होम्योपैथिक उपचार में सामान्य हिदायतें :

1. इस पत्रिका में निर्देशित औषधियों का उपयोग उसी अवस्था में करना चाहिए जब दिए गए लक्षण रोगी के लक्षणों से मेल खाते हों।
2. औषधि की मात्रा – प्रत्येक तीन घण्टे के बाद 40 नम्बर की 3 गोलियाँ चूस लें अथवा सादे पानी में घोल कर लें।
3. औषधि का सेवन मुँह साफ करके करें और बेहतर होगा कि खाली पेट लें।
4. यदि औषधि सेवन के 24 घंटे की अवधि में आराम आ जाए तो औषधि का सेवन बंद कर दें।
5. यदि औषधि सेवन के बाद 24 घंटे में आराम न आए अथवा लक्षणों में वृद्धि हो तो होम्योपैथिक चिकित्सक की सलाह लें।
6. औषधियों को तेज गन्ध वाली वस्तुओं जैसे कपूर तथा मेंथाल इत्यादि से दूर रखें।
7. औषधियों को ठंडे एवं शुष्क स्थान पर रखें और धूप एवं गर्मी से दूर रखें।
8. औषधियों को बच्चों की पहुँच से दूर रखें।

अधिक जानकारी हेतु संपर्क करें:
डा० आर. के मनचंदा, उप-निदेशक (होम्योपैथी)
भारतीय चिकित्सा पद्धति एवम होम्योपैथी निदेशालय
(होम्योपैथिक विभाग)
सी.एस.सी.-III, प्रथम तल, बी ब्लाक, प्रीत विहार, दिल्ली-११००६२
ई मेल: ddhom.delhi@nic.in
वेबसाइट: www.delhihomeo.com www.homeo.delhigovt.nic.in

होम्योपैथी द्वारा
मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य रक्षा हेतु
राष्ट्रीय अभियान

होम्योपैथी

द्वारा गर्भावस्था में भय एवं चिन्ताओं का उपचार

दिल्ली सरकार
टीम दिल्ली – स्वप्न करे साकार

आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी,
सिद्ध एवं होम्योपैथी चिकित्सा विभाग (आयुष)
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

केन्द्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद्
(भारत सरकार, स्वास्थ्य एवं
परिवार कल्याण मंत्रालय
के अधीन गठित स्वशासी निकाय)

गर्भावस्था में भय एवं चिन्ताएँ

हल्की घबराहट विशेषतः प्रथम गर्भावस्था में एक सामान्य भावुक प्रतिक्रिया है। परंतु बहुत ज्यादा चिन्ता और भय के कारण निम्न स्थितियाँ हो सकती हैं :

- गर्भवती माँ की सामान्य दिनचर्या में बाधा पड़ सकती है ।
- गर्भवती माँ को अनिद्रा एवं भूख में कमी हो सकती है ।
- गर्भस्थ शिशु के स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ सकता है ।

गर्भवती महिला को गर्भावस्था से संबंधित निम्नलिखित चिंताएँ एवं शंकाएँ हो सकती हैं :

- गर्भपात का डर ।
- अत्यधिक मतली एवं वमन होने के कारण ।
- स्त्री के शरीर में गर्भावस्था एवं प्रसव उपरांत होने वाले शारीरिक परिवर्तनों के बारे में ।
- प्रसव पीड़ा को सहन करने के संबंध में ।
- शिशु के स्वास्थ्य एवं कुशलता से संबंधित ।
- विशेषकर पहली बार गर्भ धारण करने वाली व कामकाजी माताओं में शिशु के पालन–पोषण से संबंधित चिन्ताएँ ।

एक चिन्तित महिला :

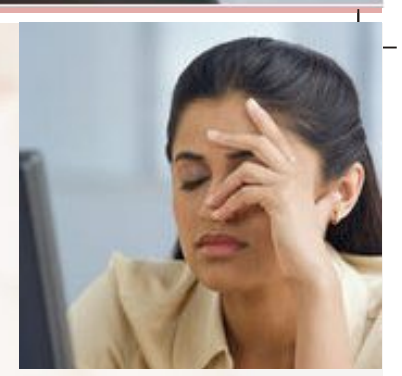
- अपने सामान्य स्वभाव के विपरीत/भिन्न हो सकती है ।
- बिना किसी कारण के हँस और रो सकती है ।
- विस्मरणशील (भूलने के प्रवृति) हो सकती है ।
- किसी भी कार्य में लंबे समय तक एकाग्रचित्त नहीं हो सकती ।
- अवसाद एवं अत्यधिक चिन्ता एवं उदासी का शिकार हो सकती है ।

इन चिन्ताओं एवं शंकाओं का सामना करने के लिए कुछ व्यावहारिक सलाह :

- स्त्री का शरीर गर्भावस्था एवं प्रसव के योग्य ही बना है इसलिए इसमें डरने की कोई बात नहीं है ।
- अपनी शंकाओं एवं चिन्ताओं के बारे में अपने पति, मित्रों, रिश्तेदारों तथा परिवार की प्रौढ़ महिलाओं से चर्चा करें ।
- गर्भावस्था एवं प्रसव से संबंधित मिथ्याओं तथा शंकाओं को दूर करने के लिए प्रसवपूर्ण कक्षाओं व सामूहिक चर्चाओं में सम्मिलित हों ।

चिकित्सक की सलाह कब लें ?

- यदि घबराहट बहुत ज्यादा हो तथा लंबे समय तक रहे ।
- यदि घबराहट से गर्भवती महिला की सामान्य दिनचर्या बाधित हो ।
- यदि घबराहट से गर्भवती महिला की नींद एवं भूख प्रभावित हो ।



होम्योपैथी कैसे सहायक हो सकती है ?

निम्नलिखित औषधियां "गर्भावस्था में भय एवं चिन्ताओं" के लिए प्रायः उपयोग में लाई जाती हैं । परन्तु किसी भी औषधि के प्रयोग से पहले किसी योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक की सलाह अवश्य लें ।

लक्षण	औषधि
• छोटी–छोटी तकलीफों पर असामान्य चिन्ता, भय एवं आकुलता । • मौत का एवं भविष्य का भय । • बेचैनी, प्रत्येक कार्य जल्दी–जल्दी करना । • संगीत के प्रति अनिच्छा, इससे उदासी उत्पन्न होना ।	*एकोनाइटम नेपेलस 30*
• अवसाद के साथ भारी संकट के स्वप्न आना ।	*सिमिसिफ्यूगा 30*
• बहुत अधिक भावुक होना । • सहज ही रो पड़ना । • सहज ही निरूत्साहित हो जाना । • सहानुभूति अच्छी लगना । • साँयकाल में, अकेले रहने से रोगवृद्धि ।	*पल्सैटिला 30*

पीछे दिए गए निर्देशों का पालन करें