



सामान्य प्रसव में योग की भूमिका

शोधकर्ता

सुनीता सिंह भदौरिया

सह. अध्यापक शास .योग प्रशिक्षण केंद्र भोपाल

शोध निर्देशक

डॉ.मनोज कुमार शर्मा

योग विभाग श्री कृष्णा विश्वविद्यालय छतरपुर

DECLARATION: I AS AN AUTHOR OF THIS PAPER/ARTICLE, HERE BY DECLARE THAT THE PAPER SUBMITTED BY ME FOR PUBLICATION IN THE JOURNAL IS COMPLETELY MY OWN GENUINE PAPER. IF ANY ISSUE REGARDING COPYRIGHT/PATENT/OTHER REAL AUTHOR ARISES, TE PUBLISHER WIL NOT BE LEGALLY RESPONSIBLE. IF ANY OF SUCH MATTERS OCCUR PUBLISHER MAY REMOVE MY CONTENT FROM THE JOURNAL WEBSITE. FOR THE REASON OF CONTENT AMENDMENT / OR ANY TECHNICAL ISSUE WITH NO VISIBILITY ON WEBSITE / UPDATES, I HAVE RESUBMITTED THIS PAPER FOR THE PUBLICATION, FOR ANY PUBLICATIONMATTERS OR ANY INFORMATION INTENTIONALLY HIDDEN BY ME OR OTHERWISE, I SHALL BE LEGALLY RESPONSIBLE. (COMPLETE DECLARATION OF THE AUTHOR AT THE LAST PAGE OF THIS PAPER / ARTICLE).

सारांश

योग एक प्राचीन भारतीय विज्ञान है जिसे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए प्रयोग किया जाता है। इस अध्ययन का उद्देश्य सामान्य प्रसव में योग की भूमिका का पता लगाना है। यहां हम योग के विभिन्न प्रकारों, उनके फायदों, और सामान्य प्रसव में योग का अवलोकन करेंगे। इस अध्ययन के माध्यम से हम संग्रहीत वैज्ञानिक और अनुभव पर आधारित जानकारी प्रदान करेंगे जो मातृत्व स्वास्थ्य को सुधारने के लिए योग के उपयोग की समर्थन कर सकती है।

वाक्यांश: प्रसव, स्वास्थ्य, मानसिक, योग

प्रस्तावना

योग के महत्व को विश्वव्यापी रूप से मान्यता प्राप्त है, और विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार के रूप में उसका उपयोग बढ़ रहा है। सामान्य प्रसव एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जिसमें शारीरिक और मानसिक

बदलाव होते हैं। इसलिए, योग एक संभावित उपाय के रूप में विचार किया जा सकता है जो प्रसव में मातृ स्वास्थ्य को सुधार सकता है।

गर्भावस्था वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा माँ के गर्भ में बच्चे का जीवन शुरू होता है और उस समय तक उसका गर्भ में विकास होता है, जब बाहरी दुनिया के सामने उसे प्रस्तुत करना सुरक्षित होता है। गर्भावस्था एक महिला के जीवन में व्यापक परिवर्तन लाती है। गर्भावस्था एक महिला के जीवन में एक बहुत ही महत्वपूर्ण घटना है जहाँ माँ और बच्चे दोनों की पूरी देखभाल बहुत जरूरी है। गर्भधारण के विषय में सोचने से पहले ही यदि प्रसवपूर्व देखभाल प्रारंभ कर दी जाए तो यह सुरक्षित गर्भधारण के साथ-साथ स्वस्थ शिशु की डिलीवरी में मदद करता है और गर्भावस्था की जटिलताओं को रोकता है। गर्भधारण के क्षण से अपने भीतर पल रहे नए जीवन को समायोजित करने के लिए माँ का शरीर कई तरीकों से बदलना शुरू हो जाता है। जैसे-जैसे बच्चा बढ़ता और विकसित होता है, माताओं को स्वयं को शारीरिक और भावनात्मक रूप से समायोजित करने की आवश्यकता होती है। विभिन्न शारीरिक परिवर्तनों के कारण गर्भावस्था से संबंधित समस्याएं महिलाओं के लिए तनावपूर्ण हो सकती हैं। उन्हें समझना और पहचानना है कि मातृत्वावस्था में ये लक्षण अस्थायी हैं और उनका सामना करने के भी तरीके मौजूद हैं। इस मूल तथ्य को समझने में विफल होने पर भ्रूण का विकास और बच्चे का समग्र स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। गर्भावस्था की अंतिम तिमाही में एक माँ को लेबर और प्रसव के लिए तैयार होना पड़ता है। बच्चे के आने के बाद, एक माँ को नवजात शिशु के अभिभावक के रूप में जीवन में बदलाव करने पड़ते हैं। परिवार, समाज और राष्ट्र को आकार देने में माँ एक प्रमुख भूमिका निभाती है। माताओं का स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है क्योंकि उनके पास सामाजिक और घरेलू दोनों मोर्चों पर कई जिम्मेदारियां होती हैं। उसे रसोईघर, घर, कार्यालय में कई गतिविधियां करनी पड़ती हैं और इस प्रकार महिला के स्वास्थ्य पर प्रमुखता से ध्यान दिया जाना चाहिए। नियमित चिकित्सा जांच, नियमित व्यायाम, स्वस्थ भोजन जैसे सरल कदम माताओं के अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक हो सकते हैं जैविक सहयोग के अलावा, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक समर्थन भी उतना ही महत्वपूर्ण है इस समय योग को मातृत्व समस्याओं का प्रबंधन करने वाली प्रभावकारी औषधि प्रणालियों में से एक के रूप में जाना जाता है।¹

¹ चुंधरापट, एस., एट अल., " गर्भावस्था के दौरान योगरू मातृ आराम, प्रसव पीड़ा और जन्म के परिणामों पर प्रभाव।", कॉम्लिमेंटरी थेरपी एज इन क्लीनिकल प्रैक्टिस, 14(2), 2008, प्रष्ठ: 105-115।

गर्भावस्था के दौरान की जाने वाली महिलाओं के स्वास्थ्य देखभाल में मोटापे की रोकथाम भी शामिल है, जो हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर (cancer), ऑस्टियोआर्थराइटिस (osteoarthritis), नींद में गड़बड़ी, संक्रामक रोग, कुपोषण इत्यादि जैसी समस्याओं से बचने में भी मदद करती है। महिलाओं को पुरुषों की तुलना में बीमारी के अधिक मामलों का अनुभव होता है और चिकित्सा उपलब्ध होने की संभावना कम होती है। महिलाओं और लड़कियों की पोषण संबंधी स्थिति भोजन की असमान उपलब्धता, विभिन्न कार्यों की माँग (मानसिक और शारीरिक) और विशेष पोषण संबंधी आवश्यकताओं (जैसे लौह, कैल्शियम) इत्यादि से भी प्रभावित होती है। इस प्रकार, महिलाओं को बीमारियाँ होने की बहुत ज्यादा संभावनाएं होती हैं। विशेष रूप से गरीब महिलाएं खराब स्वास्थ्य, कठिन शारीरिक श्रम और शिशु वहन करने की जिम्मेदारियों के दुष्चक्र में फंसी हुई होती हैं। महिलाओं का स्वास्थ्य सामाजिक, सांस्कृतिक और आर्थिक कारक से जुड़ा हुआ है जो उनके जीवन के सभी पहलू को प्रभावित करता है और परिणाम सिर्फ महिलाओं को भुगतना पड़ता है।

गर्भावस्था में महिलाएं शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्तर में महत्वपूर्ण परिवर्तनों का अनुभव करती हैं क्योंकि उन्हें मानसिक उत्तेजना, परेशानी, उल्टी, मतली, कमर दर्द आदि विभिन्न प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। अगर माँ नियमित यौगिक अभ्यास करती है तो बच्चे और माँ दोनों पर एक सकारात्मक प्रभाव देखा जा सकता है।²

गर्भावस्था के दौरान योग की आवश्यकता

गर्भावस्था के दौरान शरीर में विभिन्न परिवर्तन होते हैं, जो मानसिक और शारीरिक स्तर पर तनाव पैदा करते हैं। योगाभ्यास गर्भावस्था में दिमाग और शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करते हैं। आणि तल की माँसपेशियों की ताकत, लचीलापन और स्थिरता बढ़ाने के लिए गर्भवती महिलाओं के लिए योग अभ्यास आवश्यक हैं। यह श्वास के उचित प्रबंधन और कम कष्टदायक प्रसव में भी मदद करता है। योगाभ्यास निम्नलिखित को करने में मदद करते हैं।

- तनाव के स्तर को कम करने में,
- नींद की गुणवत्ता सुधार करने में,

² आयुष मंत्रालय, "गर्भवती महिलाओं के लिए योग", पोषण अभियान, पृष्ठ: 1-49।

- श्रोणि क्षेत्र के चारों ओर मांसपेशियों की ताकत, लचीलापन और स्थिरता बढ़ाने में,
- पीठ के निचले हिस्से के दर्द को कम करने में,
- मतली को कम करने में,
- कार्पलनली सिंड्रोम को कम करने में,
- सिरदर्द कम करने में,
- प्रसवपूर्व पीड़ा के जोखिम को कम करने में,
- इंद्रायूट्रिन विकास प्रतिबंध (स्थिति जो बच्चे के विकास को धीमा करती है) का जोखिम कम करने में,

योग के प्रकार

योग भारतीय ज्ञान और दर्शन का महत्वपूर्ण हिस्सा है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास को समन्वयित रूप से प्रशस्त करने के लिए उपयोगी होता है। योग के कई प्रकार हैं, जिनमें से कुछ प्रमुख प्रकार निम्नलिखित हैं:

हठ योग (Hatha Yoga): हठ योग, योग का एक प्रमुख शाखा है जो शारीरिक आयामों (आसन), प्राणायाम (श्वास के नियंत्रण) और ध्यान (मन के एकाग्रता) को अभ्यास करके शरीर, मन और आत्मा का संतुलन स्थापित करने का लक्ष्य रखता है। यह योग के अधिकांश आयामों की आधारशिला है और शारीरिक सुगमता और मानसिक शांति को प्राप्त करने का मार्ग प्रदान करता है।

राज योग (Raja Yoga): राज योग योग के आठ अंगों का विवेचन करता है जिन्हें अष्टांग योग के रूप में जाना जाता है। इन अंगों में अहिंसा (अहंकार और हिंसा से मुक्ति), सत्य (सच्चाई के प्रति निष्ठा), अस्तेय (चोरी और अप्राप्य धन के त्याग), ब्रह्मचर्य (ब्रह्मा की प्राप्ति के लिए ब्रह्मचर्य और इंद्रियों के नियंत्रण), अपरिग्रह (अधिकांश सामग्री के त्याग), शौच (शुद्धि), सन्तोष (संतुष्टि), तपस्या (तप और आत्मशुद्धि) और ईश्वरप्रणिधान (ईश्वर में आत्मनिर्भरता) शामिल हैं। यह योगी के मानसिक और आध्यात्मिक विकास को समर्थन करता है।

भक्ति योग (Bhakti Yoga): भक्ति योग में देवता या ईश्वर के प्रति प्रेम, भक्ति और समर्पण के माध्यम से आध्यात्मिक अनुभव और मुक्ति की प्राप्ति का अभ्यास किया जाता है। इस योग के अंतर्गत भक्त ईश्वर की पूजा, ध्यान, मंत्र जाप, कीर्तन और सेवा करते हैं जिससे मन को शांति, आनंद और आत्मिक संयम मिलता है।

कर्म योग (Karma Yoga): कर्म योग में कर्म और सेवा के माध्यम से आध्यात्मिक विकास को प्राप्त करने का अभ्यास किया जाता है। यह योगी को कर्मों के बंधनों से मुक्त करता है और स्वयं के साथी और समस्त जीवों के प्रति उदारता और सेवाभाव को विकसित करता है।

ज्ञान योग (Jnana Yoga): ज्ञान योग में ज्ञान और विचार के माध्यम से आत्मा की पहचान और आत्मज्ञान का अभ्यास किया जाता है। यह योगी को शास्त्रों की अध्ययन, संदर्भों का विचार और आत्मा के स्वरूप की समझ में मदद करता है।³

गर्भावस्था में योग के फायदे

- गर्भवती महिला के शरीर में रखता का प्रभाव ठीक तरह से होता है।
- योग चिंता और तनाव को दूर करने में सहायक होता है।
- पाचन तंत्र ठीक होता है और कब्ज से रहत मिलती है।
- योग रक्चचाप सामान्य रखने का सबसे बेहतर उपाय है।
- कमर दर्द और माँसपेशियों में होने वाला खिंचाव दूर होता है तथा शरीर लचीला बनता है।

³ महिलाओं के लिए योग, अधिकारिक वेबसाईट& <https://www.artofliving.org>

सामान्य प्रसव में योग के लाभ

सामान्य प्रसव के दौरान योग का अभ्यास करने के कई लाभ हो सकते हैं। योग शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद कर सकता है और प्रसव समय को सुखद बना सकता है। यहां कुछ महत्वपूर्ण योग लाभ हैं जो सामान्य प्रसव में आपको मिल सकते हैं: हम देखेंगे कि योग कैसे मातृ स्वास्थ्य को सुधार सकता है, सामान्य प्रसव में दर्द को कम कर सकता है, शारीरिक और मानसिक तनाव को कम कर सकता है, और प्रसव के बाद शीघ्र आराम और पुनर्स्थापना को प्रोत्साहित कर सकता है।

- **शारीरिक तंद्रा कम करना:** योग आसनों और प्राणायाम के माध्यम से शारीरिक तंद्रा को कम कर सकता है, जिससे प्रसव के समय आपको शांति और स्थिरता मिलती है।
- **संचार को सुव्यवस्थित करना:** योग प्राणायाम तकनीकों के माध्यम से श्वास नालियों को सुव्यवस्थित करने में मदद कर सकता है, जो आपके प्रसव को आसान और सुखद बनाने में सहायता करता है।
- **शारीरिक स्थिरता और लचीलापन बढ़ाना:** योगासन और मुद्राओं का अभ्यास प्रसव के लिए शारीरिक स्थिरता और लचीलापन बढ़ा सकता है। इससे प्रसव के समय आपके शरीर का अनुकूलन और सुव्यवस्थितता बढ़ती है।
- **टेंशन और स्ट्रेस कम करना:** योग ध्यान, मनोयोग और शारीरिक अभ्यास के माध्यम से टेंशन और स्ट्रेस को कम करने में मदद कर सकता है। यह प्रसव के समय आपको शांति और आत्मविश्वास प्रदान करता है।
- **श्वासनली को मजबूत करना:** योग प्राणायाम के द्वारा श्वासनली को मजबूत करने में मदद करता है, जो प्रसव के समय शरीर को आवश्यक ऊर्जा और ऑक्सीजन प्रदान करती है।
- **मन को संतुलित करना:** योग मेडिटेशन और प्राणायाम के माध्यम से मन को संतुलित करने में मदद कर सकता है। यह आपको प्रसव के समय स्थिर मेंटल स्थिति में रहने में सहायता करता है।⁴

⁴ खेडेलवाल, नेहा, "गर्भावस्था में योग", बेबी सेंटर, 2022, पृष्ठ: 1-22।

साहित्य की समीक्षा

सांगपूर्ण चूंथरापत (2008)⁵ ने अपने अध्ययन में स्पष्ट किया है कि गर्भावस्था वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा माँ के गर्भ में बच्चे का जीवन शुरू होता है और उस समय तक उसका गर्भ में विकास होता है, जब बाहरी दुनिया के सामने उसे प्रस्तुत करना सुरक्षित होता है। गर्भावस्था एक महिला के जीवन में व्यापक परिवर्तन लाती है। गर्भावस्था एक महिला के जीवन में एक बहुत ही महत्वपूर्ण घटना है जहाँ माँ और बच्चे दोनों की पूरी देखभाल बहुत जरूरी है। गर्भधारण के विषय में सोचने से पहले ही यदि प्रसवपूर्व देखभाल प्रारंभ कर दी जाए तो यह सुरक्षित गर्भधारण के साथ-साथ स्वस्थ शिशु की डिलीवरी में मदद करता है और गर्भावस्था की जटिलताओं को रोकता है। गर्भधारण के क्षण से, अपने भीतर पल रहे नए जीवन को समायोजित करने के लिए माँ का शरीर कई तरीकों से बदलना शुरू हो जाता है। जैसे-जैसे बच्चा बढ़ता और विकसित होता है, माताओं को स्वयं को शारीरिक और भावनात्मक रूप से समायोजित करने की आवश्यकता होती है। विभिन्न शारीरिक परिवर्तनों के कारण गर्भावस्था से संबंधित समस्याएँ महिलाओं के लिए तनावपूर्ण हो सकती हैं। उन्हें समझना और पहचानना है कि मातृत्वावस्था में ये लक्षण अस्थायी हैं और उनका सामना करने के भी तरीके मौजूद हैं। इस मूल तथ्य को समझने में विफल होने पर भ्रूण का विकास और बच्चे का समग्र स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। गर्भावस्था की अंतिम तिमाही में, एक माँ को लेबर और प्रसव के लिए तैयार होना पड़ता है। बच्चे के आने के बाद, एक माँ को नवजात शिशु के अभिभावक के रूप में जीवन में बदलाव करने पड़ते हैं। परिवार, समाज और राष्ट्र को आकार देने में माँ एक प्रमुख भूमिका निभाती है। माताओं का स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है क्योंकि उनके पास सामाजिक और घरेलू दोनों मोर्चों पर कई जिम्मेदारियाँ होती हैं। उसे रसोईघर, घर, कार्यालय में कई गतिविधियाँ करनी पड़ती हैं और इस प्रकार महिला के स्वास्थ्य पर प्रमुखता से ध्यान दिया जाना चाहिए।

अंजली कुमारी (2017)⁶ ने अपने अध्ययन में स्पष्ट किया है कि योग एक प्राचीन शब्द है जिसकी उत्पत्ति संस्कृत शब्द से हुई है, जिसका सीधा सा अर्थ है इसकी मन-शरीर व्यायाम प्रथाएं, जो भारत में उत्पन्न हुई हैं और दुनिया भर में मान्यता प्राप्त और उपयोग की जा रही हैं और साथ ही कई विकसित राष्ट्र इस तकनीक का अभ्यास प्रतिरक्षाविज्ञानी, तंत्रिका विज्ञान और सामाजिक, शारीरिक दर्द की स्थिति में करते हैं। हम भारत

⁵ चूंथरापत, सांगपूर्ण, "योग दूरिंग प्रेगनेंसी इफेक्ट्स ऑन मटेरनालकफोर्ट,लबोर पैन", कॉम्प्लिमेंटरी थेरपीएस इन क्लिनिकल प्रैक्टिस, 14, 2008, पृष्ठ: 105-115।

⁶ कुमारी, अंजली, "योग एंड प्राणायाम दूरिंग प्रेगनेंसी इंडियन", जर्नल ऑफ एग्रीकल्चर एंड अलाइड साइंसेज, 3(2), 2017, पृष्ठ: 47-52।

के लोग वैदिक युग से योग का अभ्यास करते हैं जब महाशी पतंजलि ने अपनी पुस्तक "योग सूत्र" के माध्यम से योग के अपने ज्ञान का प्रसार किया, जिसे योग अभ्यासकर्ता के लिए योग्य कहा जा सकता है। योग शब्द का अर्थ है अपने मन-शरीर और आत्मा पर नियंत्रण। इसका अर्थ है स्वयं के एकीकृत अनुभव और बेहतर स्वास्थ्य की दिशा में काम करना। भावनात्मक, मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक आयामों के साथ संतुलन बनाने की अपनी क्षमता के लिए सबसे अधिक मान्यता प्राप्त, योग एक व्यापक प्रणाली है जो शारीरिक मुद्राओं (आसन), श्वास व्यायाम (प्राणायाम), एकाग्रता और ध्यान (धारणा और ध्यान) और चिंतनशील अभ्यास का उपयोग करती है। गर्भावस्था में महिलाएं शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्तर में महत्वपूर्ण परिवर्तनों का अनुभव करती हैं, क्योंकि उन्हें मानसिक उत्तेजना, परेशानी, उल्टी, मतली, कमर दर्द आदि विभिन्न प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। अगर माँ नियमित यौगिक अभ्यास करती है तो बच्चे और माँ दोनों पर एक सकारात्मक प्रभाव देखा जा सकता है।

राधिका चंद्राकर (2016)⁷ ने अपने अध्ययन में स्पष्ट किया है कि गर्भावस्था के दौरान शरीर में विभिन्न परिवर्तन होते हैं, जो मानसिक और शारीरिक स्तर पर तनाव पैदा करते हैं। योगाभ्यास गर्भावस्था में दिमाग और शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करते हैं। श्रोणि तल की मांसपेशियों की ताकत, लचीलापन और स्थिरता बढ़ाने के लिए, गर्भवती महिलाओं के लिए योग अभ्यास आवश्यक है। यह श्वास के उचित प्रबंधन और कम कष्टदायक प्रसव में भी मदद करता है। सर्वप्रथम यह याद रखें कि एक ही महिला के लिए उसकी हर गर्भावस्था भी अलग होती है। अपने शरीर के अनुसार योग करना और हर दिन केवल वही करना जो सही लगे, हमेशा अच्छा होता है। अभ्यासियों की स्थिति के अनुसार, विशेषकर नए आसनों का अभ्यास करते हुए इनमें संशोधन किया जा सकता है। उचित मुद्रा और श्वसन पर विशेष ध्यान दें। आसनों का अभ्यास उचित मार्गदर्शन में किया जाना चाहिए।

तेजवानी नीलम (2013)⁸ ने अपने अध्ययन में स्पष्ट किया है कि वर्तमान अध्ययन यह दस्तावेज करने के लिए किया गया था कि क्या योग गर्भावस्था से प्रेरित कई समस्याओं, प्रसवपूर्व, प्रसव के दौरान, और पायरेरियम के लिए समाधान प्रदान करता है। विधि: प्रसव पूर्व देखभाल करने वाली 50 महिलाओं के समूह को अध्ययन में शामिल किया गया था, नियमित योग अभ्यासों के प्रभाव, श्रम के तरीके और परिणाम का आकलन करने

⁷ चंद्राकर, राधिका, "टू स्टडी द इफेक्ट ऑफ़ इंटीग्रेटेड योग प्रैक्टिस ऑन स्ट्रेस दूरिंग प्रेगनेंसी", इम्पीरियल जर्नल ऑफ़ इंटरडिसिप्लिनरी रिसर्च, 2(9), 2016, पृष्ठ: 908-913।

⁸ नीलम, तेजवानी, "रोले ऑफ़ योगा फॉर बेटर आउटकम ऑफ़ प्रेगनेंसी", नेशनल जर्नल ऑफ़ इंटीग्रेटेड रिसर्च इन मेडिसिन, 4(4), 2013, पृष्ठ: 12-15।

के लिए एक प्रश्नावली तैयार की गई थी। नियमित योग अभ्यास और अनुवर्ती कार्रवाई से परिणाम में सुधार और कम जटिलता दर के परिणामों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा। नियमित योगाभ्यास बच्चे के लिए एक ऐसी दुनिया बनाने का अवसर देता है जो स्वस्थ और शांति से भरा हो, जो आंदोलन, सांस और जागरूकता के समन्वय से भरा हो, स्वास्थ्य और भलाई को कई स्तरों पर संबोधित करता है। इसके अनेक लाभों के कारण, गर्भावस्था के दौरान स्व-देखभाल और बच्चे के जन्म और मातृत्व की तैयारी के हिस्से के रूप में योग को हर जगह तेजी से स्वीकार किया जा रहा है।

दीन निर्मला सार्डी (2017)⁹ ने अपने अध्ययन में स्पष्ट किया है कि प्रसव एक मानव गर्भावस्था की परिणति है जिसमें एक नवजात शिशु अपनी माँ के गर्भाशय से निकलता है। श्रम की अवधि को बढ़ाने या प्रभावित करने वाले कारक गर्भाशय संकुचन, श्रोणि की हड्डी, श्रोणिमिति और प्रस्तुति हैं। माँसपेशियों पर नियंत्रण, सांस लेने की तकनीक, विश्राम और मन की शांति पर ध्यान के द्रित करते हुए योग ने प्रसव प्रक्रिया को तैयार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इस अध्ययन का उद्देश्य स्वतंत्र मिडवाइफ क्लिनिक “हरती मुस्ताकिम सुवोनो” सेमारंग, इंडोनेशिया में माताओं के बीच प्रसव प्रक्रिया के साथ प्रसवपूर्व योग के संबंध को निर्धारित करना है। अनुसंधान विधि क्रॉस सेक्शनल दृष्टिकोण के साथ सहसंबंधी विश्लेषणात्मक थी। स्वतंत्र मिडवाइफ क्लिनिक “हरती मुस्ताकिम सुवोनो” में प्रसवपूर्व योग का पालन करने वाली कुल 43 माताएँ इस अध्ययन में शामिल थीं। उत्तरदाताओं को प्रसवपूर्व योग सुविधा में उनके आने और उनकी डिलीवरी प्रक्रिया के लिए पंजीकरण पुस्तक भरने के लिए कहा गया था। एकत्र किए गए डेटा का ची-स्क्वायर परीक्षण का उपयोग करके सांख्यिकीय रूप से विश्लेषण किया गया था। हरती मुस्ताकीम सुवोनो क्लिनिक में योग कक्षा पंजीकृत करने वाली 43 गर्भवती माताओं में से अधिकांश प्रतिशत नियमित रूप से कक्षा में शामिल हुईं और 38 माताओं ने सामान्य प्रसव का अनुभव किया। नियमित रूप से कक्षा में शामिल होने वाली माताओं में, केवल 2.9 प्रतिशत माताएँ सिजेरियन सेक्शन द्वारा जन्म दे रही थीं। डेटा ने दिखाया कि प्रसव के लिए सी-सेक्शन की आवश्यकता तब बढ़ गई जब गर्भवती माताओं ने कक्षा छोड़ दी। 8 माताओं में से जिन्होंने नियमित रूप से प्रसवपूर्व योग कक्षा में प्रस्तुत नहीं किया, उनमें से केवल 50 प्रतिशत ने ही सामान्य प्रसव का अनुभव किया। ची-स्क्वायर परीक्षण से पता चलता है कि स्वतंत्र मिडवाइफ क्लिनिक “हरती मुस्ताकिम सुमोवोनो” सेमारंग, इंडोनेशिया में प्रसवपूर्व योग और माताओं के बीच प्रसव प्रक्रिया के बीच संबंध महत्वपूर्ण था।

⁹ सार्डी, दीन निर्मला, “इंडिपेंडेंट मिडवाइफ क्लिनिक हरती मुस्ताकीम सुमोवोनो” सेमारंग, इंडोनेशिया में माताओं के बीच प्रसव पूर्व योग और प्रसव प्रक्रिया के बीच संबंध”, इंटरनेशनल कांफ्रेंस ऑन एप्लाइड साइंस एंड हेल्थ, 2, 2017, पृष्ठ: 1-5।

मीनाक्षी पाल व अन्य (2016)¹⁰ ने अपने अध्ययन में स्पष्ट किया है कि ईश्वर ने यह भव्य उपहार केवल महिला को दिया है, महिला के महत्व की जड़ उनकी सृजन क्षमता में निहित है। गर्भावस्था हर महिला के जीवन की सबसे महत्वपूर्ण घटनाओं में से एक है। प्रसव और प्रसव ऐसी शारीरिक इकाइयाँ हैं जो हमेशा पैथोलॉजिकल संस्थाओं में बदलने के लिए तैयार रहती हैं, अगर उन्हें छोड़ दिया जाए। प्रसव के दौरान गर्भावस्था सबसे महत्वपूर्ण चरण होता है और प्रसव के दौरान इसे महत्वपूर्ण देखभाल की आवश्यकता होती है। सिजेरियन सेक्शन की घटनाएं और गर्भाशय की जड़ता की दर बिना सेफलोपेल्विक अनुपात के बिना बढ़ रही है। प्रसव के दौरान उपयोग की जाने वाली ऑक्सीटोक्सिक्स और अन्य दवाओं के उपयोग से भ्रूण को संकट और अन्य हानिकारक प्रभाव पड़ते हैं। इसलिए माँ और भ्रूण को न्यूनतम जटिलता के साथ सामान्य योनि मार्ग से प्रसव की प्रक्रिया को पूरा करने के लिए चरक से नौवें महीने के परिचार्य (प्रसव पूर्व देखभाल) का पालन किया गया। इस अध्ययन में चयनित गर्भवती महिलाओं को यादृच्छिक रूप से दो समूहों में विभाजित किया गया था समूह ए को मधुर औषध सिद्ध पूंछ अनुवासन वस्ती दो बार साप्ताहिक और पीचू दैनिक नौवें महीने में और समूह बी में सुखप्रसवकर योग प्रतिदिन 3 ग्राम बोली दी गई थी। समूह बी की तुलना में श्रम के विभिन्न चरणों में लगने वाले समय में उल्लेखनीय कमी आई, एपीसीओटॉमी को कम किया गया और समूह ए में सीजेरियन सेक्शन की दर में कमी आई। समूह ए को समूह बी की तुलना में विभिन्न अन्य व्यक्तिपरक और उद्देश्य मापदंडों में भी अधिक प्रभावी पाया गया। दोनों समूहों में उपयोग की जाने वाली दवाएं बिना किसी दुष्प्रभाव के प्रभावी थीं।

अध्ययन के उद्देश्य

- गर्भावस्था एवं सामान्य प्रसव में योग की भूमिका का अध्ययन करना।
- सामान्य प्रसव के दौरान योग से होने वाले लाभ का अध्ययन करना।

अध्ययन की परिकल्पना

H₀: सामान्य प्रसव में योग सकारात्मक भूमिका निभाता है।

¹⁰ पाल, मीनाक्षी, एट अल., "रोले ऑफ अनुवासनवस्ति विथ पीचू एंड सुख प्रसार योग इन प्रेगनेंसी ओन प्रोग्रेस ऑफ लबोर", जर्नल ऑफ फार्मास्यूटिकल रिसर्च, 5(4), 2016, पृष्ठ: 851-866।

H₁: सामान्य प्रसव में योग नकारात्मक भूमिका निभाता है।

कार्यप्रणाली

यह अध्ययन प्रकृति में वर्णनात्मक है। इस अध्ययन के लिए जानकारी एकत्रित करने हेतु विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं, ब्लॉग, जर्नल, रिपोर्ट, दस्तावेजों और वेबसाइटों का उपयोग किया गया है। इस शोध का उद्देश्य सामान्य प्रसव में योग की भूमिका का पता लगाना है। यह शोध पूर्ण रूप से द्वितीयक डेटा पर आधारित है।

सामान्य प्रसव में योग की भूमिका

प्रसव (डिलीवरी) एक महिला के जीवन का एक महत्वपूर्ण और प्राकृतिक प्रक्रिया है, और योग उसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। योग प्रसव समय में शारीरिक और मानसिक स्थिति को सुधारने, स्त्री को शक्तिशाली रखने, और उसे एक शांत और उच्चस्थिति में मदद करने में सहायता कर सकता है। योग, सामान्य प्रसव (normal delivery) के दौरान महिला को स्वस्थ और सुरक्षित प्रसव की प्रक्रिया में सहायता करने में मदद कर सकता है। योगाभ्यास से शरीर को लचीलापन और स्थायित्व प्राप्त होता है जो गर्भाशय के सही स्थान पर बने रहने में मदद करता है। साथ ही, योग में सांस लेने, ध्यान करने और शरीर की नियंत्रण शक्ति को विकसित करने के तरीके शामिल होते हैं जो प्रसव प्रक्रिया के दौरान उपयोगी साबित हो सकते हैं। योग एक स्वस्थ और प्राकृतिक प्रसव को बढ़ावा देने में लाभकारी भूमिका निभा सकता है। विशिष्ट योग मुद्राओं, श्वास अभ्यास और ध्यान तकनीकों का अभ्यास करके, गर्भवती महिलाएं अपने शरीर को मजबूत कर सकती हैं, लचीलापन बढ़ा सकती हैं, अपने समग्र कल्याण में सुधार कर सकती हैं, और संभावित रूप से एक सहज प्रसव अनुभव के लिए खुद को तैयार कर सकती हैं। यहां कुछ तरीके दिए गए हैं जिनसे योग सामान्य प्रसव में मदद कर सकता है:

शारीरिक शक्ति और लचीलापन: स्क्वाट, पेल्विक टिल्ट और कोमल स्ट्रेच जैसे योगा पोज़, श्रोणि, कूल्हों और पीठ के निचले हिस्से में मांसपेशियों की शक्ति और लचीलेपन में सुधार करने में मदद कर सकते हैं। यह श्रम और प्रसव के दौरान विशेष रूप से सहायक हो सकता है, क्योंकि यह बच्चे की बेहतर स्थिति की अनुमति देता है और श्रम की प्राकृतिक प्रगति की सुविधा प्रदान करता है।

श्वास जागरूकता और नियंत्रण: प्राणायाम, या योग साँस लेने के व्यायाम, गर्भवती माताओं को गहरी, लयबद्ध और सचेत रूप से साँस लेना सिखा सकते हैं। गहरी साँस लेने की तकनीकों का अभ्यास करके, जैसे डायफ्रामिक साँस लेना और वैकल्पिक नथुने से साँस लेना, संकुचन के दौरान तनाव और दर्द को कम करके संकुचन के दौरान आराम और ध्यान केंद्रित करना सीख सकती हैं।

आराम और तनाव में कमी: योग विश्राम और दिमागीपन पर जोर देता है। ध्यान, विजुअलाइज़ेशन और विश्राम तकनीकों के माध्यम से, गर्भवती महिलाएँ अपने मन को शांत करना, चिंता कम करना और बच्चे के जन्म के प्रति सकारात्मक मानसिकता बनाना सीख सकती हैं। तनाव के स्तर को प्रबंधित करके, श्रम के दौरान शरीर बेहतर ढंग से कार्य कर सकता है।

पेल्विक फ्लोर स्ट्रेंथनिंग: पेल्विक फ्लोर की माँसपेशियाँ गर्भावस्था के दौरान बच्चे को सहारा देने और प्रसव को सुविधाजनक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। कैट-काउ स्ट्रेच, बटरफ्लाइ पोज और मूल बंध (रूट लॉक) जैसे योग पेल्विक फ्लोर को मजबूत करने में मदद कर सकते हैं, जो पेल्विक मसल टोन को बढ़ा सकते हैं, ब्लड सर्कुलेशन में सुधार कर सकते हैं और प्रसवोत्तर रिकवरी में सहायता कर सकते हैं।

इष्टतम भ्रूण स्थिति: कुछ योग स्थितियाँ, जैसे स्क्वाटिंग मुद्रा या प्लवंग की मुद्रा, बच्चे को जन्म के लिए इष्टतम स्थिति, जैसे कि सिर नीचे करने के लिए प्रोत्साहित कर सकती हैं। ये पोज श्रोणि में अधिक जगह बनाने में मदद कर सकते हैं और विकृत शिशुओं से जुड़ी जटिलताओं की संभावना को कम कर सकते हैं।

जबकि योग गर्भावस्था और प्रसव के दौरान मददगार हो सकता है, यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि किसी भी नए फिटनेस कार्यक्रम को शुरू करने से पहले, आपको स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर या प्रमाणित प्रसव पूर्व योग शिक्षक से बात करनी चाहिए। आपकी विशेष आवश्यकताओं और चिकित्सा पृष्ठभूमि के आधार पर, वे आपको उचित आसन और परिवर्तनों के बारे में सलाह दे सकते हैं। अपने शरीर पर ध्यान देना भी महत्वपूर्ण है और किसी भी स्थिति या गति से दूर रहें जो चोट या अप्रिय महसूस करता है।¹¹

¹¹ रामचंद्रन, ए. एट. अल., "गर्भावस्था के मधुमेह मेलिटस के साथ गर्भवती महिलाओं में जन्म के वजन, मातृ जटिलताओं और श्रम परिणाम पर योग का प्रभाव", जर्नल ऑफ क्लीनिकल एंड डायग्नोस्टिक रिसर्च, 12(1), 2018, प्रष्ठ: 1-24।

निष्कर्ष

इस अध्ययन का उद्देश्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं, गर्भवती महिलाओं और शोधकर्ताओं को बेहतर जानकारी देने के लिए श्रम और प्रसव पर योग के प्रभावों की जांच करना था। मानक प्रसवपूर्व देखभाल के लिए एक प्रभावी पूरक के रूप में योग की क्षमता पर प्रकाश डाला गया है क्योंकि पुस्तक गर्भावस्था के दौरान योग के अभ्यास के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक लाभों की जांच करती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. चूंथरापट, एस., एट अल., " गर्भावस्था के दौरान योगरू मातृ आराम, प्रसव पीड़ा और जन्म के परिणामों पर प्रभाव।", कॉम्प्लिमेंटरी थेरपीएस इन क्लीनिकल प्रैक्टिस, 14(2), 2008, प्रष्ठ: 105–115।
2. आयुष मंत्रालय, "गर्भवती महिलाओं के लिए योग", पोषण अभियान, पृष्ठ: 1–49।
3. रामचंद्रन, ए. एट. अल., "गर्भावस्था के मधुमेह मेलिटस के साथ गर्भवती महिलाओं में जन्म के वजन, मातृ जटिलताओं और श्रम परिणाम पर योग का प्रभाव", जर्नल ऑफ क्लीनिकल एंड डायग्नोस्टिक रिसर्च, 12(1), 2018, प्रष्ठ: 1–24।
4. महिलाओं के लिए योग, अधिकारिक वेबसाईट— ीजजचेरूधूण्तजवसिपअपदहण्वतह
5. खेडेलवाल, नेहा, "गर्भावस्था में योग", बेबी सेंटर, 2022, पृष्ठ: 1–22।
6. चूंथरापट, सांगपूर्ण, "योग दूरिंग प्रेगनेंसी इफेक्टस ऑन मटेरनालकफोर्ट,लबोर पैन", कॉम्प्लिमेंटरी थेरपीएस इन क्लीनिकल प्रैक्टिस, 14, 2008, पृष्ठ: 105–115।
7. कुमारी, अंजली, "योग एंड प्राणायाम दूरिंग प्रेगनेंसी इंडियन", जर्नल ऑफ एग्रीकल्चर एंड अलाइड साइंसेज, 3(2), 2017, पृष्ठ: 47–52।
8. चंद्राकर, राधिका, "टू स्टडी द इफेक्ट ऑफ इटीगेट्रेड योग प्रैक्टिसेज ऑन स्ट्रेस दूरिंग प्रेगनेंसी", इम्पीरियल जर्नल ऑफ इंटरडिसिप्लिनरी रिसर्च, 2(9), 2016, पृष्ठ: 908–913।



9. नीलम, तेजवानी, "रोले ऑफ योगा फॉर बेटर आउटकम ऑफ प्रेगनेंसी", नेशनल जर्नल ऑफ इंटीग्रेटेड रिसर्च इन मेडिसिन, 4(4), 2013, पृष्ठ: 12–15।
10. साडीं, दीन निर्मला, "इंडिपेंडेंट मिडवाइफ क्लिनिक हरति मुस्तकीम सुमोवोनो" सेमारंग, इंडोनेशिया में माताओं के बीच प्रसव पूर्व योग और प्रसव प्रक्रिया के बीच संबंध", इंटरनेशनल कांफ्रेंस ऑन एप्लाइड साइंस एंड हेल्थ, 2, 2017, पृष्ठ: 1–5।
11. पाल, मीनाक्षी, एट अल., "रोले ऑफ अनुवासनवस्ति विथ पीछू एंड सुख प्रसार योग इन प्रेगनेंसी ओन प्रोग्रेस ऑफ लबोर", जर्नल ऑफ फार्मास्यूटिकल रिसर्च, 5(4), 2016, पृष्ठ: 851–866।

Author's Declaration

I as an author of the above research paper/article, here by, declare that the content of this paper is prepared by me and if any person having copyright issue or patent or anything otherwise related to the content, I shall always be legally responsible for any issue. For the reason of invisibility of my research on the website /amendments /updates, I have resubmitted my paper for the publication on the same date. If any data or information given by me is not correct, I shall be always legally responsible. With my whole responsibility legally and formally have intimated the publisher (Publisher) that my paper has been checked by my guide (if any) or expert to make sure that paper is technically right and there is no unaccepted plagiarism and hentriacontane is genuinely mine. If any issue arises related to Plagiarism /Guide Name /Educational Qualification /Designation /Address of my university /college /institution /Structure or Formatting /Resubmission /Submission /Copyright /Patent / Submission for any higher degree or job /Primary Data/Secondary Data issues. I will be solely/entirely responsible for any legal issues. I have been informed that most of the data from the website is invisible or shuffled or vanished from the database due to some technical fault or hacking and therefore the process of resubmission is there for the scholars/students who find trouble in getting their paper on the website. At the of the resubmission of my paper I take all the legal and formal responsibilities. If I hide or do not submit the copy of my original documents (Andhra/Driving License/Any Identity Proof and Photo) in spite of demand from the publisher, then my paper maybe rejected or removed from the website anytime and may not be consider for verification. I accept the fact that as the content of this paper and the resubmission legal responsibilities and reasons are only mine then the Publisher (Airo International Journal/Airo National Research Journal) is never responsible. I also declare that if publisher finds any complication or error or anything hidden or implemented otherwise, my paper may be removed from the website, or the watermark of remark/actuality may be mentioned on my paper. If anything is found illegal, publisher may also take legal action against me.

सुनीता सिंह भदौरिया
डॉ. मनोज कुमार शर्मा