



# ಪುಟ್ಟ / ಪುಟ್ಟಿಯ ನಿರೀಕೆಯಲ್ಲಿ..



ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಇದ್ದಳೆಂದರೆ ಮನೆಗೆ ಬರಲಿರುವ ಹೊಸ ಅತಿಥಿಗಾಗಿ ಸಂಭ್ರಮ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟುವ ಸಮಯ ಎಂದರೆ ಅದು ಇಡೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಬೆಸೆಯುವುದರ ಜತೆಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಮಾರ್ಪಾಡು ಎಂಬುದು ಸರ್ವವಿಧಿತ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುವಂತೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ 9 ತಿಂಗಳಿಗೆ, ಅಂದರೆ 270 ದಿನಗಳ ಸರಿ ಸುಮಾರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂದು. ಇದರ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವು ಕೊನೆಯ ಮುಟ್ಟಿನ ಮೊದಲನೇ ದಿನದಿಂದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಯಾದ್ದರಿಂದ ನಾಲಾಕು ದಿನಗಳು ಹಿಂದು ಮುಂದು ಸಹ ಆಗಬಹುದು. ಇದೇನು ಹೆದರುವ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಿದ್ಧತೆ ಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ.

## ಸಿದ್ಧತೆ ಹೇಗೆ?

ಹಿಂದೆಲ್ಲಾ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗಿಲ್ಲ ಎಲ್ಲ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮೃದುವಾದ ಮಲ್ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು, ಹತ್ತಿಯ ಸೀರೆಗಳನ್ನು ನೀಟಾಗಿ ಒಗೆದು ಇಸ್ರಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ. ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡಲು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕುಲಾವಿ, ರಗ್ ಸಹ ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ. ಕೆಳ ಹಾಸುಗಳು, ರಬ್ಬರ್ ಷೀಟುಗಳೂ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಈಗಂತು ಇವನೆಲ್ಲಾ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು ಉಂಟು. ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ, ಬೇಡಿ ಪೌಡರ್,

ಪ್ರಸವದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿಜವಾಗಲೂ ಬೆರಗಿರುವಂತಹುದು. ನಂತರದ ಹಂತವೆಂದರೆ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಕಾಲದ ಬಾಣಂತನ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಭಗವಂತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಂತಹ ದೊಡ್ಡ 'ಸೌಭಾಗ್ಯವೇ' ಸರಿ!

## ■ ಪದ್ಮಾ ಮೂರ್ತಿ ಅರಸೀಕೆರೆ

ಸೋಪುಗಳೂ ಬೇಕು. 'ಕೂಸು ಹುಟ್ಟೋಕೆ ಮುಂಚೆ ಕುಲಾವಿ ಹೊಲಿಸಿದ ಹಾಗೆ' ಎಂದಲ್ಲ. ಸಿದ್ಧತೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಗ್ಗದ ತೊಟ್ಟಿಲು ಈಗ ಅಪರೂಪ ಮತ್ತು ತೂಗುವುದು ಮಗುವಿಗೆ, ಅದೇ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಮಗು ಚೀರಾಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬದಲಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಜೋಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರವೇ ಜೋಲಿ ಕಟ್ಟಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಾರವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ, ಬಾಣಂತಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡೇ ತೂಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಅಪ್ಪುಗೆಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಅಪ್ಪುಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಭದ್ರತೆಯ ಭಾವ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕೊಡಲು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಾಲು ಮಗುವಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು.

ಹಿಂದೆಲ್ಲಾ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ದಾದಿಯರು ಬಂದು ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇತ್ತು. ಈಗ ಇದು ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿ. ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಬಹುಬೇಗ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೆಂಜು ಉಂಟಾಗಿ ಅಪಾಯ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ 'ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಪ್ರಸವವೇ' ಸರಿಯಾದುದು. ಅಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯೆಯರು, ನುರಿತ ದಾದಿಯರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧುತ್ತನೆ ಬರುವ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಅವರು ನಿವಾರಿಸುವರು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಸಿಸ್ಟನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂದಿರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಆದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು. ಶಾಂತತೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಕುದಿಯನ್ನು ಬರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಲಿ. ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳು, ಸಂಗೀತ, ಸುಂದರ ದೃಶ್ಯಗಳ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ದೈವ ಭಕ್ತಿಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ 'ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆ'ಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಕುಚನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿತ್ಯವೂ ನಡೆದಾಗ ಮಗು ಕೆಳಗೆ ಬರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ನಿಜವಾದ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು' ಎಂದರೆ ನೋವು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಕೆಲವರು ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸುವುದುಂಟು. ಇದು ನೋವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬೇಗ ಹೆರಿಗೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಅವಳ ನೋವೆಲ್ಲಾ ಮಾಯವಾಗಿ, ಮಾತೆಯಾದ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕಂದನನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ಬೇಕಾದರೆ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಫಿ ಕೊಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾಡಿದ ಈ ಹೆರಿಗೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅಷ್ಟು ಅದ್ಭುತವೆನಿಸುತ್ತದೆ! ನಿಜಕ್ಕೂ ಬೆರಗು ಮೂಡಿಸುವಂತಹದು.

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಮಾಸು (ಪ್ಲಾಸೆಂಟ) ಹೊರ ಬರುವವರೆಗೂ ವೈದ್ಯರು ನಿಗಾ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅವಳು ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ತನಗೆ 'ತಾಯಿ ಸ್ನಾನ' ತಂದು ಕೊಟ್ಟಂತಹ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ನಿಗಾ ಇರುತ್ತದೆ. ದೇವರು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಹ ಈ ಪ್ರಸವದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿಜವಾಗಲೂ ಬೆರಗಿರುವಂತಹುದು. ನಂತರದ ಹಂತವೆಂದರೆ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ರಾಜ ಭೋಗ ನೆನೆಸುವಂತಹ ಬಾಣಂತನ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಭಗವಂತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಂತಹ ದೊಡ್ಡ 'ಸೌಭಾಗ್ಯವೇ' ಸರಿ!