

ગર્ભિણી પરિચર્યા



गर्भावस्था



संतान माताना गर्भ ना अस्तित्व मां आवे
त्यारथी लगभग नव महिना सुधीनी
अवस्थाने गर्भावस्था कहेवाय छे

गर्भावस्थाना प्रकार

- लो रिस्क प्रेगनंसी
- हाँ रिस्क प्रेगनंसी

ગર્ભાવસ્થાને જોખમી બનાવનાર કારણો

- પ્રસવ સંબધી કારણો
- ચિકિત્સાત્મક કારણો
- સામાજિક કારણો



પ્રસવ સંબધી કારણો

- પ્રથમ સગર્ભતા
- ચાર બાળકો બાદની સગર્ભાવસ્થા
- ગર્ભિણીની ઉંમર 19 વર્ષથી ઓછી અથવા તો 35 વર્ષથી વધુ હોવી.
- પૂર્વ પ્રસુતી કઠીન કે સમસ્યાપૂર્ણ હોય
- શ્રોણી સંકોચન કે શ્રોણી અર્બુદ
- શ્રોણીના નિકાસ-દ્વારની સરખામણી માં ગર્ભનું શિર મોટું હોવું
- મૂઠગર્ભ
- બહુગર્ભતા

પ્રસવ સંબધી કારણો

- ગર્ભકાલીન રક્તસ્રાવ
- ઉચ્ચ રક્તચાપ
- પ્રસવપૂર્વક ક્ષેપક(ખેંચ આવવી)
- અકાલ પ્રસવ
- વિકૃતાંગ ગર્ભ
- અતિપકવ પ્રસવ
- આર-એચ અસંયોજ્યતા

ચિકિત્સાત્મક કારણો

- રક્તઅલ્પતા(એનીમીયા)
- કુપોષણ
- હૃદય-રોગ
- ઉચ્ચ રક્તચાપ
- મધુમેહ
- કિડનીના રોગો
- ટી.બી.
- સ્થૌલ્યતા
- થાઇરોઇડ ગ્રંથીના રોગ
- ગોનોરીયા-સિફીલીસ જેવા જાતીય રોગ
- મનોરોગ

સામાજિક કારણો

- ગર્ભીણીનુ અવિવાહીત હોવુ કે વિધવા હોવુ
- અનઈચ્છિત ગર્ભ
- આર્થિક કટોકટી
- અસ્વાસ્થયકર રહેઠાણ
- અશિક્ષા,અક્ષાન અને અંધવિશ્વાસ
- પ્રતિકૂળ સામાજિક પરંપરા
- પ્રસવ પહેલા યોગ્ય રીતે સંભાળ ન રાખવી
- યોગ્ય ચિકિત્સાત્મક સેવાની અનુપલબ્ધિ

ગર્ભિણી પરિચર્યા

- ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ગર્ભિણીને જે આહાર લેવાનો હોય છે તેમજ જે નિયમોનું પાલન કરવાનું હોય છે તેને ગર્ભિણી પરિચર્યા કહેવામાં આવે છે.



સામાન્ય નિયમો

- તેણે દરેક પ્રકારે પ્રસન્નચિત રહેવું.
- સ્નાનાદિ શૌચ કર્મોથી પોતાના શરીરને પવિત્ર રાખવું
- અંલકારો ધારણ કરવા
- સફેદ વસ્ત્રો પહેરવા
- શાંતિ, હોમ તેમજ મંગળ કર્મો કરવા
- દેવતા, બ્રાહ્મણ અને ગુરુની પૂજા કરવી
- મલિન, રોગી અને હીન શરીરને સ્પર્શ ના કરવો
- દુર્ગંધયુક્ત વસ્તુ ને ન સુંઘવી
- બીભત્સ દ્રશ્યો ન જોવા
- મન માં ઉદ્વેગ અથવા તો ક્ષોભ ઉત્પન્ન કરે તેવી કથાઓ સાંભળવી કે વાંચવી નહીં.



સામાન્ય નિયમો

- સૂકુ,વાંસી અને સડેલુ હોય તેવુ અન્ન ન ખાવુ.
- એકાંતમાં એકલુ ન ફરવુ
- એકાંત ઘરમાં ન રહેવુ
- ચૈત્ય,શ્મશાન વગેરે જેવા ભયોત્પાદક સ્થાને ન જવુ
- ક્રોધ ન કરવો
- ઉંચા અવાજે ન બોલવુ
- એવા કોઈપણ કાર્ય ન કરવા કે જેનાથી ગર્ભને નુકસાન થાય
- તેલ,ઉબટન વગેરેનો વારંવાર ઉપયોગ ન કરવો



સામાન્ય નિયમો

- શરીર અથવા શરીરના કોઈ અંગથી સામાર્થ્ય થી વધુ કામ ન કરવું
- બને એટલો આરામ કરવો
- સૂવા અને બેસવા માટે નરમ આસન નો ઉપયોગ કરવો
- રુચિકર અને સુપાચ્ય ભોજન કરવું
- જમવામાં ગર્ભિણીને પંસદ હોય તેવી, મીઠી, સ્નેહયુક્ત તથા અગ્નિને દીપ્ત કરે તેવી વસ્તુ હોવી જોઈએ.



માસાનુમાસિક પરિચર્યા પ્રથમ માસ

- આહાર:-શીતલ દૂધ થોડી માત્રામાં પરંતુ વારંવાર લેવું.

-ગર્ભિણી ને મધુર,શીત વીર્ય અને બને એટલો પ્રવાહી આહાર લેવો જોઈએ.

ઔષધ- યષ્ટીમધુ ,સફેદ ચંદનના પાવડરની સાથે

- રક્ત ચંદનનો પાવડર દૂધ સાથે

-યષ્ટીમધુ ,સાગ બીજ,ક્ષીરકાકોલી,દેવદારુ જેવા ઔષધોન ઉપયોગ કરી શકાય.



દ્વિતીય માસ

આહાર:- શીતલ દૂધ થોડી માત્રામાં પરંતુ વારંવાર લેવું.

- મધુર,શીતવીર્ય વાળા અને પ્રવાહી જેમ દૂધ,નાળિયેર પાણી,ફળોનો રસ,પેચા, કાંજી(બહુ ખાટી ના હોય તેવી)નો ઉપયોગ કરવો.

- આ બધુ થોડી થોડી માત્રામાં પણ વારંવાર લેવું.

-પાઇનેપલ,પપૈયા અને શેરડી જેવા ફળો ના લેવા

ઔષધ:-પિપ્પલી,મંજિષ્ઠા,શતાવરી ત્રયેણને સમાન માત્રામાં મિક્સકરીને તેનો ઉકાળો દૂધ અને સાકર સાથે લેવો.

-આ ઉપરાંત નાગકેસરયુક્ત દૂધ,તક,બીલીનો ગર્ભ અને બકરીના દૂધનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય.



તૃતીય માસ

- આહાર:-શાલિ ચોખાના ભાત દૂધ અથવા ઘી સાથે લેવા.

-બીજા માસમાં જે ફળોનો રસ

વગેરે

લેવા બતાવેલ છે તે જ પ્રમાણે

ત્રીજા

માસમાં પણ ચાલુ રાખવું.

ઔષધ:ક્ષીરકાકોલી,પ્રિયંગુ(ચારોળી),સારીવા

સાકરવાળુ નાગકેસર

ચંદન પાવડર,કમલ

દૂધ સાથે



ચતુર્થ માસ

- આહાર:-દૂધમાં માખણ મિક્સ કરીને,શાલિ ચોખના ભાત દહીં સાથે,ફળોના રસ,નાળિયેરપાણી,હથ ફળો જેવાકેકેરી,તડબૂચ,કોળુ, બોર,દાડમ,આમળા નો ઉપયોગ કરવો.

ઔષધ:-સારિવા,રાસ્ના,ભારંગી,ચષ્ટીમધુ નો ક્વાથ

-તરસ લાગે ત્યારે શુંઠી,મુસ્તા અને ચંદનયુક્ત પાણીનો ઉપયોગ કરી



પંચમ માસ

- આહાર:- ઘી અને દૂધથી યુક્ત શાલિયોખાના ભાત
- ગર્ભનું પોષણ કરે તેવો આહાર,
- રક્તવર્ધક જેમ કે દાડમ,
ચીકુ, સફરજન,
પાલક, બીટરૂટ, આમળા, જામફળ
વગેરેનો ઉપયોગ કરવો.
ઔષધ:- કંટકારી, ગંભારી, ક્ષીરી વૃક્ષોના પર્ણ
(પીપળો, વડ, ઉંદુબર, પ્લક્ષ) વગેરેનો
પાવડર દૂધ સાથે



ને પાણી



છઠ્ઠો માસ

- આહાર:- ઘી, ભાત, ગોખરૂથી સિધ્ધ ઘી, યવાગુ
- ઔષધ:- પૃશ્નીપર્ણી, બલા, ગોખરૂ, સરગવો, યષ્ટીમધુ
 - બલ્ય ઔષધ જેવા કે એન્ડ્રી, વિદારીકંદ, શતાવરી, અશ્વગંધા, માષપર્ણી, બલા, અતિબલા વગેરેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ
 - વર્ણ્ય ઔષધ તરીકે ચંદન પાવડર, ઉશીર, કમળ, યષ્ટીમધુ, મંજિષ્ઠા, શ્વેત દૂર્વા, વિદારીકંદ નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.



સપ્તમ માસ



- આહાર:-વિદારીગંધાદી ગણથી સિધ્ધ ધૃત આપવુ
મધુરગણથી સિધ્ધ ધૃત આપવુ
- ઔષધ:-જો ગર્ભિણીને આ માસમાં ઉદરના
નીચેના ભાગમાં, સાથળ પર, સ્તન પર,
ખંજવાળ આવતી હોય તો
કાન્હેરીસિધ્ધ તેલથી મસાજ કરી શકે
-ચષ્ટીમધુ ક્વાથથી પરિષેક કરી શકાય
-મીઠું(salt) અને વધારે પડતા પાણીનુ પ્ર
ઘટાડવુ જોઈએ.
-બલા, ગોખરુ, મુસ્તા, લજ્જાલુ, નાગકેશર
પાવડર,
મધ લઈ શકાય.

અષ્ટમ માસ

- આહાર:- ધી મિશ્રીત ક્ષીરચવાગુ આપવી
ઔષધ:- લોધ્ર, પિપ્પલી ચૂર્ણ મધ અને દૂધ સાથે આસ્થાપન બસ્તિ આપવી જોઈએ.



- ત્યારબાદ દૂધ અને મધુરગણની ઔષધિ ના ક્વાથથી સિદ્ધ તેલથી અનુવાસન બસ્તિ કરાવી જોઈએ.



નવમો માસ

- આહાર:-આઠમા માસ મુજબ
આહાર ચાલુ રાખવો

ઔષધ:-મધુરગણની ઔષધિથી
સિધ્ધ તેલનુ પૂમડૂ
યોનિમાં રાખવુ.

-સૂંઠી, યષ્ટીમધુ,

દેવદારુ

જેવાવેદનાશામક નો
ઉપયોગ કરવો



ગર્ભિણી એ શુ ન કરવુ??

- ખરબચડા રોડ પર મુસાફરી કરવી નહીં.
- ખુબ જ ઝડપી સાધનમાં મુસાફરી કરવી નહીં.
- લાલ કલરના વસ્ત્રો ધારણ કરવા નહીં.
- શારિરીક સંબધ, ધૂમ્રપાન, નશાકારક દ્રવ્યો, દારુ તેમજ શામક દ્રવ્યોનો ત્યાગ કરવો.
- કઠણ અને ખરબચડી ધાર પર બેસવુ નહીં
- વધુ પડતી કસરત કરવી નહીં
- શરીરને કૃશ કરે તેવો આહાર-વિહાર કરવો નહીં
- રાત્રે જાગવુ નહીં અને દિવસે સૂવુ નહીં
- મલમૂત્રના વેગોને રોકવા નહીં
- ઉપવાસ ન કરવા



ગર્ભાવસ્થામાં ઉપયોગી વ્યાયામ

- ઉત્કટાસન
- શવાસન
- મત્સ્ય-ક્રીડાસન
- પદ્માસન
- સુખાસન
- પ્રાણાયમ
- તેમજ અન્ય હળવી કસરત કરી શકાય.



રોગી ગર્ભિણીની ચર્ચા

- રોગી ગર્ભિણીની કોમળ, મધુર અને રુચિકર ઔષધિથી ચિકિત્સા કરવી જોઈએ.
- સામાન્ય રીતે વમન-વિરેચન કરાવવું નહીં.
- રક્તમોક્ષણ પણ કરાવવું જોઈએ નહીં
- આઠમા મહિના બાદ અનૂકુળ અવસર પર આસ્થાપન અને અનુવાસન બસ્તિ આપવી જોઈએ.
- ગર્ભવતી સ્ત્રીની તેલથી ભરેલા પાત્રની જેમ રક્ષા કરવી જોઈએ.



Thank You!

