

સૂતિકા પરિચર્યા

જે ગર્ભાણી સ્ત્રીમાં પ્રસુતિ થઈ ચુકી છે, તેને સૂતિકા કહેવામાં આવે છે. સૂતિકાવસ્થાની શરૂઆત ગર્ભ જન્મોત્તર ઓર (અપરા) બહાર આવ્યા બાદ થાય છે. આહાર, વિહાર, ઔષધ, શારીરિક-માનસીક પરિસ્થિતિ અને પરિવર્તનો, પાલાનીય-અપાલાનીય ભાવો વગેરે વિષયોની દ્રષ્ટિએ પ્રસુતિ સ્ત્રીમાં વિશેષ કાળજી રાખવાની હોય છે તથા આ સમયગાળામાં થતા રોગોનો ચિકિત્સાક્રમ પણ વિશેષ હોવાથી સૂતિકા પરિચર્યા બતાવવામાં આવી છે.

સૂતિકા પરિચર્યાનું મહત્વ -

સ્ત્રીમાં ગર્ભધારણ અને પ્રજનનને કારણે તથા પ્રસુતિને કારણે થયેલ અતિ વેદના અને લોહી વહેવાને કારણે વિષમ થયેલ ધાતુઓ અને શરીરાવયાવો આ કાળમાં પરિવર્તન પામી પોતાની સ્વાભાવિક મૂળ સ્થિતિમાં આવતા હોવાથી સૂતિકાવાસ્થાએ સયમિત આહાર-આચારનો સમયગાળો છે.

સૂતિકાવસ્થાનો સમયગાળો -

પ્રસુતા(પ્રસુતિ થયેલ સ્ત્રી)નું શરીર પૂર્વવત સ્વસ્થ અને સર્વધાતુ પરિપૂર્ણ થવા માટે ૧^૧/_૨(દોઢ) મહિનો થાય છે, તેથી સૂતિકા પરિચર્યાનું પાલન દોઢ મહિના સુધી કરવું જોઈએ.

સૂતિકા પરિચર્યા -

- અભ્યંગ(માલિશ) - વાતનાશક તેલ જેવા કે... બલાતેલ, મહાનારાયણ તેલ, પંચગુણ તેલ, ચંદનબલાલાક્ષાદી તેલ વગેરે તેલનું આખા શરીરે તથા વિશેષ કરીને પેટ અને કમર પર માલિશ કરવું.
- સ્વેદન (શેક લેવો) - માલિશ કર્યા બાદ આખા શરીરે તથા વિશેષ કરીને પેટ અને કમર પર પાણીની વરાળ શેક કરવો, ગરમપાણીથી સ્નાન કરવું (સીઝીરિયન કરાવેલ હોય તેમને પેટ પર થોડા દિવસ બાદ માલિશ અને શેક કરવો). ગરમ(સુખોષ્ણ) પાણીથી જ સ્નાન કરવું.
- પંચકોલ સિદ્ધ પાણી - ગર્ભાશય પૂર્વવત સ્થિતિમાં આવે તે માટે પ્રસુતિ પછી ત્રણ થી પાંચ દિવસ સુધી પંચકોલ (સુંઠ, લીંડીપીપર, ગંઠોડા, ચવક, ચિત્રક) અને ગોળનું બનાવેલ પાણી પીવું જોઈએ.
- વાતનાશક ઔષધીઓનો ઉકાળો - પ્રસુતિ બાદ સૂતિકાકાળ સુધી વાતનાશક ઔષધીઓનો ઉકાળો જેવા કે ... દશમૂળ ઉકાળો, દેવાદાર્વાદી ઉકાળો વગેરે પીવો જોઈએ જેથી શરીરમાં વાયુ વિકૃત થઈ પિતાનું ફૂલવું, કમરનો દુખાવો, શરીરનો દુખાવો, મળની કબજીયાત વગેરે દૂર થાય છે. અને વાયુ સવાળો થતા અવયવોની તથા શરીરની ધાતુઓની સ્થિતિ અને ક્રિયા પૂર્વવત થાય છે.
- ઉદરપટ્ટબંધન - પ્રસુતિ બાદ ગર્ભાશયનાં ખાલીસ્થાનમાં વાયુ પ્રકોપ ન પામે તેથી અને પેટ ન ફૂલે તે માટે પેટ પર પાતળા સુતરાવ કાપડનો દુપટ્ટો બાંધવો.

- આહાર - બળ આપનાર, જીવનીય-બૃહનીય દ્રવ્યો, ઘી, દૂધ, રાબ, શીરો, સુખડી (સુંઠ+ગંઠોડા યુક્ત) આહારમાં લેવા. દૂધ અને દૂધની બનાવટો, સાદો, સાત્વિક, પૌષ્ટિક, પચવામાં હલકો અને પુરતી માત્રામાં ખોરાક જ લેવો.
- વિહાર - સંપૂર્ણ આરામ કરવો, સંડાસ - પેશાબ - અપાનવાયુની હાજત રોકવી નહિ, રાતના ઉજાગરા કરવા નહિ, પરિશ્રમ થાય તેવા કામો ન કરવા, મૈથુન ન કરવું, વધારે ચાલવું - વજન ઉપાડવું વગેરે ન કરવું, પ્રસન્ન રાખવું, ચિંતા-શોક-ભય-ક્રોધ ન કરવા, હકારાત્મક વલણ રાખવું. અંદરની અને બહારની સ્વચ્છતા રાખવી.
- ઔષધ - પાચન યોગ્ય રહે, કોષ્ટશુદ્ધિ થતી રહે, સંક્રમણ (infection) ન લાગે તે માટે યોગ્ય ઔષધો લેવા જોઈએ. આ સમયગાળામાં વાયુ વધી જતો હોઈ તેના શમન ઔષધોનો વિશેષ ઉપયોગ કરવો.

