સલામત પ્રસુતિ અને બાળ ઉછેર

કુર્આન-હદીષ અને મેડીકલ સાયન્સની રોશનીમાં
યુવાનો અને યુવતીઓ માટે માર્ગદર્શન

સંપાદક
મો. શમ્સુલહક હાશિમ
ચાંગા, જિ. આણંદ, ગુજરાત

સલામત પ્રસૂતિ
અને
બાળ ઉછેર

કુર્આન-હદીષ અને
મેડીકલ સાયન્સની રોશનીમાં
યુવાનો અને યુવતીઓ માટે માર્ગદર્શન

સંપાદક
મૌ. શમ્સુલહક હાશિમ
ચાંગા, જિ. આણંદ, ગુજરાત

તમામ હકો પ્રકાશક પાસે સુરક્ષિત છે.

કિતાબનું નામ	:	સલામત પ્રસુતિ અને બાળ ઉછેર
સંપાદક	:	મૌ. શમ્સુલહક હાશિમ ચાંગા, જિ. આણંદ. ગુજરાત
પ્રકાશન વર્ષ	:	જમાદિલ આખર – ૧૪૪૦ હીજરી ફેબ્રુઆરી – ૨૦૧૯ ઈ.સ.
આવૃત્તિ	:	પ્રથમ
કમ્પોઝ:-	:	અબ્દુલસમદ [illegible]
પ્રત	:	૧૦૦૦
કિંમત	:	૭૦/–
પ્રાપ્તિ સ્થાન	:	મૌ. શમ્સુલહક હાશિમ ચાંગા. જિ. આણંદ મો.: ૯૯૨૫૫ ૪૨૩૨૦ ——— આસિફ એસ. મોમિન આણંદ. ગુજરાત મો.: ૯૮૨૫૮ ૩૮૨૧૧

Scanned with OKEN Scanner

અનુક્રમણિકા

૧	અભિપ્રાય	૬
૨	સંપાદકની કલમે	૯
	(૧) સ્ત્રી આરોગ્ય	
૧	યુવાવસ્થાની મુંઝવણો	૧૨
૨	યુવતીમાં આવતું શારીરિક પરિવર્તન	૧૨
૩	માસિક અંગેની મુંઝવણ	૧૨
૪	મમતા કાર્ડ	૧૪
૫	સર્ગભાવસ્થાના પ્રાથમિક લક્ષણો.	૧૬
૬	સર્ગભા હોવાની ચોકકસ સાબિતી શું?	૧૬
૭	ડૉકટરની પ્રથમ મુલાકાતે કયારે જવું?	૧૬
૮	સર્ગભાવસ્થાના દિવસો કયારથી ગણવા?	૧૬
૯	સર્ગભવસ્થા કેટલા દિવસનો હોય ?	૧૬
૧૦	ડૉકટર પાસે કેટલી વખત તપાસ કરાવવા જવું?	૧૬
૧૧	ગર્ભવંતી મહિલાઓની ડૉકટરી તપાસ ?	૧૭
૧૨	સર્ગભાનો ડર અને ભય	૧૮
૧૩	સર્ગભાવસ્થામાં સંભોગ કરી શકાય ?	૧૮
૧૪	સર્ગભાવસ્થામાં કબજીયાત થાય તો શું કરવું?	૧૮
૧૫	સર્ગભાવસ્થા દરમ્યાન પ્રવાસ કરી શકાય ?	૧૯
૧૬	સર્ગભવસ્થામાં ઊલ્કા-ઊલ્ટી થાય તો શું કરવું?	૧૯
૧૭	સર્ગભાવસ્થામાં ટૂંકા શ્વાસ લેવા પડે હાંફ ચઢે તો શું કરવું ?	૧૯
૧૮	સર્ગભાવસ્થામાં વારંવાર પેશાબ જવું પડે તો શું કરવું?	૧૯
૧૯	સર્ગભાવસ્થામાં પગે ગોટલા કેમ બાઝી જાય છે?	૧૯
૨૦	સર્ગભાવસ્થામાં પીઠનો દુઃખાવો કેમ થાય છે.	૨૦
૨૧	સર્ગભાવસ્થામાં છાતીમાં બળતરા થાય તો શું કરવું?	૨૦
૨૨	સર્ગભાવસ્થામાં પગના સોજા રહે છે તો દવા લેવી જરૂરી છે?	૨૦
૨૩	સર્ગભાવસ્થામાં કયો ખોરાક લેવો સારો?	૨૦
૨૪	સર્ગભાવસ્થામાં વજન કેટલું વધવું જોઇએ	૨૦
૨૫	સર્ગભાવસ્થામાં કંઇ કંઇ દવાઓ લેવી જોઇએ?	૨૦
૨૬	સર્ગભાવસ્થામાં પગની નસો કેમ ફુલી જાય છે?	૨૧
૨૭	સર્ગભાવસ્થા દરમિયાન સફેદ પાણી પડે તેનું કારણ શું?	૨૧
૨૮	સર્ગભાવસ્થામાં કેટલું કામ કરવું. કેટલો આરામ કરવો?	૨૧
૨૯	ધુળ માટી ખાવાથી નુકશાન થઈ શકે?	૨૧

૩૦ સર્ગભાવસ્થામાં ખતરારૂપ ચિન્હો કયા ?
૩૧ ઈમરજન્સી હોસ્પિટલમાં જવાના સંજોગો.
૩૨ સર્વિસ કરતી સર્ગભા મહિલાઓ માટે સાવચેતીના સૂચનો
૩૩ દવાઓનો ઉપયોગ
૩૪ સર્ગભાનો પૌષ્ટિક આહાર
(૨) સલામત પ્રસૂતિ
૩૫ પ્રસૂતિ પૂર્વેની તૈયારી
૩૬ સલામત પ્રસૂતિ
૩૭ પ્રસૂતિ થવાની સંભવીત તારીખની ગણતરી કેવી રીતે કરવી?
૩૮ પ્રસુતિ અંદાજિત તારીખે ચોકકસ થાય
૩૯ પ્રસૂતિના દુઃખાવાના લક્ષણો શું છે?
૪૦ સમયથી પહેલાં ડિલિવરી
૪૧ જોડીયા બાળકો હોય તો શું મુશ્કેલી થઈ શકે.
૪૨ હાઈરિસ્ક પ્રેગનન્સી એટલે શું?
૪૩ પ્રસૂતિમાં મદદ
૪૪ પ્રસૂતિમાં સામાન્ય કેટલો સમય લાગે?
૪૫ ડિલીવરી વખતે કાપો (ચીરો) મુકવો જરૂરી છે?
૪૬ ડિલિવરી હોસ્પિટલમાં જ કરવી પડે?
૪૭ નાનું ઓપરેશન
૪૮ મોટું ઓપરેશન (સિઝેરીયન)
૪૯ પ્રસૂતિ માટે હોસ્પિટલમાં કયારે દાખલ થવું જોઈએ.
(૩) બ્લડ ગ્રુપનું મહત્વ
૫૦ ડિલિવરી નોર્મલ કે ઓપરેશનથી થશે તેની જાણકારી.
૫૧ પ્રસૂતિબાદ બદલાતા ચામડીના રંગો
(૪) કુર્આન હદીષની રોશનીમાં
૫૨ અવલાદ અલ્લાહના ખઝાનાની નેઅમત
૫૩ માનવ સ્વરૂપ સૌથી શ્રેષ્ઠ અને વિશિષ્ટ
૫૪ પુત્રીનો જન્મ
૫૫ સર્ગભાને અજરો સવાબ
૫૬ સર્ગભાના ગુનાહોની બખ્શીશ
૫૭ ડિલિવરીની તકલીફ પર અજરો સવાબ
૫૮ ડિલિવરીમાં મૃત્યુ પામનાર મહિલા શહીદ છે.
૫૯ બાળકને જન્મ આપવામાં ગુનાહોની બખ્શીશ

૬૦ અધુરુ બાળક જન્મ થાય તેની ફઝીલત ૩૮
૬૧ બાળકના મૃત્યુ પર અજરો સવાબ ૩૮
૬૨ ડિલિવરી પછીના ૪૦ દિવસો ૩૯
૬૩ ૪૦ દિવસ પૂરા થયે પાકી તથા અમલો ૩૯
૬૪ મેલેરિયા ચિકનગુનિયા ડેન્ગ્યું આવ તો જ રોકીયે. ૪૦

(૫) ઈસ્લામી તાલીમની રોશનીમાં

૬૫ સર્ગભા સ્ત્રીઓ માટે નવ મહીનાના કિમતી આમાલ ૪૧

(૬) સ્તનપાન શ્રેષ્ઠ શિશું આહાર :

૬૬ સ્તનપાનના ફાયદા. ૪૪
૬૭ સ્તનપાન બાળકના જન્મ પછી કયારે શરૂ કરવું? ૪૫
૬૮ સ્તનપાન બાળકને કયાં સુધી આપવું જોઈએ. ૪૫
૬૯ સ્તનપાન કયા સંજોગોમાં ન આપવું. ૪૫
૭૦ શરૂઆતમાં માનું દૂધ ઓછું આવતું હોય તો શું કરવું? ૪૫
૭૧ સ્તનપાન કરાવતી માતાએ ખોરાકમાં શું લેવું? ૪૫
૭૨ સ્તનપાન કરાવવાના ઈસ્લામી આદાબ. ૪૬

(૮) સ્તન કેન્સર

૭૩ સ્તન કેન્સર ૪૭
૭૪ સ્તન કેન્સર થવાના કારણો ૪૭
૭૫ સ્તન કેન્સરના ચિન્હો ૪૮
૭૬ સ્તન કેન્સરનું નિદાન ૪૮
૭૭ કેન્સરથી બચવાના સુચનો ૪૮

(૯) બાળઉછેરના નિયમો

૭૮ શિશુ ઉછેરના સારા રીત રિવાજો. ૫૦
૭૯ આ રીત રિવાજોથી જરૂર બચવું જોઈએ. ૫૦
૮૦ કાઢી નાખવા (બંધ કરવા) જેવા રીત રિવાજો. ૫૧
૮૧ બાળઆહાર વિષે કેટલીક ખોટી માન્યતાઓ ૫૧
૮૨ નવજાત શિશુની સામાન્ય તકલીફો ૫૩

(૧૦) દુધિયા દાંત અને તેની જાળવણી ૫૫

(૧૧) બાળકો માટે દવાઓ ૫૬

૮૩ શકિતની દવા ૫૬
૮૪ દવાઓ લેવાથી બુધ્ધિમાં વધારો થાય. ૫૭
૮૫ બાળકોને દુર્ઘટનાથી બચાવવાનો ઊપાયો. ૫૭

(૧૨) **વંધ્યત્વ (વાઝીયાપણું)** ૫૯
૮૬ માસિક ચક્ર બંધ થવું ૫૯
(૧૩) **સોનોગ્રાફી**
૮૭ સોનોગ્રાફી ૬૧
૮૮ સોનોગ્રાફીના ફાયદા ૬૧
૮૯ સોનોગ્રાફીનો ઉપયોગ ૬૧
૯૦ નીચેના રોગોનું સોનોગ્રાફીથી નિદાન થઈ શકે છે. ૬૧
૯૧ સોનોગ્રાફી કરાવતાં પહેલાની તૈયારી ૬૨
૯૨ સોનોગ્રાફીનું અંધારિયું પાસુ ૬૨
૯૩ **(૧૪) ઓરી અને અંધશ્રદ્ધા** ૬૪
૯૪ **(૧૫) રસી અને રસીકરણ** ૬૬
૯૫ રસી વિષે સામાન્ય જાણકારી. ૬૬
૯૬ સ્વૈચ્છિક રસીઓ ૬૭
૯૭ રસી (VECCINES) શરીઅતની નજરમાં ૬૮
૯૮ **(૧૬) મગજમાં પસ્તીના વિચારોની ભરમાર** ૬૯
૯૯ **(૧૭) નોર્મલ** (Normal) **એટલે શું?** ૭૧
૧૦૦ **(૧૮) રોગોને અટકાવવા આટલું કરો.** ૭૨
૧૦૧ **(૧૯) ડૉક્ટરની ડીગ્રીઓની ઓળખાણ** ૭૪
૧૦૨ **(૨૦) જીવનની અનિવાર્ય ઘટનાઓ.** ૭૬
૧૦૩ **(૨૧) થાઈરોઈડ ગ્રંથીના રોગો અને તેની સારવાર** ૭૭

આ પુસ્તકના પ્રકાશનના હેતુઓ

- રોગોનોનાશ અને આરોગ્યની જાળવણી થાય એવી જાણકારી સમાજમાં ફેલાવવાનો.
- રોગને થતો જ અટકાવવા માટેના ઉપાયો દર્શાવવાનો.
- રોગ તથા બાદ તે વકરે ત્યાર પહેલાં તેને ઓળખી દર્દી સમયસર ડૉક્ટરની સારવાર લેવા જાય તેવી સમજ ફેલાવવાનો.
- રોગ થયા બાદ તે વકરે ત્યાર પહેલાં તેને ઓળખી દર્દી સમયસર ડૉક્ટરની સારવાર લેવા જાય તેવી સમજ ફેલાવવાનો.
- સમજમાં ઘર કરી ગયેલી રોગની આસપાસ ઘૂમતી અંધશ્રધ્ધા અને ભૂલ ભરેલી માન્યતાઓ દૂર કરવાનો.
- ઊંટ વૈદો અને અખતરા ખોરોથી લાચાર રોગીઓને સાવધાન કરવાનો.

અંતમાં સમગ્ર વિશ્વના માનવોના નહી તો પણ ગુજરાતીઓના હાથમાં એનીજ માતૃભાષમાં આરોગ્ય જ્ઞાન પીરસાય. એવા આશયથી આપ અમારા આ પ્રકાશનને સહર્ષ વધાવશો એવી મનોકામના સાથે.

વસ્સલામ.

અભિપ્રાય

અસ્સલામુ અલયકુમ વ.વ.

"સલામત પ્રસૂતિ અને બાળ ઉછેર" પુસ્તિકામાં જે કુર્આન હદીષ અને મેડીકલ સાયન્સની રોશનીમાં યુવાનો અને યુવતિઓ માટે માર્ગદર્શન આપવામાં આવેલ છે જે મેં જાતે વાંચન કરીને સમજમાં આવ્યું કે શાદી પછી દરેક નવું દંપતિ (પતિ-પત્ની) ચાહે મુસ્લિમ કે બિન મુસ્લિમ હોય તેમણે આ પુસ્તકનું વાંચન કરવું જોઈએ. જેથી આગળ આવનાર સંજોગોમાં કોઈપણ જાતની શંકા-કુશંકા, અંધશ્રધ્ધાઓ ઓટોમેટિક દૂર થઈ જશે અને શકાઓથી બચી શકશે. અને બાળ-ઉછેર સચોટ અને સરળ માહિતી માટે તેની માતાને ઘણું ઉપયોગી નિવડશે એવી ઉમ્મીદ અને આશા છે.

સંપાદક મૌલાના શમ્શુલહક હાશિમ જે હમારા વડીલ છે તેમણે અગાઉ ઘણાં ઉપયોગી પુસ્તકો પણ લખેલ છે જે સરળ ભાષામાં લખેલાં છે તેનું પણ વાંચન કરવું જોઈએ.

અલ્લાહ મૌલાનાને જઝાએ ખૈર આપે અને ખુબ તરકકીઓથી માલામાલ કરે અને આ પુસ્તકથી ઉમ્મતના યુવક-યુવતીઓને ફાયદો થાય તેવી દુઆ છે. અને નજાતનો જરીયા બનાવે અને કુબુલ ફરમાવે. તેવી દુઆ સાથે. વસ્સલામ. આમીન

નાચીઝ

ડૉ. અ. મન્નાન એમ. મામજી

(બી.એચ.એમ.એસ.)

(આણંદ)

અભિપ્રાય

This book is a good way to communicate people who believe in islam and make them educate with recent advatages of medical education and treatment. During my practice I found some faulty practices by people who are not giving vaccines and treatment to their sick child rather than it they should take to good doctor for proper treatment.

This book is good combination to communcate people for education and for faulty practices. I really appriciate hard work of Maulvi Shamsulhak Hasim for great thiking to make this book it will help people to make good decisions and treatment.

Dr. Nilesh Shah
M. D. Pediatrics
Charusat Hospital,
Changa (Anand)

આ પુસ્તક ઈસ્લામમાં માનનારા લોકોને સંચાર (જાગૃત) કરવા તબીબી શિક્ષણ અને હાલની સારવાર પધ્ધતિઓ વિષે માહિતગાર કરવા માટે એક સારો પ્રયત્ન છે. મારી પ્રેકટીસ દરમિયાનમાં મને એવા લોકો દ્વારા કેટલીય ખામીયુકત પધ્ધતિઓ જોવા મળી છે. જે તેમના બીમાર બાળકોને રસી અને સારી સારવાર આપી રહ્યા નથી તેઓએ તેમના બાળકોને યોગ્ય સારવાર માટે સારા તબીબો પાસે લઈ જવા જોઈએ.

આ પુસ્તક માહિતી માટે અને ખામીયુકત માન્યતાઓ દૂર કરી તેમને જાગૃત કરવા માટે એક સારૂ સંયોજન છે.

હું આ પુસ્તક તૈયાર માટે એક મહાન વિચાર સરણી ધરાવતા શ્રી શમ્સુલહક હાશિમની સખત પરિશ્રમની પ્રશંસા કરું છું તે જરૂરથી લોકોને સારા નિર્ણયો અને સારી સારવાર કરવામાં મદદ કરશે.

ડૉ. નિલેશ શાહ
એમ. ડી. (બાળકોના રોગોના નિષ્ણાંત
ચારૂસેટ હોસ્પિટલ, ચાંગા. (આણંદ)

અભિપ્રાય

This Short medical information booklet is a great way to educate rural area Population. It will definitely help to eliminate, Help to alleviat. Misbelief among community.

It will be more helpful for people of small villages. May God give strength to Mr. Shamsulhaq Hasim to Continue this kind of great Work.

Dr. Kunal
M. D. Pediatrics
Charusat Hospital
Changa (Anand)

ગ્રામીણ વિસ્તારની વસ્તીને શિક્ષિત કરવા માટે ટૂંકી તબીબી માહિતી આપતી આ એક સુંદર પુસ્તિકા છે. તે ચોકકસ પણે સમુદાય માટે ખોટી માન્યતાઓને દૂર કરવા સહાય રૂપ બનશે.

અને તે ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં વસતા લોકો (ખાસ કરીને યુવક/યુવતીઓ) માટે વધુ મદદ રૂપ થશે.

મારી શુભેચ્છા છે કે ભગવાન આ પ્રકારના મહાન કાર્યને ચાલું રાખવા માટે શ્રી શમ્સુલહક હાશિમને શકિત આપે.

ડૉ. કૃનાલ
એમ. ડી. બાળરોગોના નિષ્ણાંત
ચારૂસેટ હોસ્પિટલ, ચાંગા.
જિ. આણંદ.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ۝

સંપાદક ની કલમે....

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ وَ كَفٰى وَّسَلَامٌ عَلٰى عِبَادِهِ الَّذِىْ اصْطَفٰى. اَمَّابعد.

માનવ શરીરએ અલ્લાહ તઆલાએ સર્જિત રહસ્યોનું હરતું ફરતું જાદુઈ નગર છે. આધુનિક વિજ્ઞાનને બ્રહ્માંડનો ભેદ ઉકેલવામાં જેટલી સફળતા મળી છે. તેનાથી તસુભાર પણ સફળતા શરીરના ભેદ ઉકેલવામાં મળી નથી.

સ્ત્રી પુરૂષના પ્રજનન કોષના સંયોજન દ્વારા બનેલ કોષનું આરોપણ સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાં થાય છે. અને ત્યાં નવાબાળકની ઉત્પત્તિ થાય છે. ધીમે ધીમે અસંખ્ય કોષોનો સમુહ ઉત્પન્ન થાય છે. કોષોના આ સમુહમાંથી જરૂરિયાત પ્રમાણે હાડકાં, ચામડી, સ્નાયુઓ, ચેતાતંતું, આંતરડાં અમે અનેક પ્રકારના ભાગો બનાવવા માટે જુદી જુદી જાતની પેશીઓ બને છે અને આ પેશીઓમાંથી હાથ, પગ, નાક, કાન, આંખો જીભ વગેરે અવયવો બની આ નાનકડું માનવ શરીર આ સજીવ સૃષ્ટિની સૌથી વધુ વિકસિત કલાકૃતિ છે.

આવું સંપૂર્ણ વિકસિત શરીર પામ્યા બાદ આપણે આપણા જીવનમાં અનેક પ્રવૃત્તિઓ કરીએ છીએ અને આપણી આ પાંચેય ઈન્દ્રિયો અને મન દ્વારા જે કંઈ સારૂં લાગે તે મેળવવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ અને ખરાબ લાગે તેનાથી દૂર રહેવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ અને આમ જીવન પસાર કરીએ છીએ.

અલ્લાહ તઆલાએ અર્પણ કરેલું શરીર વર્ષો સુધી તેના મૃત્યુ સુધી બગડયા અને સડયા વગર સારી રીતે જાળવી રાખ્યું. એ કોણ રાખ્યું? એટલું જ નહી પણ પરિવર્તન પામતું અને વિકસતું કોણે રાખ્યું? હા, હા, અલ્લાહ તઆલાએ જે સર્વ જગતને પૈદા કરનાર પાલનહાર છે. અલ્લાહ તઆલાનું ફરમાન કુર્આન મજીદમાં વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

فَتَبٰرَكَ اللّٰهُ اَحْسَنُ الْخَالِقِيْنَ ۝

(તરજુમો :- ફરી અમે તેમાં પ્રાણનાખી) તેને એક નવા સ્વરૂપમાં બનાવી દીધો. તો અલ્લાહની કેવી મોટી શાન છે.

મતલબ કે તેમાં પ્રાણ નાંખી જીવતો જાગતો માનવી બનાવી દીધો તે પૈદા થઈને દૂધ પીવા લાગે છે. પછી ચાલવા, ફરવા, બોલવા લાગે છે. અને તેના પર બાળપણ, યુવાની, વૃધ્ધાવસ્થાની હાલતો બદલાતી રહે છે.ખુદા પાકે સઘળા

અવયવોને ઘણી જ ખૂબ સુરતી સાથે તદ્દન હિકમત અનુસાર સુડોળ બનાવ્યાં અને મુખત્વે વાચા આપી તો બીજો કોણ એવી કારીગરી કરી શકે? માટે બંદગીને લાયક પણ તેજ ઠર્યો. (મઆરિફુલ કુર્આન જિલ્દ – ૬)

ઉલ્માએ દીનનું કથન છે જયારે કોઈ સ્ત્રી સગર્ભા થાય તો તે અલ્લાહ તઆલાનો શુક્ર અદા કરે. કે અલ્લાહ તઆલાએ તેણીને મા–બનવવાનું સૌભાગ્ય અર્પણ કર્યું. સંતાન પ્રાપ્ત થવાની નેઅમત ફકત અલ્લાહ તઆલાની મરજીથી નસીબ થાય છે. જગતમાં કેટલા સ્ત્રી પુરૂષો છે. જેઓ પાસે અઢળક સંપત્તિ તથા ભૌતિક સુખ છે. પરંતુ સંતાન પ્રાપ્તિ થી લાચાર છે. તેઓ સંતાન પ્રાપ્તિ માટે નિષ્ણાતો ડૉકટરોની દવાઓ તથા ઘણી માનતાઓ માને છે. છતાંય હેતું પાર પડતો નથી. સંતાન પ્રાપ્તિ બઝારથી ખરીદી શકાતી નથી. આ સૌભાગ્ય તો અલ્લાહ તઆલાના ખઝાનામાં છે. જેને ચાહે તેને અર્પણ કરે.

સાથે સાથે પોતાના સંતાનો તથા ખાનદાન માટે દુઆ પણ કરતા રહે હે. અમારા પરવરદિગાર અમારી પત્નીઓ તથા અવલાદ તરફથી અમને આંખોની ઠંડક આપ, અને અમને પરહેઝગારોના આગેવાન બનાવી દે. (સૂરએ ફુરકાન : ૭૪)

મતલબ કે પત્ની તથા અવલાદ એવી અર્પણકર જેમને નિહાળી આંખો ઠંડી થાય અને દિલ પ્રફુલિત થાય માત્ર એટલું જ નહિ કે અમો પોતે હિદાયત પામીએ બલ્કે અન્યોને માટે પણ અમો માર્ગદર્શક બનીએ.

માતૃત્વનું સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે ગર્ભવંતીને અનોખો અનુભવ થાય છે. જે પોતાની સાથે અનેક જવાબદારીયો, કેટલીક માન્યતા અને કંઈક ડર પણ લઈ આવે છે. ખાસ કરીને પ્રથમવાર જે સ્ત્રી મા બની રહી છે. તેના આવા અનુભવો મોટા પ્રમાણમાં થતા હોય છે. યોગ્ય તૈયારી અને માહિતીવગર આ ડર વધી જતો જોવા મળે છે. માટે સગર્ભા સ્ત્રીઓને સલામત પ્રસુતિ થાય. એ મા–અને બાળક માટે આવશ્યક છે. પ્રસુતિ તાલીમ બધ્ધ વ્યકિતઓ દ્વારા જ થવી જોઈએ.

સગર્ભાને નવ મહિના દરમ્યાન તેણે નેવાનાં પાણી મોભે ચઢાવવાના હોય છે. ૨૮૦ દિવસના આ સમયને કલાકો મિનિટોમાં વહેચીને ગણી ગણીને પસાર કરવાના હોય છે. તેની અંદર ઉછરતા જીવને કુદરતની અનમોલ ભેટ સમજી તેનું જતન કરવું પડે છે આ બધા મહત્ત્વના હેતુઓ પાર પાડવા માટે આ પુસ્તક મારફતે સમાજની દીકરીઓ અને બહેનોને એવું માર્ગદર્શન પૂરૂં પાડવામાં આવે જેથી સમાજમાં ઘર કરી ગયેલી રોગની આસપાસ ઘૂમતી અંધશ્રધ્ધા અને ભુલ ભરેલી માન્યતાઓ દૂર થાય, તથા ઉટવૈદ્યો અને અખતરાઓથી લાચાર થયેલાઓને સાવધાન કરવાની ગરજ સારે, એવો પ્રયત્ન કર્યો છે.

આ પુસ્તક તૈયાર કરવામાં નિષ્ણાંત ડૉકટરોના અભિપ્રાયો, અને દીની

કિતાબો તથા બુઝુર્ગોને દીનની અવલાદની તરબિયતની અહમ બાબતોના બોધપાઠના આધારે તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે, કિતાબનું લખાણ બિલકુલ સહેલી અને સરળ ભાષામાં છે જેથી સમાજની મહિલાઓ તથા દીકરીઓ ભરપૂર લાભ લઈ શકે અને મા-બનનારી બહેનો તથા તેમના પતિઓ તેમજ ઘરના જવાબદાર વડીલો પણ અગત્યની જાણકારી લઈ શકે તે હેતુથી આ પ્રકારનું એક લાભદાયક પુસ્તક ''સલામત પ્રસુતિ થા બાળઉછેર'' નામે રજુ કરવાનો અનોખો પ્રયાસ છે.

આપ સર્વેને આ પુસ્તક વાંચવાથી જરૂર કીમતી બાબતોની જાણકારી મળશે અને આપણું મા-બનવાનું સ્વપ્નું ખૂબ સહેલાઈથી પૂર્ણ થશે. ઈન્શાઅલ્લાહ.

અમારા વાચકવર્ગ વડીલો-ચાહકોને આ પુસ્તક ખરીદી મર્હૂમોના ઈસાલે સવાબ માટે આપવાની નમ્ર અરજ કરૂં છું. અંતમાં દારૈનમાં બેહતરીન બદલાની દુઆ ગુઝારૂં છું.

ફકત વસ્સલામ,
અહકર : મૌ. શમ્સુલહક હાશિમ
ચાંગા, જિ. આણંદ
તા. ૨૦-૧-૨૦૧૯, શનિવાર

સ્ત્રી આરોગ્ય

ડૉ. પ્રતિમાબેન શાહ
M. D. (Gynec) સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાંત

યુવાવસ્થા ની મુંઝવણો :-

યુવાવસ્થા (જુવાની) એક એવી અવસ્થા છે કે જેમાં કિશોરી, છોકરી મટીને યુવતી બને છે. તેનામાં માનસિક અને શારીરિક ફેરફારો થાય છે. આ ફેરફારો સ્વભાવિક અને કુદરતી હોય છે. તેનામાં છોકરા, છોકરીનો ભેદ આવવા લાગે છે તથા વિજાતીય, મૈત્રી તરફ તેનું મન આકર્ષાય છે.

આવા સમયે યુવતીની મા-જે તેની વડીલ છે તેણે તેના મિત્ર જેમ ભૂમિકા ભજવવી પડે છે. તેણે યુવતીના બોલવા, ચાલવા, ઉઠવા, બેસવા તથા વર્તનમાં માર્ગદર્શિકા બનીને રહેવાનું હોય છે.

ભારત જેવા ગરમ પ્રદેશમાં કિશોરી ૧૦ થી ૧૧ વર્ષ પૂરાં કરે એટલે છોકરી યુવાનીમાં પગલાં ભરવા માંડે છે.

યુવતીમાં આવતું શારીરિક પરિવર્તન :-

છોકરીમાં ૧૧ કે ૧૨ માં વર્ષે શરીરમાં રહેલી ગ્રંથિઓ સક્રિય થવા લાગે છે અને યુવતીનું શરીર એક નવો આકાર ધારણ કરે છે. શરીર સુંદર અને સુડોળ બને છે. આની સાથે માસિક ધર્મ ચાલું થાય છે.

દર મહિને (૨૮ દિવસે) સામાન્ય રીતે ૩ થી ૪ દિવસ સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાંથી યોનીમાર્ગમાં થઈને ૧૧ થી ૧૩ વર્ષની ઉંમરથી શરૂ થઈ ૪૦ થી ૪૫ વર્ષની ઉંમર સુધી દર ૨૮ દિવસે માસિક આવે છે. જે કુદરતી ઘટના છે.

યુવતીને આને માટે માનસિક રીતે તૈયાર કરવી જોઈએ. જેથી તે શરૂઆતમાં થતા નવા શારીરિક ફેરફારથી ગભરાઈ ન જાય.

આ ક્રિયા ૧૧, ૧૨ કે ૧૩ વર્ષની વયે શરૂ થાય છે. શરૂમાં ક્યારેક અનિયમિત હોય છે. પરંતુ પછી નિયમિત થઈ જાય છે. ૪૦ થી ૪૫ વર્ષની ઉંમરે અથવા ગર્ભધારણ કર્યું હોય ત્યારે માસિક બંધ થાય છે.

માસિક અંગેની માવજત :-

- માસિક આવવાનો પ્રથમ દિવસ નોંધી લેવો જેથી ભૂલાય નહી.
- યોનિનો આસપાસનો ભાગ સ્વચ્છ રાખવો.
- યોગ્ય સેનેટરી નેપકીન વાપરવા.

- અંદરના વસ્ત્રોપણ સ્વચ્છ રાખવા.
- તીખો ચટપટો ખોરાક ન લેવો.
- લીલા શાકભાજી ખાવા.

માસિક ખૂબ જ અનિયમિત હોય, વધારે પડતું આવતું હોય તો સારા ડૉકટરની સલાહ લેવી. (આરોગ્યન આસપાસ ૫૧/૫૨)

માતૃત્વ પ્રાપ્તિ એનારી જીવનની ધન્યતા ગણાય. તેમ છતાં દરેક સ્ત્રી ગર્ભાવસ્થામાં પ્રવેશતાં એક પ્રકારનો ભય અનુભવે છે. જે અસ્થાને નથી સર્ગભા બન્યા પછી તેણે તેની અંદર જીવની સજાગપણે જતન કરવું પડે છે. આ બધી જવાબદારીઓ વચ્ચે તેણે બાળકના રૂપમાં સ્ત્રી અને પુરૂષ ઉત્પન કરવાની જવાબદારી કુદરતે સ્ત્રીને સોંપીને તેનામાં વિશ્વાસ વ્યકત કર્યો છે. માટે તેને તે બાબતોનું સંપૂર્ણ આરોગ્યજ્ઞાન મળી રહે તેવા પ્રયત્નો હાથ ધરવા જોઇએ જેથી આવનાર જવાબદારીઓ નિભાવવા માનસિક રીતે તૈયાર થઇ સુખાકાર જીવન પસાર કરી શકે.

કેટલીક કુંવારી/પરિણિત મહિલાઓ માસિકની અનિયમિતતાથી બચવા માટે નિષ્ણાંત ડૉકટરની સલાહ લીધા વગર આડે ધડ દવા ગોળીઓ ઉપયોગ કરે છે. જે મહિલાઓ માટે ગર્ભ ધારણમાં તેમજ, પ્રસૂતિમાં અવરોધ ઉભા કરે છ. માટે આનાથી દૂર રહેવું અતિ જરૂરી છે.

માતા બાળક તંદુરસ્ત તો સમાજ તંદુરસ્ત :-

આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ વિભાગ, ગુજરાત રાજય તરફથી. સરકારી હોસ્પિટલોમાં સગર્ભા માતાઓને મળવા પાત્ર સેવાઓનો લાભ લેવા માટે સરકારી દવાખાનાનો સંપર્ક કરી મમતાકાર્ડ અવશ્ય મેળવી લેવું.

મળવાપાત્ર સેવાઓ :-

- મફત સંસ્થાકિય પ્રસૂતિ સેવા, સીઝેરીયન સેવા.
- મફતદવા સર્જીકલ અને અન્ય સામગ્રી
- મફત લેબોરેટરી સેવાઓ. લોહીની તપાસ, પેશાબની તપાસ
- મફત સોનોગ્રાફી તપાસ
- હોસ્પિટલમાં રહે ત્યાં સુધી, નિઃશુલ્ક ભોજન (સામાન્ય પ્રસુતિ માટે ૩ દિવસ અને સીઝેરીયન બાદ ૭ દિવસ)
- જરૂર પડે ત્યારે નિઃશુલ્ક રકત.
- મફત એમ્બ્યુલન્સ સેવા ઘરેથી હોસ્પિટલ. હોસ્પિટલથી મોટી હોસ્પિટલ તથા ઘરે પરત.
- હોસ્પિટલની કોઈપણ પ્રકારની ફીમાંથી મુકિત
-

નવજાત શિશુને જન્મના ૧ વર્ષ સુધી મળવાપાત્ર સેવાઓ :-

- નિઃશુલ્ક સારવાર
- મફત દવા, સર્જીકલ અને અન્ય સામગ્રી
- મફત લેબોરેટરી સેવાઓ
- જરૂર પડે તો મફત રકત.
- મફત એમ્બ્યુલન્સ સેવાઓ ઘરેથી હોસ્પિટલ હોસ્પિટલથી મોટી હોસ્પિટલ તથા ઘરે પરત.
- હોસ્પિટલની કોઈપણ પ્રકારની ફીમાંથી મુકિત.
- નોંધ :- મમતા કાર્ડ મેળવી તેનું માર્ગદર્શન ધ્યાન પૂર્વક વાંચો. સમજો અને એ

પ્રમાણે અમલ કરી લાભ મેળવો.

માતા અને બાળક માટે આ કાર્ડ અગત્યનું હોવાથી સાચવીને રાખવું, સેવા માટે જવાનું થાય ત્યારે મમતાકાર્ડ સાથે રાખવું.

દર્દીની ફરજો :-

- તમારા ફેમીલી ડૉક્ટર પર વિશ્વાર રાખો અને તેમની સૂચનાઓનો અમલ કરો. બને ત્યાં સુધી ક્વોલીફાઈડ ડૉક્ટરન પાસેથી જ દવા લેવાનું રાખો.
- ડૉક્ટરના સમજાવ્યા પ્રમાણે દવાઓ લેવાની દર્દીની ફરજ છે.
- બીજા કોઈ ડૉક્ટરને બતાવવાનું જણાવે તો દર્દીએ બીજા ડૉક્ટરને બતાવવા જવાની ફરજ છે.
- ડૉક્ટરની સૂચના પ્રમાણે જયારે જયારે કહેવામાં આવે તે પ્રમાણે ચેક અપ કરાવવા આવવાની ફરજ છે.
- ખોરાક કે પરેજીની જે સૂચના આપવામાં આવે તે પ્રમાણે તેનો અમલ કરવાની ફરજ છે.
- (આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ વિભાગ – ગુજરાત રાજય)

સ્ત્રી આરોગ્ય

ડૉક્ટર જયેશ કે. પનારા
M.B.B.S. D.G.O. સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાંત

સગર્ભાવસ્થાના પ્રાથમિક લક્ષણો :-

માસિક ન આવવું, ઉબકા ઉલ્ટી થવા, ચક્કર આવવા, વારંવાર પેશાબ લાગવો. ભૂખ ન લાગવી અશકિત લાગવી. સાંજે શરીર ગરમ થઈ જવું વગેરે પ્રાથમિક લક્ષણો છે.

સગર્ભા હોવાની ચોકકસ સાબિતી શું ?

માસિક ચક્રનું બંધ થવું, સ્ત્રી રોગ ડૉકટર દ્વારા થતી તપાસ, લેબોરેટરીમાં પેશાબની તપાસ અને સોનોગ્રાફી દ્વારા સગર્ભાવસ્થાનું ચોકકસ નિદાન થઈ શકે.

ડૉકટરની પ્રથમ મુલાકાતે કયારે જવું?

સગર્ભા હોવાના સઃકેત મળે કે તુરતં ડૉકટર પાસે તેની ખરાઈ કરવા પહોંચી જવું. સામાન્ય રીતે માસિક ચક્ર અટકી ગયા પછી ૧૦ થી ૧૫ દિવસે ડૉકટરની મુલાકાત લેવી.

સગર્ભાવસ્થાના દિવસો કયાર થી ગણવા તેની જરૂરી ખરી?

છેલ્લા માસિકના પહેલા દિવસથી સગર્ભાવસ્થાના કાળની ગણતરી કરવી. તે દિવસ કે તારીખની અગત્યતા તે છે કે તે દિવસ/તારીખથી ગણીને અંદાજે તારીખ કાઢવામાં આવે છે.

સગર્ભાવસ્થા કેટલા દિવસનો હોય છે?

છેલ્લા માસિકના પહેલા દિવસથી ગણીને ૨૮૦ દિવસ.

ડૉકટર પાસે કેટલી વખત તપાસ કરાવવા જવું?

સગર્ભાવસ્થાના પહેલા સાત મહીના દરમિયાન દર મહીને એકવાર ત્યારબાદ એક માસ સુધી દર પંદર દિવસે અને પછી દર અઠવાડિયે જવું. આ ઉપરાંત કોઈ શારીરિક તકલીફ જણાય તો અવશ્ય ડૉકટરની મુલાકાત લેવી.

સામાન્ય રીતે ૯ મહિનાની સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ઓછામાં ઓછું પાંચથી દસ વખત સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાંતને બતાવવાથી સગર્ભા વસ્થા દરમિયાન ઊભી થતી મુશ્કેલીઓ કે પ્રસૂતિ વખતે થતી અડચણો નિવારી શકાય છે.

અમુક સંજોગોમાં હાઈરિસ્ક પ્રેગનેન્સીમાં ઉપરના નિયમો કરતાં પણ વધારે વખત શારિરીક ચેકઅપ કરાવવું પડે અને જરૂરી લેબોરેટરી તપાસ પણ કરાવવી પડે છે.

ગર્ભવતી મહિલાઓની ડૉકટરી તપાસ :

- નિયમિત રીતે ડૉકટરી તપાસ કરાવવી. તેનાથી લોહીનું દબાણ બાળકના હૃદયના ધબકારા, વજન વગેરેનો અંદાજ રહેશે અને તે પ્રમાણે આગળનું આયોજન કરી શકાશે.
- એ વાતનું ધ્યાન રાખવું કે ગર્ભવંતી સ્ત્રીનું લોહીનું દબાણ વધે નહી કારણ કે તેની બાળક ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. જો તમને પહેલેથી જ લોહીનું દબાણ ઊંચુ હોય તો ડૉક્ટર તમને આર્યન અને ફોલિક એસીડની દવાઓ આપશે.
- આ રીતે લોહીની તપાસ પણ થતી રહેવી જોઈએ કારણ કે જો પ્રસુતિ દરમિયાન વધુ લોહી વહી જાય તો લોહી ચઢાવવાની જરૂર પડે છે સાથે બ્લડગ્રુપની માહિતી અને આર.એચ.ફેકટર પણ જોવું જરૂરી હોય છે. આજકાલ મોટી હોસ્પિટલમાં એચ.આઈ.વી.ની તપાસ પણ કરાવવામાં આવે છે. તે ઉપરાંત બાળકોને વંશ પરંપરાગત રોગોની થવાની શકયતા તેના માથા અને કરોડરજજુના હાડકાને થનારી અસર પણ લોહીની તપાસથી જાણી શકાય છે.
- ચકાસણી દરમિયાન ડૉકટર સ્તન પણ તપાસે છે જેથી એ વાતની ખાતરી કરી શકાય કે બાળકના જન્મ પછી તેને યોગ્ય રીતે દૂધ મળશે કે નહી.
- માતાના પેશાબની પણ સમયાંતરે તપાસ થતી રહેવી જોઈએ જેથી સુગર અને પસ સેલ્સની તપાસ થઈ જાય. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તેના ઉપર કાબૂ રહે તે જરૂરી છે.
- ગર્ભવંતી મહિલાએ તાકત કે જોર લગાડીને અથવા ખૂબ પરિશ્રમ કરીને હાથો વડે વજન ઉપાડી માથા ઉપર મુકવું જોઈએ નહી. કોઇ ભારે વજન લઈ સીડી ચડવી હાનિકારક છે. તેનાથી ગર્ભસ્થ શિશુ ઉપર દબાણ આવે છે જેને કારણે તે નીચેની તરફ સરકે છે.
- સર્ગભાવસ્થામાં બને ત્યાં સુધી વધુમાં વધુ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું જોઈએ તેનાથી ગર્ભસ્થ બાળ ઉપર બિન જરૂરી દબાણ આવતું નથી.

●ગર્ભવંતી મહિલાઓએ હળવો વ્યાયામ કરવો જોઈએ તેનાથી પ્રસૂતિ દરમ્યાન બાળકનો જન્મ થવામાં સમસ્યા ઊભી થતી નથી.

સર્ગભાનો ડર અને ભય :

ઘરમાં નાના માસુમ મહેમાન (બાળકના સ્વરૂપમાં) પધારવાના અણસાર મળતાં જ સગર્ભા માતાને એક અનેરો આનંદ અને ખૂશીઓનો એહસાસ થાય છે.

સર્ગભાવસ્થાને કારણે ગર્ભવંતી મહિલાઓના સ્વભાવમાં પરિવર્તન આવે છે. કેટલીક મહિલાઓ માતા બનવાને કારણે ખૂબ જ ખુશ થાય છે. તો કેટલીક સ્ત્રીઓના મનમાં એક અજાણ્યો ભય રહે છે.

કોઈક સામાન્ય તો કોઈ માનસિક તાણ અનુભવે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં કુટુંબીજનોની જવાબદારી એ હોય છે કે તેમણે તેના મનમાં ડરની ભાવના દૂર કરાવવાનો પ્રયત્ન કરવો અને માતા બનવું બોજ નથી પણ સુખદ એહસાસ છે, તે સમજાવવું.

સર્ગભાવસ્થામાં કોઈ પણ તાણ કે માનસિક દબાણ હેઠળ રહેવાને બદલે મનની શાંતિ જાળવી રાખો. મનમાં સારા વિચારો લાવો. નમાઝ, તિલાવત, ઝિક્ર દુઆ વગેરે આમાલમાં સમય વિતાવો આ બધાની બાળક પણ ઘણી સારી અસર થાય છે.

સર્ગભાવસ્થામાં સગર્ભાને શારીરિક અને માનસિક શાંતિ માટે પતિનો સાથ સહકારની જરૂર હોય છે જયારે સર્ગભાને તે સમયમાં વધું હુંફ અને સહકારની જરૂર હોય છે.

પતિ પોતાની સર્ગભા પત્નિની સમસ્યાઓ સમજે અને તેના ચીડિયલ સ્વભાવને સબર સંયમથી સાંખી લે પતિને પુત્ર જન્મે એવી અપેક્ષા હોય છે. જે સ્વાભાવિક છે. છતાંય પુત્ર પૈદા કરવો તે પત્નિના હાથની વાત નથી. અલ્લાહ તઆલના ફેંસલાથી જે સંતાન પ્રાપ્ત થાય તેના પર અલ્લાહનો શુક્ર અદા કરે. આવા કર્તવ્યથી જ પત્નિને તથા ખાનદાનમાં સુખશાંતિ મળશે.

સર્ગભાવસ્થામાં સંભોગ કરી શકાય ?

સામાન્ય રીતે સર્ગભાવસ્થા દરમિયાન આરામ દાયક/દબાણ મુકત અવસ્થામાં સૂઈ શકતા હોય તો સંભોગ કરી શકાય. ''હાઈરિસ્ક પ્રેગનન્સી'' કે વારેવારે કસુવાવડ થવા જેવા કેસમાં પહેલાં ત્રણ મહીના અને છેલ્લા ત્રણ મહીના સંભોગ કરવો નહી.

સર્ગભાવસ્થામાં કબજીયાત થાય તો શું કરવું?

પાચન તંત્રને અસર થતાં કબજીયાત થવાની શકયતા વધારે રહે છે. માટે ફળો, કાચા શાકભાજી, તથા વધુ પ્રમાણમાં પ્રવાહીનો ઉપયોગ કરવાથી કબજીયાતમાં ફાયદો થાય છે. જરૂર લાગે તો ડૉકટર દવાની ભલામણ કરી શકે.

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પ્રવાસ કરી શકાય?

સામાન્ય રીતે પ્રવાસ તથા રોજિંદુ કામકાજ કરવામાં કોઈ પ્રકારનું જોખમ હોતું નથી. ખાડા-ટેકરાવાળા રસ્તામાં લાંબો સમય મુસાફરી, ઘોડે સવારી, સાયકલીંગ કે સ્વામીંગ જેવી કસરતો ન કરવી, બસ, ટ્રેન કે વિમાનમાં મુસાફરી દરમિયાન બાળક પર જોખમ હોતું નથી. મુસાફરી કરતી વખતે વારંવાર સ્થિતિ બદલવી તથા પગઊંચા રાખવા.

સગર્ભાવસ્થામાં ઊબકા-ઉલ્ટી થાય તો શું કરવું?

ગર્ભધારણ કરવાના શરૂઆતના દિવસોમાં સામાન્ય રીતે ૫૦% દર્દીને ઊબકા-ઉલટી થાય છે. જો ઊલટી વધારે પ્રમાણમાં થાય અને સામાન્ય કામકાજમાં અડચણ થાયતો ડૉક્ટરને બતાવી દવા લેવી. સમાન્ય રીતે આવા સંજોગોમાં સવારે ઊઠીને અડધો કલાક પથારીમાં પડખાં ફેરવવાં. જેથી ઊબકા-ઊલટી નિવારી શકાય તેમ છતાં પહેલાં ત્રણ માસમાં ઊલટી વખતે ગ્લુકોઝવાળું પ્રવાહી વધારે લેવું તથા વારેવારે થોડો આરામ કરવો. તીખું, તળેલું, અથાણા, પાપડ, મરચાં જેવા ખોરાક લેવા નહી. આઈસ્ક્રીમ, જયુસ, કોલ્ડ્રીકસ લેવા.

સગર્ભાવસ્થામાં ટૂંકાશ્વાસ લેવા પડે છે. અને હાંફ ચડે તો શું કરવું?

આવી તકલીફ સામાન્ય રીતે સાતમાં મહીના પછી થાય છે. બાળકનો વિકાસ થાય છે. ત્યારે તે પેટમાં જગ્યા રોકે છે. અને છાતીનું હલન-ચલન ઓછું થાય છે તેમજ ઉદર પલટને ઉપરની તરફ ધકેલાવું પડે છે તેથી શ્વાસ ટૂંકા લેવા પડે છે અને હાંફ ચડતો હોય તેવું લાગે છે. અમુક કિસ્સામાં હેમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ ઓછું હોય તો પણ આવી શકયતા ખરી. ફેફસા તથા હૃદયની તકલીફને લીધે પણ આવું થઈ શકે. ડૉક્ટરને બતાવી સારવાર લેવી.

સગર્ભાવસ્થામાં વારંવાર પેશાબ જવું પડે તો શું કરવું?

સર્ગભાવસ્થાના કારણે ગર્ભાશયનું પેશાબની કોથળી ઉપર દબાણ આવે છે તેથી કોથળીની સંગ્રહ ક્ષમતા ઘટે છે. આથી વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે છે. જે ચિંતાનું કારણ નથી. જો પેશાબમાં બળતરા થતી હોય. રસી આવે કે તાવ આવે તો સ્ત્રી રોગ નિષ્ણાંત ને બતાવવું.

સગર્ભાવસ્થામાં પગે ગોટલા કેમ બાઝી જાય છે?

આ અવસ્થામાં છેલ્લા મહિના દરમિયાન પગના ગોટલા બાઝવા એક સામાન્ય બીના છે. તેનું કારણ રકતવાહિનીઓ પર આવતું ગર્ભાશયનું દબાણ છે. પિંડીના સ્નાયુઓ દબાવવાથી રાહત થશે.

સર્ગભાવસ્થામાં પીઠનો દુઃખાવો કેમ થાય છે?

વધતા જતા ગર્ભાશયને કારણે તથા ગર્ભાશયના હોર્મોનને કારણે નિતંબ અને પીઠના મણકામાં જગા વધે છે. આ પરિસ્થિતિને કારણે પીઠમાં દુઃખાવો થઈ શકે ટટ્ટાર ચાલીને, એડીવાળા ચપ્પલ ન પહેરવાથી તથા યોગ્ય આસનો કરવાથી, પીઠનો દુઃખાવો અટકાવી શકાય છે. ગરમ પાણીનો શેક આપવાથી પીઠના દુઃખાવામાં રાહત રહે છે.

સર્ગભાવસ્થામાં છાતીમાં બળતરા થાય તો શું કરવું?

સર્ગભા અવસ્થામાં હોર્મોન્સના કારણે જઠરનું પિત્ત ઉપરના ભાગમાં આવે છે. જેથી છાતીમાં બળતરા થાય છે. આવા સંજોગોમાં વારે વારે પાંચ-છ વખત થોડું જમવું તથા ઠંડા પદાર્થો (આઈસ્ક્રીમ) લેવાથી રાહત થાય છે.

સર્ગભાવસ્થામાં પગના સોજા રહે છે તો દવા લેવી જરૂરી છે?

હા-ચોકકસ! સર્ગભાવસ્થામાં છેલ્લા દિવસોમાં પગ પર સોજા રહેતો તે સામાન્ય બાબત છે. છતાંપણ આપના ડૉકટરને બતાવી દવા લેવી હિતાવહ છે. ઓછા મીઠાવાળો ખોરાક, પ્રોટીન યુકત આહાર, વધારે આરામ તથા રાત્રે પગનીચે તકીયો રાખવાથી સોજા ઘટે છે. સોજા સાથે લોહીનું દબાણ કે પેશાબમાં પ્રોટીન જતું હોય કે લોહીના ટકા ઓછા હોય તો જરૂર દવા લેવી.

સર્ગભાવસ્થામાં કયો ખોરાક લેવો સારો ?

સર્ગભાવસ્થામાં રોજિંદા જીવનમાં ખોરાક લેતા હોય તે બધો જ ખોરાક લેવો ઉપરાંત દૂધ, કઠોળ, ફળો, લીલા શાકભાજી વધું માત્રામાં લેવા.

સર્ગભાવસ્થામાં વજન કેટલું વધવું જોઈએ?

સામાન્ય રીતે ગર્ભાવસ્થામાં ૧૦ થી ૧૨ કિલો વજન વધવું જોઈએ ભારતીય સ્ત્રીઓમાં ઓછા પ્રોટીન યુકત આહાર, મજૂરી અથવા ભારે કામને લીધે ૮ થી ૯ કિલો વજન વધે છે. આ વજન કરતાં ઓછું કે ૧૨ કિલોથી વધારે વજન વધે તો તમારા ડૉકટરને બતાવવું ત્રણ મહીના પછીના ગર્ભકાળ દરમિયાન દર મહીને એકથી બે કિલો વજન વધવું જોઈએ.

સર્ગભાવસ્થામાં કંઈ કંઈ દવાઓ લેવી જોઈએ?

સામાન્ય રીતે ગર્ભવસ્થામાં ત્રણ મહિના કોઈજ પ્રકારની દવા લેવી નહી. સિવાય કે તમારા ડૉકટરે લખી આપેલ દવા ત્રણ મહીના પછી લોહતત્ત્વ ધરાવતી દવા કેલ્શિયમની દવા ઉપરાંત પ્રોટીન યુકત દવા ડિલીવરી સુધી લેવી. તદઉપરાંત કોઈપણ દવા તમારા ફેમીલી ડૉકટર કે સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાતની સલાહ મુજબ લેવી.

સર્ગભાવસ્થા દરમ્યાન પગની નસો કેમ ફુલી જાય છે?

નસનું ફુલીને જાડું થવું ઘણીવાર પગના નીચેના ભાગમાં થાય છે. કયારેક ઉપર તરફ વધે છે. તેનું કારણ પેટમાંની રકતવાહિનીઓ પર વધતું જતું ગર્ભાશયનું દબાણ કે જે પગમાંથી રકતને પાછા વાળવામાં વિક્ષેપ પાડે છે. નસો ઉપર હોર્મોનની અસર પણ કારણરૂપ છે આમ થતું અટકાવાવ માટે :

- લાંબો સમય ઊભા રહેવાનું ટાળો પગ ખુરશી પર લટકાવીને ન બેસવું.
- ચાલતી વખતે પ્લાસ્ટીકવાળા પાટા કે પગના મોજા વાપરવાથી રાહત મળે છે.
- પગ ઊંચા રહે એ રીતે કસરત કરવાથી કે પગ નીચે તકીયો રાખવાથી રાહત મળે છે.

સર્ગભાવસ્થા દરમ્યાન સફેદપાણી પડે તેનું કારણ શું હોય શકે?

સામાન્ય રીતે સર્ગભા વસ્થામાં બીજા સમય કરતાં સફેદ પ્રવાહી યોનિમાર્ગમાંથી વધારે નીકળે છે તે કોઈ ચિતાનું કારણ નથી. પણ જો સફેદ સ્રાવ વધારે હોય સાથે ખંજવાળ કે બળતરા થતી હોય કે પેશાબમાં બળતરા કે સ્રાવ સાથે લોહી પડે તો તમારા ડૉકટરનો સંપર્ક સાંધો.

સર્ગભાવસ્થામાં કેટલું કામ કરવું અને કેટલો આરામ કરવો?

સર્ગભાવસ્થામાં સામાન્ય રીતે ૪ થી ૧૦ કલાક તથા બપોરના બે કલાક આરામ કરવો જોઈએ. આરામ કરવાથી બાળકનો વિકાસ સારો થાય છે. અને પૂરતું પોષણ મળે છે. સામાન્ય રીતે રોજીંદુ કામ કરવામાં કોઈ મુશ્કેલી નથી. પરંતુ ઘરનું બધું કામ એક સાથે કરવાના બદલે દિવસમાં જૂદા જૂદા સમયના અંતરે કરવું, પલંગ, ટીપોઈ ટેબલ જેવાં ભારે વજનના સાધનો ખસેડવા જેવા કામ ન કરવા સર્ગભાવસ્થા દરમિયાન ચાલવાની કસરત કરવી. જેનાથી ગર્ભાશયની આજુબાજુના સ્નાયુઓ મજબૂત થાય અને ડિલિવરી સમયે મદદરૂપ થાય.

ધુળમાટી ખાવાથી નુકશાન થઈ શકે?

સર્ગભા સ્ત્રીને ખોરાક લેવા બાબતે રૂચિઅરૂચિ રહેતી હોય છે, કાચીકેરી, આંબળા, આંબલી, અથાણા જેવા ખાટા પદાર્થો તેમજ ધુળ માટી જેવા અખાધ વસ્તુઓ તરફ ખાસ આકર્ષણ વધે છે. આવી વસ્તુઓ ખાવા તે આકર્ષાય અને લલચાઈ છે. અને ખાય છે.

ખાટા પ્રદાર્થો ખાવાથી કંઈ નુકશાન નથી પણ ધુળ માટી (સેકેલી માટી) ખાવી એ ગંદી ટેવ છે. તેનાથી આંતરડાને જરૂર નુકશાન થાય છે. ધુળ માટી આંતરડાને ચોંટી કબજીયાત કરે છે. અને તેમાં રહેલા જીવાણુંઓથી ચેપ લાગે છે.

સર્ગભાવસ્થામાં ખતરારૂપ ચિન્હો કયા કયા?

- પેડુંમા શૂળ ઊપડે તેવો દુઃખાવો

- આંખે અંધારા આવવા. આંખ સામે પ્રકાશના ઝબકારા થવા. વારેવારે ઊલ્ટી થવી, તથા પગમાં વધારે સોજા રહેવા.
- ચક્કર આવે, થાકી જવાય, શ્વાસ કે હાંફ ચઢે.
- યોનિમાર્ગમાંથી અચાનક વધારે પ્રવાહી નિકળવું કે ખૂન પડવું.
- અચાનક બાળકનું ફરકવું બંધ થવું.

ઈમરજન્સીમાં હોસ્પિટલ જવાના સંજોગો :-

- સર્ગભાને નીચે જણાવેલાં ચિન્હો જણાય તો તાત્કાલીક પોતાના ડૉક્ટર પાસે જવું.
- યોનિમાર્ગમાંથી લોહી નિકળવું.
- વધું પ્રમાણમાં પાણી પડવું.
- યોનિમાર્ગની આસપાસ ફોલ્લી અથવા ઘા થાય.
- પેટમાં, ગર્ભાશયમાં અથવા હોજરીમાં સખત દર્દ થવું.
- ગર્ભાશયમાં બાળકનું હલન-ચલન બહુ ઓછું થઈ જવું.
- ચોવીસ કલાક સુધી બાળકની હરકત બિલકુલ બંધ થઈ જવી.

બાળ ચિહ્નો :- (ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ સારવાર કરવી.)

બાળક ભુરૂ પડી જવું.
બાળક પીળુ પડી જવું.
બાળક ને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવી.
બાળકનું પેટ ફૂલી જવું.
બાળકને ઉલ્ટીઓ થવી.
બાળકને વધારે માત્રામાં ઝાડા થવા.
બાળકને ખેંચ આવવી.
બાળક દૂધ પીવાનું બંધ કરી દે.
બાળકનું હલન ચલન ઓછું થઈ જવું વગેરે

સગર્ભાવસ્થા અને પ્રસુતિ દરમિયાન ઉભા થતા જોખમી ચિન્હો

ડૉ. દેવિના એસ. અખાણી
એમ.ડી. ગાયનેક (સ્રી રોગના નિષ્ણાંત)

- મોંઢા પર, હાથ પર સોજા આવવા અને આરામ દરમિયાન પણ હાંફ ચઢવો, હાંફ અને થાક જે લક્ષણો હૃદય રોગ સાથેના ગંભીર પાડું રોગના છે.
- પ્રસૂતિચની શરૂઆતે અથવા પ્રસુતિ દરમિયાન રકતસ્રાવ થવો.
- લોહીનું દબાણ ૧૪૦ હોય અથવા વધુ હોય ઊલ્ટી સખત માથું દુઃખે પેટનો દુઃખાવો, જોવામાં તકલીફ, ખેંચ આવે. સોજો હોય કે ન હોય.
- તીવ્ર ગર્ભાશય સંકોચ હોય છતાં પ્રસૂતિની પ્રગતિ ન થતી હોય અથવા વિલંબિત પ્રસૂતિ (૨૪ કલાકથી વધુ પ્રથમ પ્રસૂતામાં) અને (૧૨ કલાક કરતાં વધુ સમય બહુવાર પ્રસૂતામાં)
- પ્રસુતિ દરમિયાન અગાઉના ઓપરેશનના ટાંકાની જગાએ દુઃખાવો શરૂ થાય અને હૃદયના ધબકારા વધી જાય અને લોહીનું દબાણ નીચું જતું રહે તો ગર્ભાશય ચિરાઈ ગયું હોવાની શકયતા છે.
- બાળકના જન્મ પછી ઓર અધુરી પડે અથવા ૫૦૦ મી.લી. કરતાં વધુ રકત સ્રાવ થાય.
- પ્રસૂતિ બાદ તાવ આવે, ગંધ મારતો સ્રાવ થાય, અને પેડુના ભાગમાં દુઃખાવો થાય અથવા સ્પર્શ કરતાં પણ દુઃખાવો થાય.
- ઉપર જણાવેલા ચિન્હો જણાય તો તાત્કાલિક પ્રસુતાને હોસ્પિટલમાં ખસેડવી જોઈએ. જેથી માતા અને બાળક બંન્નેને યોગ્ય સારવાર આપી શકાય અને માતા અને બાળક બંન્નેના જાન બચાવી શકાય.
- આજના યુગમાં હોસ્પિટલમાં પ્રસુતિ કરવી ખૂબ જ અગત્યતની બને છે. જેથી માતા અને બાળક ઊપર રહલાં જોખમો નિવારી શકાય. અને માતા અને બાળક બંન્નેના જાન બચાવી શકાય.

સર્વિસ કરતી સગર્ભા મહિલાઓ માટે સાવચેતીના સૂચનો

કામ કરતી સગર્ભા મહિલાઓને ખાસ સાવચેત રહેવાની જરૂરી છે. જે મહિલાઓ સ્કુલમાં ભણાવતી હોય અથવા ડૉકટર કે નર્સ હોય તે તેણીએ સ્કુલમાં કોઈ બાળકને અથવા હોસ્પિટલમાં કોઈ દર્દીને કોઈ ચેપી બીમાર હોય તો ચેપ લાગી શકે છે.

જે મહિલાઓ લેબોરેટરીમાં કામ કરતી હોય તેમણે પણ સાવચેતીથી કામ કરવુંજોઈએ. ઘણા કેમીકલ એવા હોય છે જેને લીધે સગર્ભા મહિલા તથા બાળકને નુકશાન થવાનો સંભવ છે.

સર્ગભાના ઘરે કોઈ પાલતું જાનવર હોય જેમ કે ઘેટાં બકરાં બિલાડી વગેરે તેનાથી પણ બીમારી લાગું પડી શકે છે.

સર્ગભાને મલેરીયાના મચ્છરથી બચવું જોઈએ કેમ કે મલેરીયાથી ગર્ભપાત થવાનો અને મૃતબાળક પૈદા થવાની શકયતા છે.

દવાઓનો ઉપયોગ

ગર્ભાવસ્થામાં નિર્દોષ દવાઓ લેવાથી પણ બાળકને નુકશાન થવાનો સંભવ છે. કારણ કે ઘણી દવાઓ લોહીમાં ભળી બાળક સુધી પહોંચે છે. માટે નિષ્ણાંત ડૉક્ટર સર્ગભાઓને ઓછી દવાઓ લેવાની સલાહ આપતા હોય છે.

ડૉક્ટરની સલાહ લીધા વગર આડેધડ દવાઓ લેવાથી ઘણીવાર બાળકને ખોડ ખાપણવાળું બનાવી દે છે. જેમકે હૃદયમાં કાણું, કપાયેલો હોઠ, બેહરાશ, અંધાપો, હાથપગની આંગળીયો વધતા ઓછી હોવી વગેરે.

માટે જયારે સર્ગભાને નાની બીમારીયોમાં પણ જેમ કે શરદી, સરેખમ, તાવ વગેરે આવી તકલીફોમાં પણ પોતે દવા લેવાને બદલે ડૉક્ટરની સલાહથી દવા લેવી જોઈએ અને ડૉક્ટરને દવા લેતાં પહેલાં પોતે સર્ગભા હોવાનું જણાવી દેવું જોઈએ. જેથી તે પ્રમાણે દવા આપી શકે.

ઘણીવાર હોર્મોન્સમાં થતા ફેરફારોના કારણે આ દવાઓની એલર્જી થઈ જાય છે. તાવ શરદીની દવામાં કેફીન હોય છે. તેથી તેનું સેવન કરવું નહીં.

સર્ગભાનો પૌષ્ટીક આહાર

સગર્ભાને વિટામીન પ્રોટીન, કેલ્શીયમ, આર્યન વગેરેની જરૂર વધું હોય છે. તેમજ સર્ગભાને એવા ખોરાકની જરૂર હોય છે. જેમાં બધા પૂરક તત્ત્વો મળી શકે. માટે લીલોતરી, શાકભાજી, ફળફુટ ઈંડા દૂધ, માછલી વગેરે ખાવા જોઈએ.

વિટામીન તત્ત્વો વાળા અને જલ્દી પચે એવા ખોરાક લેવા. એક જ સમયમાં વધું જમવાને બદલે બે-ત્રણવારમાં થોડું થોડું જમવું. સર્ગભાને ખોરાકની જરૂર વધુ રહેતી હોય છે.

- નાશ્તામાં એક ગ્લાસ દૂધ તથા દલિયા
- તાજાફળો તથા જયૂસ પણ લેવા જોઈએ.
- અવાર નવાર ઈંડા, માંસ અને અનુકૂળ હોય તો માછલી પણ ડૉક્ટરને પુછીને ખાવી.
- અલગ અલગ પ્રકારની દાળો તેમજ તાજા શાકભાજી વધું પ્રમાણમાં ખાવા. તેમાં પ્રોટીન વધુ માત્રામાં હોય છે માસ મચ્છી અને ઈંડાની ગરજ સારે છે.
- ખાવામાં મીઠું ઓછું ખાવું, તેમજ તીખો તળેલા પદાર્થો ખાવા નહી.

- ખોરાક સિવાય બીજી વસ્તુંઓ પણ અવાર નવાર ખાવી જોઇએ જે સર્ગભાઓને શકિત પૂરી પાડે છે. તેમજ બાળક પણ તંદુરસ્ત જન્મે છે. જેમ કે સંતરા, મોસંબી, નારીયેલ, વલીયારી, આંબળા, મધ, ખજૂર વગેરે.
- નારિયેરનું કોપરૂં થોડી સાકર સાથે ચાવીને ખાવાથી અથવા બંન્નેવને પીસીને તૈયાર રાખે અવાર નવાર ખાતા રહે સર્ગભા માટે શકિતદાયક છે તથા પ્રસૂતિમાં તકલીફ ઓછી કરે છે.
- વલીયારી અવાર નવાર ચાવવી, બાળક ખૂબસૂરત પૈદા થાય છે.
- આંબળા, અથવા આંબળાનો મુરબ્બો સર્ગભા અને બાળક માટે ગુણકારી છે.
- મધ-અસલી ખાવામાં લેવું. તેનાથી લોહી વધે છે. મધ દૂધમાં મેળવીને પણ પી શકાય છે.
- ખજૂર ખાવાથી ગર્ભાશયનું મુખ બંધ રાખે છે જેથી ગર્ભપાત થતા રોકે છે. શરીરમાં લોહીની ઉણપ દૂર કરે છે તેમજ તંદુરસ્તી માટે લાજવાબ ટોનિક છે અને સંપૂર્ણ આહાર પણ છે.
- પ્રસૂતિ કરનાર મહિલા માટે ખજૂરથી વધુ કોઇ ખોરાક બહેતર નથી તે સર્વશ્રેષ્ઠ આહાર છે. તેનાથી વધુ કોઇ આહાર ઉત્તમ હોત તો અલ્લાહ તઆલા તેનો સંદેશ આપત અને તે અર્પણ કરતા.

એવી રીતે નવજાત શિશૂને ઘુંટી આપવા માટે જેને તહનીક કહે છે ખજૂર શ્રેષ્ઠ છે, પ્રસુતિમાં તકલીફ થાય તો ખજૂરથી વધુ કોઇ દવા અસરકારક નથી. બીમાર માટે મધથી બહેતર કોઇ દવા નથી. (ઝમખ્શરી)

વૈજ્ઞાનિક મત પ્રમાણે ખજૂરમાં પોણોભાગ કુદરતી સાકર (ગ્લુકોઝ) હોય છે. એ તરત જ લોહીમાં ભરી જઇને સરળ રીતે પચી જાય છે. ખજૂરમાં પોષક, પાચક અને શકિત આપનાર તત્ત્વો સૌથી વધારે હોય છે.

ખજૂરમાં વિટામીન એ, બી અને સી, પુષ્કળ પ્રમાણમાં છે. ખજૂરમાં લોહ, કેલ્શિયમ, તાંબુ અને ફોસ્ફરસ હોવાથી આહાર રૂપે એપૌષ્ટિક છે. વિટામીન એ ના લીધે શરીરના અવયવોનો સારી રીતે વિકાસ થાય છે. વિટામીન બી ના લીધે હૃદય અને શરીર અને ઇન્દ્રીયો સ્વસ્થ રહે છે, વિટીમીન સી ના લીધે બહારના રોગના ઝેરી જંતુઓની શરીર પર અસર થતી નથી. તેમજ જંતુઓ શરીરમાં જઇ શકતા નથી.

આહારમાં દૂધ અને દૂધમાંથી બનેલા પદાર્થો તથા તાજા નારિયેલ પાણીનો ઉપયોગ કરવો.

લીલા શાકભાજી, ફૂલો, દેશી લાલ ઘઉંની રોટલી, ગાયનું દૂધ લઇ શકાય. વધું પડતા તેલી કે મસાલેદાર ભોજનથી બચવું.

સર્ગભાવસ્થામાં સંતુલિત ભોજન અને પૌષ્ટિક આહાર લેવો, દર મહિને સામાન્ય રીતે એક કિલો વજન વધવું જોઈએ. પ્રસુતિ દરમિયાન ગર્ભવતી મહિલાનું વજન ૧૦ થી ૧૨ કિલો ગ્રામ વધવું જોઈએ. બને ત્યાં સુધી શાકાહારી ભોજન લેવું તેથી વધું વજન વધવું જોઈએ નહી. ગર્ભાવસ્થાના અંતિમ મહીનામાં વધતા વજનને કારણ કે રાત્રે સુવામાં મુશ્કેલી ઉભી થાય છે એ સમયે સાંજે માત્ર ફળાહાર કરાય તો યોગ્ય રહે.

ગર્ભાવસ્થામાં તમાકુ, દારૂ અને માદક દ્રવ્યોના સેવનથી દૂર રહેવું જોઈએ નહી તો ગર્ભસ્થ શિશુમાં વિકૃતિઓ ઊભી થઇ જાય છે. એ રીતે ચા, કોફી કે ઠંડા પીણાનું સેવન પણ ઓછું કરી દેવું જોઈએ.

સ્ત્રીઓમાં પાડું રોગ (લોહતત્ત્વ)ની તથા વિટામીનની ઊણપના કારણે પણ પાણી પડે છે.

આપણા સમાજમાં સ્ત્રીઓમાં સ્વાથ્ય અંગે પુરતું શિક્ષણ અપાતું નથી. વારંવાર પ્રસૂતિ થાય. કસુવાવડ થાય. દર મહિને માસિકમાં લોહી પડે અને સામે પુરતું પોષણ ન મળે માટે ભારતની ૮૦ થી ૯૦ ટકા મહિલાઓમાં સામાન્યથી ગંભીર રીતે લોહીની ટકાવારી ઓછી હોય છે. આ કારણે ચેપીરોગ વારંવાર હુમલો કરે છે. યોગ્ય સારવાર, પુરતુ પોષણ આપવાથી આ તકલીફ નિવારી શકાય છે.

માનવરકત એ જાદૂઈ રસાયણ છે. આપણે જાણીએ છીએ કે તેનો કોઈ વિકલ્પ નથી. મનુષ્યનું લોહી કારખાનામાં બનાવી શકાતું નથી. પાણી કે તેલના કુવાની જેમ તેના કુવા હોતા નથી. તેનું કોઈપણ રીતે ઉત્પાદન થઇ શકતું નથી. વિજ્ઞાન આટલું આગળ વધેલ હોવા છતાં આજ દીન સુધી મનુષ્યનું લોહી બનાવી શકયું નથી. તે બનાવવાની ચાવી અલ્લાહ તઆલાએ તેની પાસે જ રાખેલ છે.

(આરોગ્યની આસપાસ-૧૬૭)

લોહતત્ત્વ વધારનાર અનેક દવાઓ બજારમાં ઉપલબ્ધ છે. પરંતુ ડૉકટરની સલાહ અનુસાર પોતાના શરીરને કઈ દવા અનુકૂળ આવશે તે નકકી કરાવી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. દેખાવડી, સુંદર સારા પેકીંગવાળી દવા અસરકારક જ હશે તેમ માનવું નહીં.

લીલા શાકભાજી, કોથમીર, ફુદીનો, સૂવા, પાલક, મેથી મૂળાના પાન, ફુલકોબી, અળવી, બીટ વગેરેમાં પુષ્કર પ્રમાણમાં લોહતત્ત્વ હોય છે.

જમ્યા પછી તરત ૩ કલાક સુધી ચા, કોફી ન પીવા જોઈએ. આવા પીણાં લોહતત્ત્વનું શોષણ અટકાવે છે. (આરોગ્યની આસપાસ-૧૭૪)

પ્રસૂતિ પૂર્વેની તૈયારી

ડિલીવરી તારીખના ચાર-પાંચ મહિના પહેલાં હોસ્પિટલમાં રજીસ્ટ્રેશન

સલામત પ્રસૂતિ

ડૉ. દેવિના એસ. અખાણી
M. D. (Gynec) સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાંત

કરાવી લેવું જોઈએ. કારણ કે જરૂર પડે ત્યારે સારી હોસ્પિટલમાં જગ્યા મળવામાં મુશ્કેલી ઊભી થાય છે.

બાળકના જન્મનો સમય નજીક આવે ત્યારે હોસ્પિટલમાં જરૂર લાગે તે દરેક ચીજોની યાદી બનાવી એક જગ્યાએ થેલામાં ભરીને રાખી મૂકવી. તેનાથી અચાનક જરૂરત પડે તો કારણવગરની દોડધામ કરવી પડે નહી.

સલામત પ્રસૂતિ

સલામત પ્રસૂતિ થવી એ માતા અને બાળક બંને માટે આવશ્યક છે. સામાન્ય રીતે પ્રસૂતિ હોસ્પિટલમાં જ થવી જોઈએ જેથી માતા અને બાળકને પ્રસૂતિ દરમ્યાન થતી તકલીફોનો તાત્કાલી ઈલાજ થાય.

જૂની માન્યતાવાળા હજુ ઘણા લોકો ઘરે પ્રસુતિ કરે છે જેથી પ્રસૂતિ વખતે ખૂબ જ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. પ્રસૂતિ જયાં પણ થાય દરેક પ્રસૂતાની પ્રસૂતિ તાલીમ બધ્ધ વ્યકિતઓ દ્વારા જ થવી જોઈએ.

જોખમી પરિબળો કે મુશ્કેલી ભરેલી પરિસ્થિતિમાં પ્રસૂતાને વહેલાસર હોસ્પિટલે લઈ જવાથી માતા અને બાળકના પ્રાણ બચી શકે છે.

પ્રસૂતિ મુશ્કેલ બને કે પ્રસૂતિની પ્રક્રિયાને સમય લંબાય તેવી શકયતાઓના કારણસર સિઝેરિયન ઓપરેશન કરવા માટે ડૉકટરને મજબૂર બનવું પડે છે.

લગ્ન ખર્ચ ઓછો કરવો, પણ સુવાવડ તો સારી સગવડતા વાળી હોસ્પિટલમાં જ કરાવવી કારણ કે એમાં બાળકની ત્યાર પછીની પૂરા સો વર્ષની જિંદગીનો સવાલ છે.

પ્રસુતિ પછી બાળક ત્રણ મિનિટમાં રડે નહી અને શ્વાસ ચાલું ના થાય તો બાળકના મગજને નુકશાન થવાની પૂરેપૂરી શકયતા છે. જો બાળકના નાજુક મગજને શ્વાસ ન લેવાથી ઓકિસજન ન મળવાથી નુકશાન થાય તો તેના લીધે બાળક મંદબુધ્ધિનું તથા અપંગ પણ થઈ શકે છે.

પ્રસૂતિ થવાની સંભવીત તારીખની ગણતરી કેવી રીતે કરવી?

છેલ્લા માસિકના પ્રથમ દિવસથી શરૂ કરી નવમાસ અને ૭ દિવસના સમયની ગણતરી

કરી પ્રસૂતિનો દિવસ નકકી કરી શકાય.

પ્રસુતિ અંદાજિત તારીખે જ ચોકકસ આવે?

ના એવું નથી હોતું ૮૦% ટકા પ્રસૂતિ અંદાજિત તારીખથી પંદર દિવસ પહેલાં અથવા અંદાજિત તારીખ પછીના અઠવાડિયામાં થાય છે.

જોડકાં બાળક હોય તો તે બહેને વધારે આરામ કરવો વધારે કેલેરીવાળો ખોરાક લેવો. ઉપરાંત સામાન્ય સર્ગભા કરતાં વિશેષ તબીબી તપાસ કરાવવી.

સર્ગભાવસ્થામાં કમરના ભાગને પુરતો ફુલવા દે તેવાં ઢીલાં વસ્રો પહેરવાં, કઠણ નાડી બાંધીને ઊછળતા બાળક ઉપર જુલમ ના કરવો.

પ્રસૂતિના દુઃખાવાના લક્ષણો શું છે?

સર્ગભાના દિવસો પૂરા થતાં પેડૂંમાં ચૂંક આવે તેવા દુઃખાવો થાય, જે શરૂઆતમાં ધીમે ધીમે દર અડધા કલાકે આવે.

૩૦ થી ૩૫ સેકન્ડ જેટલો સમય રહે, સમય જતાં દુઃખાવો વારે વારે ૧૦ થી ૧૫ મિનિટે આવે અને દુઃખાવાના તીવ્રતા પહેલાં કરતા વધારે ૫ થી ૬૦ સેકેન્ડ સુધી રહે છે.

દુઃખાવા સાથે યોનિમાર્ગમાંથી લાલ કે ગુલાબી કલરનું ચીકણું પ્રવાહી નીકળે જેને શો (Shaw) કહે છે.

સમયથી પહેલાં ડિલિવરી

પ્રસૂતિ થવાના ચોકકસ સમય પહેલાં બાળકનો જન્મ થાય તો બાળકને બચાવવા માટે કાચની પેટીમાં (mcubaton) મૂકવામાં આવે છે. જેમાં માના પેટ જેવો માહોલ હોય છે અને બાળક અધૂરા દિવસોની કમી પૂરી કરે છે. ૩૨ અઠવાડિયે જન્મ થતા બાળકના જીવને આ રીતે બચાવી શકાય છે.

જોડીયા બાળકો હોય તો શું મુશ્કેલી થઈ શકે ?

જોડકા બાળકો હોય તો તે સગર્ભાને પાંડુરોગ, હાઈબ્લડ પ્રેશર, અધૂરા મહીને ડિલીવરી આવવી, બાળકાનો વિકાસ ઓછો થવો, બાળકમાં ખોડખાંપણ, બાળકની આજુબાજુ પાણી ભરાવવું, બાળકની ગર્ભાશયની સ્થિતિ આડી-અવળી હોવી વિગેરે અવરોધો આવી શકે.

જોડકા બાળકો હોય તે બહેને વધારે આરામ કરવો. વધારે કેલેરીવાળો ખોરાક લેવો. ઉપરાંત સામાન્ય સગર્ભા કરતા વિશેષ તબીબી તપાસ કરાવવી.

હાઈરિસ્ક પ્રેગનન્સી

ડૉ. જયેશ કે. પનારા
M.B.B.S. D.G.O. સ્રીરોગ નિષ્ણાંત

હાઈરિસ્ક પ્રેગનન્સી એટલે શું?

જોખમી સર્ગભાવસ્થાને હાઈરિસ્ક પ્રેગેનન્સી કહે છે. જેમાં અચાનક કોઈપણ વિઘ્ન આવવાની શકયતા વિશેષ હોય છે. નીચે જણાવેલ સંજોગોમાં સર્ગભાવસ્થાનો જોખમી ગણવામાં આવે છે.

- નાની ઉંમરે (૧૮ વર્ષ પહેલાં) માતાનું વજન ૪૦ કિલો કરતા ઓછું હોવું તથા માતાની ઊંચાઇ ૧૪૦ સે.મી. કરતા ઓછી હોવી અથવા ૩૨–૩૫ વર્ષની મોટી ઉભરે સર્ગભાવસ્થા.
- બે કે તેથી વધારે કસુવાવડ.
- લાંબા સમયે વંધ્યત્વ (વાઝીયાપણાં)ની સારવાર પછીની સર્ગભાવસ્થા.
- સર્ગભાવસ્થા દરમિયાન લોહીનું ઊંચુ દબાણ રહેવું.
- સર્ગભાવસ્થા પહેલાં કોઇ સ્રીરોગનું કે બીજું ઓપરેશન કરાવેલ હોય.
- સર્ગભાવસ્થા સાથે માને હૃદય, કીડની, અસ્થમા કે ડાયબીટીશ જેવી અન્ય બીમારી હોય.
- છેલ્લી પ્રસૂતિ વખતે મુશ્કેલીઓ ઊભી થઇ હોય કે સીઝેરીયન ઓપરેશન કરવું પડયું હોય.
- બાળકનો વિકાસ રૂંધાયેલો હોય, બાળકની આજુબાજુ મેલીનું પાણી વધારે કે બહુ ઓછું હોય, બાળકની સ્થિતિ આડી અવળી હોય.
- સર્ગભાના લોહીમાં હેમોગ્લોબીનના ટકા ખૂબ જ ઓછા હોય.

પ્રસૂતિમાં મદદ

પ્રસૂતા ડિલિવરીના સમયે ડર અને ભય અનુભવે છે. જેથી તકલીફમાં વધારો થાય છે. માટે પ્રસૂતા અલ્લાહ તઆલાથી દુઆ કરે તથા જે દુઆઓ આસાન પ્રસૂતિમાં થવા માટે લખી છે તે પઢતા રહે અલ્લાહ તઆલા તમારી પ્રસૂતિ આસાન કરી દેશે. (ઈન્શાઅલ્લાહ) આ દુઆ પઢતા રહો.

اَللّٰهُمَّ لَا سَهْلَ اِلَّا مَا جَعَلْتَهٗ وَاَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ اِذَا شِئْتَ.

દુઆ યાદ ન હોય તો પોતાની માતૃભાષામાં આ પ્રમાણે દુઆ કરે. યા અલ્લાહ ! કોઈ કામ આસાન નથી પરંતુ તું જે કામને આસાન કરે (તે આસાન છે) અને

તું જે કામને આસાન કરે છે તે મુશ્કિલ કામ આસાન થઈ જાય છે.

પ્રસૂતિમાં સામાન્ય કેટલો સમય લાગે ?

પ્રસૂતિ પૂરી થવાનો સમય કેટલાંક શારીરિક પરિબળો ઉપર આધાર રાખે છે. જેમ કે પ્રસૂતિનો ક્રમ, ગર્ભાશયના મુખમાં સ્નાયુઓની જાડાઈ, મુખનું ખુલવું, પાણી વહેલું પડી જવું. બાળકનું કદ, બાળકની ગર્ભાશયની સ્થિતિ, મા-ની સ્થૂળતા કે તાસીર વગેરે.

ટૂંકમાં એમ કહી શકાય કે પ્રથમ પ્રસૂતિમાં ૮ થી ૧૮ કલાકનો સમય લાગે છે બીજી કે વધારે ક્રમની પ્રસૂતિમાં ૬ થી ૧૦ અથવા ૧૨ કલાકનો સમય લાગે છે.

ડિલિવરી વખતે કાપો (ચીરો) મુકવો જરૂરી છે.

હા, ડિલીવરી વખતે ડૉટકરને જરૂર જણાય તો યોનિ માર્ગ ઉપર ચીરો (કાપો) મૂકે છે. જેના દ્વારા બાળકને ડિલિવરી માટે જગ્યા મળે છે. ડિલિવરી ઝડપથી થાય છે. દુઃખાવામાં રાહત મળે છે. યોનિમાર્ગને આડી અવળી તૂટતાં તથા ગુદા દ્વારને ઈજાથી બચાવે છે.

ડિલિવરી હોસ્પિટલમાં જ કરવી પડે ?

સામાન્ય રીતે આ યુગમાં બધી જ ડિલિવરી હોસ્પિટલમાં કરાવવી આગળ જણાવ્યા મુજબ હાઈરિસ્ક પ્રેગનન્સી તથા પ્રથમ ડિલિવરી તો ખાસ હોસ્પિટલમાં જ કરાવવી હિતાવહ છે. વડીલશ્રીને માલુમ થાય કે લગ્નમાં ઓછો કરવો. પણ સુવાવડતો સારી સગવડતાવાળી હોસ્પિટલમાં જ કરાવવી કારણ કે બાળકની ત્યાર પછીની પૂરા સો વર્ષની જીંદગીનો સવાલ છે.

નાનું ઓપરેશન

પ્રથમ પ્રસૂતિમાં બાળકના જન્મ વખતે બાળકને બહાર નિકળવાનો માર્ગ પૂરેપૂરો ખુલ્લો નથી હોતો જેથી માને તથા બાળકને તકલીફથી બચાવવા માટે ડૉકટરને જરૂર જણાય તો યોનિમાર્ગ પર ચીરો (કાપો) મૂકે છે. જેના દ્વારા બાળકને ડિલિવરી માટે જગ્યા મળે છે. ડિલિવરી ઝડપથી થાય છે. દુઃખાવામાં રાહત મળે છે. યોની માર્ગ આડો અવળો તૂટતાં તથા ગુદા દ્વારની ઈજાને અટકાવે છે. આ રીતે ચીરો કરવામાં કોઈ નુકશાન નથી. પહેલી ડિલિવરીમાં અગર ચીરો ન મુકવામાં આવે તો પ્રસૂતાને વધુ તકલીફ સહન કરવી પડે છે. અને ઈન્ફેકશન લાગવાનો સંભવ રહે છે. માટે ચીરો મુકાવવો હિતાવહ છે.

મોટું ઓપરેશન (સિઝેરીયન)

મોટું ઓપરેશન કરવાનું ક્યારે અનિવાર્ય બની જાય છે. જેમ કે ગર્ભાશયમાં બાળક આડુ અવળું હોય, અથવા પાણી વધું પડી ગયું હોય. અથવા અમુક સમયે

યોનીમાર્ગ બંધ હોય છે અને ડૉક્ટર ગોળી મૂકી ખોલવાની કોશિષ કરે છતાંય ન ખુલે ત્યારે ડૉક્ટર મજબુરીમાં છેવટે મોટું ઓપરેશન કરે છે.

ઘણી પ્રસૂતાઓ વગર કારણે તકલીફથી બચવા માટે મોટું ઓપરેશન કરાવવાનું વિચારે છે. જે બિલકુલ યોગ્ય નથી સિઝેરીયન કરાવવાથી પ્રસૂતા પ્રસૂતિના દર્દથી બચી શકે છે. પરંતુ મોટા ઓપરેશન કરાવવાના કારણે લાંબા સમય સુધી તકલીફ વેઠવી પડે છે. હોસ્પિટલના ડૉક્ટર નોર્મલડિલિવરીની કોશિષ કરે છતાંય યોગ્ય કારણોસર મોટું ઓપરેશન કરવાની જરૂર ઊભી થાય અને ડૉક્ટરપણ મોટું ઓપરેશન કરવાની સલાહ આપે તો તમારા પતિ તથા ઘરના વડીલો ડૉક્ટરથી વાતચીત કરી પોઝીશન સારી સમજીલે કયા કારણસર મોટું ઓપરેશન કરવું પડે છે. ત્યાર બાદ યોગ્ય નિર્ણય કરી આગળ વધો.

પ્રસૂતિ માટે હોસ્પિટલમાં કયારે દાખલ થવું જોઈએ :-

સામાન્ય રીતે ડૉક્ટરે આપેલી પ્રસૂતિની તારીખના આઠ-દસ કલાક પહેલાં પ્રસૂતાએ નર્સિંગ હોમમાં દાખલ થવું જોઈએ.

પ્રસૂતિ માટે થોડા વહેલા દાખલ થવાના કેટલાક ફાયદાઓ છે. સ્ત્રીનું બ્લડ પ્રેસર તથા બાળકના હૃદયના ધબકારા સમયાંતરે માપી શકે છે.

દાયકાઓ પૂર્વે નવજાત શિશુનો મૃત્યદર ઊંચો જોવા મળતો હતો હવે તો દરેક પ્રસૂતિ વખતે સ્પેશ્યાલિસ્ટને રૂમમાં જ હાજર રાખવામાં આવે છે. જેવું બાળક જન્મે એટલે તરત જ તેની ગર્ભાળ કાપીને એને બાળકોના ડૉક્ટરના હાથમાં સોંપી દેવામાં આવે છે.

ડૉક્ટર તેનું ગળું અને શ્વાસનળી સાફ કરીને એના શ્વાસોચ્છવાસ નોર્મલ કરી આપે છે. શ્વાસનળીમાં અથવા હોજરીમાં પ્રવેશી ગયેલું ગંદુપાણી બહાર કાઢી આપે છે.

બાળક રડતું ન હોય તો તેને રડાવી આપે છે. એનામાં કોઈ જન્મજાત કોઈ પ્રકારની શારીરિક ખોડ ખાંપણ તો નથીને. તે પણ ચકાસી લે છે.

જો બાળક પૂરા મહિનાના બદલે અધુરા મહિને જન્મ્યું હોય તો ડૉક્ટરને જરૂર જણાય તો જન્મ પછી તરત જ તેને ઈન્કયુબેટર (કાચની પેટી)માં મુકીને તાત્કાલીક યોગ્ય માવજત આપી શકે છે.

આ બધુ ત્યારે જ શકય બને જયારે પ્રસૂતા પ્રસૂતિની પીડાની શરૂઆતના થોડા કલાકો પહેલાં દાખલ થઈ હોય. (ડૉ. સ્મિતા શરદ ઠાકર)

બ્લડગ્રુપનું મહત્વ

ડૉ. દિલીપ તન્ના
M.B.B.S.

અકસ્માત કે અન્ય કારણોસર દર્દીને લોહી ચડાવવાની જરૂર પડે ત્યારે તેને તેના ગ્રુપનું જ લોહી ચઢાવવું સલામત ગણાય.

કેટલાક લોકો સવાલ પુછતા હોય છે કે લોહી કયું સારૂં તો વાસ્તવમાં ગ્રૂપના આધારે લોહીની ગુણવત્તા ચઢતી કે ઊતરતી હોય એવું નથી. લોહી બધા જ સરખાં. બ્લડગ્રુપ એ વારસાગત લક્ષણ છે.

પોતાના લોહીનું ગ્રુપ જાણવા માટે સામાન્ય લેબોરેટરીમાં માત્ર પાંચથી દસ મિનિટના સમયગાળામાં પાંચ-પચ્ચીસ રૂપિયાના ખર્ચમાં ડૉકટરની સલાહથી કે સ્વૈચ્છિક રીતે લોહીનું ગ્રુપ જાણવા માટે તપાસ કરાવી શકાય છે.

તમારૂં લોહી કયા ગ્રુપનું છે. તેનો જવાબ જીભના ટેરવે હોવો જોઈએ. આજે જ જાણી લો. લોહીને નીચે દર્શાવ્યા પ્રમાણેના ગ્રુપમાં વહેંચી શકાય.

A+	B+	AB+	O+	= પોઝીટીવ
A-	B-	AB-	O-	= નેગેટીવ

ડ્રાઈવીંગ લાઈસન્સ મેળવતી વખતે લોહીનું ગ્રુપ જાણવું જરૂરી છે.

માતા અને તેનાં ગર્ભાશયમાં ઊછરતા બાળક બંન્નેના RH ગ્રુપ અલગ અલગ હોય, માતા RH નેગેટીવ અને બાળક RH પોઝીટીવ હોય તો તેવા બાળકની કસુવાવડ થઈ શકે. બાળક કમળો લઈને જન્મે અથવા જન્મ બાદ બાળકને તુરત જ કમળો થઈ શકે..

માતા અને બાળકના ABO ગ્રુપ અલગ અલગ હોવાથી સામાન્ય કમળો થવા જેવી પરિસ્થિતિ નિર્માણ થાય પણ તે ગંભીર હોતી નથી.

બ્લડ બેંકમાં દરેક ગ્રુપના લોહીની બોટલ હાજર સ્ટોકમાં રાખવામાં આવે છે. કોઈપણ દર્દીને જયારે તાત્કાલિક લોહીની જરૂરિયાત ઊભી થાય ત્યારે તેને તે ગ્રુપનું લોહી તત્કાલ પુરૂં પાડવામાં આવે છે. આ ફરજ બ્લડબેંક તાત્કાલિક સેવા રૂપે ૨૪ કલાક નિભાવે છે.

ડિલિવરી નોર્મલ કે ઓપરેશનથી થશે તેની જાણકારી

ડૉ. સ્મિતા શરદ ઠાકર
M.D. (Gynec) સ્રીરોગ નિષ્ણાંત

મેડિકલ સાયન્સ એ તથ્યોનું વિજ્ઞાન છે. આગાહીનું નહીં સાચી ખબર પ્રસૂતિનું દર્દ ઊપડે ત્યારે જ ખબર પડે છે. એ પણ શરૂઆતમાં નોર્મલ લાગતી પરિસ્થિતિ સમય જતાં વણસી પણ શકે માટે અગાઊથી એવું કહી શકાય નહી કે ડિલિવરી કેવી રીતે થશે?

ડિલિવરી કુદરતી માર્ગે થશે કે નહી તેનો આધાર મુખ્યત્વે ત્રણ પરિબળો પર રહેલો છે.

- પ્રસવ માર્ગની પહોળાઇ
- બાળકનું કદ અને તેની પોઝીશન
- પ્રસુતિના દર્દની તીવ્રતા.

ડૉકટરી ભાષમાં ત્રણ પરિબળોને ટૂંકમાં પેસેજ, પેસેન્જર, અને પાવર આ નામોથી ઓળખવામાં આવે છે.

જો બાળકનું કદ મોટું હોય તેનું વજન વધારે હોય અને ગર્ભાશયમાં તેની પોઝિશન પ્રતિકૂળ હોય તો તેના પ્રસવ કુદરતી માર્ગે થઇ શકતો નથી.

આ બધું જો સાનુકુળ હોય પણ પ્રસવ માર્ગ સાંકડો હોય તો પણ ડિલિવરી કુદરતી માર્ગે થઇ શકતી નથી.

જો બાળક તેમજ પ્રસવ માર્ગ માપસરના હોય પરંતુ સુવાવડનું દર્દ યોગ્ય પ્રમાણમાં ન ઊઠે તો પણ બાળક કુદરતી માર્ગેથી નીકળી શકતું નથી.

કેટલાક કિસ્સામાં બધું જ સાનુકૂળ જણાતું હોય અને પ્રસૂતિની પ્રક્રિયા યોગ્ય રીતે આગળ વધી રહી હોય ત્યારે અચાનક કોઇ કારણસર માતા અથવા બાળકની સ્થિતિ ચિંતાજનક બની જાય તો તરત જ બાળકને ઓપરેશન દ્વારા બહાર કાઢી લેવું પડે છે.

આવું કંઇ થશે કે નહી તેની જાણ ચાલું પ્રસુતાએ પણ થવા લાગે છે.

એટલે કે ચોથા પાંચમા મહિને ઈવન આઠ મહિના પૂરા થઇ ગયા પછી પણ સુવાવડ કઇ રીતે થશે તેની ભવિષ્ય વાણી કોઇ ડૉકટર કરી શકતા નથી.

એકનોંધ લેવી જરૂરી છે, કે ગર્ભાવસ્થામાં કેટલીક સ્થિતિઓ એવી હોય છે

જેમાં સિઝેરિયન કરવું જ પડશે એની જાણ સુવાવડનું દર્દ શરૂ થતાં પહેલાં જ થઇ જાય છે, કેમ કે અચાનક લોહી તૂટી પડવું ઓળનો ભાગ નીચેની તરફ હોવો બાળક ગર્ભાશયમાં આડું હોવું, પહેલી બે સુવાવડો ઓપરેશન દ્વારા થયેલી હોય અથવા ગર્ભવંતી સ્ત્રીનું બ્લડ પ્રેશર ચિંતાજન ઊંચુ રહેતું હોય એવા કિસ્સામાં લેબર પેઇન શરૂ થાય ત્યાં સુધી રાહ જોવી સલાહભર્યું માનવામાં આવતું નથી. પ્રસૂતિ અપેક્ષિત તારીખની પહેલાં જ સિઝેરિયન કરી લેવું પડે છે.

માટે ડિલિવરી કઇ રીતે થશે તેની ભાવિષ્યવાણી કોઇ ડૉકટર કરી શકે નહી કેમ કે તેની પાછળ અનેક પરિબળો જવાબદાર હોય છે.

પ્રસુતિ બાદ બદલાતા ચામડીના રંગો :

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સ્ત્રીના શરીરના ઘણાં ફેરફાર થતા જોવા મળે છે. ગાલ પર અને પેટ ઉપર ચામડીના રંગમાં ફેરફારનો પણ તેમાં સમાવેશ થાય છે. ગાલ ઉપર બદામી રંગના જે ચકામા જોવા મળે છે તે ગર્ભાવસ્થાનું મ્હોરું જેવા અલંકારી શબ્દોથી ઓળખાય છે. આવા ડાઘા સમય જતાં આપ મેળે અદશય થઇ જાય છે. કોઇ કિસ્સામાં તે હઠિલા બની ચીંટકી રહે છે તો પણ ઝાંખા પડી લાંબા સમયે જરૂર દૂર થાય છે એટલે આ વિશે ચિંતા કરવાનું કારણ રહેતું નથી.

જે બહેનો ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ લેતી હોય તો આવા ડાઘા દૂર થવાનો સમય લંબાય એવું મનાય છે. એટલે આપ આવી ગોળીઓ ઉપયોગ કરતાં હોય તો બંધ કરી કુટુંબ નિયોજન માટે બીજો ઉપયોગ અપનાવો.

પેટ ઉપર જે સફેદ લાઇનો પડે છે. જે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પેટની ચામડી ખેંચવાને કારણે થાય છે જે માત્ર પેટ પર હોવાની સાથે સાથળ અને સ્તન પર પણ અંકિત થયેલા હશે, આવા બધા ફેરફારોનો સંબંધ ગર્ભાવસ્થા સાથે હોવાથી જે બધા સમયાંતરે ઘસાઇને ઝાંખા પડી અદૃશ્ય થઇ જાય છે.

સ્ત્રીના શરીર ઉપરના રંગોના આવા ફેરફારો તે ગર્ભવંતી કે માતા બની ચૂકી છે. તે હકીકતની સાબિતી આપે છે.

કુર્આન-હદીષની રોશનીમાં

અવલાદ અલ્લાહના ખઝાનાની નેઅમત :-

અલ્લાહ તઆલા એ સ્ત્રીઓનું સર્જન બાળકને જન્મ આપવા માટે કર્યું છે. કોઇપણ સ્ત્રીની અંદર છુપાયેલી સૌથી મહત્વની ઝંખના (મા બનવાની) વ્યકત કરતી હોય છે એટલે લગ્ન પછીની સ્ત્રીની ઝંખના એક માત્ર મા-બનવાની હોય છે.

મા-બનવાનું સૌભાગ્ય એ એક એવું મીઠું બંધન છે, કે જેના વગર કોઇપણ

સ્ત્રી પોતાને અપૂર્ણ મેહસૂસ કરે છે. અને આ મીઠા બંધનનો અહેસાસ એટલો મધુરો હોય છે કોઈપણ સ્ત્રી ગમે તેટલા કષ્ટ અને મુશ્કેલીઓ વેઠીને પણ એ બંધન સ્વીકારે છે.

સંતાન પ્રાપ્તિ એ અલ્લાહ તઆલા તરફથી એક મહાન નેઅમત છે. માટે સૌ પ્રથમ જયારે કોઈ સ્ત્રી શાદીના મુબારક બંધનથી સર્ગભા બને તો અલ્લાહ તઆલાનો શુક્ર અદા કરે કે અલ્લાહ તઆલાએ તેને મા-બનવાનું સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત કર્યું. કેમ કે અવલાદ અલ્લાહ જેને ચાહે તેને અર્પણ કરે છે. કેટલાક નવજુવાન યુવાનો-યુવતીઓ રૂપાળા ધનવાન અને બળવાન હોય છે. પરંતુ અવલાદ માટે તરસતા જોવા મળે છે. હકીમો-ડૉક્ટરોની દવાઓ લે છે. પરંતુ હેતું પાર પાડતો નથી. આ નેઅમત દુનિયાના બજારોમાં મળતી નથી. ફકત અલ્લાહના ખઝાનામાં છે જેને ચાહે તેને નસીબ કરે.

અલ્લાહ તઆલાનું કુર્આન શરીફમાં ફરમાન છે. જેમાં માનવના સર્જનનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. يَهَبُ لِمَنْ يَّشَآءُ اِنَاثًا وَّ يَهَبُ لِمَنْ يَّشَآءُ الذُّكُوْرَ ۝

اَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَّاِنَاثًا ۚ وَيَجْعَلُ مَنْ يَّشَآءُ عَقِيْمًا ۭ اِنَّهٗ عَلِيْمٌ قَدِيْرٌ ۝

એટલે કે માનવના સર્જનમાં કોઈના ઈરાદાની અથવા અધિકારની બલકે જ્ઞાન અથવા ખબરની કોઈ દખલગીરી નથી બલકે કોઈની દખલનો શું હોય માણસના મા-બાપ જે તેના સર્જનનું માધ્યમ બને છે પોતે તેમના ઈરાદા અને અધિકારની પણ બાળકના પૈદા થવામાં કોઇ દખલગીરી નથી. સર્જનમાં દખલ હોવી તો દૂરની વાત, બાળકના જન્મ પહેલાં માતા પતિને કંઇ ખબર પણ નથી હોતી કે તેના પેટમાં શું કેવું અને કેવી રીતે બધું થઈ રહ્યું છે. આ તો માત્ર તે અલ્લાહનું જ કાર્ય છે કે કોઇને પુત્રીઓ સંતાન સ્વરૂપે આપે છે તો કોઇને પુત્રો અવલાદ સ્વરૂપે બખ્શે છે, કોઇને પુત્ર અને પુત્રીઓ બંને આપે છે અને કોઇને બિલકુલ વાંઝ રાખે છે કે તેમને કોઇ અવલાદ નથી હોતી.

આ આયતમાં બાળકોના પ્રકારો વર્ણન કરવામાં અલ્લાહ તઆલાએ પ્રથમ પુત્રીઓનું વર્ણન કર્યુ છે. પુત્રોનું વર્ણન પાછળથી કર્યુ છે આજ આયતના ઈશારા મુજબ હઝરત વાષિલા બિન અસ્કએ ફરમાવ્યું કે જે સ્ત્રીના પેટે પ્રથમ પુત્રી જન્મે તે મુબારક હોય છે. (કુર્તુબી) (મઆરિફુલ કુર્આન સૂરએ શૂરા આયત -૪૯)

માનવ સ્વરૂપ સૌથી શ્રેષ્ઠ અને વિશિષ્ટ :-

અલ્લાહ તઆલાનું કુર્આન શરીફમાં ફરમાવે છે :

وَصَوَّرَكُمْ فَاَحْسَنَ صُوَرَكُمْ ۚ

માનવના સ્વરૂપને અલ્લાહ તઆલાએ બધા પ્રાણીઓ કરતાં શ્રેષ્ઠ અને વિશિષ્ટ પ્રકારનું ઉત્તમ આકારમાં બનાવ્યું છે. તેને વિચારવા અને સમજવા માટે બુદ્ધિ અર્પણ કરી છે. તેના હાથપગ એવા બનાવ્યા કે તેના દ્વારા અનેક પ્રકારની વસ્તુઓનું ઉત્પાદન કરીને પોતાની રાહતનો સામાન બનાવી લે છે, તેનું ખાવું પીવું પણ

સામાન્ય પ્રાણીઓ કરતાં વિશિષ્ટ પ્રકારનું છે. જાનવરો પોતાના મોઢાથી ચરે છે અને પીએ છે. માનવી આ કાર્ય હાથોથી કરે છે. સામાન્ય પ્રાણીઓનો ખોરાક પ્રકૃતિમાં છવાયેલ વસ્તુઓથી છે, કોઈ માંસ ખાય છે, કોઈ ઘાસ અને પાંદડા ખાય છે, તેનાથી વિપરીત માનવી તે પોતાના ખોરાકને વિવિધ પ્રકારની વસ્તુઓ, ફળો, લીલોતરી માંસ વગેરેને મસાલેદાર સ્વાદિષ્ટ અને આકર્ષક બનાવીને ખાય છે, એક એક ફળવડે અનેક પ્રકારના ખોરાક આચાર, મુરબ્બા, ચટણી વગેરે તૈયાર કરે છે.

فَتَبٰرَکَ اللّٰهُ اَحۡسَنُ الۡخَالِقِیۡنَ ۝

અલ્લાહની કેવી મોટી શાન છે જે સૌથી બેહતર બનાવનાર છે.

(મઅરિફુલ કુર્આન – સૂરએ મુઅમિન – આયત – ૬૪)

પુત્રીનો જન્મ :

અમુક મા-બાપ પુત્રીના જન્મથી નારાજ હોય છે, પુત્રના જન્મથી ખુશ થાય છે. ઔલાદ પ્રાપ્તિની નેઅમત પુત્ર કે પુત્રીના રૂપે હોય તે ફેંસલો સંપૂર્ણ અલ્લાહ તઆલાની મરજી અને તેની કુદરતને આધીન છે. તે પાક પરવરદિગાર જેને ચાહે પુત્ર અથવા પુત્રી અર્પણ કરે છે. આ નેઅમત અલ્લાહ જેને ચાહે તેને અર્પણ કરે છે. બંદાએ અલ્લાહના ફેંસલાને ખુશીથી વધાવી લેવો જોઈએ. પુત્ર હોય કે પુત્રી અલ્લાહની નેઅમત છે. તેના પર અલ્લાહનો શુક્ર અદા કરે.

પરંતુ વાસ્તવમાં પુત્રીઓ મા-બાપની વફાદાર હોય છે. તે મા-બાપના દુ:ખમાં મદદરૂપ બને છે. જયારે દીકરો આ બાબતમાં લા પરવા હોય છે. ઠીક છે, દીકરો કમાઈ લાવે છે, જયારે દીકરીઓ મા-બાપથી જેટલી મોહબ્બત અને દુ:ખ સુખમાં મદદગાર બને છે. તેટલો પ્રેમભાવ દીકરાઓમાં જોવા નથી મળતો છતાંય દીકરા મા-બાપના ફરમાન બરદાર હોય તો તે પણ મહામુલી નેઅમત છે.

જયારે ઘણા માણસો પુત્રીના જન્મ પર જનેતાને કુસુરવાર ઠેરવે છે અને તેની સાથે અસભ્ય વર્તન કરે છે. તેમજ તેને હકીર નજરથી જુએ છે. આવું વર્તન કરનારાઓ માટે આ કિસ્સો ઈબ્રત લેવા માટે કાફી છે.

અરબસ્તાનમાં અબુ હમ્ઝા તેમની પત્નિથી દિકરો જન્મે એવી અપેક્ષા રાખતા હતા. પરંતુ તેમની પત્નિને દીકરીનો જન્મ થયો. તો તેમણે પત્નિ પાસે આવવાનું બંધ કરી દીધું એક વર્ષ પછી તેઓ પત્નિ પાસેથી પસાર થયા. તો તેમણે જોયું કે તે પોતાની દિકરીને પ્યારથી રમાડતી હતી અને આ અશ્આર પઢતી હતી.

"અબૂ હમ્ઝાને શું થયું ! કે તેઓ અમારી પાસે નથી આવતા. તેઓ અમારાથી એટલા માટે નારાજ છે કે અમોએ દિકરાને જન્મ કેમ ન આપ્યો. ખુદાની કસમ એ તો અમારા કબજામાં નથી. અમો તો તેજ કબુલ કરીયે છીએ જે ખુદા અમોને અર્પણ કરે છે."

પત્નિના આ અશ્આર સાંભળી અબું હમ્ઝાને અલ્લાહના ફેંસલા સામે ઝૂંકવાની તૌફીક મળી. તરત જ તેની પાસે જઈને પત્નિ અને દિકરીને માથાનો બોસો આપ્યો. અને અલ્લાહ તઆલાનો શુક્ર અદા કર્યો અને ખુશીથી દિકરીને વધાવી લીધી.

દરેક મા-બાપને બોધ લેવો જોઈએ કે અલ્લાહ તઆલા દિકરો અથવા દિકરી અતા કરે તેમાં તેના ફેંસલામાં રાજી રહી તેનાથી અલ્લાહ તરફથી મળેલી નેઅમતમાં ખેર-ભલાઈની દુઆ કરવી જોઈએ. (ઈસ્લામ ઔર તરબિયતે અવલાદ-૧૮)

સર્ગભાને અજરો સવાબ :-

જયારે દીકરીની શાદી થઈ જાય અને તે પોતાના પતિની ખિદમત કરે છે અને સાથે અલ્લાહની ઈબાદત પણ કરે છે, તો ફુકહાએ કિરામે મસ્અલો લખ્યો છે, કે કુંવારી દીકરી એક નમાઝ પઢે તો એક નમાઝનો સવાબ મળે છે. શાદી થયા પછી એક નમાઝનો સવાબ ૨૧ નમાઝ જેટલો સવાબ મળે છે. કારણ કે હવે તે બે કામ કરે છે એક પતિની ખિદમત બીજું અલ્લાહની ઈબાદત, હવે બે જવાબદારીયો અંજામ આપે છે, પતિની ખિદમત કરવા સાથે અલ્લાહ તઆલાની ઈબાદત કરશે તો અલ્લાહ તો અજરોસવાબ પણ વધારી દે છે. મહિલાઓ માટે આ રીતે અલ્લાહનો ફઝલ અને કરમ પ્રાપ્ત કરવાનો બેહતરીન મૌકો છે.

સર્ગભાના ગુનાહોની બખ્શીશ :-

જે મહિલાઓ પોતાના ખાવિંદ સાથે અખ્લાક અને ફરમાબરદારીથી રહે છે, અને (PREGNANT) ગર્ભધારણ કરે છે. તેના માટે હદીષમાં ખૂશખબરી આપવામાં આવી છે. હદીષનો મફહુમ (મતલબ) આ પ્રમાણે છે. કે જયારે તે મહિલા ગર્ભધારણ કરે છે તો અલ્લાહ તઆલા પાછલા ગુનાહ માફ કરી દે છે. કારણ કે ગર્ભાવસ્થામાં તે તકલીફ વેઠે છે. સર્ગભા નવ મહિના સુધી ઘણી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરી સમય પસાર કરે છે. તો અલ્લાહ તેના પાછલા ગુનાહ માફ કરી દે છે.

સર્ગભા ગર્ભાવસ્થામાં દુ:ખ દર્દમાં આહ, આહ, કરે છે. તો અલ્લાહ ફરિશ્તાઓને ફરમાવે છે કે, મારી બંદીએ પેટમાં બાળકનો બોજ ઉઠાવ્યો છે માટે તેની આહ, આહ ના બદલામાં سُبْحَانَ اللهِ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ اللّٰهُ اَكْبَرُ. પઢવાનો સવાબ તેના આમાલ નામામાં લખી દો.

ડિલિવરીની તકલીફ પર અજરો સવાબ :-

જયારે ડિલિવરીનો સમય આવે તો બાળકના જન્મ વખતે કઠીન પરિસ્થિતિથી પસાર થાય છે. ડિલીવરીના દર્દ વેઠવાને બદલે એક અરબી ગુલામ આઝાદ કરવા બરાબર સવાબ અતા કરે છે.

ડિલિવરીમાં મૃત્યુ પામનાર મહિલા શહીદ છે.

ડિલિવરીમાં તકલીફમાં અગર મહિલા મૃત્યુ પામે તો હદીષમાં છે કે તે શહાદતની મૌત મરી. કયામતના દિવસે શહીદોની લાઇનમાં તેને ઊભી કરવામાં આવશે.

બાળકને જન્મ આપવામાં ગુનાહોની બખ્શીશ :

અગર બાળકનો જન્મ થયો અને મહિલા પણ સલામત રહે તેના માટે હદીષમાં ફઝીલત આ રીતે બયાન કરવામાં આવી છે અલ્લાહ તઆલા ફરિશ્તાને હુકમ કરે છે જે તે મહિલાની પાસે આવીને કહે છે : અય મા-હવે તું ફાગિર થઈ ગઈ તને ગુનાહોથી પાક કરી દેવામાં આવી છે.

બાળકને જન્મ આપવામાં જે તકલીફ વેઠી તેના બદલામાં ગુનાહોની માફી જેવું મહાન ઈનામ આપવામાં આવે છે. (ખવાતીન કે તરબિયતી બયાનાત)

અધુરૂં બાળક જન્મ થાય તેની ફઝીલત :

હઝરત અલી (રદી.)થી રિવાયત છે કે હુઝુર (સ.અ.વ.)નું ફરમાન છે કે અધુરૂં બાળક (કસુવાડ)થી જન્મેલું બાળક પણ કયામતમાં અલ્લાહથી ઝઘડશે. કારણ કે તેના મા-બાપ ગુનાહોના લીધે દોઝખમાં હશે, અધુરા મહીને જન્મનાર બાળકને કહેવામાં આવશે પોતાનાં મા-બાપને જન્નતમાં દાખલ કરી દે. તો તે બાળક પોતાની નાળથી ખેંચીને તેમને જન્નતમાં દાખલ કરાવી દેશે. (ઈબ્ને માજા)

પોતાના ઘરના કોઈ વ્યકિતની મૌત પર સબર કરવી અને અલ્લાહથી સવાબની ઉમ્મીદ રાખવી. બહુ મોટો મરતબો પામવાનો અમલ છે. સાથે મુસીબતમાં ગમગીનને તસલ્લી આપવાનો પણ બહુ મોટા મરતબાની વાત છે.

(ખવાતિન કે શરઈ અહકામ - ૬૧૧)

બાળકના મૃત્યુ પર અજરો સવાબ :

હઝરત અબુ મૂસા અશ્અરી (રદી.)થી રિવાયત છે કે હુઝુર (સ.અ.વ.)નો ઈર્શાદ છે કે જયારે કોઈ બંદાનું બાળકમૃત્યુ પામે તો અલ્લાહ તઆલા ફરિશ્તાઓથી ફરમાવે છે શું? તમોએ મારા બંદાના બાળકની રૂહ ખેંચી લીધી. તો ફરિશ્તા અરજ કરે છે, હા, શું તમોએ બંદાના દિલના ટૂકડાને લઈ લીધો. ફરિશ્તા અર્જ કરે છે, હા. અલ્લાહ ફરિશ્તાઓને પુછે છે મારા બંદાએ શું કહ્યું? ફરિશ્તા જવાબ આપે છે બંદાએ : إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ પઢયું. તો અલ્લાહ તઆલા ફરમાવે છે કે મારા બંદા માટે જન્નતમાં એક ઘર બનાવી દો અને તેનું નામ "બયતુલહમ્દ" રાખો.

(ખવાતિન કે શરઈ અહકામ - ૬૧૦) (મિશ્કાત, તિરમિઝી)

ડિલિવરી પછી ૪૦ દિવસો :

ડિલિવરી પછી ૪૦ દિવસ મહિલાને આરામની જરૂર હોય છે. એટલા સમયમાં ગર્ભાશય અસલ પોઝીશનમાં આવી જાય છે. ડિલિવરી પછી નિફાસનું ખૂન ચાલું થાય છે લગભગ બે અઠવાડિયા પછી લોહીનો રંગ થોડો પીળો થાય છે. અને માત્રા પણ ઘટી જાય છે. અગર વધું આવે તો ઈન્ફેકશનના કારણે હોય છે.

બની શકે એટલું જલ્દી હરવા ફરવાનું ચાલું કરવું જોઈએ. અવારનવાર યોની માર્ગને સ્વચ્છ રાખતા રહેવું તથા સ્નાન પણ કરતા રહેવું. તેનાથી શરીરમાં તાઝગીનો એહસાસ થાય છે.

૪૦ દિવસપૂરા થયે પાકી :

કુર્આન હદીષના ફરમાન મુજબ નિફાસના ખુનની મુદત ૪૦ દિવસ સુધી ગણાય છે. ત્યારબાદ પાક થવા માટે ગુસલ કરવું ફર્ઝ છે.

અમુક મહિલાઓને નિફાસનું ખૂન પંદર દિવસે પણ બંધ થઈ જાય છે. જેમને પંદર દિવસે ખૂન બંધ થઈ જાય તેમણે તરત જ પાક થવા માટે ગુસલ કરી નમાઝ રોઝા તથા ઈબાદત શરૂ કરી દેવી. (અગર આપ મા-બનનેવાલી હે.)

જે મહિલાઓને ૪૦ દિવસ પુરા થવા પછી પણ ખૂન ચાલુ રહે તેમણે ૪૦ દિવસ પુરા થયે ગુસલ કરી પાક થઈ ઈબાદત શરૂ કરી દેવી જોઈએ. અને બાકીનું ખૂન આવે છે તેના માટે દવા લેવી ડૉકટરની સલાહ મુજબ.

(ખવાતીન કે લિયે શરઈ અહકામ)

પ્રસૂતિ અને સુવાવડ બાદ પૂરતી સ્વચ્છતા ના રાખવામાં આવે તો પ્રજાજન માર્ગો જેવા કે ગર્ભાશય, ગર્ભાશયનું મુખ, પેશાબની કોથળી, અંડવાહીનીમાં ચેપ લાગે છે. પરિણામે દર્દીને સખત તાવ, ધ્રુજારી આવવી. માથાનો દુઃખાવો, પેડુંનો દુઃખાવો તથા પુરૂ યુકત દુગંધવાળો સ્રાવની ફરિયાદ હોય છે.

આ ચેપ જાતીય સમાગમથી ફેલાય છે. માટે ચેપ યુકત સ્ત્રીની સારવાર જયાં

સુધી તેના સાથીની સારવાર સાથોસાથ ન કરવામાં આવે ત્યાં સુધી પૂર્ણ થતી નથી.

મેલેરીયા-ચિકનગુનિયા-ડેન્ગ્યું આવતો જ રોકીએ

મેલેરીયા મચ્છરથી ફેલાતો રોગ છે. અને એનોફિલીસ મચ્છરથી ફેલાતો રોગ છે.

જો કોઇને ઠંડી ચડી તાવ આવે માથું દુઃખે કે શરીર દુઃખે તાવ ઊતરે ત્યારે ખુબ પરસેવો વળે, ઊલટી કે ઉબકા આવે તો મેલેરિયા હોઈ શકે.

સમયસર સારવાર કરવી જરૂરી.

- લોહીનો નમુનો આપી નિદાન કરાવો.
- નિદાન પ્રમાણે સંપૂણ્ સારવાર લો.
- સમયસર સારવાર ન લેવાથી મેલેરીયા જીવલેણ નીવડી શકે છે.
- નાના બાળકો અને સર્ગભા માતાએ ડૉકટરની સલાહ મુજબ સારવાર અવશ્ય લેવી.

મચ્છરોથી બચવા આટલું કરીએ :-

- પુરેપુરૂ શરીર ઢંકાઇ તેવા કપડાં પહેરવા
- વહેલી સવારે અને સંધ્યા સમયે ઘરના બારી બારણા એક કલાક માટે બંધ રાખવા.
- જંતુનાશક દવાયુકત મચ્છર દાનીમાં જ સુવાની ટેવ પાડો.
- નાના બાળકો અને સર્ગભા માતાઓ એ સુવા માટે મચ્છર દાનીનો નિયમિત ઉપયોગ કરવો.
- સાંજે ઘરની અંદર લીમડાના પાનનો ધુમાડો કરી મચ્છર ભગાવો.
- ઘરની આસપાસ પાણી જમા ન થવા દો.
- પાણી ભરેલા વાસણો કોઠીઓ, ટાંકીઓ, પીપ વગેરે બરાબર ઢાંકીને રાખો.
- ફ્રીઝની પ્લેટ, વોટર કુલર, પણીયારા વગેરે જગા પર પાણી જમા ન થવા દો.
- ચોમાસામાં નકામા ટાયરો, ખાલી વાસણો કે ધાબા પરના ડબલા-ડબલીમાં વરસાદનું પાણી ભરાવા ન દો.
- (આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ વિભાગ-ગુજરાત રાજય)

સર્ગભા સ્ત્રીઓ માટે નવ મહિનાના કિંમતી આમાલ :-

કોઈપણ સ્ત્રી જયારે ગર્ભ ધારણ કરે તો સૌ પ્રથમ અલ્લાહનો શુક્ર અદા કરે અને આ દુઆ વધુ પ્રમાણમાં પઢતી રહે.

اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ۔

સાથે બે રકાત અગર શુકરાનાની પઢી લે તો વધુ બહેતર છે.

- પોતાના આમાલને સહી કરી લે. એક ટાઈમની નમાઝ કઝા ન કરે.
- નમાઝ ન પઢવાથી અથવા કઝા કરવાથી પેટના બાળક પર ખરાબ અસર પડે છે.
- મસ્નૂન આમાલ પર એહતિમામથી અમલ કરે.
- કુર્આન શરીફની તિલાવત વધુ પ્રમાણમાં કરે. શકય હોય તો દરરોજ એક સિપારાની તિલાવત કરે.
- દરરોજ "**યા સલામ્**" ૫૦૦ વખત પઢે બની શકે તો નવ માસમાં સવા લાખ વખત પઢે.
- દરરોજ ૪૧ વખત "**યા કુદ્દૂસ્**" દવા પર અથવા પાણી પર દમ કરીને પીવું.
- કમઝોરી દૂર કરવા માટે દરરોજ ૧૪૧ વખત "**યા કવ્વીય્**" પઢો.
- હરતાં ફરતાં يَاسَلَامُ، يَا قُدُّوْسُ، يَا قَوِىُّ. પઢતા રહે.
- દરરોજ "**સુરએ યાસીન**" ની તિલાવત કરી પાણી પર દમ કરી પીવું.
- નવમા મહિનાથી એક પતાસા પર ત્રણ વખત યાસીન શરીફ પઢી દમ કરે અને સવાર અથવા મગરિબ બાદ ખાવું. અગર પેટના બાળકનો કેસ અટપટો હોય તો નવ મહીના પહેલા આ અમલ શરૂ કરી દેવો.
- હદીષમાં છે કે સર્ગભાએ દૂધ વધું પ્રમાણમાં પીવું અને ઘરમાં લોબાન સળગાવી ધુણી લેવી. તેનાથી બાળક હોશિયાર અને બુદ્ધિશાળી પૈદા થાય છે. (ઈન્શાઅલ્લાહ)
- હમલની હિફાઝત માટે દરરોજ "**સુરએ તહરીમ**"ની તિલાવત કરવી.
- "**સુરએ યુસુફ**" અને "**સુરએ મરયમ**" તિલાવત કરવાથી નેક અને ફરમાબરદાર ઔલાદ પ્રાપ્ત થાય છે.

- નેક અને ફરમાબરદાર અવલાદ પ્રાપ્ત થવા માટે દર ફર્ઝ નમાઝ બાદ નીચે લખેલી દુઆ ત્રણવાર પઢવી. رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَّدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ۚ إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ ۝
رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ ۝
- رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَّاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ۝

હમલની શરૂઆતના ત્રણ માસના અંદર કરવાનો અમલ.

- એક દાઢમના દાણા કાઢી ખોળામાં મુકવા અને સુરએ યુસુફની તિલાવત કરવી. સુરતમાં જયાં જયા યુસુફનું નામ આવે ત્યાં દાડમના દાણા પર દમ કરવું. એ પ્રમાણે સુરત પુરી કરવી. પછી તે દાણા ખાવાથી બાળક ખૂબસૂરત પૈદા થશે. (ઈન્શાઅલ્લાહ)
- જયારે ડિલીવરીનું દર્દ શરૂ થાય ત્યારે ચાર કુલ (પારા-૩૦)
- قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ ۝ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝
- ૧૨૦ વખત () ગોળ પર દમ કરી દર્દ શરૂ થાય ત્યારે ત્રણ ભાગ કરી ત્રણ વખત ખાઓ.
- إِذَا السَّمَاءُ انْشَقَّتْ ۝ (પા.૩૦)ની સુરતની શરૂની પાંચ આયતો હરતાં ફરતાં પઢે ગોળ પર દમ કરીને ખાવો.
- સુરએ આલે ઈમરાનનું છેલ્લુ રૂકુઅ وَلِلَّهِ مُلْكُ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ۝ (આયત ૧૮૯) (પારા-૩૦) પઢતાં પઢતાં પેટ પર ઉપરથી નીચે તરફ હાથ ફેરવવો.
- દર્દ શરૂ થાય ત્યારે પેટ પર હાથ ફેરતાં يَاسَلَامُ، પઢો.
- સર્ગભા પોતે પણ અને પાસે બેસનાર ثُمَّ السَّبِيلَ يَسَّرَهُ ۝ પઢે.
તથા પાસે બેસનાર يَا خَالِقَ النَّفْسِ مِنَ النَّفْسِ خَلِّصْهَا. પણ પઢે.
- બાળક નીચે ન ઉતરતું હોય તો પેટ પર ઉપરથી નીચે તરફ હાથ ફેરવતાં આ દુઆ પઢો. وَبِالْحَقِّ أَنْزَلْنٰهُ وَبِالْحَقِّ نَزَلَ ۗ وَمَا أَرْسَلْنٰكَ إِلَّا مُبَشِّرًا وَّنَذِيرًا ۝
- બાળક આડું હોય તો ૧૦૦ વખત وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ ۝ પઢી પાણી પર દમ કરીને પીવડાવવું.
- મોઅત્તા ઈમામ માલિક (હદીષની કિતાબ) ખોલીને બતાવવાથી બાળક આસાનીથી પૈદા થશે. (ઈન્શાઅલ્લાહ)
- બાળક પૈદા થઈ જાય અને તેના પર નજર પડે તો પહેલાં તેને
- اَلسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُهُ કહો.
- પછી સાત વખત يَا بَرُّ. પઢીને તેના પર દમ કરો.

- પછી આ દુઆ પઢો. يَجْعَلُكَ اللّٰهُ بَرًّا وَ أَنْبَتَكَ اللّٰهُ فِيْ دِيْنِ الْإِسْلَامُ . نَبَاتًا حَسَنًا .
- પછી આ દુઆ પઢો. رَبِّ أُعِيْذُهَا بِكَ وَذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْم.
- સુરએ અલ-હાકહ. (પારા-30) તથા મંઝીલ પઢી તેલ પર દમ કરી રાખો જરૂર સમયે બાળકને તેલ માલિશ કરો તમામ ઝેરી જાનવરોથી હિફાઝત થશે. (ઈન્શાઅલ્લાહ)
- ૧૧૦ વખત સૂરએ હશરની પહેલી આયત.

سَبَّحَ لِلّٰهِ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۚ وَهُوَ الْعَزِيْزُ الْحَكِيْمُ ۝

પાણી પર દમ કરી બાળકને પીવડાવવાથી બાળક કમળાના રોગથી સલામત રહેશે. (ઈન્શાઅલ્લાહ)

- બાળકના જન્મ થયા પછી કોઈ દીનદાર વ્યકિતથી ખજૂર ચવડાવી તેના મોંમાં મુકવી.
- બાળકના જમણા કાનમાં ફજરની અઝાન અને ડાબા કાનમાં ઈકામત કહેવી.
- સાતમા દિવસે સારૂં નામ રાખી બાળકનો અકીકો કરવો જોઈએ.

(અગર આપ મા બનનેવાલી હૈ.)

સ્તનપાન : શ્રેષ્ઠ શિશુ આહાર

ડૉ. હસમુખ એ. સવસાણી
(M.B.B.S. D.C.H.) બાળરોગ નિષ્ણાંત

સ્તનપાનના ફાયદા :

માતાનું દૂધ અને અમૃત સમાન છે. તે બાળક માટે કુદરતે આપેલી અમૂલ્ય બક્ષીશ છે, જે દરેક બાળકને મળવું જ જોઈએ. વિકસીત દેશોમાં પણ પહેલાં સ્તનપાનથી સ્ત્રી સૌંદર્ય નાશ પામે છે એવું સજમતા હતા પણ હવે એ પણ સ્તનપાનનું મહત્વ સમજવા લાગ્યા છે.

માતાનું દૂધ એ બાળક માટે કુદરતી આહાર છે. જે બાળકની જરૂરિયાત મુજબ યોગ્ય શારીરિક અને માનસિક વિકાસ માટે ના સપ્રમાણ પોષક તત્ત્વોથી ભરપૂર હોય છે.

માતાનું દૂધ એમાંય પ્રથમ ત્રણ દિવસ આવતું દૂધ (કોલોસ્ટ્રમ) જેમાં આવેલા ઈમ્યુનો ગ્લોબ્યુલીન-એ અને બેકટોફેરીન, રોગ પ્રતિકારક શકિત આપતા તત્ત્વો હોય છે. જેથી સ્તનપાન કરતાં બાળકને બોટલથી દૂધ પીતા બાળક કરતાં ઝાડા, શરદી-કાનની રસી પોલિયો જેવા રોગો થવાની શકયતા ઓછી હોય છે. આ દૂધ બાળકને પચવામાં સહેલું હોય છે.

માતાનું દૂધ બાળક માટે ગમે ત્યારે ઉપલબ્ધ હોય છે. તેમજ યોગ્ય તાપમાન હોય છે. જયારે બોટલનું દૂધ ગરમ કરવું. બગડી જવું વગેરે પ્રશ્નો ઊભા થાય છે.

ગાયના દૂધ કે અન્ય ઉપરના દૂધથી એલર્જી અપચો જેવી તકલીફો થવાની શકયતા છે.

સ્તનપાન કરતાં બાળકોનું મરણ પ્રમાણ શીશીથી દૂધ પીતાં બાળકો કરતાં ઓછું હોય છે.

સ્તનપાન કરાવતી માતાઓના શરીરમાં ચરબીનું પ્રમાણ ઘટે છે જે સ્ત્રી પોતાનું સૌંદર્ય જાળવી શકે છે.

સ્તનપાન કરાવવાથી બાળક અને માતા વચ્ચે અતૂટ સંબંધ બંધાય છે.

જો બાળક ઓછા વજનનું અથવા અપૂરતા મહીને આવેલું હોય તો માતાનું દૂધ એ બાળકના વિકાસ અને વજન પ્રમાણેની જરૂરિયાત મુજબનું હોય છે.

સ્તનપાન કરાવતી માતાનું ગર્ભાશય જે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન મોટું થયેલ હોય છે. તેજ મૂળ કુદરતી સ્થિતિમાં લાવવામાં સ્તનપાનની ક્રિયા અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

સ્તનપાન કરાવતી માતાઓને સ્તનનું કેન્સર, હૃદયરોગ, લોહી દબાણ

(બી.પી.) વગેરે જેવા રોગો થવાની શકયતા ઓછી હોય છે.

સ્તનપાન બાળકના જન્મ પછી કયારે શરૂ કરવું :-

સ્તનપાન બાળકના જન્મ બાદ તુરત જ શકય એટલું વહેલું શરૂ કરવું જોઈએ. જો જન્મ બાદ ૩૦ મિનિટે ચાલુ કરી શકાય તો ઉત્તમ ગણાય. આનું કારણ એ છે કે જન્મ બાદ પ્રથમ કલાકમાં બાળકની ચૂસવાની આવડત વધુ હોય છે અને બાળકની ચૂસવાની પ્રક્રિયાથી મા-ના દૂધનો પ્રવાહ વહલો ચાલું થાય છે.

સ્તનપાન બાળકને કયાં સુધી આપવું જોઈએ :-

દોઢી બે વર્ષ સુધી આપી શકાય આ સાથે બાળકની ૬ માસની ઉમર થયે અને ૭ માં માસથી ઉપરનો ખોરાક શરૂ કરવાનું ભુલાવું જોઈએ નહીં.

સ્તનપાન કયા સંજોગોમાં ન આપવું :-

માતાને ગંભીર પ્રકારની બીમારી જેવી કે એઈડસ કેન્સર છાતીમાં રસી અથવા ક્ષયરોગ, ટાયફોઈડ માનસિગ રોગ, કમળો, અથવા થાઈરોઈડની દવા લેતી હોય તેવી તકલીફમાં સ્તનપાન બાળકને આપવું જોઈએ નહી. માતા જો ગર્ભવંતી બને તો બાળકને સ્તનપાન આપવું નહીં.

શરૂઆતમાં મા-નું દૂધ ઓછું આવતું હોય તો શુ કરવું ?

શરૂઆતમાં કયારેક મા-નું દૂધ ઓછું આવતું હોય છે પરંતુ તેમં પોષકતત્ત્વોનું પ્રમાણ વધુ હોવાથી બાળક માટે પૂરતું હોય છે. શરૂઆતમાં મા-નું દૂધ ન આવતું હોય તો ઉપરનું ગાયનું દૂધ વાટકીથી ડૉકટરની સલાહ મુજબ આપી શકાય બોટલથી આપવું જોઈએ નહીં.

સ્તનપાન કરાવતી માતાએ ખોરાકમાં શું લેવું ?

સ્તનપાન કરાવતી માતાઓએ ઘરમાં જે ખોરાક લેવાતો તે ખોરાક લેવો જોઈએ. લીલા શાકભાજી, દૂધ, ફળો, કોપરૂ, મેથી વગેરે વધુ લેવાય તો સારૂ અમુક ખોરાકથી બાળકને શરદી વગેરેનો ભાર રહે તે માન્યતા ખોટી છે.

સ્ત્રી જયારે માતા બને છે ત્યારે પોષક તત્ત્વોના અભાવના કારણે શરીરમાં પૂરતું દૂધ બનતું નથી. આ માટે સમયસર મળવો આવશ્યક છે. સ્તનપાન કરાવતી મહિલાઓ દૂધ દહીના અધિક સેવની જરૂર છે. માતાના દૂધની માત્રા અને તેની ગુણવંતાની તેના દ્વારા આરોગવામાં આવતો ભોજન સાથે સીધો સંબંધ છે. સાસરિયાઓ એ આ બાબતે સચેત રહેવું જોઈએ.

શિશુને સમયસર અને પૂરતા સમય સુધી માતાનું દૂધ ન મળે તેનું આરોગ્ય કાયમ માટે નબળું રહી જવાનું જોખમ છે તથા તેનો વિકાસ ધીમો પડી જાય છે. આવિશે પ્રત્યેક પરિવારે સજાગતા કેળવી પોતાની બહેન દીકરી કે પુત્રવધુ પ્રત્યે સહકારની ભાવના કેળવવી જોઈએ.

સ્તનપાન કરાવવાના ઈસ્લામી આદાબ :

માતાએ સ્તનપાન કરાવતી વખતે બિસ્મિલ્લાહ પઢવું. અને સ્તનપાન કરાવતાં અલ્લાહના ઝિક્રમાં મશગુલ રહેવું.

- સ્તનપાન કરાવતી વખતે ગુનાહના કાર્યથી બચવું જેમ કે ટી.વી. અથવા મોબાઈલમાં નાચગાન જોવું. અથવા સંગીત સાંભળવું, વગેરે ગુનાહની હાલતમાં દૂધ પીવડાવવાથી બાળક નાફરમાન બની શકે છે.
- મા-પોતાના બાળકને દૂધ પીવડાવશે તો તેના સારા ગુણ બાળકમાં આવશે.

મસ્અલો :- બાળકને દૂધ પીવડાવું (સ્તનપાન) માતાની જવાબદારી છે. અને તેના માથે ફરજ છે. જો મજબૂત કારણ વિના કોઈ જીદના કારણે બાળકને દૂધ નહી પીવડાવે તો તે ગુનેગાર થશે જો એ સ્ત્રી તે પુરૂષના એટલે કે બાળકના પિતાના નિકાહમાં હોય તો બાળકને સ્તનપાન કરાવવા માટે પતિ પાસેથી કોઈ મહેનતાણું અથવા વળતર નહી લઈ શકે કારણ કે તે તેની પોતાની ફરજ છે.

મસ્અલો :- શરીઅતની રૂએ નવજાત શીશુને સ્તનપાન કરાવવાનો સંપૂર્ણ સમયગાળો બે વર્ષ આપવામાં આવ્યો છે. ત્યાર પછી સ્તનપાન કરાવવામાં નહી આવે. અઢી વર્ષથી વધુ બાળકને સ્તનપાન કરાવવું સર્વાનુમતે હરામ છે.

(મઆરિફુલ કુર્આન, અલ-બકરહ-૨૩૨)

કોઈપણ બાળકને સ્તનપાન કરાવવાના તથા છોડવાના ઉપરોકત હુકમોનો વિરોધ કરશે અથવા બાળકના હિતની અપેક્ષા કરશે અને બાળકનું અહિત થાય એવો નિર્ણય કરશે તો તેને શિક્ષા ભોગવવી પડશે.

(ખવાતીન કે તરબિયતી બયાનાત)

સ્તન કેન્સર

ડૉ. એમ. એમ. પેથાપરા
એમ. એસ. સર્જન

સ્તન કેન્સર :

માતૃત્વ એ સ્ત્રીના જીવનનું સૌથી મહત્ત્વનું સોપાન છે. સ્ત્રી માટે સ્તન હોવા માતા બનવાની પ્રાથમિક શરત છે.

દુઃખદ બાબત એ છે કે આજે ભારતમાં લાખો સ્ત્રીઓ સ્તન કેન્સરની દર્દી છે. જેમાં દર વર્ષે નવા દર્દી ઊમેરાય છે.

નિરાશાજનક બાબત છે આમાંથી મોટા ભાગની દર્દીઓનું નિદાન દર્દ જ્યારે ત્રીજા ચોથા તબકકામાં પહોંચે ત્યારે જ થાય છે. નિદાન થયા પછી મોટા ભાગની દર્દીઓ તરત જ સારવાર કરાવતા નથી જે કરાવે છે તે પણ અનિયમિત કરાવે છે. એથી પરિણામ વધું નિરાશાજનક આવે છે.

સ્તન કેન્સર થવાના કારણો :

જે સ્ત્રીને સ્તન કેન્સર હોય એ કુટુંબની બહેનોને અને ત્યારપછી પહેલી અને બીજી ત્રીજી પેઢીમાં સ્તનકેન્સરની માત્રા વધુ જોવામાં આવે છે.

- જે સ્ત્રીનું પહેલું બાળક ૧૮ વર્ષ પહેલાં જન્મે તેની સ્તન કેન્સર થવાની શકયતાઓ ઘટી. મોટી ઉંમરે બનતી માતાઓ કરતાં, ત્રીજા ભાગની થઇ જાય છે.
- કુંવારી અને બાળક વગરની સ્ત્રીઓને સ્તન કેન્સર થવાની શકયતાઓ વધી જાય છે.
- સ્તનપાન ન કરાવતી માતાઓને સ્તન કેન્સર થવાની શકયતાઓ વધી જાય છે.
- જે બહેનોનું વજન વધારે હોય અથવા ચરબીવાળો ખોરાક વધુ લે છે તેમને કેન્સર થવાની શકતા વધી જાય છે.
- જેમને માસિક ૧૨ વર્ષની ઉંમર પહેલાં શરૂ થાય છે અને અન્ય સ્ત્રીઓ કરતાં મોડું બંધ થાય છે. (૪૫ વર્ષ પછી) તેમને સ્તન કેન્સરની શકયતા રહે છે.
- ગર્ભનિરોધક દવાઓ અને અંતઃસ્ત્રાવવાળી દવાઓ સ્તન કેન્સરની શકયતા વધારે છે.
- ૧૮ વર્ષની યુવતીમાં વજનમાં જો તેની ત્યાર પછીની ઉંમર અને અવસ્થા દરમિયાન બીજા ૨૨ કિલો કે તેથી વધારે વજનનો વધારો થાય તો તેને સ્તનકેન્સર થવાની શકયતા વધારે બેવડાઇ જાય છે.

સ્તન કેન્સરના ચિન્હો :

ગાંઠ : મોટા ભાગની બહેનોને આ ચિન્હ હોય છે શરૂઆતમાં ગાંઠમાં દુઃખાવો થતો નથી.

સ્તનમાં દુઃખાવો : મોટાભાગે સ્તન કેન્સર કરતાં અન્ય રોગોના કારણે દુઃખાવો થતો હોય છે. છતાં દુઃખાવો થતાં હોય તો ડૉક્ટરની સલાહ લેવી જરૂરી બને છે.

ડીટડીમાં પ્રવાહી આવવા માટે અન્ય કારણોપણ હોય છે. તો પણ ડીટડીમાં પ્રવાહી આવે તો ડૉક્ટરનો અભિપ્રાય લેવો જોઈએ.

સ્તન કેન્સરનું નિદાન :

સ્તન કેન્સરનું નિદાન હવે ખૂબ સરળ થઈ ગયું છે. ઈન્જેક્શનની મદદથી ગાંઠમાંથી થોડાક કોષો ખેંચી લેબોરેટરીમાં તપાસ કરવામાં આવે છે.

ગાંઠ ઉપરની ચામડી બેહરીકરીને નાનો કાપ મૂકીને ગાંઠમાંથી નાની કટકી કાપીને લેબોરેટીમાં તપાસ માટે મોકલવામાં આવે છે.

સ્તનમાં કોઈપણ નવી વસ્તુ દેખાય તો ગભરાશો નહી, મોટા ભાગના કેસોમાં કોઇ મહત્ત્વનો રોગ હોતો નથી. તમે શાંતિથી તમારા ડૉક્ટરને બતાવો તેમના અભિપ્રાય પ્રમાણે આગળ વધો.

નિષ્ણાંત ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ પુરી સારવાર લેવી જરૂર છે. સૌથી પ્રચલિત સારવારમાં સ્તન કાઢી નાખવામાં આવે છે. ત્યાર બાદ શેક અને ક્રિમોથેરેપી (દવા)નો કોર્ષ આપવામાં આવે છે. સારવાર પૂરી થયા પછી પણ વર્ષો સુધી ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ નિયમિત તપાસ કરાવવી ખૂબ જ જરૂરી છે. ઘણા દર્દીઓ સારા થઈ ગયા પછી બહું ધ્યાન આપતા નથી અને પાછળથી પેટભરીને પસ્તાય છે.

કેન્સરથી બચવાના સૂચનો :-

હમદર્દ મિત્રો બનાવો :-

મિત્રો તરફથી મળતા સહકાર અને પ્રેમથી રોગ પ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે. રોગ પ્રતિકારક શકિત શરીરમાં ઉદભવતા કેન્સર જેવા હાનિકારક કોષોનો નાશ કરે છે. સારા મિત્રો અને કુટુંબ પ્રેમથી માનસિક તણાવ ઊભો કરતાં હોર્મોન્સ કે જેનાથી રોગ પ્રતિકારક શકિત ઘટે છે તેમાં ઘટાડો થાય છે.

હોઠોને સૂર્યના કિરણોથી બચાવવા કંઈને કંઈ લગાડવું જોઈએ.

જેતુનનું તેલ, સૂર્યમુખીનું તેલ ખાવુ હિતકર છે. સોયાબિન કે કપાસિયાનું તેલ હાનિકારક છે. મહિલાઓના સ્તન કેન્સરનું પ્રમાણ જેતુન અને સુર્યમુખીનું તેલ ખાવાથી ઘટે છે.

૧૮ વર્ષની યુવતી વજનમાં ૧૮ વર્ષની ઉમર પછીના અવસ્થામાં ૨૨ કિલો કે તેથી વધારે વજનનો વધારે થાય તો તેને સ્તનકેસરન થવાની શકયતા બેવડાઈ જાય છે.

સ્ટ્રોબેરી ક્રેનબરી, રાસ્પબરી જેવા ઠળિયા વગરના રસદાર ફળો ખાવ. આવા ફળોમાં ઈલાજિક (ELLAGIC) એસિડ જેવા કેન્સર અટકાવતા રસાયણો હોય છે.

કસરત કરવાથી હૃદય રોગ સામે પ્રતિકાર શકિત મેળવી શકાય છે તે ઉપરાંત કેન્સર સામે પણ રક્ષણ મળે છે. કસરત દ્વારા થોડી ઘણી કેલેરી શરીરમાંથી ઘટાડવાથી આંતરડાના કેન્સર ઉપરાંત અન્ય અવયાવેના કેન્સર પણ અટકાવી શકાય છે.

ધુમ્રપાનથી થતા કેન્સર અને મૃત્યુના દરમાં ઉત્તરોતર વધારો થતો જાય છે. આવા વ્યસનોથી છુટવા ધુમ્રપાનની તીવ્ર ઈચ્છા થાય ત્યારે સારા મેગેઝનિ અથવા કિતાબ વાંચો અને તેમાંથી સારી વિગતો પેપર ઉપર લખવામાં મન વાળો. હાથને સિગરેટ સિવાય અન્ય કામમાં રોકાયેલો રાખો. જેમ કે પાણીની બોટલમાંથી ઘૂંટડે ઘૂંટડે પાણી પીવામાં સમય વિતાવો, લોલી પોપ ચૂસવાનું શરૂ કરી દો વગેરે.

ધી જેમ્સ કેન્સર હોસ્પિટલ એન્ડ રિસર્ચ સેન્ટર

યુ.એસ.એ.

બાળ ઉછેરના નિયમો

ડૉ. શશીબેન નરેન્દ્રવાણી
M.D. (Ped) D. Ped F.I.A.P. બાળરોગ નિષ્ણાંત

શિશુ ઉછેરનાં સારા રીત રિવાજો :

- સર્ગભાવસ્થામાં સ્ત્રીઓ માનસિક આધાર મળે એવા પ્રસંગો ઉભા કરવા જોઈએ જેથી સર્ગભા આનંદમાં રહે.
- સર્ગભાવસ્થામાં પોષક ખોરાક મેથીપાક, મેથીલાડુ વગેરે ખવડાવવા.
- માતાના ઘરે સુવાવડ કરાવવી જેથી પ્રસૂતાને આરામ અને મદદ મળી શકે.
- સુવાવડ પછી બાળકને માતાની ગોદમાં રાખવું. બંન્નેવ જગા અલાયદી અને સ્વચ્છ રાખવી. મચ્છરોનો નાશ કરવો. થોડાં દિવસ માતાને ઘરકામ ન કરવા દેવું. અન્ય વ્યકિતઓએ બાળકને અડવું નહી. જેથી બાળકને ચેપ ન લાગે અને માતાને ધાવણ આવવામાં સુગમતા રહે.
- સુવાવડ પછી શેક આપવો અને ઓરડામાં સગડી રાખીને વાતાવરણ હુંફાળું રાખવું.
- સ્તનપાન માટે આગ્રહ રાખવો.
- બાળકને ઉપરનું દૂધ પીવડાવવા ચમચી અથવા વિશિષ્ટ શંખા આકારની વાટકીનો ઉપયોગ કરવો.
- બાળકને તેલ માલિશ કરી નવડાવવું. (સાત દિવસ બાદ, નાળ ખર્યા પછી)
- ઘોડીયાનો ઉપયોગ કરવો.
- માતાએ ખાસ પોષણ યુકત આહાર લેવો.
- કાન વીંધવા, સુન્નત કરાવવી (જો સારી રીતે જંતુ રહિત પ્રકારે કરી હોય તો) આ બધું ત્રિગુણી રસીના ત્રણ ડોઝ આપ્યાના એક મહીના પછી જ કરાવવું. (પધ્ધતિસર ડૉકટર પાસે)
- નજર લાગી હોય તો ઉતારવી.
- માતાનું ધાવણ વધારવા માટે વપરાતી ઔષધીઓ લેવી.

આ રીત રિવાજોથી જરૂર બચવું જોઈએ.

- સ્ત્રીભૂણની હત્યા.
- સર્ગભાને આખરી માસમાં ખોરાક ઓછો આપવો ખાસ પોષણ યુકત ન આપવો.

- સગર્ભાવસ્થામાં વધુ પડતો શારીરિક શ્રમ કરવો.
- અણઘડ દાયણોના હાથે ઘેર સુવાવડ કરાવવી.
- નાળ કાપવા માટે કે બાંધવા માટે ચોખ્ખા સાધનો ન વાપરવા.
- કાપેલી નાળ ઉપર કંકુ, રાખ, ઘી વગેરે વસ્તુઓ લગાડવી.
- ગંદી જગામાં સુવાવડ કરાવવી.
- સુવાવડ કરાવતાં પહેલાં બરાબર હાથ ન ધોવા.
- બાળકના જન્મ પછી બાળકનું વજન ઓછું હોય તો પણ તરત જ નવડાવવાનો આગ્રહ રાખવો.
- સ્તનપાન વખતે શરૂઆતનું ખીરૂં ફેકી દેવું. ગ્રાઈપવોટર, બાળાગોળી પાણી વગેરે આપવા.
- સ્તનપાન કરાવતી માતાએ લીલા શાકભાજી વગેરે ન ખાવા.
- બાળકને ટોટી ચૂસણી વગેરે આપવું અથવા મોઢામાં મુકવી.
- આ પ્રકારના તમામ કાર્યો તાત્કાલીક બંધ કરવા જરૂરી છે.

કાઢી નાખવા (બંધ કરવા) જેવા રીત રિવાજો :

- દૂધની બોટલનો ઉપયોગ.
- દૂધના પાવડરનો વપરાશ. (બીન જરૂરી)
- બેબી પાવડર, બેબી સોપ, બેબી ઓઈલ વગેરે મોંઘી ચીઝોનો વપરાશ.
- સામાન્ય તકલીફો માટે પણ દવાઓનો ઉપયોગ. (ડૉકરટની સલાહ મુજબ)

બાળ આહાર વિષે કેટલીક ખોટી માન્યતાઓ :-

બાળકને પગ ન આવે એટલે ચાલતાં ન શીખે ત્યાં સુધી કંઈ અનાજ આપવું નહી નહી તો પચે નહી.

ગોળ કે ગળી વસ્તુથી બાળકને કૃમિ થાય છે.

દહી, કેળાં કે દ્રાક્ષથી શરદી થાય. આ બધી માન્યતાઓ ખોટી છે.

કેટલીક માતાઓ બાળકને બાળાગોળી, બાબુલીન, ગાઈપ વોટર, ચમચો, સોમવા ૩૪, બાલઘુંટી, કડવાણી વગેરે આપતી હોય છે. હકીકતમાં ધાવણાં બાળકને આવી કોઈ જરૂર હોતી નથી. આ બધી વસ્તુઓમાં અફીણ હોવાની શકયતા હોય છે. જેથી બાળક તેનું બંધાણી થઇ જાય છે પછી તેના વગર સુતું જ નથી.

આમ એક માતા અને પિતા બંન્નેની ફરજ બને છે કે તેમનું બાળક સારો, સ્વચ્છ અને સમતોલ આહાર લે.

- પાણી આપવાની જરૂર ઉભી થાય તો બાળકને ઊકાળીને શુધ્ધ કરેલું જીવાણું મુકત કરેલું હોવું જોઈએ.
- શરૂઆતમાં ખોરાકમાં આપવામાં આવતી વાનગીઓનો અજાણ્યો સ્વાદને કારણે બાળક થૂંકી નાખે છે. મોઢામાં ભરી રાખે કે ઉલ્ટી કરી નાખે તો નાસીપાસ ન થવું. પ્રયત્નો ચાલુ રાખવા. અનુભવ થતા બાળક ખોરાક સ્વીકારતું થઈ જશે.
- બાળકનું નિયમિત વજન કરતાં રહેવું જો વજનમાં યોગ્ય વધારો થાય તો આહાર પૂરતા પ્રમાણમાં અપાય છે. એમ સમજવું.
- કેટલીક માતાઓ બાળકને દૂધમાં પલાળીને બિસ્કીટ આપતી હોય છે. જે એકદમ ખોટી ટેવ છે. બિસ્કિટમાં રહેલો મેંદો બાળકને કબજીયાત કરે છે અને જાતજાતની તકલીફો ઊભી થાય છે.
- બાળકના આહારમાં કાર્બોહાઈડ્રેડ, પ્રોટીન, ચરબી, વિટામિન્સ તેમજ ખનીજ તત્ત્વો સપ્રમાણમાં જળવાઈ રહેવા જોઈએ.
- કાર્બોહાઈડ્રેડ... શરીરને શકિત આપે છે. ઘઉં, ચોખા, બાજરી, ફળો અને દરેક પ્રકારના ધાન્ય વિગેરેમાંથી મળે છે.
- પ્રોટીન... દૂધ દૂધની બનાવટો દરેક જાતના કઠોળ, જેમ કે મગ, ચણા, વાલ, વટાણા, દરેક પ્રકારની દાળ વગેરેમાંથી ભરપૂર પ્રોટીન મળે છે. પ્રોટીન બાળકના વિકાસ માટે અત્યંત જરૂરી છે.
- ચરબી... ઘી, તેલ, માખણમાંથી ચરબી મળે છે. પરંતુ ચરબીનો વધુ પડતો ઉપયોગ પણ ટાળવો જોઈએ. નહી તો નાની ઉંમરે પણ બાળકને સ્થૂળતા થવાનો ભય રહે.
- વિટામિન્સ અને મીનરલ્સ (ખનીજક્ષારો)
- વિવિધ પ્રકારના શાકભાજી, સલાડ, ફાળોમાંથી વિટામિન્સ મળી રહે છે.
- માતાના દૂધ ઉપરાંત જો પૂરક આહાર યોગ્ય સમયે પૂરતી માત્રામાં આપવામાં આવે તો જ બાળકના વૃધ્ધિ અને વિકાસ એકધારા જળવાઈ રહે છે.

ડૉ. ફાલ્ગુની મહેતા
M.B.B.S.D.C.M. બાળરોગ નિષ્ણાંત

નવજાત શિશુની સામાન્ય તકલીફો :

નવજાત બાળકને થતી સામાન્ય તકલીફોનું જ્ઞાન માતાને હોવું જરૂરી છે આ સામાન્ય તકલીફો કોઈ વિશિષ્ટ સારવાર વગર નિવારી શકાય છે.

(૧) ઊલ્ટી : ઘણા બાળકોને જન્મના એક-બે દિવસમાં ઊલ્ટી થતી જણાય છે. ગર્ભનું પાણી પેટમાં જવાને કારણે આમ થતું હોય છે. ધીમે ધીમે આ ઊલટી આપમેળે બંધ થઈ જાય છે.

બાળક સતત ઊલટી કરતું હોય, લીલા કે લાલ રંગની ઊલટી હોય, બાળકનું પેટ ચડતું હોય સતત રડયા કરતું હોય, ઝાડો બંધ થઈ ગયો હોય તો તાત્કાલિક બાળકના ડૉકટરને બતાવવું જોઈએ.

(૨) ઝાડા : જન્મ પછી ૧ દિવસમાં ૬-૭ વખત કે ૨-૩ દિવસમાં ૧ વખત બાળક ઝાડા કરે છે. આ ઝાડા ઘેરા લીલા કે છીકણી રંગના હોય છે. આ સમયે બાળક બરાબર ધાવણ લેતું હોય પેશાબ બરાબર કરતું હોય, બીજા વિપરિત લક્ષણો ન જણાય તો આ ઝાડા સામાન્ય ગણવા. બીજા એક-બે અઠવાડિયામાં ઝાડાની માત્રા ઘટીને દિવસના ત્રણ ચાર વખતની થઈ જાય છે.

ચેપી ઝાડા ઊલટીમાં ઊલટીની સાથે પાણી જેવા વાસ મારતા ઝાડા થાય, પેટ ફુલે પેશાબનું પ્રમાણ ઘટવા લાગે, બાળક બરાબર ધાવણ લે નહી. તાવ આવે કે શરીર એકદમ ઠંડુ પડી જાય તો આવા સમયે સારવાર માટે હોસ્પિટલમાં લઈ જવું.

(૩) રડવું :

બાળક ભુખ્યું થાય, તરસ્યું થાય, ઝાડા પેશાબથી કપડાં ભીના થાય ત્યારે બાળક રડવા લાગે છે. બાળકને યોગ્ય સમયે પુરતું ધાવણ આપવાથી, બાળકના બળોતિયાં બદલાવવાથી તે રડવાનું બંધ કરે છે. બાળકને ઊંધું સુવાડવાથી બાળકને ચુંક આવતી હોય તો આરામ જણાય છે. વધારે પડતું રડવું એ એક ગંભીર બીમારીનું લક્ષણ હોઈ શકે ડૉકટરનો સંપર્ક કરવો.

(૪) ચામડીની તકલીફ :

નવજાત શિશુને માથા પર ગળાના ભાગ પર બગલમાં નાની ફોલ્લીઓ થાય છે. જો ફોલ્લીમાં પાણીમાં જણાય (પીળા રંગની) તો ચામડીને સ્વચ્છ રાખવાથી અને જરૂર પડે જંતુનાશક પાવડર અથવા મલમ વાપરવાથી મટી જાય છે. (હાથ સાબુ વડે ધોઈ બાળકને અડવું.)

પૂરા મહિના પછી જન્મેલા બાળકની ચામડી ઘણી વખત ઉખડતી જણાય છે. આ માટે સારવારની જરૂર નથી. સાદુ કોપરેલ લગાડી શકાય, નાળ ખરી ગયા બાદ, મોઢા, નાક તેમજ હોઠની આજુબાજુ ગાલ ઉપર લાલાશ પડતા ટપકાં જણાય

છે જે સામાન્ય છે.

(૫) પેટનું દર્દ :

પેટનું દર્દ તથા ગેસ થવાથી પણ બાળક રડે છે. ગેસ થવો એ દૂધ પીતા બાળકોને તથા નવજાત શિશુને ૫૦% જોવા મળે છે.

ગેસની તકલીફ દૂર કરવા માટે માતાએ ગેસ થાય એવા આહાર ન લેવા જોઈએ.

દૂધ પીવડાવ્યા બાદ માતાએ ખભે મુકીને થાબડવું. જેથી ગેસ નીકળી જાય.

ડૉ. પ્રફુલ્લ વી. નાયક
M.D. (PED) બાળરોગ નિષ્ણાંત

દૂધિયા દાંત અને તેની જાળવણી

ડૉ. વિપુલ કોટેચા
B.D.S. દાંતના ડૉક્ટર

બાળક જયારે ૬ થી ૭ માસનું થાય ત્યારે તેને દાંત આવવાની શરૂઆત થાય છે. જેમાં સૌ પ્રથમ નીચેના આગળના દાંત આવે છે. ત્યારબાદ ઉપરના આગળના દાંત આવે છે. બાળક જયારે ૮ થી ૯ માસનું થાય ત્યારે નાની દાઢ આવે છે. પછી રાક્ષસી દાંત આવે છે અને ત્યારબાદ મોટી દાઢ આવે છે.

દરેક બાળકને ૨૦ દૂધિયા દાંત આવે છે. સામાન્ય રીતે એક પછી એક દૂધિયા દાંત ખરી જાય છે અને તેની જગાએ નવા કાયમી દાંત આવી જાય છે.

આમ બાળકની બાળ અવસ્થાથી મૃત્યુ સુધી સાથ આપે છે. જો દાંત નીરોગી હોય, અને તેની સફાઈ અને માવજત બરાબર થતી હોય તો.

યાદ રાખો ! દાંત કોઈ સાધન નથી તે શરીરનું અગત્યનું અવયવ છે, તેની માવજતમાં કોઈ કમી રાખવી નહી.

સડેલા ખરાબ દૂધિયા દાંતનો સડો આવતાં કાયમી દાંતને તો ખરાબ કરે જ છે. પણ સડેલા દાંતને લીધે ખોરાક પૂરતો ન ચાવવાથી દાંતના જડબાનો પૂરતો વિકાસ થતો અટકે છે. અને નવા કાયમી દાંત માટે પૂરતી જગાના અભાવે દાંત વાંકા ચૂકા આવે છે. સાથે સડેલા દાંતનો સડો બાળકનું આરોગ્ય બગાડે છે.

દાંત આવવાની શરૂઆતમાં દાંત જયારે પેઢામાંથી ડોકું કાઢે ત્યાર પહેલાં તેને પેઢાં જાતે જ ચીરવા પડે છે. આ સમયે બાળકને પેઢામાં જરા દુઃખાવો થાય. ખંજવાળ આવે બાળક ચીડિયું થઈ જાય, બાળક જે તે વસ્તુ મોઢામાં નાખે, અને તે ચીજ જીવાણું યુક્ત ગંદી હોય તો તેનાથી ચેપ લાગી ઝાડા થાય.

આવા સમયે માતાએ ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ બાળકને હાથમાં આપવામાં આવતી ચીજ વસ્તુ સ્વચ્છ અને બિન હાનિકારક હોવી જોઈએ.

જેમ બાળક સમજણું થાય તેમ કોગળા કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ, કોગળા કરવાની દવા પણ મળે છે. જેનાથી દાંતમાં સડો થતો અટકાવી શકાય છે.

બાળકના દાંતમાં મોટે ભાગે ઉપરના આગલા દૂધિયા દાંતોમાં કાળા કે ભૂરા રંગના ડાઘા દેખાય તો તે સડો લાગેલો છે. માટે તુરંત દાંતના ડૉક્ટરની મુલાકાત લઈ સારવાર ચાલુ કરવી જોઈએ.

દાંતમાં સડો ના થાય કે ફેલાઈ નહી તેની દવા દાંત પર ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ લગાડવી જોઈએ.

બાળકો માટે દવાઓ

ડૉ. એન. આર. ધોણિયા
M.B.B.S. D.C.H. બાળરોગ નિષ્ણાંત

શકિતની દવા :-

શકિત અને શકિતની દવાઓની વ્યાખ્યા હજું આપણે સમજયા નથી. માત્ર બાળકનું વજનદાર હોવું એ શકિત નથી. જો પાંચ-પચ્ચીસ રૂપિયાની બાટલીમાં શકિત વેચાતી મળતી હોય તો સસ્તી કહેવાય!

સામાન્ય અર્થમાં ડૉકટર અને દર્દી વિટામીન યુકત ભૂખ લગાડનાર દવાઓને શકિતનું ટોનિક કહે છે. પરંતુ કુદરતે બક્ષેલી શારીરિક શકિતમાં માંદગીને કારણે ઘટાડો થાય કે અપૂરતા ખોરાકને લીધે વિટામીન કે લોહતત્ત્વની ઊણપ ઊભી થાય તો જરૂર આવી દવાઓના સેવનથી મૂળભૂત સ્થિતિ મેળવી શકાય. પરંતુ ખોરાકની ઊણપ હોય અને દવાઓના ડોઝથી શકિતનો સરવાળો કે ગુણાકાર થઇ શકે નહી.

બાળક જન્મે છે ત્યારે તેના વિકાસ અને વૃધ્ધિ માટે જરૂરી એવા ઉપર જણાવેલા તત્ત્વોના સાથે જ આ દુનિયામાં પગ મૂકે છે. આ ઉપરાંત માતાના ધાવણ દ્વારા તેને રોજ રોજના વપરાશ પૂરતાં તત્ત્વો મળતાં રહે છે.

બાળકને ઓછામાં ઓછા ત્રણ માસની ઊંમર સુધી શકિતની દવાઓ લેવાની જરૂર નથી. પૂરક પ્રવાહી ખોરાક શરૂ કરવામાં આવ્યો હોય તો શકિતની દવાઓ પાછળ સમય અને પૈસા ખર્ચવાની જરૂર નથી. આમ છતાં વિટામીન ડીના ટીપાં પીવડાવવા જરૂરી છે.

એ વાત ખાસ નોંધી લેજો કે દરેક વિટામીન નિર્દોષ હોતા નથી વિટામીન એ ના વધુ પડતાં ડોઝથી મગજમાં સોજો આવી શકે છે. હાડકાં બટકણાં બની જાય છે. લિવર બરોળ વધવા ઉપરાંત બાળકની ભૂખ મરી જાય અને તેનો વિકાસ કુંઠિત થઇ જાય છે.

જિંદગીને શરૂઆતથી અંત સુધી ધબકતી રાખવા માટે મદદ કરતા પરિબળોમાં દવાઓનો પણ મહત્ત્વનો ફાળો રહે છે તે હકીકતનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ.

પરંતુ બાળકને ધાવણ બાદ જરૂરિયાત ખોરાકની રહે છે. તે પણ સમજવાની જરૂર છે શકિત માટે જરૂરી પૌષ્ટિક આહારનું સ્થાન શકિતની દવા કદાપી ન લઇ શકે. (પૌષ્ટિક આહાર છ માસ પછી શરૂ કરવો.)

(૨) દવાઓ લેવાથી બુધ્ધિમાં વધારો થાય ?

જી. ના, દવાઓ લેવાથી બુધ્ધિમાં લગીરેય વધારો ન થઈ શકે. મગજને શકિત અને તંદુરસ્તી માટે આમ તો ઔષધો અને દવાઓ જરૂર શોધાયા છે. પણ તેની કાર્યશકિત અને પરિણામ વિશે મગજમાં ઊતરે એવાં તારણો મેળવવાં બાકી છે. બુધ્ધિ વધારવાની દવાઓ લઈને કોઈ વિદ્યાર્થી બોર્ડમાં પ્રથમ આવ્યો હોય એવું ક્યાંય સાંભળ્યું નથી. જો દવાઓ લેવાથી બુધ્ધિ વધતી હોય તો માત્ર શ્રીમંત નબીરાઓજ મોંઘામાં મોંઘી દવાઓનું સેવન કરી બુધ્ધિનો ઈજારો લઈ બેસે, પરંતુ આવું નથી.

આપણા સાંભળવા વાંચવામાં એવું પણ આવે છે કે મીલ મજુરનો પુત્ર કે શાકભાજીવાળીનો દીકરો પણ અભ્યાસમાં સારા પરિણામો લાવી શકે છે.

એવું કહેવાય છે કે બદામ ખાવાથી બુધ્ધિ વધે છે. પણ અનુભવ એવો છે. બદામના ભાવ જરૂર વધતા જાય છે. પણ બુધ્ધિમાં કોઈ ઊભરો આવતો નથી કેટલાક ભાગ્ય શાળી આખી જિંદગી બદામ આરોગે છે. પણ એમાંના કેટલાકને બુધ્ધિ સાથે બાર ગાઊનું છેટું છે.

બદામ ઉપરાંત આર્યુવેદિકમાં બ્રાહ્મી અને શંખ પુષ્પીને મગજની કાર્ય શકિત યાદશકિત અને બુધ્ધિ વધારનાર ઔષધો તરીકે મુલવવામાં આવે છે. બજારમાં છૂટથી વેચાય છે.

અલોપેથીમાં પણ કેટલીક દવાઓ બુધ્ધિ વધારનાર દવાઓ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. પણ એ વાતમાં કોઈ માલ નથી જો દવાઓથી બુધ્ધિ વધતી હોય તો આપણી સરકાર આવી દવાઓનું વિતરણ શા માટે ન કરે?

મહદ અંશે બુધ્ધિ દાદા પરદાદા માતા પિતા તરફથી વારસામાં મળે છે. એમ સમજોને કે આશરે ૭૦% બુધ્ધિ વારસામાં મળે છે. અને બાકીની ખોટ વાતાવરણ દ્વારા મગજનું ઘડતર કરી ભરપાઈ કરી શકાય છે. આમ બુધ્ધિ એ વારસો અને વાતવરણનું સંયુકત પરિણામ છે.

બુધ્ધિ દવાઓના ડોઝથી વધારી ન શકાય પરંતુ વાંચન, લેખન, મનન જેવા કાર્યો દ્વારા બુધ્ધિને ધારદાર જરૂર બનાવી શકાય.

બાળકોનો દુર્ઘટનાથી બચાવાનો ઉપાયો :

બાળકની ઉંમરના પહેલા વર્ષમાં તેને દૂર્ઘટનાથી બચાવવાની તમામ જવાબદારી તેના ઘરનાં માણસોની છે. તેમાં જરાપણ ગફલત અને બેપરવાઈ કરવાથી તેઓ ખુદાના તથા કુટુંબીજનોના નજીક ગુનેગાર ઠરશે. બે વર્ષના બાળકને ખતરનાક વસ્તુઓથી પરિચિત કરવા જોઈએ જેથી સળગતા ચૂલા, હીટર, ગરમ વાસણો તથા ગરમ રસોઈ હાથ લગાવવાથી દાઝી ન જાય. એવી જ રીતે ધારવાળી વસ્તુઓ જેમ કે કાતર છરી, બ્લેડ, કાચના વાસણ પણ બાળકથી દૂર રાખવા.

ઝેરીલી વસ્તુઓ કબાટમાં બંધ કરી ચાવી ઠેકાણે મુકવી જોઈએ. જયાં ખાવા પીવાની વસ્તુઓ મુકવામાં આવે છે ત્યાં નુકશાનકર્તા વસ્તુઓ જેમ કે એસીડની બોતલ, કેરોસીનનો ડબ્બો, સાબુ, વોશિંગ પાવડર, માખી, મચ્છર મારવાની દવાઓની બોતલ વગેરે મુકવી નહી. (બોતલ પર લખવું જોઈએ પીવા માટે નથી)

દવા ગોળીઓ પણ તેમની પહોંચથી દૂર રાખવી જોઈએ તેમજ એકસપાઈર દવાઓનો નાશ કરી દેવો.

ઘુંટણથી ચાલતા બાળકોને રસોઈ તૈયાર કરેલા વાસણોથી દૂર રાખવા જોઈએ ઘણી વખત બાળકો ગરમ વસ્તુઓને અડકવાથી અથવા તેમાં હાથ પગ પડી જવાથી ગંભીર રીતે દાઝી જાય છે. તેવી જ રીતે માચીસ-લાયટર રમવા આપવા નહી ઘરના માણસોએ આ બાબતે ખૂબ સર્તકતા દાખવવી જોઈએ.

એવી રમતોથી બાળકોને રોકવા જોઈએ જેના લીધે આંખ ફુટવાનો ખતરો હોય. નહિતર પૂરી જીંદગી કાણીયા અને ખોડવાળા બની જશે.

કેટલીક નાદાન માતાઓ બહેનો ચા-દૂધ જેવી ગરમ વસ્તુઓ ખૂરસી અથવા ટેબલ પર મુકે છે. અને બાળક તેને હાથ લગાવી દે છે. અથવા તેના ઉપર પડે છે અને તેનાથી દાઝી જવાના બનાવ બને છે.

નાના બાળકોને એકલા મુકી બીજા કામોમાં લાગવું નહી નહિતર ખબર પણ નથી પડતી અને દુર્ઘટનાનો શિકાર બની જાય છે.

બારી દરવાઝા બંધ કરતી વખતે બાળકની આંગળીઓ દબાઈ ન જાય તેનો ખ્યાલ રાખવો.

આ સિવાય બીજી બાબતો જે નુકશાન કર્તા હોય તેનાથી સાવચેત રહેવું. સમજદાર માણસો માટે છુપું નથી.

(વાલેદૈન કી તરબિયતી જીમ્મેદારીયાં)

વંધ્યત્વ (વાઝીયાપણું)

ડૉ. જયેશ કે. પનારા
M.B.B.S. D.G.O. સ્ત્રી રોગ નિષ્ણાંત

વંધ્યત્વ (વાઝીયાપણું)

વાંઝીયા ત્રણ અક્ષરનો શબ્દ માણસનું સુખચેન છીનવી લે છે.

માતૃત્વ એ એક એવું મીઠું બંધન છે, જેના વગર કોઈપણ સ્ત્રી પોતાને અપૂર્ણ મહેસૂસ કરે છે. આ મીઠાં બંધનનો એહસાસ એટલો મધુરો હોય છે કે કોઈપણ સ્ત્રી ગમે તેટલા કષ્ટ અને મુશ્કેલીઓ વેઠીને પણ એ બંધન સ્વીકારે છે.

વંધ્યત્વ એટલે કોઈપણ યુગલ કોઈપણ પ્રકારના ગર્ભ નિરોધક સાધનોના ઉપયોગ વગર એક વર્ષ સુધી માસિકના અસલામત દિવસોમાં સગાગમ કરે છતાંય ગર્ભ ન રહે. તેને વંધ્યત્વ યુગલ કહે છે.

ગર્ભ રહેવા માટે સ્ત્રી અને પુરૂષ બંને ૫૦% ૫૦% જવાબદાર છે. આમ છતાં આપણા સમાજમાં બધો દોષ સ્ત્રીને દઈ વાંઝણી કહીને વગોવવામાં આવે છે.

આપણા સમાજમાં વધ્યંત્વ જોવા મળે કે તરત જ આસ્થા, માનતા, દોરા ધાગા જેવી અંધશ્રધ્ધાનો દોર ચાલું થઈ જાય છે.

સંતાન પ્રાપ્ત થવું એ ફકત અલ્લાહના કબ્જામાં છે. માટે તેનાથી દુઆ માંગવી જોઈએ. સાથે ધીરજ પૂર્વક સારા સ્ત્રીરોગના નિષ્ણાંત પાસે ઈલાજ કરાવવો જોઈએ. અને જરૂરી કાળજી લેવી જોઈએ.

સ્ત્રી પુરૂષે બંનેએ પોતાની ફરજ સમજીને સાથે તપાસ કરાવવી જોઈએ.

સમાગમ વખતે બજારમાં મળતા કોઈ પણ પ્રકારના ક્રીમ વાપરવાથી દૂર રહેવું.

પુરૂષે શુક્રાણું વર્ધક ખોરકા અડદ, કઠોળ, ઉપરાંત વિટામીન યુકત આહાર લેવો.

ડૉકટરી તપાસમાં PTC ટેસ્ટ કરાવવો જે સમાગમ પછી બે કલાકની અંદર સ્ત્રીના ગર્ભાશયના મુખ પર રહેલા પુરૂષ શુક્રાણુંની તપાસ થાય છે. સ્ત્રી બીજ છુટું પડે છે કે નહી તે તપાસ કરાવવી વગેરે.

માસિક ચક્ર બંધ થવું

સ્ત્રીના જીવનમાં માસિક ચક્રનું બંધ થવું આ એક કુદરતી પ્રક્રિયા છે. કોઈ રોગ નથી. આ પ્રક્રિયાથી સ્ત્રીની પ્રજાજન ક્રિયા બંધ થાય છે. આ પ્રક્રિયા દરેક સ્ત્રીને જુદી

જુદી રીતે થાય છે.

દરેક સ્ત્રીના શરીરમાં બે જાતના હોર્મોન્સ હોય છે. ઈસ્ટ્રોજન અને પ્રોજસ્ટેરોન આ બંન્ને હોર્મોન્સના પ્રમાણમાં માસિકના ચક્ર પ્રમાણે વધઘટ થાય છે. જે સ્ત્રી માતૃત્વ ધારણ ન કરે તો આ હોર્મોન્સનું પ્રમાણ શરીરમાં ઓછું થઈ જતાં માસિક રકતસ્ત્રાવ થાય છે. સ્ત્રીની ઉપર થતા તેના અંડકોષ ઓછું ઈસ્ટ્રોજન ઉત્પન કરે છે. જેથી માસિક ચક્ર બદલાય છે. સ્ત્રીના શરીરમાં થતા આ પરિવર્તનને મોનોપોઝ કહે છે.

માસિક ચક્ર બંધ થવાના ચિન્હો :-

માસિક સ્ત્રાવ અનિયમિત થવો.

સ્વભાવમાં પરિવર્તન આવવું. જેમ કે ડિપ્રેશન આવે, ગુસ્સો આવે, કંઈપણ ગમવું નહી. વગેરે.

માથું દુઃખવું ભુલકણો સ્વભાવ છતીના ધબકારા વધવા અથવા ઘટાવા. ઘડીકમાં ઠંડી અથવા ઘડીકમાં ગરમી લાગવી.

જાતિય શરીર સંબંધમાં રસ વધવો અથવા રસ ઘટી જવો.

ગુપ્તાંગમાં ચળ આવવી અથવા ગુપ્તાંગની ભીનાશ સુકાઈ જવી. પેશાબમાં બરતળા થવી.

શરીર સંબંધમાં દુઃખાવો થવો.

કમરનો દુઃખાવો, ઈસ્ટ્રોજનનું પ્રમાણ ઘટવાથી હાડકામાં કેલ્શીયમનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. જેથી હાડકા બરડ બનતાં કેન્સર થવાની શકયતા વધે છે.

સારવાર :-

સામાન્ય રીતે આ કુદરતી પ્રક્રિયા હોવાથી તેના લક્ષણો કઈ સ્ત્રીને કેટલા વર્ષ સુધી ચાલે એ નકકી ન કહી શકાય. અમુક સ્ત્રીઓને કંઈ તકલીફ નથી પડતી. ડૉકટરોની સલાહથી ઘણો જ ફાયદો થાય છે. સામાન્ય રીતે આ સારવારની ૬ માસથી માંડી ઘણા વર્ષો સુધી પણ જરૂર પડે છે.

હોર્મોન્સ દ્વારા આ પરિવતર્ન આવતું હોવાથી પૂરા શરીર અને મન પર તેની અસર થાય એ સ્વભાવિક છે.

આ કુદરતી ફેરફારને સહર્ષ સ્વીકારી તે સમય દરમ્યાન આવતા પરિવર્તનને સમજવામાં આવે તો એ દરમિયાન આવતા માનસિક ફેરફારથી ડરવાની જરૂર નથી. તે રોગ નથી કુદરતી પ્રક્રિયા છે.

ડૉ. જયશ્રી આર. પરીખ

M.B.B.S.D.G.O.

સોનોગ્રાફી

ડૉ. સુનિલ વી અખાણી
M.D. (Radiodiagnosis)

સોનોગ્રાફી :

સોનોગ્રાફી એટલે ધ્વનનિનાં મોજાઓ દ્વારા શરીરના આંતરિક અંગોનું પરીક્ષણ.

સોનોગ્રાફી, અલ્ટ્રા સોનોગ્રાફી અથવા અલ્ટ્રા સાઉન્ડ તરીકે પણ પ્રચલિત છે.

સોનોગ્રાફીના ફાયદા :

શરીર પર કે ગર્ભના બાળક પર કોઈ પણ આડ અસર થતી નથી.

આ સાધન નાના-નાના શહેરોમાં પણ ઉપલબ્ધ છે.

સોનોગ્રાફીના વિકલ્પ રૂપે વપરાતા પરીક્ષણો (સીટીસ્કેન તથા એમ.આર.આઈ.) કરતાં તે અત્યંત સસ્તી નિદાન પધ્ધતિ છે.

ખૂબ ઝડપી પરિક્ષણ પધ્ધતિ છે આખી તપાસ ૧૫-૨૦ મિનિટમાં પૂરી થઈ જાય છે.

સીરીયસ કેસમાં પોર્ટેબલ મશીન દ્વારા દર્દીની પાસે મશીન લઈ જઈને પણ તપાસ થઈ શકે છે.

સોનોગ્રાફીનો ઉપયોગ :

સોનોગ્રાફીનો મહત્ત્મ ઉપયોગ પેટના રોગોના નિદાન માટે થાય છે. પેટની સોનોગ્રાફી દ્વારા આપણને લીવર પિત્રાશય, સ્વાદૂપિંડ, બરોળ, કિડની મુત્રાશય, ગર્ભાશય, અંડાશય તથા લોહીની નળીઓ દેખાય છે.

નીચેના રોગોનું સોનોગ્રાફીમાં નિદાન થઈ શકે છે.

લિવર, સોજો આવવો, રસી થવી, કેન્સર અથવા સાદી ગાંઠ, કમળો, સીરોસીસ વગેરે.

પિત્તાશય, સોજો આવવો, પથરી, રસી ભરાવવી.

બરોળ : સોજો આવવો તથા ગાંઠનું નિદાન.

કિડની : સોજો આવવો, કિડની ફેઈલ થવી, પથરી થવી. રસી થવી, પેશાબનું રોકાણ થવું, ગાંઠ થવી વગેરે.

સ્વાદુંપીડ : સોજો આવવો, ગાંઠ થવી વગેરે.

મુત્રાશય : સોજો આવવો, રસી થવી, પથરી પ્રોસ્ટેટનો સોજો તથા ગાંઠ થવી વગેરે.

ગર્ભાશય : સોજો આવવો, ગાંઠ થવી, દીવાલનું પડ જાડુ થવું.

ગર્ભાશયના બાળકનું પરીક્ષણ, જેના દ્વારા બાળક એક છે તેથી વધુ, બાળકની સ્થિતી, વિકાસ, જીવંત છે કે મૃત. તેની જન્મ જાત ખોડ ખાપણ, બાળકનું વજન, મેલીની સ્થિતિ, પાણીનું પ્રમાણ. ડિલીવરીની તારીખ વગેરે જાણી શકાય છે.

અંડાશય : સાજો આવવો ગાંઠ થવી વગેરે.

અકસ્માત : ઉપરોકત અંગોમાં ઈજા થઈ હોય તો તે પણ સોનોગ્રાફી દ્વારા જાણી શકાય છે.

ઉપરોકત અંગો ઉપરાંત થાઈરોઈડ, શુક્રપિંડ, નવજાત શિશુંનું મગજ, નવજાત શિશુના થાપાનો સાંધો વગેરેનું પરિક્ષણ પણ સોનોગ્રાફી દ્વારા થઈ શકે છે.

અત્યારે ઉપયોગમાં લેવાય છે તે ગ્રેસ્કેલ સોનોગ્રાફી મશીન કહેવાય છે. જેમાં ચિત્ર બ્લેક એન્ડ વ્હાઈટ દેખાય છે છેલ્લા કેટલાય વર્ષોથી કલર ડોપ્લર મીશનની શોધ થતાં લોહીની નળીઓ લાલ અને ભૂર કલરની દેખાય છે.

કલર ડોપ્લરનો ઉપયોગ મુખ્યત્વે હૃદયની તપાસ લોહીની નળીના રોગોનું નિદાન અને ગર્ભના બાળકની નાળના પરીક્ષણ માટે થાય છે.

આમ સોનોગ્રાફી એ શરીરના વિવિધ અંગોના રોગોના નિદાન તથા સારવાર માટે ખૂબ જ ઉપયોગી મશીન છે.

સોનોગ્રાફી કરાવતા પહેલાંની તૈયારીઓ :

લિવર તથા પિત્તાશયની તપાસ માટે આગળના દિવસની રાત્રીથી જમવાનું બંધ કરી સવારે તદ્દન ભૂખ્યા પેટે જવું (ઓછામાં ઓછા ૧૨ કલાક ભૂખ્યા રહેવું જરૂરી છે.)

મુત્રાશય, ગર્ભાશય, તથા પેડુની સોનોગ્રાફી માટે તપાસ પહેલાં ૩ થી ૪ કલાકનો પેશાબ રોકી રાખવો અને ખૂબ પાણી પીને જવું.

સોનોગ્રાફીનું અંધારિયું પાસું :

સોનોગ્રાફી આટલા આટલા સારા કાર્યો હોવા છતાં તેની પાસેથી ગર્ભજાતિ પરીક્ષણનું નઠારું કાર્ય પણ કરવામાં આવે છે.

માતાના ગર્ભમાં ઉછરતા ગર્ભની ઉંમર ૧૪ અઠવાડિયાથી વધારે હોય અને તેની (Position) સોનોગ્રાફી મશીનને અનુકૂળ આવે તેવી હોય તો ગર્ભમાં વિકાસ પામતું બાળક પુત્ર છે કે પુત્રી? તેનો અણસાર પણ સોનોગ્રાફી આપી શકે છે. બસ

અને તે પછી અંધરૂઢિવાદી માનવીઓ એ પુત્રી હોય તો ગર્ભપાત દ્વારા તેની જન્મ પહેલાં જ હત્યા કરાવી નાખવાનું જઘન્ય (નીચ-હલકટ) કૃત્ય કરે છે.

આવું ગર્ભજાતિ પરીક્ષણ કરતાં કેન્દ્રો લેબોરેટરી ક્લિનિક ગર્ભજાતી પરીક્ષણ કરતાં સોનોગ્રાફી સેન્ટર વગેરે ગેર કાયદેસર ગણાય. એટલું જ નહી આવું કાર્ય કરનાર વ્યકિત અને તેને સહકાર આપનાર પણ ગુનેગાર બને છે. કાયદાનાં ભંગ કરનાર જેલ અને દંડને પાત્ર બને છે.

ઉપરોકત જઘન્ય કાર્યને રોકવામાં નહી આવે તો એના માઠાં પરિણામો ભોગવવા આપણે સહુએ તૈયારી રાખવી પડશે.

ગર્ભમાં ઉછરતા બાળકની જાતિનું પરીક્ષણ કર્યા બાદ પુત્રીઓનું નિકંદન (નાશ) કાઢવાનું ચાલું રહેશે તો સૃષ્ટિ સર્જનમાં કુદરતી સાચવેલી સંવાદિત (અનુકૂળતા) તૂટતી જશે.

પુત્રીઓના સ્વરૂપે અવતાર ધારણ કરતી માતાઓનો જો આ રીતે બહિષ્કાર થતો રેહશે તો મહાપુરૂષો પૈદા થવાના માર્ગો બંધ થતાં જશે. પછી....?

ઓરી અને અંધશ્રદ્ધા

ડૉ. પી. જે. ભાડજા
એમ.બી.બી.એસ.

ઓરી અને અંધશ્રદ્ધા :

ઓરીના રોગ વિષે આટલું જાણો.

(૧) ઓરીના રોગમાં દવાઓ લેવાય નહી એમ માની આપણે અંધશ્રદ્ધા અને અજ્ઞાનતાને લીધે બાળકને મૌતના મુખમાં ધકેલાતું જોઈ રહ્યા છીએ. ઓરીના રોગ વિષે જાણવા અને સમજવાથી અસંખ્ય બાળ મૃત્યુને અટકાવી શકાય છે.

(૨) ઓરી એ વાયરસથી થતો રોગ છે.

(૩) ઓરીનો રોગ એની સાથે બીજા રોગોને પણ લેતો આવે છે, જેવો કે ન્યુમોનિયા, ઝાડા, મગજનો સોજો કાનની રસી વગેરે.

(૪) ઓરીના (વાયરસની) રોગની હજું કોઈ દવા શોધાઈ નથી. પરંતુ ઉપર જણાવેલા બીજા રોગોની સારવાર ઉપલબ્ધ છે. એની સારવાર જરૂર કરવી જોઈએ જેથી આપણે ઓરી સિવાય બીજા રોગોથી બાળકને થતું નુકશાન અને બાળ મૃત્યુ પણ અટકાવી શકીએ.

(૫) પહેલાંના જમાનામાં જયારે જીવન રક્ષક દવાઓ શોધાઈ ન હતી. પરંતુ આજે સારવાર અને સગવડ મળે છે ત્યારે એનો લાભ આપણાં બાળકને આપી એની જિંદગી બચાવવી એ આપણી ફરજ છે.

(૬) ઓરી નિકળવાના બે-પાંચ દિવસ પહેલાં બાળકને શરદી થવી, આંખ આવવી, તાવ આવવો વગેરે લક્ષણો દેખાય છે. ત્યારે જ સારવાર પણ શરૂ કરી દેવી જોઈએ.

(૭) ઓરી નીકળેલા દર્દીને બહાર કાઢી શકાય નહી. એવી માન્યતા છે. જેના પાછળનો હેતું આ રોગનો ફેલાવો હવા વાટે બીજા બાળકોને ન થાય એટલો જ છે.

જો બાળકને બહાર કાઢી ન શકાય તો ડૉકટરને ઘરે બોલાવી દવાઓ શરૂ કરવી જોઈએ. અથવા તો દર્દીના સગાઓએ ડૉકટરની મુલાકાત લઈ આ બાબત અંગે યોગ્ય જાણકારી મેળવવી જોઈએ.

(૮) ડૉકટરની સારવાર લેવા છતાં ઓરી તો નીકળે જ છે. પરંતુ એની સાથે આવતા બાળ રોગો થતા નથી. અને આ રીતે બાળકની માંદગીનો સમય ઘટાડી શકાય છે. અને બાળક અઠવાડીયા દસ દિવસમાં હરતું ફરતું થઈ જાય છે.

(૯) ઓરીમાં દવાઓ લેવાથી ઓરી શરીરમાં જ સમાઈ જાય છે. એ માન્યતા બિલકુલ ભૂલ ભરેલી છે.

(૧૦) ઓરીનો રોગ દૂર થયા બાદ અમુક સમયે બાળકને ''ઠંડક'' કરવામાં આવે છે. જેમાં પતાસા, સાકર જેવી મીઠી વસ્તુઓ આપવામાં આવે છે. આ ટાઢક કરવાની કોઈ જરૂર નથી અને એનો કોઈ ફાયદો નોંધાયો નથી. ઊલ્ટાનું કોઈ વખત એનાથી શ્વસન તંત્રના બીજા રોગોને આમંત્રણ આપવા જેવું થાય છે.

(૧૧) ઓરીનો રોગ થયા બાદ સારવાર કરવી એના કરતાં એને થતો જ અટકાવવો વધું યોગ્ય ગણાય. આ માટે દરેક મા-બાપે પોતાના બાળકને ઓરી વિરોધીની રસી મુકાવવી જોઈએ, બાળકને મુકવામાં આવતી બીજી રસી જેવી કે પોલિયા, ત્રિગુણી વગેરેની માફક ઓરીની રસી પણ મુકાવવી જોઈએ.

આ રસી બાળકને ૯ થી ૧૨ માસની ઊંમરે મુકાવવી આમ છતાં પાંચ વર્ષથી નીચેના બાળકને જેને ઓરી ના નીકળી હોય તેને પણ રસી મુકાવવી જોઈએ.

આ રસીમાં એક સામાન્ય ઈન્જેકશન ચામડીના નીચે આપવામાં આવે છે આ ઈન્જેકશનથી બાળકને કોઈપણ તકલીફ થતી નથી.

આજે અધતન મેડિકલ સારવાર માતા-પિતાની વધતી જતી બાળ ઉછેર વિશેની સભાનતા અને રોગ પ્રતિકારક રસી જેવા ત્રિપાંખીયા હુમલાને કારણે આમરણ પ્રમાણ ઘટીને માત્ર ૭૦ની આસપાસ પહોંચ્યું છે.

રસી અને રસીકરણ

ડૉ. સતીષ પટેલ

રસી અને રસીકરણ :-

બાળકને રોગ પ્રતિકારક રસી મૂકાવી અને રોગ સામે રક્ષણ આપવું એટલે પાણી પહેલાં પાળ બાંધી ગણાય. અને રોગ થયા બાદ એને મટાડવા માટે ધાંધા રઘવાયા થઈ ડૉકટરના દ્વાર ખખડાવવા દોડા દોડી કરવી એટલે આગ લાગે ત્યારે કૂવો ખોદવાની નિષ્ફળ કોશિષ કરવા જેવું થાય.

આજકાલના જાગૃત માતા-પિતા એ હકીકતથી ભાગ્યેજ અજ્ઞાન હશે કે જે રોગની રસી મૂકવામાં આવે છે. એ રોગ વર્ષો સુધી કે જિંદગી ભર થતો નથી. રોગપ્રતિકાર રસી પોતે જ શરીરમાં દાખલ થઈ રોગ સામે રક્ષણ આપતી નથી. પરંતુ એ આપણા શરીરને ભવિષ્યમાં આવનાર રોગ સામે લડવા જાગૃત કરે છે.

આપણા શરીરને જન્મ સાથે જ વારસામાં રોગપ્રતિકાર શકિત મળેલ હોય છે. આ રોગ પ્રતિકારક શકિતને પૂરેપૂરી જાગૃત કરવાનું કામ આ રસી કરે છે.

શરીરમાં રસી દાખલ થવાથી શરીરને સામાન્ય નુકશાન જરૂર થાય છે. જેમ કે તાવ આવવો, દુઃખાવો થવો, સોજો આવવો વગેરે શરીરને થતાં આવા નહીંવત નુકશાનની સામે એક મોટો ફાયદો એ થાય છે કે આવા રોગના જંતુઓના પ્રવેશ માત્રથી વારસામાં મળેલી રોગપ્રતિકારક શકિત જાગૃત થાય છે. આ રોગ પ્રતિકારક શકિત ખડેપગે રહી આવનાર રોગને મારી હટાવે છે.

આ રીતે આપણને જે રસીની નહિવત આડ અસર સામે તે રોગ સામે અભયવચન મળે છે.

રસી વિષે સામાન્ય જાણકારી :

- રોગ પ્રતિકારક રસી મુકવાની શરૂઆત જન્મ પછી તેજ દિવસે કે બીજા દિવસથી જ થાય છે. દાખલા તરીકે બી.સી.જી. ઝીરોડોઝ પોલીયો, હીપેટાઈટીસ એ.
- અનિવાર્ય સંજોગોમાં ભૂલથી રસી મુકવવામાં મોડું થયું હોય તો વહેલી તકે આ શુભ કાર્ય પુરૂં કરવું.
- સામાન્ય ખાંસી, હળવી શરદી, નહીંવત ઝાડા કે સાધારણ તાવ જેવી બીમારીમાં પણ રસી મૂકાવી શકાય. જો સારવાર આપવા જેવી બીમારી હોય એવી માંદગીમાં રસી આપી શકાય નહી.
- બાળકને કે ભૂતકાળમાં આંચકી આવી હોય અથવા રસી મુકાવ્યા બાદ કોઈ ગંભીર

તકલીફ ઊભી થઈ હોય તો રસી મુકાવ્યા પહેલાં ડૉક્ટરને જાણ કરવી.

- બાળકને માતાને ટી.બી. કે એઈડસ જેવા રોગ હોય તો રસી મુકાવતાં પહેલા ડૉક્ટરને જાણ કરવી.
- હઠીલા રોગથી પીડાતા બાળકને જે લાંબા સમયથી દવા લેતો હોય તે વિષે ડૉક્ટર સાથે ચર્ચા કરવી ત્યાર બાદ જ રસી મુકાવવી.
- રસી મુકયા બાદ અતિ ઊંચો તાવ (૧૦૪) આવે ખેંચ આવે. પગનું હલનચલન બંધ થઈ જાય બાળક ચીસો નાખી રડયા કરે તો ડૉક્ટરને જાણ કરવી.
- રસીનું ઈન્જેકશન મુકયા બાદ એ જગ્યાએ બરફ ન ઘસવો, શેક ન કરવો.
- દરેક રસી સલામત ગણાય. તો પણ સાધારણ તાવ આવવો. સાજો આવવો, દુ:ખાવો થવો, બેચેની લાગવી વગેરે નાની મોટી તકલીફ ઊભી થાય તો નાસીપાસ ન થવું, આવી તકલીફોના બદલામાં જિંદગી ભર રોગો સામે રક્ષણ મળે છે. એ ન ભૂલવું.
- કેટલાક કારણોસર દરેક રસી ૧૦૦% અસરકારક સાબિત ન થાય.
- સરકારી કાર્યક્રમ પ્રમાણે વિના મુલ્યે રસીઓ આપવામાં આવે છે. જમે કે.
- – બી.સી.જી, ટી.બી સામે રક્ષણ આપે છે.
  - પોલિયોના ટીપાં, – પોલિયો (બાળ લકવા) સામે રક્ષણ આપે છે.
  - પંચગુણી રસી (DPT) ડિપ્થેરિયા, ધનૂર, ઉટાટીયા સામે રક્ષણ આપે છે.
  - ઓરી (MEASLES) ઓરી સામે રક્ષણ આપે છે.
- બી.સી.જી.ની રસી અને ઓરીની રસી એક સાથે ન મૂકાવવી પરંતુ દોઢ મહિનાના અંતરે મુકાવવી.
- બાળકને ટી.બી.ની બીમારી હોય તો રસી મુકાવતા પહેલાં ડૉક્ટરને જાણ કરવી.

સ્વૈચ્છિક રસીઓ :

- એમ.એમ.આર (M.M.R.) ની રસી – આ રસી ઓરી ગાલ પચોળિયા, નૂરબીબી (જર્મન ઓરીથી રક્ષણ માટે મુકવામાં આવે છે.)
- હિપેટાઈટીસ–બી, ઝેરી કમળાથી રક્ષણ માટે મુકવામાં આવે છે.

ઉપર દર્શાવેલી રસીઓનો વ્યાપક રસીકરણ કાર્યક્રમ કરવામાં આવે છે, અને વિના મૂલ્યે આપવામાં આવે છે. એવી ભારપૂર્વકની ભલામણ. ભારતીય બાળક તજજ્ઞ અકાદમી (AIP) દ્વારા સરકારશ્રીને કરવામાં આવી છે. વહેલીતકે આ બંન્ને રસીઓના ફાયદા સામાન્યજન સુધી વિના મૂલ્યે પહોંચે એવા પ્રયત્નો કરીએ.

- એમ.એમ. આરની રસી ઓરીની રસીની મસીયાઈ બહેન ગણાય. ઓરી ઉપરાંત

ગાલ પચોરિયાં અને રૂબેલા (જર્મન ઓરી) સામે રક્ષણ આપે છે.

- હિપેટાઇટીસ-બી, રસી એટલે ઝેરી કમળો, આ ઝેરી કમળો માત્ર ઝેરી નહી જીવલેણ પણ ગણાય. અસાધ્ય નહી તો પણ કષ્ટ દાયક જરૂર કહેવાય. ઝેરી કમળો થયા બાદ એને કાબૂમાં લેવા માટે કોઈ ખાસ દવા ઉપલબ્ધ નથી. ઝેરી કમળો થાય એટલે અલ્લાહ તઆલાથી દુઆ સિવાય કોઈ રસ્તો ન બચે માટે હિપેટાઇટીસ-બી ની રસી મૂકાવી નિશ્ચિત બનવામાં જ ફાયદો છે.
- આ રસી છેલ્લા દોઢેક દાયકાથી બજારમાં ફરતી થઇ છે એટલે મોટાઓ તથા માતાઓની જીભે એનું નામ ચડયું નથી.
- આ રસી ઇન્જેકશન સ્વરૂપે મળે છે. એના ત્રણ ઇન્જેકશન મુકાવવાથી પૂરેપૂરી રોગપ્રતિકારક શકિત મેળવી શકાય છે.
- વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાની ભલામણ મુજબ મોટી ઉમરના બાળકોને પણ કોઈપણ ઉંમરથી આ રસી મુકાવી શકાય.
- આ રસી મુકાવ્યા બાદ કોઈ આડ અસરો જોવા મળતી નથી.

રસી (Vaccines) શરીઅતની નજરમાં :

શારીરિક રોગોથી બચવા માટે અગાઊથી રોગપ્રતિકારકરૂપે રસી મુકાવી તંદુરસ્તી કાયમ રાખવી એ બાબત શરીઅતને પણ પસંદ છે. અને તેની શરીઅતમાં તાકીદ છે.

શરીઅતના ફરમાન મુજબ પોતાને નુકશાન અને બીમારીયોથી બચાવના પ્રયત્નો કરવા જરૂર છે. દરેક માનવીને બીમારીયોથી બચવા તમામ પાસાઓ ધ્યાનમાં રાખી તેનો ઉપયોગ નિષ્ણાંત ડૉકટરોના સલાહ સૂચન પ્રમાણે કરવો જોઇએ.

ઘણા અજ્ઞાન માણસો આવી રસી લેવામાં ગેર સમજ થવાથી પાયા વિહોણી વાતો કરે છે. જેમ કે વિરોધીઓ રસી મારફતે ચોકકસ સમાજને નુકશાન પહોંચાડવાનું ષડયંત્ર ચલાવી રહ્યા છે. આ વાતમાં કોઈ તથ્ય નથી. વિરોધીઓ પાસે રસી સિવાય અન્ય રસ્તા નુકશાન પહોંચાડવાના છે.

તમામ રસીઓ (Vaccines) આંતરરાષ્ટ્રિય સંસ્થાઓની દેખરેખ હેઠળ સંપૂર્ણ પ્રમાણિત કરી તૈયાર કરવામાં આવે છે.

રસી લેવા બાબતે એક અફવા સાંભળવા મળે છે કે આ રસી પીવાથી બાળકો પૈદા કરવાની સલાહિયત ખત્મ અથવા ઓછી થઈ જાય છે. અને ધીમે ધીમે વાંઝીયાપણું લાગું પડે છે. આવી અફવાઓનું કોઈ સત્ય કે તથ્ય નથી.

આવી ફાયદાકારક રસીઓની જરૂર અને ફાયદાએ સામાન્ય જનતા સુધી પહોંચે એવા પ્રયત્નો અનિવાર્ય છે. (ઈસ્લામ કા નજરીયે સેહત વ મરજ -૭૩)

મગજમાં પસ્તીના વિચારોની ભરમાર :

તમામ રહમતો, બરકતો, ખરાબીયો-બરબાદીઓ આપણા વિચાર સાથે સંકળાયેલી છે. માટે તે બાબતે ખૂબ જ સાવચેત રહેવાની જરૂર છે. ગલત ફેંસલા, તથા નુકશાન અને શરમીંદગી, માયુસી વગેરે પસ્તીના વિચારોની પૈદાવાર છે.

ભટકતા વિચારોથી ઈમાન કમઝોર થાય છે. અલ્લાહની સર્વોપરી પાક જાતથી ભરોસો તુટી જાય છે. એટલે શયતાનને બેહકાવવાની તક મળી જાય છે.

જયારે માણસ પોતાના વિચારોમાં રચ્યા પચ્યા રહેવાનું પસંદ કરે છે. તો પછી વિચાર વાયુંની બીમારી લાગું પડે છે. અને તેના કારણે કીમતી સમય બરબારદ થાય છે. અમલ કરવાની શકિત બરબાદ થઈ જાય છે.

માયુસીના વિચારોથી ઘણીવાર મગજના જ્ઞાનતંતુઓ પ્રભાવીત થાય છે અને છેવટે થાઈરોઈડ, બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબીટીસ જેવી જટીલ બીમારીયો લાગું પડે છે. આ બધી ઉપાધીયોમાં વધુ પડતો પ્રભાવ માણસના માયુસીના વિચારોનો હોય છે.

મગજનું એક અહમ કાર્ય એ છે કે તે શરીરના પેરામીટરસને નોર્મલ રાખે છે. પરંતુ માણસ વધું પડતા બેકાર કામો તથા નકામા વિચારો પોતાના ઉપર લાગું કરી દીમાગને થકવી નાખે છે અને જટીલ બીમારીયો તથા સમસ્યાનો શિકાર બને છે.

તંદુરસ્ત રહેવા માટે પાંચ બાબતોનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

(૧) પરહેઝ (૨) કસરત (૩) મસાજ (૪) પુરતી ઊંઘ (૫) નોર્મલ પેરામીટરસ.

માનવ શરીરની રચના એટલી પેચીંદા (ગૂંચવણવાળું) છે. કે તેની સિસ્ટમ સમતોલ રાખવી અને તંદુરસ્તી જાળવી રાખવી અત્યંત મુશ્કીલ છે. એટલા માટે ખૂબ જ સાવેચેતી અને પરહેઝ સાથે જીવન પસાર કરવાની જરૂર છે. કહેવત છે "તંદુરસ્તી હઝાર નેઅમત" જેનો ખુલાસો એવો છે કે તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા માટે ઘણી વસ્તુઓ જે નુકશાનકર્તા છે. તેને છોડવી પડે છે.

પરંતુ આપણે એવી ઈચ્છા ધરાવીએ છીએ કે બધી જ ખ્વાહિશો અને લઝઝતો પુરી કરીયે. અને તંદુરસ્તી પણ કાયમ રહે. એ બાબત અશકય છે. માટે તંદુરસ્ત જીવવા માટે તંદુરસ્ત રહેવાના માનસિક અને શારિરીક નિયમોનું ચુસ્તપણે પાલન કરવું જરૂરી છે.

અગર ભુખ ઓછી લાગે. પૂરતી ઊંઘ ના આવે તો સમજો કે તબીયત બરાબર નથી. તુરત તેના ઉપર ધ્યાન આપો અને સચોટ ઈલાજ કરવો જોઈએ.

પોતાને અથવા ઘરના સભ્યોને બ્લડપ્રેશર, શુગર, થાઈરોઈડ તથા કોલેસ્ટ્રોલની લેબોરેટરી કરાવવી જોઈએ. પહેલાથી જાણ થવાથી ઈલાજ કરવો

આસાન હોય છે. ગફલત કરી ટાઈમ બરબાદ કરવાથી બીમારીનો ઈલાજ મુશ્કીલ બને છે. અને જીવન સંકટમાં આવી જાય છે.

મેડીકલ પેરામીટસ નોર્મલ રાખવા માટે નીચે દર્શાવેલ કોઠા પ્રમાણેની વિગતોની જાણકારી રાખવા માટે પોતાના ફેમીલી ડૉકટરનો સંપર્ક બનાવી રાખવો અને તેમના દ્વારા માહિતી મેળવતા રહે.

મેડીકલ પેરામીટરસનો કોઠો આ પ્રમાણ છે.

મેડીકલ પેરામીટરસ (યુવાનો માટે)
(બાળકો માટે નથી.)

૧૨૦/૮૦	નોર્મલ બ્લડ પ્રેશર
૧૨૦/૮૦	નોર્મલ બ્લડ શુગર લેવલ.
૮૦/૬૦	નોર્મલ હાર્ટરેટ પર મીનીટ
૨૦૦	નોર્મલ કોલેસ્ટ્રોલ લેવલ
૧૩.૫ - ૧૭.૫	હિમોગ્લોબીન
૦૭.૧ 3MG./dl પુરૂષ માટે	કરેટીનાઈન
૦૬.૧ ૧MG./dl સ્ત્રી માટે	કરેટીનાઈન
૨૫૦ મિનીટ	એક અઠવાડિયાની કસરતની જરૂર
૨-૩ લીટર	દરરોજ પાણીની જરૂર
૭-૮ કલાક	દરરોજ સુવાની જરૂર

અગર આ પ્રમાણે નોર્મલ રિપોર્ટ બનાવી રાખવા માટે તંદુરસ્તી જાળવવાના નિયમો જાળવી રાખવા પોતાની ખ્વાહિશો અને લઝઝતોને કાબુમાં રાખવાની જરૂર છે.

સવાર/સાંજના ચેહલ કદમી (ચાલવાની) આદત છોડવી નહી.

૭/૮ કલાકની નીંદ લેવી જોઈએ. માટે રાત્રે વહેલા સુઈ વહેલા ઉઠવાનો નિયમ બનાવી રાખવો.

દિલ-દિમાગને રંજગમ કે સદમો પહોંચે એવા કાર્યોથી દૂર રહેવું.

ગુસ્સો, કંકાસ, ઝઘડાથી દૂર રહેવું. દિલ નરમ રાખવું.

દિમાગને તથા ફેંફસાને ઓકસીજનની જરૂર વધુ હોય છે. માટે સાફ અને ખુલી હવામાં પેદલ હરવું ફરવું.

માથામાં તેલની માલિશ કરવી તથા પગના તળીયામાં પણ માલિશ કરવી.

ડૉકટરની લખેલી દવાઓ નિયમિત ટાઈમસર લેવી. ડૉકટરની સલાહ વગર બી.પી., શુગર, થાઈરોઈડ, કોલેસ્ટ્રોલની દવા લેવાની બંધ ન કરવી. વગેરે.

દિમાગ માનવ શરીરના તમામ અવયવો પર કંટ્રોલ કરવાનું અહમ કામ કરે છે. દિમાગમાં જરાપણ, Clot (તાણ) આવી જાય તો શરીરનું અડધું અંગ જકડાઈ જવાનો સંભવ છે. માટે દિલ-દિમાગની શાંતિ માટે હંમેશા પ્રયત્નશીલ રહેવું જરૂરી છે.

(ડુબને સે પહેલે તેરના સીખો)

નોર્મલ (Normal) એટલે શું ?

ડૉ. વી. આર. પરીખ (એમ.એસ.) સર્જન

આપણું શરીર એક સ્વયં સંચાલિત બાયોકેમિકલ ફેકટરી છે, જેમાં પ્રતિક્ષણ, વૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓ થતી રહે છે અને ફળ રૂપે જુદા જુદા ઘટકો બને છે. અને વિસર્જિત થાય છે. તથા તેનો નિકાલ થાય છે. આ બધી ક્રિયા માટે તેને અનુરૂપ વાતાવરણ શરીરમાં હોય છે. આ અનુકુળ વાતાવરણ એટલે નોર્મલ.

શરીર સાથે સંબંધિત કેટલા નોર્મલ આંકડાં

ઊંચાઈ	૬૪ ઈંચથી ૭૫ ઈંચ-પુરૂષ ૬૦ ઈંચથી ૬૫ ઈંચ-સ્ત્રી
વજન	ઈંચ જેટલા કિલોગ્રામ હૃદયના ધબકારા : ૭૨ દર મિનિટે
શ્વાસોચ્છવાસ	૧૮ થી ૨૨ દર મિનિટે
તાપમાન	૯૪.૪૦ ફે. અથવા ૩૭૦ સે
બ્લડ પ્રેશર	૧૨૦/૮૦ મીમી.
નજર	૬/૬
બ્લડ સ્યુગર	૮૦-૧૦૦ મિ.ગ્રા. ૧૦૦ સીસી ખાલી પેટે ૧૦૦ થી ૧૫૦ મિ.ગ્રા. ૧૦૦ સી.સી. જમ્યા પછી બે કલાકે
પેશાબ	૧૫૦૦ મિ.લી. એક દિવસમાં
હિમોગ્લોબીન	૧૩-૧૫ - ગ્રામ - પુરૂષ ૧૧-૧૩ - ગ્રામ - સ્ત્રી
શ્વેતકણો (W.B.C. Count)	૪૦૦૦ થી ૧૦૦૦૦ C.M.M.

આ ઉપરાંત એકસ-રે કાર્ડિયો ગ્રામ, લોહી, પેશાબના રિપોર્ટ અને મનુષ્યનુ વર્તન પણ નોર્મલ કે એબનોર્મલ હોઈ શકે.

રોગને અટકાવવા આટલું કરો

ડૉ. પૂર્ણિમાબેન ભાડેસિઆ
M.B.B.S.

રોગને અટકાવવા આટલું કરો :

- રોગનું યોગ્ય સમયે નિદાન કરાવી પૂરતી સારવાર કરવી.
- સ્ત્રીઓ બાળકોમાં જાગૃતી કેળવવી.
- પૂરતો પોષક આહાર લેવો.
- ગર્ભવંતી કરાવતી માતાઓ ડૉક્ટરને પુછી આર્યનની ગોળીઓ લેવી જોઈએ.
- મેલેરિયા હરસ વધુ પડતા માસિક સ્ત્રાવની સમયસર દવા કરાવવી.
- સરકાર દ્વારા ચાલતા માતૃ બાલ કલ્યાણ જેવી યોજનાનો લાભ લેવો.
- મહિલાઓ પણ પુરૂષો સાથે તેમના જેટલું જ નહી બલકે વધું જમે તેવો આગ્રહ રાખવો.
- માતા સ્વસ્થ હશે તો બાળક સ્વસ્થ થશે.
- પેટના કૃમિની સમયસર સારવાર કરાવવી.
- લીલા શાકભાજી, કોથમીર, ફુદીનો, સૂવા, પાલક, મેથી, મૂળાના પાન, ફૂલકોબી, બીટ વગેરે વધુ પ્રમાણમાં લેવા જોઈએ તેમાં લોહતત્ત્વ હોય છે.
- અનાજ, ઘઊં, જુવાર, મકાઇ, બાજરી, ફળો આમળાં સફરજન, કઠોળ, ચણા, તુવેરદાળ, અડદદાળ, ફણગાવેલા કઠોર, મગ, મગની દાળ, ચોરી વગેરે.

અન્ય આહારમાં સીંગ, ગોળ, ખજૂર,

ઘરના બધા સભ્યોએ સાથે બેસીને જમવું.

મહિલા તથા બાળકોને દાળીયા અને ગોળના લાડું બનાવી આપી શકાય.

વિવિધ પ્રકારના શાકભાજી, સલાડ, ફળોમાંથી વિટામીન્સ મળી રહે છે.

પાકું પપૈયું, કેરી, ગાજર જેવા ફળોમાંથી મળે છે. જે આંખ માટે અત્યંત ઉપયોગી છે, વિટામીન ઉણપથી બાળકને રાત્રે ઝાંખું દેખાય છે. અંધાપો વિગેરે બીમારીયો આવી શકે છે.

દૂધ, દૂધની બનાવટો અને સૂર્ય પ્રકાશથી (Vit-D) મળે છે. માટે બાળકને દરરોજ અડધો કલાક સૂર્ય પ્રકાશમાં રાખવું જોઈએ.

કેલ્શીયમ બાળકના વિકાસ માટે અત્યંત જરૂરી છે. કેલ્શીયમની ઉણપથી સુકતાન

નામનો રોગ થાય છે. જેમાં બાળકનાં હાડકાં નબળા અને વાંકા થઈ જાય છે. બાળકને કેળાં અને દૂધમાંથી કેલ્શીયમ મળે છે.

લોહતત્વ : ખજૂર, ગોળ, સૂકોમેવો, લીલા પાદડાં વાળા શાકભાજી વગેરેમાંથી લોહતત્ત્વ મળે છે. તેની ઊણપથી એનીમિયા (પાડુંરોગ) થાય છે. જેમાં બાળક ફિકકું લાગે છે. અને શરીરના અંગોનો વિકાસ બરાબર થતો નથી.

વિટામીન સી : શરીર માટે અત્યંત જરૂરી એવું વિટામીન છે જે ખાટા ફળો, આમળાં, સંતરા, દ્રાક્ષ, લીંબું વગેરેમાંથી મળે છે. તેની ઊણપથી બાળકના પેઢામાંથી લોહી નીકળે છે. તેમજ સાંધામાં અત્યંત દુઃખાવો થાય છે.

આપણું ભારતીય ભોજન દાળ, ભાત શાક, રોટલા/રોટલી એ સંપૂર્ણ ભોજન છે. જેમાં દરેક પ્રકારના જરૂરી તત્ત્વો આવી જાય છે. તેથી બાળકને બે ટાઈમ ભરપેટ જમાડવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

બહારના હોટલના જંક ફુડ બાળક હોંશે હોંશે ખાય છે. પણ તેમાં ગુણવત્તા અને ચોખ્ખાઈ નામે કશું હોતું નથી. તેથી બાળકને હોટલનું ખાવાની ટેવ પાડવી નહી.

ડૉ. ફાલ્ગીની મહેતા

M.B.B.S.D.C.H. બાળરોગ નિષ્ણાંત

ડૉકટરોની ડીગ્રીની ઓળખાણ-ડૉ. અશ્વિન બુદ્ધદેવ

જનરલ પ્રેક્ટિશનર ફેમીલી ફીઝિશીયન	M.B.B.S.	દરેક પ્રકારના દર્દીઓને તપાસ, નિદાન કરી દવા તથા ઈંજેકશન આપે તથા અતિ સામાન્ય વાઢકાપની ક્રિયાપણ કરે.
જનરલ સર્જન	M.S.	વાઢકાપ દ્વારા દર્દીને રોગમુકત કરે ઓછાવતા અંશે ઓપરેશન કરે.
ફિઝિશયન	M.D.	શારીરિક તપાસ કરે નિદાન કરે, દવાઓ દ્વારા રોગોને મટાડે (ઓપરેશન કરે નહી)
ગાયનેકોલોજીસ્ટ એન્ડ ઓબસ્ટેટ્રીશયન	M.D. (obs. Genec)	પ્રસૂતિ નિષ્ણાત તથા સ્ત્રીઓના પ્રજાજન અવયવોના દર્દોના નિષ્ણાંત ડૉકટર અને સર્જન
ઓપ્થેલ્મોલોજીસ્ટ	M.S. (ophth)	આંખના રોગનો નિષ્ણાંત સર્જન
ઓર્થોપેડિક સર્જન	M.S. (ortho)	હાડકાંના રોગોના નિષ્ણાંત સર્જન
ઈ.એન.ટી.સર્જન	M.S. (Ent)	નાક, કાન ગળાના સર્જન
ડરમેટોલોજીસ્ટ	M.D. (Skin) & V.D.)	ચામડી તેમજ ગુપ્ત રોગનો નિષ્ણાંત
પીડિયાટ્રિશિયન	M.D. (Ped)	બાળકોના રોગોના નિષ્ણાંત
એનસ્થેટીસ્ટ	M.D. ANAES	ઓપરેશન પહેલાં દર્દીને બેભાન કરે અથવા ઓપરેશન કરવાનું હોય તે ભાગને ઈજેકશન દ્વારા બેહરો કરે.
રેડિયોલોજીસ્ટ તથા સોનોલોજીસ્ટ.	M.D. (Radio)	એકસ-રે દ્વારા રાગોનું નિદાન કરે તેમજ સોનોગ્રાફી દ્વારા રોગનું નિદાન કરે.
પેથોલોજીસ્ટ	M.D.(Path)	લેબોરેટરી તપાસના નિષ્ણાંત
સાઈકિયાટ્રીસ્ટ	M.D.(Psycn)	માનસિક રોગોના નિષ્ણાંત
ડેન્ટલ સર્જન	B.D.S.	દાંતના દર્દોના નિષ્ણાંત
ન્યૂરો સર્જન	M.S.Mch. Neuro	મગજ તથા જ્ઞાન તંતુઓના રોગોના નિષ્ણાંત સર્જન

યુરોલોજીસ્ટ	M.S.MCH (URO)	કીડની તથા મુત્ર માર્ગના નિષ્ણાંત
એન્કોલોજીસ્ટ	M.S.MCH (ONCO)	કેન્સરના નિષ્ણાંત સર્જન
પ્લાસ્ટિક સર્જન	M.S.MCH PLASTIC	જન્મજાત ખોડ ખાંપણ બેડોળપણા દૂર કરતા દાઝયા પછીની ખોડ ખાંપણ વગેરેના નિષ્ણાંત સર્જન
કાર્ડિયોવાસ્કયૂલર	M.S.MCH (Cardio)	હૃદય તથા લોહીની નળીઓના રોગોના નિષ્ણાંત સર્જન
પીડિયાટ્રિક સર્જન	M.S.MCH (Ped)	બાળકોના ઓપરેશનના નિષ્ણાંત
ન્યૂરોફિઝિશયન	M.D.D.M. (Neura)	બાળકોના ઓપરેશનના નિષ્ણાંત સર્જન
નેફ્રોલોજીસ્ટ	M.D.D.M. (Nephro)	કીડની તેમજ મુત્ર માર્ગના રોગોના તેમજ નિદાન અને સારવારના નિષ્ણાંત
કાર્ડયોલોજીસ્ટ	M.D.D.M (Cardio)	હૃદયરોગના નિષ્ણાંત
એન્ડોક્રાઈનોલોજીસ્ટ	M.D.D.M. (ENDO)	અંતઃસ્રાવ તેમજ ગ્રંથગીઓના રોગોના નિષ્ણાંત
ઓન્કો ફિઝિશયન	M.D.D.M. (ONCO)	કેન્સરના નિદાન તેમજ સારવારના નિષ્ણાંત
ગેસ્ટ્રો એન્ટ્રો લોજીસ્ટ	M.D.D.M. (Gastro)	પેટ તથા આંતરડાના રોગોના નિદાન તથા સારવારના નિષ્ણાંત
હીમોટોલોજીસ્ટ	M.D.D.M. (Haemato)	લોહીના રોગોના નિદાન તથા સારવારના નિષ્ણાત

જીવનની અનિવાર્ય ઘટનાઓ :

બાળકના જન્મને શુભ પ્રસંગે ઘણી ખુશીઓ મનાવવામાં આવે છે. સ્વજનો મિત્રો તથા સગા વ્હાલાઓ શુભેચ્છા પાઠવે છે. અને જયારે મૃત્યુ થાય ત્યારે સ્વજનો શોકમાં ડૂબી જાય છે.

જવલ્લે જ કોઈ જીવનના અંતિમ શ્વાસ સુધી સંપૂર્ણ સ્વસ્થ અને સભાન અવસ્થામાં કુદરતી રીતે પીડા રહીત મૃત્યુ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. તેનું એક કારણ આજના પ્રદુષિત વાતાવરણ અસમતોલ આહાર તથા વિવિધ વ્યસનોના કારણે જીવનમાં અંતિમ દિવસ સુધી સ્વાસ્થ્ય જાળવવું અશકય બનતું જાય છે.

આદર્શ પરિસ્થિતિ એ ગણાય કે ઘરથી કબર સુધીની સફર માનવી સ્વસ્થ રીતે પૂર્ણ કરે, પરંતુ કોઈ ભાગ્યશાળી જ આવી વિદાય પામી શકે છે. પરંતુ અસંખ્ય પ્રકારના રોગોનું આક્રમણ માનવીને શાંતિપૂર્વક વિદાય લેવા દેતું નથી.

આરોગ્ય વિષે આપણી અજ્ઞાનતા આજકાલની સારવાર પધ્ધતિ, એન્ટી બાયોટીક ઔષધીઓનો ઉપયોગ તથા અર્ધજ્ઞાની તબીબો અને ઊંટવૈદો છે.

કોઈપણ રોગને દૂર કરવા માટે તેનો ઈલાજ કરતાં વ્યાધિને થતો અટકાવવામાં જો વધુ કાળજી લેવામાં આવે તો સ્વસ્થ જીવન જીવી શકાય.

આપણે સૌ જાણીએ છીએ આવી પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા રાતો રાત કોઈ મોટું પરિવર્તન નથી આવી જવાનું પરંતુ જો આપણે પોષણ યુકત આહર ફળફળાદી વગેરે સમતોલ ખોરાક અપનાવીએ તથા પ્રદુષણ ફેલાવતા તત્ત્વોને દૂર કરી વાતાવરણને સુઘડ અને સ્વચ્છ બનાવીએ તો જરૂર સ્વાસ્થય નિરોગી બને અને તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે.

ઈસ્લામી તાલીમની રોશનીમાં પણ તદુરસ્તીની બાબતમાં ઘણી તાકીદ કરવામાં આવી છે. હદીષના ફરમાન મુજબ બે નેઅમતો એવી છે જેમાં ઘણા માણસો તેનો લાભ લેવામાં નિષ્ફળ છે. "એક તંદુરસ્તી અને બીજી ફુરસદ." માટે તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવી અને તેની ચીવટથી જાળવણી કરવી એક દીની કર્તવ્ય છે.

અલ્લાહ તઆલા કયારેક મોમિન બંદાઓને બીમારીમાં મુબ્તલા કરે છે. અને તેના બદલામાં તેના ગુનાહ માફ કરી દે છે. બીમારી માણસને ઢીલો કરી નાખે છે અને જુબાન પર અલ્લાહના નામનું રટણ શરૂ થઈ જાય છે. અને આખિરતની ફિકર થવા લાગે છે.

હદીષ શરીફમાં ફરમાન છે કે રસુલુલ્લાહ (સ.અ.વ.)ના જમાનામાં એક માણસનું મૃત્યુ થયું ત્યારે કોઈએ કહ્યું કે કેવી સારી મૌત આવી કે વગર બીમારીએ મૃત્યુ થયું એ વાત સાંભળીને રસુલુલ્લાહ (સ.અ.વ.)એ ફરમાવ્યું અફસોસ! તમને શી

ખબર કેમ કે અલ્લાહ કોઈ બંદાને કોઈ બીમારીમાં મુબ્તલા કરે છે. તો તેના ગુનાહ માફ કરી દેવાય છે. (મોઅત્ત ઈમામ માલિક -૨૯)

માટે આવા સમયે જે માણસ પોતાના ગુનાહોથી તૌબા કરે અને અલ્લાહથી મગફિરતની ઉમ્મીદ રાખે તો અલ્લાહ તઆલા તેની મગફિરત ફરમાવી અંજામ બેહતર કરે છે. આમીન યા રબ્બલ આલમીન.

થાઈરોઈડ ગ્રંથિના રોગો અને તેની સારવાર

થાઈરોઈડનો હોર્મોન વધી જાય તો પરસેવો ખૂબ વળે છે. હાથ ધ્રૂજવા લાગે છે, માથાના વાળ ખરી પડતા હોય છે. સ્વભાવ ચિંતાતુર બને છે. જયારે સ્ત્રીઓમાં ઘણીવખત માસિક ધર્મ લંબાઈ જાય છે.

થાઈરોઈડ ગ્રંથિ આપણા ગળાના મધ્યમાં હડપચીની નીચે આવેલી હોય છે. તેનો આકાર પતંગિયા જેવો હોય છે. તેમાંથી અંતઃસ્રાવ (હોર્મોન) નીકળતા હોય છે, જે આપણા શરીરની ઘણીબધી ક્રિયાઓનું નિયમન કરતા હોય છે. જયારે આ નિયમન ખોરવાય ત્યારે શરીરમાં રોગ પેદા થતા હોય છે. થાઈરોઈડમાંથી મુખ્યત્વે બે પ્રકારના અંતઃસ્રાવ નીકળે છે તે છે -T3 અને T4, જે આપણા શરીરમાં હૃદયના ધબકારા, શ્વાસની ગતિ, શરીરનું વજન તાપમાન જાળવવામાં મદદ કરે છે અને સ્ત્રીઓમાં તે માસિક ધર્મનું નિયમન પણ કરે છે. આ ગ્રંથિનું નિયમન આપણા મગજમાંથી પિટયુટરી નામની બીજી એક ગ્રંથિ કરતી હોય છે.

થાઈરોઈડમાં મુખ્યત્વે બે પ્રકારના રોગ થાય છે. એક થાઈરોઈડના અંતઃસ્રાવ (હોર્મોન) વધવા અથવા ઘટવાથી થતો રોગ અને બીજું છે થાઈરોઈડના કણ પોતે ગાંઠ બનાવે તેનાથી થતો રોગ.

થાઈરોઈડના હોર્મોન વધવા-ઘટવાથી થતા રોગો

થાઈરોઈડના હોર્મોન આપણા શરીરમાં ઘટી જાય તો થાક લાગે છે, શરીર અને વાળ સૂકાં થઈ જાય છે, ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં તકલીફ પડે છે, કયારેક ઊંઘ પણ બગડે છે. શરીર ફૂલી જાય છે. થાઈરોઈડનો હોર્મોન વધી જાય તો પરસેવો ખૂબ વળે છે. હાથ ધ્રૂજવા લાગે છે, માથાના વાળ ખરી પડતા હોય છે. સ્વભાવ ચિંતાતુર બને છે. જયારે સ્ત્રીઓમાં ઘણીવખત માસિક ધર્મ લંબાઈ જાય છે.

નિદાન : થાઈરોઈડના હોર્મોન ઘટી અથવા વધી જાય તો વ્યકિતની ફરિયાદ ઉપરથી જ ડોકટર નિદાન કરી લેતા હોય છે અને તેની લોહીના એક રિપોર્ટ 'થાઈરોઈડ પ્રોફાઈલ' કરાવીને ચોકસાઈ કરતા હોય છે.

થાઈરોઈડની ગાંઠના રોગો

થાઈરોડ ગ્રંથિ પોતે જયારે કદમાં વધી જાય તો તેને ગોઈટર કહેવામાં આવે છે. જે ઘણી વખત આયોડિનની ઊણપને કારણે થતો હોય છે. ગોઈટર મોટેભાગે પર્વતીય તળેટીના વિસ્તારમાં રહેતા લોકોમાં વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. કોબીજ વધારે ખાવાથી પણ તે થવાની શકયતા ખૂબ વધી જાય છે. થાઈરોઈડ ગ્રંથિમાં સોજો મુખ્યત્વે બે કારણસર થાય છે. તેમાંથી એક છે થાઈરોઈડની ગ્રંથિમાં ઈન્ફેકશન થવાની. જેને ડિકવેરિયમ થાઈરોરાઈટિસ કહે છે. તે ગળાનાં વાઈરસના ઈન્ફેકશનને કારણે થતો હોય છે. બીજા કારણની વાત કરીએ તો થાઈરોઈડ ગ્રંથિના કણો પોતાની જ વિરુદ્ધ કામ કરે ત્યારે સોજો આવે છે તેને હોસિમોટોસ થાઈરોરાઈટિસ કહે છે.

થાઈરોઈડની ગ્રંથિના કોઈ કણમાં પાણી અથવા લોહી ભરાય તો થાઈરોઈડની સિસ્ટ (ગાંઠ) બનતી હોય છે. થાઈરોઈડના અમુક કણ ગુણકમાં વધવા લાગે તો ગાંઠ પેદા કરતા હોય છે, જે સાદી અથવા કેન્સરની પણ હોઈ શકે છે.

નિદાન : ગાંઠનું નિદાન થાઈરોઈડની ગ્રંથિને ગળામાં સ્પર્શીને ઘણા સંજોગોમાં બહારથી જોઈને થઈ શકાતું હોય છે, પણ અમુક સંજોગોમાં સોનોગ્રાફી વધારે સારી રીતે નિદાન કરી શકે છે. થાઈરોઈડની ગ્રંથિની ગાંઠની પ્રકૃતિ જાણવા માટે FNAC (ગાંઠમાં સોય નાખીને પાણી ખેંચીને થતી) તપાસ કે જે ૫૦ ટકા સાચું નિદાન આપતી હોય છે. થાઈરોઈડ સ્કેન અમુક સંજોગોમાં મદદરૂપ છે.

સારવાર

થાઈરોઈડના અંતઃસ્રાવ (હોર્મોન)ની વધઘટ માટે દવાઓની જરૂર પડતી હોય છે, જે મોટાભાગના સંજોગોમાં જિંદગીભર લેવાની હોય છે, અમુક સંજોગોમાં આયોડિનની થેરાપી મદદરૂપ થતી હોય છે.

કેટલાક સંજોગોમાં ઓપરેશન કરવામાં આવે છે. નાનામાં નાનું ઓપરેશન અડધી ગ્રંથિ કાઢી નાખવાનું હોય છે. ઘણા સંજોગોમાં થાઈરોઈડની ગ્રંથિમાં કેન્સર હોય તો ગળાના ઘણા ભાગની સફાઈ પણ કરવી પડતી હોય છે.

થાઈરોઈડની ગાંઠ માટે મુખ્યત્વે ઓપરેશન કરવું પડતું હોય છે.

ડૉ. મિહિર મહેતા
ઈ.એન.ટી., અમદાવાદ.

تَمَّتْ بِالْخَيْرِ.

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ عَلٰى ذَالِكَ

ગ્રામ વિસ્તાર હોય કે શહેરી વિસ્તારમાં જીવન પસાર કરતા દરેક તબકકાના લોકોને સ્વાસ્થય અંગેના અનેક પ્રશ્નો ઉદ્ભવે છે.

આવા સમયે આરોગ્ય જાળવવા અંગેનું પ્રાથમિક જ્ઞાન જો સહેલાઈથી ઊપલબ્ધ હોય તો અનેક મુંઝવણો સરળતાથી ઊકેલાય જાય. આરોગ્ય વિષેની પ્રચલિત અજ્ઞાનતા જો રોગ-અંગેની પ્રાથમિક માહિતીઓ દ્વારા દુર કરવામાં આવે તો સારવાર હેઠળના દર્દીને અપાર રાહત મળી રહે.

લોક કલ્યાણની ભાવનાથી પ્રજામાં આરોગ્ય વિષે સાચા જ્ઞાનની જાણકારી વધે એવા શુધ્ધ હેતુથી આ પુસ્તીકા પ્રગટ કરવાની કોશિષ કરી છે.

સામાજિક જીવનના તદ્દન જાગૃત લોકોથી માંડીને સામાન્ય માનવી સુધી ખાસ કરીને યુવક યુવતીઓ તેનો સાત્વિક (સત્ય) આનંદ અનુભવશે. એવી આશા સાથે..... વસલ્લામ.

તા. ૧૧-૩-૨૦૧૯)