



સ્વસ્થ બાળક : સ્વસ્થ ભારત

સગર્ભાવસ્થાની વિશેષ પ્રવૃત્તિઓ

૧. પ્રાર્થના:

દેવી ગુણોવાળા બાળક માટે પતિ-પત્ની સાથે મળીને પરમાત્માને નિયમિત રોજ પ્રાર્થના કરે, હૃદય અને મનમાં પવિત્ર ભાવ રાખીને શુભ મુહૂર્તમાં, ગર્ભાધાન સંસ્કાર કરે તો માતૃપિતા જેવા ગુણોવાળું બાળક ઈચ્છે છે, તેવા ગુણોથી સંપન્ન આત્મા એમને ત્યાં આવે છે. સગર્ભા માતાએ આકાશ, વાયુ, અગ્નિ, જળ અને પૃથ્વી - આ પંચમહાભૂતોનું આવાહન કરી, ગર્ભમાં રહેલા બાળકના સર્વાંગીણ વિકાસ માટે પ્રાર્થના કરવી જોઈએ.

૨. શિથિલીકરણ (સૂક્ષ્મ વ્યાયામ) :

માતૃત્વનું અમૂલ્ય વરદાન ઈશ્વરે માતાને આપ્યું છે. ગર્ભમાં રહેલા પ્રભુના દિવ્ય અંશના ધ્યાન માટે સગર્ભા સ્ત્રીએ સજ્જ બની ઈષ્ટદેવનું ધ્યાન કરવું. ઊંડા શ્વાસ લઈ ત્રણ વખત ઐં નું ઉચ્ચારણ કરી શ્વાસોચ્છવાસને નિહાળવા. પ્રત્યેક શ્વાસ ફેફસાંને સક્રિય કરે છે, એ અનુભવ કરવો. આ શ્વાસ સમગ્ર શરીરમાં પ્રસરીને ગર્ભાશયમાં પોઢેલા શિશુને પ્રાણશક્તિનો સંચાર કરે છે. નિરંતર ધ્યાન કરવાથી શિશુ ધીરેધીરે ચૈતસિક ભૂમિકા પર એ ગુણોને અપનાવવા લાગે છે, જે માતા એના માટે કલ્પી રહી છે.

૩. આસન:

આસન દ્વારા પ્રાણ સુદૃઢ, મન પ્રકુલ્લિત, સાત્ત્વિક તથા સમભાવપૂર્ણ રહે છે. ગર્ભાવસ્થાનો સંપૂર્ણ સમય આનંદથી, સરળતાથી તથા સમતાપૂર્ણ પસાર થાય છે. જેના કારણે પ્રસૂતિ કુદરતી રીતે થઈ બાળક તંદુરસ્ત જન્મે છે.

૩.૧ સગર્ભા સ્ત્રીએ ટ્રાઈમેસ્ટર (ત્રિમાસિક) પ્રમાણે કસરત પણ નિયમિત રીતે કરવી જોઈએ જેમ કે ચક્કીચાલન, પતંગિયાસન, નૌકાચાલન તથા બીજી કસરતો ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ



પાસે શીખીને કરવાથી શરીરના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે, નિયમિત કસરતથી સ્ફૂર્તિ અનુભવાય છે.

૪. પ્રાણાયામ:

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પ્રાણાયામ કરવાથી મન એકાગ્ર બને છે. ક્રોધ, ચિંતા, અનિદ્રા દૂર થઈ આનંદ, ઉત્સાહ અને નિર્ભયતા વધે છે અને સકારાત્મક ચિંતનમાં વધારો થઈ માનસિક શાંતિ મળે છે તેમ જ પ્રાણ દૃઢ બને છે.

૫. ધ્યાન:

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ધ્યાનમાં બેસવાથી શરીર, મન-બુદ્ધિની ક્રિયાઓ શાંત પડે છે. સ્વને નિહાળવાની, સ્વ સાથે વાર્તાલાપ કરવાની તક મળે છે. શરીર અને મન હળવું બને છે. ઊર્જાનો સંચાર થાય છે, પ્રસન્નતા તથા તાજગીની અનુભૂતિ થઈ એકાત્મભાવ અનુભવાય છે.

૬. શાંતિપાઠ :

ઉપનિષદમાં શાંતિપાઠ પોતાનું વિશિષ્ટ સ્થાન ધરાવે છે. એનું અનોખું મહત્ત્વ છે. પ્રત્યેક ઉપનિષદનો આરંભ અને અંત શાંતિપાઠથી જ થતો હોય છે. પોતાનું મૂળ સ્વરૂપ પૂર્ણ છે તેના સ્મરણ અને દૃઢીકરણ માટે શાંતિપાઠ કરવામાં આવે છે.

૭. ગર્ભસંવાદ:

પોતાના ગર્ભસ્થ શિશુ સાથે ચિત્તની ભૂમિકા પર સંવાદ કરવો એ ગર્ભસ્થ શિશુના ઉપરાંત શિશુનો માતા સાથે અને માતાનું માધ્યમથી સમગ્ર સૃષ્ટિ સાથે ગહન સંબંધ જોડવાનું કામ કરે છે. સગર્ભા માતાએ શાંત અનુકૂળ જગ્યાએ આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસીને, મનને બધા જ વિચારોથી ખાલી કરી, ચિંતાઓ દૂર રાખી માત્ર પોતાના ગર્ભમાં રહેલા બાળકનું જ ધ્યાન રાખીને બાળક સાથે વાતચીત કરવી. આંખો બંધ કરી, પોતાના પેટ પર હાથ મૂકીને



એવી ભાવના કરવી કે આ હાથનો સ્પર્શ ગર્ભસ્થ શિશુને થઈ રહ્યો છે અને તે આનંદિત થઈ રહ્યું છે. રોજ થતા ગર્ભસંવાદથી ગર્ભસ્થ શિશુ પ્રસન્નતા, સલામતી અને હુંફ અનુભવે છે.

૮. તપોવન ગીત:

શ્રેષ્ઠ સંતાન માટેની પ્રાર્થના એટલે તપોવન ગીત. સગર્ભા સ્ત્રીએ તેની દિનચર્યામાં તપોવનગીતનો સમાવેશ કરવો જોઈએ. પોતાના પ્રભાવથી સમસ્ત જગતને ઉજાળી શકે એવા શ્રેષ્ઠ સંતાનને આવકારવા માટે સગર્ભા સ્ત્રી શુદ્ધ મનના ભાવથી પ્રભુને પ્રાર્થના દ્વારા વિનંતી કરે છે. આ ગીત સવારે ઊઠીને અને રાત્રે સૂતી વખતે અચૂક સાંભળવું જોઈએ.

૯. સંગીત:

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન મનને શાંતિ આપે અને પ્રફુલ્લિત કરે તેવું હળવું ભારતીય સંગીત સાંભળવું. ભજનો, સુગમ સંગીત, હળવું વાદ્ય સંગીત, ભક્તિ ગીતો, કંઠ્ય સંગીત સાંભળવું. સૂર્યસ્તોત્રનો પાઠ કરવો. રાગ આધારિત ગીતો સાંભળવાં, રામચરિતમાનસની ચોપાઈઓ સાંભળવી, પાશ્ચાત્ય, ઘોંઘાટિયું સંગીત સગર્ભા સ્ત્રીએ સાંભળવું નહીં; જેની બાળક પર નકારાત્મક અસર થાય છે.

૯.૧ (વૈદિક) ગણિત:

સગર્ભાવસ્થાના છઠ્ઠા મહિના દરમિયાન ગર્ભસ્થ શિશુનો બૌદ્ધિક વિકાસ થતો હોય છે. આથી સગર્ભા સ્ત્રીએ ગાણિતિક કોયડા, પઝલ, આડી-ઊભી ચાવી, સુડોકુ અને વિજ્ઞાનની પ્રવૃત્તિઓ કરવી જોઈએ. જેમાં સંખ્યાજ્ઞાન આધારિત કોયડાઓ, સંખ્યાના ગુણધર્મો, આકૃતિ આધારિત કોયડાઓ, શાબ્દિક કોયડાઓ, ભૂમિતિ તથા બીજગણિત આધારિત કોયડાઓ, ગણિત અને ભાષાને જોડતી પ્રવૃત્તિઓ કરવાથી બાળકનો સંપૂર્ણ બૌદ્ધિક વિકાસ થાય છે.



૯.૨ ભાષાશુદ્ધિ :

ગર્ભાવસ્થાના ત્રીજા માસથી જ ગર્ભની કર્મેન્દ્રિયનો વિકાસ શરૂ થઈ જાય છે. માતાના માધ્યમથી બાળક જે કંઈ સાંભળે છે તે ભાષા તેના ચિત્ત પર અંકિત થાય છે. શિશુના ઉત્તમ ભાષાવિકાસ માટે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાએ શ્લોક, મંત્ર, વાર્તા, પ્રભાતિયાં, ભજન વગેરે સાંભળવાં જોઈએ, ગાવાં જોઈએ જેથી શિશુમાં સ્વર અને ભાષા-શુદ્ધિના સંસ્કારો બને.

૯.૩ સંસ્કૃત શ્લોક - સ્તોત્રપઠન:

સગર્ભા સ્ત્રીએ સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સંસ્કૃત શ્લોકગાન, સૂક્તગાન, મંત્રોચ્ચાર, ગાયત્રી મંત્રનું ઉચ્ચારણ કરવું જોઈએ. સંસ્કૃત ઉચ્ચારણથી આવનાર બાળકના ઉચ્ચારો શુદ્ધ અને સ્પષ્ટ બને છે. વળી, મંત્રોચ્ચાર કરવાથી મન શુદ્ધ અને શાંત બને છે. માતા-સંતાન બંનેનું મનોબળ મજબૂત બને છે.

૧૦. સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ:

સગર્ભા માતાએ સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન આર્ટ-ક્રાફ્ટની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરવી જોઈએ. જેમ કે, ભરતગૂંથણ, વેસ્ટમાંથી બેસ્ટ બનાવવું, કાગળકામ, માટીકામ વગેરે. આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા માતા આંખ અને હાથના યોગ્ય સંકલન દ્વારા સ્થિરતા કેળવે છે, સર્જન કર્યાનો આનંદ અનુભવે છે. ગર્ભસ્થ શિશુને પણ કર્મેન્દ્રિયોના યોગ્ય સંસ્કાર મળે છે.

૧૦.૧ ચિત્રકલા:

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સગર્ભા માતાએ ચિત્રકલા દ્વારા પોતાની સર્જનશક્તિ ખીલવવી જોઈએ. કુદરતી દૃશ્ય દોરવાં, ભૌમિતિક આકારોની ગોઠવણી, વિવિધ ડિઝાઇન, રેખાશક્તિ, બિંદુચિત્ર, પદાર્થચિત્ર, બાળકનું કલ્પનાચિત્ર વગેરે દોરવું જોઈએ.



ચિત્રકલા દ્વારા માતાની કલ્પનાશક્તિનો વિકાસ થાય છે. શિશુમાં પણ સૌંદર્યબોધ વિકસિત થાય છે.

૧૦.૨ રમત (શારીરિક અને બૌદ્ધિક) :

મનોવૈજ્ઞાનિકોના મત પ્રમાણે બાળકનો ૮૮% માનસિક વિકાસ ગર્ભાવસ્થામાં જ થઈ જાય છે. તેથી જો બાળક ગર્ભમાં હોય ત્યારે જ તેને માતાના માધ્યમથી બૌદ્ધિક ક્રિયાકલાપો કરાવવામાં આવે તો બાળકની બુદ્ધિનો વિકાસ થાય છે. વિવિધ રમતોથી એકાગ્રતાનો, સ્મરણશક્તિનો, તર્કશક્તિનો, અનુમાનશક્તિનો, કલ્પનાશક્તિનો, સતર્કતાનો વિકાસ થાય છે.

૧૦.૩ આહાર:

સગર્ભા સ્ત્રીએ સામાન્ય ભોજન એટલે કે રોટલી (રોટલો, ભાખરી પણ લઈ શકાય), દાળ ભાત, શાક, સલાડ લેવાં. ઋતુ પ્રમાણે ફળ-શાકભાજી લેવાં. ગાયનું દૂધ દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત એક-એક કપ લેવું. સૂકો મેવો લઈ શકાય. મગનું પાણી, ખીચડી જેવો હલકો સુપાચ્ય આહાર લેવો. સગર્ભા સ્ત્રીએ મગ સિવાયના અન્ય કઠોળ ન લેવા. બટાટા, રીંગણ, કાકડી, ગવારફળી વગેરે વાયુકારક પદાર્થ ન લેવા. પાપડ, અથાણાં, પાણીપૂરી, પાઉભાજી, જંકફૂડ, ફાસ્ટફૂડ જેવા પદાર્થો ન લેવા. તળેલો, વધારે ખટાશવાળો, તીખો તથા મસાલાવાળો, વાસી આહાર ન લેવો.

૧૧. વાર્તા:

વાર્તા સંવેદનની અભિવ્યક્તિ અને અનુભૂતિનું ઉત્તમ માધ્યમ છે. વાર્તા દ્વારા ભાષા અને સંવેદનાનો વિકાસ થાય છે. બાળક ગર્ભમાં હોય ત્યારથી એની સંવેદનાનો વિકાસ થાય એ જરૂરી છે. એ માટે પ્રથમ તો માતાની સંવેદનાનો ઉઘાડ થવો જોઈએ. વાર્તા દ્વારા એમાંનાં પાત્રોનાં સુખ-દુઃખ, વિસ્મય, આનંદના ભાવો ઝીલવાની ટેવ પડે તો જીવનમાં પણ આસપાસના લોકોના ભાવોને ઝીલી શકાય અને આ રીતે આ વ્યાપ કુટુંબથી આગળ વધી સમાજ, રાષ્ટ્ર અને વિશ્વ સુધી વ્યાપક બને.



૧૧.૧ વાંચન:

સગર્ભા સ્ત્રીએ સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન વૈવિધ્યસભર સાહિત્યનું વાંચન કરવું જોઈએ. જેમ કે, પ્રકૃતિનું વર્ણન કરતાં કાવ્યો, વાર્તાઓ, સંતાનગોપાલ સ્તોત્ર, કૃષ્ણ બાળલીલા, સર્વધર્મ પ્રાર્થના, અવતારોનાં બાળચરિત્રો, જીવનચરિત્રો, શહાદતની કથાઓ, વૈજ્ઞાનિકો-ગણિતશાસ્ત્રીઓનાં જીવનચરિત્ર, પ્રેરકવાર્તાઓ, આધ્યાત્મિક વાંચન વગેરે જેની બાળક પર હકારાત્મક અને ઊંડી છાપ પડે છે. બાળકનો સમતોલ ભાવાત્મક વિકાસ થાય છે.

૧૨. કાઉન્સેલિંગ (પરામર્શન) :

સગર્ભા સ્ત્રીમાં સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન શારીરિક, માનસિક અને ભાવાત્મક પરિસ્થિતિમાં આમૂલ પરિવર્તન આવે છે. ઘરમાં જો કોઈ વડીલ હોય તો આ બાબતમાં તેમની પાસેથી માર્ગદર્શન મેળવી શકે છે. સગર્ભા સ્ત્રીને દરેક સ્તરનું સર્વાંગી માર્ગદર્શન મળી રહે, તે ચિંતામુક્ત બને, ગર્ભસ્થ શિશુના વિકાસમાં સંપૂર્ણ ધ્યાન આપી શકે એ માટે અનુભવી, શિક્ષિત, પ્રેમાળ, સહૃદયી કેન્દ્ર સંયોજક પાસેથી મળતું માર્ગદર્શન સગર્ભા સ્ત્રીની ચિંતા દૂર કરે છે અને ગર્ભસ્થ શિશુનો સર્વાંગી વિકાસ સાધવામાં પણ સહાયરૂપ બને છે.

૧૩. શિથિલીકરણ:

સગર્ભાવસ્થામાં સંગીત દ્વારા રિલેક્સેશન (કરવાથી સમગ્ર ચેતાતંત્ર પર, વૃત્તિઓ પર, ભાગો પર તેની અસર પડે છે અને ચિત્ત એકાગ્ર બને છે અને અનન્ય શાંતિનો અનુભવ થાય છે. સારું સંગીત સાંભળવા મળે તો શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને ચૈતસિક વિકાસ થાય છે. છેવટે કુદરતી પ્રસૂતિની શક્યતા વધે છે.

સંદર્ભ પુસ્તક- 'અજન્મા શિશુની આનંદયાત્રા' પ્રકાશન - ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર