अधिक सुविधाजनक हो उस स्थिति में शिशु को स्तनपान कराना चाहिए। स्तन की चूची साफ रखनी चाहिए और सुविधाजनक स्थिति में बैठकर दूध पिलाना चाहिए। शिशु को जितना अधिक स्तनपान कराया जाए उतना अधिक दूध आता है।

☐ **स्तनपान के फायदे:** माता के दूध से केवल पोषण ही नहीं मिलता लेकिन रोगप्रतिकारक तत्व भी मिलते हैं। माता का दूध शिशु के लिए उत्तम आहार है। पशुओं के और कृत्रिम मिश्रणों के दूध की अपेक्षा माता का दूध उत्तम है। संतरे का रस, टमाटर का रस, पालक का रस इत्यादि के रस और विटामिन की बूंदे (Vitamin drops) चौथे महीने से शिशु को देने की शुरूआत करनी चाहिए।

☐ **अधिक दूध आये इसके लिए:** माता को स्वयं अधिक खाना चाहिए। अधिक मात्रा में तरल पेय पीना चाहिए विशेषकर के दूध। साथ ही पर्याप्त आराम लेना चाहिए। स्तनपान कराने से गर्भाशय अपने स्वाभाविक आकार में आ जाता है।

☐ **यदि माता शिशु को स्तनपान न कराती हो:** तो माता के दूध के समान ही दूध के अनेक कृत्रिम मिश्रण बाज़ार में उपलब्ध हैं। उसमें दी गई सूचनाओं के अनुसार सावधानीपूर्वक दूध तैयार करना अत्यंत ज़रूरी है । दूध बनाकर फ्रीज में रखना चाहिए। बोतल और निपल उबलते पानी में धोनी चाहिए। (पाउडर में से दूध बनाने के लिए उबाले हुए स्वच्छ पानी का उपयोग करना चाहिए)

☐ **धात्री माता के लिए पोषण:** धात्री माता को शिशु को पर्याप्त पोषण देने के लिए संतुलित आहार की ज़रूरत होती है। इसलिए माता को विभिन्न प्रकार के आहार खाना चाहिए (देखिए चित्र ३२)

☐ **चित्र १७, १८, १९ की पुनः चर्चा करें:** "गर्भावस्था में स्त्री की आहार की आवश्यकता" गर्भावस्था में किन आहारों को नहीं खाना पीना चाहिए और उपलब्ध आहार, गर्भावस्था में जो आहार माता को खाना चाहिए उन्हीं आहारों की धात्रीवस्था के दौरान अधिक ज़रूरत होती है। माता जो कुछ भी खाती है वह पोषण के रूप में शिशु को दूध के द्वारा मिलता है।

☐ **शिशु का पोषण:** शिशु को दांत आने की शुरूआत होने के बाद दूध के साथ साथ उसे ऊपरी आहार की ज़रूरत होती है क्योंकि उसके लिए सिर्फ मां का दूध पर्याप्त नहीं है (शिशु को चार महीने के बाद ऊपरी आहार देने की शुरूआत करनी चाहिए) शिशु को शुरू में नरम खाना देना चाहिए । मसले हुए फल जैसे की केला, पपीता, उबली और मसली हुई सब्जियां, दालें और उबला हुआ अंडा और घर में जो भी भोजन बनता है उसे नरम पका कर बच्चे को देना चाहिए। बाज़ार में मिलनेवाले अन्य शिशु आहार भी शिशु को दिये जा सकते हैं।

☐ **चर्चा में प्रशिक्षणार्थीयों को भाग लेने के लिए और प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित कीजिए।**

गर्भाशय में शिशु की असामान्य स्थिति और एक से अधिक बच्चे

चित्र ३३

चित्र दिखाकर वर्णन पढ़िये।

चर्चा के लिए मुद्दे

☐ **असामान्य स्थिति:** चित्र में बांयी और अलग अलग तीन स्त्रियों के गर्भ में शिशु की असामान्य सिथति दिखाई गई है। कभी कभी अनुभवी नर्स अथवा डाक्टर शिशु को सामान्य स्थिति में ला सकते हैं। अगर जन्म के समय शिशु के कूल्हे पहले बाहर आए तो उसे "ब्रीच जन्म" (breech presentation) कहा जाता है। (बांयी और से दूसरी आकृति)

गर्भ में शिशु अगर आडा हो तो इससे गंभीर परिणाम आ सकता है। (बांयी और से तीसरी आकृति) इस परिस्थिति में ओपरेशन करना ज़रूरी है। ओपरेशन में स्त्री के पेट को चीरकर गर्भाशय में से शिशु को बाहर निकालना पड़ता है। जो केवल अस्पताल में ही संभव है।

गर्भाशय में शिशु सामान्य स्थिति में हो तो उसका सिर नीचे और पैर ऊपर होते हैं। इस स्थिति में शिशु का मूंह माता की पीठ की ओर होता है और यह जन्म देने के लिए सबसे अच्छी स्थिति है।

गर्भावस्था के अंतिम दिनों में अगर यह पता चल जाए कि शिशु की स्थिति असामान्य है तो माता को तुरंत ही डाक्टर या नर्स मीडवाइफ की सलाह लेनी चाहिए और हो सके तो प्रसूतिगृह में जाना चाहिए। क्योंकि यह स्थिति स्त्री और उसके आनेवाले बच्चे के लिए खतरनाक हो सकती है।

☐ **जुड़वा और उससे अधिक बच्चों का जन्मः** जुड़वा बच्चे दो प्रकार के होते हैं। एक प्रकार के जुड़वा जो एक स्त्रीबीज में से बनते हैं। उनकी आंवल एक होती है। यह जुड़वा बच्चे दिखने में एक समान और एक ही लिंग के होते हैं। दूसरे जो अलग अलग स्त्रीबीज से बनते हैं। उन बच्चों की आंवल अलग अलग होती है। ये बच्चे दिखने में भी अलग अलग हो सकते हैं और उनके लिंग भी अलग अलग हो सकते हैं।

कभी कभी गर्भ में एक साथ दो से अधिक बच्चे हो सकते हैं। (तीन शिशु अथवा चार शिशु।) लेकिन ऐसी प्रसूतियां बहुत ही कम होती हैं। यह बच्चे इतने छोटे होते हैं कि उनके जीवित रहने की उम्मीद बहुत ही कम होती है।

☐ **आप कैसे जान सकते हैं कि माता के गर्भ मे दो बच्चे हैं:** अगर माता का पेट सामान्य गर्भवती से बहुत ही बड़ा दिखता है तो गर्भाशय में दो शिशु हो सकते हैं। नर्स और डाक्टर की जांच के दौरान एक से अधिक हृदय की धड़कन सुनाई देती है। अगर गर्भ में एक से अधिक शिशु हो या ऐसी संभावना हो तो तुरंत ही अस्पताल में जाना चाहिए।

☐ **प्रशिक्षणार्थीयों को चर्चा में भाग लेने के लिए और प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित कीजिए।**

परिवार नियोजन और गर्भनिरोधक साधन — चित्र ३४

चित्र दिखाकर वर्णन पढ़िये।

चर्चा के लिए मुद्दे

प्रशिक्षणार्थीयों को चित्र में दिखाये गये गर्भ निरोधक साधन दिखाकर उनके उपयोग के विषय में समझाइये।

☐ **स्थानीय उपलब्ध गर्भ निरोधक** साधन कहां मिलते हैं, उनके बारे में जानकारी प्राप्त करनी चाहिए।

☐ **दो शिशु के जन्म के बीच अंतर** रखने के विषय में शिक्षण देना चाहिए। प्रसूति के बाद माता के शरीर को आराम की ज़रूरत रहती है। बार बार प्रसूति होने से माता कमज़ोर हो जाती है और गर्भपात होने की संभावना रहती है।

☐ **परिवार नियोजन की पद्धति,** गर्भ निरोधक साधनों का उपयोग आदि के विषय में माहिती देने के लिए परिवार नियोजन केन्द्र के कार्यकरों को बुलाया जा सकता हैं, अथवा माहिती प्राप्त करने के लिए आप अपने प्रशिक्षणार्थीयों के साथ वहां जा सकते हैं।

☐ **प्रशिक्षणार्थीयों को चर्चा में भाग लेने के लिए और प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित कीजिए।**

☐ **यहां चर्चा समाप्त करके महत्व के मुद्दों की पुनः चर्चा करें।**

शिशु को दूध पिलाना//माता और शिशु का आहार//शिशु के जन्म की असामान्य स्थिति//जुड़वा अथवा दो से अधिक बच्चों का जन्म//परिवार नियोजन//गर्भ निरोधक साधन

☐ **चर्चा में भाग लेने के लिए और प्रश्न पूछने के लिए प्रशिक्षणार्थीयों को प्रोत्साहन देना चाहिए।**

समीक्षा (समालोचना)

☐ समीक्षा सत्र के लिए प्रशिक्षणार्थीयों को प्रश्न तैयार करने के लिए सूचना दीजिए।

☐ मौखिक और लिखित परीक्षा लेकर मूल्यांकन कीजिए।

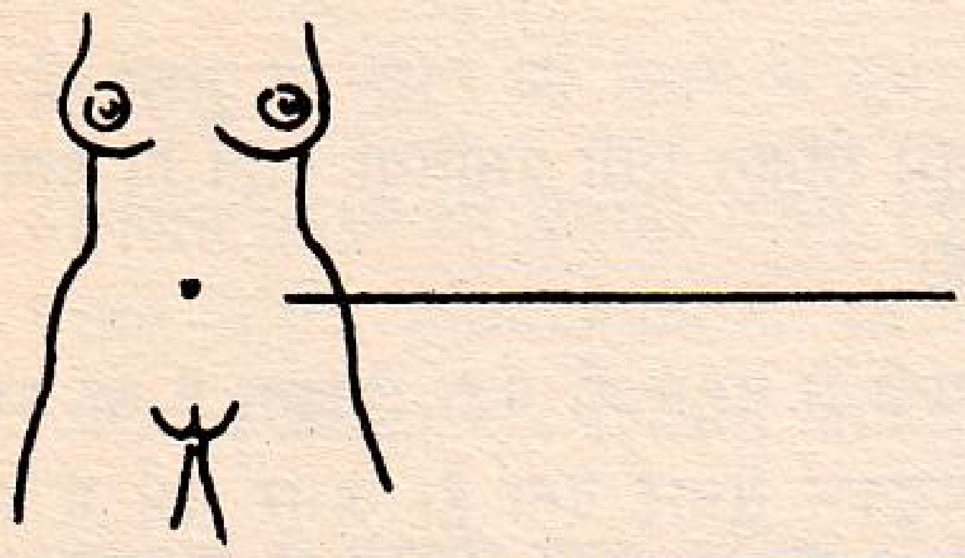
☐ प्रशिक्षणार्थीयों को जो चर्चा की गई है उसका सारांश कहने के लिए कहिए। प्रत्येक समूह दूसरे समूह के सामने स्वयं तैयार किया हुआ रोल-प्ले प्रस्तुत करें और अन्य समूह को प्रस्तुत करनेवाले समूह से प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

टिप्पणीः

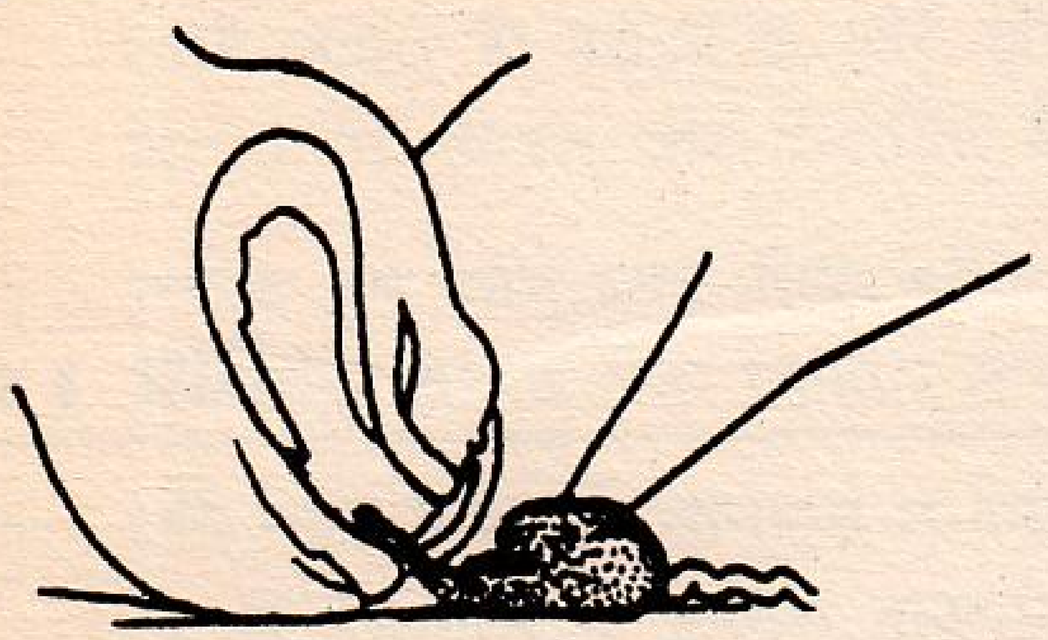
इस पुस्तिका में दिये गये चित्रों और सारांश सामान्य गर्भावस्था और प्रसूतावस्था की ९४ प्रतिशत स्त्रियों को उपयोगी हो सकता है। शिशु की असामान्य स्थिति और गर्भपात के विषय में विस्तृत रूप में चर्चा नहीं की गई है क्योंकि इसके लिए अलग मुद्दों पर चर्चा करने की, ज़रूरत रहती हैं। यदि यहां विभिन्न चर्चायें की जाए तो समूह को समझने में उलझन होगी। सबसे पहले शिशु के जन्म की सामान्य प्रक्रिया जो अधिक देखी जाती है उसके विषय में उचित शिक्षण देना चाहिए। जिससे सभी बातें आसानी से समझ में आये। जब सामान्य स्थिति के विषय में वे अच्छी तरह समझे उसके पश्चात ही जन्म के विषय में उपस्थित होनेवाले प्रश्नों और असामान्य स्थितियों की सामान्य स्थिति के साथ तुलना करके चर्चा करना चाहिए। (प्रशिक्षणार्थीयों से अनावश्यक बातें करके उनको भयभीत नहीं करना चाहिए।)

प्रायः जैविक कारण लोगों की मान्यताओं, रीति-रिवाज़ों से विपरीत रहते हैं, जो स्त्रियों के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। (अंधविश्वास, मासिक धर्म विषयक मान्यतायें आदि) इसलिए शिशु के जन्म की सामान्य स्थिति के विषय में सर्व प्रथम चर्चा करना अत्यंत ज़रूरी है। अन्यथा असामान्य स्थिति के चिन्ह और पद्धतियां लोगों को समझने में कठिनाई होगी।

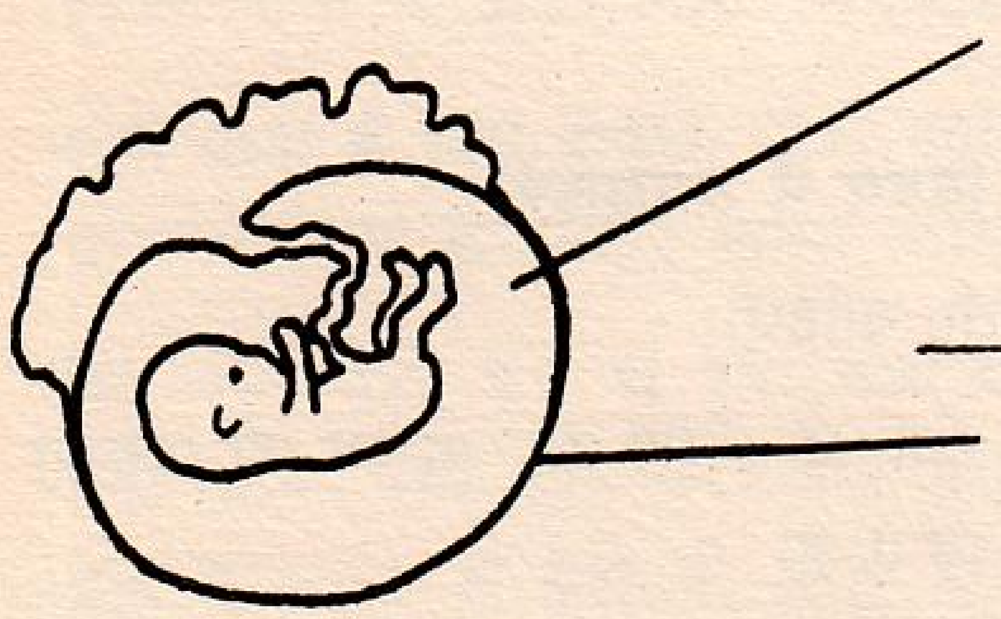
कुछ शब्दार्थ



Abdomen/Pelvis
पेट/श्रोणि की हड्डी (स्त्रीकुटिर/श्रोणिगुहा)
छाती और पैर के बीच के भाग को पेट (एब्डोमन) कहा जाता है। जिसमें जनन अंग स्थित होते हैं।

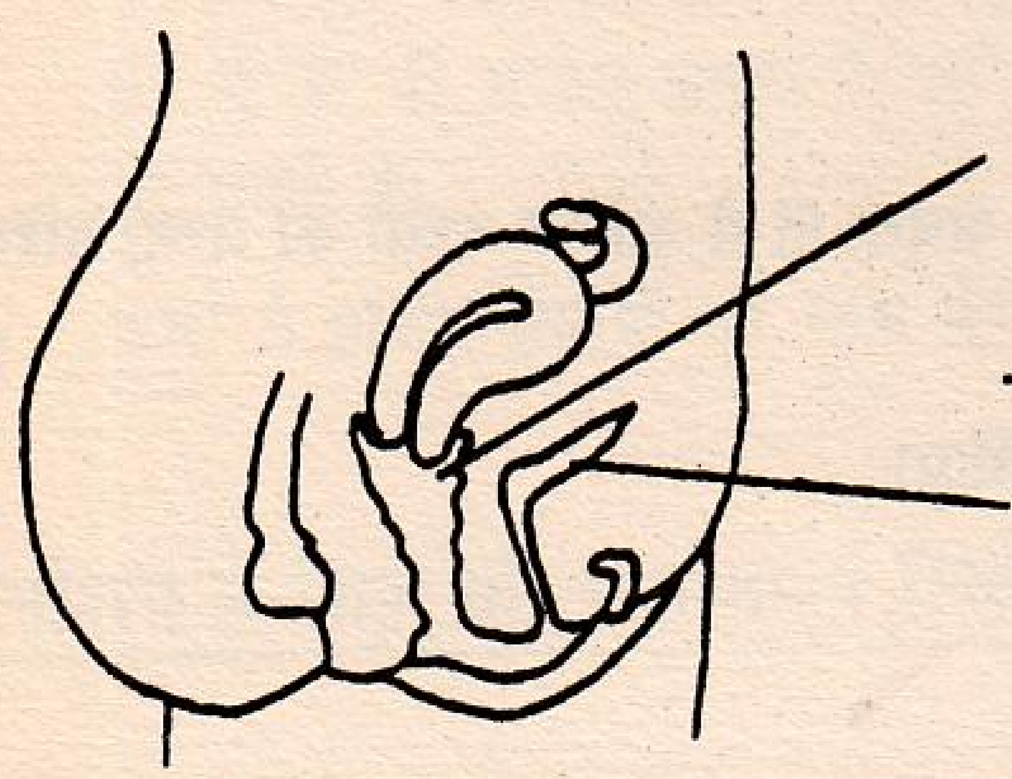


After birth
जन्म के बाद आंवल निकलना
शिशु के जन्म के बाद गर्भाशय में से आंवल और अन्य पदार्थ बाहर आते हैं।



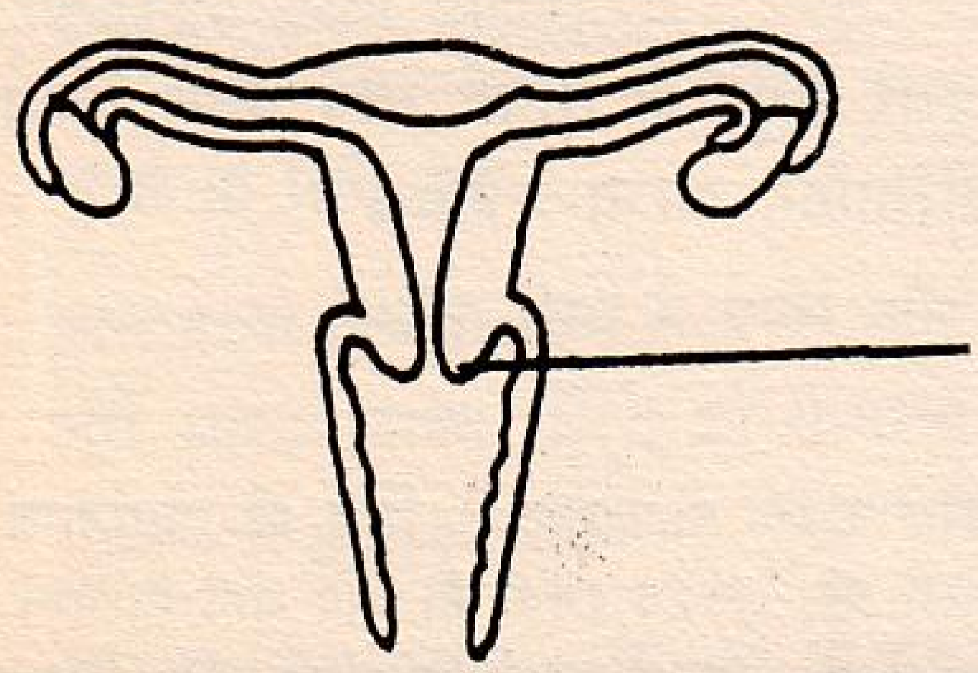
Amniotic Fluid
शिशु का विकास जिस थैली में होता है उस थैली में रहनेवाला द्रव।

Amniotic Sac
जरायुकुटिर
स्त्रीबीज के आवरण से बननेवाली सुरक्षित थैली जिसमें गर्भ का विकास होता है।

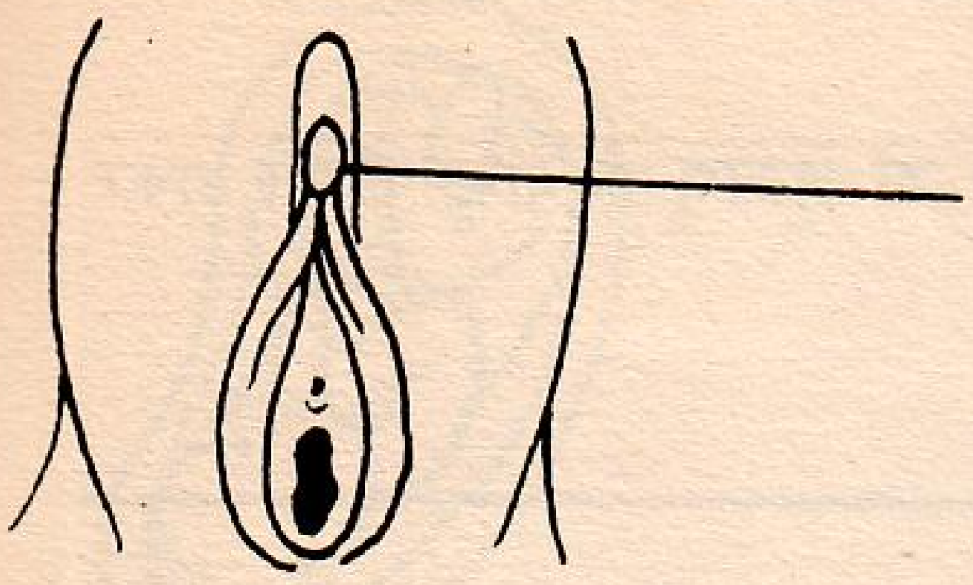


Birth canal/Vagina
जन्ममार्ग - प्रसव नली
गर्भाशय से योनिद्वार तक का मार्ग जिसके द्वारा शिशु बाहर आता है।

Bladder
मूत्राशय
पेट में रहनेवाली खोखली थैली जिसमें मूत्र इकट्ठा होता है।



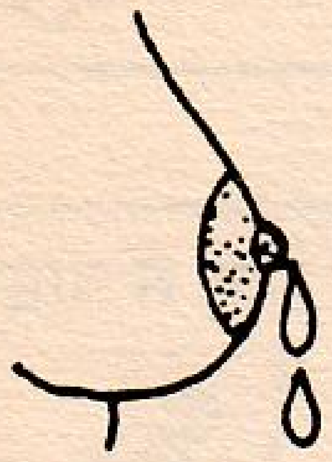
Cervix
गर्भाशय का मुख
गर्भाशय का मुख जो योनि मार्ग/प्रसव नली में खुलता है।



Clitoris

योनिलिंग

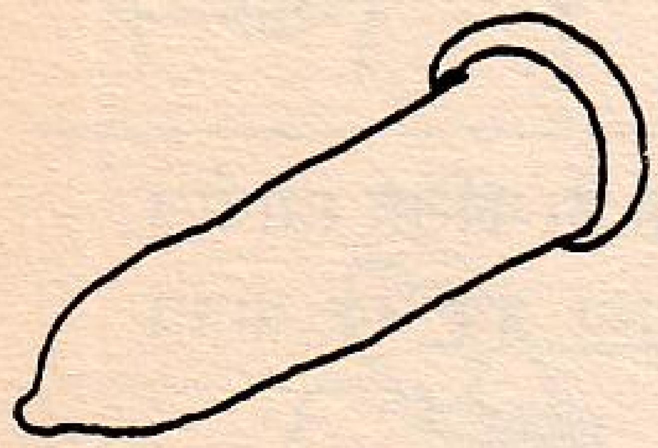
स्त्री के शरीर का अत्यंत संवेदनशील अंग जो योनिमुख के आगे के भाग में स्थित है। यहां पर ज्ञानतंतुओं के अनेक सिरे होते हैं। यह अंग पुरुष के लिंग जैसा संवेदनशील होता है।



Colostrum -

कोलोस्ट्रोम - पीला चिकना खीस

शिशु के जन्म के बाद और दूध आने के पहले माता के स्तन में से निकलने वाला चिकना तरल पदार्थ।



Condom/Sheath

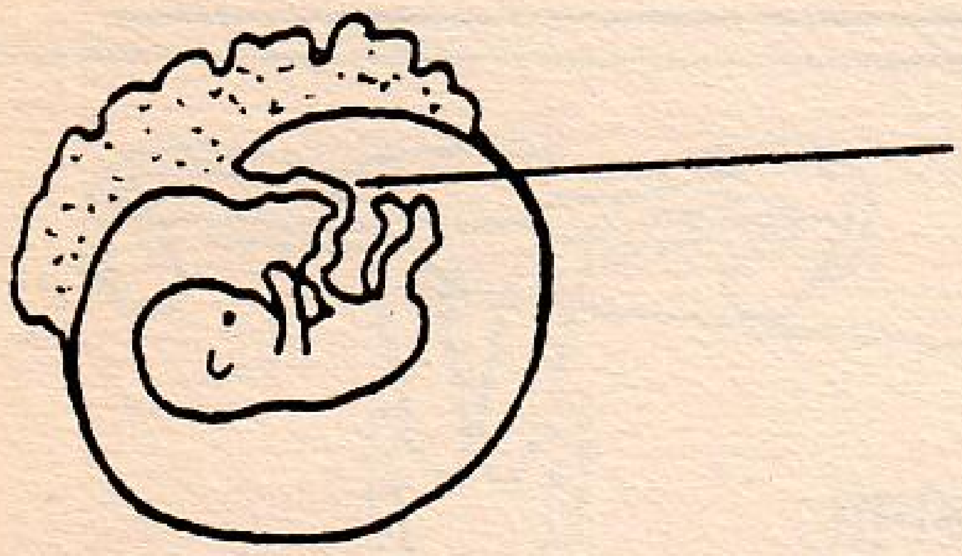
निरोध

एक रबर की थैली (आवरण) जो पुरुष के लिंग पर पहनी जाती है। संभोग के दौरान यह आवरण शुक्राणुओं को योनि और गर्भाशय में जाने से रोकता है।

Contractions of the Uterus

गर्भाशय की (संकुचन) सिकुड़न

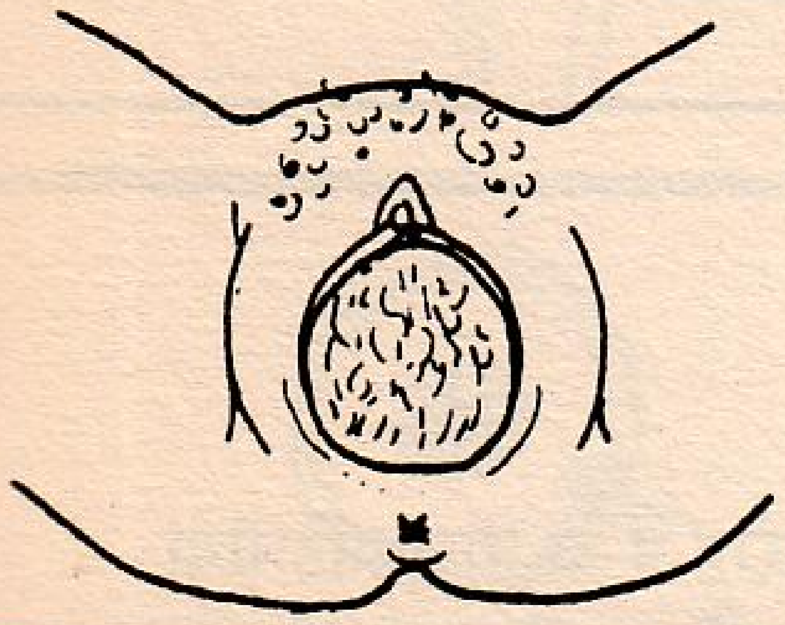
जन्म की प्रक्रिया के समय थोडी थोडी देर के बाद जो पीड़ा होती है उसे सिकुड़न कहा जाता है। पहले सिकुड़न हर आधे घंटे में होती है, और फिर यह समय धीरे धीरे कम होता जाता है। अंत में दो दो मिनट में लगातार सिकुड़न होती है तब शिशु का जन्म होता है।



Cord (Umbilical)

नाभिनाल

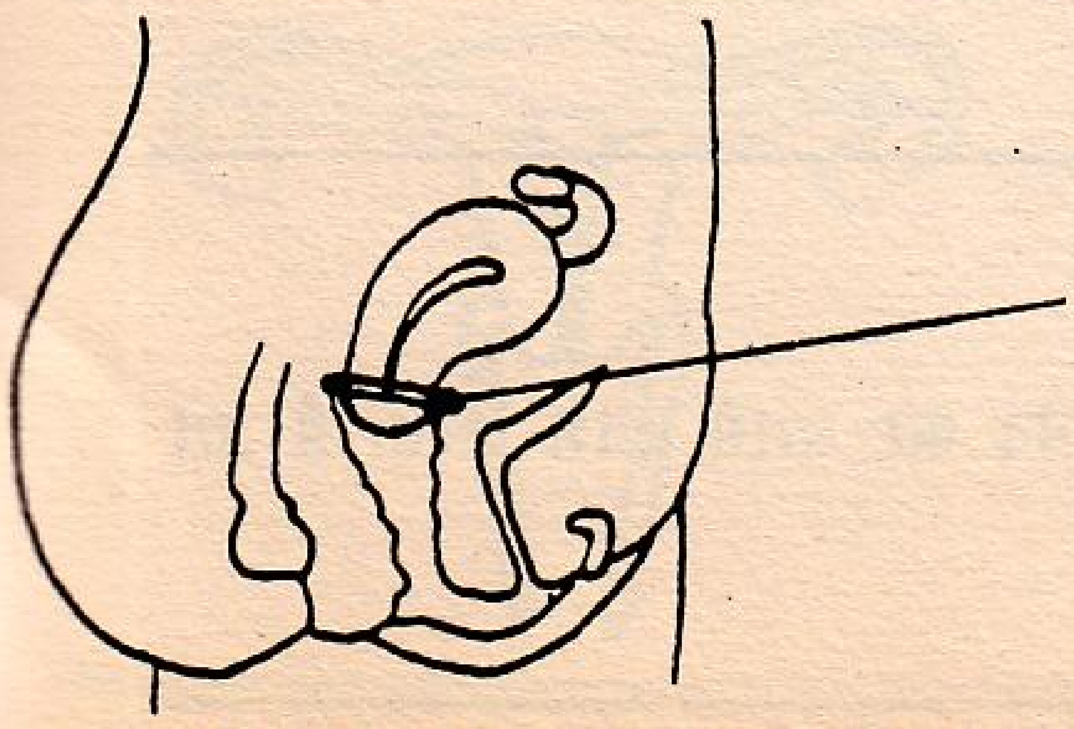
त्वचा से बनी हुई खोखली नली जिस के द्वारा आंवल से शिशु को पोषण मिलता है और अनुपयोगी पदार्थ बाहर निकलते हैं। इस नली को गर्भ की जीवन रेखा कहा जाता है।



Crowning

क्राऊनींग

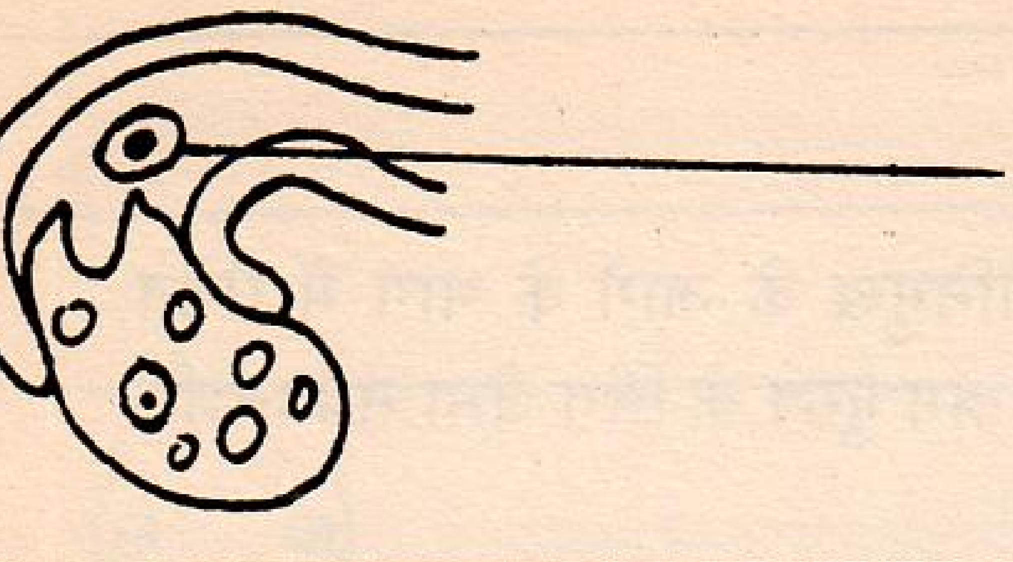
जन्म के समय शिशु का सिर बाहर आने से पहले योनि मुख का फैलना (चौड़ा होना) और शिशु के सिर को मुकुट (ताज) की तरह लिपट जाना।



Diaphragm

डायाफ्राम

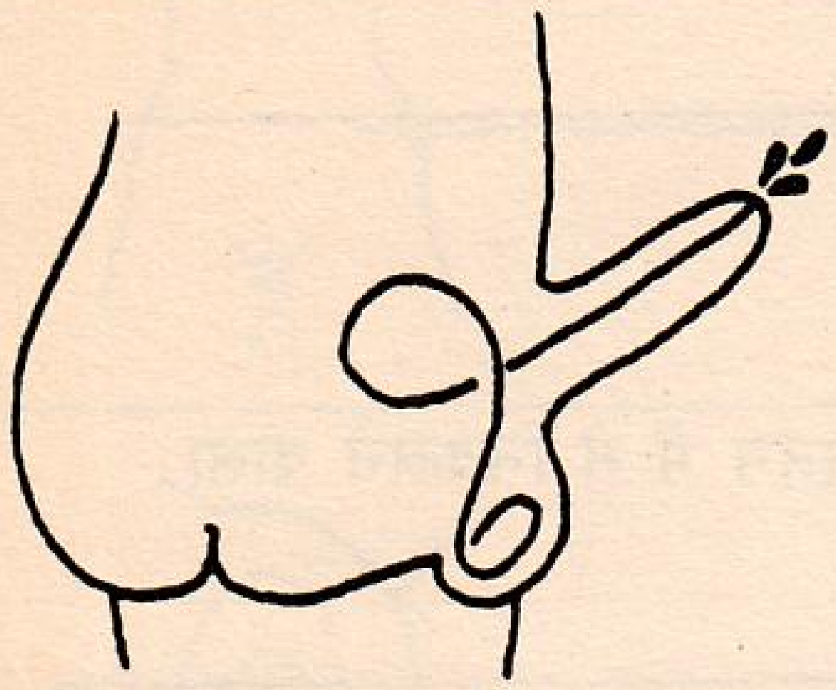
प्लास्टिक की एक प्रकार की टोपी जिससे गर्भाशय का मुख बंद किया जाता है। इससे गर्भधारण पर नियंत्रण किया जा सकता है।



Egg-cell/Ovum

स्त्रीबीज

स्त्री के शरीर की सबसे बड़ी कोशिका (स्त्रीबीज) जो शुक्राणु के द्वारा फलित होकर गर्भ के रूप में विकसित होती है।



Ejaculation

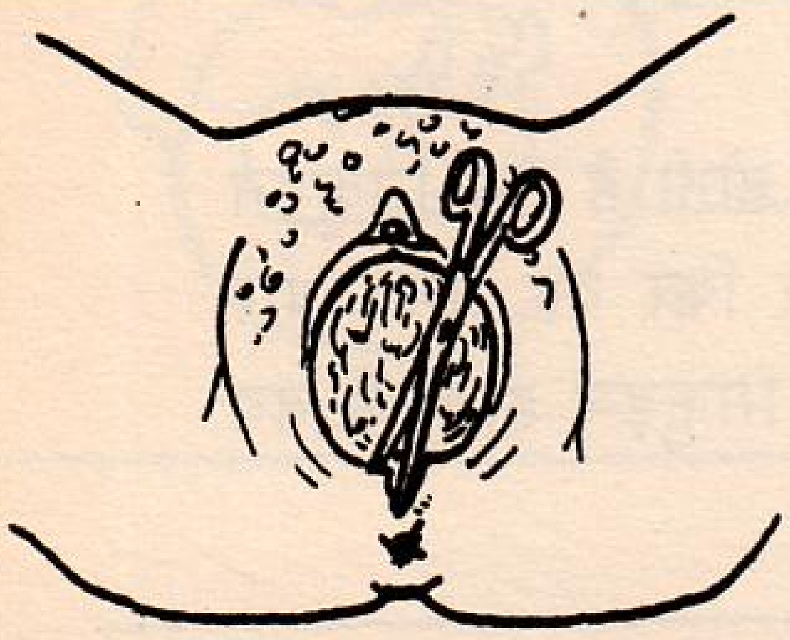
स्खलन

पुरुष के लिंग में से शुक्राणु (युक्त वीर्य) का सफेद तरल पदार्थ के साथ तेज़ी से बाहर निकलना।

Embryo

भ्रूण

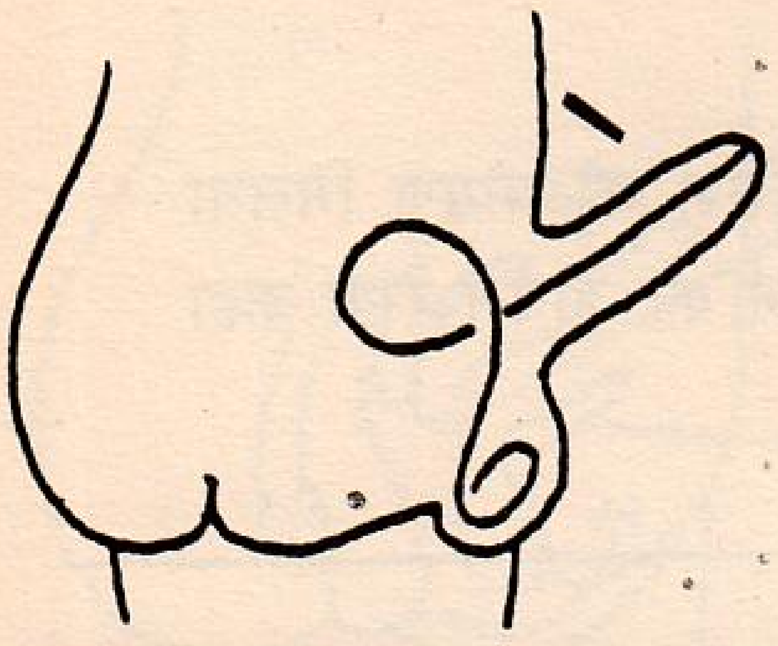
किसी भी जीव के विकास की प्रारंभिक अवस्था को भ्रूण कहा जाता है। फलित स्त्रीबीज के दो महीनों तक होनेवाले विकास को भ्रूण कहा जाता है अथवा जब तक मानव चिन्ह देखें जा सके तब तक का विकास।



Episiotomy

चीरा देना

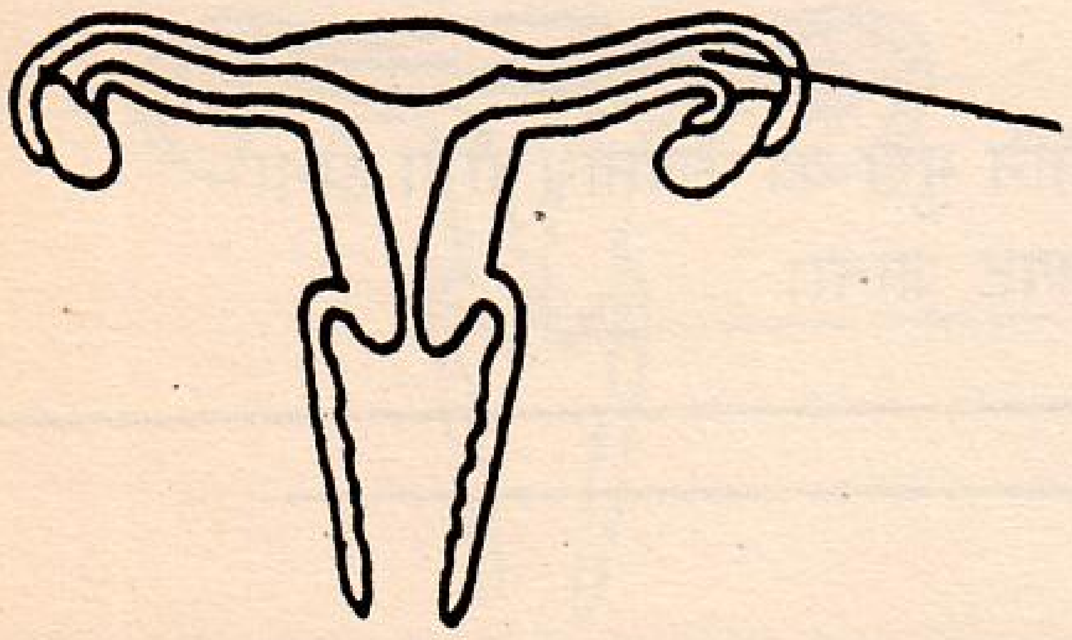
शिशु के जन्म के समय योनि मुख आवश्यक हो इतना न फैले तब (पेरिनियम) योनि द्वार और गुदाशय के बीच चीरा दिया जाता है। इसे चीरा देना कहा जाता है। चीरा देते समय गुदाशय को हानि न पहुंचे उसका ख़याल रखना चाहिए।



Erection

लिंग खड़ा होना

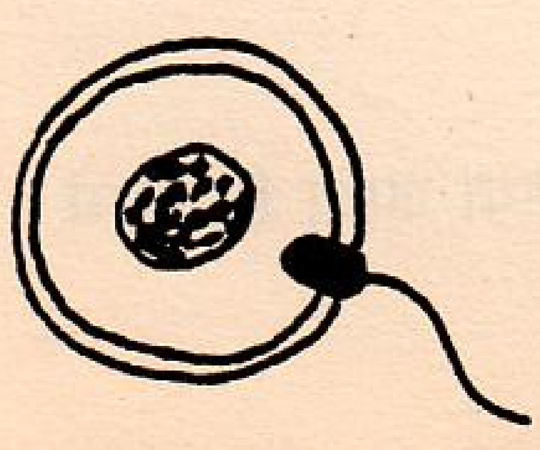
जातीय आकर्षण के कारण पुरुष का लिंग कड़ा होना।



Fallopian Tube

स्त्रीबीजवाहिनी

बीजाशय से गर्भाशय तक जुड़ी हुई खोखली नली। स्त्री के शरीर में दो बीजवाहिनीयां रहती है। जिसके द्वारा प्रति माह एक परिपक्व स्त्रीबीज गर्भाशय में आता है।



Fertilization

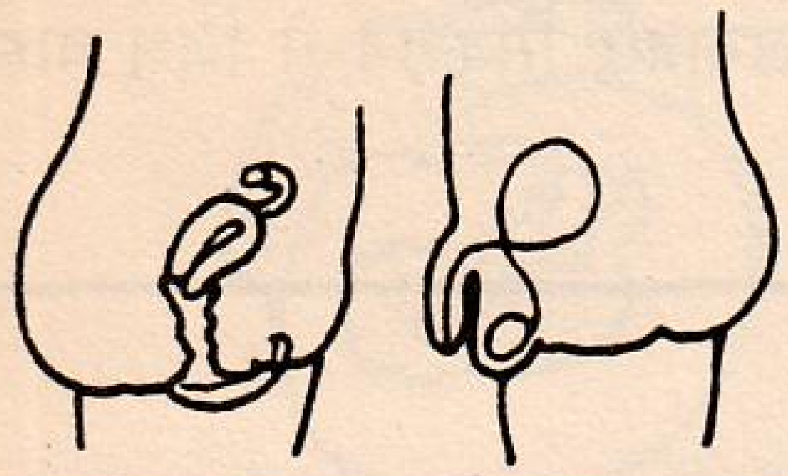
फलिकरण

जब शुक्राणु परिपक्व स्त्रीबीज के आवरण को भेद कर उसमें प्रवेश करता है उसे फलिकरण/गर्भधारण कहा जाता है।

Fetus

गर्भ

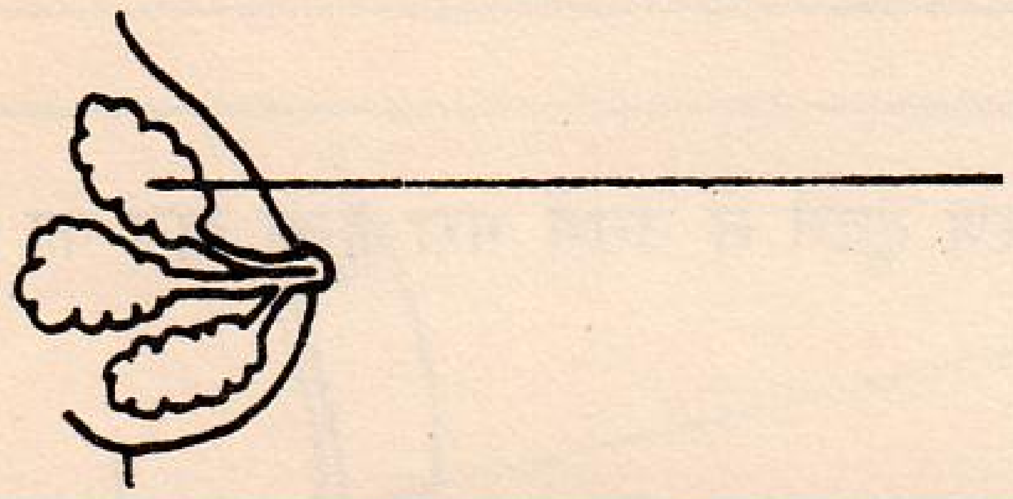
गर्भ याने गर्भाशय में रहनेवाला (विकसित हो रहा) अपरिपक्व शिशु। गर्भावस्था के तीन महीने से विकसित गर्भ के लिए उपयोग किया जानेवाला शब्द।



Genital organs

जनन अंग

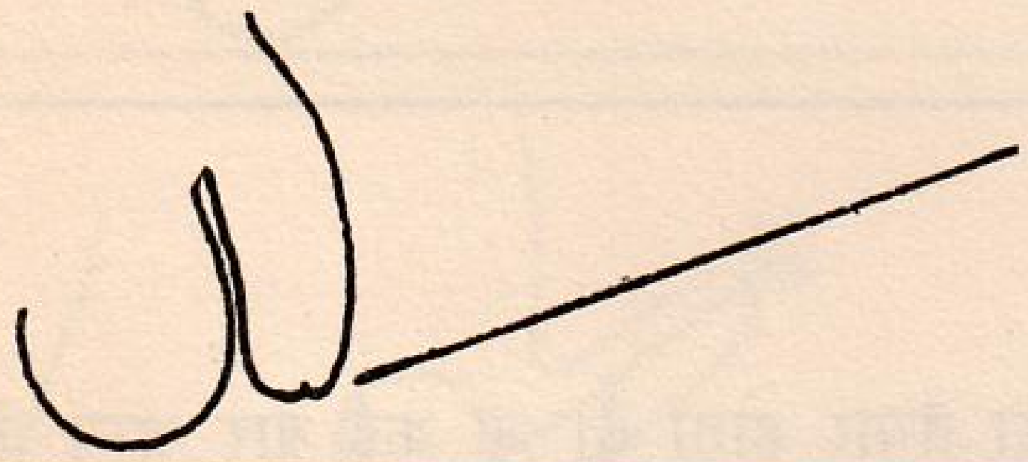
स्त्री और पुरुष के जनन अंग जिसके द्वारा बच्चा पैदा होता है।



Glands

ग्रंथि

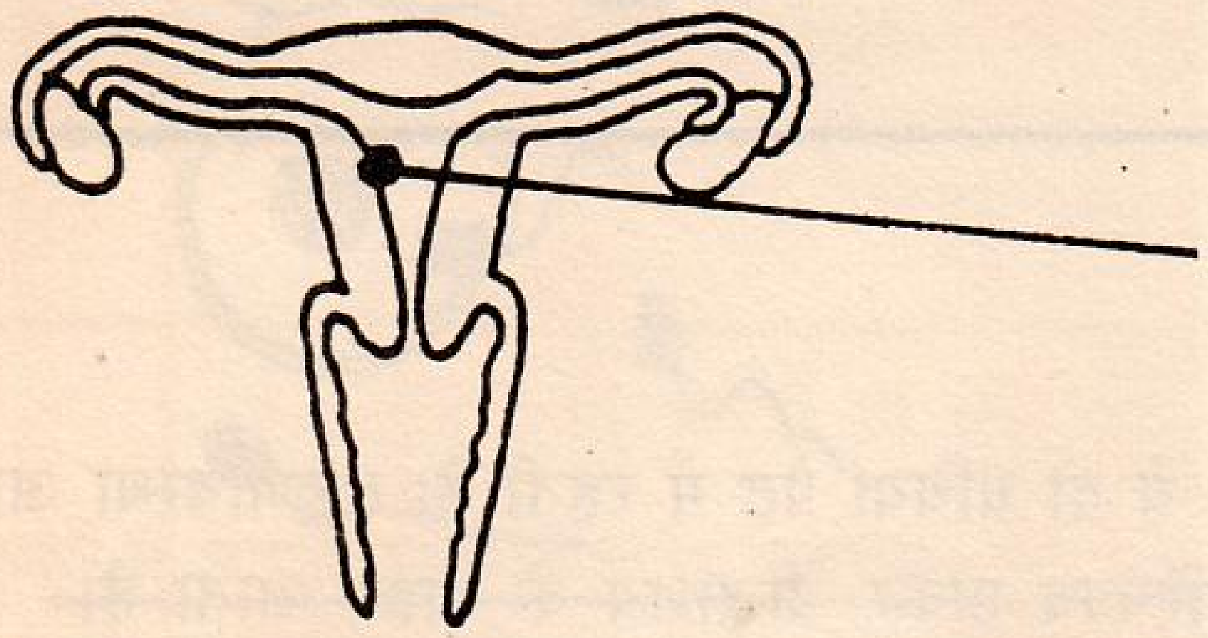
जैसे कि शरीर की दूध ग्रंथि, दूध तैयार करती है।



Glans

लिंग का सिरा

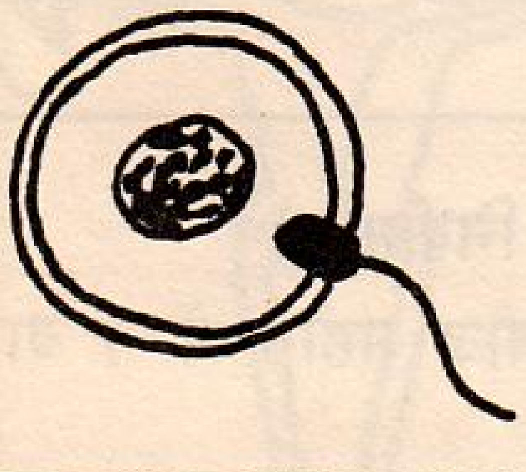
लिंग का आगे का सिरा जो अत्यंत संवेदनशील होता है। इसमें स्त्री के योनिलिंग के समान अनेक ज्ञानतंतु रहते हैं।



Implantation

गर्भाधान

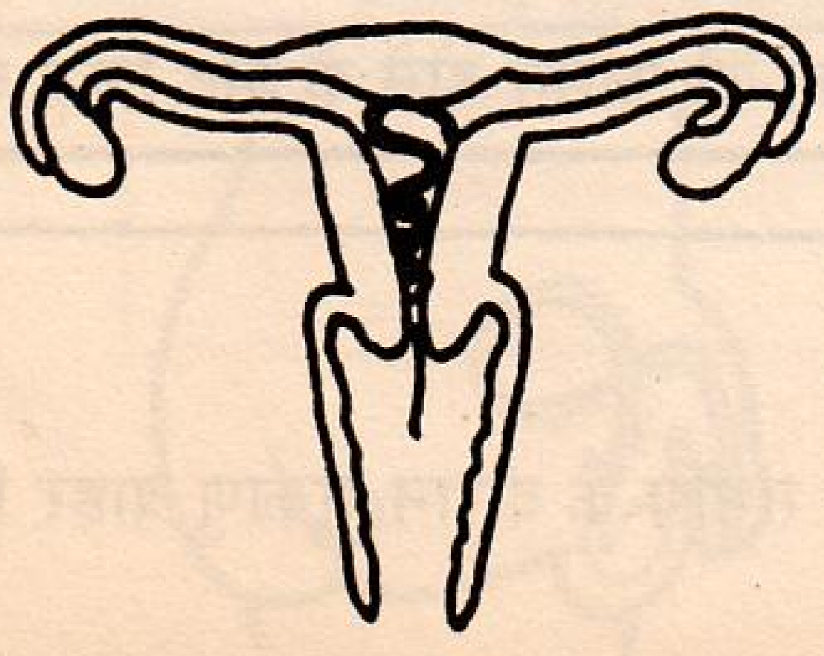
फलित स्त्रीबीज का गर्भाशय में पहुंचना और आरोपण होना।



Impregnation/Fertilization

फलिकरण

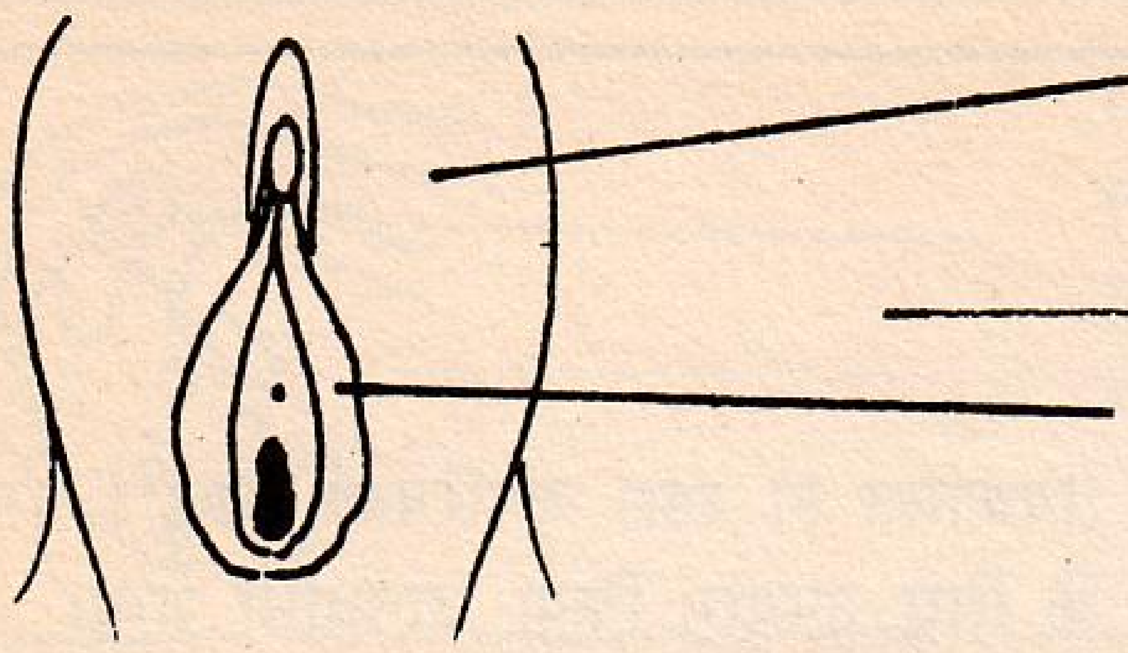
परिपक्व स्त्रीबीज का शुक्राणु के साथ मेल होकर फलित होना अथवा गर्भाधान होना



IUD/Intra Uterine Device

कोपर टी

प्लास्टिक के साधन की खड़ी डंडी पर तांबे का तार लपेटा हुआ होता है। इसे गर्भाशय में लगाया जाता है। कोपर टी से गर्भधान पर नियंत्रण किया जा सकता है।



Labia Majora/Big lips

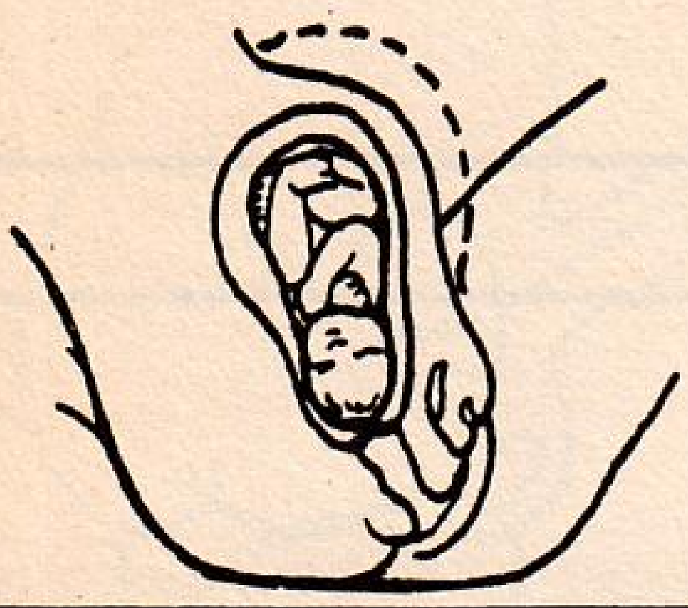
बाहरी होंठ

मूत्राशय और योनिमुख को ढंक कर रखनेवाला बाहर का होंठ।

Labia Minora/Small Lips

अंतः होंठ

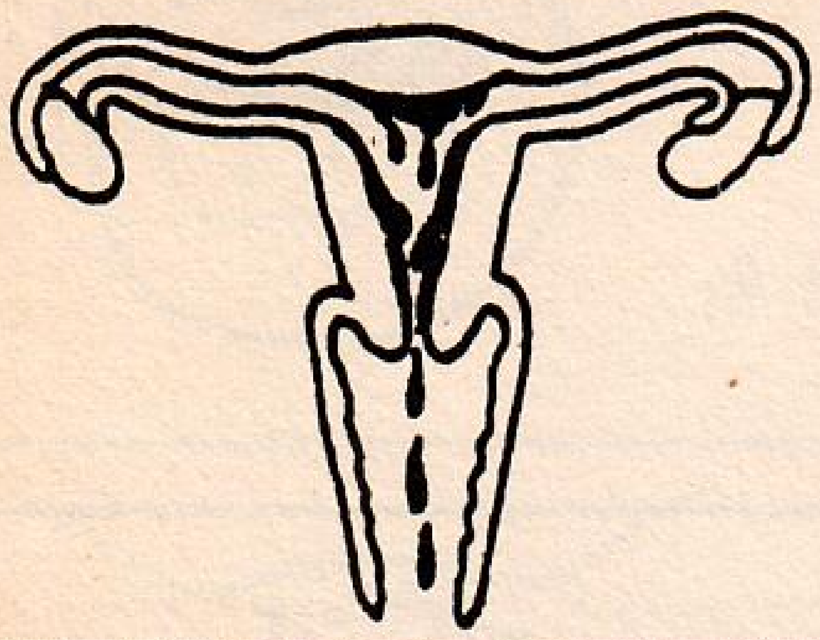
मूत्राशय और योनिमार्ग को ढंक कर रखनेवाला अंदर का होंठ।



Labor

प्रसव पीड़ा

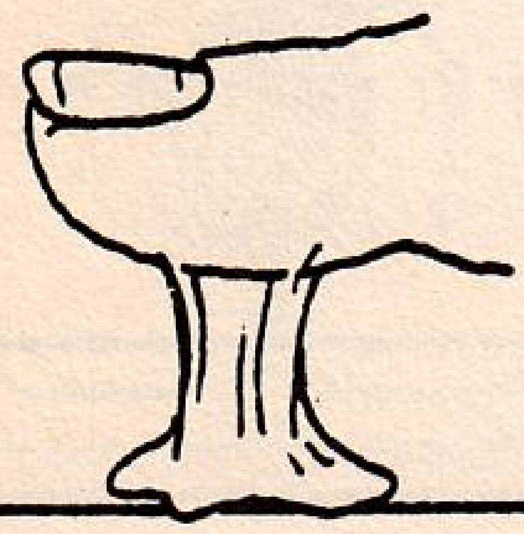
इस क्रिया से शिशु का जन्म होता है। गर्भाशय के लगातार सिकुड़ने से शिशु बाहर निकलता है। (सिकुड़न में देखिये)



Menstruation

मासिक आना

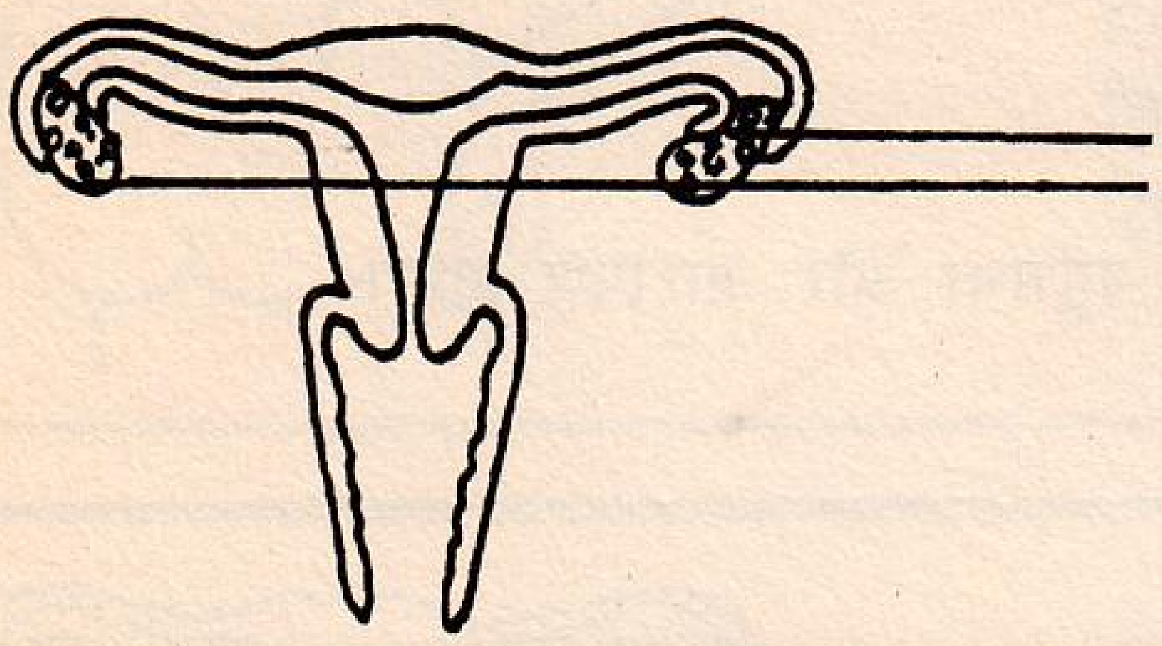
प्रति माह गर्भाशय का नरम आवरण टूटने से उसमें भरा हुआ खून का स्त्राव जो ४-५ दिन तक होता है।



Mucus

चिकना पदार्थ

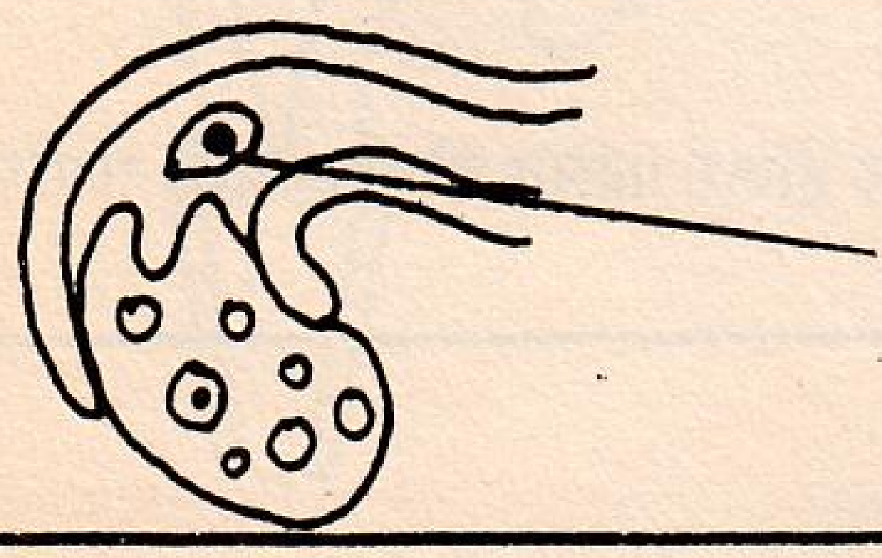
यह चिकना पदार्थ म्यूकस ग्रंथि द्वारा तैयार होता है। जो कई बार जन्म के समय शिशु के नाक और मूंह में रहता है। उसे तुरंत साफ करना ज़रूरी है।



Ovary

(अंडाशय) बीजाशय

बीजाशय जिसमें स्त्रीबीज रहते हैं। ये दो ग्रंथियां पेट में रहती है। तरूणावस्था आने के बाद हर माह एक स्त्रीबीज परिपक्व होकर बीजाशय के बाहर आता है।



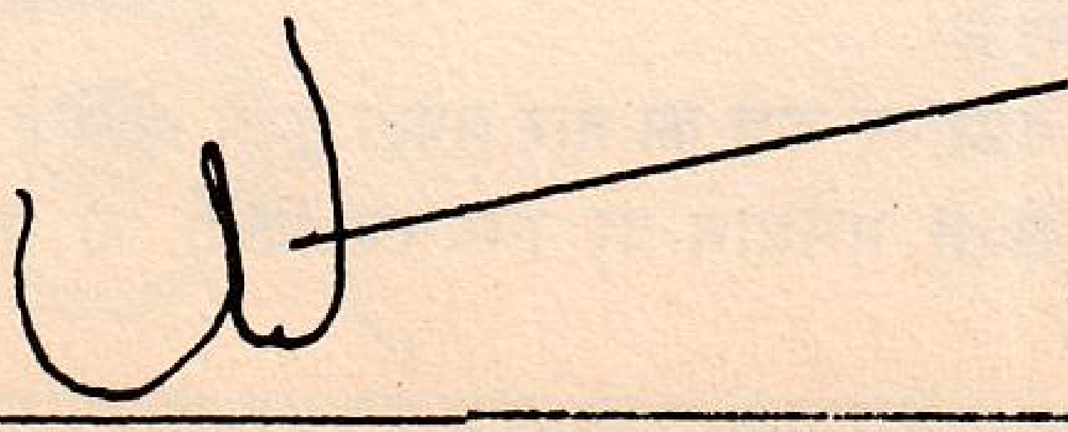
Ovulation

परिपक्व स्त्रीबीज बीजाशय से अलग होना (स्त्रीबीज बाहर निकलना)

(अंड़निसरण अथवा बीजागम) बीजाशय में से परिपक्व स्त्रीबीज महीने में १ बार बाहर निकलता है।

Ovum

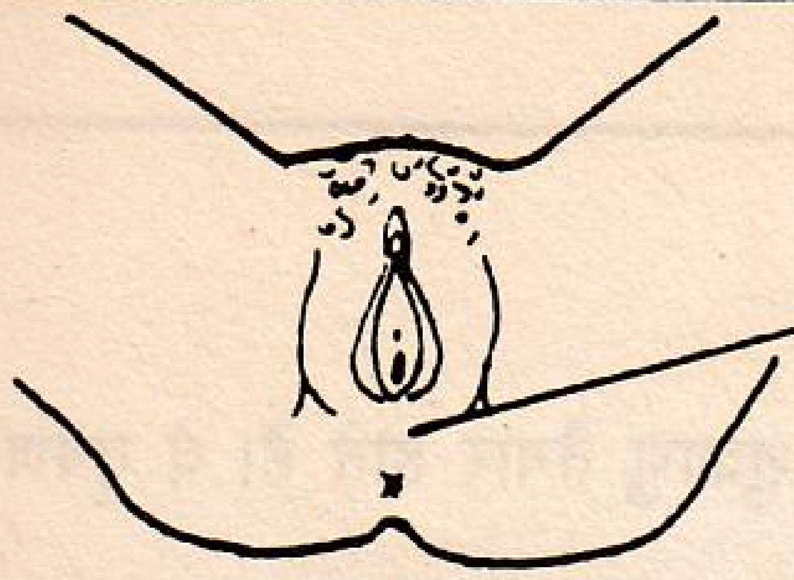
स्त्रीबीज (अंडकोष) स्त्री के शरीर का सबसे बड़ी कोशिका जो फलित होने के बाद शिशु को जन्म देती



Penis

लिंग (शिश्न)

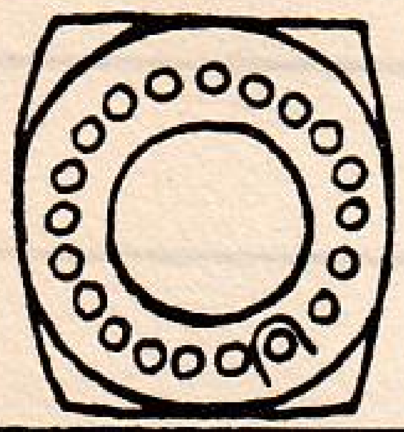
पुरुष का नलाकार जनन अंग जो मूत्र और संभोग के दौरान शुक्राणु बाहर निकालता है।



Perineum

पेरिनियम (विटप अथवा परिवृषण प्रदेश)

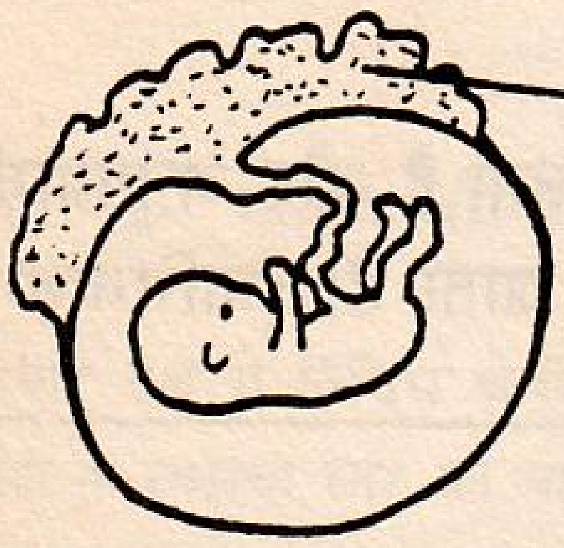
योनिमार्ग और गुदाशय के बीच का भाग।



The Pills

गोलियां

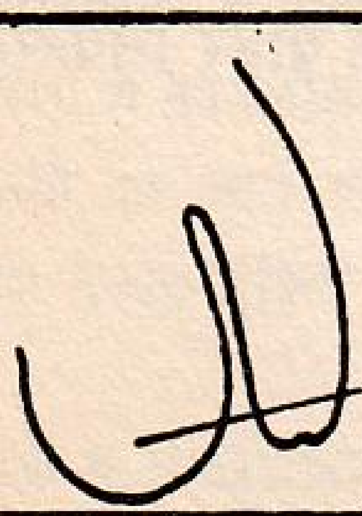
गर्भाधान पर नियंत्रण करने के लिए स्त्री द्वारा मूंह से ली जानेवाली गोली।



Placenta

आंवल

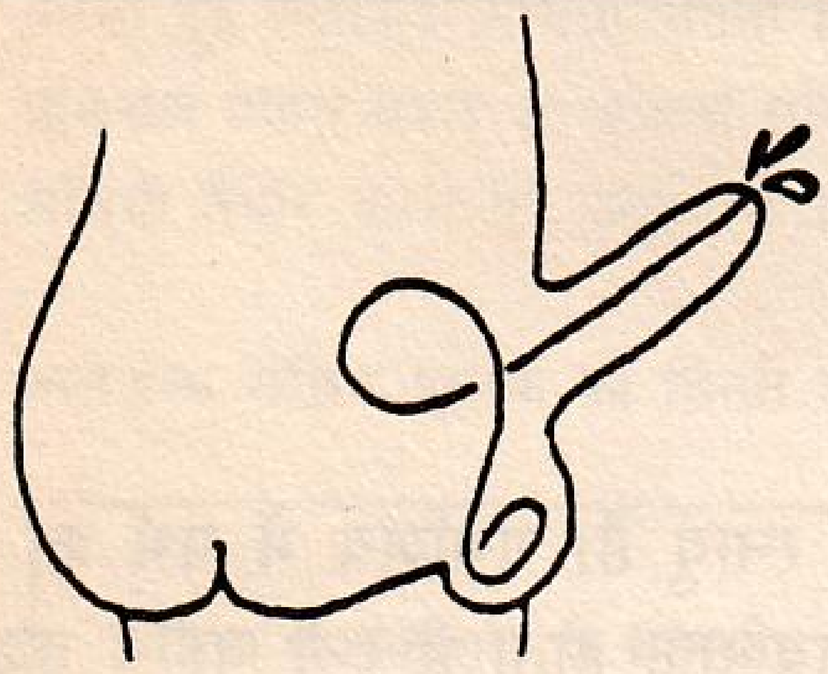
गर्भधारण के तीन महीने के बाद एक विशेष अंग आंवल का विकास होता है। आंवल द्वारा शिशु को पोषण मिलता है और अनुपयोगी पदार्थ बाहर निकाले जाते हैं।



Scrotum

स्क्रोटम - अंडकोषों की थैली (आवरण) (वृषण की थैली)

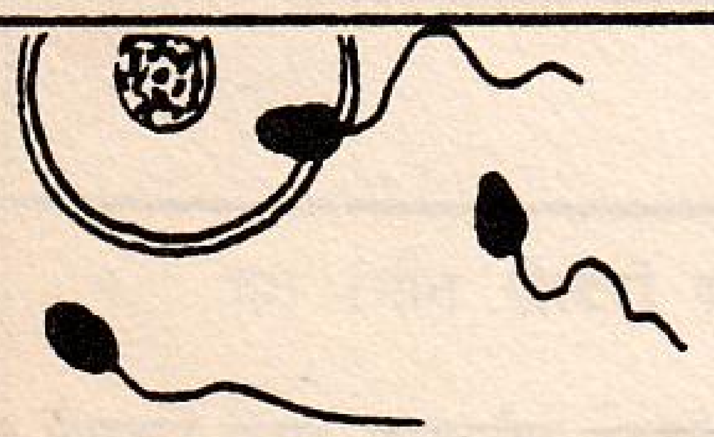
अंडकोषों को सुरक्षित रखनेवाली थैली।



Semen

(वीर्य)

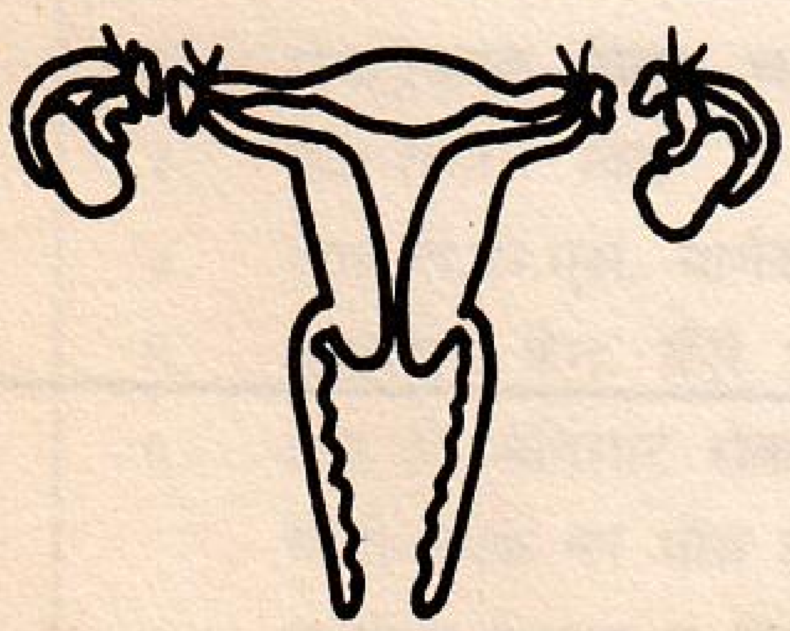
दूध जैसा प्रवाही जिसमें शुक्राणु रहते हैं। ये संभोग के समय बाहर निकलता है। (देखिये स्खलन)



Sperm Cell

शुक्राणु (पुरुष बीज)

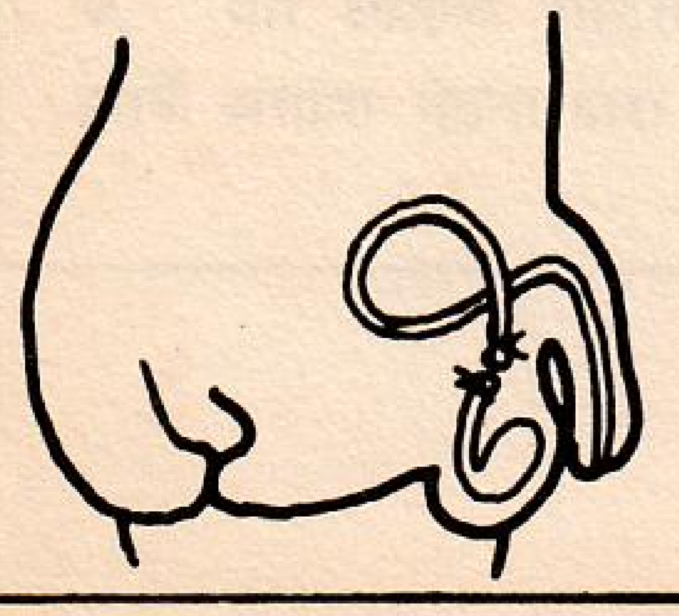
शुक्राणु जो वृषण की थैली में तैयार होते है और स्त्रीबीज का फलिकरण करते हैं। शुक्राणु को सिर (मध्य केन्द्र) और पूंछ रहती है।



Sterilization - Female

व्यंध्यीकरण (स्त्री नसबन्दी)

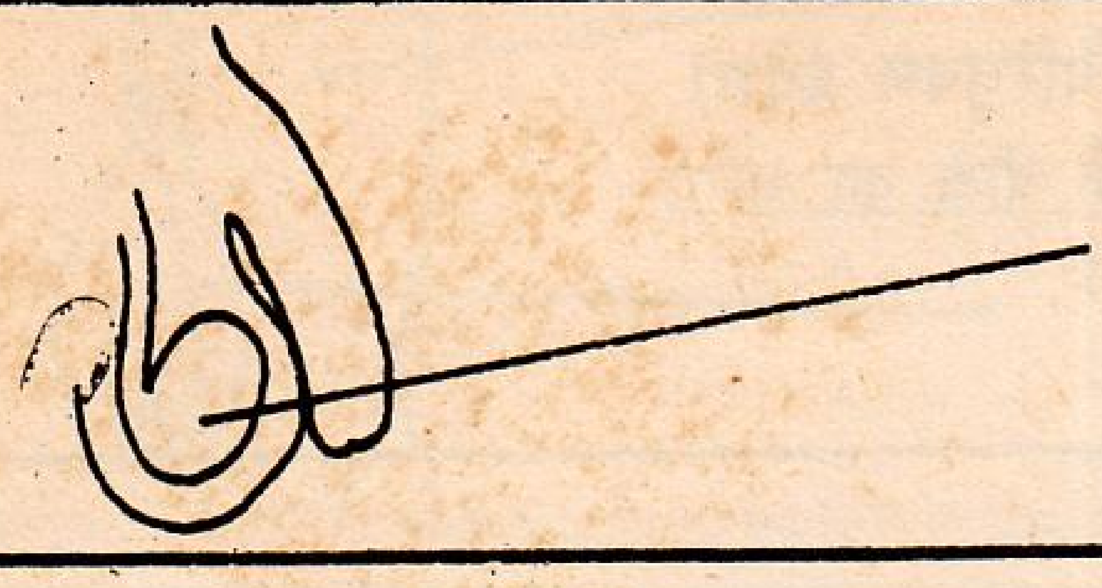
स्त्री बीजवाहिनी को काट डालना जिससे अंडाणु गर्भाशय में पहुंचे नहीं।



Sterilization - Male

व्यंध्यीकरण (पुरुष नसबन्दी)

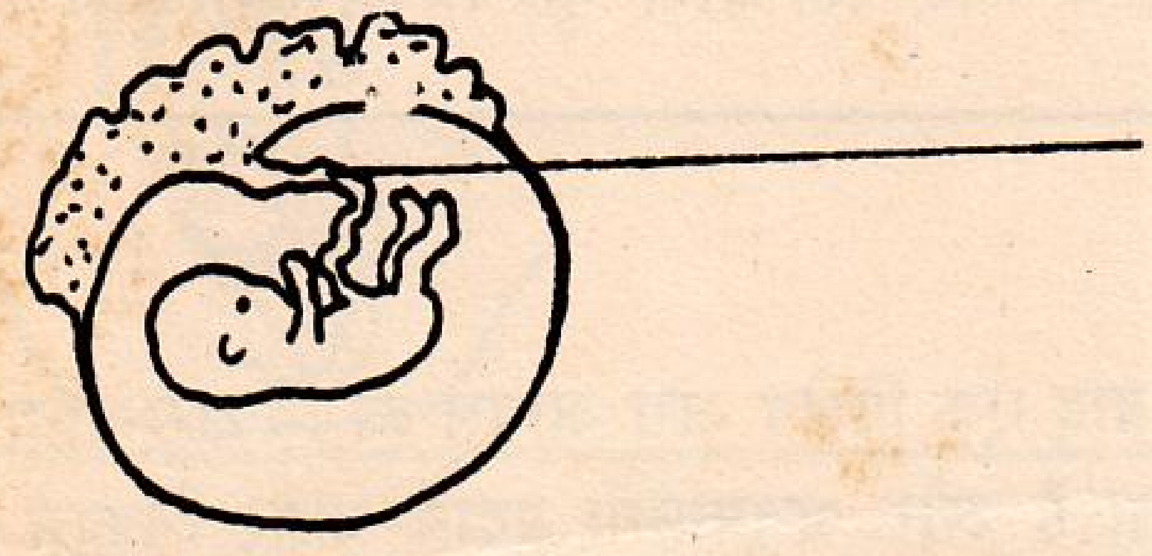
शुक्राणु नली जो लिंग तक शुक्राणु को ले जाती है उसे काट डालना जिससे शुक्राणु बाहर न आ सकें।



Testicles

(वृषण) अंडाशय

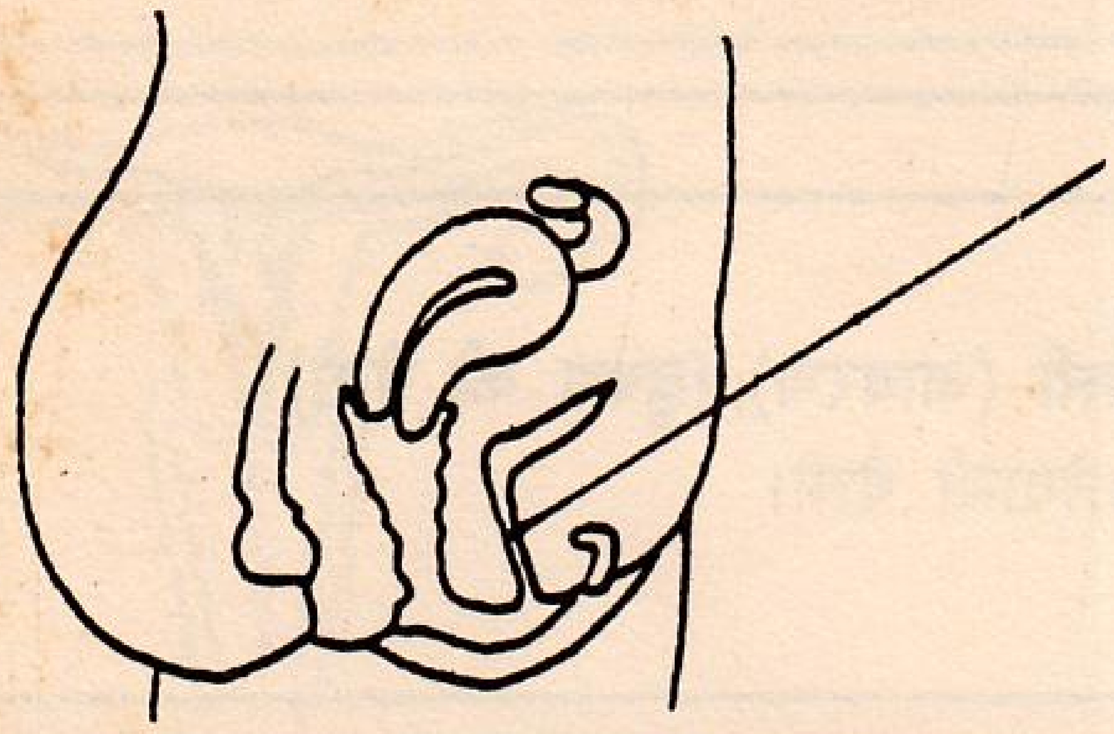
पुरुष जनन अंग की दो ग्रंथियां जिसमें शुक्राणु तैयार होते हैं। वे वृषण की थैली में सुरक्षित रहते हैं।



Umbilical Cord

नाभिनाल

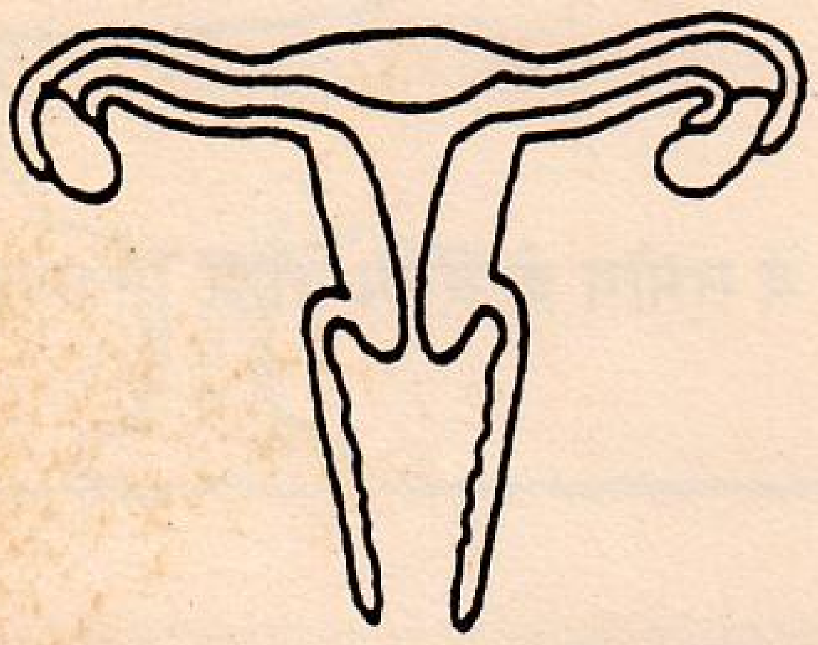
इस नली के द्वारा आंवल से शिशु को पोषण मिलता है और अनुपयोगी पदार्थ बाहर निकलते हैं। इसे बालक की जीवन रेखा कहा जाता है। (नाभिनाल में देखिये)



Urethra

मूत्रनली

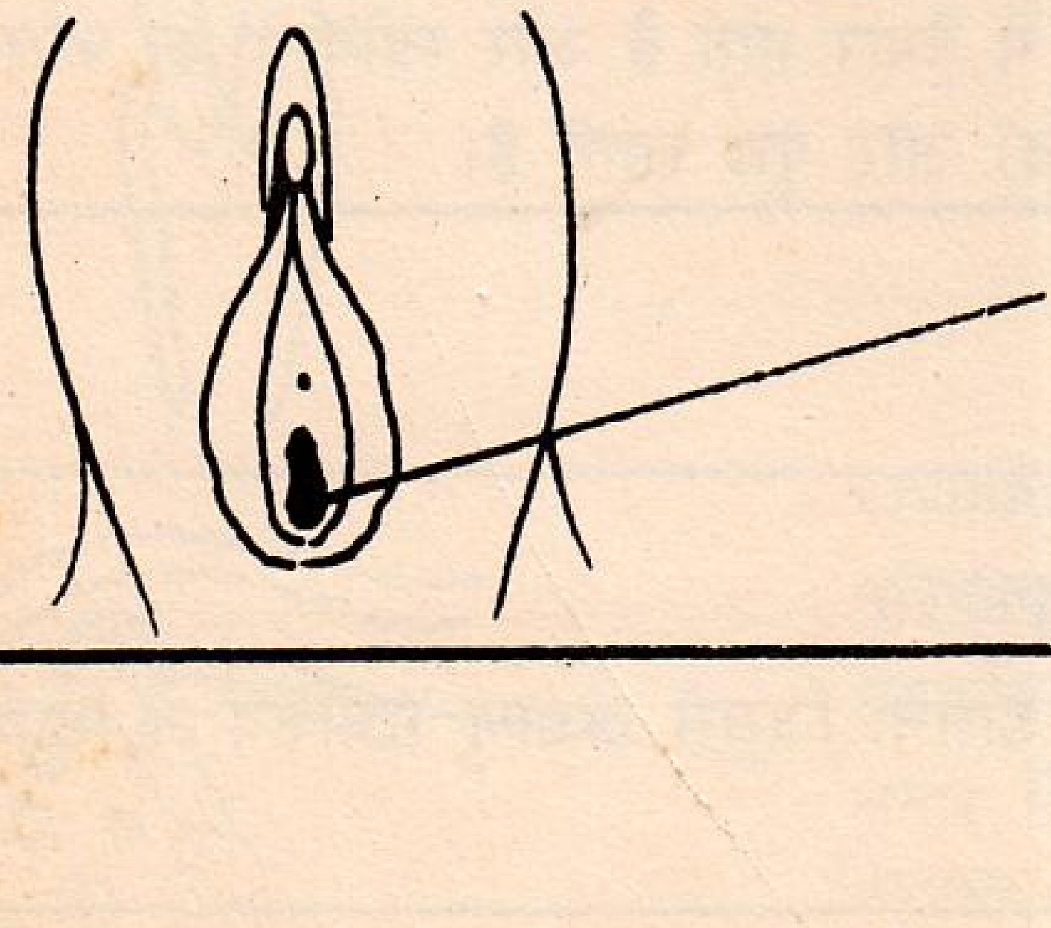
मूत्राशय से निकलनेवाली नली जिसमें से मूत्र शरीर के बाहर निकलता है। वह योनिमुख और योनिलिंग के बीच में स्थित रहती है।



Uterus

गर्भाशय

यह खोखला नाशपाती के आकार का स्नायु है। गर्भाशय में गर्भ का विकास जब तक बालक जन्म के लिए तैयार हो तब तक होता है (नौ महीने तक होता है)।



Vagina

योनिमार्ग

गर्भाशय का मुख जिसमें खुलता है वह नलाकार खोखला भाग जिसमें से शिशु बाहर आता है।

Vaginal Opening

योनिद्वार

गुदाशय और मूत्रद्वार के बीच स्थित है।

चेतना

चेतना – स्वास्थ्य और पोषण के विषय में शिक्षण, प्रशिक्षण और जागृति के लिए प्रयत्नशील संस्था है। यह अहमदाबाद में स्थित है।

हमारे देश में विविध क्षेत्रों में तेज़ प्रगति और उन्नति होने के बावजूद बच्चों तथा स्त्रियों व माताओं में बीमारी और मृत्युदर जो देश के स्वास्थ्य स्तर का मापदंड होता है, अभी भी अन्य विकसित राष्ट्रों की अपेक्षा काफी ऊंचा है। यह एक खेदजनक हकीकत है।

इस परिस्थिति में सुधार लाने के लिए हमारे देश में सरकार व स्वैच्छिक संस्थाओं के द्वारा कई कार्यक्रम चल रहे हैं। 'चेतना' भी इस दिशा में कार्यशील है। चेतना अपने क्षेत्रकार्यों के अनुभवों के आधार पर विभिन्न स्तरों के कार्यकरों के लिए प्रशिक्षण व लोकशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन करती है। सरकारी व स्वैच्छिक संस्थाओं के कार्यकरों का संकलन करके उन्हें उचित प्रशिक्षण प्रदान करने के लिए चेतना सक्रिय है। स्वैच्छिक संस्थाओं की ज़रूरतों के आधार पर प्रशिक्षण/शिक्षण कार्यक्रम चेतना द्वारा आयोजित किये जाते हैं।

प्रशिक्षण व लोकशिक्षण को रसदायी और असरकारक बनाने के लिए पोषण व स्वास्थ्य से संबंधित भिन्न भिन्न पहलूओं को समाविष्ट करती हुई शैक्षणिक सामग्री चेतना द्वारा तैयार की गई है। यह शैक्षणिक सामग्री पोषण व स्वास्थ्य के क्षेत्र में कार्यशील कार्यकरों को प्रशिक्षण प्रदान करने के अलावा लोकशिक्षण के लिए काफी उपयोगी सिद्ध हुई है। चेतना इसके अलावा अन्य लोकोपयोगी शैक्षणिक सामग्री तैयार करने को उत्सुक है।

बालजन्म सचित्र पुस्तक का हिन्दी व गुजराती रूपांतर चेतना की शैक्षणिक सामग्री में महत्वपूर्ण संकलन है।

'चेतना' के प्रकाशन व सामग्रीः

		मूल्य रु. पैसे
१.	दस रंगीन पोस्टरों का सेट	५०.०० (मेपलीथो) १६०.०० (प्लास्टिक लैमिनेटेड)
२.	रोगविषयक फ्लिप चार्ट्स	३६.००
३.	बाल-संभाल किट	३०.००
४.	आई.सी.डी.एस. मार्गदर्शिका	५.००
५.	युक्ताहार केन्द्र कैसे चलायेंगे	५.००
६.	दस्त से अतिसार रोकने के लिए चीनी-नमक का घोल बनाने के लिए प्रमाणित चम्मच व गिलास	२.००
७.	चार स्वास्थ्य पोस्टरों का सेट	निःशुल्क

इसके अलावा चेतना द्वारा आयोजित प्रशिक्षण/कार्यशिबिर के अहेवाल उपलब्ध हैं।

चेतना : सेन्टर फॉर हेल्थ एज्यूकेशन, ट्रेनिंग एण्ड न्यूट्रीशन अवेरनेस
ड्राइव-इन सिनेमा बिल्डिंग द्वितीय तल, थलतेज रोड
अहमदाबाद ३८० ०५४ दूरभाषः ~~४०६४९४~~ तारः चेतनैस
४०८३९८