

ಮುಂಜಾಗತೆಗಳೇನು?

- ಬಹುಸಂಖ್ಯೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಒಮ್ಮೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿ ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಬೇಕು.
- ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿಯೇ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಗೂ ಗುಣಮಟ್ಟದ (ನಾರಿನಾಂಶವುಳ್ಳ) ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರ, ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಆಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಅನವಶ್ಯಕ ಪ್ರಯಾಣ ಬೇಡ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ಟ್ರಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿ, ಎಂಟು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಅಡ್ವಿಟ್ ಆಗಿ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬಾರಿಗೆ ಅವಳಿ, ತ್ರಿವಳಿ, ನಾಲ್ಕು, ಐದು ಸಮೂಹ ಶಿಶುಗಳು ಜನಿಸಬಹುದು.

ಅವಳಿ, ತ್ರಿವಳಿ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಅಪ್ರೀಕಾ ಜನಾಂಗದವರಲ್ಲಿ, ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದವರಲ್ಲಿ (ನೈಜೀರಿಯಾ) ಹೆಚ್ಚು. ಆನುವಂಶೀಯತೆಯೂ ಅವಳಿ, ತ್ರಿವಳಿ ಗರ್ಭ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ತಾಯಿಯ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಬಹು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಈ ಮೊದಲೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. 35 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದಾಗ, 4ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಾದವರಲ್ಲಿ ಇವು ಹೆಚ್ಚು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವಳಿ/ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದ ಶೈಲಿಯ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಪಿಪಿಡಿ (ಪಾಲಿಸಿಪ್ರಿಕ್ ಒವೇರಿಯನ್

ಡಿಸೀಸ್) ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಂಜೆತನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬಂಜೆತನದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಡಾಣುಗಳು ಒಂದೇ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಅವು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿ ಬಹುಸಂಖ್ಯಾ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಐ.ವಿ. ಎಫ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಂತಹ ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಅಂಡಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಿಸಿ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ (ಶೇ.8ರಷ್ಟು). ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗಲೂ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು

ಒಂದು ಅವಳಿ, ತಾನು ಉಳಿದು ಬೆಳೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಅವಳಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಯದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾನಿಶಿಂಗ್ ಟ್ರೈನ್ (ಮಾಯವಾಗುವ ಅವಳಿ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ತವೆಲ್ಲಾ ಇನ್ನೊಂದು ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗಿ ಒಂದು ಮಗು ಮತ್ತು ಹೋಗಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡು ಮಗುವಿಗೂ (ಟ್ರೈನ್ ಟು ಟ್ರೈನ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫೂಶನ್) ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಭ್ರೂಣದ ವಿಭಜನೆಯಾಗುವಾಗ ಎರಡು ಶಿಶುಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಳ್ಳದೆ ಶರೀರದ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾಗ, ಉದಾ: ಮುಖ, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಸೊಂಟ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಇವುಗಳು ವಿಕಾರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು ಉದಾ: ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿ.

ಪ್ರಸವಕ್ಕೂ ಮೊದಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು

ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಮಾಮೂಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಿಂತ ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹತೂಕವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯವು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಳತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬಳಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಹಸಿವು ಕೂಡ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಉಬ್ಬುವ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಲು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಎದೆ ಉರಿ, ಕಾಲು ಊತ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ಆಕಾಲಿಕ ಪ್ರಸವವಾಗುವಿಕೆ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಅವಳಿ/ತ್ರಿವಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆ

ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಅವಳಿ ಗರ್ಭ ಎಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯೇ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತೆಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ ಪ್ರಸವದಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರವಾದ ತೊಡಕುಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೊದಲನೇ ಮಗು ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಎರಡನೇ ಮಗು ಅಡ್ಡ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಂಭವ ಬರಬಹುದು. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶಿಶು ಇರುವ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕಿಂತ ಅವಳಿ/ತ್ರಿವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಸಹಜ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗು ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ■

