

મંગલ માતૃલ્પ

॥ શ્રી શ્રીનાથજી વિજયતે ॥



- સંપાદક : નીતા હીતેન દલાલ
પ્રવિણચંદ્ર દલાલ ટ્રસ્ટ ઓફીસ
૧૦૧, નવકાર પ્લાઝા
૬, બજાજ રોડ
વિલેપાર્લે (વેસ્ટ),
મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૫૬
૦૨૨ - ૨૬૨૪૩૫૩૫
મો. ૮૮૭૦૮૭૪૪૫૭
- મુદ્રક : ચિત્રા કોર્પોરેશન
વિલેપાર્લે (વેસ્ટ),
મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૫૬
મો. ૯૮૧૯૨૬૯૯૩૬
- સૌજન્ય : મંગલ સેવા ફાઉન્ડેશન
વર્ષ ૨૦૨૧
- કિંમત : રૂ. ૧૦૦/-
આવૃત્તિ બીજી : વર્ષ ૨૦૨૩

આભાર દર્શન

માતૃદેવો ભવ:



પિતૃદેવો ભવ:



પૂજ્ય. સ્વ. જ્યોતિબેન પી.દલાલ - પૂજ્ય શ્રી પ્રવિણચંદ્ર ડી.દલાલ

આ પુસ્તક લખવાની મને પ્રેરણા દેનાર મારાં સાસુજી-સસરાજી ની હું ઋણી છું. તેમને મારા કોટી કોટી વંદન.

સમાજસેવાનો વારસો મને મારા પૂજ્ય સાસુજી ને સસરાજી તરફથી મળ્યો છે. ધર્મ જ્યારે કર્મ બને ત્યારે સાર્થક થયું કહેવાય. સમાજ પ્રત્યેની આપણી ફરજોને, યથાયોગ્ય રીતે ન્યાય આપી, સમાજનું ઋણ ચૂકવવાનું મને જ્ઞાન આપ્યું, આત્મબળ આપ્યું તે બદલ તેમનો ખૂબ ખૂબ આભાર માનું છું.

સ્ત્રી દાક્ષિણ્યની કેવળ વાતો ન કરતાં, પ્રત્યક્ષ મારા જીવનમાં, સ્ત્રી શક્તિને ઉજાગર કરનાર મારા જીવનસાથી શ્રી હીતેન દલાલ, જેમણે મને દરેક કાર્યમાં ઉત્સાહિત કરી, પ્રોત્સાહિત કરીને સાથ આપ્યો છે. તેમના માટે આદરની લાગણી વ્યક્ત કરતાં હું હર્ષ અનુભવું છું.

નીતા હીતેન દલાલ

આભાર દર્શન

માતૃદેવો ભવ:

પિતૃદેવો ભવ:



પૂજ્ય શ્રીમતી ઈંદુબેન ન. મહેતા- પૂજ્ય. સ્વ. શ્રી નટવરલાલ અ. મહેતા
(ખોડીયાર)

આ પુસ્તક લખવાની મને પ્રેરણા દેનાર મારાં માતા-પિતા
ની હું શ્રદ્ધા છું. તેમને મારા કોટી કોટી વંદન.

ધર્મ, સંસ્કાર, ભક્તિભાવ, વિવેક, સેવા, ત્યાગ, સમર્પણ,
પ્રેમભાવ અને સ્વમાન જેવા ગુણો સીંચીને મારા માતા પિતાએ મારું
જીવન ઘડતર કર્યું. ઘરના વાતાવરણમાંથી બાળક સહજ ભાવે આ
ગ્રહણ કરે છે. કહેવાય છે કે “બાળક કાનથી નહીં આંખથી સાંભળે
છે”. બાળપણમાં મળેલા સંસ્કારથી ભવિષ્યના જીવનનું નિર્માણ થાય છે.

આ રીતે મારાં જીવનમાં અભિભૂત થયેલાં સંસ્કાર માટે હું
મારા માતા-પિતાનો આભાર માનું છું.

નીતા હીતેન દલાલ

આમુખ - બેશબ્દો

આપ સૌની સમક્ષ આ પુસ્તક રજૂ કરનાર શ્રીમતી નીતાબેન દલાલને મારાં અભિનંદન ને શુભેચ્છા.

નવી પેઢીના પ્રશ્નો ઘણાં હોય છે. તેમની પાસે માહિતીનો અભાવ અને દરેક પ્રસંગે શું કરવું તેમની ખબર ન હોવાથી આ પુસ્તક ઉપયોગી થશે.

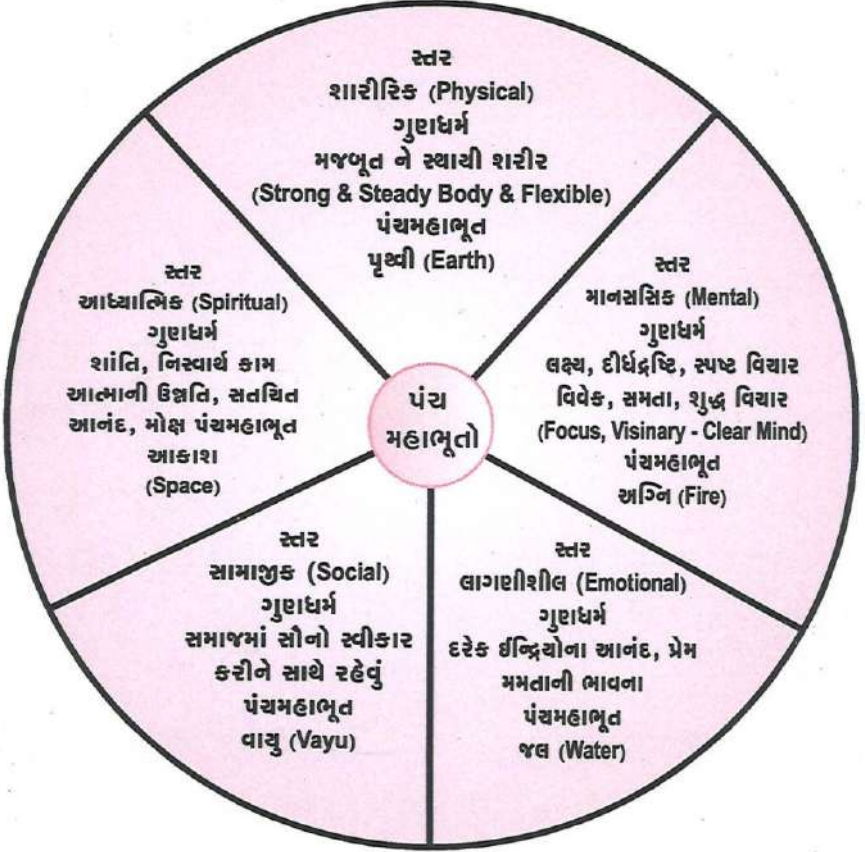
મેં “સોળ સંસ્કાર” નું પુસ્તક પ્રકાશિત કર્યું તેમાં ગર્ભાધાન, સીમંત, જન્મસંસ્કાર વગેરેનો ઉલ્લેખ કર્યો છે.

ત્રણ અવસ્થા હોય છે. પ્રસુતિ પહેલાની સંભાળ, પ્રસુતિ થાય ત્યારની સંભાળ અને પ્રસુતિ પછીની સંભાળ.

આ ત્રણે વિષયોની વિસ્તૃત માહિતી શ્રીમતી નીતાબેને આ પુસ્તક દ્વારા આપી છે. આપ સૌને તે ઉપયોગી થાય તેવી આશા સાથે નીતાબેનને ધન્યવાદ.

જય શ્રીકૃષ્ણ

વર્ષા જીતેન્દ્ર મહેતા
(સોળ સંસ્કારના લેખિકા)
મો. ૯૮૧૯૯૪૫૧૨૦



અનુક્રમણિકા

	પાના નં.
૧) માતા - પિતા માટે ખાસ માહિતી.	૬
૨) પ્રસુતિ પહેલાની સંભાળ, ખોરાક, કસરત.	૧૦
૩) પ્રસુતિ થાય ત્યારની સંભાળ, ખોરાક, બાળકની સંભાળ.	૧૩
૪) પ્રસુતિ પછીની સંભાળ, ખોરાક, કસરત.	૧૪
૫) બાળકના જન્મ પછી ની સંભાળ ને તેનો આહાર.	૨૧
૭) પ્રસુતા માટેની વિશેષ વાનગી.	૨૯
૮) મંગળ માતૃત્વના વિવિધ પાસા.	૩૬

૧) માતા - પિતા માટેની વિશેષ માહિતી:

જે નવ મહિના માના ગર્ભમાં રહે છે તેને “માનવ” કહેવામાં આવે છે.

માનવ એ સામાજિક પ્રાણી છે. તેના સંપૂર્ણ વિકાસ માટે ૫ પ્રકાર છે, જેથી તેનો પૂર્ણ વિકાસ થાય છે.

સ્તર	ગુણધર્મ	પંચમહાભૂત
૧.શારીરિક (Physical)	મજબૂત ને સ્થાયી શરીર (Strong & steady Body & Flexible)	પૃથ્વી (Earth)
૨.માનસિક (Mental)	લક્ષ્ય, દીર્ઘદ્રષ્ટિ, સ્પષ્ટ વિચાર વિવેક, સમતા, શુદ્ધ વિચાર (Focus, Visinary - clear mind)	અગ્નિ (Fire)
૩.લાગણીશીલ (Emotional)	દરેક ઈન્દ્રિયોના આનંદ, પ્રેમ, મમતાની ભાવના	જલ (Water)
૪.સામાજિક (Social) (Surrender)	સમાજમાં સૌનો સ્વીકાર કરીને સાથે રહેવું	વાયુ (vayu)
૫.આધ્યાત્મિક (Spiritual)	શાંતિ, નિસ્વાર્થ કામ - આકાશ આત્માની ઉન્નતિ, સતચિત આનંદ, મોક્ષ	

આમ પંચમહાભૂતો આપણાં જીવનમાં સંકળાયેલા છે.

આપણું શરીર આ પંચમહાભૂતોથી બન્યું છે. શરીર મજબૂત છે (પૃથ્વીતત્ત્વ), મનમાં ધ્યેય છે. (અગ્નિતત્ત્વ), પ્રેમભાવ સાથે બધુંજ માણું છું (પાણી), બધાને અપનાવું છું (વાયુ) પંચમહાભૂતોમાં પાછુ મળી જવું. હું સતચિત આનંદ છું. (અવકાશ), (મોક્ષ).

૧) શારીરિક - (Physical) (Earth)

રોજ ૩૦ મિનિટ શરીરને ગરમ કરવું.

ગરમ કરવું એટલે પસીનો થાય તેટલો શારીરિક શ્રમ કરવો. તેમાં તમે યોગા, ડાન્સ, જીમ અને ઘરનું કામ, જે ગમે તે કરવું.

“મારું શરીર પૃથ્વી જેવું બને તેવો ભાવ મનમાં રાખવો”. શરીરને તપાવવું જ પડશે.

બાળકના ઉછેરમાં પણ આ ભાવ રાખી તેનો ઉછેર કરવો.

૨) માનસિક - (Mental) (Fire)

ચેસ, મોનોપોલી, કોયડા (પઝલ્સ), વાંચન, સ્વાધ્યાય તાર્કિક રમતો, મંત્રો દ્વારા મનને એક લક્ષ્ય રાખી પોતાના વિચારોને તાર્કિક ને માર્મીક રીતે વિચારી, દીર્ઘદ્રષ્ટિ રાખી પોતાના ધ્યેય ને સ્પષ્ટ રાખવું. નિશ્ચિત મનને (Focus, Visinary - clear mind) રાખવું.

જીવનમાં ઊંચો ધ્યેય રાખવો. દરેક કાર્ય અહંકારરહિત, નિષ્કામભાવે કરવા. (Detachment). બાળકને પણ હંમેશા સારાને ઉત્તમ કાર્યો માટે પ્રેરણા દેવી.

૩) લાગણીશીલ - ભાવના શીલ (Emotional growth) (Water)

સંગીત, ડાન્સ, પેઈન્ટીંગ, સ્પર્શ, આલિંગનને આહાર આ બધા આપણી લાગણી ને ભાવનાથી જોડાયેલા છે.

“ત્યક્તેન ભોક્તા” નો ભાવ રાખીને માણવું જોઈએ. આ ભાવનાઓને માણવામાં પણ સંયમ અને વિવેક રાખવો જોઈએ. બાળકને પણ શરૂઆતથી વિવેક ને સંયમની ભાવના સમજાવી, દરેક કાર્યને ઉત્સાહથી માણવાની સમજણ આપવી જરૂરી છે.

૪) સામાજિક - (Social growth) (Vayu)

Social growth means acceptance of things and all people around us

આપણાં સગા-સંબંધી, મિત્રો, પડોશી, બધાંની સાથે સૌજન્યપૂર્ણ સંબંધ જાળવવો એ આપણી નૈતિક ફરજ ને કર્તવ્ય છે.

બાળકનો સામાજિક વિકાસ પરિવારમાં થાય છે. Joint family માં બાળકનો ઉછેર થાય તો આપોઆપ તેનો વિકાસ સરસ રીતે થાય છે. Sharing અને caring બંને ગુણોનો સમન્વય તેમાં થાય છે.

દુનિયાની મોટી પાઠશાળા (યુનીવર્સિટી) કુટુંબ છે. બાળક પરિવારમાં બધું શીખે છે. અપનાવે છે ને માણે છે.

બાળકના વિકાસમાં શાળા મહત્વનો ભજવે છે. શાળામાં તે ગુરૂ પાસે જ્ઞાન મેળવે છે. મિત્રો બનાવે છે. રમતગમત શીખે છે. દુનિયાને સમજવામાં અપનાવવામાં ને સામાજિક સંબંધોને જાળવવામાં, બાળપણમાં શીખેલા સંસ્કારોથી તે પોતાના ભવિષ્યનું નિર્માણ સારી રીતે કરી શકે છે.

ભેદભાવ ને રાગદ્વેષનો ભાવ તેના મનમાં ન આવે તેનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. આ ચાર ‘C’ થી તેને દૂર રાખો.

Competition - સ્પર્ધા

Comparison - તુલના

Criticism - ટીકા

Control - કાબુ - નિયંત્રણ

૫) આધ્યાત્મિક (Spiritual growth) (Space)

નિસ્વાર્થી, શાંત, સરળ, સંયમી, કરૂણામય, કૃતદ્વન, આ ભાવ કેળવવા હંમેશા તેને પ્રભુને ભજતા શીખવો. મનને શાંત-પ્રકૃત્તિ રાખવા નાનપણથી બાળકને પ્રાર્થના કરવાની ટેવ પાડો. તેનામાં કૃતદ્વનતા, સમર્પણતા ને કરૂણાનો ભાવ કેળવો. તેની માટે માતા - પિતાએ આ ભાવ કેળવવાં જોઈએ.

આવી રીતે બાળકનો સંપૂર્ણ વિકાસ થાય છે.

બાળકનો જન્મ થાય ત્યારે

૨૫ % તે પોતાના સંચિત કર્મો લઈને આવે છે. પોતાના સંસ્કારો લઈને આવે છે.

૨૫ % માતા - પિતાના જીન્સ (Genes) માંથી મળે છે.

૨૫ % તે કુદરત અને આજુબાજુના વાતાવરણમાંથી શીખે છે.

૨૫ % તે પોતાની મહેનતથી શીખશે.

બાળકને સ્વતંત્ર ને આત્મનિર્ભર બનાવજો. જે બાળક તમારા જીવનમાં આવે છે તેને પ્રેમથી અપનાવી, તમારી ક્ષમતા પ્રમાણે તેને સારા સંસ્કારોથી ઘડશો.

એક ટૂંકી વાર્તા

કેળવણી

એક લુહાર બજારમાં લોખંડનો ટુકડો વહેંચવા જાય છે. તેની કિંમત ફક્ત ૨૦૦ રૂ. કહેવામાં આવે છે.

તે ઘરે આવીને તે ટુકડાને ટીપી, ટીપીને ઘોડાની નાળ બનાવે છે ને પાછો બજારમાં જાય છે. તો તેની કિંમત ૧૦૦૦/- રૂ. કહેવામાં આવે છે.

તે ઘરે આવીને પાછો તેને ટીપીને ઘડીયાલના નાના અને મોટાં કાંટા બનાવે છે ને બજારમાં વહેંચવા જાય છે, તેને તેની કિંમત ૨,૦૦,૦૦૦/- રૂ. મળે છે.

બાળકને તમે મહેનત કરી કેળવણી આપશો તો જ તેની કિંમત લાખમાં થશે.

સાચી કેળવણી એ જ ઘડતરનો પાયો છે.

‘મા’, ‘મમ્મી’, ‘માતા’ આ શબ્દો દરેક સ્ત્રીને પૂર્ણ બનાવે છે. ભગવાન બધે પહોંચી ન શકે તે માટે તેણે ‘મા’ નું સર્જન કર્યું છે. “માતૃત્વ ” એ સ્ત્રીનું પૂર્ણ સ્વરૂપ છે.

સ્ત્રી જ્યારે યુવતી હોય ને તેનાં લગ્ન થાય એટલે તે ‘સ્ત્રી’ બને છે અને તે જ્યારે બાળકને જન્મ આપે ત્યારે ‘પૂર્ણ’ સ્ત્રી બને છે. તેથી જ કહેવાય છે કે ‘બાળક માતાને જન્મ’ આપે છે.

(૧) પ્રસુતિ પહેલાની સંભાળ

૧) ગર્ભવતી મહિલાએ પ્રસુતિ પહેલા શું સંભાળ રાખવી ?

લગભગ દોઢ મહિને સ્ત્રીને ખબર પડે કે તે ગર્ભવતી છે. રાત્રે વહેલા સૂઈ, સવારે વહેલા ઊઠી પ્રાણાયામ કરવા, ચાલવા જવું, હળવી કસરતો કરવી. તેથી માતાને તો ઊર્જા મળે છે સાથે બાળકનો વિકાસ સારો થાય છે.

૧. રોજ સવારે ૧ બદામ, ૧ ખારેક ને ૧ ખજૂર ખાવા. લીળુંનું શરબત કે મોસંબીનો જ્યૂસ લઈ શકો. નાસ્તામાં રોજ મગ ખાવાની આદત રાખવી. રોજ મખાણા અને ઓદસનો એક લાડવો ખાવો. (રેસીપી પાછળ આપી છે)

૨. બપોરે જમવામાં પૂર્ણ ખોરાક દાળ, ભાત, શાક, રોટલી, કરચુંબર, છાશ તથા થોડો ગોળ લેવો.

લીલા શાકભાજી, લીલીભાજી, દૂધી, ટીંડોરા, ગલકા, બટેટા, કારેલા, ભીંડા, ગાજર, પાલક, મેથી, તાંદળજો નો ઉપયોગ કરી શકાય. ગાજર, કાકડી ટમેટા ને બીટ(બાફેલું) કરચુંબર તરીકે લઈ શકાય.

૩. કોથમીર, ફૂદીનો, તાજું કોપરુ, આદુ, લીલામરચાં, લીબું, જીરૂ નાખીને સ્વાદિષ્ટ ચટણીનો ઉપયોગ થઈ શકે. બને ત્યાં સુધી ઘીનો વપરાશ વધારે કરવો. રોજ તાજાં શ્રતુફળ ખાવાં. સફરજન, દ્રાક્ષ, દાડમ, સંતરા, મોસંબી, અંજીર, આમળા વગેરે.
૪. સાંજે ૭ વાગે જમી લેવું. ખીચડી, રોટલો, ભાજી, શાક-પરોઠાં વગેરે લઈ શકાય.
૫. બપોરે નાસ્તામાં મમરા, મખાણા, બેડના ટોસ્ટ લઈ શકાય.
૬. ફણગાવેલા કઠોળ, મગ-મઠ, તેનું ઉસળ સવારે જમવામાં લઈ શકાય.
૭. રોજ સવારે દૂધમાં (નવસેકું) ૧ ચમચી હળદર નાંખી પીવું. પીપરીમૂળ કે બદામનો ભુકો નાંખીને પણ લઈ શકાય. જે ભાવતું હોય તો દૂધમાં દહીં, મધ, ઘી, ખાંડ નાંખી પંચામૃત બનાવી લેવું.

૨) ગર્ભવતી મહિલાએ શું શું ન ખાવું જોઈએ ?
શું શું કાળજીરાખવી ?

૧. અનાનસ (પાઈનેપલ) ને પપૈયા ખાવા નહીં. પાકી કેરી વધારે ખાવી નહીં પચવામાં ભારે હોય છે.
૨. બને ત્યાં સુધી રાજમા, ચોળા, છોલે, વાલ વગેરે કઠોળ અડદની દાળ ઓછા ખાવાં.
૩. ભૂખ હોય તેના કરતાં થોડું ઓછું ખાવું. ખાવામાં પરેજી ન રાખવી. ઠંડું વાસી ને ફીજમાં રાખેલું ન ખાવું. મેંદાનો ઉપયોગ થતો હોય તેવી વાનગીનો ઉપયોગ કરવો નહીં.
૪. ગર્ભવતીએ ધૂમ્રપાન, ઉજાગરા તેમજ અકારણ રખેડવું નહીં. કોઈ વખત તમારો મૂડ ન હોય, દિવસ સારો ન ગયો હોય, તો પણ મનમાં તે વાત લાવી દુઃખી ન થવું. ખડખડાટ હસીને મન હળવું કરવું.

૫. ગર્ભવતીએ કુંવારપાઠું (એલોવીરા) લેવું નહીં. પચવામાં ભારે પદાર્થ હોય તેવા લેવા નહીં. આથાવાળા પદાર્થો પચવામાં ભારે ને પિત્ત વધારનારા હોય છે. બની શકે તો તેનો ઉપયોગ ઓછો કરવો. પનીર પણ માપમાં લઈ શકાય. ચીઝ પચવામાં ભારે હોવાથી બની શકે તો લેવામાં ધ્યાન રાખવું.

૬. ગર્ભાવસ્થામાં માંસાહાર જે લોકો લેતા હોય તો તે ન લેવા. બહુ મીઠી વાનગી પણ ન લેવી. બધામાં પ્રમાણ જાળવી લેવું.

ગર્ભવતીનો આહાર ષડ્રસપૂર્ણ, ગરમ, સાત્વિક એમ સંતુલિત હોવો જોઈએ.

૭. ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ક્યારેય મળમૂત્રના વેગને રોકવા નહી તેમજ બહુ ચુસ્ત કપડાં પહેરવા નહીં.

૩) ગર્ભવતી સ્ત્રીએ દરેક મહિને શું શું ખાવું ?

૧. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન રોજ દૂધ પીવું (હળદર અથવા બદામ અથવા પીપરામૂળવાળું).
૨. પાંચ મહિના સુધી નાળિયેર પાણી પીવું પછી નહીં.
૩. પાંચમાં મહિનાથી ઓથમું (જીર), સાકર, બદામ, ઘીનો લાડવો બનાવી ખાવો. (૩૦ દિવસ)
૪. ૭ મે મહિને મેથીના લાડુ ખાવા. (રેસીપી પાછળ છે).
૫. નવમાં મહિનાથી દૂધમાં ૧ ચમચી ઘી નાંખી પીવું.
૬. નવમો મહિનો પૂરા થાય તો રોજ સવાર-સાંજ કેસરવાળું દૂધ લેવું.

૪) ગર્ભવતીએ સ્ટ્રેચ માર્ક માટે શું કરવું ?

સ્ટ્રેચ માર્ક પેટ પર ન રહે તેની માટે હળવે હાથે પેટ પર

કંકુમાદ્ય તેલ કે સંતુલન રોઝ બ્યુટી તેલથી માલીશ કરવું. આ તેલ મળી શકે તેમ ન હોય તો મેડીકેટેડ તેલનો ઉપયોગ કરી શકાય.

બાળક પેટમાં હોય ત્યારે પ્રક્રુલ્લિત મનથી તેથી સાથે વાત કરવી. યોગા ને કસરત ડૉક્ટરના કહેવા પ્રમાણે કરવી. દરેક ગર્ભવતીની સમસ્યા અલગ અલગ હોય છે. તમારો ખોરાક, કસરત, દવા તમારા ડૉક્ટરના કહ્યા મુજબ કરવા.

૫) પ્રસુતિ થાય ત્યારે શું સંભાળ રાખવી ?

ગર્ભવતી મહિલાના નવ માસ પૂરા થાય પછી દસ થી પંદર દિવસમાં પ્રસુતિ થાય છે. દરેકને અલગ અલગ લક્ષણો દેખાય છે.

શરીરમાં નબળાઈ લાગે, કંઈ ખાવાની ઈચ્છા થાય નહીં. કમર, પેડુ ને પીઠમાં વેદના થવા માંડે, યોનીમાંથી પાણી કે ચીકણો સ્રાવ થવા લાગે.

ગર્ભમાં બાળક પાણીમાં તરતું હોય, તે પાણીને ગર્ભોદક કહેવાય. તે જો ઓછું થાય તો પ્રસવમાં તકલીફ પડે. ૧૦-૧૨ મિનિટે વેદના ઉપડે તેને 'વેણ' કહેવાય. ઘણા તે વખતે બૂમાબૂમ કરતાં હોય છે, પરંતુ મોં બંધ રાખી 'વેણને' નીચેના ભાગે 'પ્રેશર' આવતું હોય તેમ લેવી.

પહેલીવારની પ્રસુતિમાં ૧૦-૧૨ કલાકનો સમય લાગે છે. આ વેદના સહન કરવામાં ઘણીવાર પ્રસુતા થાકી જાય, ત્યારે તેને ફળનો જ્યુસ, ખાંડ ને મીઠું નાખેલુ પાણી, ભાતની કાંજી, સૂપ વગેરે ધીરે ધીરે આપી શકાય. પ્રવાહી લેવું પણ ઘન ખોરાક ન લેવો.

આપણામાં હોસ્પિટલમાં જતા પહેલા શીરો ખવડાવે તેનું કારણ એજ કે તેથી પ્રસુતાને શક્તિ રહે. હાથમાં બાંધેલી રાખડી ઘરે

છોડીને જવી. વેદના થતી હોય ત્યારે પ્રસુતા રૂમમાં થોડા આંટા મારી શકે પરંતુ ટશિયો કૂટે એટલે કે ગર્ભોદકનું પાણી યોનીમાંથી ધાર થાય તેમ નીકળે પછી પ્રસુતાએ આડા પડી સૂઈ રહેવું..

પ્રસવ થાય ને બાળક બહાર આવે પછી ગર્ભાશયના સ્નાયુ થાકી જવાથી ૧૫-૨૦ મિનિટ પછી નાળ (અપરા) ને બહાર ફેંકવા માટે પાછું ગર્ભાશયમાં સંકોચન શરૂ થાય ત્યારે થોડી વેદના થાય છે.

ગર્ભના બહાર નીકળી જવાથી ગર્ભાશયમાં પોલાણ થાય છે. સૂવાવડીના પેટ પર યોગ્ય દબાણ દર્શને દબાવવામાં આવે છે એટલે રક્તસ્ત્રાવ થાય. ગર્ભાશયમાં પિત્ત-વાયુ ન થાય એટલે પેટ પર પટ્ટો બાંધવામાં આવે છે. સીઝેરીયન થયું હોય તો બાંધવો નહીં.

૬) પ્રસુતાએ શું કરવું ?

પ્રસુતા (સૂવાવડી સ્ત્રી) એ પગની આંટી મારી સૂવું જોઈએ જેથી યોનીદ્વારથી હવા અંદર ન જાય. બંને હાથને સીધા જ રાખવા. હાથને ઉપરની બાજુ રાખ્યા હોય તો સ્તનમાં ગાંઠ થાય છે.

૭) પ્રસુતિ થાય પછી શું શું ખાવું જોઈએ ?

પ્રસુતિ થઈ ગયા પછી પ્રસુતાને ૧(એક) ગ્લાસ પાણીમાં ૧ ચમચી કાચા સૂવા ને થોડો ગોળ ઉકાળીને આપવા. (સવાર સાંજ ને બીજે દિવસે) પછી ત્રણ ટાઈમ વઘારની જેમ ઘી મૂકી સૂવા-અજમા, ૫ થી ૬ દાણા મેથી, ગોળ ઉકાળીને આપવા. (આમાં દરેકની રીત અલગ હોય છે એટલે વડીલને પૂછીને કરવું) આ (ગર્ભાશયની ગરમી કાઢવા માટે કરે છે.)

પ્રસુતાને ગરમાગરમ દહિંના લોટનો શીરો, રાબ કે રવાનો શીરો આપવો. બાળકને સહેજ મધના ૨-૩ ટીપાં ની ગળથૂથી પીવરાવવામાં આવે છે. (દાણી હોસ્પીટલમાં નથી આપવા દેતા).

૮) બાળકને સ્તનપાન કેવી રીતે કરાવવું ? શું કાળજી લેવી ?

બાળકને સ્તનપાન કરાવવું હોય ત્યારે સાફ કપડાંથી સ્તન સાફ કરી, પહેલા જમણા સ્તનથી દૂધ પીવરાવવું ને પછી ડાબા સ્તનથી કારણ કે જમણી બાજુ સૂર્ય નાડીને પ્રભાવ હોય છે.

શરૂઆતમાં બાળક થાકી જાય કે ઊંઘી જાય તો થોડું થપથપાવવું. બાળકને ધવરાવતી વખતે નીચા નમવું નહીં, પગ નીચે ઓશીકું મૂકી, બાળકને ઊંચુ કરી ધવરાવવુ. નીચા નમીને દૂધ પીવડાવવાથી સ્તન લચી પડે છે.

પછી પતલા ને મુલાયમ કપડાંથી બાળકના હોઠ સાફ કરી, તેને થોડીવાર ખભાની ઉપર માથું રહે તેમ તેડી રાખવું જેથી દૂધ પચી જાય ને તેને ઓડકાર આવે.

૯) પ્રસુતાએ કયા કાઠા પીવા જોઈએ ? શામાટે ?

ઝંડુ અને સંડુના બાળાંતકાઠા આવે છે ૧-૨-૩-૪.

પહેલા દસ દિવસ - ૧ નંબરનો કાઠો.

(દણા સવારે લે છે, દણા જમ્યા પછી).

૧૧ થી ૨૦ દિવસ - ૨ નંબરનો કાઠો.

૨૦ થી ૩૦ દિવસ - ૩ નંબરનો કાઠો.

૩૦ થી ૪૦ દિવસ - ૪ નંબરનો કાઠો.

કાઠા લેવાનુ કારણ ગર્ભશયનું સંકોચન બરાબર થાય ને વાયુ-પિત્ત નીકળી જાય. (હવે તેની કેપ્સુલ મળે છે.)

૧૦) પ્રસુતાને શા માટ જુદા રૂમમાં રાખવામાં આવે છે ?

આજે જે કોવિડમાં ૧૪ દિવસનો Corontine છે, તે આપણે પાળતાં. પ્રસુતાને એક રૂમમાં રાખતા. ત્યાંજ જમવાનું દેતા. તેના કપડાં ને બાળકના કપડાં માલીશવાળી બાઈ જુદા ઘોતી કોઈ અડતા નહીં આ બધાની પાછળ વૈજ્ઞાનિક કારણો છે. પ્રસુતિ થવાથી પ્રસુતાને નબળાઈ લાગે. તેની ઈમ્યુનીટી ઓછી થઈ

ગઈ હોય. ઘરનાં માણસો બહારથી આવે, સાથે germs હોય તો તે પ્રસુતાને તથા બાળકને લાગે. ૧૭ મે દિવસે મા-બાળકને માથાબોળ નવરાવીને માણસોની સાથે સંપર્કમાં આવે. ૧ મહિનો ને ૧૦ દિવસે તેને ફરીથી માથાબોળ નવરાવીને રસોડામાં જવા દે. આજે તો આભડછેટ રહી નથી.

જન્મ અને મરણના સૂતક (વર્ધા) બ્રાહ્મણને દશ રાત્રિ, ક્ષત્રિયને બાર રાત્રિ, વૈશ્યને પંદર રાત્રિને શુદ્ધને ૧ માસનું લાગે.

૧૬ મે દિવસે એટલે આપણે સેવા કરી શકીએ.

૧૧) પ્રસુતાએ શું શું ખાવું જોઈએ ? શા માટે ?

મુખવાસ પહેલેથી બનાવી રાખવો. જનરલી તારીખ ખબર હોય તેના ૧-૨ દિવસ પહેલા બનાવી લેવો.

રોજ સવારે હીરાબોળ ના (સોપારી જેવા ટુકડા) નાના ટુકડા ને ગળવો. (દાંતને અડે નહીં તે જોવું.) કમર ન દુઃખે તે માટે. (હવે હીરાબોળની કેપ્સુલ મળે છે.)

સૂક-પીપરીમૂળ-ગોળની ગોળી ૪૦ દિવસ સવારે લેવી. રાખ પીવી. કાટલું બનાવ્યું હોય તેનો ૧-૧ પીસ સવારે ને સાંજે ખાવો. સવાર સાંજ દૂધ પીવું રાત્રે સૂતી વખતે જો માફક આવે તો પીપરીમૂળનો પાવડર નાંખી દૂધ પીવું.

સાત્વિક ને પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો.

૧૨) માલીશ કયા કયા તેલથી કરવું જોઈએ ? શા માટે ?

હવે ઘણાં ડૉક્ટર બાળકને માલીશની ના પાડે છે, પરંતુ બાળકના હાડકાં ફૂલા હોય ત્યારે તેને માલીશથી ફાયદો થાય છે. આંખમાં મેશની ઘણાં ડૉક્ટર ના પાડે છે.

પ્રસુતાને માલીશ જરૂરી છે. બાળકને જન્મ આપવાથી તેના શરીરમાં નબળાઈ આવી હોય. તેના ગર્ભાશય તેમજ બીજા અંગોને માલીશથી ફાયદો થાય છે.

માલીશ માટેના તેલ:-

નાળિયેરનું તેલ, તલનું તેલ, સરસવનું તેલ, બદામનું તેલ, ઓલીવ ઓઈલ (જૈતુનનું તેલ). આ તેલને વાટકીમાં લઈ તેમાં ગંધારો વજ નાંખી સતપ (ગરમ) કરી માલીશ કરવું.

પ્રસુતાનું માથું જ્યારે ધોવાઈ જાય ત્યારે તરત જ ગરમ કપડાંથી તેને શેક આપી વાળ કોરા કરવા ને થોડો વજ અથવા સૂંઠ માથામાં ભરવી. (માથામાં તેલ નાંખો ત્યારે વજવાળું નાંખી શકાય).

૧૩) શેક શા માટે કરવો જોઈએ ?

સીઝ રીયનથી બાળક આવ્યું હોય તો શેક ન કરાય, પરંતુ ૨૦ દિવસ પછી ગરમ પાણી કે ગરમ રેતીથી કમર પર શેક કરાય.

જેને નોર્મલ ડીલીવરી થઈ હોય તેમણે સવારે ચા-નાસ્તો કરી શેક લેવો. લોખંડના પલંગ પર પાતળી ચાદર પાથરી નીચે કોલસા - છાણાં ને પ્રગટાવી શેક લેવો. જુહુની રેતીનો પણ શેક લઈ શકાય.

સ્નાન પછી પલંગ પર બેસી નીચે લોયામાં કોલસા સળગાવી તેમાં લસણના ફોતરા - અજમાં નાંખી ચોની માર્ગ વાટે ધુમાડી લેવી, તેથી ગર્ભશય સંકોચાય ને તેમાં હવા ન ભરાય.

૧૪) પ્રસુતાએ કેવું પાણી પીવું જોઈએ ?

પ્રસુતાને ૪૦ દિવસ પાણી ઉકાળેલું પીવરાવવું. પાણીમાં વાવડીંગ - વાકુંબા ને સૂવા ની પોટલી બનાવી, તેમાં નાંખી ઉકાળવી તે પાણી પ્રસુતાને આપવું. આ પોટલી બે દિવસ ચાલે એટલે ૨૦ પોટલી બનાવી રાખવી. (પોટલી એટલે નાના કપડામાં બધુ નાંખી ને પોટલી બાંધવી). અજમો - ધાણા પણ નાખી શકાય.

૧૫) પ્રસુતાએ કેવી રીતે સ્નાન કરવું ?

પ્રસુતાને ગરમ પાણીમાં કડવા લીમડાનાં પાન નાંખી, તે પાણીથી સ્નાન કરાવવું. નીલગીરી પણ નાંખી શકાય.

કાનમાં રૂ. નું પુમડું રાખવું ને માથા પર સ્કાર્ફ બાંધવો જેથી બહારની હવા ન લાગે. સ્નાન કરતી વખતે પાટો કાઢી નાંખવો. બાકી પેટ પર પાટો બાંધી રાખવો, તેથી લબડી પડેલા પેટને આધાર મળે છે ને પૂર્વવત થવામાં મદદ કરે છે. સવા મહિના પછી પાટો બાંધવો નહીં.

૧૬) પ્રસુતાએ શું શું ન ખાવું ?

પ્રસુતાએ ચોળા, વાલ, વટાણા, છોલે, ચણા, જેવા પરચવામાં ભારે કઠોળ ન ખાવા. ૪૦ દિવસ પછી થોડા ખાઈ શકાય. ખાટું દહીં, લસી, કેરીનું અથાણું, અનાનસ (પાઈનેપલ) આમલી, ફીજનું ઠંડુ પાણી, આઈસ્ક્રીમ, પાઉંભાજી, પાણીપુરી વગેરે ન ખાવા.

૧૭) પ્રસુતાએ શું શું ખાવું જોઈએ ?

પ્રસુતાએ છોતરાવાળી મગની દાળના પૂડલા, તેનું ઢોકળું, ભડકું, પનીર પરોઠા, મખાણા મસાલાવાળા, ઘઉં બાજરાના ચેપલા, ઘઉં બાજરાની પૂરી, મૂઠીયા રવાનો ઉપમા, રવાના ઢોકળા વગેરે લઈ શકાય. (નાસ્તામાં)

રાબ, શીરો, બદામ-પીસ્તા-કેસર નાંખેલું દૂધ, કાટલું વગેરે રોજ લેવું.

લીલુ લસણ સહેજ ઘી મૂકી, વઘારી તેમાં મીઠું માપસર નાંખીને રોજ સવાર-સાંજ જમવામાં આપવું. વઘારિયામાં રોજ તાજુ વઘારવું. લસણ એમને એમ ન ભાવે તો કોથમીરમાં નાંખી ચટણી બનાવી આપી શકાય. શરૂઆતમાં ૧૧/૨ (દોઢ) મહિનો ધ્યાન રાખીએ તો બાળક બાળપ જલ્દી લે છે. જમવામાં હળદર સમારીને આપવી. ગાજર, કેપ્પીકમ, ટીંડોરા, કાર્યું પપૈયું સહેજ તેલમાં રાચ, હીંગ, હળદર નાંખીને વઘારવું. બંને ટાઈમનું સાથે વઘારી લેવાય પણ મીઠું ૧-૧ ટંકમાં છાંટીને આપવું એકદમ ફેશ રહેશે અને ખાવાની મજા આવશે.

પાણી વધારે પીવું જેથી urine વાટે મા અને બાળકના Toxin વધારે નીકળી જાય.

મગનું પાણી, મિક્સ વેજીટેબલ સુપ ટેસ્ટી બનાવીને આપવું. (૧ વાટકો).

માતાનું દૂધ પૌષ્ટિક આવે તે માટે દરેક મહિને હેલ્થી આઈટમનો વધારો કરવો. પહેલા ૩ મહિનામાં બાજરાનું પ્રમાણ વધારે આપવું. ચોથે મહિને સુકા કોપરાનો ટુકડો હાલતા ચાલતા ખાવો જોઈએ. પાંચમે-છઠ્ઠે મહિને નાની વાટકી ખારી શીંગ આપવી. શીંગથી પણ પૌષ્ટિક દુધ આવે. માનું દૂધ પાતળું હોય પણ બાળકનો ગ્રોથ માતાના દૂધ પર હોવાથી હેલ્થી આઈટમ ખાવી. કાટલું જ્યાં સુધી feeding કરાવે ત્યાં સુધી રોજ એક બટકું આપવું.

સિઝેરિયન હોય તો સુરણનો વપરાશ વધારે કરવો. હિલીંગ માટે સુરણ બહુ સારું છે. સુરણ બાફીને નોન સ્ટિકમાં થોડું કિસ્મી બનાવી સંચળ, જીરનો પાવડર નાંખીને આપવું. સુવાવડને ૧૨-૧૫ દિવસ થાય પછી મોળી છાશ આપી શકાય.

ધ્યાન રાખવા જેવી બાબત એ કે સ્તન ભરાય જાય અને બાળક સુઈ ગયું હોય તો Latest machine આવે છે તે વાટે દૂધ બોટલમાં કાઢીને ફીજમાં રાખી શકાય ને પછી વાપરી શકાય અને છાતી બહુ ભરાય જાય તો બાયરમ માં જઈ ગીઝર ચાલુ કરી ને હળવી ધાર સ્તન ઉપર કરવી. (મીડીયમ ગરમ) તો વધારાનું દૂધ થોડું ધાર વાટે નીકળી જાય, જેથી સ્તનમાં ગાંઠા ન થાય.

બાળકને બાંધીને સુવડાવીએ અથવા તો Raparound સરસ મળે છે. તેમાં વીંટાળીને સુવડાવીએ તો પણ બાળક સરસ સુઈ રહે છે.

રાખ, કાટલું, શીરો, અડદના લાડુ, કાચા ગુદરના લાડું, સૂંઠ પીપરીમૂળની ગોળી, રવાની ખીર વગેરે ની રેસીપી પાછળ લખી છે.

૧૮) પ્રસુતાએ કસરત ક્યારે કરવી ?

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પ્રસુતાનું વજન ૧૦ થી ૧૨ કિલો વધી જાય ને પ્રસુતિમાં ૬-૭ કિલો ઘટી જાય. પછી તરત જ વજન ઉતારવા માટે જીમ્નેશીયમ કે એરોબીક્સ ન કરવું. પ્રસુતિના ત્રણ મહિના પછી પોતાનાં શરીરને અનુકૂળ આવે તેવા પર્વતાસન, નૌકાસન, શલભાસન, સૂર્યનમસ્કાર, ચક્રાસન વગેરે કરી શકાય. આમા પણ તમારા શરીરને જે માફક આવે તે કરવા.

માસિક લગભગ ૩ મહિના પછી શરૂ થાય. ઘણાને જલ્દી શરૂ થાય ને ઘણાને મોડું શરૂ થાય. એટલે ફરી ગર્ભ ન રહે તે માટે ગર્ભનિરોધક ગોળી કે ઔષધિ ન ખાવી. તેની આડઅસર થાય.

પહેલી પ્રસુતિ પછી જો બીજા બાળકનો વિચાર કરો તો બન્ને વચ્ચે બે થી ત્રણ વર્ષનું અંતર રાખવું.

IMP: અહીંયા જે ખાવાની વસ્તુઓ લખી છે તે દરેકના શરીરની તાસીર જુદી હોય, દરેકના શરીરમાં અમુક દોષ હોય વાત, પિત્ત, કફના. તેમજ કોઈને કોઈ માંદગી હોય તો તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લઈ આ વસ્તુનો ઉપયોગ કરવો. કોઈને રાખ માફક ન આવે. કોઈને દૂધ માફક ન આવતું હોય, કોઈને ગળપણ ન ભાવતું હોય, તો અહીં લખ્યું છે એટલે લેવું તેમ નહીં. તમારા શરીરને તેમ જ જ્યાં રહેતા હો તેની આબોહવા, તેમ જ તમારામાં રહેલા જૂના રોગ જેવા કે ડાયાબીટીશ, બ્લડપ્રેશર ને અનુરૂપ લેવું.

(૨) બાળકની સંભાળ - આહાર

બાળકની નાળ કાપ્યા પછી તેનો છેડો લટકતો ન રહે તે માટે તેની ઉપર કપડાંનો પાટો બાંધવામાં આવે છે. રોજ નવડાવ્યા પછી તેની નાળ પર પાતળા મલમલના કપડાંથી પાટો બાંધવો. નાળ થોડા દિવસ પછી આપોઆપ ખરી પડશે.

ડૉક્ટર બાળકને માના દૂધ સિવાય કંઈપણ આપવાની ના પાડે છે. પાણી બાળકને આપવું નહીં શરૂઆતમાં બાળક બે બે કલાકે ભૂખું થાય, નાનું હોય એટલે વધુ પડતું ધાવી ન શકે, યાકી જાય ને સૂઈ જાય.થોડું થપથપાવીને ફરીથી સ્તનપાન કરાવવું.

બાળકને જ્યારે સ્તનપાન કરાવો ત્યારે ભગવાનનું નામ લેવું, સારા વિચારો કરવા. સ્તનપાન વખતે મનમાં કોઈ પણ દુઃખપૂર્ણ વિચારો ન કરવા. માનું દૂધ તે અમૃત છે એટલે તેનાથી બાળકની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે ને તેના શરીરનું પોષણ પણ સારું થાય છે.

શરૂઆતમાં બાળક વધુ દૂધ પી ન શકે એટલે સ્તનમાં દૂધનો ભરાવો થાય છે, તો હલકે હાથે દાબીને કાઢી લેવું નહીંતર તે ગાંઠાઈ જાય છે ને સ્તનની શીરામાં અવરોધ ઉત્પન્ન કરે. પ્રસૂતાને અસ્વસ્થતા લાગે ને તેનો તાવ પણ આવી જાય. હવે તો Latest machine આવે છે. તે વાટે દૂધ બોટલમાં કાઢીને રાખી શકાય.

બાળકને શાંત ચિત્તે સ્તનપાન કરાવવું. પલાઠીવાળી બેસવું ને બાળકનું માથું ઊંચું રાખી સ્તનપાન કરાવવું. બાળકના નાક પર સ્તનનું વજન ન આવે તે ધ્યાન રાખવું.

બાળકને સ્તનપાન કરાવતા પહેલા સ્તનને જરા પાણીથી સાફ કરવું (કપડા કે રૂ થી) સ્તનની ડીંટડીને પણ વ્યવસ્થિત સાફ કરવી. શરૂઆતમાં બાળકને જમણા સ્તનથી ને પછી ડાબા

સ્તનથી ૫ - ૫ મિનિટ દૂધ પીવરાવવું પછી સમય વધારતા જવો. સામાન્ય રીતે નોર્મલ બાળકનું પેટ ૧૦-૧૫ મિનિટમાં ભરાઈ જાય

અશક્ત કે વહેલા આવેલા બાળકને દૂધ પીતા ૩૦-૩૫ મિનિટ થાય. ઘણીવાર સ્તનમાં દૂધનો ભરાવો થયો હોય તો બે આંગળીથી સ્તનને ઉપર નીચે હલકા હાથે પકડી દૂધનો પ્રવાહ નિયંત્રિત કરવો.

બાળકને દૂધ પીવરાવી તેના પેટ પર દબાણ ન આવે તેમ છાતી પર સીધું ઊભું રાખી પીઠને હળવે હળવે થાબડવી તેથી તેને ઓડકાર આવે.

ઘણીવાર બાળક દૂધ પી લે પછી થોડી વારે મોં માંથી થોડું દૂધ બહાર નીકળે તો ગભરાવું નહીં આપણામાં કહેવત છે કે 'ભળ્યો એટલો વધ્યો'.

બાળકને નવરાવવા માટે બાઈ મળે તો સારું, નહીંતર પોતે સ્નાન કરાવવું.

બાળકને પહેલા વીસ દિવસ સ્પંચ કરવામાં આવે છે, પછી માલીશ કરી નવરાવવામાં આવે છે. માલીશ કરતી વખતે તેના તાળવામાં (માથા માં વચ્ચે) થોડું તેલ નાંખી હળવા હાથે થપથપાવવું. તેની નાભિ તેમજ કાનમાં બે ત્રણ ટીપાં તેલ નાંખવું. પગના તળિયાથી માલીશ શરૂ કરવું. પીઠ પર તેલ નીચેથી ઉપર ચોપડી હળવા હાથે માલીશ કરવું. પેટ પર નાભીની આસપાસ ગોળાકાર રીતે તેલ લગાડી માલીશ કરવું. ક્યાંય ખેર કરવું નહીં.

નવસેકું પાણી (બહુ ગરમ નહી, બહુ ઠંડું નહી) લેવું. બાળકના શરીરની ચામડી ખૂબ જ સુંવાળી હોય એટલે શરૂઆતમાં સાબુનો ઉપયોગ કરવો નહીં. ચણાના લોટમાં જરાક હળદર ને મલાઈ નાંખી તે લગાડી નવરાવવું. નાકમાં તેમજ આંખમાં પાણી ન જાય તે ખાસ ધ્યાન રાખવું.

માલીશ કરો કે નવરાવો ત્યારે તેને પવન ન લાગે તે ખાસ જોવું. કોમળ ટોવેલથી તેને સ્વચ્છ કરી, જો ફાવે તો તેને ધુમાડી દેવી, પરંતુ તેનાથી તે ગુંગળાય નહીં તે ખાસ ધ્યાન રાખવું. આનાથી તેના શરીરને વિષાણુનો ચેપ ગાલતો નથી.

બાળકને પહેરાવવાના કપડાં સૂતરાઉ ને કોમળ હોવા જોઈએ. તેને જેના પર સૂવરાવો તે પણ સૂતરાઉ (cotton) હોય તે ધ્યાન રાખવું. નાઈલોન કે પોલીસ્ટરનો ઉપયોગ કરવો નહી. જો બની શકે તો બાળકનાં ધોયેલા કરડાંને ગરમ ઇસ્ત્રી કરો, જેથી જીવાણુનો સંસર્ગ ન થાય. ઈન્ફેક્શન ન લાગે.

બાળકને ડોક્ટર હવે આંજણ આંજવાની ના પાડે છે. બાળકને નવરાવી, સુવડાવતી વખતે કાનટોપી પહેરાવવી. બાળકનું માથુ બને ત્યાં સુધી પૂર્વ દિશામાં રાખવું.

નાના નાના તકિયા (લાંબા)ને એક(૧) વચ્ચે માથું રહે ને આજુબાજુ સપોર્ટ રહે, તેવો તકિયો મળે છે. ઘોડિયામાં કે બાજુમાં નાની ગોદડી જેવું પાથરી, સાઈડમાં લાંબા તકિયા મૂકવા, ને માથા નીચે તેનો તકિયો મૂકી બાળકને સૂવડાવવું. કાનની આજુબાજુ સપોર્ટ હોવાથી માથું એકબાજુ ટળતું નથી.

શરૂઆતમાં બાળક દૂધ પીવે ને પીપી-છીછી કરવા ઉઠે ને પાછું સૂઈ જાય. તેને ૨૦ થી ૨૨ કલાકની ઊંઘ જોઈએ. જેમ જેમ બાળક મોટું થાય તેમ ઊંઘ ઓછી થાય. પંખાની નીચે બાળકને સૂવડાવવું નહીં. મચ્છર કે માખી હેરાન ન કરે તે માટે તેના પર મચ્છરદાનીની જાળી આવે છે તે મૂકવી. જેમ બાળક સારી રીતે સૂવે તે તેની પાચનક્રિયામાં મદદ કરે છે. બાળકને માતાની પાસે કે બાજુમાં અલગ પથારીમાં સૂવડાવવું, જેથી તેને સલામતી લાગે છે.

બાળકના શારીરિક, માનસીક, બૌદ્ધિક વિકાસ ને સુંદર પાચન માટે યોગ્ય, સળંગ, શાંત ઊંઘ જરૂરી છે. બાળકના જન્મના

છહા દિવસે સાંજે છઠ્ઠી મૂકાય છે. વિદ્યાતા બાળકના લેખ લખે છે. પાટલા પર સફેદ કાગળ મૂકી, વચ્ચે પીપળાનું પાન ને ૧ સોપારી મૂકવા. સૂડી પર હળદરમાં બોળીને સૂકવેલો કાપડનો ટુકડો મૂકવો. ૨ રૂ. રોકડા મૂકવા. પેન ને શાહીનો ખડિયો મૂકવા. રૂની વાટને જરાક જ આગળથી ઘી માં બોળી, દીવો કરવો. બાળકનું મોઢું ટાંકી (કપડાથી) પગે લગાડવું. બાળકને દીવો દેખાડવો નહી. આખી રાત પેનને કાગળ ત્યાં રહેવા દેવા.

બાળકનો આહાર

બાળક છ મહિના સુધી દૂધ પર હોય છે. છ મહિના પછી બાળકને ફળોનો રસ, દાળનું પાણી, ચોખા-મગની પાતળી ખીચડી કે ભાતની કાંજી એવું આપવામાં આવે છે. આ બધું ગ્રાઈન્ડ કરીને દેવું. શરૂઆતમાં ૧ ટાઈમ અન્ન દેવું બાકી દૂધ આપવું.

આ અન્ન પાતળું હોવું જોઈએ. તેમાં ટૂકડા ન હોવા જોઈએ. શરૂઆતમાં તમે નાચણી કે રવાની ખીર (પાતળી) આપો. દસ પંદર દિવસ પછી ભાતની કાંજી કે દાળનું પાણી આપી શકો. તેમાં જરાક મીઠું ને ઘી નાંખી શકો. બહુ ગરમ નહી ને બહું ઠંડો નહી એવો સતપ ખોરાક દેવો. સફરજન પચવામાં ભારે હોવાથી તેને બાફી ને ગરણીથી ગાળીને દેવું. શરૂઆત બેથી ત્રણ ચમચીથી કરો. દૂધી, પાલક, ગાજર, વગેરે બાફી તેને ગ્રાઈન્ડ કરવું. તેમાં જરાક મીઠું, ખાંડ, ઘી નાંખી દેવું. (પાતળો સૂપ).

બાળક ૧ વર્ષનું થાય પછી તેને થોડો ઘન પદાર્થ આપવો. પ્રવાહી પદાર્થનું પ્રમાણ ઓછું કરતાં જવું. નરમ ખીચડી, દાળનું પાણી -ભાત, સફરજનનો બાફેલો ગર, પાકેલું પપૈયું વગેરે આપી શકાય. રોટલીને કશ કરી દાળના પાણીમાં આપી શકાય.

બે વર્ષના બાળકને દાંત આવી ગયા હોય છે એટલે તેને ચાવતા ફાવી જાય એટલે તેને દાળ-ભાત, ઘી ચોપડી રોટલીના બે થી ત્રણ ટુકડા, શાક આપી શકાય.

દરેક બાળકમાં ખોરાક લેવાની ક્ષમતા ને પચાવવાની ક્ષમતા જુદી જુદી હોવાથી ડૉક્ટરની સલાહ લઈ આ પ્રમાણે આપી શકો. બાળક અન્ન લેતું થાય એટલે દૂધનું પ્રમાણ ઓછું થાય, પરંતુ પાંચ વર્ષનું બાળક થાય ત્યાં સુધી દિવસમાં ત્રણ વખત કપ ભરીને દૂધ આપવું જોઈએ.

બે વર્ષથી મોટા બાળકને દાળ-ભાત-શાક-રોટલી સલાડ, સંપૂર્ણ આહાર ખાવાની આદત પાડવી જોઈએ. બને તો એક સ્થાન પર બેસીને ખાય તે જરૂરી છે. બાળક દોડાદોડી કરતો હોય, ને તેની પાછળ માતા ખોરાક લઈને દોડીને તેને ખવડાવે તે હિતાવહ નથી.

સાંજે સાત સાડાસાત વાગ્યાની વચ્ચે જમાડી લેવું. ખીચડી, સૂપ, ભાત, વગેરે આપી શકો. દરેકના ઘરમાં અલગ અલગ રસોઈ હોય એટલે તે પ્રમાણે બાળકને પચી શકે તેવો હલકો ખોરાક દેવો. ઋતુ પ્રમાણેના ફળ આપી શકો.

બાળકના જન્મ પછી તેને ચાટણ ચટાડવાની રસમ છે. બાળક છ મહિનાનું થાય ત્યાં સુધી “સુવર્ણપ્રાશન” ચટાડવાનું કહે છે. બે થી ત્રણ ટીપા મધ લઈ, તેમાં સોનાના બિસ્કીટને ઘસી તેને ચટાડવું.

અત્યારે સોનું મોંઘુ છે ને બજારમાં “સુવર્ણપ્રાશન” તૈયાર મળે છે. બને તો તેનો ઉપયોગ ન કરવો. બાળક સવા મહિનાનું થાય એટલે તેને ગ્રાઈપવોટર આપી શકાય. હળદરનો ગાંઠિયો, ખારેક ને બદામને ઘસી (જરાક પાણી ઓરશીયા પર લઈ તેમાં બે - બે ઘસરકા મારવા) તેને ચટાડવું. જેમ જેમ બાળક મોટું થાય તેમ તેમ પ્રમાણ વધારવું.

‘સોમવા ૩૪’ બાળકને આપી શકાય. ઘણાં બાળકને સાંજે ‘બાળાગોળી’ દૂધમાં પલાળી આપે છે. મોટી હરડે, કાંકશીયો, બદામ, હળદરનો ગાંઠિયો, જાયફળ, ખારેક આ બધાને ઘસી તમે બાળકને આપી શકો.

અમે આ પુસ્તકમાં અમારા અનુભવને આધારે લખીએ છીએ પણ દરેક બાળકને તે માફક આવે કે નહી તે તેના શરીરની તાસીર પર નિર્ભર હોય છે, તેથી તમારા પિડિયાટ્રીશનની સલાહ લઈને કરવું.

નાના બાળકને તમે ઊંચકો ત્યારે એક હાથથી તેના માથાને તથા ડોકને આધાર આપવો. નહીંતર એકબાજુ નમી જાય. બાળક ત્રણ મહિનાનું થાય ત્યારે પડખું ફરતાં શીખી જાય. ચોથે મહિનેથી બાળક અવાજની દિશામાં જુએ છે ને વસ્તુને પકડવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પાંચમા મહિને પાછળ સરકે છે. આઠમા મહિના સુધીમાં તે ઘૂંટણીએ ચાલતાં શીખે છે. દસમા કે અગિયારમાં મહિને પકડી પકડી ઊભા રહીને ચાલે છે.

ઘણાં બાળકોને સાતમા - આઠમા મહિનેથી દાંત ફૂટવાની શરૂઆત થાય છે. તેમાં તેને પેટામાં ખંજવાળ આવે એટલે જે વસ્તુ હોય તે મોઢામાં નાંખે, ત્યારે બાળકને 'Teether' આપો તો તે મોઢામાં નાંખી શકે. વાગે તેવા રમકડાં આપવા નહી. તેને પ્લાસ્ટીકનું ટીથર, ગાજરનો ટુકડો વગેરે આપવું.

રોજ સવારે નવશેકા પાણીથી બાળકનું મોઢું ધોવું. આંગળીથી તેના પેટા પર હળવેથી માલીશ કરવું. ૪-૫ વર્ષનું બાળક થાય એટલે પોતાની મેળે બ્રશ કરતાં શીખી જાય.

એક દોઢ વર્ષના બાળકને દિવસમાં એકવાર જાતે ખાવાનું આપવાથી તે પોતાની રીતે જલ્દીથી ખાતાં શીખી જશે. બાળક સૂતું હોય ત્યારે સારા ભજન કે શ્લોક સંભળાવવાથી તેની ગ્રહણશક્તિનો વિકાસ થાય છે.

બે-ત્રણ વર્ષના બાળકને બાળવાર્તા, જોડકણાં સાંભળવાની મજા પડે છે. નાની કવિતા, ગીતો તેને ગમે છે.

નાના બાળક સાથે શરૂઆતથી વાત-ચીત નો સેતુ બાંધવો જોઈએ. તમે જે બોલો છો, કેવી રીતે બોલો છો, તે બધું તેના ચિત્તમાં પિક્ચરના રીલની જેમ સંઘરાય છે, તેથી બાળક સાથે વાત કરો ત્યારે ઘાંટા પાડીને કે ગુસ્સાથી વાત કરવી નહીં.

બાળક જ્યારે તમને કંઈ પૂછે તો તેનો સમાધાનકારી ઉત્તર દેવો. તેની જિજ્ઞાસાવૃત્તિને અવગણવી નહીં. આનાથી બૌદ્ધિક વિકાસ બરોબર થાય છે.

બાળકની બિમારી

સામાન્ય રીતે નાના બાળકને દરેક પ્રથમ ઋતુમાં તકલીફ થાય છે. શિયાળામાં ઠંડી લાગવી, શરદી થવી, ચોમાસામાં ને ઉનાળામાં પાણીજન્ય બિમારી થાય.

નવજાત શીશુ થી એક-બે વર્ષના બાળકને પેટનો દુઃખાવો થાય, પેટ ફૂલી ગયેલું લાગે, ત્યારે સહેજ સતપ ગરમ પાણીમાં હીંગ નાંખી તેને નાભીની ચારેબાજુ લગાડી શકાય. ડીકામારી એળિયો પણ ઘસીને નાભીની આજુબાજુ લગાડી શકાય, પરંતુ બાળકનો હાથ તેને લાગવો જોઈએ નહીં, માતાએ જમ્યા પછી અજમા, સૂવાનું ચૂર્ણ ખાવું જેથી બાળકને ગેસ ન થાય.

શરૂઆતમાં બાળકને દિવસમાં ૭-૮ વખત પાતળા દસ્ત આવે છે પછી ધીમે ધીમે મળ બંધાઈને આવે છે. તેને દસ્ત આવવામાં તકલીફ થતી હોય તો બાળકના પેટ પર હલકા હાથે એરંડિયું લગાવવું. મોટા બાળકને અડધી ચમચી હરડેનું ચૂર્ણ આપી શકો. નાના બાળકને હરડેના પાંચ થી છ ઘસરકા આપી શકો.

બાળકને ડાયરીયા થઈ જાય તો ઉકાળેલા પાણીમાં જરાક મીઠું ને થોડી ખાંડ નાંખી ચાર ચાર ચમચી પીવડાવ્યા કરવું તેથી તેના શરીરમાં પાણી ઓછું ન થાય. જાયફળને ઘસીને પીવડાવી શકાય.

બાળક દૂધ પીધા પછી ઊલટી કરતું હોય, પણ તેનું વજન ન ઘટે ને કચકચ ન કરતું હોય તો કંઈ કરવું નહીં નહીતર ડૉક્ટરની સલાહ લેવી. બાળકને શાંત ઊંઘ આવે તે માટે તેના માથામાં જરાક તેલ ચોપડવું.

બાળકને શરદી ઉધરસ થાય ત્યારે છાતી પર ને પીઠ પર થોડું તેલ લગાવી, નાગરવેલના પાન જરાક ગરમ કરી તેનો શેક કરવો. નાનું બાળક હોય તો છાતી પર કે પીઠ પર પાતળો કપડાંનો ટુકડો રાખી તેની ઉપર શેક કરવો. અજમાની પોટલી બનાવી તેને ગરમ કરી આજ પ્રમાણે શેક કરી શકાય.



પ્રસુતા માટેની વિશેષ વાનગી

૧) રાખ :

૧ ચમચી ગુંદર (ખાંડેલો ગુંદર પણ વપરાય),

૨ ચમચી ઘી,

૪ કતરેલી બદામ (બદામનો ભૂકો કરી તેનો ઉપયોગ કરી શકાય.

૧/૪ ચમચી સૂંઠ (૦૧ ચમચી),

૧/૪ ચમચી પીપરીમૂળ,

સ્વાદ પ્રમાણે ગોળ તેમજ કોપરાનું ખમણ.

રીત :

ઘીમાં તાપે ઘી ગરમ કરી તેમાં ગુંદર સાંતળવો. તેમાં દોઢ કપ ગરમ પાણી નાંખી, સૂંઠ ને પીપરીમૂળ નાંખવા. પછી ગોળ નાંખી ઉકાળવું. ૧ કપ પાણી રહે એટલે તેમાં કોપરું ને બદામ નાંખવી.

(ઘણા લોકો પાણીમાં પહેલા ગોળને ઉકાળી લે છે).

૨) સૂંઠ પીપરીમૂળની ગોળી

૫૦ ગ્રામ પીપરીમૂળનો ભૂકો

૫૦ ગ્રામ સૂંઠનો ભૂકો

૫૦ ગ્રામ બદામનો ભૂકો

૫૦ ગ્રામ ગોળ (ઝીણો સમારેલો)

૪ થી ૫ ચમચી ઘી

રીત:

બધું મીક્સ કરી ગોળી વાળવી. (ઘી ઓછું લાગે તો વધારે નાંખી શકાય). નાની નાની ગોળી વાળી રોજ સવારે બ્રશ કરી નયણે કોઠે ૧ લેવી.

૩). સુવાનું પાણી વાવડીંગ - વાકુંભાનું પાણી

પ્રસુતાને ઉકાળેલુ પાણી આપવું. વાવડીંગ - વાકુંભાને સૂવા ની પોટલી વાળી, પાણીમાં ઉકાળવી. તે પાણી ઠરે ત્યારે પ્રસુતાને પીવા આપવું.

૧ ચમચી સૂવા, થોડો ગોળ, ૦૧ ચમચી ઘી, ૧ કપ પાણીમાં નાંખી ઉકાળવું, ઠરે પછી બાળકના જન્મ પછી ત્રણ દિવસ માતાને આપવું.

પ્રસુતિમાં ફીજનું પાણી પીવું નહીં.

૪). મુખવાસ

વરીયાળી - ૩ વાટકા

તલ - ૧ વાટકો

સૂવા - ૧ વાટકો

અજમો - ૧ વાટકો

સંચળ

હળદર થોડી

સૂકું કોપર (છીણેલુ ૨ વાટકા)

અળસી - ૧ વાટકો

બદામની કતરી - ૧/૨ વાટકી.

રીત:

વરીયાળી, તલ, અજમા, સૂવા વગેરેને મીઠું ને હળદર નાખેલાં પાણીમાં મિક્સ કરવા. ૪-૫ કલાક સૂકવા માટે મૂકવા. પછી ઘીમા તાપે શેકી લેવા. કોપરાને થોડું શેકી લેવું. અળસી શેકી લેવી. પછી બધું મીક્સ કરી તેમાં બદામની કતરી નાંખવી. બધું એરટાઈટ ડબ્બામાં ભરી રાખવું.

પ્રસુતાને જમ્યા પછી તો ખાસ ખવરાવવું. દિવસમાં તેને મન થાય ત્યારે ખાઈ શકે. આનાથી ખોરાકના

પચવામાં સરળતા રહે, સૂકા કોપરાથી ધાવણ પણ સારું આવે.
જેમને દૂધ ઓછું આવતું હોય તેઓ દૂધમાં શતાવરી લઈ શકે.
હવે તો શતાવરીની ટેબ્લેટ્સ પણ આવે છે.

૫). Oats અને Makhana લાડુ

મખાણાનો પાવડર ૫૦(પચાસ) ગ્રામ

ઓટ્સ નો પાવડર ૧૦૦ ગ્રામ

ગાયનું ઘી ૫૦ ગ્રામ

બદામ ૧૦૦ ગ્રામ

પિસ્તા ૧૦૦ ગ્રામ

અખરોટનો ભૂકો ૧૦૦ ગ્રામ

સૂકું કોપરું (ખમણેલું) ૧૦૦ ગ્રામ (થોડું શેકવું).

થોડી ખસખસ, સૂઠ, પીપરીમૂળ પાવડર (૨ ચમચી)

કેસર, એલચી પાવડર (થોડો)

તળેલો ગુંદર ૧૦૦ ગ્રામ

શેકેલા સફેદ તલ ૫૦ ગ્રામ

રીત:

૨ વાટકી મસાલા સામે ૧^{૧/૨} વાટકી ગોળ (સમારેલો) ૧^{૧/૨}

વાટકી ઘી ગરમ કરવું. તેમા બધુ નાંખી લાડુ બનાવવા.

૬). રાબ (Instant રાબ)

ઘી, અજમો, ઘઉંનો લોટ,

ગુંદર, સૂઠ, પીપરીમૂળ,

એલચી. કેસર, જાયફળ,

જાવંત્રી, બત્રીસુ, બદામ,

મગજતરીનો ભુકો, કોપરું (Optional)

ઘીને ગરમ કરીને ઘઉંનો લોટ શેકવો. ગુલાબી થાય પછી ગુંદર

અને અજમા નાખવા પછી સૂઠ, પીપરીમૂળ એલચી કેસર,

જાયફળ, જાવંત્રી, બદામ, બત્રીસુ, મગજતરી નાખવી ને શેકવું

ને ગ્રાઈન્ડ કરી લેવું. તે પાવડર ઠંડો થાય પછી ડબ્બામાં ભરી લેવો. રોજ એક ગ્લાસ ગરમ ગોળના પાણીમાં ૧ ચમચી લોટ નાંખવો, ઉકાળીને પછી લેવું.

૭) ભડકું

૨૫૦ ગ્રામ બાજરી

૩૦૦ ગ્રામ મગ

૧૦૦ ગ્રામ ચોખા

આ બધાને શેકી (જાડો લાડુના લોટ જેવો) પીસી લેવું.

ઘી ગરમ કરવું તેમાં અજમા, હીંગ, લીમડો નાંખી ઉપમાની જેમ શેકવું. પછી તેમાં ગરમ પાણી નાંખવું. હળદર(થોડી) મીઠું ને આદુમરચાં નાંખવા.

દહીં સાથે ખાવામાં સરસ લાગે. પચવામાં પણ હલકું છે.

૮) ખજૂરનો પાક

કાળો ખજૂર (બી વગરનો)

બદામ, પિસ્તા, કાજુ, અંજીરના ટુકડા વગેરે સમારી જરા ગરમ કરી લેવા. થોડી ખસખસ ગરમ કરી લેવી.

ઘીમાં ખજૂરને સાંતળવો, નરમ થાય એટલે તેમાં ડ્રાયફ્રૂટ નાંખી મીક્સ કરવું.

પાટલા પર પ્લાસ્ટીક અથવા ટીશ્યુ પેપર મૂકી તેનો રોલ વાળવો. તે રોલને ખસખસમાં રગદોળવો ને પછી બટર પેપર કે ટીશ્યુ પેપર કે પ્લાસ્ટીકમાં મૂકી ફ્રીજમાં બે કલાક મૂકવો. બહાર કાઢી તેના પીસ કરવા.

૯) કાટલું (પહેલી રીત)

૧ વાટકી ઘઉંનો લોટ (થોડો કરકરો)

દોઢ વાટકી ઘી

અડધી વાટકી ગુંદર

સવા થી દોઢ વાટકી સમારેલો ગોળ
૧ વાટકી છીણેલું સૂકું કોપરું
૧ વાટકી કાજુ - બદામનો ભૂકો
૦૧ વાટકી કાટલું પાવડર (મસાલો)

રીત:

એક કડાઈમાં ઘી ગરમ કરી, ઘીમા તાપે લોટ શેકવો. શેકાઈ જાય એટલે તેમાં ગુંદર નાંખી હલાવવું.
ગુંદર અંદરફૂલી જશે. પછી તેમાં ગોળ નાંખી, બધો મસાલો નાંખી બરાબર હલાવી થાળીમાં પાથરી દેવું જરાક ગરમ હોય ત્યારે છરીથી કાપા કરી લેવા. સાવ ઠરી જાય પછી તેના ચોસલા કરી ડબ્બામાં ભરવા.

૧૦) કાટલું (બીજી રીત)

૩ વાટકા ઘઉંનો લોટ (તેમાં ૧ વાટકો જાડો લોટ)
૩ વાટકી ગોળ (૦૧ વાટકી ખાંડ)
લગભગ ૧ થી ૧૧ કિલો ઘી
૫૦ ગ્રામ પીપરીમૂળનો ભૂકો
૫૦ ગ્રામ સૂંઠનો ભૂકો (પાવડર)
૧૫૦-૨૦૦ ગ્રામ ગુંદર
૫૦ ગ્રામ કાટલાનો મસાલો
૨ વાટકી સૂકું કોપરું (છીણેલું)
એલચી પાવડર - ૨ ચમચી
૧૦૦ ગ્રામ બદામ - (થોડી કતરી કરવી - ઉપર ભભરાવવા)
બાકીનો ભૂકો કરવો.
૨૫ ગ્રામ સૂવા, ૨૫ ગ્રામ ખસખસ

રીત:

ઘી ગરમ કરવું. તેમાં ગુંદરને તળીને બહાર થાળીમાં કાઢી લેવો ને તેનો વાટકાથી દાબી ભૂકો કરવો.

ધીમા તાપે લોટ શેકવો. ગુલાબી રંગનો થાય ને સુંગઘ આવે ત્યાં સુધી શેકવો. (ધી ઓછું લાગે તો નાંખવું. હલાવો ત્યારે હલકું લાગે તેટલું ધી નાંખવું તેમાં કસર કરવી નહીં) પછી તેમાં ખાંડેલો ને તળેલો ગુંદર નાંખી હલાવવું. ગેસ ધીમો રાખવો.

પછી ગેસ બંધ કરી તેને હલાવતા રહેવું ત્યારબાદ બદામનો ભૂકો, સૂંઠ, પીપરીમૂળ, કાટલાનો મસાલો, સૂવા સમારેલો ગોળ, ખાંડ નાંખી ખૂબ હલાવી ગોળપાપડીની જેમ ઠારી દેવું ઉપર બદામની કતરીને ખસખસ ભભરાવવી.

આમાં બીજી રીત પણ છે.

થોડા ધી માં ગોળને નાખી હલાવવું (ધીમા તાપે) તેમાં ખાંડ નાંખવી. નરમ થઈ જાય એટલે તેમાં લોટને મસાલો નાંખી થાળીમાં ઠારી દેવું ઉપર બદામની કતરી ને ખસખસ નાંખવા.

થાળીમાં થોડીવાર ઠરી જાય પછી ચાકૂથી કાપા પાડી લેવા. સાવ ઠંડું થાય પછી ચાકૂથી બટકા ન કરી શકાય. એકદમ ઠરી જાય એટલે બટકાં કાઢી ડબ્બામાં ભરવા. પ્રસુતાને એક એક બટકું ખવરાવવું.

૧૧) શતાવરી દૂધ

શતાવરી પાવડર - ૧/૨ ચમચી

ગાયનું દૂધ - ૧ ગ્લાસ

ખડીસાકર ભુકો - ૧/૨ ચમચી

ઠંડા દૂધમાં શતાવરી પાવડર-સાકર-એલચી નાંખીને ઉકાળીને ગરમ ગરમ પીવું. (દૂધ ઓછું આવે તો જ લેવું.)

૧૨) જ્યુસની રોટલી

પાંચ જાતનો લોટ-તલ-મીઠું

કોથમીર-લીંબુ-કુદીનો-અને કોબીનો જ્યુસ કરવો. કુચો રોટલીમાં નાખીને રોટલી બનાવવી. જ્યુસને રોજ પી જવો.

ડીલીવરી માટે ઘરમાં તૈયાર રાખવાની યાદી

સૂકું કોપરુ	કોપરેલ તેલ	જાયફળ
સૂવા	બદામનું તેલ	કેસર
અજમો	ગાયનું ઘી	તજ-લવીંગ
ખસખસ	લસણ	એલચી
ગુંદર	લસણનાં ફોતરા	શતાવરી
પીપરીમુળ	ગોળ	કાસાની વાટકી
સૂંઠ પાવડર	ખડા સાકર	પાંચ જાતના લોટ
મામરો બદામ	સંચળ	રોટલી માટે
હીરા બોળ	હીંગ	૦૧ કિલો બાજરી
એરડીયુ	બાળાંત કાઠા	૦૧ કિલો જુવાર
થોડા વજ	ઘઉંના ફાડા	૦૧ કિલો સોયાબીન
આખા ઘાણા	વાવડીંગ	૦૧ કિલો નાચણી
તલનું તેલ	વાકુંભા	૧ ઘઉંનો લોટ

શેક માટે : લસણના ફોતરા, સૂવા - અજમો

પ્રસુતા અને બાળક માટે શું શું તૈયારી કરવી.

પ્રસુતા માટે ૩ નાઈટો અથવા ૩ મીડી (ફ્રન્ટ ઓપન), ફીડીંગ બ્રા અંડરગારમેન્ટ્સ, સ્કાર્ફ, કાનમાં નાંખવા માટે ૩, કાંસકો, બ્રશ, સાબુ, નેપકીન, ટુવાલ, ડાયપર.

હોસ્પીટલમાં એડમીશનની રસીદ.

બાળક માટે : બેબી ઓઈલ મસાજ માટે, ૬ પીસ બાળકને વિંટાળવાનું કપડું (મલમલ) હવે તો તૈયાર મળે છે.

નેપકીન મુલાયમ - ૬	બેબી વાઈપ્સ	ગાદી-તકિયા
નેપી ટાઈઝ	ન્યુ બોર્ન પેમ્પર્સ	(સાઈડમાં મૂકવાના)
નેપી લાઈનર	બેબી સોપ	કેડલ - ઓઢવાનું

બધા જ ઓસડીયા લેવાથી બાળકની અને માતાની તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે છે. આ ઓસડીયા આયુર્વેદીક દુકાનમાં મળે છે.

મંગળ માતૃત્વના વિવિધ પાસાઓ

Alpa Apoorva - Counsellor & Relationship Coach

માતૃત્વ ધારણ કરનારી મહિલાના જીવનમાં બીજાં પણ ઘણાં મહત્વના વિવિધ પાસાઓ હોય છે તે ગર્ભધારણ કરનારી મહિલાના જીવનમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે જેમકે

- ૧) માનસીક
- ૨) શારીરિક
- ૩) આધ્યાત્મિક

મનોચિકિત્સકતા, આધ્યાત્મિકતાનો સુમેળ આવનારા બાળકના વિકાસમાં ઘણો મહત્વનો હોય છે.

જીવનના જેમ ઘણા તબક્કાઓ હોય છે, તેવી રીતે માતૃત્વનો તબક્કો લાગણીથી ભરેલો, શારીરિક ને માનસીક રીતે સુસજ્જ, આંતરિક ને બાહ્ય, બંને રીતે તૈયાર રહેવાનો હોય છે.

આ તબક્કાને ભારરૂપ કે બોજારૂપ ન માનતા, તેને ઉત્સવમાં પરિવર્તિત કરનાર માતાને ગર્ભધારણના ૯ મહિના સરળ ને સહજ લાગે છે.

એક મનોચિકિત્સક તરીકે મારા અનુભવના આધારે આની વિસ્તૃત સમજણ સાથે અહીં હું આલેખું છું.

૧) Mind Set : નવયુગલ, જે માતા-પિતા બનવા માટે તૈયાર હોય છે, રાજી હોય છે. તેમના Mind Set બહુમહત્વનો છે. નવયુગલ મનથી, વચનથી, કાયાથી અને લાગણીથી એક થાય, પછી પોતાની આર્થિક સ્થિતિ (Finance)ની (વિચાર) સગવડ જોઈ, બાળક માટે વિચારે, Planning કરે ત્યારે ગર્ભ ધારણ થાય તે અગત્યનું છે. તેમની સકારાત્મક વિચારસરણી ને તેમની યોગ્ય શક્તિ (energy) તેમના આચાર, વિચાર અને વર્તનમાં આવે, તો તેનું પરિણામ પણ સરળ ને સકારાત્મક આવે. આપણાં જેવા મનના સ્પંદનો હોય તે આપણાં બાળકમાં આવે.

૨) **Spirituality** : મનુષ્યનું એક સ્વપ્ન હોય છે, પોતાનો વંશ આગળ વધારવો. ઈશ્વરે આપણને આ તક આપી છે તો આપણાં માતા-પિતા, ઈષ્ટદેવ ને સંકલન કરી ખૂબજ આધ્યાત્મિકતાથી “આ ઈશ્વરનું કાર્ય છે ને આપણે તે ખૂબ જ સારી રીતે કરવાનું છે”. તેવો ભાવ મનમાં રાખી, બાળક માટે તૈયાર થવાનું છે, તો ઉત્તમ બાળકને જન્મ આપી શકાય.

બાળક માટેની માનસિક તૈયારી માતા-પિતાએ કરવાની છે. માતૃત્વ ધારણ કરતી વખતે મનમાં એક વિચાર કરવો જોઈએ કે દિકરી આવે કે દિકરો, અમારી માટે તો તંદુરસ્ત બાળક આવે એજ જરૂરી ને મહત્વનું છે. આ તમારા વિચારો, તમારી પ્રવૃત્તિ ને તમારો અભિગમ તમને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન મદદરૂપ થશે.

૩) **EVOKE** : માતા-પિતા બનનાર યુગલે, મનથી તૈયાર થવું. મનને મક્કમતાથી, લાગણીથી ને આધ્યાત્મિકતાથી સજ્જ કરી ઈશ્વરને આહવાન કરવું “આપના જેવો શાંત, દિવ્ય, તેજસ્વી બાળક મને આપો”. રોજ સવારે મેડીટેશન કરવું તેથી મન શાંત ને સ્થિર રહે.

૪) **Mental Stability** : આપણી લાગણી, આપણાં કાબુમાં હોય ત્યારે જ મન સ્થિર રહે છે. મનમાં વિચારોના વમળ હોય, અસ્થિરતા હોય, તો આપણે પણ અસ્થિર થઈ જઈએ ને તેની અસર બાળક પર પડે. એટલે જ બાળક ગર્ભમાં હોય, ત્યારે સારી ભાવના રાખવી, સારી વાતો સાંભળવી, વાંચવી એટલે તો વડીલો આપણને ધર્મશાસ્ત્ર જેવાં કે રામાયણ, શ્રીમદ્ ભાગવત વગેરે વાંચવાનું કહે છે. ગર્ભસંસ્કારની કેસેટ પણ સાંભળી શકાય.

તમારા જે વિચારો હોય, જેવી ભાવના હોય તેની છાયા બાળકમાં ઉતરે છે.

૫) **Mental Strengthening** : માતૃત્વ જેમણે ધારણ કર્યું છે ત્યારે તેમના શરીરમાં Hormones secrete થતા હોવાથી તેમનો સ્વભાવ

અને મુડ બદલાતા હોય છે તેનો કુટુંબીજનો અને માતાએ ખ્યાલ રાખવાનો હોય છે.

ઘણીવાર ન ગમતું સાંભળવું પડે કે જોવું પડે ત્યારે વધારે વિચાર ન કરતાં Positive approach રાખવો, જેથી સરળતાથી અપનાવી શકાય. તે સમયે પોતાની લાગણીઓ ઉપર કાબુ રાખી માનસિક સજ્જતા કેળવવી પડે છે, જ્યારે લાગણીઓ પરનો કાબુ જતો રહે ત્યારે બુદ્ધિનો સ્તર નીચો જાય અને Stress hormones release થાય જે બાળકના માનસીક ને બૌદ્ધિક વિકાસમાં અવરોધ પેદા કરે છે માટે મન મજબૂત કરી લાગણીઓને કાબુમાં રાખવી એ માતાનું પ્રથમ કર્તવ્ય છે.

૬) સંસ્કાર : ગર્ભમાં બાળક પોતાના ગત જન્મના સંસ્કાર લઈને આવે છે. તેના પોતાના સંસ્કારથી બાળક પરિચિત છે તે માતાની સાથે હજી લાગણીથી જોડાયું નથી.

ઘણીવાર બાળકના સંસ્કારમાં ગુસ્સો, ઈર્ષ્યા, દુઃખ, અશાંતિ હોય તો ત્યારે માતાએ ખૂબ શાંતિથી, પ્રેમથી તે સ્વીકારવું જોઈએ. પુત્ર કે પુત્રી, બેમાંથી એક ને વિષે વિચારતાં હોઈએ તો બીજા rejection feel કરે છે ને તે દુઃખી થાય છે ને માતા સાથે attach થતું નથી. મોટા થયા પછી પણ તેને આ અસર રહે છે. માતાનું attachment બાળક સાથે ૯ મહિનામાંજ થતું હોય છે તેથી પુત્ર કે પુત્રી વિશે ન વિચારતા જે બાળક હોય તેને દિલથી પ્રેમ કરો, સ્વીકારો. તમારા સંસ્કારજ બાળકની ઓળખ બનાવવાના છે.

૭) સ્વકેન્દ્રી : આજની ભૌતિક દુનિયામાં બધાને બહારની દુનિયામાં રસ હોય છે. માતા બનનારી સ્ત્રીએ સ્વકેન્દ્રી બની કુટુંબને કેન્દ્રમાં રાખી બધાની સાથે સ્વાર્થરહિત ને પ્રેમભર્યો સંબંધ રાખવો જરૂરી છે. પોતાના અવગુણો ને પોતાની નબળાઈને

જાણી, તેને ઓળખી, તેનાથી છૂટવાનો પ્રયત્ન કરી સ્વકેન્દ્રી બની, બધાં સાથે મમતાભર્યો, લાગણીભર્યો ને હૂંફાળો સંબંધ બાંધવો, જેથી આવનારું બાળક પણ કુટુંબથી જોડાયેલું રહે.

બાળક જ્યારે પેટમાં હોય ત્યારે શાંતિથી તેની સાથે વાત કરવી, તેને પ્રેમ કરવો ને અપેક્ષારહિત સંબંધ બાંધવો. દરેક વ્યક્તિ, દરેક બાળક અલગ હોય છે તેની માનસિકતા અલગ હોય છે, તેનો વ્યવહાર અલગ હોય છતાં તે special છે. તેથી માતા બાળક સાથે કોઈ અનેરી લાગણીથી જોડાયેલી છે.

માતાએ બાળકને પિતાની ઓળખાણ, ગર્ભમાં બાળક હોય ત્યારે કરાવવી જેથી બાળક તેની અનુભૂતિ કરી શકે. પિતાએ પણ બાળકને પ્રેમથી બોલાવવો, સ્પર્શ કરવો જોઈએ. તેના આગમન માટે બધા ઉત્સુક છે તે લાગણી બાળકને જતાવવી જરૂરી છે. દાદા-દાદી, નાના-નાની, માસી, ફઈ, કાકા બધાં તેને કેટલો પ્રેમ કરે છે ને તેના સ્વાગત માટે ઉત્સાહી છે તેની જાણ બાળકને ગર્ભમાં થાય ત્યારે તેને થાય કે તે special છે.

૮) મનની સ્થિતિ: શરૂઆતના ૧૨ અઠવાડિયા સુધીમાં બાળકની Blue print બનતી હોય છે. જે તે વખતે માતાની મન:સ્થિતિ બરાબર ન હોય. પૌષ્ટિક આહાર ન હોય, વિચારોની નકારાત્મકતા હોય, પૂરતાં પ્રમાણમાં વિટામીન ન લેવાતા હોય તો બાળકનો માનસિક વિકાસ બરાબર થતો નથી.

લાગણીઓને દબાવવા કરતાં તેને સમજી, નવી વિચારસરણી, નવો અભિગમ અપનાવી માનસિક શાંતિ મેળવો. ઓફીસમાં કે ઘરમાં તમારા વિચારોથી જુદું વાતાવરણ હોય તો સકારાત્મકતા દર્શાવી, તેમાંથી રસ્તો કાઢી, શાંતિથી જીવવું જોઈએ.

આ નવ મહિના ઈશ્વર માનસીક તૈયારી માટે આપે છે તેનો સરસ ઉપયોગ કરી સ્વસ્થ, નિરોગી ને તંદુરસ્ત બાળક આવે તેવી માનસીક તૈયારી રાખી, નવા આવનારા બાળકને વધાવો.

૯) લેબર પેઈન: આજની આધુનિક માતા, પોતાના ગાયનેકના સંપર્કમાં રહીને regular check up, sonography, exercise વગેરે કરતી હોય છે. પ્રાણાયામ, યોગા કરવાથી Breathing exercise થી Labour Pain માં ફરક પડે છે. આજની માતાઓ પોતાના ડૉક્ટરને Co-operate કરીને delivery માં mentaly ને physically support કરે છે.

૧૦) As a Parents duty: પહેલાના વખતમાં માતાને માથે બાળકને મોટું કરવાની જવાબદારી હતી. અત્યારે નવી પેઢી ભણેલી ને વ્યવહારિક છે. જેથી બન્ને જણા સાથે મળીને બાળકની જવાબદારી સંભાળે છે. માતા-પિતા પોતાની duty divide કરી કોની કઈ જવાબદારી વગેરે નક્કી કરી બાળકને માટે Time spend કરે છે. બન્ને જણા શારીરિક, માનસીક ને આર્થિક જવાબદારી સમજીને એકબીજાના પૂરક બની, બાળકના વિકાસ માટે પૂરેપૂરી રીતે સજ્જ હોય છે.

માતૃત્વ અને પિતૃત્વનો લહાવો માતા-પિતાને મળે છે, ને બાળક સંપૂર્ણ રીતે વિકાસ પામે છે.



MUKHVAS (800 gm.)



HOW TO USE



MOUTH FRESHNER
4 TIMES A DAY



GLUTEN FREE
100% ORGANIC
NO PRESERVATIVES
NO ARTIFICIAL COLORS
FSC C00688 C 34766 NADP



BENEFITS

CARMINATIVE
IMPROVES METABOLISM

Ingredients: Varyali, Suva, Ti, Ajwain, Fennel

Jint Lic No.: ZS22006000718

RAAB PREMIX (800 gm.)



HOW TO USE



BOIL 1 GLASS (250 ML.)
OF WATER



ADD 1 TEA SPOON (10 MG)
OF RAAB PREMIX



BOIL FOR 4 TO 5 MINUTES



TWICE A DAY



GLUTEN FREE
100% ORGANIC
NO PRESERVATIVES
NO ARTIFICIAL COLORS
FSC C00688 C 34766 NADP



BENEFITS

RESTORES DIGESTIVE FIRE
APPETISER
INDUCE GOOD SLEEP
IMPROVES STAMINA
REJUVENATIVE

Ingredients: Searth, Piarani, Khus-Khus, Almond, Black, Black Pepper (Mar), Kasar, Jaggery, Gander, Dal cow ghee

Jint Lic No.: ZS22006000718

VAVDING VAKUMBHA (40 Potli.)



HOW TO USE



TAKE 1 BIG VESSEL &
3 LITERS OF WATER



PUT 1 POTLI IN IT AND
SOAK OVERNIGHT



NEXT MORNING BOIL
IT FOR 10 MINUTES



CONSUME THIS WARM WATER
THROUGH OUT THE DAT



GLUTEN FREE
100% ORGANIC
NO PRESERVATIVES
NO ARTIFICIAL COLORS
FSC C00688 C 34766 NADP



BENEFITS

ERADICATES WORMS
RESTORE DIGESTIVE
FIRE
DETOXIFIES THE GUT

Ingredients: Vakumbha, Vaktin, Suva, Ajwain, Vanyak

Jint Lic No.: ZS22006000718

SATAVARI TABLETS (40 Pcs)



HOW TO USE



ONCE A DAY
AFTER DINNER WITH
WARM WATER



GLUTEN FREE
100% ORGANIC
NO PRESERVATIVES
NO ARTIFICIAL COLORS
FSC C00688 C 34766 NADP



BENEFITS

FOR LACTATION &
HEALTH

Ingredients: Varyali, Suva, Ti, Ajwain, Fennel

Jint Lic No.: ZS22006000718

<p>SATAVARI TABLETS (40 Pcs.)</p> <p>HOW TO USE</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. TAKE 1 TABLET ONCE A DAY AFTER BREAKFAST 2. SHOULD TAKE WITH WARM WATER <p>BENEFITS</p> <p>FOR LACTATION & WOMAN TOTAL HEALTH</p>	<p>SUVA + GUD LADDU (9 Pcs.)</p> <p>HOW TO USE</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. TAKE IMMEDIATELY AFTER DELIVERY FOR FIRST 5 DAYS 2. TAKE 1 BALL OF LADDU 3 TO 4 TIMES OF 200 GRAM SUVA BALL IT FOR 5 DAYS 3. STIMULANT AND TONIC IT GUD 4. EVERYDAY'S GLASS (LACTATION THERAPY) <p>BENEFITS</p> <p>DECREASES THE BUILT</p>	<p>DASHMUL KADHA TABLETS (40 Pcs.)</p> <p>HOW TO USE</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. TAKE 1 TABLET ONCE A DAY AFTER MEAL WITH WATER <p>DADI'S SECRET ESSENCE OF PLANTS</p> <p>BENEFITS</p> <p>FOR FEMALE METABOLISM</p> <p>REDUCES THE VATA</p>	<p>HIRABOL TABLETS (40 Pcs.)</p> <p>HOW TO USE</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. TAKE 1 TABLET ONCE A DAY AFTER BREAKFAST <p>GLUTEN FREE</p> <p>100% ORGANIC</p> <p>NO PRESERVATIVES NO ARTIFICIAL COLORS FOR ORDER ☎ 88798 74457</p> <p>BENEFITS</p> <p>ADVANCED BODY PAIN</p> <p>श्रीश्री Lic No. : 21522006000718</p>
--	--	--	--

<p>40 Spoon</p> <p>GLUTEN FREE</p> <p>100% ORGANIC</p> <p>NO PRESERVATIVES NO ARTIFICIAL COLORS FOR ORDER ☎ 88798 74457</p>	<p>DADI'S SECRET ESSENCE OF PLANTS</p> <p>HALDI PRE-MIX POWDER</p>	<p>How to Use :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Take 1 Small Spoon of Haldi Powder 2. Mix it with Warm 1 Cup of Hot Water or Hot Milk 3. Take it at Morning <p>Benefits :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Improves Skin Complexion 2. Strengthen Respiratory 3. Immunity Booster <p>Fssai no. 21522006000718</p>
--	--	--

DADI'S SECRET
ESSENCE OF PLANTS

GLUTEN FREE

100% ORGANIC

NO PRESERVATIVES
NO ARTIFICIAL COLORS
FOR ORDER ☎ 88798 74457

GRATED COCONUT

HOW TO USE

SAUTE SPOON COCONUT IN 1 SPOON OF GHEE

PUT 1 SPOON OF JAGGERY

MIX WELL & HAVE ANY TIME A DAY

BENEFITS

FOR LACTATION
NUTRITIONAL & HEALTHY DIET

श्रीश्री Lic No. : 21522006000718

Important Contacts:

Charuben Gandhi - 9820903747
Diptiben - 9821045968
for (રાજ, કાટલું, મુખવાસ, વસાણા)

Dr. Mrs. Anju S. Chetia
M.D. (A.M.) B. A .M. S.(Mum.)
C.C.H., C.G.O. (Mum.)
Ayurveda / Panchkarma & Yoga Consultant
Mob.: 9869449151
Tel.. 022 - 2670 7411

Ruchita Shah
Certified Lactation Educator
(Breast Feeding Consaltant)
Mob. 9769435631

Alpa Apoorva
Counsellor & Relationship Coach
Mob. 982035605

D.G. Ayurvedic Sangrah
Ayurvedic Products
Home delivery available
Mob. 9029422121, 9594987776
Tel. 022 - 26716964