



ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು... ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಂಟಾಗುವ ತೊಡಕುಗಳು ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಕಸ ಅಂಟಿಕೊಂಡೇ ಇರುವುದು (ಪ್ಲಾಸೆಂಟಾ, ಅಕ್ರೀಟಾ) ಸ್ಮಾರ್ ಪ್ರೆಗ್ನೆನ್ಸಿ ಅಂದರೆ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವುದು, ಇವೆಲ್ಲದರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಇಂದು ಇಮೇಜಿಂಗ್ ವಿಧಾನಗಳಿದ್ದರೂ ಇವು ಮಿಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ತೊಡಕಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಹಲವಾರು ಮಹಿಳೆಯರು ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ ಪೆಲ್ವಿಕ್ (ಶ್ರೋಣಿಯ) ಸ್ನಾಯುಗಳು ಗಾಸಿಗೊಂಡು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಡಕಾಗಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಬೇಡಿಕೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಇಂದು ಏರುಗತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಮಾತನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಡಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಒದಗಿ ಬರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ ಇದೆ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ನ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಉತ್ತಮ ತಾಯ್ನದ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೊಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು, ಒಬ್ಬ ತಾಯಿಯಾಗುವವಳ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಆರೋಗ್ಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು. ಪ್ರತಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯು ಒಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿತ

ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ಆರೈಕೆ

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ತಾಯಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ 2 ರಿಂದ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇಡಬೇಕು. 6 ತಿಂಗಳು ಕೇವಲ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು 2 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಕನಿಷ್ಠ 2 ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ 2 ರಿಂದ 3 ವರ್ಷ ಅಂತರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತೃಗಳನ್ನು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ 6 ತಿಂಗಳಿಂದ 1 ವರ್ಷವಾದರೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಮಾತೃಮರಣ ಹಾಗೂ ಶಿಶುಮರಣ ದರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅದು ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ನಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಯಾಗುವ ಹಾಗೆ ಆಗಬೇಕು ಎಂದರೆ ಮಗುವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ದಂಪತಿಗಳು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾರೋಚನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು. ಆನುವಂಶೀಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಲಸಿಕೆ, ರುಬೆಲ್ಲಾ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೂ 6 ರಿಂದ 8 ವಾರ ಮೊದಲು

ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮೂರ್ಛರೋಗ, ಈ ಮೊದಲೇ ಇದ್ದು ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಮಾತೃಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ತೊಂದರೆಯಾಗದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಬೇಕು.

ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆ

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳೂ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತೃಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಅತಿ ಆಯಾಸ, ವಾಂತಿ ಉಂಟಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾತೃ ಸೇವಿಸುವುದು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು. ತಾಯಿ ಕಾರ್ಡನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸರಿಯಾಗಿ ಓದಿ, ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 11 ರಿಂದ 13 ವಾರದಲ್ಲಿ ಎನ್.ಟಿ.ಸ್ಮಾನ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. 4ನೇ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮಾತೃಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಟಿ.ಡಿ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಎರಡು ಡೋಸನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಕ್ತದ ಗುಂಪು, ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 5 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾಮಲಿ ಸ್ಮಾನ್ ಮಾಡಿಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ 8 ತಿಂಗಳಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಸುಸ್ಥಿತಿ ತಿಳಿಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಮಾನ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ (ಜಿ.ಡಿ.ಎಮ್) ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಜ್ಞರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ತೀವ್ರವಾದ ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಮೇಲು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಯೋನಿಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಗರ್ಭದ್ರವ ಸೋರುವಿಕೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳುಂಟಾದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಇವೆಲ್ಲಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬೇಕು.

ಪ್ರಸವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ

ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು, ಸೋಂಕು ನಿರೋಧಕ್ಕೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ತಕ್ಷಣವೇ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ, ದಾದಿಯರಿಂದ, ಕುಟುಂಬದವರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಬೆಂಬಲ ಸಿಗಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in