ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಸೂತ್ರಗಳೇನು?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಮಗೆಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಶೇ. 60ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಒಂದು ಮಗುವಾಗಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ಬೇಡವೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ 2ರಿಂದ 3 ವರ್ಷ ಅಂತರವಾದರೂ ಇರಬೇಕು. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

- ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನಗಳಾದ ಋತುಫಲಪ್ರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ (ಪ್ರತಿ ಋತುಚಕ್ರದ 8 ರಿಂದ 18ನೇ ದಿನಗಳವರೆಗೆ) ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಪುರುಷರು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದು.
- ಬ್ಯಾರಿಯರ್ ವಿಧಾನಗಳಾದ – ಪುರುಷರ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.
- ಮಹಿಳೆಯರ ಡಯಾಫ್ರಮ್ ಬಳಕೆ: ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಗರ್ಭಕೊರಳನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆಯುವ ತೆಳುಪೊರೆಯಂತಹ ಡಯಾಫ್ರಮ್ ಬಳಕೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ.
- ವೀರ್ಯನಾಶಕ ಬಳಕೆ: ಜೆಲ್ಲಿ, ಕ್ರೀಮ್, ಪೆಸರಿ, ಮಾತ್ರೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಇವುಗಳನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಯೋನಿದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗಡೆ ಇಡುವ ಉಪಕರಣಗಳಾದ ಕಾಪರ್ಟಿ (3ರಿಂದ 5 ವರ್ಷಗಳು), ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್‌ಎನ್‌ಜಿ ಐ.ಯು.ಡಿ. (5 ವರ್ಷಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲ) ಬಳಸುವುದು.
- ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು (ಓ.ಸಿ ಪಿಲ್ಸ್), 3 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾರ್ಮೋನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳು (ಡಿ.ಎಂ.ಪಿ.ಎ ಇತ್ಯಾದಿ), ಹಾರ್ಮೋನ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ಗಳು.

ಡಾ. ವೀಣಾ ಭಟ್, ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು

ಸಿದ್ಧರಿದ್ದೀರಾ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಎರಡನೇ ಮಗು ನಿಮಗೆ ಯಾಕೆ ಬೇಕು? ಬೇಕು ಎಂದಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರವು ಬದುಕಿನ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ.

- **ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ**

ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಹೇಗೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಿ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ನೋಡಿ. ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆ ಸಮಯ ಬೇಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ದಿನಚರಿಯೇ ಅದರಿಂದ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೊರತಾದ ಮನೆ ಕೆಲಸ ಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗಿನ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಈಗಿರುವ ಮಗುವನ್ನೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಣಗಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಎರಡನೇ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚನೆ ಮುಂದೂಡುವುದು ಒಳಿತು.

- **ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿ**

ನೀವು ಎರಡನೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು ಸ್ತ್ರೀರೋಗತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣ ದೇಹ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಂಭವವಿದೆಯೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ. ಎರಡನೇ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಸಹ ನೀವು ಪೂರೈಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

- **ಹಣಕಾಸಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ**

ಎರಡನೇ ಮಗು ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ನಿಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ಒಳಹರಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬೇಕು. ಈಗಿರುವ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವಷ್ಟು