



ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಇತರ ತಾಯಂದಿರ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರ ಸ್ವ ಸಹಾಯ ಗುಂಪುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಪತಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ 90 ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗಾಗಿ ನೀಡುವ ಔಷಧಗಳು, ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಸಹಜವಾಗಿ ಮೂರು ಸಾವಿರ ಜನನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ತ್ರಿವಳಿ (triplets) ಜನಿಸಿದರೆ, ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಕಳೆದ ಒಂದು ದಶಕದಲ್ಲಿ ಇದು ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅವಳಿಗಳಿಗಾಗಿ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಗಮನಹರಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಅವಳಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಖಿನ್ನತೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ತಾಯಿಗೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕೇವಲ ಮಾತು ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಲ್ಲ! ನಿನ್ನೆ ಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳು ಬಿಡದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ (sleep deprivation) ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ಸರದಿಯ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳ ಡಯಾಪರ್ ಬದಲಿಸುವುದು, ರಾತ್ರಿ ಹಾಲೂಡಿಸಲು ಸಹಾಯ, ಮಧ್ಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಡಿಸಿ ತಾಯಿಗೆ ನಿನ್ನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವುದು ದೊಡ್ಡ ಸಹಾಯ ಎನಿಸಬಲ್ಲವು.

ಯಾವುದೇ ತಾಯಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುವುದು ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ. ಮೊದಲನೆಯದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಮಹಿಳೆಗೂ ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಜೀವಿಸುವ ಹಕ್ಕು, ಎರಡನೆಯದು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ, ಮಗು ತನ್ನ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಮಗುವಿನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬಾಂಧವ್ಯ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ ತಾಯಿ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ವಸ್ಥಳಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಇನ್ನು ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮೂರು ಜನರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಈ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆಯ ಕುಟುಂಬಸಮಾಜಸತತ ಆರೈಕೆ ನೀಡುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಎಲ್ಲವೂ ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಚಿಕ್ಕ ಸ್ವಸಹಾಯ ಗುಂಪುಗಳು, ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬೇಕು. ■



ಮೊದಲೇ ಹುಟ್ಟುವ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧ್ಯತೆ, ಹೆಚ್ಚು ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯ. ಅದರಿಂದ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದಣವು, ನಿರೀಕ್ಷೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಸರಿಯಾಗಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ... ಇವು ಈ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರರ್ಥ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ ಎಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಸಮಾಜಕುಟುಂಬದವರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ 5 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ತಾಯಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಸವಾಲುಗಳನ್ನೆದುರಿಸುವ ಬಗೆ...

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಅವಳಿ ಜವಳಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿರುವ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮಂದಿರನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಅಪ್ಪಅಮ್ಮಂದಿರೇ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಪಡೆದಿರುವ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮಂದಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಬಲ್ಲರು. ತಾಯಂದಿರು ಈ ಸಂದರ್ಭದ ದಣವು,