

*The article appeared in Rashtriya Sahara Hindi Dainik (Page-16) on National Safe Motherhood Day.*

# समय से कराएँ जाँच ताकि गर्भवती की सेहत पर न आए आंच

राष्ट्रीय सुरक्षित मातृत्व दिवस (11 अप्रैल) पर विशेष

**सुरक्षित प्रसव के लिए घर से अस्पताल ले जाने व अस्पताल से घर लाने के लिए मुफ्त एम्बुलेंस सेवा भी उपलब्ध है। एम्बुलेंस में प्राथमिक उपचार की सेवाओं के साथ ही इमरजेंसी मेडिकल टेक्नीशियन (ईएमटी) की सेवा भी आसानी से संभाला जा सकता है।**



**मुकेश कुमार शर्मा**

गर्भवती की प्रसव पर्व चार बार जरूरी जाँच कराकर जच्छा-बच्छा को स्वास्थ्य और सुशाशाल बनाया जा सकता है। इससे मातृ एवं शिशु मृत्यु दर में कमी लाने के साथ ही हर गर्भवती को गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सुविधाएँ भी मुहूर्या करयी जा सकती हैं। इसी को ध्यान में रखते हुए सुरक्षित मातृत्व अधियान दिवस के तहत सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों पर गर्भवती महिलाओं को जाँच के लिए महीने में चार बार विशेष प्रावधान भी किये जाते हैं, जहाँ पर गर्भवती की प्रशिक्षित एम्बेलीएस डाक्टर जारा मुफ्त जाँच की जाती है। गर्भवती की बेहतर देखभाल और संस्थागत प्रसव के प्रति जोत्याहित करने के लिए ही हर साल 11 अप्रैल को राष्ट्रीय सुरक्षित मातृत्व दिवस मनाया जाता है।

गर्भवती के सेहत की समय पर जाँच कराने से यह फायदा होता है कि यदि किसी तरह की जटिलता है तो समय से प्रवर्धन किया जा सकता है और जच्छा-बच्छा को सुरक्षित बनाया जा सकता है। जटिलताओं के लिहाज से गर्भवती को शुरुआती दौर से ही विशेष देखभाल की जरूरत होती है, जिसके लिए उनके करीब रहकर हरसमय मदद के लिए आशा, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता और एनएमए (ट्रिपल ए) की व्यवस्था है। इसलिए घर-परिवार और खासकर पति का दायित्व बनत है कि जैसे ही गर्भवती सुनिश्चित हो तो पल्ली को नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र पर ले जाकर चिकित्सक से जरूरी परामर्श अवश्य प्राप्त करें। प्रदेश में संस्थागत प्रसव को बढ़ावा देने के लिए ही वर्ष 2005 में जननी सुरक्षा योजना को शुरुआत की गयी, जिसके तहत सरकारी अस्पतालों में प्रसव कराने वाली ग्रामीण महिलाओं को 1400 रुपये और शहरी क्षेत्र की महिलाओं को 1000 रुपये दिए जाते हैं। संस्थागत प्रसव का सबसे बड़ा फायदा यह है कि यदि प्रसव के दौरान जच्छा-बच्छा को कोई बड़ी दिक्कत आती है तो

उसे आसानी से संभाला जा सकता है। प्रसव के तुंतंत बाद नवजात को माँ का अमृत समान पहला पौला गाढ़ा दूध पिलाने में मदद मिलती है। इसके साथ ही 48 घंटे तक अस्पताल में रोककर पूरी निगरानी के साथ ही जरूरी टीके की सुविधा भी दी जाती है। माँ और परिवार वालों की कांडसिलिंग भी की जाती है कि बच्चे को छह माह तक सिर्फ और सिर्फ माँ का दूध पिलाना है ताकि बच्चे अपने स्वास्थ्य में नियमित प्रगति कर सकते हैं। छह माह बाद ही माँ के दूध के साथ ही ऊपरी आहार भी देना शुरू करें।

सुरक्षित प्रसव के लिए घर से अस्पताल ले जाने व अस्पताल से घर लाने के लिए मुफ्त एम्बुलेंस सेवा भी उपलब्ध है। एम्बुलेंस में प्राथमिक उपचार की सेवाओं के साथ ही इमरजेंसी मेडिकल टेक्नीशियन (ईएमटी) की तैनाती होती है ताकि किसी आपात स्थिति को आसानी से संभाला जा सके। कई बार आपात स्थिति में ईएमटी की सुझावूल्स से एम्बुलेंस में ही सुरक्षित प्रसव कराना माँ और बच्चे की जान बचाई जाती है। जटिल गर्भवतीस्था (एचआरपी) के तहत महिलाएँ आती हैं जिनका दो या उससे अधिक बार बच्चा गिर गया हो या एवान्स हुआ हो या बच्चे की पेट में ही मृत्यु हो गयी हो या पैदा होते ही मृत्यु हो गयी हो। किसी तरह की विकृति वाला बच्चा पैदा हुआ हो, प्रसव के दौरान या बाद में अत्यधिक रक्तसामाव हुआ हो या तो पहला प्रसव बड़े आपरेशन से हुआ हो तो ऐसी महिलाएँ जटिलता वाली श्रेणी में रखी जाती हैं। इसके अलावा हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप) या मधुमेह (डायबीटीज), दिल या गुरुदं की बीमारी, टीवी या भिर्गी की बीमारी, पोलियो, लीवर की बीमारी या हाईपो थायराइड से ग्रसित महिलाएँ भी एचआरपी के तहत आती हैं। इसके अलावा बहुत कम या बहुत अधिक उम्र में गर्भधारण, बहुत मोटापा की स्थिति या बहुत दुखले-पतले होने की स्थिति वाली गर्भवती भी जटिलता की श्रेणी में आती है। गंभीर एनोमिया (सात ग्राम से कम ही मोटापावन) से ग्रसित महिलाओं का भी गर्भवतीस्था के दौरान खास खाल रखा जाता है, उनके खानपान में हरी साग-बज़ी के साथ ही पौष्टिक आहार को शामिल कराया जाता है। आयरन और कैल्शियम की गोलियां दी जाती हैं। ब्लड प्रेशर 140/90 से अधिक होना, गर्भ में

आड़ा-तिरछा या उल्टा बच्चा होना, चौथे महीने के बाद खून जाना, गर्भवतीस्था में डायबिटीज का पता चलना और एचआईवी या किसी अन्य बीमारी से ग्रसित होने की स्थिति में भी आशा कार्यकर्ता से लेकर चिकित्सक तक गर्भवती पर खास नजर रखते हैं ताकि गर्भवती को किसी तरह की आपात स्थिति का सम्बन्ध न करना पड़े।

चिकित्सा विभागों का भी यही मानना है कि माँ-बच्चे को सुरक्षित बनाने का पहला कदम यही होना चाहिए, कि गर्भवतीस्था का पता चलते ही नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र पर पंजीकरण कराएँ तथा तीसरे-बच्चे में प्रशिक्षित चिकित्सक से जाँच अवश्य करानी चाहिए ताकि किसी भी जटिलता का पता चलते ही उसका प्रबन्धन किया जा सके। प्रसव का समय नजदीकी आने पर सुरक्षित प्रसव के लिए पहले से ही निकटतम अस्पताल का चयन परिवार वालों के साथ कर लेना चाहिए और मातृ-शिशु सुरक्षा कार्ड, जरूरी कपड़े और एम्बुलेंस का नम्बर याद रखना चाहिए। इस दौरान समय का प्रबन्धन भी बहुत जरूरी होता है क्योंकि एम्बुलेंस को सूचित करने में देरी और अस्पताल पहुँचने में विलंब से जिखिम बढ़ सकता है।

स्वास्थ्य विभाग की रिपोर्ट कही जाने वाली आशा कार्यकर्ता देखा जाए तो अब 'सेहत की आशा' के रूप में उभरकर सम्पन्न आई है। गर्भ का पता चलते ही महिला का स्वास्थ्य केंद्र पर शीघ्र पंजीकरण कराने के साथ ही गर्भवतीस्था के दौरान बर्ताव जाने वाली जरूरी सावधानियों के बारे में जागरूक करती है। प्रसव पूर्व जाँच करने में मदद करती है संस्थागत प्रसव के लिए प्रेतित करती है और प्रसव के लिए साथ में अस्पताल तक महिला का साथ निभाती है। इसी तरह एनएमए भी जरूरी टीका की सुविधा प्रदान करने के साथ ही आयरन-कैल्शियम की गोलियों के फायदे बताती है। आंगनबाड़ी कार्यकर्ता गर्भवती के सही पोषण का ख्याल रखती है। पहला प्रसव होने की स्थिति में महिला को दूसरे बच्चे की योजना तोन साल बाद ही बनाने की सलाह देती है और बताती है कि इससे पहले महिला का शरीर पूरी तरह से गर्भधारण की स्थिति में नहीं बन पाता है। स्वास्थ्य महिला एवं स्वास्थ्य बच्चा हमारे स्वस्थ देश के लिए स्वस्थ नींव का काम करते हैं।

(लेखक पापुलेशन सर्विजेज इंटरनेशनल-इंडिया के एकजुटिव डायरेक्टर हैं)

# समय से कराएँ जाँच ताकि गर्भवती की सेहत पर न आए आंच

राष्ट्रीय सुरक्षित मातृत्व  
दिवस (11 अप्रैल) पर विशेष



लेखक- मुकेश कुमार शर्मा

हन्दी दैनिक अमन लेखनी लखनऊ

गर्भवती की प्रसव पूर्व चार बार जरूरी जांच कराकर जच्छा-बच्छा को स्वस्थ और सुशाशाही बनाया जा सकता है। इससे मातृ एवं शिशु मृत्यु दर में कमी लाने के साथ ही हर गर्भवती को गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सुरक्षित हो जाती है। इसके को ध्यान में रखते हुए सुरक्षित मातृत्व अभियान दिवस के तहत सरकारी स्वास्थ्य केंद्रों पर गर्भवती महिलाओं की जांच के लिए महीने में चार बार विशेष प्रावधान भी किये जाते हैं, जहां पर गर्भवती की प्रशिक्षित एम्बेडीएस डाक्टर द्वारा मुफ्त जांच की जाती है। गर्भवती की बेहतु देखभाल और संस्थागत प्रसव के प्रति प्रात्माहित करने के लिए ही हर साल 11 अप्रैल को राष्ट्रीय सुरक्षित मातृत्व दिवस मनाया जाता है।

गर्भवती के सेहत की समय पर जांच कराने से यह काफी होता है कि याद किसी तरह को जटिलता है तो समय से प्रात्मन किया जा सकता है और जच्छा-बच्छा को सुरक्षित बनाया जा सकता है। जटिलताओं के लिहाज से

गर्भवती को शुरूआती दौर से ही विशेष देखभाल की जरूरत होती है, जिसके लिए उनके करीब रहकर हस्ताभ्य मरम्भ के लिए आया, आगनबाड़ी कार्यकर्ता और एनएम (ट्रिप्लए) की व्यवस्था है। इसलिए घर-परिवार और खासकर पर्यावरण का दाखिल बनता है कि जैसे ही गर्भवत्यस्या सुनिश्चित हो तो पत्नी को नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र पर ले जाकर विकासक से जरूरी परामर्श अवश्य प्राप्त करें। प्रदेश में संस्थागत प्रसव के बढ़ावा देने के लिए ही वर्ष 2005 में जननी रुक्षा योजना को शुरूआत की गयी, जिसके तहत सरकारी अस्पतालों में प्रसव कराने वाली ग्रामीण महिलाओं को 1400 रुपए और शहरी लोड़ की महिलाओं को 1000 रुपए दिये जाते हैं। संस्थागत प्रसव का सबसे बड़ा काफिया यह है कि यदि प्रसव के दौरान जच्छा-बच्छा को कोई बड़ी दिक्कत आती है तो उसे आसानी से संभाला जा सकता है। प्रसव के तुरंत नवजात को मां का अमृत समान पहला पीला गाढ़ा दूध पिलाने में मदद मिलता है। इसके साथ ही 48 घंटे तक अस्पताल में रोककर पूरी निगरानी के साथ ही जरूरी टीके की सुविधा भी दी जाती है। मां और परिवार वालों की कांडासिलंग में भी जाती है कि बच्चे को छह माह तक सिक्के और सिफारी को दूध पिलाना है ताकि विकासी इन्फेक्शन के प्रतिरोध में न आए पाए। छह माह तक वालों के साथ ही इमरजेंसी मैडिकल एक्सीमियन (ईमटी) की तैनाती होती है ताकि किसी आपात स्थिति को आसानी से संभाला जा सके। कई बार आपात स्थिति में इंग्लिषी की सुन्धारणा से एम्बुलेंस में ही सुरक्षित प्रसव कराकर मां और बच्चे को जान बचाई जाती है।

जटिल गर्भवत्यस्या (एचआरपी) के तहत वह महिलाएं आती हैं जिनका दो या उससे अधिक बार बच्छा गिर गया हो या एवाशन होता है या बच्चे की पेंट में ही मृत्यु हो गयी हो या पैदा होते ही मृत्यु हो गयी हो। किसी तरह की विकृति वाला बच्छा पैदा हुआ हो, प्रसव के दौरान या बाद में



अत्यधिक रक्तस्राव होता हो या तो पहला प्रसव बड़े आपरेशन से हो आ हो तो तो सिर्फ महिलाएं जटिलता वाली ब्रेणी में रखी जाती है। इसके अलावा हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप) या मध्यमेह (डायबीटीज), दिल या गुर्दे की बीमारी, टीवी-या मिमीयों की बीमारी, पीलिया, लीवर की बीमारी या हाइपोथायराइड से ग्रासित महिलाएं भी एचआरपी के तहत आती हैं। इसके अलावा बहुत कम या बहुत अधिक उम्र में गर्भधारण, बहुत मोटापा की स्थिति या बहुत दुबल-पतले होने की स्थिति वाली गर्भवत्यस्या भी जटिलता की ब्रेणी में आती है। गंभीर एनीमिया (सात ग्राम से कम हीमोग्लोबिन) से ग्रासित महिलाओं का भी गर्भवत्यस्या के दौरान खास ख्याल रखा जाता है, उनके खानपान में हरी सामग्री के साथ ही पीटक आहार को शामिल कराया जाता है। आयरन और कैलिशियम की गोलियां दी जाती हैं। ब्लड प्रेशर 140/90 से अधिक होना, गर्भ में आइटिलिया या ड्रेटा बच्छा होना, चौथे महीने के बाद खुन जाना, गर्भवत्यस्या में डायबीटीज का पता चलना और एचआरपी या किसी अन्य बीमारी से

ग्रासित होने की स्थिति में भी आशा कार्यकर्ता से लेकर चिकित्सक तक गर्भवती पर खास नजर रखते हैं ताकि गर्भवती को किसी तरह की आपात स्थिति का सामना न करना पड़े।

चिकित्सा विशेषज्ञों को भी यही मानना है कि मां-बच्चे को सुरक्षित बनाने का पहला कदम यही होना चाहिए कि गर्भवत्यस्या का पता चलते ही नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र पर पंजीयकरण कराएं तथा तीसरे-चौथे महीने में प्रशिक्षित चिकित्सक से जांच अवश्य करानी चाहिए ताकि किसी भी जटिलता का पता चलते ही उसका प्रबन्धन किया जा सके। प्रसव का समय नजदीक आने पर सुरक्षित प्रसव के लिए पहले से ही निकटतम अस्पताल का चयन परिवार वालों के साथ कर लेना चाहिए और मातृ-शिशु सुरक्षा कार्ड, जरूरी कपड़े और एम्बुलेंस का नम्बर बाद रखना चाहिए। इस दौरान समझ का प्रबन्धन भी बहुत जरूरी होता है क्योंकि एम्बुलेंस को संचालन में देरी और अस्पताल पहुंचने में विलंब से जाखिम बढ़ सकता है।

स्वास्थ्य विभाग की रीढ़ कही जाने वाली आशा कार्यकर्ता देखा जाए तो अब सेहत की आशा के स्पष्ट में उपरान्त सामने आ जाए है। गर्भ का पता चलते ही महिला का स्वास्थ्य केंद्र पर शीघ्र पंजीकरण कराने के साथ ही गर्भवत्यस्या के दौरान बरती जाने वाली जरूरी सावधानियों के बारे में जागरूक करती हैं। प्रसव पूर्व जांच करने में मदद करती हैं। संस्थागत प्रसव के लिए प्रेरित करती हैं और प्रसव के लिए साथ में अस्पताल का तर्फ महिला का साथ जाए है। इसी तरह एम्बुलेंस की भी जरूरी टीकी की सुविधा एवं अवरन-कैलिशियम की गोलियों के फायदे बताती हैं। अग्रनबाड़ी कार्यकर्ता गर्भवती के सही पोषण का खाली रखती हैं। पहला प्रसव होने की स्थिति में महिला को दूसरे बच्चे की योजना तीन साल बाद ही बनाने की सलाह देती हैं और बताती हैं कि इससे पहले महिला का शरीर पूरी तरह से गर्भधारण की स्थिति में नहीं बन पाता है। स्वास्थ्य महिला एवं स्वस्थ बच्छा होनेर स्वस्थ देश के लिए स्वस्थ नींव का काम करते हैं।

(लेखक पापुलेशन सर्विसेज इंटरनेशनल-इंडिया के एजेंज्युटिव डायरेक्टर हैं)

समय से कराएँ जाँच ताकि गर्भवती की सेहत पर न आए आंच

राष्ट्रीय सुरक्षित मातृत्व दिवस (11 अप्रैल) पर विशेष

A portrait of Dr. Kishore Kumar Sharma, a man with glasses and a blue suit, standing next to a large image of himself.



