ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳ ಚಡಪಡಿಕೆ

ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯ ಆಚರಣೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಅತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಋತುಸ್ರಾವವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಶುಚಿತ್ವದ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೆಣ್ಣು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಚಡಪಡಿಕೆ, ನೋವು, ಸಂಕಟ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಡಾ. ಅರುಣ ಯಡಿಯಾಳ್

ಮುಟ್ಟು ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಗು ತುಂಬಲು ಮಗು ಬೇಕು. ಮಗು ಬರುವ ಸಂಭ್ರಮಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮಗು ಹುಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಈ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ದೈಹಿಕ ಯಾತನೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆ ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು.

ಹೆಣ್ಣುಮಗುವೊಂದು ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಋತುಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗಿ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಗರ್ಭ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಬುದ್ಧವಾಗುತ್ತಿರುವ ಸೂಚನೆಯೂ ಇದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಋತುಚಕ್ರ ಶುರುವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಅವಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೆಣ್ಣಾಗುವತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಸಹಜವಾದ, ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ, ಆಗಲೇ ಬೇಕಾದ, ಹೆಣ್ತನದ ಅಗತ್ಯವೂ ಹೌದು!

ಇದೊಂದು ಅಸಹಜತೆಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಲೀ ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ಬರದು. ಆದರೆ ಇದರ ಬಗೆಗಿನ ಅರಿವು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರದಿದ್ದರೆ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ತಯಾರಿ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳೇ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ, ಇದರ ಸಲುವಾಗಿನ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಅತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಋತುಸ್ರಾವವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಶುಚಿತ್ವದ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆಗೆಲ್ಲಾ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ,