

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

- ಗರ್ಭಿಣಿ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ದೇಹ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇರಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ, ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜ. ಇವುಗಳ ಸಮರ್ಥ ನಿರ್ವಹಣೆ ಆಗುತ್ತೆ.
- ಪೌಷ್ಟಿಕ, ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜಾಂಶ ಎಲ್ಲವೂ ಇರಬೇಕು.
- ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮತ್ತು ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ಪಲ್ಲವಿ ತನ್ನ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿದರೂ, ಹೆರಿಗೆಂದು ಹೋದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವಿದ್ಯಮಾನವೇ ಬೇರೆ. ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಹೊತ್ತು ಸಲಹಿದ ಶಿಶು 'ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೇ ಬಾರದ ಲೋಕ'ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿರುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಘೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಾಗಿ ಬರಬೇಕಾದ ಮಗು ಸಿಹಿ ನೀಡುವ ಬದಲಾಗಿ ಕಹಿಯನ್ನುಣಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಗಾವಿ ಸಮೀಪದ ಹಳ್ಳಿಯೊಂದರ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದರ ಹರೆಯದ ಶಿವಮ್ಮ ತುಂಬು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಂದು ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆರಿಗೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಹಜ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು, ಸ್ನಾನಿಂಗ್‌ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ನಾನಿಂಗ್ ನಡೆಸಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಗರ್ಭಜಲವೂ (omniotic fluid) ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿದರೂ ತಾಯಿ-ಮಗು ಇಬ್ಬರೂ ಬಾರದ ಲೋಕಕ್ಕೆ ತೆರಳುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಪಲ್ಲವಿ ಮತ್ತು ಶಿವಮ್ಮ ಇಬ್ಬರ ಕಥೆಯಲ್ಲ. ಈ ಎರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮನಕಲಕುವಂಥದ್ದು. 'ಮಗುವಿದ್ದರಷ್ಟೇ ಬಾಳು' ಎಂದು ಭಾವಿಸದೆ, ಮಗು ಪಡೆಯದೇ ಇದ್ದರೂ ಸುಖಮಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ದಂಪತಿ ಅರಿತು ನಡೆಯಬೇಕು.

ಸಂದರ್ಶನ

◆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಮಗು ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಇಹಲೋಕ ತ್ಯಜಿಸಲು ಕಾರಣವೇನು? ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ಅಸುನೀಗಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಾದ ಜರಾಯು ಅಥವಾ ಮಾಸುಚೀಲ (Aruptio placenta)ದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ಅನುವಂಶಿಕತೆ, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ, ಬಹು ಭ್ರೂಣ ಇರುವುದು, ಹೊಕ್ಕುಳಿಬಳ್ಳಿ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಸೋಂಕು, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಡಿಯೊಪಥಿಕ (ಶೇ.30ರಿಂದ 50ರಷ್ಟು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಕಾರಣಗಳು) ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

◆ ಗರ್ಭಿಣಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದ ಬಳಿಕ ಗರ್ಭವತಿಯಾದವಳು ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದಲೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಏಳು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತೀ ತಿಂಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯ ಎಂದರೆ ಒಂಬತ್ತನೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ಗರ್ಭಿಣಿಯ 'ಡಾಪ್ಲರ್' ಅಧ್ಯಯನವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ತಪಾಸಣೆಯಲ್ಲೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ತೂಕ, ಬಿಪಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

◆ ಹೆಣ್ಣಿನ ವಯಸ್ಸು ಮೂವತ್ತು ದಾಟಿದರೆ 'ಹೈ ರಿಸ್ಕ್ ಪ್ರೆಗ್ನೆಸಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆಲ್ಲವೇ, ಇದು ಏನು? ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ವಯಸ್ಸು ಮೂವತ್ತು ದಾಟಿದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ. 35 ವರ್ಷ ದಾಟಿದರೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದರೆ 'ಅಪಾಯದ ಗರ್ಭ' (High risk pregnancy) ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ 12ರಿಂದ 13 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಡ್ಯುಯಲ್ ಮಾರ್ಕರ್ ಅಥವಾ ಡಬಲ್ ಮಾರ್ಕರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಾಲ್ಕನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ವಾರ್ಟರ್ ಮಾರ್ಕರ್ ಟೆಸ್ಟ್, ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂಬತ್ತನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸವಾಲು ಪರೀಕ್ಷೆ (ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಚಾಲೆಂಜ್ ಟೆಸ್ಟ್-GCT) ಮಾಡಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಗತ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ 75 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ನೀಡಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಗರ್ಭಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡುವ ಪರಿಪಾಟವೂ ಇದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯುದ್ದಕ್ಕೂ ವಿಟಮಿನ್, ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ, ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

◆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಎಲ್ಲ ಮಾಸಿಕಗಳಲ್ಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇದ್ದ ಮಗು ಹೆರಿಗೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಸು ನೀಗಿದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಮನಸ್ವಿತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಬಹುದು?

ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ಇಹಲೋಕ ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಆಕೆಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದಲೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ತುಂಬ ಹದಗೆಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಾಯಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಹೋಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ವಿಟಮಿನ್ ಗುಳಿಗೆ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು. ಬಾಣಂತಿಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಇದೆ.

◆ ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ, ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆ ಮನೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ಮೂರನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸವಾಲೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೇ?

ಖಂಡಿತ, ಮಹಿಳೆ ತಡವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾಳೆ, ಮದುವೆಯಾದ 2 ರಿಂದ 3 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮಗು ಪಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ದಂಪತಿ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಡವಾದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜನಿಸಲು ಹರಸಾಹಸ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ತಪಾಸಣೆ ಎಲ್ಲವೂ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಡಾ. ರೇವತಿ ಭಟ್, ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞ, ಆಲ್ಟ್ರಾ ಆಸ್ಟ್ರೆ ಮೂಡಬಿದರೆ