ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿ ತೊಡಕು ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಕನಿಷ್ಠ ಜ್ಞಾನವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ವಿಷಾದನೀಯ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಲವು ಹಿರಿಯರು ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲೆಂದೋ, ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಅಸಹಾಯಕತೆಯಿಂದಲೂ, ಮಕ್ಕಳ/ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ವಿವಾಹ ನೋಡಿ ಕಣ್ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಪ್ರಾಣ ಬಿಡುವ ಚಪಲಕ್ಕಾಗಿಯೋ, ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕಾಗಿಯೋ... ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದು ಇಂದಿಗೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿಯೂ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇಗನೇ ವಿವಾಹವಾದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು 20 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇ. 19ರಷ್ಟು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವುದು ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೇ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯವೇ ಹೊರತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಂತೂ ಸೂಕ್ತ ವಯಸ್ಸು ಇದು ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಯಸ್ಸಾಗದೇ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ಗಂಡಾಂತರ ಗರ್ಭ (**High Risk Pregnancy**) ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಸಮರ್ಪಕ ಹಾಗೂ ಅಪಕ್ವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ತೀವ್ರತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಂತೂ ಶೇ. 60ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದೆ. ಅಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ 11 ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು, ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ನೋಡಲು ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದರೂ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದ್ದು ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಇದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಸೇರಿದಂತೆ ತಪ್ಪು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು. ಈ ಆಹಾರದಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಗರ್ಭಕೋಶ, ಗರ್ಭನಾಳಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಂಜೆತನ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೇ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ ತಾಯಿಯಾಗ ಹೊರಟರೆ ತಾಯಾಗುವ ಹೆಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭದ ಶಿಶು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ತಾಯ್ತನಕ್ಕೆ ಆತುರವೇಕೆ?

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಟ್ಟು ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೊದಲೇ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಧಿ ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಅಕಾಲಿಕ ಶಿಶುಜನನ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕವುಳ್ಳ ಮಗು ಜನಿಸುವುದು, ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವುದು, ನ್ಯೂನತೆಯುಳ್ಳ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವುದು ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಂಭವನೀಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಆಗಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ, ಗರ್ಭ ವಿಷಭಾದೆ, ಎಕ್ಲಾಂಪ್ಸಿಯಾ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಳಜನನಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿಕುಹರದ (ಪೆಲ್ವಿಸ್) ಮೂಳೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿರದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೂ ಅಧಿಕವಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಸವ ನಂತರ ಸೋಂಕಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಬಾಣಂತನದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ, ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಮಾತೃಮರಣ ಹಾಗೂ ಶಿಶುಮರಣ ದರ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವೆನಿಸಬಹುದು.

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮಗುವಿನಲ್ಲೂ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹಾಗೂ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯು ಮುಂದುವರೆದು ನಂತರ ಆ ಹೆಣ್ಣುಮಗುವೂ ಮುಂದೆ ತಾಯಿಯಾದಾಗ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯುಳ್ಳ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮನೀಡುವುದು ಇದೊಂದು ವಿಷವರ್ತುಲವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರ

ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕಾಯ್ದೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲನೆಯಾಗಬೇಕು. ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಗಂಡು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪ್ರಜನನ ಆರೋಗ್ಯದ ಪಾಠ ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಸ್ವತಃ ತಾಯಿತಂದೆಯರಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಮದುವೆಗೂ ಮುನ್ನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗದ ಹಾಗೆ ಎಚ್ಚರ ನೀಡಬೇಕು. ಮದುವೆಗೂ ಮುನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅನೈತಿಕವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡರೆ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಅನಾಹುತಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತಾ ಅವರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ರವಾನಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಉತ್ತಮ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ, ಸಂಸಾರ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಹೆರಿಗೆ, ತಾಯ್ತನ ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಹನೆ, ಸಂಯಮ, ತಾಳ್ಮೆ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಪಕ್ವತೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಇನ್ನೂ ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ತಡೆಗಟ್ಟಲೇಬೇಕು.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿಬಾಲೆಗೂ 12 ವರ್ಷ ತುಂಬುವ ಮೊದಲು ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟ ಶೇ.12 ಗ್ರಾಂ ಇರುವ ಹಾಗೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ನರಳದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಬಳಕೆಯಂತಹ ತಪ್ಪು ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಖಂಡಿಸುತ್ತಾ, ಹೆಚ್ಚು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ (ಹಸಿರು, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ನೀಳಮಾಂಸ) ಸೇವನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು.

ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಕಾರಿಯಾಗುವಂತಹ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಾಟ, ಪೋರ್ನೋಗ್ರಫಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕು. ನೈತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ದೇಶಕ್ಕೆ ಗಂಡಾಂತರ ಎನ್ನುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕರೆಗಂಟೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ತಲುಪಬೇಕು.

(ಲೇಖಕಿ ಭದ್ರಾವತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞೆ)