

## Unit I

### गर्भावस्था (Pregnancy)

शिशु की वृद्धि पुरुष और स्त्री कोष (cell) के संयोग से प्रारंभ होती है। पुरुष कोष को शुक्राणु (Spermatozoa) कहते हैं जिसका निर्माण पुरुष के वृषण (Testes) में होता है और स्त्री कोष को अंडाणु (Ovum) कहते हैं जो डिंब ग्रंथि (Ovaries) में उत्पन्न होते हैं। शुक्राणु का अंडाणु से संयोग होने को ही गर्भधान या निषेचन कहते हैं, यहीं से गर्भावस्था का प्रारंभ होता है अर्थात् नया जीवन प्रारंभ हो जाता है लेकिन गर्भ कब स्थित हुआ यह ज्ञात नहीं किया जा सकता, गर्भधान की आशंका होने तक शिशु लगभग 2 सप्ताह है या इससे अधिक दिनों का हो चुका होता है किसी भी महिला के गर्भावस्था को लक्षणों के आधार पर पहचाना जा सकता है जो निम्न है -

### गर्भावस्था के लक्षण (Symptoms of Pregnancy)

- मासिक धर्म का बंद होना
- प्रातः काल जी मचलाना
- अधिक नींद आना
- गर्भ में हलचल का अनुभव
- मुंह से अधिक लार आना
- आलस एवं सुस्ती का अनुभव
- बार-बार मूत्र के लिए जाना
- पैरों में सूजन
- किसी खास वस्तु को खाने की तीव्र इच्छा

### गर्भावस्था की कठिनाइयां (Discomfort of Pregnancy)

गर्भधान एक स्वाभाविक क्रिया है इस काल में लगभग प्रत्येक स्त्री को कुछ न कुछ ऐसे स्वाभाविक कष्ट हो जाते हैं जिनके कारण उसे बड़ी असुविधा एवं बेचैनी अनुभव होती है यह कठिनाइयां इस प्रकार है -

- प्रातःवमन (Morning vomit)
- कोष्ठबद्धता (Constipation)
- सीने में जलन (Heart burn)

- अनिद्रा (Sleeplessness)
- बार-बार मूत्र उत्सर्जन (Frequent Urination)
- मांसपेशियों में ऐंठन (Muscle Cramps)
- कमर का दर्द (Backache)
- योनि स्राव (Vaginal discharge)
- सांस फूलना (Shortness of breath)
- आहार छंद (Food fags)
- अपस्फीत शिरा (Varicose veins)

### गर्भावस्था की समस्याएं (Problems of Pregnancy)

गर्भावस्था में कुछ ऐसे संकेत प्रकट होने लगते हैं जिसका साहचर्य गर्भ की उन स्थितियों से होता है जिसे समस्याएं (Complications) कहते हैं। सामान्यतः गर्भावस्था की यह समस्या सापेक्षिक रूप से कभी-कभी ही होती है, गर्भावस्था में कोई भी गंभीर जटिलता के लक्षण पूर्व में ही दिखाई देने लगते हैं जैसे योनि से रक्त स्राव, तीव्र अथवा निरंतर जी मचलाना, निरंतर अथवा बहुत तेज सिरदर्द, दृष्टि बंद होना, पेशाब की मात्रा में अत्यधिक कमी, शिशु के जन्म की अवधि पूर्ण होने से पूर्व अचानक जल का तेज स्राव आदि। यदि इस प्रकार की कोई भी लक्षण प्रकट होने लगे तो तुरंत डॉक्टरों की सलाह लेनी चाहिए। गर्भावस्था से संबंधित समस्याएं निम्न हैं -

- गर्भपात (Miscarriage)
- दीर्घकालीन वमन (Prolonged vomiting)
- गर्भकालीन विषाक्तता (Toxaemia of pregnancy)
- गुर्दे का संक्रमण (Kidney infection)
- अरक्तता (Aninemia)
- अपरिपक्व जनम (Premature birth)
- आर एच तत्व (R. h. factor)

### गर्भावस्था में सुरक्षा (Care in Pregnancy)

यह सत्य है कि गर्भावस्था में प्रत्येक स्त्री को कुछ न कुछ कष्ट स्वाभाविक रूप से होते ही हैं परंतु यदि उनके स्वास्थ्य की ओर विशेष ध्यान दिया जाए तथा उसके आहार एवं अन्य दैनिक जीवन की क्रियाओं को नियमित किया जाए तो वह स्वस्थ रह सकती है सामान्य स्थिति में आहार व दैनिक कार्यक्रम के संबंध में अपने डॉक्टर से उचित परामर्श लेते रहना चाहिए जिससे प्रसव काल के अनेक कष्टों से सुरक्षा हो सके तथा गर्भस्थ शिशु का समुचित विकास हो गर्भिणी स्त्री को डॉक्टरी निरीक्षण के

अतिरिक्त यह भी आवश्यक है कि उसकी दैनिक जीवन की व्यवस्था स्वास्थ्य रक्षा नियमों के अनुकूल हो गर्भवती स्त्री की देखभाल में निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए -

- स्वच्छ वायु तथा सूर्य का प्रकाश (Fresh air and Sun light)
- परिश्रम (Labour)
- विश्राम व निद्रा (Rest and sleep)
- नियमित व्यायाम (Regular exercise)
- व्यक्तिगत स्वच्छता (Personal Hygiene)
- आंतों का स्वास्थ्य (Health of intestine)
- स्तन की सुरक्षा (Health of breast)
- आहार (Food)
- मानसिक स्वास्थ्य (Mental health)