

ಹೊರಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪೆರಿನಿಯಲ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಕೂಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಪರೀತ ನೋವು, ಡ್ರಿಪ್ಸ್, ನೋವು, ಅರಿವಳಿಕೆ, ಎಸಿಪಿಯಾಟಮಿ (ಮಗು ಹೊರಬರಬೇಕಾದರೆ ವೈದ್ಯರು ಮಾಡುವ ಸಣ್ಣ ಕೊಯ್ಲು) ಮುಂತಾದ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ: ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯ.

‘ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಜಲ ಪ್ರಸವದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿಸ್ಟ್, ಡಯಟೀಷಿಯನ್‌ಗಳೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ ಮೊದಲ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಿಂದಲೇ ನೀಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಧೈರ್ಯ, ನಂಬಿಕೆ ಬಂದ ಬಳಿಕವೇ ಈ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಸಿರೀಶಾ.

‘ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಗಿಂತಲೂ ಜಲ ಪ್ರಸವ ಕೊಂಚ ಭಿನ್ನ. ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ನೋವಿಗಿಂತಲೂ ಈ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿ ಬೇಗನೇ ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿ ಈ ರೀತಿಯ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನೂ ಜಲ ಪ್ರಸವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮೂಲಕವೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ, ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್‌ಗಳು, ಬ್ರೀಚ್, ಪ್ಲೇಸೆಂಟಾ ಪ್ರೀವಿಯಾದಂತಹ ಸಂಕೀರ್ಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಹೆರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ’ ಎಂದು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

‘ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ

ಜಲ ಪ್ರಸವದಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಣಂತಿಯೂ ಬೇಗನೇ ಗುಣಮುಖ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

-ಡಾ. ಸಿರೀಶಾ ರೆಡ್ಡಿ, ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞ



ಜಲ ಪ್ರಸವ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಇದುವರೆಗೆ 25 ಹೆರಿಗೆಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಆಗಿವೆ. ಮಗು ಆದ ಮೇಲೆ ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಸುಗಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

‘ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ನಿಯೋಟಿಕ್ ದ್ರವವು ಒಂಟು ತಿಂಗಳೂ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೇ ಇದ್ದ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಆಮ್ನಿಯೋಟಿಕ್ ದ್ರವದಂತೆಯೇ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಕೆನ್ನೆಗಳಲ್ಲಿನ ನರ ಗ್ರಾಹಕಗಳು ನೀರಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಅವು ಉತ್ತೇಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ’ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಮತ.

ಜಲ ಪ್ರಸವದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಏನು ಲಾಭ?

- ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
 - ಮಗು ಇರುವ ವಾತಾವರಣವು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಎಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೂಡ ಸಹಜ ಪ್ರಸವ ಮತ್ತು ಜಲ ಪ್ರಸವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದರೂ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಜೊತೆ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸುವುದು, ಅವರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು

ಅವಶ್ಯ. ಹೆರಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಆರಂಭದಿಂದಲೂ ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಇತಿಹಾಸವೂ ಇದೆ...

ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಹೆರಿಗೆ ವಿಧಾನವು 1800ರಲ್ಲಿಯೇ ಜಾಲಿಯಲ್ಲಿತ್ತು, 1970ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಈ ಹೆರಿಗೆ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಜಾಗತಿಕ ಮನ್ನಣೆ ದೊರಕಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜಲ ಪ್ರಸವ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮುನ್ನೆಲೆಗೆ ಬಂದಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಡಿಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಮದರ್‌ಹುಡ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆ ಜೊತೆಗೆ ಜಲ ಪ್ರಸವಕ್ಕೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಜಲಹೆರಿಗೆ ಜನಪ್ರಿಯ. ಅಮೆರಿಕದ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ (American college of obsterician and gynaecology) ಹೆರಿಗೆಯ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮೊತ್ತಮೊದಲು ತಿಳಿಸಿತ್ತು. ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹಂತವು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸಂಕುಚನ ಆರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದ ಗರ್ಭಕಂಠ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗುವವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊದಲ ಹಂತದ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿಲ್ಲ.

ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ...

ಮೆಲ್ ಗಿಬ್ಬನ್ ನಿರ್ದೇಶನದ ‘ಅಪೊಕ್ಯಾಲಿಪ್ಟೋ’ ಎಂಬ ಸಾಹಸಮಯ ಸಿನಿಮಾ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ 2006ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ 8ರಂದು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಯಿತು. ಈ ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಜಲ ಪ್ರಸವದ ಸನ್ನಿವೇಶ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ರೋಮಾಂಚಕವಾಗಿರುವ ಈ ದೃಶ್ಯ ಮನಕಲಕುವಂತಿದ್ದು, ನಟನೆಯೂ ಅತ್ಯಂತ ನೈಜತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.



ಜಲ ಪ್ರಸವ ಮಾಡಿಸಲು ಬಳಸುವ ನೀರಿನ ಟಬ್