

“श्रेष्ठ संस्कारको निर्माण नै श्रेष्ठ संसार निर्माणको आधार हो।”

दिव्य गर्भ संस्कार



दिव्य गर्भसंस्कार यस्तो विज्ञान हो जसले गर्भमा हुकिरहेको बच्चालाई शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र आध्यात्मिक गुणहरू विकसित गराई सर्वगुण सम्पन्न व्यक्ति निर्माण गरी नयाँ विश्व रचनाको आधारशिला तयार गर्दछ।

प्रकाशक



बेलडाँडी गाउँपालिका

स्वास्थ्य शाखा, कञ्चनपुर



दिव्य गर्भ संस्कार



स्तनपान

नवजात शिशुलाई जन्मिएको १ घण्टा भित्र आमाको पहिलो पहेलो विगौती दुध खुवाउनुपर्छ। यसले पहिलो खोप सरह काम गर्छ र रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता बढाउँछ।

आमाको दुधमा सम्पूर्ण पौष्टिक तत्वहरू हुने हुँदा जन्मिएदेखि ६ महिनासम्म शिशुलाई आमाको दुध मात्र खुवाउनु पर्छ। आमाको दुधमा नै शिशुलाई पुग्ने पानीको मात्रा हुने भएकोले मानी पनि खुवाउनु पर्दैन।

शिशुको माग अनुसार १ दिनमा (दिन र रात गरेर २४ घण्टा भित्रमा) कम्तिमा पनि १० पटक आमाको दुध मात्र खुवाउनुपर्छ।

६ महिना पुरा भएपछि बालबालिकालाई पुरक खानाको साथै कम्तीमा २ वर्षसम्म आमाको दुध पनि खुवाउनु पर्छ।

स्तनपानको सहित आसन र सम्पर्क

आमाले आफ्नो स्तनलाई C आकारमा समात्नुपर्छ। बूढी औला स्तनको मुन्टो वरीपरिको कालो भाग माथि हुनुपर्छ र अरु औला स्तनको तलपट्टी हुनुपर्छ।

स्तनपान गराउने उपयुक्त आसनहरूका ४ संकेतहरू :

- ❖ बच्चाको शरीर सिधा हुनुपर्छ।
- ❖ बच्चाको शरीर र मुख आमाको स्तनतिर फर्किएको हुनुपर्छ।
- ❖ बच्चा आमासँग टाँसिएको हुनुपर्छ।
- ❖ आमाले बच्चाको सम्पूर्ण शरीरलाई थामेको हुनुपर्छ।

स्तनपान गराउँदा ध्यान दिनुपर्ने उपयुक्त सम्पर्कका ४ संकेतहरू :

- ❖ बच्चाको चिउँडाकले आमाको स्तन छोएको हुनुपर्छ।
- ❖ स्तनको धेरैजसो कालो भाग बच्चाको मुख भित्र पसेको हुनुपर्छ।
- ❖ बच्चाको तल्लो ओठ बाहिर फर्केको हुनुपर्छ।
- ❖ बच्चाको मुख पुरा खुलेको हुनुपर्छ।



प्रकाशक	: बेलडाँडी गाउँपालिका, स्वास्थ्य शाखा
सर्वाधिकार	: लेखक
प्रकाशित प्रति	: २०० थान
प्रकाशित मिति	: २०७६/३/१०
कम्प्युटर ले-आउट	: शुष्मा श्रेष्ठ के.सी.
आवरण डिजाइन	: विनोद के.सी.
मुद्रण	: वि.एस. डिजाइनिङ्ग एण्ड प्रिन्टर्स कैलालीपुल, धनगढी, कैलाली (मो. ९८४८६९२२०९)

शिशुको मालिसको अर्थ के हो ?



मालिसद्वारा तपाईं आफ्नो शिशुलाई धेरै धेरै प्यार दिन सक्नुहुन्छ । शिशुप्रति आफ्नो प्यार दर्शाउने यो एक राम्रो माध्यम हो । मालिसद्वारा शिशुलाई आराम मिल्दछ र राम्रो निद्रा आउँछ ।

हल्का हातले एक लयमा शिशुलाई थपथपाउनु नै मालिस गर्नु हो, जसबाट तपाईंको शरीरलाई समेत फाइदा पुग्दछ । अक्सीटोसिन हार्मोन उत्पादन हुन्छ र तपाईंलाई पनि खुशी मिल्दछ । स्नानपान गराउने बेला तथा शिशुलाई काखमा लिने बेला जुन तपाईंलाई प्यारले भरिएको एक अलग्गै किसिमको अनुभूती हुन्छ त्यो यिनै हार्मोनले गर्दा हुन्छ । मालिस गर्नु सानो बाबु/नानीलाई धेरै प्यार दिनु र आशिर्वाद दिनु हो । आमाको स्पर्श, आवाज तथा महक आमा र बच्चाको बीचको प्यारको सम्बन्धलाई मजबुत गर्न जरुरी हुन्छ । प्यारको स्पर्शको भाषा गर्भस्थ शिशुले पहिलो ३ महिनमा नै बुझ्दछ जुन वृद्धि विकासको लागि जरुरी हुन्छ ।

मालिस केवल तेल लगाउनु मात्रै हैन यसबाट आमा र बच्चाको बीच प्यारको सम्बन्ध मजबुत हुनुको साथै उसको बजन बढाउन, पाचन क्रियामा मदत गर्न, रक्त संचालन ठिक गर्दछ । दाँत आउने बेलाको समस्याहरु हुँदैनन् र मालिसबाट शिशुको कमलपित्तबाट स्वस्थ हुन सजिलो पाउँछ । बच्चाको तौल छ महिनामा जन्म तौलको दोब्बर, १ वर्षमा तेब्बर र २ वर्षमा चार दोब्बरले वृद्धि भएको हुनुपर्दछ । यसको लागि छ महिनासम्म पूर्ण स्नानपान हुनुपर्दछ । ६ महिना पश्चात् स्नानपानको सँगसँगै थप आहार पनि खुवाउनु पर्दछ ।



बेलडाँडी गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

बेलडाँडी, कञ्चनपुर

शुभकामना



गर्भवती आमाहरु एवं गर्भस्थ शिशुको सर्वाङ्गण स्वास्थ्यको बारेमा विषय वस्तुहरु राखी तयार पारिएको 'दिव्य गर्भ संस्कार' पुस्तक सबैका लागि लाभान्वित हुने विश्वास लिएको छु । विभिन्न धर्म शास्त्रहरु बाहेक आधुनिक चिकित्सा क्षेत्रमा प्रायः कमै प्रकाशनका आएको विषय वस्तुलाई लिपिबद्ध गरी प्रकाशन गर्ने एक महत्वपूर्ण कार्य जुन बेलडाँडी गा.पा.ले गरेको छ, यो निकै साहिनिय इनोभेटिभ कार्य भएको छ ।

मानव आत्माभिन्न रहेको शुसुप्त शक्तिलाई इमर्ज गराई व्यक्तिलाई आन्तरिक रुपमा शक्तिशाली, ज्ञानी एवं सु-संस्कारयुक्त बनाउन यो पुस्तक लाभदायी हुनेछ र Expecting Mother को मनोबलमा सकारात्मक परिवर्तन आई अपरेशन गरेर बच्चा जन्माउने (CS) दरमा कमी आउनुका साथै अन्तरमनमा डेरा जमाएर बसेका काम, क्रोध, लोभ मोह, अहंकार जस्ता विकार र विकृतीहरुमा कमी आई अबको पिँढी सु-संस्कारयुक्त बनी बच्चा र आमा बीचको सम्बन्ध सु-मधुर हुनका साथै सामाजिक स्वास्थ्यमा समेत सकारात्मक परिवर्तन आउने छ भन्ने विश्वास लिएको छु । यस कार्यक्रमको निरन्तरता एवम् अझ सुदृढ पाउँदै विस्तार गर्नमा सबैको सहयोग अपरिहार्य छ । साथै लेखकले गरेको प्रयास सन्नानिय छ ।

डा. गुण राज अवस्थी

निर्देशक

प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालय सु.प. प्रदेश

राजपुर, डोटी



बेलडाँडी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
बेलडाँडी, कञ्चनपुर

शुभकामना



आजका बालक भोलीका देशका कर्णधार हुन भन्ने भनाई व्याप्त छ । देशको भविष्य अहिलेका बालबालिकाको हातमा छ । ती सबै बालबालिकाहरुप्रति सबैको ध्यान गर्भावस्थादेखि नै जानु जरुरी पनि छ र केहि प्रयासहरु सकारी स्तरबाट पनि जारी छन् । विशेष गरेर मातृ मृत्यु शिशु मृत्यु तथा बाल मृत्यु घटाउन केहि हदसम्म हामी सफल पनि भएका छौं । यस कार्यमा सरकारी स्वास्थ्य क्षेत्र, गैरसरकारी क्षेत्र, संघ संस्था, संचार माध्यम, शिक्षा क्षेत्र लगायत महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेवीकाहरुको पनि उल्लेखनीय योगदान रहि आएको छ ।

बेलडाँडी गाउँपालिकाले पनि यस गा.पा. लाई पूर्ण संस्थागत सुत्केरीयुक्त गा.पा., खुल्ला दिशामुक्त गा.पा., पूर्ण खोपयुक्त गा.पा. घोषणा गरि सकेको छ र क्रमशः पूर्ण पोषणयुक्त वडा हुँदै पूर्ण पोषणयुक्त गा.पा. घोषणाको अभियानहरु सँगसँगै Baby Friendly गा.पा. घोषणा लगायतका मानविय विकाससँग सम्बन्धित विभिन्न कार्यक्रम संचालन गर्दै आइरहेको छ ।

साथै विशेषगरी गर्भवती आमाहरुको मनोबल एवम् भावनालाई मजबुती प्रदान गरी सु-संस्कारयुक्त स्वस्थ बच्चा तयार पार्न दिव्य गर्भ संस्कार नामक पुस्तक प्रकाशन गरी जनजन समक्ष पुऱ्याउने जुन प्रयास भएको छ यसमा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूपले सहयोग पुऱ्याउने सबैलाई धन्यवाद सहित शुभकामना दिन चाहन्छु ।

धन बहादुर थापा क्षेत्री
अध्यक्ष
बेलडाडी गा.पा. कञ्चनपुर

मातृत्व महिलाको सौन्दर्य



मनुष्यको मनमा पैदाहुने सुन्दर विचारनै वास्तविक सुन्दरता हो । सुन्दर विचारको उत्पत्तीको श्रोत हो, दिव्य गुण जस्तै नम्रता, मधुरता, हर्षितमुखता, धैर्यता, सहनशीलता, सत्यता, निर्भयता, पवित्रता, शान्ति, प्रेम, सुख आदि । यी सबै गुणहरु मनुष्यका निजी गुणहरु हुन्, संस्कारहरु हुन् । यिनै गुणहरुद्वारा सम्पन्न व्यक्तिको सबैभन्दा सुन्दर हुन्छ ।

मुस्कान सहितको चेहरा, मिठोबोली, स्नेह सम्पन्न व्यवहार जो कोहीलाई पनि ती गुणहरु तिर आकर्षित गर्दछ । वास्तवमा हामी सबै धेरै सुन्दर छौं । केवल आफ्नो असली सुन्दरतालाई चिनेर तिनलाई धारण गर्नुछ र स्वयं पनि अनुभव गर्नुछ र अरुलाई पनि गराउनुछ ।

मनको सुन्दरताको साथसाथै तनको हेरचाहपनि राम्रोसँग गर्नुपर्दछ । प्रायजसो मानिसहरुले सुन्दरतालाई शरीरको आधारबाट बुझ्दछन् परन्तु सोचौं त आजको यो शरीर ३० वर्षपछि कस्तो होला वा १५ वर्ष पहिले कस्तो थियो । परिवर्तन प्रकृतिको नियम नै हो शरीर त बुढो हुनुनै छ तर मेरो सुन्दर मन कहिल्यै बुढो हुन सक्दैन त्यसैले हामीले मन र तन दुवैको उत्तीकै ख्याल गर्नुपर्दछ ।

हाम्रो आन्तरिक सुन्दरताले बाहिरी आवरणलाई प्रभाव पार्दछ । जब हाम्रो आन्तरिक प्रणालीहरु मिलीजुली सद्भावनाको साथमा कार्य गर्दछन् तब हाम्रो छाला (त्वचा) मा उसको परिणाम देखा पर्दछ । त्वचा खिलखिलाउँछ । कुनै पनि व्यक्तिलाई सुन्दर तब मानिन्छ जब ऊ मानसिक शारीरिक तथा आध्यात्मिक रूपबाट स्वस्थ हुन्छ । आफ्नो मन सफा र बुद्धि स्वच्छ राखौ ।



एक नवशिशुको आफ्नी आमासँगको कुराकानी

आमा म तपाईंको नयाँ बच्चा हुँ । मलाई थापा छ कि तपाईं मेरो नजिकै हुनुहुन्छ, मलाई हेरी रहनु भएको छ र मेरो पहिलो शब्द सुनि पनि राख्नु भएको छ । यो अदभुत जन्म हजुरले मलाई दिनु भएको छ । आफ्नो आसपासमा यो नयाँ दुनिया देखेर मलाई धेरै खुशी तथा आनन्दको अनुभूति भइरहेको छ । मैले हजुरलाई राम्रोसँग नचिनी सकेतापनि मलाई यो कुरा जरुर थाहा छ कि हजुरको सानिध्यमा म सदा सुरक्षित छु । मलाई थाहा छ कि तपाईं मलाई एक नयाँ वास्तविकताको प्रति जागृत गराउँदै हुनुहुन्छ । मेरो मनको घवराहट तथा केही यस्ता स्वप्नहरुको याद आइरहेता पनि ती चाँडै नै लुप्त हुनेछन् ।

आमा ! म हजुरको आवाज सुनीरहेको छु परन्तु हजुर के गर्दैहुनुहुन्छ त्यो सम्झी राखेको छैन । म हजुरको आवाज सुन्न तथा तपाईंलाई बुझ्न अनन्त काल सम्म इन्तजार गर्नको लागि पनि तयार छु । अहिले म सानो बच्चा हु परन्तु म बाचा गर्दछु कि म छिट्टै ठूलो हुनेछु अनि फेरी हामी दुई कुराकानी गर्न सक्नेछौं र ती कुराकानीहरु कति धेरै रोचक हुनेछन् । हामी टाढा टाढासम्म पैदल गरी प्रकृति, पशुपक्षी तथा मेरो श्रेष्ठ भविष्यको बारेमा कुरा गर्नेछौं । हजुर मेरो डगमगाउँदो कदमलाई सही बाटो देखाउनु हुनेछ र म हजुर जस्तै सुन्दर एवं शान्त बन्न सिकने छु । आमाहरु र एक अदभुत हिरा समान हुनुहुन्छ मलाई अहिलेबाट नै यो सोचेर अत्सुकता हुँदैछ कि जब हामी साथमा रहेर एक अर्काको सम्हाल गरौला र सुख दुःख बाटौला ।

जब जब म हजुरको अदभुत शब्दहरु सुन्दछु तब हजुरको ममता मेरो समझमा आउँछ र मलाई गर्वको महसुसता हुन्छ । आमा मलाई हजुरको शब्द धेरै प्यारो/स्नेही र मुरलीको धुन जस्तै मधुर लाग्दछ र मेरो मन खुशीले नाच्दछ । कसैले मसँग यति धेरै प्यारले मिठो बच्चा भनेनन् र यति प्यारले कुरा पनि गरेनन् । म पुरानो पौराणीक कहानीहरु र पुरानो अदभुत कथाहरु सुन्दछु जसमा हाम्रो उज्वल भविष्यको बोमा बताइएको हुन्छ र म यही सोच्दछु कि उस्तै कुरालाई हजुर आफ्नो तरीकाले कसरी भिन्न-भिन्न अन्दाजमा सुनाउनु हुन्छ । मैले हजुरबाट यो दुनियालाई एक अलग्गै नजरबाट हेर्न सिकेको छु र जिन्दगीलाई मोज र खुशीको साथमा जीउन सिकिरहेछु । आमा हजुरलाई लाख लाख धन्यवाद हजुरप्रति म कुन शब्दले आभार प्रकट गरुं परन्तु मलाई थाहा छ कि जुन दिन म हजुर जस्तै बनेर देखाउ तब हजुरप्रतिको साँचो आभार हुनेछ । जीवनको जो यो गोरेटो छ त्यो हामी मिलेर साथ साथमा हर कदममा कदम राखेर हिड्ने छौं ।



बेलडाँडी गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

बेलडाँडी, कञ्चनपुर

शुभकामना



समाजमा बढ्दै गईरहेको विकार विकृति कु-संस्कारलाई रोक्न एवं 'हाम्रो बेलडाँडी स्वस्थ, स्वच्छ र समृद्ध एवं नमूना बेलडाँडी' भन्ने स्वास्थ्य क्षेत्रको नारालाई साकार पार्ने एक महत्वपूर्ण Milestone को रूपमा संचालित दिव्य गर्भ संस्कार कार्यक्रमलाई पाठक समक्ष राखी जन जन सम्म पुऱ्याउने स्वास्थ्य संयोजक डम्बर सिंह खत्रीले अथक मिहिनेतका साथ तयार पार्नु भएको यस किताबले सम्पूर्ण स्वस्थताको तर्फ सबैलाई प्रेरित गर्ने आशा लिदै लेखकको उत्तरोत्तर प्रगति एवम् पाठक वर्गले लाभ लिनुहुनेछ भन्ने विश्वास लिएको छु ।

गणेश दत्त भट्ट

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
बेलडाँडी गाउँपालिका, कञ्चनपुर



दिव्य गर्भ संस्कार



२६

दिव्यताकी प्रतिमूर्ती सम्पूर्ण आमाहरूमा समर्पित

आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले वर्तमान समयमा उपचारात्मक प्रविधि एवं औषधी विज्ञानमा चमत्कारिक प्रगति गरी सकेको छ। भौतिकता एवं सूचना प्रविधिको विकास सँगै वैश्वीक गाउँ (Global Village) को अवधारणा व्याप्त छ। क्षणभरमै सारा विश्वको बारेमा कयौं सूचनाहरू आदान प्रदान गर्न सकिने अवस्था वैज्ञानिक अनुसन्धान एवं श्रोत साधनले धेरै सजिलो बनाई दिएको छ तथापि २१ औं शताब्दीको यस घडीमा मानव मन भित्र तनाव, डर, त्रास, अहम् ई. नकारात्मक संस्कारका कारण आजको मानव मुख्यतः तन, मन, धन र जनका कारण दुखित छ।



शारिरीक स्वास्थ्यको पाटोमा उल्लेख्य प्रगती भएता पनि मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्यको पाटो भने खस्कीदो अवस्थामा छ जसका कारण पूर्ण स्वस्थताको विषय किताबी ज्ञान मात्र मै सिमित रहेको छ। वर्तमान समयमा स्वास्थ्यलाई सर्वाङ्गीण आयाम (Holistic Approach) बाट हेरिनु पर्ने आवश्यकतालाई महशुस गर्दै मूल्यविहीनताको साथ साथै नैतिकता एवं संस्कारमा नकारात्मकता बढ्दै गइरहेको अवस्थामा व्यक्तिको आन्तरिक संस्कारलाई सकारात्मकता एवं दिव्यतातर्फ उन्मुख गराउने महत्वपूर्ण अवसरको रूपमा सुनौलो १००० दिन (गर्भदेखि बच्चा २ वर्षको हुँदा सम्मको दिन) ले अहम् भूमिका खेल्ने हुँदा यो किताब प्रेम र पालनाकी साक्षात मूर्ती आमा बन्न गईरहनु भएकी (Expecting Mother) सम्पूर्ण आमाहरूलाई समर्पण गर्दै लेखे सानो कोशिस गरेको छु।

मानवीय विकासबाट मात्रै देशको विकास सम्भव छ। एक सु-स्वास्थ्य एवं मूल्यनिष्ठ समाज निर्माण कार्यमा आमाको महत्वपूर्ण योगदान हुन्छ। जन्म लिने हरेक बालक/बालिका निकट भविष्यको समाजको आधारशिला हो। यस दुनियामा आउनेवाला बालकको भविष्यलाई साकार गर्ने कार्यमा गर्भवती आमाको अति महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। भनाई पनि छ, 'भगवान हरेक ठाउँमा खुद पुग्न सक्दैनन् त्यसैले हरेक ठाउँमा आमा हुन्छीन्। Next to God को रूपमा बेल्डाँडी गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखाद्वारा दिव्य गर्भ संस्कार (DGS) कार्यक्रम कार्यान्वयनमा छ जसको माध्यमबाट गर्भवती महिलाको गर्भावस्थादेखि बच्चा जन्मेको दुई वर्षसम्म आफू स्वयं एवं आफ्नो शिशुलाई सर्वाङ्गीण स्वस्थता प्रदान गर्न आरोग्यता एवम् पोषणको स्थितिलाई सुदृढ पार्नमा मार्ग दर्शन प्रदान गरिन्छ। यस कार्यक्रमको माध्यमबाट 'छोरी बचाऔं, छोरी पढाऔं र देश बचाऔं' भन्ने अहम् मुद्दामा समेत आवाज बुलन्द पारिन्छ। अन्तमा प्रेरणाका श्रोत सदगुरु परमपिता परमात्माको स्मरण गर्दै यस किताबमा भएका अनेकन नुटीहरूलाई सच्याउन सबैको अमूल्य सुभाब सल्लाहको आशा राख्दै र सु.प.प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालयका निर्देशक डा. गुण राज अवस्थी ज्यू, बेल्डाँडी गाउँपालिका अध्यक्ष श्री धन बहादुर थापा क्षेत्रीज्यू एवं प्र.प.अ. श्री गणेश दत्त भट्टज्यूप्रति कृतज्ञता प्रकट गर्दै सहयोगी सम्पूर्ण हातहरूलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु।

डम्बर सिंह खत्री
स्वास्थ्य संयोजक

बेल्डाँडी गाउँपालिका, कञ्चनपुर

चाई पनि गयो। तर अर्को दिन उक्त बीज फेरी कराउन लाग्यो, सहायता गर्नुहोस, सहायता गर्नुहोस, मलाई चारैतिराट अँधेरोले छोप्यो। म एकलै भए। मलाई जोनीले यहाँ एकलै किन छोडी दियो? उसलाई धेरै दुःख लाग्यो। जब जोनीले उस बीजको चित्कार सुन्यो तब उसँग माफी माग्दै भन्यो, 'म तिमीलाई यो कुरा बताउँने बिसेँ कि मैले यस्तो किन गरेको थिए। चिन्ता नगर। दुःखी नहोऊ। तिम्रो जरुरतलाई पूरा गर्नमा अब्ने केही समय लाग्नेछ।

म तिमी कहाँ हरेक दिन आउने छु र तिम्रो हेरचाह गर्नेछु। म तिमीलाई हरेक दिन पानी दिनेछु र तिमी थाहा पाउने छौ कि केही दिनमै तिमी ठूलो हुनेछौ (बढ्ने छौ) भित्र रहेर खुशी मनाउ र यो कुरा जानी राख कि दुनियाको सेवा गर्नको लागि तिमीलाई तैयार हुनु छ। छिट्टै नै तिमी देखेछौ कि तिम्रो जरा निस्कने छ र छिट्टै एक काण्ड जमीनभन्दा माथि निकलन शुरु हुनेछ। बीजले जोनीलाई सोध्यो, 'के तिमीलाई तयार गर्नमा पनि समय लागेको थियो?' जोनीले उत्तर दियो, 'अवश्य, हरेकलाई तयार गर्नु नै पर्दछ। यो जिम्मेवार बन्ने कार्यको एक हिस्सा हो।

अब म स्कूलको लागि तयार हुँदैछु। मलाई थाहा छ कि म होशियार छु र यो पनि थाहा छ कि मैले सोच्नुपर्ने के हो र सिक्नु पर्ने के हो। धैर्यता राख। समय त लाग्छ नै। हरेक चीज आ(आफ्नो तरिकाले तयार हुन्छ। आफ्नो बाचा अनुरूप जोशी हरेक दिन आएर त्यो बीजलाई पानी दिन्थ्यो। बीज बढ्दै गयो, छिट्टै नै त्यस धरतीमा एक विरुवा दुईटा पाता सहित निस्कीयो। सुर्यले प्रकाश एवं ताप दियो। विरुवा मजबुत र बढ्दै गयो। यो कुरा स्पष्ट देखिन गयो कि त्यो बीच एक मजबुत सुन्दर बोटको रूपमा बढ्दै थियो।

जोनी र त्यो बोट दुइटै कुराकानी गरिरहन्थे केही वर्ष पछि त्यस बोटमा फूल फुल्न थाले। सर्वप्रथम हरियो रंगको सानो बल जस्तो कोपिला निस्कीयो र उसको रंग हरियोबाट रातो हुँदै गयो र अन्तमा लिंकीको रुख बन्यो। जोनी पनि अब ठूलो भैसकेको थियो उले सर्वप्रथम पाकेको लिंकी टिप्यो र त्यस रुखको गुणगान गर्दै भन्यो, 'तिमी अब एक मजबुत लिंकीको रुख बनीसक्यौ र तिम्रो लिंकी धेरै मिठा छन्। यस प्रकार त्यो एक सानो बीजलाई एक बच्चाको हेरचाहबाट जो जान्दथ्यो कि जिम्मेवार कसरी भइन्छ, धेरै उपयोगी चिज बन्यो।

त्यस बोटले जोनीलाई भन्यो मित्र धन्यवाद तिमीले यती धेरै प्यारसँग मेरो हेरचाह गर्नु। अब मलाई आफ्नो उद्देश्यको बारेमा ज्ञात भयो। जोनीले उत्तर दियो 'तिमी धेरै उपयोगी र महत्वपूर्ण छौ। बोटको रूपमा तिमी हामीलाई शुद्ध हावा, छाया, सुन्दरता र खानको लागि फल पनि दिइरहेछौ। म तिम्रो मित्र हुँ परन्तु तिमी भने पुरा दुखियाको मित्र हौ।



दिव्य गर्भ संस्कार



२५

उत्तरदायित्व

एक समयको कुरो हो । जोनी नाम गरेका एक जना केटा थियो । ऊ ६ वर्षको थियो । ऊ पहाडको फेद (बेशी) को एक सदा बगीरहने नदीको किनारामा आफ्नो आमा बुवासँग रहन्थ्यो, उसकी दिदी ऊ भन्दा केहि वर्षले ठूली थिइन । एक दिन जोनी जब स्कुलबाट घर फर्किदै थियो तब उसले कसैले जोड जोडले कराएको आवाज सुन्यो । सहायता गर्नुहोस्, सहायता गर्नुहोस् कृपया मलाई बचाउनुहोस् ।

जोनीले यस्तो आवाज सुन्यो र जहाँबाट आवाज आईरहेको थियो उतैतिर दौडीदै दौडीदै गयो । उसले चारैतिर हेन्यो तर कसैलाई पनि देखेन । फेरी आवाज आयो 'हेर्नोस् म तल छु' जोनीलाई यस्तो दृष्य देखेर आश्चर्य लाग्यो कि यस्तो आवाज अंगुठाको आकारको एक बीजबाट आउँदै थियो जुन ढुंगाको मुनी च्यापिएको थियो । जोनीले भन्यो, 'तिमीलाई के परेशानी छु ? एक दुःखीत आवाज बीजबाट आयो 'म धेरै खुशी छु कि तमी यता आयौ म धेरै वर्षदेखि यस ढुंगामुनी छु । धेरै मान्छे यताबाट ओहरदोहोर गरे तर कोही पनि रुकेन र मलाई भय थियो कि शायद कोही पनि रुकैन होला । यो धेरै आश्चर्यको कुरा लाग्दछ कि 'मान्छेहरु किन रुकेनन्' उसले विस्तारै सम्झायो, 'कहिलेकाही मानिसहरु यति धेरै व्यस्त भइदिन्छन् कि उनीहरु ध्यान दिएर सुन्न पनि बिसिदिन्छन् ।'

विजले भन्यो, 'म त यहाँ धेरै लामो समयदेखि बसिराखेको छु मेरो विचारमा कुनै यस्तो चिज छ, जो मैले जान्नु/बुझ्नुपर्ने जरुरत छ, तर त्यो मैले जान्ने पर्ने चिज के हो मलाई थाहा नै छैन । के तिमी मलाई बताउन सक्छौ । जोनी यस प्रश्नबाट आश्चर्यचकित भयो र बीज तिर हेरी विस्तारै भन्यो, ' ठिक छ मेरो विचारमा तिमी यस कारण उदास छौ कि तिमीलाई आफ्नो उद्देश्यको बारेमा थाहा नै छैन । तर चिन्ता नगर, म तिमीलाई आफूसँगै लगेर तिम्रो बासस्थान तिमीलाई दिलाउँछु । म तिम्रो आवश्यकता पत्ता लगाउनमा तिमीलाई सहयोग गर्नेछु । तिमी विस्तारै विस्तारै आफ्नो उद्देश्यको बारेमा थाहा पाउने छौ । मलाई राम्रोसँग थाहा छकी हरेक यस दुनियालाई केही न केही महत्वपूर्ण योगदान दिन सक्दछ । मलाई पूर्ण विश्वास छ कि तिमीसँग पनि त्यो क्षमता छ ।'

जोनीले त्यो अंगुठा जस्तो बीजलाई घरमा लिएर आउँछ र आफ्नी आमालाई सबै कुरा बताउँछ र आमाले पनि त्यो बीजको आवश्यकता के हो सबै बताइदिइन । अर्को दिन उसले घर छेउमै सूर्यको प्रकाश पर्ने ठाउँ जमिनमा एक खाडल खन्यो र वडो सावधानी पूर्वक त्यो अंकुरित बीजलाई खडालमा राखी माटोले छोपेर पानीको

दिव्य गर्भ संस्कार, एक रोक रहस्य

बच्चाको भविष्य कस्तो हुने भन्ने कुरा आमाको गर्भमा नौ महिना भित्रको समयले निर्धारण गर्दछ । शिशुको जन्म एक दिव्य चमत्कार भन्दा कम हुँदैन । गर्भावस्थाको समय अति उपयुक्त समय हो, जहाँ हुकिरहेको शिशुको शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक विकास गर्नुका साथै उसलाई एक उत्तम संस्कार प्रदान गर्न सकिन्छ । हाम्रा धर्म शास्त्रहरु महाभारत, गीता, बाइबल, कुरान आदिमा पनि गर्भ संस्कारका थुप्रै प्रमाणहरु पाइन्छन् । महाभारतमा अभिमन्युले गर्भबाटै चक्रव्यूहको ज्ञान लिएर आएको साथै प्रल्हादले गर्भबाटै विष्णु भक्तिको संस्कार लिएर आएका कुराहरु त हामीले सुन्दै आएका छौं । आजको आधुनिक विज्ञानले पनि गर्भ संस्कारलाई मान्यता दिएको छ । तसर्थ हामी पनि गर्भमा रहेको एक अवोध शिशुलाई आफूले चाहे जस्तो उपयुक्त संस्कार दिएर शारीरिक, मानसिक साथै आध्यात्मिक रूपमा स्वस्थ शिशुको जन्म दिन सक्छौं ।



लक्ष्य :

मूल्यनिष्ठ बालकको निर्माण गर्नमा गर्भवती आमालाई मदत पुऱ्याउने लक्ष्य दिव्य गर्भ संस्कार कार्यक्रमले लिएको छ । बर्तमानका बालबालिका भविष्य संसारको आधार हुन यसैले बच्चाको जीवनको मुल्य निष्ठतालाई मजबुत पार्ने कार्य समेत यस कार्यक्रमबाट गरिन्छ ।

दिव्य गर्भ संस्कार कार्यक्रमका मुख्य उद्देश्यहरू :

१. प्रत्येक गर्भवति महिलालाई शारिरीक, मानसिक, भावनात्मक तथा आध्यात्मिक रूपमा सशक्त बनाउने । (To make Every Pregnant woman physically, intellectually, emotionally & Spiritually empowered)

जब महिला गर्भवति हुन्छिन उनको मनमा बारम्बार कमजोर विचारहरू चल्ने गर्दछन् कि केही मेरो बच्चा कमजोर हुने त होइन ? कतै बीचमै गर्भपतन पो हुने हो कि ? खै मेरो नौ महिना विल्छ या वित्दैन आदि आदि । जब नौ महिना पुग्छ अनि फेरी चिन्ता बढ्न थाल्छ कि सुत्केरीको समयमा मेरो अवस्था कस्तो पो हुने हो ? कतै अप्पेशन पो गर्नु पर्ने हो कि ? आदि आदि ।

यस्ता कमजोर विचारहरूले गर्दा गर्भवती महिलाको आत्म बल घटेर जान्छ । तसर्थ यस दिव्य गर्भ संस्कार कार्यक्रमको माध्यमबाट गर्भवती आमालाई शारिरीक र मानसिक दुवै रूपबाट सशक्त बनाई उनको आत्मक विश्वास बढाउन सहयोग गरिन्छ साथै यो नौ महिनालाई चिन्ता र भयमुक्त बनाई आमा र बच्चाको मानसिक अवस्थालाई सुमधुर बनाउने प्रयास गरिन्छ । गलत वा सम्भावित गलत गुणहरूलाई राम्रो गुणहरूद्वारा प्रतिस्थापित गर्न सकिन्छ जुन एक सकारात्मक परिवर्तनको प्रक्रियालाई दर्शाउँछ ।

उच्चारण ॐ कार, गायत्री मन्त्र ईत्यादी लाई आवाजका साथ गरौं । यी मन्त्रोच्चारण यदि पतिको साथमा गरियो भने अधिक प्रभावशाली हुन्छ । तेज संगीतहरूले गर्भस्थ शिशुलाई Hyperactive पारिदिने हुँदा शान्त, मधुर तथा शास्त्रीय संगीत नै सुन्नुहोस् । ठूलो आवाजले बच्चाको मुटुको घड्कन बढाइदिने हुँदा यो हानीकारक सावित हुन सक्दछ ।

रसीला कथाहरू सुन्नु, (पुरातन कालदेखि कै) बच्चालाई नैतिक मूल्य पुऱ्याउने एक सरल मार्ग हो । हामी यो अपेक्षा गर्दछौं कि गर्भवती आमाले प्रतिदिन उत्प्रेरक रसीला शान्त खुशी प्रदान गर्ने कुनै एक कहानी आफ्नो बच्चालाई पढेर सुनाउन यस्तोमा आमा र बच्चाबीच कथाको माध्यमबाट एक सुन्दर संवाद हुन्छ र बच्चा आमा/बुवाको आवाजबाट परिचित पनि हुन्छ ।

चित्रकोद्वारा स्मरणशक्तिको वृद्धि

मनको भाषा हो अभिनय, रंग, संगीत र कला/रंग प्रकम्पन उर्जाको एक रूप हो । डिभाइन गर्भ संस्कारमा हामी गर्भवती आमालाई अलग अलग चित्रहरूमा रंग भनेर सल्लाह दिन्छौं यसबाट आवश्यक एवं अनुरूप भावनाहरू मनमा आउँछन् र गर्भस्थ शिशुलाई पोषण, स्वास्थ्य र सामर्थ्य मिल्दछ

रातो रंग : सामर्थ्यको प्रतिक

सुन्तला रंग : पवित्रताको प्रतिक

पहेलो रंग : खुशीको प्रतिक

हरियो रंग : प्यारको प्रतिक

नीलो रंग : शान्तिको प्रतिक

बैजनी रंग : आनन्दको प्रतिक

गाढा निलो रंग : ज्ञानको प्रतिक

गर्भवती आमालाई यी रंग र मूल्य दुवैको अनुभव एकै साथ लिनुपर्ने आवश्यकता हुन्छ ।

सामर्थ्य : Muscular सिष्टमको मजबुतीको लागि

पवित्रता : Immune सिष्टमको मजबुतीको लागि

खुशी : पाचनतन्त्रको मजबुतीको लागि

प्यार : Cardiovascular सिष्टमको मजबुतीको लागि

ज्ञान : न्यरो सिष्टमको मजबुतीको लागि

आनन्द : इण्ड्रोकाइन सिष्टमको मजबुतीको लागि

थप महत्वपूर्ण कुराहरु

बचपनबाट हामीलाई सिकाइन्छ कि आफूभन्दा ठूलाको, शिक्षकको, प्रकृतिको सम्मान गर्नुपर्दछ। यो समझदारीको पालना यदि तपाईं नौ महिनासम्म गर्नुहुन्छ भने यसको राम्रो र सकारात्मक प्रभाव तपाईंको हुनेवाला बच्चाको पर्दछ। निश्चय रूपमा तपाईं एक सु-संस्कृत बालकलाई जन्मदिनु हुन्छ।

गर्भावस्थामा आमा तनावग्रस्त रहिन भने बच्चा कम तौल को जन्मिने वा अति सक्रिय पैदा हुन सक्छ। स्तनपान, पाचन आदि सम्बन्धी समस्यापनि तनावका कारण आउन सक्छन्। बच्चाको *ADHD* जस्तो विकार, सिकाईमा ढिलोपन, डिप्रेसन जस्तो समस्या पनि तनावका कारण बढ्दछन् भने कुनै कुनैमा सिजोफ्रेनिया हुने खतरा पनि बढ्दछ। तनावग्रस्त रहने आमाको बच्चाको मुटुरोग तथा मृगौला सम्बन्धी समस्याहरु पनि आउन सक्छन्। गर्भावस्थामा हार्मोनहरुको बदलावका कारण गर्भवती महिलाहरु बढी संवेदनशील हुने हुँदा विशेषगरी श्रीमानले चेकजाँचमा, औषधीमा, आहार, व्यायाम, शारीरिक समस्या मृड स्वीङ्गम जस्ता स(साना) कुराहरुमा साविक भन्दा बढी देखभाल गर्नु जरुरी हुन्छ।

क्रोध

क्रोधका कारण गर्भस्थ शिशु अतिरिक्त सक्रिय भईदिँदा विकासको गतिमा कमी आउँछ। क्रोधका कारण अधिक कोर्टिसोल र एड्रीनालिन हार्मोन उत्पादन हुन्छन् भने डोपामाइन र सेरोटोनिनको स्तर भने कम हुन्छ। क्रोध गर्ने आमाको बच्चाको निन्द्रामा अनियमितता, अशान्तिको प्रभाव देखिन्छ। गर्भावस्थामा क्रोध गर्ने महिलाहरुको लागि प्रशुतीपूर्व चिकित्सा आवश्यक हुन्छ। व्यक्तिले ५ मिनेट मात्र क्रोध गर्नु भने २ घण्टाको कार्यक्षमता घट्छ। धुम्रपान, मध्यपानले चाहि एकटीभ (खुद धुम्रपान गर्नु) वा पेसीभ (धुम्रपान गर्ने व्यक्ति सँगै रहनु) धुम्रपानका कारण निकोटिन, टार तथा कार्बन मनोक्साइड जस्ता हानीकारक रसापानको सम्पर्कले मुटु, रक्तनली, फोक्सो तथा क्यान्सर जस्ता विरामीहरुको प्रकोप बढाउँछ। यस्तै प्रकारले गर्भस्थ शिशुले आमाबाटै पोषण पाउने हुँदा जे आमाले खान्छिन त्यहि शिशुले पनि लिने हुँदा कुनै पनि हालतमा मध्यपान गर्नु उचित होइन।

संगीत : गर्भवतीलाई शान्त संगीत सुन्न, विविध ध्यान संगीत, मधुर संगीत सुन्न, गाउन प्रेरित गरिन्छ किनकी यसबाट बच्चाको अत्यन्त सकारात्मक असर पर्दछ। अध्ययनहरुले यो प्रमाणित गरी सकेको छ कि गर्भको बच्चाको आसपासको संगीत सुन्दछ र प्रतिक्रिया पनि दिन्छ त्यसैले मनपरेको भाषामा विविध मन्त्रहरुको

२. दर्दनाक प्रसव पिडालाई आनन्ददायक प्रसुतिमा

परिवर्तन गर्ने

(To bring Change in labour pain to pleasure)

आजको आधुनिक एवं अल्ल्ही जीवनशैलीले गर्दा महिलाहरुमा शारीरिक क्रियाकलापहरुको कमी भएकोले प्रसवको समयमा आमा र बच्चाको विभिन्न जटिलताहरु देखिने गर्दछन्। तसर्थ दिव्य गर्भ संस्कार कार्यक्रमले गर्भवति अवस्थामा शरीर र मन दुवैलाई हल्का र चुस्त बनाउने खालका



कसरत, आसन तथा मुद्राहरु सिकाई आमा र बच्चाको शारीरिक र मानसिक अवस्थाको सन्तुलन बनाई राख्न मद्दत गर्दछ जसले गर्दा दर्दनाक प्रसव पिडालाई आनन्ददायक प्रसुती अवस्थामा बदल्न मद्दत मिल्ने छ।

गर्भवती अवस्थामा साथै सुत्केरी पछि पनि के होला ? कस्तो होला भन्ने जुन चिन्ता, भय र अनिश्चितता आमालाई हुन्छ त्यस अवस्थालाई एक सुखमय, शान्तिमय र आनन्ददायक अवस्थामा परिवर्तन गर्न यस दिव्य गर्भ संस्कार कार्यक्रमको सहयोग गर्ने छ।

३. स्वस्थ शिशुमा उत्तम संस्कारको समेत निर्माण गर्ने

(To create & promote healthy life and healthy sankar for new born baby)

हामी सबैले चाहान्छौं कि हाम्रो बच्चा स्वस्थ होस्, तेजश्वी होस्, असल संस्कारले भरिपूर्ण होस् तर हामी केवल उसको शरीरको वृद्धि विकासको लागि

मात्र ध्यान दिन्छौं जसले गर्दा शारीरिक रूपमा हिष्टपुष्ट बच्चा भए पनि मानसिक एवं भावनात्मक रूपमा ऊ स्वस्थ भएको हुँदैन। तसर्थ यस कार्यक्रमले बच्चाको सर्वाङ्गिक विकासको लागि उपयुक्त भोजनको साथ साथै मेडिटेशनको माध्यमबाट उसमा असल संस्कार निर्माण गर्न समेत मद्दत मिल्नेछ। आमा, बुबा बच्चाको पहिलो शिक्षक हुन् तसर्थ असल संस्कार भएको बच्चा चाहने आमा बुवाले सर्वप्रथम आफ्नो संस्कारलाई असल बनाउने प्रयास गर्नु पर्दछ। त्यसको लागि यस दिव्य गर्भ संस्कार कार्यक्रमले प्रयास गर्ने छ। एक आदर्श बच्चाको निर्माणद्वारा एक परिपूर्ण परिवार, एक आदर्श समाज, एक परिपूर्ण देश र एक सम्पन्न विश्व निर्माण गर्न सकिन्छ।

४. सामान्य प्रसुतिलाई बढावा दिने (To Promote Normal Delivery)

हिजो आज सरकारी निकायबाट पनि आमा सुरक्षा कार्यक्रमलाई विशेष ध्यान दिने गरेका पाइन्छ जसले गर्दा सुरक्षित सुत्केरी गराउने दरमा वृद्धि हुनका साथै मातृ तथा नव शिशु मृत्युदर पनि कम भएको देखिन्छ।

तर त्यो सँगसँगै नर्मल डेलिभरीको दर कम हुँदैछ भने अप्पेशन गरी बच्चा जन्माउने (CS) दर धेरै बढेको देखिन्छ। गर्भवति महिला शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक रूपमा नर्मल डेलिभरीका लागि आन्तरिक रूपबाटै तयार गराउने प्रयास गरिन्छ।



अवधी पुरा हुनेछ मलाई स्वतः सुत्केरी हुने दुखाई बढ्ने छ अनि म नजिकैको प्रसुति केन्द्रमा जाने छु। म नर्मल डेलिभरीको लागि पूर्ण रूपमा तयार भइ सकेकी छु। मैले पहिलेदेखि सिकिरहेका विभिन्न कसरतहरू गर्दै आफूलाई रिल्याक्स महशुस गर्दै छु। मेरो पेटको संकुचनसँगै मेरो बच्चा पनि विस्तारै तलतिर भर्दै छ। विस्तारै मलाई पाठेघरको मुख खुल्दै गएको महशुस हुँदै छ।

मेरो मन सबै प्रकारको चिन्ता र भयबाट मुक्त छ। म एक किसिमको सुखद र शान्तिको अनुभव गर्दैछु। मेरो पेटको संकुचन तिब्र गतिले बढ्दै छ। अब मलाई लेवर रूपमा लगिदै छ। मेरो मन वर्षले गदगद छ। आफ्नो बच्चालाई जन्म दिने एक अदभुत खुशी मैले महशुस गर्दै छु। मनमनै म ती आमालाई धन्यवाद दिन्छु जसले मलाई जन्म दिइन, ती ईश्वर पितालाई धन्यवाद दिन चाहान्छु जसले मलाई जीवनको आनन्द लिन सिकाउनुभयो। उनै पिताको आशिर्वादले मलाई आज यो खुशीको दिन देख्न मिलेको छ। प्रकृति मातालाई धन्यवाद जसले म र मेरो बच्चालाई जिउने वातावरण दिनुभएको छ।

धेरै समयको प्रतिक्षा पछि मलाई यो अवसर मिलेको छ। मातृ वात्सल्य र प्रेमले मेरो मन भरिएको छ। म डाक्टरले दिएको निर्देशन अनुसार आफ्नो बच्चालाई सकुशल जन्म दिनको लागि तयारी गर्दैछु। मेरो यो मिहिनेतले पेटको संकुचन अझ तिब्र बन्दै छ। जब बच्चाको आवाज मेरो कानमा पुग्छ मातृत्वको एहसासले भरिएको मन बच्चाको जन्म सँगै अपार खुशीले नाचन पुग्छ।

अब बच्चा मेरो हातमा छ। डाक्टरको सल्लाह अनुसार म बच्चालाई स्तनपान गराउँछु। आफ्नो प्यारो बच्चालाई सामुन्नेमा राखेर पहिलो पालना दिँदै छु। उसको नरम औलाहरूलाई स्पर्श दिँदै म आफ्नो मनलाई सम्झाउँदै छु कि यो सपना होइन। वास्तविकता नै हो। बच्चालाई स्तनपान गराउने अनुभव गर्दा मलाई आफू आमा बनेको सुखद अनुभूति भएको छ। यसपछि डाक्टरले मेरो चिरिएको घाउमा टाँका लगाइदिनु हुन्छ।

दर्दनाशक औषधीको सेवनले गर्दा मेरो दुखाई गायब भएको छ। अब मलाई डेलिभरी रुमबाट आफ्नो कोठामा लगिएको छ। बाहिरबाट मेरा इष्टमित्रहरूको खुशी र बधाइका आवाजहरू मेरो कानमा गुञ्जिरहेका छन्। चारैतिर एकदम खुशीको वातावरण फैलिएको छ। म पुनः एक पटक आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराउनमा मस्त हुन्छु। मलाई अस्पतालबाट छिट्टै छुट्टी मिल्छ। अनि म परिवार सहित मेरो प्यारो बच्चालाई लिएर घरमा आउँछु। यो क्षण कति खुशीको छ। हाम्रो परिवार हाम्रो इच्छा अनुसार नै पुर्ण रूपमा ठूलो हुँदै छ। पारिवारिक सम्बन्धमा मिठास र मजबुती छ। सारा वातावरण खुशी र हर्षले भरपूर छ। केही लामो श्यास लिँदै विस्तारै म यो दृश्यावलोकन प्रक्रियाबाट बाहिर आउँदै छु।



आफ्नो गर्भको बच्चालाई स्वागत गरौं

-ue[tl cfdn]kfFf}dlxgfb]v ; Ts]l
gx~hjh; Dd k]o\$ lbg ug]sd]6k_

मेरो प्यारो बच्चा, मेरो दिलको धडकन, मेरो आँखाको तारा, मेरो स्नेही बच्चा, तिमीलाई अनि स्नेह प्यार सहित, दिलदेखि स्वागत गर्दछु। तिम्रो आगमनले हामी सबै अति खुशी भएका छौं। तिमी मेरो लागि ईश्वरको एक अनमोल उपहार हो। तिम्रो आगमनले यो मन अति आनन्दित भएको छ। म हर दिन हर क्षण यहि प्रयास गर्दै छु कि म तिमीलाई राम्रो भन्दा राम्रो शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक संस्कार दिन सकुं। ईश्वरको आशिर्वादले तिम्रो जीवन श्रेष्ठ बनोस्, सदा सफलता र प्राप्तीको निर्मल धारा तिमीमाथि परिरहोस् यहि मेरो हरपल कामना छ।

मेरो दिको सहारा, मेरो प्यारो बच्चा, म सधैं तिम्रो सार्थक र सफल जीवनको कामना गर्दछु। तिम्रो जीवन यस्तो श्रेष्ठ र सार्थक होस् जसले तिमीलाई मानवताको श्रेष्ठ उचाई सम्म पुऱ्याओस् साथै समाजमा एक असल व्यक्तित्वको रूपमा परिचित गराओस्। मलाई विश्वास छ कि तिमी परमात्माको त्यो देवी घरानाको सदस्य हो। म कति भाग्यमानी आमा हुँ जसले तिमी जस्तो देवी बच्चालाई आफ्ना गर्भमा हुर्काउदै छु। तिम्रो आमा बुवा बन्ने सुअवसर हामीलाई मिलेको छ।

यस घरमा तिमी खुशीको वहार लिएर आउदै छौं। तिम्रो आगमनलाई लिएर हामी अति नै उत्सुक छौं। तिमी माथि स्नेहको वर्षा गर्नको लागि, तिमीलाई यस परिवारको एक विशिष्ट सदस्य बनाउनको लागि हामी त्यो पलको इन्तजार गरि रहेका छौं। त्यो सुनौलो दिन एक पटक अवश्य आउने छ जुन दिन भगवानले हामीलाई यस परिवारमा तिम्रो स्वागत गर्न र तिम्रो आगमनको खुशी मनाउने अवसर प्रदान गर्नु हुनेछ। मेरो प्यारो बच्चा, तिमीलाई यो संसारमा हार्दिक स्वागत छ, जहाँ सुख, शान्ति, स्नेह र आनन्द भरिएको छ।

नर्मल डेलिवरीको लागि शारीरिक र मानसिक रूपमा तयार बनौं (गर्भवती आमाले आठौं महिनादेखि प्रत्येक दिन दुई पटक गर्ने केमेन्ट्री)

अब म मेरो मन र शरीर दुवैलाई नर्मल डेलिवरीको लागि तयार गर्दै छु। केहि लामो श्वास लिँदै म विज्युलाइजेशन प्रक्रिया सुरु गर्दै छु।

म दृढ संकल्प गर्दछु कि सुत्केरी प्रक्रियाको अन्तिम समयसम्म म धैर्य र सहनशील भएर बस्ने छु। भगवानले मलाई यति प्यारो बच्चा दिएर मेरो सम्मान गर्नुभएको छ। मेरो बच्चा शारीरिक र मानसिक रूपले पूर्ण स्वस्थ छ। जब गर्भको

संस्कार भनेको के हो ?

कर्मको सुक्ष्म परिणाम नै संस्कार हो। जब हामी कुनै विचारलाई कर्ममा उताउँछौं तब उक्त कर्म संस्कार बन्दछ, जसलाई अर्को शब्दमा आदत वा बानी पनि भनिन्छ। संस्कार अन्तरमनमा कम्प्युटरको प्रोग्राम जस्तै सेट भैहाल्छ र त्यसै अनुसार विचारहरू पनि उत्पन्न हुन्छन्। मनका यिनै विचारहरू भाव बनेर हामीलाई सुख वा दुःख महशुस गराउँछन्।



असल तथा खराब संस्कारको परिभाषा

यस्तो किसिमको संस्कारहरू जो हामीलाई सकारात्मक उर्जा प्रदान गरी असल काम गर्ने प्रेरणा प्रदान गर्दै हाम्रो हृदय र अन्तः स्करण खुशी तथा समाधानले भरिदिन्छन् तिनलाई भनिन्छ असल संस्कार। जस्तै सुख, शान्ति, पवित्रता, प्रेम, ज्ञान र शक्ति जो आफूलाई र अरुहरूलाई पनि आनन्द दिन्छन्।

यस्तो किसिमको संस्कार जो हामीलाई नकारात्मक उर्जा, प्रदान गरी

खराव कर्म गर्न प्रेरित गर्दछ, जसले दुःख एवं पिडा नै प्रदान गर्दछ, जस्तै काम विकार, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईश्या, द्वेष, आलस्य आदि । खराव संस्कार बदल्नको लागि मनमा प्रबल इच्छा शक्ति तथा जागरुकता दुवै महत्वपूर्ण हुन्छन् ।

संस्कार प्राप्तीका पाँच आधारहरू :

१. मानव आत्माका निजी संस्कारहरू जो परमात्माबाट प्राप्त हुन्छन् ।
(God gifted Sanskars)
२. पूर्व जन्मको संस्कार
(Carried forward from Previous birth)
३. अनुवांशिक संस्कार (Received Genetically from parents)
४. संगतबाट प्राप्त संस्कार (Company Colored)
५. इच्छा शक्तिबाट प्राप्त संस्कार
(Newly created by inspirations & Motivations)

माथिका उल्लेखित पाँच वटै संस्कारहरू मध्ये प्रभावशाली संस्कार हो आनुवांशिक संस्कार, जो हाम्रो परिवारबाट मिल्दछ । मानव आत्मा गर्भमा प्रवेश गरे पश्चात् देह एवं देहको सम्बन्ध र पदार्थसँग Deatched अवस्थामा सचेतन रूपमा हुन्छ र यस्तो बेलामा उसको ग्रहण शक्ति धेरै प्रभावशाली हुन्छ तथा आमा र आसपासका व्यक्तिहरूको प्रकंपन (Vibrations) सजिलै गरी ग्रहण गर्न सक्छ ।

यस प्रकार यस अवस्थामा व्यक्तिको संस्कारहरूको निर्माण अधिक हुन्छ । गर्भावस्थाका यिनै ९ महिनामा गर्भवती आमाले जे सोच्छीन, महशुस गर्छिन् र अनुभव गर्छिन त्यही गर्भस्थ शिशुले पनि महशुस गर्दै अनुभव गर्दै विकसित भै राखेको हुन्छ । यसै कारण गर्भवती महिलाले उत्तम विचार उत्तम संस्कार र श्रेष्ठ कर्म अपनाउनु धेरै महत्वपूर्ण सावित हुन्छ ।

* * * * *

- ❖ स्वयम्को तथा परमात्माको वास्तविक पहिचान
- ❖ सृष्टि चक्र, पुनर्जन्म तथा कर्मगतिको सिद्धान्त,
- ❖ आत्माका निजी संस्कारहरूको पहिचान तथा प्रयोग,
- ❖ परमशक्ति, परमात्माबाट आत्माको व्याप्ती चार्ज गर्ने तरिका,
- ❖ समयको पहिचान तथा नवयुग निर्माणको प्रक्रिया
- ❖ कथा र कमेन्ट्रीको माध्यमबाट मनको व्यवस्थापन
- ❖ गर्भको बच्चालाई स्वागत गर्ने कमेन्ट्री,
- ❖ नर्मल डेलिभरीको लागि मानसिक रूपमा तयार गराउने कमेन्ट्री
- ❖ नैतिक र आध्यात्मिक शिक्षाका उपयुक्त कथा कहानीको प्रयोग गरी मनलाई सकारात्मक र शक्तिशाली खुराक प्रदान गर्ने ।
- ❖ चित्र तथा रंगको माध्यमबाट स्मरण शक्तिको व्यवस्थापन
- ❖ मस्तिष्कको कार्य गर्ने तरिका स्मरण शक्ति बढाउन चित्रको प्रयोग गर्ने विधि ।

राजयोग मेडिटेसन

योग अर्थात् जोड, सम्बन्ध, मिलन । जसरी वियोग : अलग हुन, योग : जोडनु मानवको आत्माको परमात्मा सँगको मिलन : आत्माले आफू बच्चाको रूपमा आफ्नो परिमपिता परमात्मासँगको प्रेमपूर्वक स्नेहकोद्वारा सर्वसम्बन्ध कायम राखी याद गर्नु नै राज योग हो ।

ध्यान वा योगबाट हुने फाइदा

- ❖ मन तथा शरीरलाई शान्ति गर्दछ ।
- ❖ आध्यात्मिक तथा मानिसिक शक्तिलाई भरपूर गर्दछ ।
- ❖ हाम्रो दुष्टीकोणमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ ।
- ❖ आफूभित्र लकेर बसेका क्षमता तथा योग्यताहरूलाई प्रस्फुटित गराउँछ ।
- ❖ जागरुकता बढाउनको साथै मनलाई सुख, शान्ति, आनन्द, प्रेम तथा शक्ति प्रदान गर्दछ ।
- ❖ डरलाई खत्तम गरिदिन्छ, र चिन्तामुक्त पार्दछ ।
- ❖ हाम्रो मनोबल बढाई शक्तिशाली तथा शीतल बढाउँछ ।

राजयोगको ध्यान गर्नाले हामीलाई धेरै शक्तिहरू जस्तै समेट्ने शक्ति, सहन शक्ति, समाहित हुने शक्ति, परख शक्ति, निर्णय शक्ति, सामना गर्ने शक्ति, सहयोग शक्ति, विस्तारलाई संकीर्ण गर्ने शक्ति प्राप्त हुन्छन् । राजयोग ध्यान सम्बन्धी विस्तृत जानकारी लिन नजीकको राजयोग प्रशिक्षण केन्द्रबाट सात दिनको आधारभूत तालिम निःशुल्क लिन सकिन्छ ।

हुन मद्दत गर्ने/ रक्तसंचार राम्रो गर्ने /अधिक उर्जावान बनाउने ।

२. पौडी खेलु :

३. एरोबिक्ल

लचिलोपना एवं शक्ति प्रदान गर्ने व्यायामहरू :

१ योग : तनावमुक्त मन एवं स्वस्थ शरीर प्रदान गर्दछ । गर्भावस्थामा महिलाहरू थकान, बिरामी, खुट्टाको दुखाई, ऐठन, स्वास लिन कठिनाई जस्ता कैयौ समस्या संग जुभिरहेका हुन्छन् यसबाट छुटकरा पाउन गर्भावस्थामा महिलाहरूको लागि सजिलो एवं सरल आसनहरू : बजासन, बम्हमुन्दा, अधंपदमासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, ध्यान धारणा, अस्वीनीमुन्द्रा इत्यादी छन् । जो विशेषज्ञहरूको सल्लाह सहयोग द्वारा गर्न सकिन्छ ।

२. स्टेचिड : योग शिक्षिकाहरूको मददद्वारा गर्न सकिन्छ ।

३. स्वसन :

४. प्रणायाम :

नोट : व्यायाम प्रारम्भ गर्नुभन्दा पहिला स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संग परामर्श सहित निर्देशित नियमहरूको पालना गरि मात्रै गर्नु पर्दछ ।

मनको व्यायाम

शारीरिक स्वास्थ्यको लागि तनको व्यायाम जरुरी भए जस्तै मानसिक स्वास्थ्यको लागि मानको व्यायाम चाहिन्छ । आवश्यकता भन्दा बढी भोजना ग्रहण गर्नु स्वास्थ्यको लागि हानीकारक भएजस्तै आवश्यकता भन्दा बढी सोच्नु, अनुमान गर्नु, मनमा कुरा लिइरहनु इत्यादिले मनमा भारीपन ल्याउँछ जसलाई हामी तनाव भन्छौ । त्यसैले परिस्थितिलाई हल्का एवं सरलतासंग कम गर्नु, मनलाई बहुत शुद्ध संकल्पहरूले भर्नु, मनलाई दमन नगरी सहि दिशा दिनु इत्यादि कला राजयोग मेडिटेशनबाट हामी सिक्न सक्छौ ।

योग : जीवनको विज्ञान तथा जीवन जीउने कला

मानसिक सशक्तिकरण

- ❖ आत्मा र शरीरको सम्बन्ध
- ❖ आमाको मानसिक अवस्थासंग गर्भको बच्चाको सम्बन्ध
- ❖ सकारात्मक जीवनशैलीका तरिकाहरू,
- ❖ जीवनमा खुशी रहने भरपर्दो तरिका
- ❖ राज योग ध्यान

महिलालाई डिभाइन गर्भ संस्कारको आवश्यकता किन ?

महिलाहरूको शिक्षाको स्तर बढेसँगै अधिकतम नोकरी पेशामा संलग्न छन् । परिवारको रहन सहनको स्तर महंगो हुँदै गइराखेको छ । कामकाजी महिलाहरूलाई आफ्नो कैरियर र घर गृहस्थ दुवैमा सन्तुलन राख्न खासै मदत नमिल्नाका कारण पनि समस्या बढी रहेको छ ।

केहि वर्ष अगाडिका पुस्ताहरूमा संयुक्त परिवारको अवधारणा भएका बेला परीवारको जेष्ठ महिलाहरूले गर्भवतीको पारम्परीक तरिकाले मार्ग निर्देशन दिन्थे जुन तरिकाहरू गर्भवती र बच्चाको लागि धेरै महत्वपूर्ण सावित हुन्थे ।

गर्भावस्थामा महिलाको मानसिक एवं शारीरिक तनाव बढ्न गई आरोग्यतामा नराम्रो असर पर्दछ । परिस्थितिलाई नियन्त्रण गर्ने शक्ति तथा ज्ञानको कमीका कारण महिला स्वयंको प्रयाप्त रूपमा देखभाल (हेरचाह) गर्न नसक्दा वा नजरअन्दाज गर्दा जटिलता (Health Coplications) आउनु आम समस्या छ ।

आजकल नाइट पार्टीहरूको आयोजना, धुम्रपानसँगै मध्यपानको सेवनको प्रचलन बढ्न गई कुलतका कारण आमा र गर्भस्थ शिशुमा नराम्रो असर बढेको छ भने यसै समस्याको आगोमा घ्यू थप्ने काम गतिहिन जीवनशैली, व्यायामको अभाव, एकै आसनमा बसेर काम गर्नु तथा फाष्ट फुडको सेवनले गरी राखेको छ ।

स-सानो कुरामा लडाई भगडा, मनमुटाव, चिडाचिडापन, क्रोध, अपमान, नकारात्मक भावना, उदासी, मुडस्विगं आदि भावनाहरू गर्भवती महिलामा बढी हुन्छन् तर ती सबै भावनाहरू केवल गर्भवती महिलामा मात्रै सीमित रहदैनन् बल्की गर्भस्थ शिशुले पनि ग्रहण गर्दछ । घर परिवारको परिवेश र त्यस परिवेशबाट निस्कने प्रकम्पनले गर्भस्थ शिशुको भावनात्मक भोजन तयार हुन्छ र उसको विकासमा असर पर्दछ तसर्थ कमसेकम यी नौ महिन्यामा आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य एवं खुशीको लागि उदासीपना त्यागी हमेशा खुशी रही खुलेर आफूलाई प्रस्तुत गरौ साथै अर्काको गल्लिलाई भुलेर उसलाई माफ गरौ र आफ्नो मनलाई सफा गरौ तथा फिनामसीना कुरामा ध्यान नदिऔ । आफ्नो ध्यान सद्गुण, सु-संस्कार एवं सामर्थ्यमा केन्द्रित गरौ किनकी तपाईको शिशु संस्कारलाई आकार दिने कार्यको सुरुवाती अवस्थामा छ ।



आश्चर्यजनक कुरा त के छ भने बच्चालाई हामी जन्मको पश्चात संस्कार दिने कोशिसमा जीवनभर रहन्छौं तर संस्कारहरु त गर्भमा नै बनी सकेका हुन्छन् । हरेक गर्भवतीले एउटा अति महत्वपूर्ण कुरा बुझ्नु जरुरी छ कि हामीले बच्चाको संस्कार न बनाउनु छ ,न बदल्नु छ बल्की केवल आफ्नो संस्कारमा ध्यान दिनु छ ।

अति जरुरी कुरा यो छ कि जुन संस्कारहरुको साथमा हामी आफ्नो जीवन व्यतित गर्दछौं त्यही हुनेवाला छन्, हाम्रो बच्चाको संस्कार । बच्चाको मस्तीष्कको ८०% भागको विकास २ वर्ष भित्रै भई सकछ । आमाले गर्भस्थ शिशुलाई सुख, शान्ति, आनन्द, प्रेम आदिको प्रकम्पन दिनु पनि जरुरी छ ।

बच्चा पैदा हुने बेलामा परिवारमा केहि सवालहरु उठ्छन्, जस्तै : हामीलाई छोरा चाहियो वा छोरी ? कयौं परिवारमा त नाम समेत तय गरिन्छ, यसबाट गर्भस्थ शिशुमा लैङ्गिक विभेदको गहिरो भावनात्मक प्रभाव परी राखेको कुरालाई धेरैले नजरअन्दाज गर्दछन् ।

मानौं कि तपाईंको गर्भमा एक प्यारी बच्ची पोषित हुँदैछ तर तपाईंको मनमा छोरा नै चाहिन्छ, भन्ने प्रवल विचार छ भने उस छोरीलाई अवांछित महशुस हुन्छ र थाहा चल्छ कि उसको परिवारलाई मेरो हैन अरु कसैको जरुरत छ जुन हाम्रो ध्यानमा कहिल्यै आउदैन परन्तु उस छोरीको जीवनमा यो भावना एक गहिरो प्रभाव पर्दछ । पछि तपाईं आफ्नो बच्चीलाई चाहे जतिपनि प्यार गर्नुहोस वा यकिन दिलाउने कोशिस नै किन नगर्नुहोस् जो सन्देश पूरा नौ महिना सम्म तपाईंले पठाउनु भयो त्यो सन्देश उसले जीवन भरी भुल्न सक्दैन जसले त्यसको संस्कारमा गहिरो प्रभाव पर्दछ ।

कैयौं चोटी आम्दानी, तलब, सानो घर इत्यादी केही कमीहरुका कारण हामी आफ्नो बच्चालाई अरुहरुको जस्तै राम्रो शिक्षा दिन सकौला ? आदर्श जीवन जीउने अवसर दिन सकौला ? आदि प्रश्न आमा बुवाको मनमा रहन्छन् जुन हामीलाई स्वभाविक विचार लाग्दछन् । परन्तु यी केवल विचार होइनन् बरु चिन्ता र दुखित अवस्था हो यस्तोमा गर्भस्थ बच्चा बोभको रुपमा रहेको प्रकम्पन हामीले पठाइरहेका हुन्छौं । बरु हाम्रो बच्चा भाग्यशाली हो एवम् उसले आफ्नो सुखद भविष्य स्वयं निर्माण गर्दछ र हामी सहयोगी भुमिकामा सदा रहन्छौं जस्ता सकारात्मक प्रकप्नहरु प्रेशित गरौं ।

यति बेलाको सम्बन्ध केवल आमा र बच्चाको बीचको मात्र नभएर एक अटुट आत्मीय सम्बन्ध पनि हो । राम्रो शिक्षा, आलिसान बंगला, स्वादिष्ट भोजन ईत्यादी भन्दा अझै महत्पूर्ण कुरा हो उसलाई श्रेष्ठ संस्कार दिनु ।

व्यायाम तथा यसको महत्व

शारीरिक तथा मानसिक व्यायाम

गर्भावस्थामा व्यायामले अद्भुत लाभ मिल्दछ । व्यायाम गर्नाले मन प्रफुल्लीत हुनुका साथै राम्रो निन्द्रापनि लाग्दछ र शरीर शक्तिशाली बन्छ । गर्भावस्थामा महिलालाई मधुमेह हुनबाट रोक्नका लागि तथा उपचारका लागि व्यायाम लाभकारी छ । गर्भवती महिलाको मांशपेसीको मजबुती तथा सहनशीलता लाई बढाएर डेलीभरीको लागि मानसिक एवं शारीरिक हिसाबले तयार पार्दछ ।

व्यायाम गर्नाले बच्चा जन्मिए पश्चात् आमाको शरीरको आकार पूर्ववत अवस्थामा फर्किन सजिलो हुन्छ ।

गर्भावस्थामा व्यायाम लाभदायक हुने हुँदा प्रशुती एवं स्त्री विशेषज्ञ डाक्टरहरु लागि हर रोज कमसेकम ३० मिनेटको लागि व्यायाम गर्ने सल्लाह दिन्छन् ।

आदर्श व्यायामको नियमित

अभ्यासले मुटुको पम्पीड राम्रोसँग हुन्छ, शरीरको लचिलोपन रहिरहन्छ तथा बढेका तौल नियन्त्रण गर्दछ । नियमित व्यायामले मानसिक एवं शारीरिक तागत तथा सतर्कता बढाउनुको साथै गर्भवती र गर्भस्थ शिशु दुवैलाई प्रचूरमात्रामा अक्सीजन प्राप्त हुन्छ । आजकालको लाइफ स्टाइलमा व्यायाम एक महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ ।

गर्भस्थ शिशुको सर्वाङ्ग विकासका लागि केहि आवश्यक व्यायामहरु :

हृदय (मुटु) को लागि :

१. हिडडुल : मुटु र स्वास्थ्यको लागि सबैभन्दा राम्रो व्यायाम/एक जोर जुत्ता बाहेक अरु केहि नचाहिने /सबैभन्दा सरल र सुरक्षित/ सामान्य प्रशुती



कोषिकाहरुमा पर्दछ । जीवनमा वास्तविक शान्ति, खुशी, प्रेम, समरसता चाहियो भने भोजनको शुद्धता र पकाउने, पस्कने, खाने र खुवाउने बेलामा आफ्नो मानसिक स्थिति माथि विशेष ध्यान राख्नु जरुरी हुन्छ । भोजनको बेला टि.भि. हेर्दा त्यहाँ प्रसारण हुने भावनाहरुको प्रकम्पनको प्रत्यक्ष असर हाम्रो भोजनमा पर्दछ । हाम्रो भोजन एक यस्तो इनपुट हो जसले हाम्रो आउटपुट यानी विचार के कस्तो हुने भन्ने निर्धारित गर्दछ ।

गर्भावस्थामा गर्भवती आमाले ग्रहण गर्ने भोजनको असर गर्भस्थ शिशुमा पर्ने हुँदा खानाको प्रत्येक गास वा त्यस अवस्थामा सेवन गरिने आइरन क्याल्सियमलाई औषधी आनन्द र खुशीको साथमा लिनुपर्दछ । नकी मन नलागी नलागी वा इच्छा नहुदा पनि खाने बानी कदापी राम्रो होइन ।

भोजन लिँदा गरिने मिजुलाइजेशन तकनिक (Visualization Technique)

हाम्रो मनमा जस्तो विचार हामी उत्पन्न गर्दछौं, उस्तै प्रकारको अनुभव हामी महशुस गर्दछौं । त्यसैले गर्भवती महिला वा हामी सबैले खाना खाने वा पिउने बेलामा यस्तो महशुस गरौं कि हाम्रो पुरै शरीरमा एक सकारात्मक उर्जा प्रवाह भैराखेको छ ।

दुध पिउने बेला यस्तो सोचौं कि हाम्रो गर्भमा रहेको बच्चाको हाडहरु र मांसपेशीहरु दुधबाट मिल्ने क्याल्सीयमले मजबुद भै राखेका छन् । पानी पिउँदा पनि यस्तो महशुसताको शक्तिको माध्यमबाट अनुभव गरौं की म जो अन्न वा पानी ग्रहण गर्दैछु त्यो पवित्र प्रकम्पनले भरिएको छ र एक एक बुँद शक्तिशाली हुँदैछ तथा ममा र गर्भको शिशुलाई पनि शक्तिशाली बनाउँदै छ । कुनै कुनै गर्भवतीहरुमा पहिलो तीन महिनामा बान्ता भै राख्ने हुन्छ यसबाट बच्चे आयुर्वेदिक घरेलु उपचार विधि अनुसार आधा चम्मच अदुवाको रस + १ चम्मच कागतीको रस + एक चुटकी सेंधा नुनलाई मिलाएर चाट्दा फाइदा पुग्छ त्यस्तै कब्जीयतबाट बच्न २ चम्मच घ्यूको साथमा पिउँदा फाइदा पुग्दछ ।

* * * * *

सुरक्षित मातृत्व

महिलाले इच्छा गरे अनुसार गर्भवती हुने वा नहुने, गर्भवती अवस्थामा स्वस्थ रहने, उचित तवरले प्रसुति भई स्वस्थ शिशु जन्माउने र सुत्केरी अवस्थामा आमा र बच्चा दुवै स्वस्थ रहने कुरा सुरक्षित मातृत्व हो ।



गर्भावस्था :

गर्भावस्था एक विशेष अवस्था हो र यो परिवारको लागि खुशीको कुरा पनि हो । गर्भवती, प्रसुती र सुत्केरी अवस्थामा विशेष हेरचाह, स्याहार गरी आमा र गर्भमा रहेको बच्चालाई जोखिमबाट बचाउन सकिन्छ ।

प्रसुती अवस्था :



प्रसुती अवस्था पनि गर्भवती महिलाको लागि विशेष अवस्था हो । यस बेला बच्चा सजिलैसँग जन्मिन्छ भनी घरमै बस्नु हुँदैन । सुत्केरी व्यथा लाग्ने वित्तकै तुरुन्त नजिकको प्रसुती केन्द्र बर्थिङ्ग सेन्टर मा लगेमा त्यहाँ दक्ष प्रसुतीकर्मीको सहयोगमा बच्चा जन्माउन सकिन्छ । त्यहाँ सरसफाई र निर्मलीकरण गरिएका औजारहरु प्रयोग गरिने भएकोले आमा र शिशुलाई नै कुनै

किसिमका संक्रमण हुन पाउँदैन । आमा र शिशुलाई कुनै खतराका लक्षणहरु देखिएमा समयमा उचित व्यवस्थापन गरिन्छ । रक्तश्राव रोकनको लागि सुईद्वारा पाठेघर खुम्चीने औषधी अक्सिटोसिन दिइन्छ । सचित तरिकाले साल निकाल्नलाई

पाठेघरको मालिस गरिन्छ । नवजात शिशुलाई पनि कुनै किसिमको जटिलता जस्तै निस्सासिने, नरुने आदि भएमा तुरुन्त व्यवस्थापन गरिन्छ ।

शिशु जन्मेपछि ४२ दिन वा ६ हप्ताको अवधिलाई सुत्केरी अवस्था भनिन्छ । यसबेला सुत्केरी महिला धेरै नै कमजोर हुने भएकोले उनलाई पोषिलोको साथै भोलिलो खानेकुरा खान दिनुपर्छ । उनले गर्भ अवस्थामा स्वास्थ्य संस्थाबाट पाएको दैनिक खानुपर्ने आइरन चक्की सुत्केरी अवस्थाभरी खाइने रहनु पर्छ ।

आमा सुरक्षा कार्यक्रमका सुविधाहरू :

स्वास्थ्य संस्थाबाट प्रसुती गराउन आए वापत निम्न अनुसारको यातायात खर्च पाइन्छ ।

- हिमाली जिल्ला ३००० रुपैयाँ
- पहाडी जिल्लामा २००० रुपैयाँ
- तराई जिल्लामा १००० रुपैयाँ

चार पटक गर्भवती जाँच गराएर स्वास्थ्य संस्थामा आई प्रसुती गराए स्वरुम थप ८०० रुपैयाँ पनि दिने व्यवस्था छ । साथै प्रसुती हुने आमा तथा नवजात शिशुलाई न्यानो भोला प्रदान गरिन्छ । बेलडाँडी गाउँपालिकाको हकमा संस्थागत सुत्केरी भई तिन पटकको उत्तर प्रसुती जाँचको सेवा लिने महिलालाई पोषण खर्च वापत थप ५०० रुपैयाँ प्रदान गरिन्छ ।



गर्भावस्था र सम्पूर्ण आहार

आजकाल खानेकुराको गुणवत्ता एवं सन्तुलित पोषक तत्वको बारेमा चेतना बढी रहेको अवस्थामा 'हरेक वार खाना चार' को विचारधारा व्याप्त छ अर्थात् हरेक पटकको खानाको थालीमा अन्न वा कन्दमुल, दलहन, सागसब्जी र जन्तु जन्य खानेकुरा खनामा समावेश हुनुपर्दछ भन्ने नै हो । गर्भवतीले गर्भावस्थामा



साविकको भन्दा थप एक पटक र सुत्केरीले साविकको भन्दा थप दुई पटक खाना खानुपर्दछ जसले बच्चाको र आमाको शरीरको वृद्धि विकासमा महत्व राख्दछ ।

यसको साथ साथै खानपानको सम्बन्धमा सम्पूर्ण आहारको जहासम्म प्रश्न छ त्यसमा भाव, काल, द्रव्य, र क्षेत्र यी ४ कुराहरुलाई समेटिनु पर्दछ र आयुर्वेदका अनुसार खानालाई सात्विक, राजसिक र तामासिक गरी ३ भागमा गुणको आधारमा विभाजन गरिएको छ । भनाई पनि छ जस्तो अन्न उस्तै मन, जस्तो पानी उस्तै बाणी जस्तोसँग उस्तै रंग । सात्विक भोजन नै सबैभन्दा शक्तिशाली मानिन्छ । एउटा सानो उदाहरण लीऔं पदार्थहरु समान हुँदा हुँदै पनि मन्दिरको प्रसाद र घरमा वा होटलमा तयार पारिएको भोजनमा निश्चित रुपमा फरक हुन्छ ।

हामीलाई प्रसाद ग्रहण पश्चात शान्तिको अनुभव हुन्छ किनकी प्रसाद शुद्ध भावनाको साथमा बनेको हुँदा उसको हर कण कणमा सकारात्मक उर्जाले भरपुर हुन्छ । भोजनको सिधा असर मनमा पर्दछ र मनको प्रत्यक्ष असर शरीरको हरेक

दिव्य गर्भ संस्कारका आधारस्तम्भ (MADE)

गर्भवती आमा एवं शिशु तन्दुरुस्त एवं खुशी रहन भनी ज्ञान प्रदान गरी व्यवहार एवं सोचमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन प्रेरित गर्ने यस कार्यक्रममा मुख्य ४ आधार स्तम्भ छन् ।

M-Meditation :

(राजयोग मेडिटेशन, मुभिङ्ग मेडिटेशन, कलर मेडिटेशन, चित्र र कथाद्वारा मनको व्यवस्थापन, सफल अभिभावकत्व)

A-Avoid addiction :

(रक्सी, चुरोट, ड्रग्स, जुवा, तास, व्यर्थ संकल्प, व्यर्थ बानी र व्यवहारहरुको त्याग)

D- Diet

(पोषणयुक्त सात्विक आहार (भाव, द्रव्य, क्षेत्र, काल)

E- Exercise

(शवासप्रस्वासद्वारा व्यायाम, न्यूरोविक, एरोविक र एनेरोविक)

गर्भमा बच्चाको बृद्धि विकासका चरणहरु :

- ❖ छ, हप्ता पछि पहिलो पटक बच्चाको मुटु धड्किन सुरु गर्दछ र सम्पूर्ण शरीरमा रगत दौडिन थाल्छ ।
- ❖ चौथो महिनामा ८ देखि १० इन्च लम्बाइ हुन्छ साथै आँखा, नाक, हात, खुट्टा, औला आदिको आकार बन्छ । यसै समयमा गर्भस्थ शिशुमा एक दिव्य आत्माले प्रवेश गर्दछ र जीवन प्रारम्भ हुन्छ ।
- ❖ छैठौं महिनामा बच्चाको हलन चलन सुरु हुन्छ । दिमागको विकास हुन्छ । बच्चाको बाहिरी आवाजको प्रतिक्रिया दिन सुरु गर्छ । आमाको मुटुको धड्कन अनुभव गर्न थाल्छ ।
- ❖ सातौं महिनामा बच्चामा हेर्ने, सुन्ने, स्वाद थाहा पाउने र स्पर्श अनुभव गर्ने जस्ता गुणहरुको विकास हुन्छ । बच्चाले Amniotic Fluid निल्ल सक्छ जसले गर्दा हिचकी आउने हुन्छ । स्नायु प्रणालीको पूर्ण विकास हुन्छ जसले गर्दा शवासप्रस्वास तथा तापक्रम नियन्त्रणमा सहयोग गर्दछ ।
- ❖ आठौं र नवौं महिनामा बच्चाले सोच्ने, पुरानो घटनाहरु स्मरण गर्ने र निर्णय गर्ने साथै सपना देख्न पनि सुरु गर्दछ ।



दिव्य गर्भ संस्कार कार्यक्रमबाट प्रदान गर्ने सेवाहरु :

शारीरिक स्वास्थ्य (FOR BODY)

नियमित गर्भवती जाँच (Antenatal Care)

नियमित गर्भवती जाँच गर्नुपर्ने समय

❖ पहिलो जाँच : चौथो महिनामा, दोस्रो जाँच : छैठौं महिनामा

❖ तेस्रो जाँच : आठौं महिनामा, चौथो जाँच : नवौं महिनामा

नियमित गर्भवती जाँच अन्तर्गतका मुख्य सेवाहरु :

❖ सामान्य शारीरिक परिक्षण : तौल, रक्तचाप, उचाई, बच्चाको अवस्था आदि ।

❖ प्रयोगशाला सेवा : HB%, Blood Grouping, HBsAg, Albumin, HIV etc

❖ टि.डि. खोप सेवा (पहिलो गर्भमा एक महिनाको फरकमा दुइवटा टि.डी.

खोप दिइन्छ, भने अन्य प्रत्येक गर्भमा एउटा मात्र टि.डी. खोप दिइन्छ ।



गर्मवतीमा देखिने परिवर्तनहरू :

पहिलो ३ महिनामा :

शारीरिक परिवर्तनहरू :

वाकवाकी लाग्ने, उल्टी हुने
छिटो छिटो पिसाब लाग्ने
छातीमा भारीपन हुने, दिशा
गोटा पर्ने, ग्यास भरिने, मुटु पोल्ने
टाउको दुख्ने आदि

दोस्रो ३ महिनामा

शारीरिक परिवर्तनहरू

भोक लाग्ने क्रम बढ्छ, गोटा पर्ने
हल्का सेतो पानी बग्ने
खुट्टा बाँउडिने
तौल बढ्ने (४ देखि ६ किलो)
पछाडी पट्टी असजिलोपन महशुस हुने आदि

तेस्रो ३ महिनामा

शारीरिक परिवर्तन

पाठेघरको सामान्य संकुचन
सुत्न अफेरो हुनु
श्वास फेर्न अफेरो हुनु

खतराका चिन्हहरू

रगत बग्ने
वेस्सरी तल्लो पेट र कम्मर दुख्ने ।

खतराका लक्षणहरू :

वेस्सरी तल्लो पेट र कम्मर दुख्ने
रगत बग्ने
बढी पानी बग्ने
पेटमा धर्सा दाग देखिने

खतराका लक्षणहरू :

वेस्सरी टाउको दुख्ने
रगत बग्ने, बढी पानी बग्ने
पेटको बच्चा नचल्नु
वेस्सरी तल्लो पेट र कम्मर दुख्ने ।

* * * * *

पोषणयुक्त सात्विक भोजन

- ❖ सात्विक भोजन सकारात्मक शक्तिले भरिएको खानालाई सात्विक भोजन भनिन्छ ।
- ❖ तथ्य कुरा : गर्भको बच्चाले ८ र ९ मनामा टेष्ट (स्वाद) लिन सक्छ । तसर्थ बच्चाले भविष्यमा कुन खाना मन पराउँछ भन्ने कुरा यो समयमा आमाले खाएको खानामा भर पर्दछ ।
- ❖ त्यस कारण यदि तपाईं आफ्नो बच्चाले सबै किसिमका तरकारी, फुलफुल आदि खाओस् भन्ने चाहानुहुन्छ भने अहिले तपाईं लगातार त्यो खाना खाने गर्नुहोस् ।

खानाको बारेमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

State of mind while eating as well as while cooking

- ❖ खाना पकाउने र खाने समयमा मनको अवस्था : भाव
- ❖ खानाको गुणस्तर : द्रव्य
- ❖ खाना खाने स्थान : क्षेत्र
- ❖ खाना खाने समय : काल

मानव मनमित्र रहेका प्राकृतिक सदगुणहरू र तिनको शरीरमा प्रभाव

Concentration

1. Bliss - cfgGb
2. Knowledge - 1fg
3. Peace - zflit
4. Purity - klj qtf
5. Power - klj qtf

Effect on

- Endocrine (hormonal) System
- Control nervous System
- Respiratory System
- Immune System, senses and face
- Musculo skeletal system, excretory system
- Gastrointestinal System
- Cardio Vascular System