






सामुदायिक स्वास्थ्य विभाग


सेन्ट स्टीफन्स अस्पताल

International Women's Health Day (28/05/2021)

स्वस्थ महिला:सुखी परिवार

बचपन से वृद्धावस्था तक इन बातों का ख्याल रखें

<p>नवजात शिशु</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. बच्ची को 6 महीने तक केवल माँ का दूध पिलायें।2. 6 महीने के बाद बच्ची को ऊपरी आहार शुरू करना चाहिए।3. समय समय पर टीकाकरण भी करवायें।4. कमजोर बच्ची पैदा होने से वह बच्ची हमेशा कमजोर रहेगी। इसलिये बचपन से ही सही देखभाल करनी चाहिए।
<p>बचपन</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. ये समय बच्ची के बढ़ने की उम्र है इसलिये उनके खान पान का ध्यान रखना जरूरी है2. उनके विकास के लिये हर चीज़ जैसे कि दालें सोयाबीन, सब्ज़ी, पनीर, मीट, मछली, दूध और दूध से बनी हुई चीज़ें, फल आदि खिलाना चाहिए3. आयरन, कैल्सियम, विटामिन, और मिनरल उसे सही मात्रा में मिले ताकि उसकी ग्रोथ सही प्रकार से हो सके और एक स्वस्थ लड़की रहे। संतुलित आहार देने का ध्यान रखना चाहिए।4. शारीरिक विकास के साथ उसका मानसिक विकास भी सही तरीके से हो जाये ताकि वो ठीक से अपनी पढ़ाई पर ध्यान दे सके5. अपनी बच्ची को शुरू से ही शारीरिक व मानसिक रूप से मज़बूत बनाना चाहिए ताकि लड़कियाँ बड़े होकर हर समस्या का सामना कर सके।
<p>युवावर्ग</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. माहवारी शुरू होने का कारण शरीर से खून निकलता है और अनीमिया हो जाता है।2. पौष्टिक आहार जैसे कि दालें सोयाबीन, सब्ज़ी, पनीर, मीट, मछली, दूध और दूध से बनी हुई चीज़ें, फल आदि खाना चाहिये।3. 11 से 19 साल की उम्र में शारीरिक और मानसिक बदलाव बहुत तेज़ी से होता है।4. जब लड़की 18 से 20 साल से ऊपर होती है तो वह शादी लायक होती है ताकि वह अपनी पढ़ाई लिखाई और शादी शुदा जीवन सही ढंग से कर पाये।5. लड़कियों को उचित शिक्षा दें, वो अपना कैरियर चुनने की आजादी दे, शादी भी उचित समय पर करवायें, जल्दी न करवायें।6. साफ सफाई अपनी और घर की भी करना जरूरी है।

<p>गर्भवती महिलायें</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. गर्भवती माँ को ठीक तरीके से पोषण न मिला तो उसका बच्चा भी कमजोर हो जाता है। 2. कमजोर लड़की जब माँ बनती है तो अगली पीढ़ी भी कमजोर हो सकती है। 3. खून की कमी को पूरा करने के लिये हरी पत्तेदार सब्जियाँ गुद्द, चना, माँस, मछलियाँ इत्यादि खाना चाहिए। 4. गर्भवती माँ ठीक से खाना नहीं खाये तो खून की कमी हो जाता है, और बच्चे का वजन कम हो जाता है। 5. डिलीवरी समय में शरीर से ज़्यादा खून निकल जाता है इस समय सही मात्रा में संतुलित खाना नहीं मिलता तो माँ और बच्चा दोनो कमजोर हो जाते हैं, बच्चे को दूध पिलाने में भी परेशानी होती है। 6. गर्भवती को दिन में जरूर दो घण्टे आराम करना चाहिए। 7. डिलीवरी के बाद परिवार नियोजन के तरीका अपनाये जैसे कि निरोध, माला एन या माला डी, कॉपर टी ये चीज़े दो बच्चों अन्तर रखने के लिये इस्तेमाल कर सकते हैं, और दो बच्चे होने के बाद ऊपर दिये हुये सामान्य तरीके के साथ बन्द करवाने का आपरेशन भी करवा सकते हैं।
<p>प्रौढ़ावस्था</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 40 साल के बाद महिलाओं में हार्मोन बदलाव होने लगता है इसलिए इस समय खाने पर ध्यान करना जरूरी है 2. हैल्थ चेकअप करवाते रहना चाहिए साल में एक बार अपने शरीर का चेकअप जरूर करवाये 3. इस समय महिलाओं की मांसपेशियाँ और हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं। इस को सुरक्षित करने के लिये कैल्सियम और विटामिन डी जरूर लेना चाहिए जैसे कि दूध से बनी हुयी चीज़े सब्जियाँ, फल इत्यादि लेना चाहिए। आधा घंटा सुबह की धूप में बैठना चाहिए। 4. इस समय तनाव मुक्त रहना जरूरी है। एक समय पर सब कुछ मेनेज करना मुश्किल होता है इसलिये इस समय योगा और मेडिटेशन करना चाहिए। 5. परिवार को चाहिए कि वो ध्यान दें कि महिला को प्यार और सत्कार की भी जरूरत है जिससे उसको दिमागी तौर से सपोर्ट मिल सके।
<p>वृद्धावस्था</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. व्यायाम बहुत जरूरी है शारीरिक और मानसिक फिटनेस के लिये ताकि उनका अकेलापन दूर हो सके इसलिये नए दोस्त बनाने दे और उनसे मिलने दें 2. इस समय इन को कमजोरी या भूलने की आदत हो तो उन पर नज़र रखना जरूरी है। 3. इन को हमेशा सम्मान दें और उनको दुख पहुचाने वाली कोई बात उन से न कहें। 4. खाना खाते वक्त उन्हीं का साथ खाना खाये। 5. उन से प्यार से बात करें और उन्हें प्यार दें। 6. कहीं बाहर जा रहें है। तो उन्हें भी लेकर जायें।
	<p>हम सबको पता है कि हमारे जीवन में एक महिला और उसका क्या महत्व है। वो परिवार की धुरी है। वो हमारे लिये सारे दिन सब कुछ करती है तो हमें भी अपने परिवार की महिला का ध्यान रखना चाहिए।</p>

