



# ಅವಳಿ ಜವಳಿ ಸವಾಲು - ಸಾಂತ್ವನ

ಅವಳಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಖಿನ್ನತೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ತಾಯಿಗೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

■ ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ

‘ಏನಮ್ಮಾ ಛಾನ್, ಹೊಡೆದುಬಿಟ್ಟಲ್ಲ! ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಕಷ್ಟ, ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ’ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆದ ತಾಯಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ಕಮೆಂಟ್ ಇದು. ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಎದುರಾಗುವ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೂ ಇವೆ.

ಇವರು ಐಡೆಂಟಿಕ್‌ಲಾ? ಇವರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರು ಯಾರು? ಇಬ್ಬರನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತೀರಾ?... ಇತ್ಯಾದಿ. ಬಹುದಿನಗಳ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿ ಅವಳಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದಾಗಲಂತೂ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ‘ನ್ಯಾಚುರಲ್ಲಾ ಅಥವಾ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆದವರಾ?’ ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು ಎರಡೂ ಗಂಡಾದರೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಅಸೂಯೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಆಶ್ಚರ್ಯ, ಎರಡೂ ಹೆಣ್ಣಾದರೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಸಂತಾಪ, ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಒಂದು ಗಂಡಾದರೆ ‘ಏನು ಲಕ್ಕಿರೀ’ ಎಂಬ ಉದ್ಗಾರ!

ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲದರ ನಡುವೆ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತ ಮಹಿಳೆ ಎದುರಿಸುವ ದೈಹಿಕ ಹೊರೆ, ಆತಂಕಗಳು, ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಎರಡೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವ ಕಷ್ಟ, ಅವರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಓದುಮದುವೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸವಾಲುಗಳು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಯೋಚಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

### ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ...

ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳಿವೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ‘ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯದ ಸಾಧ್ಯತೆ’ (high risk pregnancy) ಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಬಾರಿಯ ಸ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶ ಗೊತ್ತಾದಾಗಲೇ ತಾಯಿಗೆ, ತಾಯಿ ತಾಯಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಬಗೆಗೆ, ಬಾಣಂತನದ ಬಗೆಗೆ ಚಿಂತೆ ಆರಂಭ. ದೇಹದ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಅಷ್ಟೆ. 45 ತಿಂಗಳುಗಳ ವೇಳೆಗೆ ಒಂದೇ ಮಗು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ತಾಯಿ 9 ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಬೇರೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಆಯಾಸ ಇರಿಸುಮರಿಸು ಅವಳಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ತಾಯಿಗೆ 34 ತಿಂಗಳುಗಳ ಮೊದಲೇ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದೇ ದಿನವೂ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಹೋದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುವುದನ್ನು ಅವಳಿಗಳ ತಾಯಿ 34 ತಿಂಗಳು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಪಾಯಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ, ಸಹಜವಾಗಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಎರಡೂ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಹೊರಬರಲು ಎಂಬುದು ನಿಜವಾದರೂ, ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ, ಆಕೆಯ ಕುಟುಂಬದವರಲ್ಲಿ ಆತಂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ, ‘ವೈದ್ಯರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೋ, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಏನಾಗಬಹುದೋ’ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಂತೆಆತಂಕ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. ಈಗಾಗಲೇ ಒಂದು ಮಗುವಿರುವ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಕಳವಳ ಕಾಡಬಹುದು.

### ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ...

ಹೆರಿಯಾಗುವಾಗ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡಬಹುದಾದರೂ, ಮುಂದುವರಿದ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಅವಳಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಹುಟ್ಟುವಾಗ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೂ, ಬಹು ಬೇಗ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಣ್ಣು/ಗಂಡು ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು ಸ್ವತಃ ತಾಯಿಯೂ ಬಿಡಬೇಕು, ಇತರರೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು



ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ ಎಂಬ ಧೋರಣೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

### ಬಾಣಂತನದಲ್ಲಿ...

ಎಲ್ಲ ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿಯೂ ಎದುರಾಗುವ ನಿರ್ದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸವಾಲುಗಳು ಅವಳಿಗಳ ತಾಯಂದಿರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವ ‘ಮಗು ಮಲಗಿದಾಗ ನೀವೂ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ’ ಎಂಬ ಸೂತ್ರ ಅವಳಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಾಲೂಡಿಸುವುದು, ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ತಾನೂ ಮಲಗುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಒಂದು ಮಗು ಅತ್ತರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವೂ ಅಳಲಾರಂಭಿಸುವುದು, ಒಟ್ಟಿಗೇ ಇಬ್ಬರ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸುಲಭವಾದ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲ.

### ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗಿಂತ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸಿವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಅವಧಿಗೆ