ಯಾವ ಕಾರಣವನ್ನು ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳು ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

- ಈ ಹಿಂದಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದ್ದರೆ
- ಮೂತ್ರಾಂಗ ವ್ಯೂಹದ ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸೋಂಕಾಗಿದ್ದರೆ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ
- ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಯಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೆ (ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ನಾರುಗಡ್ಡೆಗಳಿದ್ದರೆ)
- ದೀರ್ಘಾವಧಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಆಗಿದ್ದರೆ
  ಅವಳಿ, ತ್ರಿವಳಿ ಗರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ
- ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿದ್ದರೆ
- ಗರ್ಭ ಜಲ (ಆಮ್ನಿಯಾಟಿಕ್ ಫ್ಲೂಯಿಡ್) ಅತಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗ (ಹೈಡ್ರಾಮ್ನಿಯೋಸ್)
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದರೆ
- ಗರ್ಭಕೋಶದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿದ್ದರೆ (ಬೈಕಾರ್ನೇಟ್ ಅಥವಾ ಯುನಿಕಾರ್ನೇಟ್ ಯುಟರಸ್)
- ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ

ಈ ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಕೊಡುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಇಂತಹ ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

- ನೀರಿನಂತಹ, ಲೋಳೆಯಂತಹ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಯೋನಿಯಿಂದಾದರೆ
- ಯೋನಿಸ್ರಾವ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಉಂಟಾದಾಗ; ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವವಾಗುವುದು
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು
- ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿದಂತೆ ಅನುಭವ
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿಯಮಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹಾಗೆ ಅನಿಸುವುದು
- ಯೋನಿಯಿಂದ ದ್ರವಸೋರಿದ ಅನುಭವ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ನೋವಿಲ್ಲದೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸಡಿಲವಾದ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಸರಿಯಾಗುವುದು. ಆದರೆ 5 ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ ಏಳೆಂಟು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸಂಕುಚನಗೊಂಡ ಅನುಭವ ಉಂಟಾದರೆ ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಯೋನಿಯಿಂದ ನೆತ್ತಿನೀರು ಹರಿದುಹೋದರೆ ನಾವು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆ- ಆರೈಕೆ ಹೇಗೆ?

ಹೆರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದಾಗ ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೂ ಮಗು ಬದುಕುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅತೀ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಾಗಲೂ ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗಾಗಲೀ, ಮಗುವಿಗಾಗಲೀ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದ್ದಾಗಲಷ್ಟೇ ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಕಾಲಿಕ ಶಿಶುಗಳ ತೂಕ ಅತಿಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಡುವ (ವಾರ್ಮರ್) ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸರ್ಫೆಕ್ಟಂಟ್ (Surfactant) ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ದೊರಕಿಸುವ ನವಜಾತಶಿಶುಗಳ ತೀವ್ರನಿಗಾಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕಿದಾಗ 28 ರಿಂದ 30 ವಾರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ಬದುಕುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ?

ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂಭವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಭವನೀಯ ಕಾರಣ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಸವಾಲಾಗಿಯೇ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಈ ತರಹದ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮೊದಲನೇ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವುದೆಂದು ಊಹಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತಿ ತೂಕವಿದ್ದರೆ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಅತಿಮುಖ್ಯ.

ಸೂಕ್ತವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.

- ಎರಡು ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರುವರ್ಷ ಅಂತರವಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- ಧೂಮಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅತಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಂಕುಚನಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇದರಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಎಲ್ಲಾ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ, ಇಂತಹ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕಗಳು ಹಾಗೂ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸೇವೆ ತಾಲ್ಲೂಕು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಹಾಗಾದರೆ ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಯಿಂದಾಗುವ ಶಿಶುಗಳ ಸಾವುನೋವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

(ಲೇಖಕಿ ಭದ್ರಾವತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞೆ. ಸಂಪರ್ಕ: 9480353878)

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

ಒಮ್ಮೆ ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರ ಉದ್ದೇಶ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮಗು ಒಂದು ವೇಳೆ ಬೇಗನೆ ಹುಟ್ಟಿದರೂ ಬದುಕುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ 24ನೇ ವಾರದಿಂದ 34ನೇ ವಾರದೊಳಗಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದ್ದಾಗ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತಾಯಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಬರದಹಾಗೇ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೂಡ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಸೋಂಕು ನಿವಾರಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಾದ ನೀರಿನಾಂಶ ಪೂರೈಕೆಯು ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಏನು?

ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತಹ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿದ್ದಾಗ ನೀವು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರು ಸೂಕ್ತವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿ ನಂತರ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಗರ್ಭದ್ವಾರ ಅಗಲವಾಗಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭದ್ವಾರ ಅಗಲವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ನೆತ್ತಿನೀರು ಹೋಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು ಕೇವಲ ಸ್ಪೆಕ್ಯೂಲಮ್ ಮೂಲಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಸೂಕ್ತಕಾರಣ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.