



ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿ ಮೊದಲ ಮೂರು ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತೋರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಹೆರಿಗೆ ನಂತರದ (ನಾಲ್ಕನೇ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ) ತೋರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಯವೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ಇಡಬೇಕಾದ, ಬಾಣಂತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಶಿಶುವಿನ ಪೋಷಣೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತಾಯಂದಿರು ಸಹಜ ಹಾಗೂ ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕದ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

■ ಡಾ. ವೀಣಾ ಭಟ್, ಭದ್ರಾವತಿ

ಚಿತ್ರ: ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ

ಹೆರಿಗೆ ನಂತರವೂ ಇರಲಿ ಕಾಳಜಿ

ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ 10 ದಿನಗಳಾಗಿವೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಸೆಳೆವು ಬಂದು (ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದು) ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ಏನು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಹಾಗಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಅವಳಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಮುಖವಾದಳು.

ಸಿಂಧುಗೆ ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಎರಡು ವಾರವಾಗಿತ್ತು. ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಬೇಧಿ-ವಾಂತಿ ಆಯಿತು, ನಂತರ ಮಾರನೆಯ ದಿನ ತೀವ್ರತರವಾದ ತಲೆನೋವು ಬಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ದಾರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಫಿಟ್ಸ್ ಕೂಡ ಬಂದಿತು. ನಂತರ ಅವಳ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ

ತಿಳಿದುಬಂದು ತೀವ್ರನಿಗಾ ಘಟಕದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮೂರು ತ್ರೈಮಾಸಿಕಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ತಪಾಸಣೆಗೊಳಗಾಗುವುದು, ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು, ಸಂಭ್ರಮಿಸುವುದು ಒಂದೆಡೆಗಾದರೆ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೆ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಂತೂ ಶೇ.50 ರಿಂದ 70 ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗಾಡಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದಾಗಲೇ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಬರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಜ್ಞರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮೂರು ತ್ರೈಮಾಸಿಕದ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಮಗ್ರ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ನಾಲ್ಕನೇ ತ್ರೈಮಾಸಿಕವು ಸೇರಬೇಕು ಎಂದರೆ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ತಾಯಂದಿರು ತಜ್ಞರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

ಸವಾಲಿನ ಸಮಯ

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ 3 ತಿಂಗಳು ಕೇವಲ ಮಗುವಿನ ಆಗಮನದ ಸಂತೋಷ ಸಂಭ್ರಮ ಹಾಗೂ ಹಾರ್ಮೋನ್ಯಾಹದ ಸಮಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಹಲವು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡುವಂತಹ ಸಮಯ. ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಆಗುವ ಸುಸ್ತು, ಹೊಲಿಗೆಯ