

प्रसार गतिविधि
सामूहिक संवाद- विमर्श
सुरक्षित प्रसव एवं कुपोषण मुक्त गांव/शहर के परिवार
दिनांक 29 अगस्त 2024
स्थान – अंसार नगर, जबलपुर
आयोजक - आशा पारस फॉर पीस एंड हारमनी फाउंडेशन, भारत



दिनांक 29 अगस्त 2024, जबलपुर। आशा पारस फॉर पीस एंड हारमनी फाउंडेशन, भारत द्वारा जबलपुर के अंसार नगर में महिला कारीगरों के साथ प्रसार गतिविधियों के अंतर्गत सामूहिक संवाद- विमर्श किया। सुरक्षित प्रसव एवं कुपोषण मुक्त गांव/शहर के परिवार विषय पर स्थानीय महिला कारीगरों ने खुलकर विमर्श किया और अपनी बात को रखा। विमर्श में 50 से अधिक महिलाओं ने प्रतिभागिता की।

विमर्श के दौरान निम्न बिंदुओं पर संस्था की तरफ से उपस्थित कार्यकारी प्रबंधक द्वारा महिलाओं से चर्चा करते हुए विस्तार से जानकारी साझा की-

- 1- सुरक्षित प्रसव क्या है और यह क्यों आवश्यक है।
- 2- सुरक्षित प्रसव के लिए किन बातों का विशेष ध्यान रखा जा सकता है।
- 3- कुपोषण क्या है।
- 4- कुपोषण को कैसे पहचाने और इसको कैसे दूर कर सकते हैं।
- 5- कुपोषण किसको हो सकता है।

सुरक्षित प्रसव के बारे में जानकारी देते हुए विषय विशेषज्ञ ने बताया की एक महिला के लिए बच्चे को जन्म देना बहुत खुशी का पल होता है और हर माँ अपने बच्चे को तंदुरुस्त देखना चाहती है।

सुरक्षित प्रसव से अर्थ है कि प्राकृतिक रूप से बिना किसी समस्या के स्त्री द्वारा बच्चे को सुरक्षित रूप से जन्म देना और दोनों का स्वस्थ रहना। सुरक्षित प्रसव से माँ और बच्चे का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही बेहतर रहता है। आज कि बैठक में सुरक्षित प्रसव पर विस्तार से चर्चा की गई साथ ही सुरक्षित प्रसव के लिए किन- किन बातों का ध्यान रखें इस पर भी प्रकाश डाला। सुरक्षित प्रसव का मतलब है कि गर्भवती महिला और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य और सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए सभी आवश्यक कदम उठाए जाएं। यह आवश्यक है क्योंकि इससे माँ और बच्चे दोनों की जान बचाई जा सकती है और प्रसव के दौरान होने वाली जटिलताओं को कम किया जा सकता है। गर्भवती महिला और उसके बच्चे के लिए प्रसव के दौरान और बाद में सभी आवश्यक देखभाल और सावधानियों का पालन किया जाए ताकि दोनों स्वस्थ और सुरक्षित रहें। यह सुनिश्चित करने के लिए कि प्रसव के दौरान कोई जटिलता न हो और माँ और बच्चे दोनों को उचित चिकित्सा सहायता मिल सके, सुरक्षित प्रसव आवश्यक है।



सुरक्षित प्रसव के लाभ:

- **माँ और बच्चे की सुरक्षा:** सुरक्षित प्रसव से माँ और बच्चे दोनों की जान को कम खतरा होता है।
- **स्वास्थ्य समस्याओं की रोकथाम:** प्रसव के दौरान और बाद में होने वाली संभावित स्वास्थ्य समस्याओं को रोका जा सकता है।
- **बेहतर स्वास्थ्य देखभाल:** अस्पताल या स्वास्थ्य केंद्र में प्रसव कराने से बेहतर चिकित्सा सुविधाएं मिलती हैं।

सुरक्षित प्रसव के लिए ध्यान रखने योग्य कुछ महत्वपूर्ण बातें:

- **प्रसव पूर्व देखभाल:** नियमित रूप से डॉक्टर से चेक-अप कराना और सभी आवश्यक टेस्ट करवाना।

- **संतुलित आहार:** गर्भवती महिला को पौष्टिक और संतुलित आहार लेना चाहिए।
- **व्यायाम:** हल्का व्यायाम और योग करना फायदेमंद हो सकता है, लेकिन इसे डॉक्टर की सलाह से ही करें।
- **स्वच्छता:** प्रसव के दौरान और बाद में स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना चाहिए।
- **मानसिक स्वास्थ्य:** गर्भवती महिला का मानसिक स्वास्थ्य भी महत्वपूर्ण है, इसलिए उसे तनावमुक्त और खुश रखने की कोशिश करें।
- **आपातकालीन योजना:** किसी भी आपात स्थिति के लिए पहले से योजना बनाना, जैसे कि अस्पताल का चयन और वहां तक पहुंचने का तरीका।

इन सभी बातों का ध्यान रखकर सुरक्षित प्रसव सुनिश्चित किया जा सकता है



विमर्श में कुपोषण पर भी विस्तार से चर्चा की गई -

कुपोषण एक गंभीर स्थिति है जिसमें शरीर को आवश्यक पोषक तत्व, खनिज और कैलोरी पर्याप्त मात्रा में नहीं मिलते हैं। यह स्थिति विशेष रूप से बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए हानिकारक हो सकती है। कुपोषण के कारण शारीरिक और मानसिक विकास में बाधा आ सकती है और विभिन्न बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है।

कुपोषण के कारण:

- **अपर्याप्त आहार:** भोजन में आवश्यक पोषक तत्वों की कमी।
- **गरीबी:** आर्थिक स्थिति के कारण पौष्टिक भोजन का अभाव।
- **अज्ञानता:** संतुलित आहार के महत्व के बारे में जानकारी का अभाव।
- **बीमारियाँ:** कुछ बीमारियाँ भी कुपोषण का कारण बन सकती हैं।

कुपोषण के लक्षण:

- **शारीरिक विकास में रुकावट:** बच्चों में ऊंचाई और वजन का कम होना।
- **कमजोरी और थकान:** ऊर्जा की कमी के कारण।
- **त्वचा और बालों की समस्याएं:** त्वचा का पीला और बालों का गिरना।
- **प्रतिरक्षा प्रणाली में कमी:** बीमारियों का अधिक खतरा।

कुपोषण से बचाव:

- **संतुलित आहार:** प्रोटीन, विटामिन, खनिज और आवश्यक फैटी एसिड से भरपूर भोजन।

- **स्वच्छता:** खाने-पीने की चीजों की स्वच्छता का ध्यान रखना।
- **नियमित स्वास्थ्य जांच:** गर्भावस्था के दौरान और बच्चे के जन्म के बाद।
- **स्तनपान:** नवजात शिशु को कम से कम 6 महीने तक केवल माँ का दूध पिलाना।
कुपोषण से बचने के लिए इन उपायों को अपनाना महत्वपूर्ण है। इससे माँ और बच्चे दोनों का स्वास्थ्य बेहतर रहेगा। डॉ. रत्ना मुले द्वारा उक्त विषयों पर जानकारी प्रदत्त कि गई

अंत में स्थानीय संस्थागत सहयोगी अंजुम रोशन द्वारा उपस्थित सभी का संस्था की तरफ से आभार प्रकट किया गया।