

विषय सूची

माँ और बच्चों की देखभाल - भाग - 1 गर्भावस्था-प्रसव-नवजात शिशु माता-पिता के लिये आवश्यक जानकारी

1.	मातृत्व और पितृत्व का आनन्द	1
2.	मातृ कौशलता (Mother craft)	3
3.	स्वस्थ मातृत्व (Healthy Parent-hood)	6
3.1	विवाह से पहले की योजना	6
3.2	जिनैटिक काउन्सलिंग	7
3.3	विवाह के पश्चात की योजना	7
3.4	गर्भधारण करने की संभावना बढ़ाना	8
4.	गर्भावस्था	
4.1	गर्भावस्था का निर्णय	12
4.2	गर्भावस्था का समय काल	13
4.3	गर्भावस्था की अवस्थाएं	13
	(क) प्रारम्भिक तिमाही गर्भावस्था (०-१२ सप्ताह)	
	(ख) मध्य तिमाही गर्भावस्था (१३-२८ सप्ताह)	
	(ग) अन्त तिमाही गर्भावस्था (२९-४० सप्ताह)	
4.4	गर्भावस्था में शारीरिक परिवर्तन	13
4.5	गर्भावस्था में महत्वपूर्ण चिन्ह	15
4.6	प्रसव और गर्भावस्था का समय ज्ञात करना	16
4.7	गर्भाशय में भ्रूण (embryo) का विकास	18
4.8	प्लेसेन्टा (Placenta)	20
4.9	माँ की भावना और वातावरण का शिशु पर प्रभाव	21
4.10	रजिस्ट्रेशन और गर्भावस्था की देखभाल	22
4.11	गर्भावस्था में भार में परिवर्तन	24
4.12	महिला में आपत्तिपूर्ण स्थिति	26
4.13	गर्भस्थ शिशु का गर्भावस्था में स्वास्थ्य आंकलन	26
4.14	गर्भावस्था में परीक्षण	28

4.15	गर्भावस्था में महिला के स्वास्थ्य की उचित देखभाल	34
	(I) पोषण	34
	(II) व्यायाम और मानसिक सन्तुलन	38
	(III) गर्भावस्था में दवाईयां	43
	(IV) सामान्य देखभाल	44
	(i) कब्ज	44
	(ii) आराम और निद्रा	44
	(iii) शरीर की स्वच्छता	44
	(iv) स्तनों की देखभाल	44
	(v) आँखों की देखभाल	45
	(vi) दांतों की देखभाल	45
	(vii) मैथुन क्रिया	45
	(viii) यात्रा करना	45
4.16	गर्भावस्था की कुछ समस्याएं और समाधान	45
	1. पुरानी कठिनाईयों का समाधान	45
	2. उल्टी आना या अनुभव करना	45
	3. जी मितलाना	45
	4. कब्ज	46
	5. बवासीर	46
	6. कमर का दर्द	46
	7. टांगों और पैरों में ऐंठन होना	46
	8. मूर्छित होना	46
	9. नींद का आना	47
	10. खुजली होना	47
	11. पेशाब का बार बार आना	47
	12. योनि से अधिक तरल निकलना	47
	13. पैरों में सूजन	47
	14. सांस उखड़ना	47
	15. नसें फूलना	48
	16. योनि से रक्त बहना	48
	17. त्वचा में बदलाव	48
	18. थकान	48
	19. ज्वर	48
	20. योनि की फंगस इनफेक्शन	48
4.17	गर्भावस्था में आपत्तिकाल चिन्ह	48
4.18	गर्भावस्था में विशेष मैडिकल और सर्जिकल परिस्थितियां	49
	(i) एकटापिक गर्भावस्था	49

	(ii)	गर्भपात	49
	(iii)	अधिक रक्तचाप	50
	(vi)	एनीमिया	51
	(v)	मधुमेह रोग	51
	(vi)	पीलिया रोग	52
	(vii)	एडस	53
	(viii)	मूत्र प्रणाली में संक्रमण	54
	(ix)	थाईरायड रोग	54
	(x)	टाक्सोमिया प्रेगनेन्सी/एकलैम्पसिया	55
	(xi)	प्लेसैन्टा पृथिव्या और पृथैच्योर सैपेरेशन आफ प्लेसैन्टा	55
	(xii)	गर्भस्थ शिशु की वृद्धि में कमी	55
	(xiii)	शिशु में जन्म की विषमताएं	55
	(xvi)	गर्भावस्था में हृदय रोग	55
	(xv)	गुणन गर्भावस्था	56
	(xvi)	अन्तिम तीन महीनों में योनि से रक्त बहना	56
	(xvii)	रोगी को रक्त देना	57
	(xviii)	गर्भावस्था में सुरक्षित औषधियां	57
	(xxi)	गर्भावस्था और टीकाकरण	58
	(xx)	स्तनपान और टीकाकरण	58
4.19		गर्भावस्था में सप्ताहिक क्रमबद्ध शारीरिक परिवर्तन और उनकी देखभाल	59
	(i)	०-४ सप्ताह	59
	(ii)	५-८ सप्ताह	60
	(iii)	९-१३ सप्ताह	61
	(iv)	१४-१७ सप्ताह	62
	(v)	१८-२२ सप्ताह	63
	(vi)	२३-२६ सप्ताह	64
	(vii)	२७-३१ सप्ताह	65
	(viii)	३२-३५ सप्ताह	66
	(ix)	३६-४० सप्ताह	67
5.		गर्भनिरोधन	
	5.1	गर्भनिरोधन क्या होता है?	69
	5.2	गर्भनिरोधन के क्या-क्या उपाय हैं?	69
	5.3	हारमोन का प्रयोग	71
	5.4	मैथून क्रिया के बाद गर्भनिरोधन	72
	5.5	गर्भाशय के अन्दर रखने वाले उपाय	72
	5.6	स्थाई गर्भनिरोध	72
	5.7	गर्भनिरोध विधि का चयन	73
6.		पिता का दायित्व	74

7.	नवजात शिशु के आने की तैयारी	76
8.	प्रसव (Labour and Delivery)	79
8.1	हस्पताल कब जाना चाहिये?	80
8.2	प्रसव	80
8.3	प्रसव में दर्दे	80
8.4	घर में प्रसव	81
8.5	हस्पताल में प्रसव	82
8.6	प्रसव को आरम्भ करना (Induction of Labour)	83
8.7	प्रसव की क्या-क्या अवस्थाएं होती हैं?	83
8.8	शिशु का पहला दर्शन	86
8.9	एपगर स्कोरिंग Apgar scoring)	86
8.10	एसिसटिड प्रसव	87
8.11	असाधारण प्रसव	87
8.12	हस्पताल से छुट्टी मिलने पर निर्देश	88
9.	प्रसव के पश्चात डाक्टरी जांच	89
9.1	पहले छः सप्ताह	89
9.2	स्तनों में दूध आना	91
9.3	प्रसव के पश्चात यौन सम्बन्ध, गर्भनिरोधन और स्तनपान	91
9.4	बवासीर और कब्ज	91
9.5	मासिक धर्म	91
9.6	पेट पर पटा लगाना	91
9.7	प्रसव के पश्चात की कठिनाइयां	92
9.8	प्रसव के पश्चात व्यायाम	93
9.9	महिला को प्रसव के पश्चात काम पर कब लौटना चाहिये	95
9.10	औषधियां जिन का स्राव स्तनों के दूध में होता है	95
10.	अति संकटमय शिशु (High Risk Infants)	96
10.1	नवजात शिशु जिन को विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है	96
10.2	गर्भाशय में भ्रूण का निघन	96
10.3	शिशु का खटोले में निघन कैसे कम किया जा सकता है	97
11.	नवजात शिशु	100
11.1	लिंग निश्चित करना	100
11.2	नवजात शिशु	100
11.3	अपने शिशु को कैसे उठाएं	103
11.4	तापमान नियमित करना	104
12.	स्नान करवाना और मालिश (Bathing and Massage)	106
12.1	मालिश करना	106
12.2	स्नान करवाना	106

13.	दूध पिलाना	110
13.1	स्तनपान	111
13.2	स्तनपान छुड़ाना	118
13.3	स्तनपान करवाने वाली महिला की देखभाल	119
13.4	स्तनों के दूध में निकलने वाली औषधियां	120
13.5	स्तनपान की विपक्षता	121
13.6	स्तनों की देखभाल	121
13.7	ऊपरी दूध का चुनाव	122
13.8	बोतल से दूध पिलाना	124
13.9	बोतल छुड़ाना	130
13.10	क्या नवजात शिशु को पानी पिलाना चाहिये?	131
14.	पैसीफायरस	132
14.1	बिब्स	133
14.2	बोतल गर्म करना	133
	भाग-2 बढ़ता हुआ बच्चा (Growing Child)	134
15.	भूख (Appetite)	137
16.	आहार में भिन्न-भिन्न पदार्थों की गुणवत्ता	139
16.1	पौष्टिक आहार की जानकारी	140
17.	भोजन के आचरण	141
18.	प्रारम्भिक भोजन	142
18.1	सन्तुलित आहार	143
18.2	भिन्न-भिन्न आयु के लिये आहार	143
	1. ४ महीने की आयु	
	2. ६-८ महीने की आयु	
	3. ९ महीने से १ वर्ष	
	4. १ वर्ष के लिये	
	5. २-३ वर्ष के लिये	
	6. ४ वर्ष की आयु	
	7. ८ वर्ष और उससे अधिक	
	8. किशोर अवस्था के लिये	
18.3	फ़स्ट फूड/जंक फूड	148
18.4	भोजन समय के आस-पास खिलाना	149
18.5	खाने के समय के विवाद से कैसे बचें	150
18.6	बच्चे में अपने आप खाने की आदत कैसे डालें	151
19.	निद्रा	
19.1	कितनी नीन्द की आवश्यकता	153
19.2	नीन्द ना आने के कारण	154

	19.3	नींद का स्थान	154
	19.4	अच्छी नींद के लिये आवश्यकताएं	154
20.		बच्चों के कपड़े	156
	20.1	किस प्रकार के कपड़े हों?	156
	20.2	डायपरस	156
21.		खेल खिलौने	158
	21.1	२-६ महीने की आयु के लिये	158
	21.2	६-१२ महीने के लिये	159
	21.3	१-२ वर्ष के लिये	159
	21.4	२-५ वर्ष के लिये	159
	21.5	खिलौनों का चुनाव कैसे करें	160
22.		वृद्धि और विकास	162
	22.1	गर्भाशय में भ्रूण वृद्धि	162
	22.2	भार और लम्बाई	164
	22.3	आयु और क्रिया उन्नति	164
23.		दाँत निकालना	167
	23.1	मौलिक या दूध के दाँत	167
	23.2	स्थायी दाँत	167
	23.3	दाँतों की सफाई	168
	23.4	दाँतों का विलम्ब से निकलना	169
	23.5	दाँतों में कीड़ा लगना	169
	23.6	मसूढ़ों से रक्त आना	170
	23.7	दाँत का खिंच कर बाहर निकल जाना	170
24.		भाषा और भाषा संचार	172
	24.1	शारीरिक भाषा	172
		(अ) प्यार की भाषा	
		(ब) बेचैनी का संचार	
		(स) विचारों की भाषा	
	24.2	रोने की भाषा - रोने के कारण	173
		१. भूख लगना	
		२. दूध की असहनशीलता	
		३. बन्द नाक	
		४. असुविधा होना	
		५. रोगी शिशु	
		६. ध्यान प्राप्त करना	
		७. व्याकुल माताएं	
		८. अधिक उत्तेजित होना	

24.3	वाणी विकास	175
	सफल शिशु पालन कौशलता (Successful Parenting)	176
25.	ज्ञान प्राप्त करना	179
25.1	कार्यक्रम को बदलना	179
25.2	माता-पिता जैसे गुरु	179
25.3	उदाहरण स्थापित कीजिए	180
25.4	एकाग्रता	181
25.5	बाहरी क्रियाएं	182
25.6	आन्तरिक क्रियाएं	182
	1. रेडियो, टी.वी. कम्प्यूटर	
	2. पालतू पशुपक्षी	
	3. पढ़ना और कहानी सुनना	
	4. पेड़ पौधे	
	5. संगीत और नृत्य	
	6. खिलौने	
	7. मलमूत्र नियन्त्रण शिक्षा	183
26.	टीकाकरण	185
26.1	देर के किया गया टीकाकरण	
26.2	नियमित टीकाकरण	
26.3	विशेष टीकाकरण	
26.4	गर्भावस्था, स्तनपान कराते हुए और संक्रमण अवरोधक, शक्ति विहीनता में टीकाकरण	
26.5	यात्रा के लिये टीकाकरण	
26.6	टीकाकरण के दुष्प्रभाव	
26.7	टीकाकरण प्रोग्राम	
27.	स्कूल जाना	192
27.1	बच्चे को स्कूल कब भेजना चाहिये	192
27.2	स्कूल जाने में अरुचि	192
27.3	छोटे बच्चों के लिये स्कूल	193
27.4	स्कूल का चुनाव	193
27.5	विद्या उपार्जन	194
27.6	माता-पिता-बच्चे-शिक्षक का आपसी सम्बन्ध	195
27.7	प्रतियोगिता की इच्छा	195
27.8	पढ़ाई का नियन्त्रण	196
	1. समय को नियमित करना	
	2. टाईम-टेबल में कार्य की प्रधानता	
	3. कार्यक्रम	
	4. दूरदर्शिता	

	27.9	पढ़ाई कैसे करें?	
	27.10	चतुर अध्ययन (Smart Study)	198
28.		दुर्घटना से बचाव	203
	28.1	घर को सुरक्षित करना	203
	28.2	बाहर की सुरक्षा	204
	28.3	दुर्घटना और विषायन	205
	28.4	आकस्मिक प्राथमिक उपचार किट	207
29.		कामकाजी महिलाएं	210
30.		अनुशासन और व्यवहार	212
	30.1	अनुशासन और अच्छे व्यवहार की आवश्यकता क्यों?	
	30.2	अनुशासन दण्ड नहीं	
	30.3	माता-पिता और स्कूल का अनुशासन	
	30.4	माता-पिता के लिये सुझाव	
	30.5	बच्चे क्या सीखते हैं?	
31.		बच्चे में मार्गदर्शक योग्यता उत्पन्न करना	215
32.		बच्चे में आत्मसम्मान	217
	32.1	वार्तालाप	217
	32.2	अन्तर-विरोध का विश्लेषण	217
	32.3	विद्या उपार्जन	218
	32.4	शारीरिक और मानसिक प्रगति	218
	32.5	अपना प्रतिबिम्ब और आत्मविश्वास	218
	32.6	प्रेरणा	218
	32.7	सामाजिक अनुकूलता	219
33.		मित्रता, सहयोग	220
34.		स्वास्थ्य	222
	34.1	मनोवैज्ञानिक रोग	
	1.	विकृत मानसिक और मनोवैज्ञानिक अवस्था कैसे पहचानें?	222
	2.	शान्ति भंग करना	223
	3.	चिन्ता और व्याकुलता	224
	4.	ऑटिस्म	224
	5.	एटेंशन डेफीसिट एण्ड हाइपर एक्टिविटी	224
	6.	एनयूरेसिस (बिस्तर गीला करना)	224
	7.	सांस रोकना	225
	8.	तोड़ फोड़ करना	225
	9.	मृत्यु के बारे में ज्ञान	225
	10.	डर	225
	11.	टी.वी. और सिनेमा में अपराधिकरण का प्रभाव	225
	12.	ईर्ष्या और विरोध	226

13.	हस्त मैथुन	226
14.	मिट्टी खाना	226
15.	नाखून चबाना	226
16.	आगे पीछे हिलना और सिर पटकना	226
17.	वाणी विकार	227
18.	अंगूठा और उँगलिया चूसना	227
19.	दाँत पीसना	227
20.	आदतें (टिक्स)	227
21.	विस्फोटक क्रोध	227
22.	झूठ बोलना	227
23.	बहुत ही अच्छा बच्चा	228
24.	स्कूल का डर और घर से भागना	228
25.	चोरी करना	228
26.	शर्मीलापन और कायरता	228
34.2	सामान्य रोग	228
1.	एलर्जीस	228
2.	दमा	229
3.	दर्द	229
4.	रक्त की कमी	229
5.	फोड़ा फुंसी	230
6.	खुजली	230
7.	जुकाम और खांसी	230
8.	कटना और खरोंच लगना	230
9.	रोना-चिल्लाना	230
10.	दस्त और पानी की कमी	230
11.	कान के रोग	231
12.	आँखों के रोग	232
13.	बुखार और दौरा	232
14.	प्रजनन सम्बन्धी अंगों की देखभाल	233
15.	सिर दर्द	233
16.	जूँएँ (Lice)	233
17.	पीलिया रोग	233
18.	कुपोषण	234
19.	नाक बन्द होना	234
20.	मोटापा	234
21.	पेट दर्द	235
22.	तातुआं (Tongue Tie)	235
23.	टानसिल्स और एडिनायड्स	235

24.	उल्टी आना	236
25.	पेट में कीड़े	236
26.	खर्राटे भरना और सांस रुकना	236
34.3	संक्रमण रोगों के इनक्यूबेशन पीरियडज़	237
35.	लिंग शिक्षा	238
36.	अच्छे बच्चे, बुरी आदतें	240
37.	उचित संस्कार	242
38.	डाक्टर से परामर्श	244
39.	बच्चा गोद लेना	246
-	गोद लेने के लिये पते	
40.	अपने बच्चे की जीवन में विजय प्राप्ति के लिये योग दें	253