

गर्भावस्था में उचित आहार-विहार से पाएं स्वस्थ सन्तान



Every Parent's aim is to bear, produce & nurture a- **HEALTHY, CAPABLE, GENIUS/BRAINY, SMART CHILD WITH FEWER HEALTH CONCERNS SOMETIMES EXTRA ORDINARY DEVELOPMENT & PERFORMANCE TO FACE PRESSURE OF INCREASINGLY COMPLEX LIFESTYLES.** Parents want to avoid- **UNDER DEVELOPMENT, LOW BIRTH WEIGHT (LBW), PREMATURE BIRTH, JAUNDICE, RESPIRATORY-DISTRESS, CORD AROUND NECK, MECONIUM ASPIRATION (SUCKING OR SUDDEN INGESTION OF MOTHER'S DIRTY WATER) BY BABY AT BIRTH & LOW I.Q. OF CHILD.**

A scientific solution to achieve all this has gained momentum through research in "Medical Practice" & "Garbh Sanskar Culture" over last four decades pan India & many parts of world. If women are provided with expert guidance/counselling during & about 1 year before pregnancy & early few years of childhood, it will have an immense impact on society. Pregnancy is a situation of joy, thrill, courage, positivity, constructivity, imagination & challenges; not a situation of worry & stress, it is a life time ever lasting experience. Make it spiritual, religious & culturefull with your honest, firm-determination to provide gift/boon of utmost, everlasting, perfect-health to your baby. It involves ★Traditional/Indigenous diet planning. ★Use of safe health-friendly & harmless herbs. ★Simple, safe & basic yoga practices ★soothing, healthy compassionate music ★Behavioral suggestions / counselling. **Please read the given information with full dedication & very carefully.**

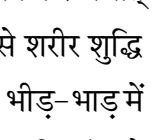
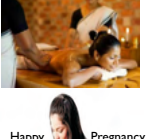
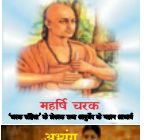
गर्भधारण (Conception) के समय व गर्भावस्था (Pregnancy) के नौ माह तक माता-पिता के जो विचार होते हैं; वे ही बच्चे के गुण-दोष (Merits & demerits) के रूप में उम्र के साथ दिखाई पड़ते हैं। जैसे कि खेत में यदि गुणयुक्त बीज बोया जाए तथा नैसर्गिक परिवेश (Natural Surrounding) में ठीक प्राकृतिक खाद-पानी से उसका पोषण (Nourishment) किया जाए तो फसल भी गुणयुक्त होगी। कुम्हार मिट्टी को जैसा चाहे वैसा आकार दे सकता है; परन्तु ओवे (Oven) में पक जाने पर उसके आकार में चाहकर भी परिवर्तन नहीं कर सकता। अतः गर्भधारण करते समय व गर्भावस्था में यदि माता-पिता सत्कर्म, धार्मिक विचार और शास्त्रोक्त अच्छा आहार-विहार, प्रभुनाम सिमरन या जैसी संतान चाहें वैसा विचार धारण करते हैं तो सन्तान आज्ञाकारी, सम्मान करने वाली, गुणवान्, उच्च नैतिक मूल्यों एवं धार्मिक विचारों से युक्त तथा दीर्घायु होती है। यदि हम श्रेष्ठ एवं गुणवान् सन्तान की इच्छा करते हैं तो हमें विवाह से ही तैयारी प्रारम्भ कर देनी चाहिए। विवाह, सन्तान उत्पत्ति का मूल है। अतः **विवाह विधिपूर्वक हो एवं स्वस्थ कुलज प्रवृत्ति (disease free hereditary tendency which speaks of their healthy genomic structure),** को देखकर किया गया हो तो अच्छा है। शास्त्रों के अनुसार सगोत्र एवं सपिण्ड विवाह (Consanguineous marriage) वर्जित है। क्योंकि निकट सम्बन्धियों वाले माता-पिता से उत्पन्न सन्तान में शारीरिक एवं मानसिक रोग पाये जाते हैं (eg. **Thalasemia -Nelson-Textbook of Pediatrics**)।

हजारों वर्षों पूर्व हमारे संतों, ऋषियों और वैद्यों ने श्रेष्ठ संतान-उत्पत्ति के आदर्श उपाय हमारे समाज को बताये थे। इस देश में छत्रपति शिवाजी, महाराणा प्रताप, विदुषी-गार्गी, मदालसा, स्वामी-विवेकानन्द, पं. मदन मोहन मालवीय सरीखे अनेक अति तेजस्वी महापुरुषों ने जन्म लिया है। जाने अनजाने इन सबके माता-पिता के उच्च नैतिक मूल्यों का संवर्धित (Processed) बीजतत्त्व ही अगली पीढ़ी में इन महापुरुषों के प्रखर रूप में दृष्टिगोचर हुआ है। हम चाहें तो आज भी श्रेष्ठ, बुद्धिमान्, स्वस्थ एवं सुन्दर संतान उत्पन्न कर सकते हैं। **महर्षि चरक** ने लगभग 3000 वर्ष पूर्व **“चरक संहिता”** (च.सं.) में श्रेष्ठ संतान की इच्छा रखने वाले, शुद्ध शुक्र (Normal Semen), आर्तव (शोणित Ovum), और गर्भाशय (Uterus) वाले पूर्ण यौवन प्राप्त स्त्री-पुरुष को गुणवान् सन्तानोत्पत्ति करने वाले कर्मों का उपदेश दिया है। सम्पूर्ण मानव जीवन में शास्त्रोक्त सोलह-संस्कारों में से गर्भाधान, पुंसवन, सीमन्तोन्नयन, जातकर्म, नामकरण और अन्नप्राशन आदि संस्कार प्रारम्भ से ही जीवन-मूल्यों का संवर्धन-परिमार्जन (Refinement & rectification) करने की क्षमता रखते हैं। इसी प्रकार **“महर्षि वाग्भट्ट”** ने **“अष्टांग-संग्रह”** (अ.सं.) एवं **“अष्टांग हृदय”** (अ.ह.) में **“महर्षि सुश्रुत”** ने **“सुश्रुत संहिता”** (सु. सं.) में, **“महर्षि कश्यप”** ने **“काश्यप संहिता”** एवं **“कौमार भृत्य”** (कौ. भृ.) में **“श्री कमलाकर भट्ट”** ने **“निर्णय सिन्धु”** में **“भावमिश्र”** ने **“भावप्रकाश निघण्टु”** में तथा **“ब्रह्म वैवर्त एवं स्कंद पुराण”** में भी माँ एवं शिशु के स्वास्थ्य से सम्बन्धित अनेक अकाट्य सिद्धान्त बताए हैं। उनमें से कुछ अंशों का उद्धरण (Over view/description) आपके समक्ष प्रस्तुत है। कुशल आयुष-वैद्य या वैद्या से आप समय-समय पर प्रत्येक पक्ष को विस्तार से समझ सकते हैं।

गर्भधारण की तैयारी अथवा पूर्वकर्म (Preparatory Measures indicated before conception/pregnancy) च शा. 8/4 - स्त्री-पुरुष (Potential Parents) विधिवत् स्नेहन-स्वेदन (Oleation & sudation) वमन (Emesis)-विरेचन (Purgation) आदि पंचकर्म से शुद्ध होकर, पुरुष मधुर औषध से संस्कारित घृत (घी) और दूध ले, तथा स्त्री तिल-तैल और उड़द के चूर्ण से बने पदार्थ का सेवन करे। **फोलिक एसिड (Folic Acid)** से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे संतरा, पपीता, थोड़ा अनानास, गेहूं का ज्वारा (Wheat Germ) हरी पत्तेदार सब्जियां (पालक, थोड़ा धनिया आदि), फलियां, पके चावल, दाल, समुचित अनाज का आटा (Whole-some grain flour) आदि **तंत्रिका ट्यूब दोष (Neural tube defects-NTD)** से बचाते हैं।

Suggested by : Baby Centre India Medical Advisory Board च्यवनप्राश का उपयोग भी लाभदायक है। कम नमक युक्त भोजन करे। समय-समय पर ब्लड प्रेशर, ब्लड-शुगर और हीमोग्लोबिन आदि की जाँच अपने चिकित्सक की देखरेख में करवाकर अनियमितता पाए जाने पर वैसा ही उपचार करवाएं। लगभग तीन महीने या कम से कम एक महीने पूर्व दोनों ब्रह्मचारी (Follow abstinence) रहें। यह तो सर्वश्रेष्ठ रहेगा कि विवाह या पहले की सन्तानोत्पत्ति से लेकर इस गर्भाधान तक दोनों ने कभी समागम (Intercourse) न किया हो। शास्त्रोक्त, सहज आसन-प्राणायाम एवं उचित आहार-विहार से भी कुछ माह पूर्व ही शारीरिक शुद्धि प्रारम्भ कर दें। रजोदर्शन (ऋतुकाल) (bleeding phase of Menstrual Cycle) ही गर्भ धारण का कारण होता है। बालक का स्वभाव, स्वरूप एवं सभी अंग इन्हीं चार दिनों के आचरण अनुसार होते हैं।

ऋतुकाल के कर्तव्य (Regimen during ovulation) च शा. 8/5 - शरीर-शुद्धि के बाद जिस दिन रजःस्राव हो तभी से तीन दिन ब्रह्मचर्य का पालन करे अर्थात् मैथुन का परित्याग (Not to do intercourse) कर संयम से रहे। घी-दूध-दही का सेवन न करे, हल्का भोजन करे। इन तीन दिनों में किसी प्रकार से शरीर शुद्धि (स्नान, उबटन, आँख में काजल, तेल, लेपन, नाखून काटना) न करे। ज्यादा व अप्राकृतिक शृंगार न करे, सरोवर (Swimming pool) में न नहाए, ज्यादा भीड़-भाड़ में न जाए, दिन में न सोए, जोर-जोर से हंसी ठिठोली न करे, रसोई में तड़के का प्रयोग न करे, अतिश्रम (Hard Labour) से बचे। रजस्वला स्त्री को चाहिए कि ठंड से बचे, ठंडी वायु एवं ज्यादा स्नान से बचे। तीन दिन एकान्तवास में रहे; परन्तु वहां तीव्र प्रकाश न हो। भोजन के रूप में खीर का बहुधा प्रयोग किया जा सकता है। यथासम्भव मिट्टी या तांबे के बर्तन में पानी पीये। चौथे दिन उबटन - **(जैसे पतंजलि उबटन-हल्दी, जौ, मूंग, केसर आदि से बना हुआ)** लगाकर सिर सहित पूरे शरीर की शुद्धि (स्नान) कर साफ-सुन्दर वस्त्र (श्वेत) व पुरुष भी श्वेत या केसरिया वस्त्र धारण करे।



गर्भाधान विधि (Method of conception) च शा. 8/6- ऋतुकाल के चौथे दिन से लेकर सोलहवें दिन तक स्त्री के आर्तव (Ovum) की उत्तरोत्तर शुद्धि एवं परिपक्वता होती रहती है। चौथे दिन से क्रमशः बाद वाले दिनों में सहवास (Intercourse) करने से सन्तान में गुणों की वृद्धि होती है। यहाँ तक कि सोलहवें दिन के सहवास से उत्पन्न सन्तान सुयोग्य चक्रवर्ती राजा जैसे गुणों वाली हो सकती है। सोलहवें दिन के बाद गर्भ नहीं ठहरता। ऋतुकाल की युग्म रात्रियों व अयुग्म रात्रियों में सहवास करने का भी भिन्न-2 फल एवं महत्त्व है। प्रतिपदा, अष्टमी, अमावस्या, पूर्णमासी, एकादशी, चतुर्दशी, संक्रान्ति, इष्टजयन्ती (Birthday of God & Goddesses), सूर्यग्रहण, चन्द्रग्रहण, उपवास, त्योहार या श्राद्ध के दिन सहवास कदापि न करें। समय रात्रि का तीसरा पहर हो (12 से 3 बजे) उस रात्रि को घटा या मेष न हो। आकाश निर्मल और स्वच्छ हो। शयनकक्ष अच्छे संस्कारवान् चित्रों से सुसज्जित हो। सहवास के समय स्त्री-पुरुष परस्पर प्रेममग्न रहें, शुद्ध सात्विक भोजन से तृप्त हों, निरोगी (निरामय) एवं निर्भय हों। सहवास से पूर्व स्त्री-पुरुष इन मंत्रों का उच्चारण करें- 1. “अहिरसि आयुरसि सर्वतः प्रतिष्ठाऽसि धाता त्वा दधातु विधाता त्वा दधातु, ब्रह्मवर्चसा भव” अर्थात् - हे गर्भ! तुम सूर्य के समान हो, तुम मेरी आयु हो, तुम सब प्रकार से मेरी प्रतिष्ठा हो, विधाता (ईश्वर) तुम्हारी रक्षा करे। तुम ब्रह्म के तेज से युक्त होओ। 2. “ब्रह्म बृहस्पतिर्विष्णुः सोमः सूर्यस्तथाऽश्विनौ। भगोऽथ मित्रावरुणौ वीरं दधातु मे सुतम्” अर्थात् - ब्रह्मा बृहस्पति, विष्णु, सोम (चन्द्रमा) सूर्य, अश्विनी कुमार (देवताओं के वैद्य) और मित्र वरुण जो दिव्य शक्ति रूप हैं; वे मुझे वीर पुत्र प्रदान करें। इन दोनों मंत्रों का उच्चारण करके ही सहवास करें। उत्तान शयन (Supine) अर्थात् ऊपर-आकाश की तरफ मुख किए हुए माँ एवं अधोमुख ((Prone) धरती की तरफ मुख किये हुए) पिता सहवास की सर्वोत्तम मुद्रा है। इससे वात, पित्त, कफ ये तीनों अपने-अपने स्थान पर स्थित रहते हैं।

गर्भावस्था में स्त्री का आहार (Recommended Diet for Pregnant Woman) च शा. 8, सु.सं. शा. 3/13 -(in accordance with California college of ayurveda, USA) गर्भिणी (Pregnant Woman) का आहार संतुलित (Balanced), हितकर (advantageous diet), षड्रस युक्त (including six tastes), ऑर्गेनिक (Organic), कोमल, मधुर, सलोना, चिकनाई युक्त और शीतकाल में अग्निदीपक (सौंठ, पीपल, काली मिर्च, अजवाइन) द्रव्यों से युक्त होना चाहिए। भोजन चबा-चबा कर प्रसन्नचित्त रहते हुए, मौन रहकर करें और सन्ध्याकाल का भोजन सूरज छिपने से पहले ही कर लें।

जल- गर्भवती स्त्री, पानी आवश्यकतानुसार पीये; लेकिन अधिक न पीये इससे जठराग्नि (Digestion Power) मंद हो जाती है। सामान्य रूप से उपयोग किए जाने वाले फिल्टर (R.O. Filter) के विकल्प के रूप में, पानी में शुद्ध, स्वच्छ, चांदी या सोने का सिक्का अथवा थोड़ा चन्दन उबालकर भी पी सकते हैं। शीतकाल में बड़ी इलायची, लौंग, दालचीनी तथा जावित्री मिश्रित जल का सेवन लाभप्रद रहता है।

दूध- गर्भिणी के लिए दूध सर्वोत्तम खाद्य है। 200ml दूध में 100ml पानी डालकर सामान्यतः 10 नग वायविडंग व शीतकाल में एक cm लंबा सौंठ का टुकड़ा डालकर उबालें। दूध का उपयोग नमक, खट्टे-पदार्थों और फलों से 2 घण्टे के अन्तर पर करें।

छाछ (Yogurt)- दोपहर के भोजन के बाद नियमित लें। लेकिन जिस दिन पूर्वी हवा या वर्षा के कारण नमी हो उस दिन न लें।

घी- गर्भवती के लिए घी अमृत सदृश है (जैसे पतञ्जलि अथवा पथमेड़ा गऊशाला का देसी गाय का घी) अतः प्रतिदिन 1-2 चम्मच अवश्य लें।

दाल- दालों में मूंग सर्वश्रेष्ठ (सुपाच्य, High biological Value) है। अरहर भी ठीक है। कभी-कभी राजमा, चना, मसूर आदि ले लें।

सब्जियां- लौकी, गाजर, करेला, ककड़ी, कुम्हड़ा, सहजन, पेठा, तोरई, हरा ताजा मटर, बथुआ, मेथी, पालक, पुदीना, हरा धनिया, चुकंदर एवं सलाद आदि सप्त-धातु पोषक हैं। कोष्ठ शुद्धि (Proper bowel movement, defecation) में भी सहायक है। **फल-** हरे नारियल का पानी नियमित पीने से गर्भोदक जल (Optimum amniotic fluid) की समुचित मात्रा बने रहने में मदद मिलती है। मीठा आम सर्वोत्तम पोषक फल है। चीकू, अनार, रामफल, सीताफल, अमरुद, तरबूज, सेब, संतरा, मौसमी, पके टमाटर, खीरा आदि खाने चाहिए। फल सूर्यास्त के बाद कभी न खाएं और काटकर रखे न रहने दें, ताजे ही खाएं।

लौहवर्धक- काले अंगूर, किशमिश, अंजीर, मुनक्के, काले खजूर, चुकंदर, आंवला, पुराना देसी गुड़ (जैसे पतञ्जलि अथवा पथमेड़ा गऊशाला का आर्गेनिक गुड़) आदि समय-2 पर लेते रहें। मेवे का सेवन कुछ घंटे भिगोने के उपरान्त करें।

भोजन करने से पहले ॐ प्राणाय (Respiratory system) स्वाहा ॐ अपानाय (Excretory system) स्वाहा ॐ व्यानाय (Circulatory system) स्वाहा ॐ उदानाय (Sense Organ, Pineal-Pituitary gland) स्वाहा ॐ समानाय (Digestive system) स्वाहा का उच्चारण करें। यथासम्भव भोजन-मन्त्र का भी उच्चारण कर सकते हैं।

निषिद्ध भोजन सु शा. 4- गर्भिणी चाय कदापि न ले। ब्रैड, बिस्किट, केक, नूडल्स और चाऊमीन आदि मैदे की चीजें (hard to digest food) न ले। कोल्ड-सिन्थेटिक ड्रिंक्स (Soft Drinks) या डिब्बाबंद जूस (Canned Preserved Juices) आदि भी न ले। इसके बदले नींबू या आंवले का शर्बत ले, हरे नारियल का पानी या गुलकन्द भी लाभकारी है। हरी गिलोय, पान, इलायची, आंवले या गाजर का मुरब्बा भी कभी-कभी खा लिया करे। - गर्भिणी का मिट्टी खाने का दिल करे तो वंशलोचन खाना चाहिए। इसमें खनिज (Calcium etc) भरपूर मात्रा में उपलब्ध होते हैं। नारियल एवं मिश्री भी खा सकते हैं। वैसे तो गर्भावस्था में गर्भिणी को जो वस्तु प्रिय एवं लाभदायक लगे (Food craving) ले लेनी चाहिए। लेकिन बार-बार कुछ चीज खाने का दिल करे तो एक गिलास ताजा जल पीकर काम चला ले; जिससे कि बच्चे में संयम (Self content) का भाव जागृत हो। विशेषतः प्रथम पांच मास में, गर्भवती को दोषोत्पादक आहार-विहार का त्याग कर देना चाहिए।

गर्भावस्था में माँ के आहार का सन्तान पर प्रभाव च सं. शा. 8/21, सु.सं. शा. 4 - (also published in Asian Journal of Modern and Ayurvedic Medicine Science ISSN-2279-0772) माँ के आहार में षड्रसों का संतुलन सर्वथा वाञ्छित है; अन्यथा :-

- ❌ - ज्यादा मधुर रस के सेवन से सन्तान को मोटापा, मधुमेह और गूंगापन हो सकता है। च सं. शा. 8/21, सु.सं. शा. 4
- ❌ - ज्यादा अम्लीय/चटपटा रस जैसे इमली, खट्टी दही, टमाटर, खमीर वाले पदार्थों से नकसीर, त्वचा व नेत्र-दोष हो सकते हैं। च सं. शा. 8/21, सु.सं. शा. 4
- ❌ - ज्यादा नमकीन/लवणीय पदार्थों के उपयोग से त्वचादोष, सफेद बाल व गंजापन (Baldness) आदि हो सकते हैं। च सं. शा. 8/21, सु.सं. शा. 4
- ❌ - ज्यादा कड़वे या कटुरस (Bitter) युक्त पदार्थ खाने से सन्तान में कमजोरी, धातुक्षीणता (अल्पवीर्यता- Infertility) हो सकती है। च सं. शा. 8/21, सु.सं. शा. 4
- ❌ - ज्यादा तिक्त रस (Pungent) युक्त पदार्थों के खाने से कमजोर (Low Birth weight), अविकसित (Underdeveloped & Premature) संतान हो सकती है। च सं. शा.
- ❌ - ज्यादा कषाय (Astringent) रस के सेवन से नीलरोग (श्यावता-Cyanosis) होता है, श्वास की तकलीफ (respiratory distress- RDS) रहती है। च सं. शा.
- ★ - ज्यादा वातवर्धक वस्तुओं के सेवन से सन्तान बौनी (dwarf, short stature), गूंगी (dumb), बहरी (deaf), मन्दबुद्धि (Idiot) या ओठ एवं तालु के रोंगों (Cleft lip & palate producing nasal or hoarse Voice) से युक्त हो सकती है। अ. सं. शा. - 2/54
- ★ - ज्यादा पित्तवर्धक वस्तुओं के सेवन से सन्तान में गंजापन (Baldness) और समय से पहले बाल सफेद (Premature greying of hair) हो सकते हैं। यदि सन्तान पित्त से दूषित माँ का दूध पीती है तो उसे पीलिया (Neonatal Jaundice) हो सकता है। अ. सं. शा. - 2/55
- ★ - कफवर्धक वस्तुओं के ज्यादा सेवन से सन्तान में कुष्ठ रोग (Leprosy), सफेद दाग (Leucoderma) और खून की कमी (रक्तअल्पता-Anemia) सहदन्त (birth with teeth) आदि रोग हो सकते हैं। अ. सं. शा. - 2/56

गर्भिणी परिचर्या - मासानुसार (Monthwise Ante Natal Care-ANC- of Pregnant Mother) च.सं. शा. 8/32

A Unique & Universal way for health insurance & immunization or vaccination of Mother & baby duet.

प्रथम मास- जब स्त्री को गर्भ की स्थिति का ज्ञान हो जाये तो वह प्रथम मास में समय-समय पर ऋतु-अनुसार शीतल अथवा गुनगुना दूध उचित मात्रा में पीये। वह दूध किसी औषधि से पकाया न हो। और प्रकृति के अनुकूल सुपाच्य एवं पौष्टिक भोजन करे।

द्वितीय मास- मधुरगण (Cultured with sweet drugs group which has anboilic effect on fetus) जैसे शतावरी, अश्वगंधा, मुलहठी तीनों का चूर्ण **(to prevent intrauterine growth retardation-IUGR)** 1-2 ग्राम प्रतिदिन 200 gm दूध में 200gm पानी मिलाकर मध्यम आँच में देर तक उबाल कर (जब उबलकर आधा रह जाये) एक या दो बार पीये।

तृतीय मास- ठण्डे किए गए दूध में मधु लगभग एक चम्मच और घृत (घी) लगभग आधा चम्मच (विषम मात्रा में) मिलाकर पीये।

चतुर्थ मास- गुनगुने दूध में 10 gm मक्खन/नवनीत (पहले अच्छी तरह 2-3 बार धो ले जिससे कि छाछ की खटास निकल जाए) मिलाकर पीये या भोजन के साथ दो तोला मक्खन खाए। ग्रीष्मकाल में मिश्री अथवा देशी खांड मिलाकर मक्खन सेवन उत्तम रहेगा।

पंचम मास- दूध में 10 gm घी (Clarified butter) मिलाकर पीये या दाल में, साठी चावल (Sastika rice) के भात में मिलाकर ग्रहण करे। रात को 1-5 बादाम भिगोकर सुबह घोटकर दूध के साथ ले।

छठा मास- मधुरगण से सिद्ध किए दूध में गोखरू (Gokshur-Svadamstra) का चूर्ण एवं थोड़ा घी मिलाकर पीये। (पैरों की सूजन से बचाता है **Prevents edema & water retention, also diuretic & urinary antiseptic**)

सप्तम मास- छठे मास में बताए गए घी का प्रयोग सातवें मास में भी करे। गर्भ के बढ़ने से वात, पित्त, कफ विषम होने से वे शरीर में जलन या दाह (Heat) उत्पन्न करते हैं। दाह के बाद खुजली भी उत्पन्न होती है। खुजली से निशान (Stria Gravidoram) पड़ जाते हैं। इसके लिए मधुरगण से सिद्ध 2 तोले (20 gm) मक्खन, बेर के क्वाथ (काढ़ा) के साथ समय-समय पर पीये। गर्भिणी के स्तन और उदर पर चन्दन और कमलनाल का कल्क (Paste) बन कर लेप करें या नीम की पत्ती, तुलसी की पत्ती (Holy-Basil) और मञ्जीठ के कल्क से लेप करें।

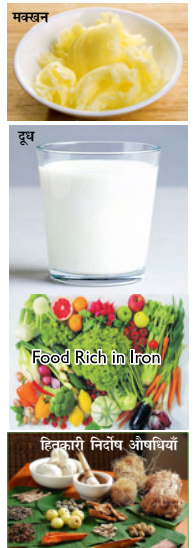
अष्टम मास- चावलों में छः गुना दूध एवं छः गुना पानी मिलाकर, कम आँच पर काफी देर पकाकर (क्षीरपाक) उसमें घी मिलाकर ग्रहण करें अथवा ग्रीष्मकाल में शाम के भोजन के समय दूध-दलिये में घी डालकर खाएं **(To prevent low Birth weight LBW of baby)** सु.सू. 15/16। दूध में जौ (Barley) या साबूदाने को पकाकर घी मिलाकर भी ले सकते हैं। शाम को तरल भोजन ज्यादा लें। आठवें महीने के पन्द्रह दिन बीत जाने पर 2 चम्मच एरण्ड तेल (Castor Oil) दूध के साथ प्रतिदिन प्रातःकाल में ही ले। फिर नौवें महीने की शुरुआत में पुनः एक बार इसी प्रकार लें अथवा त्रिफला चूर्ण या इसबगोल में जो भी चूर्ण प्रकृति के अनुकूल हो उसका सेवन वैद्यकीय सलाह के अनुसार करे, जिससे कि मलशुद्धि हो और वायु सरल रहे। इस प्रकार का आहार करती हुई गर्भिणी स्वयं रोग रहित होकर बल-बुद्धि-सम्पन्न स्वस्थ सुन्दर एवं मधुरभाषी, उत्तम सन्तान उत्पन्न कर सकती है।

नवम मास- गर्भिणी को मधुर-वर्ग की औषधियों से पकाए हुए तेल (Oil) से अनुवासन बस्ति (Oily-Enema) देनी चाहिए। इसी तैल में कपड़े का फोहा भिगो कर गर्भस्थान (उदर - Abdomen) व गर्भमार्ग (योनि - Vagina) का स्नेहन (Lubricate) करने के लिए योनि में धारण करें।

मासिक परिचर्या का प्रयोजन (Aim of month wise care) च.शा. 8/32, सु.शा. 10- यह जो प्रथम मास से नवम मास तक का पृथक्-2 कर्म बताया गया है; इससे गर्भिणी के गर्भधारण एवं प्रसव-काल में कुक्षि (Flanks) उदर, कमर, पार्श्व व पीठ मृदु हो जाते हैं और वायु का अनुलोमन हो जाता है। गर्भिणी के शरीर में ओज (Vitality, good immunity & complexion), बल (strength and Stamina) और वर्ण (Photogenic lusture) की उत्तमता रहती है; जिससे वह सुखपूर्वक समय पर अपने मन के अनुकूल गुणवान् एवं स्वस्थ संतान को स्वाभाविक रूप से (Natural, normal, hassle-free Vaginal delivery) जन्म देती है। **भारत सरकार के महिला एवं बाल कल्याण मंत्रालय के नवीनतम आँकड़ों के अनुसार** भारतवर्ष में गर्भावस्था में 50% माताओं में **खून की कमी या कुपोषण (Anemia or Malnutrition)** की कोई न कोई अवस्था (Stage) पाई जाती है। मासानुसार आहार-विहार अपनाकर इससे निजात (Freedom) पाई जा सकती है।

उत्तम सन्तान के लिए गर्भिणी माता के कर्तव्य (Checklist of do's & dont's in pregnancy) च.सं. शा. 8/24 मु.शा. 2/30 अ.ह.शा. 2/23 - यदि माँ चाहती है कि मेरी सन्तान विशाल एवं पुष्ट शरीर वाल, गौर-वर्ण, पराक्रमी, ओजस्वी तथा पवित्र मन वाली हो; तो वह आर्तव-स्राव के चौथे दिन स्नान कर लेने पर शरीर शुद्ध होने के दिन से ही स्वच्छ जौ के सत्तू में मधु और घी मिलाकर देसी गाय के दूध में घोलकर चांदी या कांसे के पात्र में रखकर सात दिन तक पीये। प्रातः काल में माँ चावल या जौ के विभिन्न भोज्य पदार्थों का दही, घी, मधु, देसी गाय के दूध के साथ सेवन करे। सांयकाल भी इसी प्रकार भोजन करे। घर (कमरा) सफेद रंग का एवं पुष्पों से सुगंधित हो, विस्तृत बिस्तर पर सफेद और सुन्दर चादर सजा कर बिछाई गई हो। आसन एवं आभूषण सफेद और वस्त्र सफेद या केसरिया हों। प्रतिदिन प्रातः एवं सायं-काल सफेद बैल, घोड़ा, सफेद चन्दन आदि देखे। माँ के आसपास रहने वाले (सेवा करने वाले) उसके मन के अनुकूल, कोमल भाव वाली कथा कहानियाँ सुनाकर मन को खुश रखें। गर्भाधान (Conception) से लेकर प्रसवपर्यन्त (Till delivery of baby) माँ जिस देवी-देवता, महापुरुष, विद्वज्जन (Scholar) के गुणों वाली सन्तान चाहे; उसी का ध्यान निरन्तर करती रहे। कभी कोई दूसरा विचार न करे। क्योंकि सन्तान की देह माता के ही रजः (रुधिर) से बनकर पोषित होती है। पिता का शुक्र बीज के तुल्य है। बालक फल के समान है। माँ की कोख एक अच्छी पोषण-भूमि की भांति कार्य करती है। इसलिए गर्भिणी स्त्री सौम्य-आकृति, सौम्य-वचन, सौम्य-व्यवहार और सौम्य-कर्म करने वाले स्त्री-पुरुषों तथा सौम्य शब्द-स्पर्श-रूप-रस-गन्धों का प्रत्यक्ष करे। पति को भी स्त्री के साथ स्निग्ध एवं मृदुल व्यवहार (Loving & respectful) करना चाहिए।

अत्यन्त रूपवान् सन्तान की प्राप्ति के लिए माँ पूरे नौ महीने- प्रसन्नचित्त, सुन्दर वस्त्र धारण कर शृंगारमयी रहे। अपने इष्ट-देवों की भक्ति तथा सत्पुरुषों और वृद्धजनों की सेवा करे। इस हेतु स्वस्ति वाचन और मंगल-पाठ करे। कदापि मलिन न रहे। मनोनुकूल सन्तान की प्राप्ति के लिए उचित समय पर यज्ञ भी किया करे। गर्भावस्था में प्रसवपर्यन्त अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, उद्गीथ आदि प्राणायाम, सहज योगासन एवं 30-40 मिनट की प्रातः सायं सैर करने से माँ एवं गर्भस्थ शिशु दोनों को स्वास्थ्य-लाभ होता है। **(as shown by Gunsheela Surgical & Maternity Hospital, Bangalore on 535 Women)** इसी प्रकार मधुर संगीत भी दोनों के लिए लाभप्रद होता है। अन्नमय कोश का शोधन उचित आहार-विहार से, प्राणमय कोश का शोधन नियमित प्राणायाम से, मनोमय कोश की पुष्टि ज्ञान एवं ध्यान साधना से, विज्ञानमय कोश की वृद्धि विवेक एवं वैराग्य से एवं आनन्दमय कोश की सिद्धि सतत् भक्ति से संभव है। गर्भिणी को यथासम्भव मध्याह्नोत्तर (Afternoon) विश्राम करना चाहिए। लेकिन दिन में कदापि सोना नहीं चाहिए।



शक्तिशाली एवं गौरवर्ण सन्तान की प्राप्ति के लिए कुछ साधारण नियम च.शा. 8 - गर्भिणी पलाश के एक ताजे पत्ते को पीसकर रोज ले। - प्रतिदिन थोड़ा नारियल और मिश्री चबाकर खाए। - कभी-कभी मौलसरी तथा देशी बबूल के 1 ग्राम पत्ते खाए। - शीत काल में केसर, मुनक्का तथा सोंठ युक्त दूध का सेवन करे। - गर्भावस्था में लगातार पंचामृत लें जैसे- 1 चम्मच ताजा दही, 7 चम्मच दूध, 2 चम्मच शहद, 1 चम्मच घी, मिश्री 1 चम्मच व 1 पत्ता केसर। **(Panchamrit meaning 'five nectors' - it is a traditional, extremely - nourishing recipe).** - तीसरे महीने के बाद (विशेष कर शीतकाल में) गर्भिणी नियमित छुहारे की खीर ले सकती है जैसे- 1-3 मीठे छुहारे रात को भिगो दें। सुबह गुठली निकालकर, पीसकर एक कटोरी दूध में थोड़ा पानी व पिसे छुहारे व थोड़ी मिश्री मिलाकर अच्छी तरह उबालें।

गर्भावस्था में माँ के विचारों का सन्तान पर प्रभाव (Effect of thoughts of Pregnant mother on fetus) सु.शा. 3-

माँ के आहार-विहार एवं विचारों से गर्भस्थ शिशु पोषित व संस्कारित होता है। **माँ का सात्त्विक स्वभाव-** क्षमा, दया, न्याय, सत्य-ज्ञान, ईश्वरोपासना, आध्यात्मिक चर्चा, देवता व सत्पुरुषों का ध्यान, पतिव्रत धर्म, अपने में रति (अन्तर्मुखी-Introvert), धर्मोपदेश-श्रवण, सत्संग, शास्त्रों का निरन्तर अध्ययन, ईश्वर में विश्वास-श्रद्धा रखे तो सन्तान में भी अच्छे गुणों का प्रादुर्भाव (appearance/cumulation) होता है। जैसे- शील, शौच (personal hygiene), स्मृति (good memory), दान, शूरता, उत्साह, मृदुता, गम्भीरता आदि। **माँ का राजसी स्वभाव एवं वृत्तियाँ** जैसे अहंकार, अधैर्य, निर्दयता, दम्भ, चपलता, दुःख मानना आदि सन्तान में द्वेष, क्रोध, तीक्ष्णता एवं ईर्ष्या आदि उत्पन्न करती हैं। इसी प्रकार **तामसी प्रवृत्तियाँ** जैसे अधर्म, अन्याय, अज्ञान, ज्यादा सोना, बेकार रहना, नास्तिकता आदि सन्तान में तन्द्रा (laziness), भय आदि उत्पन्न करती हैं। इसी प्रकार माँ के आलस्य से अकर्मण्य एवं कुरूप, हर्ष से सुन्दर एवं सुशील तथा शोक से कायर सन्तान उत्पन्न होती है।

हानिकारक भावों से गर्भ रक्षा च.सं.शा. 4/च.शा. 8- **Supported by Gerson Institute of Ayurveda Medicine Florida, USA** प्रत्येक दंपति को गंभीरता से सोचना चाहिए कि अपनी लापरवाही से अयोग्य शिशु उत्पन्न करना समाज व राष्ट्र के लिए कितना अहितकारी साबित हो सकता है। इसलिए दृढ़ता से शास्त्रोक्त नियमों का पालन करें। विषम आसन (उकड़ू-Squatting) लगाकर बैठना, दौड़ना, क्षोभजनक सवारी (imbalanced, not-aligned properly) में सफर करना, अपानवायु (flatus), मूत्र, मल आदि के वेगों (निवृत्ति-इच्छा) को रोकना (neglecting of urges), दस्त, उल्टी, कठोर एवं अनुचित व्यायाम व कूद-फांद, ज्यादा लेटना, तीक्ष्ण, ऊष्ण वस्तुओं का अधिक प्रयोग, सिन्थेटिक, तंग या कसे हुए-कपड़े पहनना, अल्प मात्रा में भोजन (उपवास), अधिक भोजन, जनशून्य स्थान में रहना, शमशान में जाना एवं अनुचित समय देवालय आदि में जाना आदि गर्भ पर प्रतिकूल प्रभाव करते हैं। गर्भिणी, तीखी वस्तु (लालमिर्च आदि), रूखी सूखी वस्तु, बासी एवं सड़ी गली वस्तु एवं मांसाहार का सेवन न करे। ऐसा भोजन भी न ले जिससे रक्तस्राव हो। सिर में अधिक तेल न डाले।

गर्भाशय पर आघात लगने, दबाव पड़ने, अधिक गहराई में झुकने से, प्रपात (Waterfall) को बार-बार देखने से, Water Park, Fun Fair, मेले आदि में ऊंचे-नीचे एवं टेढ़े-मेढ़े झूलों पर झूलने और जोर-जोर से हंसने व किलकारियां मारने से, अति क्रोध, अति भय, अति लज्जा व किसी दूसरी स्त्री के बच्चा पैदा होता देखने से अकाल **गर्भस्त्राव (Abortion)** हो जाता है। कठिन सवारी, अप्रिय शब्दों के सुनने एवं चिल्लाकर बोलने, ग्रहण की परछाई से भी गर्भ पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है। विकृत और हीन अंग के दर्शन से, भयोत्पादक (horrifying) बात सुनने या दृश्य देखने से (Multi Media), दुर्गन्ध सूंघने से, ज्यादा दूर की वस्तु देखने से, कलह (लड़ाई) से, रोने से एवं दुःख से, कुरूप अथवा **अपस्मार रोग से ग्रसित (Fits, neonatal seizures)** सन्तान उत्पन्न हो सकती है। गर्भवती स्त्री को पेट के बल एवं लगातार पीठ के बल नहीं लेटना चाहिए। ऐसा करने से **गर्भस्थ बालक के गले से नाभि की नाड़ी लिपट जाती है। (Cord Around Neck)** (च.सं.शा. 8 को को.भू. 2/8)। गर्भिणी न ज्यादा सोए, न ज्यादा जागे। यदि गर्भवती स्त्री प्रातःकाल में देर तक सोती रहे, तो बालक की छाती तंग हो जाती है और नेत्र-ज्योति (Eyesight) प्रभावित हो जाती है। यदि गर्भिणी खुली जगह पर या खुले बदन सोती है तो **मंदबुद्धि सन्तान (Mental retardation, low I.Q.)** उत्पन्न हो सकती है। गर्भाधान से प्रसव के समय तक सहवास न करे, अपितु ब्रह्मचर्य का पालन करे।

इसके अतिरिक्त बहुत से कारण हैं। सबका वर्णन यहाँ संभव नहीं। अतः निरन्तर वैद्य/चिकित्सक के सम्पर्क में रहते हुए अहितकारी आहार-व्यवहार को शरीर, वाणी और अन्तःकरण से त्याग कर, सुन्दर आचरण से युक्त होकर अपना व गर्भ का ध्यान रखना चाहिए। जिससे गर्भ को कोई नुकसान न हो तथा उत्तम संतान उत्पन्न हो सके। सुखद परिणाम के लिए गर्भिणी को चाहिए कि शरीर शुद्ध रखे, स्वच्छ वस्त्र पहने। बिस्तर कोमल और ऋतु के अनुसार रखे। रहने का स्थान गर्मी और वर्षा में हवादार तथा जाड़ों में गर्म और हमेशा सुसज्जित रखे। दो बच्चों के बीच में कम से कम 5 वर्ष का अन्तर अवश्य रखें।

गर्भ स्थापक औषधियाँ (Remedies for Stability & sustenance of fetus) च.शा. 8/20, सु.शा. शा. 8- गर्भाशय की दुर्बलता को दूर करने के लिए ब्राह्मी, शतावरी, दुर्वा स्वरस तथा सिंघाड़ा आदि औषधियों का सेवन वैद्य के निरीक्षण में करें, या इन्हें दाहिने हाथ में बांधकर धारण करें।

बालक की परिचर्या (Proper baby care) को.भू. 4, च.शा. 8/47, सु.शा. 14- प्रसव हो जाने के बाद बच्चे के कान में प्रथम ध्वनि 'ॐ तत्त्वमसि' एवं, 'ॐ अश्मा भव' उच्चारित करें। शिशु के जन्म के बाद 10-12 दिन तक जच्चा (धात्री) के कमरे की चौखट पर सरसों, हींग तथा कीटाणुनाशक गुग्गुलु आदि औषधियों की पोटली बनाकर बांध दें तथा घर में दान, मङ्गलगान, प्रेमी स्वजनों का आगमन एवं प्रसन्नतापूर्वक खान-पान का क्रम चलता रहना चाहिए। लेकिन एक मास तक प्रसूता के कक्ष में आगन्तुकों (visitors) का अनावश्यक प्रवेश नहीं होना चाहिए। क्योंकि इस समय माँ एवं शिशु दोनों में रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) का अभाव होता है। प्रसूता प्रसव के बाद लगभग 8 माह तक ब्रह्मचर्य का पालन करे। प्रसूता के शरीर के ह्रास की पूर्ति (Recovery & rejuvenation) में लगभग 3 माह लगते हैं। इसके साथ ही माँ शिशु को स्तनपान कराती रहे (यथा-सम्भव 1½-2 वर्ष तक) इससे शिशु के साथ माँ को भी लाभ मिलता है। साथ ही माँ सान्धा/पंजीरी आदि दुग्धवर्धक एवं पौष्टिक भोजन खाती रहे। जन्म के बाद बच्चे को प्रतिदिन उबटन या हलके साबुन (पतंजलि ओजस) से नहलाएं। सूर्य की किरणों के प्रकाश में भी उचित समय तक रखें (Sunbath) लेकिन सूर्य से साक्षात्कार (Direct facing) न कराएं। एक सप्ताह के बाद प्रतिदिन पौष्टिक तेल (पतंजलि तेजस तेल) से मालिश करें फिर आधे घण्टे बाद नहलाएं। बच्चे को सूती एवं ऊनी कपड़े पहनाएं; सिन्थेटिक कपड़े कभी न पहनाएं। सामान्य परिस्थितियों में ए.सी. (AC) एवं हीट वार्मर (Heat Blower) का उपयोग करने से बचें। जन्म के बाद सामान्य टीकाकरण (बी.सी.जी. आदि) के अलावा 'आयुर्वेदिक रोग प्रतिरक्षण एवं स्वास्थ्य संवर्धन' हेतु 'स्वर्णामृत-प्राशन' भी करवाएं। यह विभिन्न रोगों के संक्रमणों से लड़ने में सहायक है। साथ ही यह बल-बुद्धिवर्धक, एकाग्रता व स्मरण-शक्ति बढ़ाने में भी सहायक होता है। 10-12 वर्ष के बच्चों के लिए फिलहाल यह 'पतंजलि योगपीठ हरिद्वार' के आयुष विभाग में प्रत्येक माह 251/- रुपये के शुल्क पर निश्चित तिथियों पर उपलब्ध है।

॥ धर्मो रक्षति रक्षितः ॥ :- ॥ धर्मेण हन्यते व्याधिः, धर्मेण हन्यते ग्रहः, धर्मेण हन्यते शत्रुः, यतो धर्मस्ततो जयः ॥



ॐ सॉफ्ट कॉपी के लिए लिंक करें-
फेसबुक **f dr manoj mittal karnal यू-ट्यूब YouTube dr manoj mittal karnal**
प्रस्तुत लेख पतंजलि योगपीठ से प्रकाशित पत्रिका 'योग संदेश' के जून 2017 अंक में भी प्रकाशित हो चुका है।
स्वयं के एवं शिशु के खान-पान, रहन-सहन के बारे में कृपया यू-ट्यूब पर 'राजीव दीक्षित जी' के विडियो शेयर करें।



प्रेषक : जगदम्बा बेबी केयर सेंटर 1955/13, करनाल, Ph. 0184-2205550