Date: / /

1- निर्धारित समय पर ही प्रतिदिन भोजन लेना चाहिए।

2- भोजन किसी साफ-सुथरे स्थान पर बैठकर ग्रहण करना चाहिये।

3- भोजन सदैव शान्त चित्त होकर खाना चाहिए।

4- भोजन धीरे-2 अच्छी तरह चबाकर खाना चाहिए।

5- भोजन के साथ अधिक मात्रा मे पानी नहीं पीना चाहिये। पानी सदैव भोजन ग्रहण करने के एक घन्टे बाद पीना चाहिये।

6- भोजन करने के पश्चात थोड़े समय के लिये टहलना चाहिए।

गर्भवती के आहार को संतुलित व पौष्टिक बनाने के लिये पोषण विशेषज्ञों ने दो तालिकायें प्रस्तुत की हैं। जिनके आधार पर गर्भवती के आहार का आयोजन किया जा सकता है।

आचार्य
मीरा मेमोरियल महाविद्यालय
शिक्षण एवं प्रशिक्षण संस्थान
पाण्डेयपुर, ताखा, बलिया

Date: / /

शिशु आगमन की तैयारी और प्रसवकालीन आयोजन →

घर में आने वाला नवजात शिशु माता-पिता तथा परिवार के अन्य सदस्यों के लिये कौतूहल का विषय होता है। गर्भवती माँ तो अपने नन्हें शिशु के जन्म के विषय में विशेष रुप से उपयु उत्सुक व जागरुक रहती है। गर्भवती माँ के साथ-साथ परिवार का प्रत्येक सदस्य स्वस्थ व हृष्ट-पुष्ट शिशु के जन्म की आकांक्षा रखता है। स्वस्थ व हृष्ट-पुष्ट शिशु के जन्म के लिए सम्पूर्ण गर्भकालीन अवस्था में माँ की समुचित देखभाल की आवश्यकता होती है।

प्रसवकालीन आयोजन →

प्रसवकालीन आयोजन में निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिये और तदनुसार प्रसव हेतु विभिन्न तैयारियाँ करनी चाहिये —

1- प्रसव हेतु उपयुक्त चिकित्सक या नर्स का प्रबन्ध।
2- प्रसव हेतु स्थान का चुनाव घर पर प्रसव कराना है या अस्पताल में।
3- यदि घर पर प्रसव कराना है तो प्रसव के लिये आवश्यक सामान की व्यवस्था करना।

Date: / /

4- शिशु के लिये आवश्यक सामग्री व वस्त्रों का व्यवस्था।

5- प्रसव हेतु आवश्यक धन का व्यवस्था करना।

प्रसव हेतु स्थान का चुनाव →

प्रसव का समय निकट आने से पूर्व ही गर्भवती तथा परिवार के अन्य सदस्यों को प्रसव हेतु स्थान निश्चित कर लेना चाहिये यदि घर में प्रसव कराना है तो उसके लिये प्रशिक्षित नर्स व दाई का पूर्व में ही सूचित कर देना चाहिये तथा उसके परामर्शानुसार प्रसव के लिये आवश्यक सामग्री व उपकरणों की व्यवस्था करनी चाहिये

अस्पताल या प्रसूति केन्द्र में प्रसव कराने से लाभ →

प्रसव सामान्य हो या जटिलता वाला, जहाँ तक सम्भव हो शिशु व माँ की स्वास्थ्यरक्षा की दृष्टि से प्रसव अस्पताल या प्रसूति केन्द्र पर ही कराना चाहिये इससे निम्न लाभ होते हैं

1- प्रसूति केन्द्र और अस्पताल में माँ तथा शिशु को प्रत्येक समय चिकित्सा सुविधा प्राप्त हो सकती है

25/09/2022

प्राचार्य
मीरा मेमोरियल महाविद्यालय
शिक्षण एवं प्रशिक्षण संस्थान
पाण्डेयपुर, ताखा, बलिया