पाठ 19

गर्भधारण और गर्भावस्था : सही उम्र में निश्चय

स्वस्थ मातृत्व के लिए गर्भधारण की सही उम्र और गर्भावस्था की जानकारी जरूरी है। किशोरावस्था में गर्भधारण के खतरे ओर प्रचलित भ्रान्तियों की चर्चा भावी जीवन को स्वस्थ बनाती है।

आप जानते हैं कि हमारे देश के कुछ प्रान्तों में कम आयु में विवाह करने की प्रथा है। जिसकी वजह से कम उम्र में किशोरियाँ गर्भधारण कर लेती हैं। भारत में हर पाँचवाँ प्रसव किशोरावस्था में होता है। 15 से 19 वर्ष की आयु में प्रजनन का होना भारत के कुल प्रजनन का 17 प्रतिशत है। अधिकतर गर्भवती किशोरियों की प्रसव पूर्व जाँच नहीं हो पाती है और दो तिहाई से अधिक प्रसव घर पर ही कराये जाते हैं। हमारे देश में किशोरावस्था में गर्भधारण की सही घटनाएँ सूचित घटनाओं से कहीं अधिक हैं क्योंकि बहुत से प्रसव संस्थागत अस्पतालों से बाहर कराए जाते हैं।

अनुभव से यह अवश्य पता चलता है कि किशोरावस्था में गर्भधारण, प्रसूति सम्बंधी जटिलताओं से जुडा हुआ है। ये जटिलताएँ जानकारी की कमी होने तथा सेवाओं तक पहुँच न होने के कारण बढ़ जाती हैं। बार–बार गर्भधारण से बचने के लिए परिवार कल्याण सेवाओं को अपनाने की आवश्यकता है। सही उम्र में गर्भधारण एक सुखद अनुभूति है।

गर्भधारण क्या है ?

स्त्री की डिम्बग्रन्थि से प्रतिमाह एक अण्डाणु निकलता है। यह डिम्बवाहिनी में होकर गर्भाशय की ओर बढ़ता है। यदि अण्डणु के डिम्बवाहिनी में रहते हुए, स्त्री–पुरूष के शारीरिक संबंध होते हैं और शुक्राणु डिम्बवाहिनी तक पहुँच जाता है तब दोनों के संयोजन को निषेचन कहते हैं। इसी समय गर्भाशय की भीतरी सतह पर परिवर्तन आता है जो अण्डाणु को गर्भाशय में ठहराने में सहायक होता हे। निषेचित अण्डाणु डिम्बवाहिनी से गर्भाशय में प्रवेश करता है और भीतरी सतह में धँस कर चिपक जाता है। यही गर्भधारण है। निषेचित अण्डाणु या भ्रूण विकसित होकर शिशु में परिवर्तित हो जाता है। मानव जाति में निषेचन से शिशु बनने की प्रक्रिया को लगभग 280 दिन (9 माह) लगते हैं। यह अवधि गर्भावस्था कहलाती है।

गर्भवती महिला की आवश्यकताएँ

– पौष्टिक आहार।
– अनुकूल और हल्का व्यायाम।
– पर्याप्त निद्रा एवं विश्राम।
– व्यक्तिगत स्वच्छता।
– आरामदायक कपड़े व जूते।
– परिवार के सदस्यों का भावनात्मक सहयोग।
– गर्भावस्था के दौरान कम से कम तीन जाँच (ये जाँच कहीं पर भी हो सकती है जैसे आँगनबाड़ी, उपकेन्द्र, स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल, निजी दवाखाना आदि।)
– आयरन की गोलियाँ एवं यथा समय दो टिटनस के टीके।

चित्र 19.1

4. कम उम्र में गर्भ धारण करने में परिणाम होगा –

(अ) बच्चा कमजोर हो सकता है
(ब) माँ की जान को खतरा हो सकता है
(स) समय से पूर्व प्रसव
(द) उपर्युक्त सभी

5. गर्भावस्था के दौरान कम से कम कितनी बार जाँच करवाना चाहिए ?

(अ) एक बार
(ब) तीन बार
(स) चार बार
(द) पाँच बार

6. गर्भवती माता को कौनसा टीका अवश्य लगाना चाहिए ?

(अ) डी.पी.टी.
(ब) हिपेटायटिस–बी
(स) टेटनस
(द) मेननजाईटिस

चित्र 19.2

"जीव से जीव की उत्पत्ति, ईश्वर की सबसे सुन्दर कृति है।" – अज्ञात