

ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಮಧುರ ಬೆಸುಗೆ

ಡಾ. ಸಹನಾ ದೇವದಾಸ್, ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞೆ, ವಾಣಿವಿಲಾಸ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

◆ ಕಾಂಗರೂ ಆರೈಕೆ ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಬಂದಿದ್ದು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ? ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ 1979ರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ. ಎಡ್ಗರ್ ರೇ ಹಾಗೂ ಡಾ. ಹೆಕ್ಟರ್ ಮೋರ್ಟಿಂಗ್ ಅವರು ಕೊಲಂಬಿಯಾದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಇದನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ಮೂಲ ಕಾರಣ ಅವರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಇನ್‌ಕ್ಯುಬೇಟರ್ ಕೇರ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಂಗರೂ ಮದರ್‌ಕೇರ್ ಅನ್ನು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿದರು.

◆ ಕಾಂಗರೂ ಪೇರೆಂಟಿಂಗ್ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆಯೇ? ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾಂಗರೂ ಪೇರೆಂಟಿಂಗ್ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ 20 ದಶಲಕ್ಷ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಂಕಿ ಅಂಶ.

◆ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಗು ಕಾಂಗರೂ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು? ಮಗು 2.5 ಕೇಜಿ ತೂಕ ಬರುವವರೆಗೂ ಕಾಂಗರೂ ಮದರ್ ಕೇರ್ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

◆ ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಗೂ ತಾಯಂದಿರಿಗಾಗುವ ಲಾಭಗಳೇನು?

- ಶಿಶುವಿನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸೋಂಕು ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕ.
- ಮಗುವಿನ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದಿಂದ ಮಗು ಅಸು ನೀಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಗೆ ಆಗುವ ಉಪಯೋಗ:
 1. ಸ್ವಲ್ಪಪಾನವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.
 2. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ನಡುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.
 3. ಮಗು ತಾಯಿಯ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ.
 4. ಕಾಂಗರೂ ಮದರ್ ಕೇರ್ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನದ್ದು.

◆ ಕಾಂಗರೂ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಮಗು ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆಯೇ?

ಹೌದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಮಗು ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯುಕ್ತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.



ಕಾಂಗರೂ ಆರೈಕೆ; ಇವೆಲ್ಲ ವರ್ಜ್ಯ

- ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಾಗ ಪೋನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ತಲುಪದಂತೆ ಇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗೊಂದಲವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ.
- ದಡ್ಡುಗಳು, ಕಡಿತಗಳು ಅಥವಾ ಶೀತ ಹುಣ್ಣುಗಳಂತಹ ಯಾವುದೇ ಚರ್ಮದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಕಾಂಗರೂ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಯಾವುದೇ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಲೋಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.
- ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ.
- ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೊಗೆಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿಗೆ ವರದಾನ. ಈ ಕಾಂಗರೂ ಆರೈಕೆಯನ್ನು 'ಸಿನ್‌ಟುಸಿನ್ ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಟ್' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಜನಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಸ್ವಲ್ಪಪಾನ ಸುಗಮ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಸುಗೆ ಉಂಟಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಚೇತರಿಕೆ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಾಣಿ ವಿಲಾಸ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 'ಕಾಂಗರೂ ಕೇರ್' ಆರೈಕೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಸುಮಾರು 200 ಮಕ್ಕಳು ಈ ಆರೈಕೆಯಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು, ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ತೆರಳುತ್ತಿವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಲ್ಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಆಫ್ ಕೇರ್' ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಆರೈಕೆಯಿಂದ ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪಪಾನದ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಮುನ್ನುಡಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ಆಗುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ತಾಯಿಯ ದೇಹವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನಂತೆ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕಾರಣ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಂಗರೂ ಆರೈಕೆಯು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ನಡುವಿನ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕವು ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು 'ಪ್ರೀತಿಯ ಹಾರ್ಮೋನ್' ಎಂದೂ ಹೆಸರಾಗಿದೆ. ಕಾಂಗರೂ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣಾವಧಿಯ ಶಿಶುಗಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳ ನಡುವೆ ಬಲವಾದ ಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಕಾಂಗರೂ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಶಿಶುಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಧ್ಯಯನ. ■