ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕತೆ

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಸ್ಟೂಚರ್ ಅಥವಾ ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಆಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಸುಸ್ತು, ನಿದ್ದೆಗೆಡುವಿಕೆ, ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. 6 ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. 6 ವಾರದ ನಂತರ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ.

ಗಾಯಗಳಿಂದಾಗುವ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸುವಿಕೆ, ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ನಿದ್ರೆ, ಮೂತ್ರ ಸೋರುವಿಕೆ, ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರವಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕುಂದುವ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ, ಒತ್ತಡ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಖಿನ್ನತೆ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ನಾಲ್ಕನೇ ತ್ರೈಮಾಸಿಕವು ಹೆಚ್ಚಿನ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ನಿರಂತರ ಆರೈಕೆ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಾಯ್ತನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮರಣಗಳು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರವೇ ಆಗುವುದು ಮತ್ತು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕಾಪಾಡುವುದರಿಂದ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ತಾಯಂದಿರ ಹಾಗೂ ಶಿಶುಗಳ ಅಸೌಖ್ಯ ಹಾಗೂ ಮರಣ ದರವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಸ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಎಲ್ಲ ತಾಯಂದಿರೂ ಮೂರು ವಾರದೊಳಗಾಗಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಬರಲೇಬೇಕು.

ಈ ಭೇಟಿ ಹಾಗೂ ತಪಾಸಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ, ಮಹಿಳೆಯರ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತೆ, ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಕಾಳಜಿ, ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಸುಸ್ತು ಆಗುವುದು, ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಜನನದಲ್ಲಿ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು, ಇವೆಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ, ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿದ್ದಾಗ ಅದು ಮುಂದೆ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಂಭವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಲೇಬೇಕು. ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ 7 ರಿಂದ 10 ದಿನದೊಳಗಾಗಿ ಬಿ.ಪಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಶೇ. 50ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಆಗುವ ಸಂಭವವು ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ 10 ದಿನದೊಳಗೆ ಆಗುವುದು. ಬೇಗನೆ ತಪಾಸಣೆಗೊಳಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಅಥವಾ ಎಪಿಸಿಯಾಟಮಿ ಹೊಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು, ನೋವುಗಳಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ಕಾರಣ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವುದು ಹಾಗೂ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಮಗು ಸತ್ತುಹೋಗಿದ್ದು ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಮರಣವಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲೂ ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ಮುಂದಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ ಎಲ್ಲವೂ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಾವಧಿ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ದುಶ್ಚಟಗಳಿದ್ದವರು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸೂಕ್ತ ತಪಾಸಣೆ ಸಮಯೋಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮುಟ್ಟಿನ ಪುನರಾರಂಭ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ 12 ವಾರದೊಳಗೆ (3 ತಿಂಗಳು) ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಮುಟ್ಟು ಬರದೇ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ ಸೂಕ್ತ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾಲ್ಕನೇ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದ ತಪಾಸಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚಿಸಬೇಕು.

ನಾಲ್ಕನೇ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ಕಾಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ್ದರೆ

- ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ
- ಮಾತ್ರೆಗಳ ದುರ್ಬಳಕೆ ಅತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ
- ನೂರು ಡಿಗ್ರಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರ, ಚಳಿ ಬಂದರೆ
- ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಾಗ
- ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಎಪಿಸಿಯಾಟಮಿ, ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಊತವಿದ್ದರೆ
- ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ನೋವಿದ್ದರೆ
- ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿದಂತಹ ನೋವು, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ
- ತಲೆನೋವು, ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು
- ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ ಖಿನ್ನತೆ ಯೋನಿಯಿಂದ ಸ್ರಾವ ಮೂರು ದಿನಗಳ ನಂತರವು ಕಡುರಕ್ತ ವರ್ಣದ ಸ್ರಾವವಿದ್ದರೆ, ಗಂಟೆಗೊಂದರಂತೆ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ, ಕರಣೆ ಕರಣೆಯಂತಹ ಸ್ರಾವವಾದರೆ
- ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದಾಗ.. ಈ ಮೇಲಿನ ಯಾವುದೇ ಚಿಹ್ನೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಯಾದಲ್ಲಿ 6 ವಾರದೊಳಗೆ ಹಾಗೂ ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯಾದವರಲ್ಲಿ 12 ವಾರದೊಳಗೆ ಆರಂಭಿಸಲು ಸಲಹೆ ಕೊಡಬೇಕು (ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು 30 ಡಿಗ್ರಿ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವುದು, ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ತಲೆಯೆತ್ತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೆಯೆ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ ಸಡಿಲಿಸಿ ಮಾಡುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ)

ಕಿಗಲ್ಸ್‌ನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಕಿಗಲ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ರೀತಿ ಹೇಗೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಹಾಗೆ ಮುಕ್ಕಿ ನಂತರ ಮೂತ್ರದ್ವಾರ, ಯೋನಿದ್ವಾರ ಹಾಗೂ ಗುದದ್ವಾರ ಈ ಮೂರನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಒಳಗೆ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ಕನಿಷ್ಠ 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ) ನಂತರ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಬೇಕು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಾಗೂ ತೊಡೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ದಿನಕ್ಕೆ 50 ರಿಂದ 100 ಬಾರಿ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಮುಂದೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ

ಕನಿಷ್ಠ 6 ತಿಂಗಳು ಕೇವಲ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಿಂದ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗಾಗುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಸಹಕಾರ ನೀಡಬೇಕು. ಸ್ತನ್ಯಪಾನಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಿ ಸೂಕ್ತ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.