17.जीवन का शुभारम्भ

प्रश-1. सही विकल्प चुनकर लिखिए |

1. निषेचित अंडे को ....भी कहते हैं | (1)

(अ) ओवम (ब) जायगोट

(स) भ्रूण (द) इनमें से कोई नहीं

....

2. नवजात शिशु की देखभाल करना चाहिए | (1)

(अ) स्वच्छता (ब) टीकाकरण

(स) पोषण (द) उपरोक्त सभी

....

3. गर्भावस्था के दौरान महिला को .... (1)

(अ) उत्तेजित तथा उदास रहना चाहिए |

(ब) डॉक्टर की सलाह के बिना दवा लेनी चाहिए |

(स) धूम्रपान करना चाहिए |

(द) पोषक आहार का सेवन करना चाहिए |

....

4. भ्रूण के विकास को प्रभावित करने वाले कारक हैं | (1)

(अ) माँ का आहार (ब) माँ की आयु

(स) माँ की भावनात्मक स्थिति (द) उपरोक्त सभी

....

5.भ्रूण गर्भाशय में कितने माह तक रहता हैं | (1)

(अ) 6 माह (ब) 9 माह

(स) 4 माह (द) 8 माह

....

प्रश्न-2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए | (1+1+1+1+1)

1. गर्भवती महिला को ....टीका लगाया जाता हैं |

2. गर्भवती महिला को ....आहार खाना चाहिए |

3.आयरन से युक्त आहार का सेवन करके ....रोग से बचा जा सकता हैं |

4. गर्भवती महिला को दवाइयों का सेवन ....सलाह से करना चाहिए |

5. शिशु को जन्म देने के लिए माँ की सही ....आयु होना चाहिए |

प्रश्न-3. सत्य / असत्य लिखिए | (1+1+1+1+1)

(i) नवजात शिशु की नाल को सूखने के लिए खुला छोड़ा जाना चाहिए | [ ]

(ii) कोलोस्ट्रम शिशु के लिए अच्छा होता है | [ ]

(iii) शिशु को जन्म के पहले कुछ दिनों तक माँ का दूध नहीं पिलाना चाहिए | [ ]

(iv) माँ का दूध पीने वाले शिशु अधिक स्वस्थ तथा ताकतवर होते हैं | [ ]

(V) नर्सिंग माँ को पोषक आहार की आवश्यकता होती है | [ ]

प्रश्न-4. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए |

1. एक महिला के गर्भवती होने पर उसमें क्या-क्या लक्षण दिखाई देते हैं ? (2)

....

....

....

....

2. प्रथम तिमाही में गर्भवती महिला के गर्भ में क्या परिवर्तन होते हैं ? (2)

....

....

....

....

3. एक गर्भवती महिला के आहार में अनिवार्य रूप से कौन-कौन से पोषक तत्व होने चाहिए? (2)

....

....

....

....

4. नवजात शिशु को माँ का दूध ही पिलाना क्यों सर्वोत्तम हैं ? (3)

....

....

....

....

5. सागर और मोहिनी एक नवविवाहिता जोड़े हैं। मोहिनी का अनियोजित गर्भधारण हो जाता है। वे दोनों युवा हैं और एक बच्चे की जिम्मेदारी लेने के लिए तैयार नहीं है क्योंकि वे अभी भी अपने करियर पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं। आप उन्हें क्या सलाह देना चाहेंगे? (3)

....

....

....

....

....

....

....

6. स्तनपान और बोतल के दूध में क्या अंतर हैं ? (3)

स्तनपान	बोतल का दूध

7. "हम दो हमारे दो" भारत के परिवार नियोजन अभियान का परिचित नारा है । आपको क्यों लगता है कि भारत में परिवार नियोजन अभियान की आवश्यकता है? (5)

अथवा

परिवार नियोजन से आप क्या समझते हैं? इसका महत्व बताइए |

....

....

....

....

....

....

....

8. निम्न अनुच्छेद को पढ़कर प्रश्न बनाइये और उनके उत्तर अपने साथियों से पूछिए |माँ को स्तन से निकलने वाला पहला गाढ़ा और पीला दूध शिशु को जरूर पिलाना चाहिए। इस पहले दूध को कोलस्ट्रम कहते है। इससे बच्चे में रोग प्रतिरोधक शक्ति का जबरदस्त विकास होता है। जिससे बच्चा स्वस्थ रहता है। शिशु को पता नहीं चलता की उसे कितना दूध पीना चाहिए। कभी अधिक दूध पीने की वजह से शिशु दूध वापस निकाल दे तो घबराना नहीं चाहिये। ये बहुत सामान्य है। शिशु को सभी टीके (**Vaccine)** वक्त से लगवा लेने चाहिये। टीके लगवाना बहुत आवश्यक होता है। इनसे वह बड़ा होने पर भी गम्भीर बीमारियों से बचा रहता है। इसके लिए टीके का चार्ट बनवा लेना चाहिए जिसमे सभी टीकों के लगाए जाने की तारिख आदि याद से लिख देनी चाहिए। साथ ही शिशु का प्रोग्रेस चार्ट भी बनवा लेना चाहिए।जिसमे उसका वजन आदि लिखने से वक्त के साथ शिशु का विकास सही तरीके से हो रहा है या नहीं **,** पता चलता है। (5)

....

....

....

....

....

....

....

....

....

महत्वपूर्ण शब्द				
भ्रूण	जायगोट	कोलोस्ट्रम	गर्भावस्था	धूम्रपान
परिवार नियोजन	मिडवाइफ	प्रतिरोधक	नवजात शिशु	हार्मोन