



## गर्भावस्थेतील नोकरी व्यवसाय करणाऱ्या महिलांच्या मानसिक तणावाचे व्यवस्थापन- गर्भसंस्कार पद्धती- अवलोकन

कु. जयश्री त्र्यंबकराव कात्रे (नवलकार )

पी.एच.डी संशोधक विद्यार्थिनी

शंकरलाल खंडेलवाल

कला विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय, अकोला

प्रा. डॉ. संध्या अनिल काळे

पी.एच.डी मार्गदर्शक

गृह अर्थशास्त्र विभाग प्रमुख,

शंकरलाल खंडेलवाल

कला विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय अकोला

### प्रस्तावना

बालकाला मातेच्या गर्भातच प्रेमाची, आपुलकीची ऊब आवश्यक असते या अवस्थेतच भ्रूणाला ती प्राप्त झाल्यास भविष्यातील तीस वर्षांमध्ये त्याच्या व्यक्तिमत्व विकासात कोणत्याही समस्या उद्भवत नाही. गर्भधारणेपासून ते सुरुवातीचे सहा वर्षे बालकाच्या भविष्यातील विकासाला प्रेरक असतात त्याची पायाभरणी ही गर्भावस्थेत होते या काळातील मातेचा तणाव हा गर्भात विकसित होणाऱ्या भ्रूणाला व मातेला प्रभावित करतो. गर्भावस्थेत गर्भवतीची शारीरिक स्थिती, हार्मोनल बदल, कुटुंबाची जबाबदारी, नोकरी व्यवसायाचा दबावामुळे मातांच्या मानसिक तणाव वाढतो. आधुनिक जीवनपद्धतीमुळे महिलांचे क्षेत्र विस्तृत होऊन घर, कुटुंब इतपत न राहता विविध क्षेत्रात त्या नोकरी, व्यवसाय करीत आहेत. उत्तम शैक्षणिक व्यावसायिक संधीचा फायदा घेऊन स्वतःचे वेगळे अस्तित्व तयार केले आहे विविध क्षेत्रात आपली भूमिका बजावताना अनेक समस्या येतात या कालावधीत प्रामुख्याने शारीरिक समस्या महत्त्वाची असते. ज्यामुळे मानसिक तणाव वाढतो व त्याचा परिणाम गर्भवर होतो. गर्भावस्था तणाव तणाव व त्याचा परिणाम याविषयी फारशी जागरूकता दिसून येत नाही याविषयीचे व्यवस्थापन गर्भसंस्कार पद्धतीद्वारे करणे शक्य आहे याविषयी प्रस्तुत संशोधन विषय आहे.

### विषयाची पार्श्वभूमी

गर्भावस्थेतील उदासीनता, चिडचिड, मूळ बदलणे या सामान्य समस्या जरी असल्या तरी त्यांची तीव्रता कायमस्वरूपी असल्यास त्याचा विपरीत प्रभाव गर्भाच्या मानसिक विकासावर होतो याविषयी महिलांमध्ये फारशी जागरूकता नाही अद्यापही गर्भवती व कुटुंब या काळातील तणाव, चिडचिड समस्या या विषयी त्यांच्या डॉक्टरांशी, इतरांशी मोकळेपणाशी बोलत नाहीत त्यामुळे त्या रुद्र रूप धारण करू शकतात.

### संशोधनाची आवश्यकता/ गरज

बदलत्या जीवनशैलीमुळे संयुक्त कुटुंबाचे रूप विभक्त कुटुंबाने घेतले, लहान विभक्त कुटुंबासोबत पती-पत्नीचे नोकरी व्यवसाय असणे, तणावमुक्त करणाऱ्या नैसर्गिक यंत्रणांचा अभाव, पारंपारिक जीवनशैलीचा त्यात, विचारांची देवाणघेवाण व काळजी करणारे जवळचे व्यक्ती नसणे. यामुळे नोकरी व्यवसाय करणाऱ्या गर्भवतीमध्ये तणाव वाढत असून, भविष्यातील पिढ्यांमध्ये बालकांना जन्म देण्याविषयीची अनास्था यांसारख्या विविध समस्या आहेत.

प्रस्तुत अध्ययनाद्वारे गर्भवती मातांचा तणाव नियंत्रण, नियोजन, प्रसूती पद्धती, प्रसूती अवस्था, गर्भचे परिणाम, नवजात विकृती, स्वास्थ्य गर्भधारणे विषयी सकारात्मकता, त्या काळातील नकारात्मक प्रभावांचे नियोजन, नियंत्रण गर्भसंस्कार पद्धतीद्वारे करून त्यांचे अवलोकन करणे होय.

### गर्भसंस्कार पद्धती

गर्भसंस्कार ही प्राचीन भारतीय आयुर्वेदिक, वैज्ञानिक पद्धती असून जी गर्भवती मातांनी आत्मसात करणे गरजेचे असते. ज्याद्वारे माता व बालक यांना कौटुंबिक, सामाजिक भावनिक, मानसिक, आध्यात्मिक रीतीने मन शांत करणारे वातावरण प्राप्त करून देणे. यात मंत्र उच्चारण, ध्यानधारणा, प्रार्थना, मेडिटेशन, प्राणायाम, गर्भसंगीत, गर्भसंवाद यासारखी सकारात्मक स्पंदने माता व न जन्मलेल्या बाळाला प्राप्त करून देणे

होय. नोकरी व्यवसाय करणाऱ्या माता अनेक जबाबदाऱ्या पेलतात ज्यामुळे त्यांना स्वतःसाठी वेळ काढणे आव्हानात्मक होते. मर्यादित मोकळा वेळ आणि त्यामध्ये त्यांचे लक्ष वेधून घेणारी गर्भसंस्कार पद्धतीचा वापर करून त्यांच्या मानसिक तणावाचे व्यवस्थापन करणे शक्य आहे.

### गर्भसंस्कार व्यवस्थापन

व्यस्त वेळापत्रकामध्ये त्यांच्या नित्यक्रमात सर्जनशील मार्ग शोधून गर्भसंस्कार पद्धतीचा अवलंब करणे सहज शक्य आहे. गर्भ संस्काराचा उद्देश निरोगी, आनंदी बाळाच्या विकासासाठी अनुकूल वातावरण निर्माण करणे व याचा सराव गर्भवतीच्या आरोग्यास चालना देण्यासाठी व तणाव पातळी कमी करण्यासाठी फायदेशीर पद्धती असून या प्रक्रियेद्वारे निर्माण होणारी सकारात्मक ऊर्जा गर्भ व गर्भवतीला शांततापूर्ण वातावरण तयार करण्यास मदत करणे होय.

- **वेळेचे व्यवस्थापन-** कुटुंब व कामाच्या जबाबदाऱ्यांमध्ये संतुलन राखण्याकरिता कामाची यादी करून रोजचे वेळापत्रक तयार करणे वेळेचे योग्य नियोजन करणे.
- **गर्भसंस्कार पद्धतीचा अवलंब करण्याकरिता सर्जनशील मार्ग शोधणे-** प्रवासादरम्यान किंवा कामाच्या ठिकाणी गर्भसंस्कार संगीत ऐकणे, सकारात्मक विचारांवर ध्यान केंद्रित करणे, मंत्र उच्चारण पठाण गर्भसंवाद, सूक्ष्म व्यायाम करणे.
- **सहभागींचे सहकार्य मिळवणे-** कामाच्या ठिकाणी व घरी सहभागींना गर्भसंस्कार पद्धती विषयी अवगत करून त्यांची मदत गर्भवस्थेच्या प्रवासादरम्यान सामायिक अनुभव घेण्यास अनुमती प्राप्त करून त्यांच्यातील संबंध अधिक दृढ होऊन तणावाची पातळी कमी करता येते. पती-पत्नीने व कुटुंबातील इतर व्यक्तीने एकमेकांना समजून गर्भवतीचा दृष्टिकोन अधिक चांगल्या प्रकारे समजून घेऊन गर्भसंस्काराशी संबंधित विषयांवर किंवा क्रिया कलापांवर चर्चा करणे.
- **आव्हानांचा स्वीकार करून मात करणे-** नोकरी व्यवसाय करणाऱ्या महिलांना वेळेची कमतरता, कुटुंब भागीदाराकडून पाठिंबा नसणे, प्रक्रियेबद्दल माहिती नसणे, शारीरिक मानसिक थकवा हे सामान्य अडथळे असून, याविषयी कुटुंब, नोकरी, व्यवसाय ठिकाणी मित्र-मैत्रिणी, नातेवाईक यांच्याशी विश्वासू व सुरक्षित असलेल्या व्यक्तींशी बोलून संघर्षाचे ओझी कमी करण्यास मदत मिळते.
- **गर्भसंस्कार पद्धतीचा अवलंब-** स्नान, नित्यक्रम प्रवास इतर काम करताना सकारात्मक राहून नकारात्मक विचार, लोक, प्रवृत्ती यांच्या दूर राहून खोल दीर्घ श्वास, ध्यानधारणा, मंत्र उच्चारण, प्राणायाम, सुखदायक ध्वनी- संगीत ऐकणे, त्यातून ऊर्जा प्राप्त करणे. आजूबाजूला चांगल्या गोष्टींकडे लक्ष केंद्रित करणे, आरामदायक बसण्याचे ठिकाण तयार करून तान कमी करण्यास, रक्तदाब नियंत्रण मदत करणाऱ्या, स्नायूंचा ताण कमी करणारी छोटी छोटी तंत्रे वापरून व्यायाम-मेडिटेशन यांचा वापर. मनोरंजन करणारी सामाजिक कौटुंबिक उपक्रमांमध्ये सहभागीता. ऑनलाईन ऑफलाइन समुदायांमध्ये सहभागीता नोंदविणे.

### सारणी

तणाव पातळी क्षमता	गर्भसंस्कार घेतलेल्या गर्भवती ( एकूण =१२५)		गर्भसंस्कार न घेतलेल्या गर्भवती ( एकूण=१२५)	
	वारंवारिता	शेकडा प्रमाण	वारंवारिता	शेकडा प्रमाण
अति उच्च तणाव ७० पेक्षा जास्त	२	१.६	५	४
उच्च तणाव ६०-६९	५	४	११	८.८
सर्वसाधारण तणाव	९	७.२	२४	१९.२
कमी तणाव ३०-३९	२२	१७.६	३२	२५.६
अजिबात नाही २० पेक्षा कमी	८७	६९.६	५३	४२.४
एकूण	१२५	१००	१२५	१००

वरील सारणीच्या अवलोकनावरून असे निदर्शनास येते की अतिउच्च तणाव पातळीमध्ये गर्भ संस्कार घेतलेल्या महिलांचे प्रमाण १.६% असून गर्भसंस्कार न घेतलेल्या महिलांचे प्रमाण ४% आढळून आले. उच्च तणाव पातळीमध्ये गर्भसंस्कार घेणाऱ्या गर्भवतींचे प्रमाण ४% असून गर्भसंस्कार न घेणाऱ्या गर्भवतींचे प्रमाण ८.८ % आहे .सर्वसाधारण तणाव पातळीमध्ये गर्भसंस्कार घेणाऱ्या गर्भवतींचे प्रमाण ७.२ % व गर्भसंस्कार न घेणाऱ्या गर्भवतींचे प्रमाण १९.२ % एवढे आढळून आले. कमी तणाव पातळीमध्ये १७.६ % प्रमाण गर्भसंस्कार घेणाऱ्या गर्भवतींचे असून गर्भ संस्कार न घेणाऱ्या गर्भवतींचे हे प्रमाण २५.६ % एवढे आहे .अजिबात तणाव पातळी नाही या गटामध्ये अनुक्रमे गर्भसंस्कार घेणाऱ्या गर्भवती व गर्भसंस्कार न घेणाऱ्या गर्भवतींचे प्रमाण ६९.६ % व ४२.४ % एवढे निदर्शनास आले. डब्ल्यू एच ओ नुसार गर्भधारणे दरम्यान गर्भवतीच्या तणावाचे प्रमाण १५.६ % आणि बाळाच्या जन्मानंतर हे प्रमाण १९.८ % दिसून येते. या प्रमाणकांशी संबंधित संशोधनातील प्रमाणकांसोबत तुलना केली असता .गर्भसंस्कार घेतलेल्या महिलांची तणाव पातळी ही गर्भसंस्कार न घेतलेल्या महिलांच्या तुलनेत अत्यल्प दिसून आली.

### निष्कर्ष

गर्भसंस्कार पद्धती ही गर्भवतीचा तणाव कमी करण्यामध्ये प्रशंसनीय उपाय म्हणून काम करते .जे गर्भधारणा व प्रसूतीपूर्व तणावाच्या आव्हानांना नोकरी -व्यवसाय करणाऱ्या गर्भवतींना सक्रियपणे सहभागी करून घेते. गर्भसंस्कार पद्धतीचा स्वीकार केलेल्या गर्भवतींच्या कल्याणाच्या भावनेसह तणाव पातळी लक्षणीय घट दिसून आली. सोबतच गर्भसंस्काराकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन वृद्धिगत झाल्याचे दिसून येतो.

### संदर्भसूची

<https://ijmrr.medresearch.in/index.php/ijmrr/article/view/1365/2577>

<https://dsij.dsvv.ac.in/index.php/dsij/article/view/229>

<https://www.ipl.org/essay/The-Importance-Of-Developmental-Psychology-FJFXHMWAWU>

<https://www.bbc.com/hindi/science-49604183>

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17542863.2017.1364284>

<https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA534838596&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=23201770&p=AONE&sw=w&userGroupName=anon%7Ed32>

[96d1e&aty=open-web-entry https://www.ijrcog.org/index.php/ijrcog/article/view/3152](https://www.ijrcog.org/index.php/ijrcog/article/view/3152)

<https://www.researchgate.net/publication/267271379> Stress among Antenatal Women

[in India International Journal Of Nursing Care https://www.mdpi.com/2079-9292/11/18/2862](https://www.mdpi.com/2079-9292/11/18/2862)

[https://www.ncbi.nlm.nih.gov.translate.goog/pmc/articles/PMC9415599/?x\\_tr\\_sl=auto&x\\_tr\\_tl=hi&x\\_tr\\_hl=en-GB&x\\_tr\\_pto=tc](https://www.ncbi.nlm.nih.gov.translate.goog/pmc/articles/PMC9415599/?x_tr_sl=auto&x_tr_tl=hi&x_tr_hl=en-GB&x_tr_pto=tc)

<https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotionprevention/maternal-mental-health>  
<https://ijip.in/wp-content/uploads/2023/11/18.01.077.20231104.pdf>