



ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ
ಪ್ರಸೂತಿಯವರೆಗೆ
ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು
ಬಾಣಂತಿಯ ಆರೈಕೆ

ಡಾ. ಸುನಂದಾ ರಾ. ಕುಲಕರ್ಣಿ



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ ಪ್ರಸೂತಿಯವರೆಗೆ
ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯ ಆರೈಕೆ

ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ,

ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೦೨.

GARBHADARANEINDA PRASUTIVAREGU GARBHINI MATTU BANANTIYA AARAIKE (VYDYAKIYA SAHITYA MAALE): by Dr. Sunanda Kulakarni, Published By *Ashok N. Chalawadi*, Administrative Officer, Kannada Pustaka Pradhikara, Kannada Bhavana, J.C.Road, Bengaluru - 560 002.

© ಈ ಆವೃತ್ತಿಯ ಗ್ರಂಥಸ್ವಾಮ್ಯ - ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ : ೨೦೧೦

ಪುಟಗಳು : xiv + ೧೭೪

ಬೆಲೆ : ₹ ೭೫-೦೦

ಪ್ರತಿಗಳು : ೧೦೦೦

First Print : 2010

Pages : xiv + 174

Price : ₹ 75-00

Copies : 1000

ಪ್ರಕಾಶಕರು:

ಅಶೋಕ ಎನ್. ಚಲವಾದಿ

ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ.ರಸ್ತೆ

ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೨

ಕರಡು ತಿದ್ದಿದವರು : ಲೇಖಕರು

ಮುದ್ರಕರು:

ಮೆ|| ಪ್ರಿಂಟ್ ಪಾರ್ಕ್

೧೪೯೬/೪, ೩ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮರಿಯಪ್ಪನಪಾಳ್ಯ,

ಶ್ರೀರಾಂಪುರಂ ಅಂಚೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೨೧

ದೂ:೦೮೦-೨೩೪೨ ೨೮೩೮

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಸಂಚಾಲಕರು

ಅಶೋಕ ಎನ್. ಚಲವಾದಿ

ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ

ಡಾ|| ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಡಾ|| ವಸಂತ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ

ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಅಪರೂಪದ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಸಂಬಂಧ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮಾಲಿಕೆಯಡಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜ ಈ ಒಂದು ಶತಮಾನದಿಂದ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುರೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಆ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯೂ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಂದಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಕೂಡಾ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕೆಂಬ ಸದಾಶಯದಿಂದ ಕೆಲ ಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮಾಲೆಯೂ ಒಂದು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಂಥಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಈ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ಒಂದು ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಿತು. ಈ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿರಲು ನಾಡಿನ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಒಪ್ಪಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರುಗಳಾದ ಡಾ|| ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ ಡಾ|| ವಸಂತ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್, ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ, ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ ಅವರುಗಳು ಈ

ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವೆರಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ ಪ್ರಸೂತಿಯವರೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯ ಆರೈಕೆ ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಡಲು ಒಪ್ಪಿ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಮಾಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಅಶೋಕ ಎನ್. ಚಲವಾದಿ, ನನ್ನ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀ ಕೆ. ಮುಕುಂದನ್, ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ವಾಚಕರು ತುಂಬುಹೃದಯದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.



ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಸಂಪಾದಕರ ನುಡಿ

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ - ಹೆರಿಗೆ - ಶಿಶುಪ್ರಾಪ್ತಿ ಒಂದು ಸುಂದರ ಆನಂದಮಯ ಅನುಭವ. ಮದುವೆಯಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ಈ ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೂರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ನಿರಾಶರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದ ನಂತರ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹತ್ತಾರು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ಗಂಡೋ-ಹೆಣ್ಣೋ, ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಸುಂದರ ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಏನಾದರೂ ನ್ಯೂನತೆ, ಊನ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮಗುವಿಗೆ ಬಂದರೆ ಏನು ಗತಿ? ಹೆರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆಯೇ. ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಪಾತವಾದರೆ ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಮಗು ಸತ್ತು ಹೋಗಿದ್ದರೆ, ಹೆರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗಿ ತಾಯಿ -ಮಗುವಿಗೆ ಹಾನಿಯಾದರೆ, ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವಾದರೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ನೋವು ನಿರಾಶೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಸದೃಢವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಂತಸದ ಸಂಭ್ರಮ. ಗಂಡು ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಡಬ್ಬಲ್ ಸಂಭ್ರಮ. ಮಗು ಅತಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀಲಿಗಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಅಂಗ ವೈಕಲ್ಯವಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಆತಂಕ. ಇನ್ನು ಬಾಣಂತಿ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಹೇಗಾಗಬೇಕು? ಬಾಣಂತಿಗೆ ನಂಜಾದರೆ, ಸನ್ನಿ ಬಡಿದರೆ, ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಭಯ, ದುಗುಡ, ಹೆರಿಗೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಬಾಣಂತಿತನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಮರಣದ ಸಂಖ್ಯೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚೇ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸುಸೂತ್ರ ಹೆರಿಗೆಯಾದರೆ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾದಂತೆ ಎಂದು ಜನ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಸರಳ ಸಜ್ಜನಿಕೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಜನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಕಾಳಜಿ ಇರುವವರು. ಜೊತೆಗೆ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಾರ್ತಿ. ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ 'ವೈದ್ಯ ವಿದ್ವಾನ್ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ'ಗಾಗಿ ಈ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಅವಧಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆರಿಗೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಸ್ತ್ರೀಯ ಆಹಾರ-ವ್ಯಾಯಾಮ-ಉಪಚಾರ ಹೇಗೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು

ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳು, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕಾಣಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದ ಸಂದಿಗ್ಧತೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಿಹಾರ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಬಾಣಂತಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ಅವರಿಬ್ಬರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ. ಗರ್ಭನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇಗೆ? ಹೀಗೆ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಆಯಿಂದಳವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಎಲ್ಲ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಆತಂಕವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲದು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹೆರಿಗೆ, ಬಾಣಂತನ ಆನಂದಮಯವಾಗಲು, ಈ ಪುಸ್ತಕ ನೆರವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಲೇಖಕಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು.

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಗೆ ಹೊಸತಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು ೧೯ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲೇ ಹೊರಬಂದವು. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಡಾ.ಎಂ.ಶಿವರಾಂ, ಡಾ: ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನ, ಡಾ|| ಡಿ.ಎಸ್. ಶಿವಪ್ಪ ಡಾ|| ಡಿ.ವಿ.ರಾವ್, ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ್, ಡಾ|| ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ್, ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಡಾ|| ಎಚ್.ಡಿ.ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡ, ಡಾ|| ಸಿ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವರ ಕೊಡುಗೆ ಅಪೂರ್ವವಾದದ್ದು. ಇದುವರೆಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ೨೦೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿವೆ. ಆದರೆ ಮಾಡುಕಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಓದುಗರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವುದು ಸುಮಾರು ೨೦೦ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಾಗಾಲೋಟದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು, ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಜ್ಞಾನ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಂದಾಚಾರಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಜನಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವ ಈ ಮಾಲೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದದ್ದು, ಅನುಕರಣಾರ್ಹವಾದದ್ದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಯಾದ ಶ್ರೀ ಅಶೋಕ ಎನ್.ಚಲವಾದಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಬಳಗದವರನ್ನು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ, ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಅವರ ಕೊಡುಗೆ ಶ್ಲಾಘನೀಯವಾದದ್ದೆಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಲೇಖಕರ ಮಾತು

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ, ಗಿಡ-ಮರಗಳು ಸಂತಾನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ. ಈ ಸಂತಾನವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುವದರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಪರಕಾಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ.

ಗರ್ಭ ಹೇಗೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಿಂತಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು. ಏನು ಮಾಡಬಾರದು. ಹೆರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬಾಣಂತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು. ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಅನೇಕ ಸಂದೇಹಗಳು ಮನದಲ್ಲಿ ಕಾಡುವದುಂಟು. ಮೊದಲಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳಿದ್ದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಹಿರಿಯರು, ತಮಗೆ ತಿಳಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಹಳೆಯ, ತರಹದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತರಹದ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಇದ್ದರೆ, ಗರ್ಭ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆಂದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ನಂತರ ಬಾಣಂತಿಯ ಆರೈಕೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ. ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ, ಸ್ತನಪಾನ ನಂತರ ತಿರುಗಿ ಮತ್ತೆ ಸಂತಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಸಿರ್ಮುರಿಯನ, ಚಿಮ್ಮಟಗಳ ಹೆರಿಗೆ, ಹಾಗೂ ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ತಕೋಶಗಳ ಸಂಗ್ರಹದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಒಂದು ದಾರಿ ದೀಪವಾಗಬಹುದೆಂದು ಆಶಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಡಾ. ಸುನಂದ ಕುಲಕರ್ಣಿ.

೧.	ಗರ್ಭಧಾರಣೆ	೧
೨.	ವೈದ್ಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ	೯
೩.	ಭ್ರೂಣವೆಂಬ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ	೧೬
೪.	ಮಾಸು ಎಂಬ ಅನ್ನದಾತ	೨೨
೫.	ಬ್ರಹ್ಮಕೋಶಗಳಿಂದ ಪುನರ್ಜನ್ಮ	೩೦
೬.	ಪ್ರಸೂತಿ ಪೂರ್ವ ಸಮಾಲೋಚನೆ	೩೬
೭.	ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳು	೪೧
೮.	ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು	೪೭
೯.	ಅಪಾಯದ ಸಂಕೇತಗಳು	೫೨
೧೦.	ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ತಪಾಸಣೆ ಏಕೆ?	೫೪
೧೧.	ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆಹಾರ	೬೦
೧೨.	ಶಿಶುವಿನ ಸುಸ್ಥಿತಿ ಸೂಚಕಗಳು	೬೫
೧೩.	ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದ ಪರೀಕ್ಷೆ NST	೭೨
೧೪.	ಶಿಶುವಿನ ಆಟ ಈಜಾಟ	೭೬
೧೫.	ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು	೮೦
೧೬.	ಹೆರಿಗೆ ಎಂಬ ಅಗ್ನಿಪರೀಕ್ಷೆ	೮೪
೧೭.	ಚಿಮ್ಮಿಟ್ಟದಿಂದ ಹೆರಿಗೆ	೯೧
೧೮.	ಸಿರೈಝೀರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ	೯೭
೧೯.	ತ್ವರಿತ ಸುಖ ಪ್ರಸವ	೧೦೨
೨೦.	ಅಪಾಯಕರವಾದ ಗರ್ಭ	೧೧೦
೨೧.	ಅವಳಿಗಳು, ಬಹುಮಕ್ಕಳ ವೈಚಿತ್ರ್ಯ	೧೧೬
೨೨.	ಸ್ತನಪಾನ - ಅಮೃತಪಾನ	೧೨೦
೨೩.	ಪ್ರಸೂತಿ ನಂತರದ ಬದಲಾವಣೆ - ಬಾಣಂತಿಯ ಆರೈಕೆ	೧೨೬

೨೪.	ಪ್ರಸೂತಿ ನಂತರದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು	೧೩೫
೨೫.	ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ	೧೪೮
೨೬.	ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಅಂತರ	೧೫೩
೨೭.	ಗರ್ಭ ನಿಯಂತ್ರಣ - ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ	೧೫೬
೨೮.	ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಬೇಡ	೧೬೬
೨೯.	ಆರೋಗ್ಯ ಹಕ್ಕು ಮತ್ತು ಕಾಯಿದೆಗಳು	೧೭೧

೧. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ

'ಗರ್ಭಧಾರಣೆ'ಯ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಲೇಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು, ಗಂಡು ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೂ ಆಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ, ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯ ಅಂಡ ಹಾಗೂ ಗಂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಪುಂಬೀಜ, ಅತೀ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವ ಈ ಕೋಶಗಳ ಮಿಳಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡರ ಮಿಳಿತದಿಂದ ಭ್ರೂಣ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ:

ಈ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೋಶಗಳು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆಯೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಮೊದಲು ಕೋಳಿಯೋ, ಅಥವಾ ಮೊದಲು ಮೊಟ್ಟೆಯೋ ಇಲ್ಲವೆ ಮೊದಲು ಬೀಜವೋ, ಅಥವಾ ಮೊದಲು ಗಿಡವೋ ಎಂಬಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲಿ.

ಸ್ತ್ರೀ ಶಿಶುವಿನ ಲಿಂಗ ಗ್ರಂಥಿಯು ಶಿಶುವಿಗೆ ೪ ವಾರವಾದಾಗ ಸುಮಾರಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೋಶಗಳು ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಶಿಶುವಿಗೆ ೨೦ ವಾರವಾಗುವಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಸುಮಾರು ೭ ಮಿಲಿಯನಗಳಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವಕ್ಕೆ "ಊಗೋನಿಯಾ" (Oogonia) ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಲಿಂಗ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿಯ ಕೋಶಗಳು ನಂತರ (Oocyte) ಊಸೈಟ ಅಂತ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ (Oocyte)ದ ಸುತ್ತ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಕಾರದ ಕೋಶಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡು, ನಂತರ (follicle) ಫಾಲಿಕಲ್ ಅಂತ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ವಿಭಜನೆ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಈ Oocyte ಊಸೈಟಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ೨ ಮಿಲಿಯನ್ನಕ್ಕೆ ಇಳಿದುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಊಸೈಟಗಳು ಪಕ್ವವಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಪಕ್ವವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳು ಮಿಯೋಟಿಕ ವಿಭಜನೆ (Meiotic division) ಆಗಬೇಕು. ಈ ತರಹ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳು ಒಂದು ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕಾದರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಊಸೈಟದಲ್ಲಿ DNA ೩. ಎನ್. ಎ. ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಲಿಂಗದ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ೨೨ ಜೊತೆ ಅಟೋಸೋಮ್ಸ್ ಅಥವಾ ಸ್ವವಂಶವಾಹಿನಿಗಳಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ಜೊತೆ ಲಿಂಗದ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣು ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ಲಿಂಗದ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳು

xx ಅಂತ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಹಂತದ ಪಕ್ವವಾಗುವಿಕೆಯು ಅಂಡವು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವಾಗ ಆದರೆ, ೨ನೆಯ ಹಂತದ ಪಕ್ವವಾಗುವಿಕೆ ಫಲವಂತತೆ (fertilisation)ಯಾದ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಥಮ ಊಸೈಟಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಮಿಯೋಟಿಕ ವಿಭಜನೆ ಆಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ೨x ಗಳು ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ೨x ಗಳು ಇದ್ದರೂ, ಅದು ಬಹಳ ಸಣ್ಣಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸೈಟೋಪ್ಲಾಸಮ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಅದು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಾರದೆ, ದೊಡ್ಡದಾದ ೨x ಇರುವ ಕೋಶದ ಒಂದು ಮೂಲೆಗೆ ಕುಳಿತುರುತ್ತದೆ.

ಊಸೈಟದ ೨ನೆಯ ಹಂತದ ಪಕ್ವತೆಯಾಗುವುದು ಪುಂಬೀಜದ ಜೊತೆಗೆ ಮಿಳಿತವಾದಾಗ ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅದೇ ತರಹ ವಿಭಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಅಂಡದ ರಚನೆ :

ಪೂರ್ತಿ ಬೆಳೆದ, ಪಕ್ವವಾದ ಅಂಡದ ಗಾತ್ರ ೧೨೦ ಮೈಕ್ರಾನ್. ಇದರಲ್ಲಿ ಸೈಟೋಪ್ಲಾಸಮ್ ಇದ್ದು, ೨x ಗಳು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರಭಾಗದ ಕವಚಕ್ಕೆ ಸಸಾರಜನಕದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಕವಚವಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ Zona Pellucida - ರೈನೋನಾ ಪೆಲುಸಿಡಾ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕವಚಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣ ಕಾಲುವೆಯ ತರಹ ಇದ್ದು, ಈ ಕಾಲುಗಳ ಮೂಲಕ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಹಾರ, ಪುಷ್ಟಿವಸ್ತುಗಳು ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಹೊರಕವಚನದ ಒಳಗಡೆ ಒಂದು ಪೊರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವಿಟ್ಟಿಲೈನ್ ಮೆಂಬ್ರೇನ್ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯೆಯೇ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದ ಎರಡು ವಿಭಜನೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದ, ಸೈಟೋಪ್ಲಾಸಮ ಇಲ್ಲದ ೨x ಗಳು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇವಕ್ಕೆ "ಪೊಲಾರ ಬಾಡೀಸ್" ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಡಾಶಯದ ಸುತ್ತಲೆಲ್ಲ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಕಾರದ ಕೋಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವಕ್ಕೆ ಗ್ರಾಫಾಯಿನ್ಸನ ಕೋಶಗಳು ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ತರದ ಅದೇಷ್ಟೋ ಕೋಶಗಳು, ಅಂಡಗಳು ಒಂದೊಂದು ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ೭ ಮಿಲಿಯನ್ ಇದ್ದ ಈ Oocyte ಊಸೈಟಗಳು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ೨ ಮಿಲಿಯನ್ ಆದರೂ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸು ಬರುವಾಗ ೩೦-೫೦,೦೦೦ ದಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಸಲ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಡಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ೧೪ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಋತುಮತಿಯಾಗಿ ೪೫ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಸುಮಾರು ೪೦೦ ಅಂಡಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ೪೦೦ ರ ಪೈಕಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಹಡೆಯುವುದು ೧-೨ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾತ್ರ.

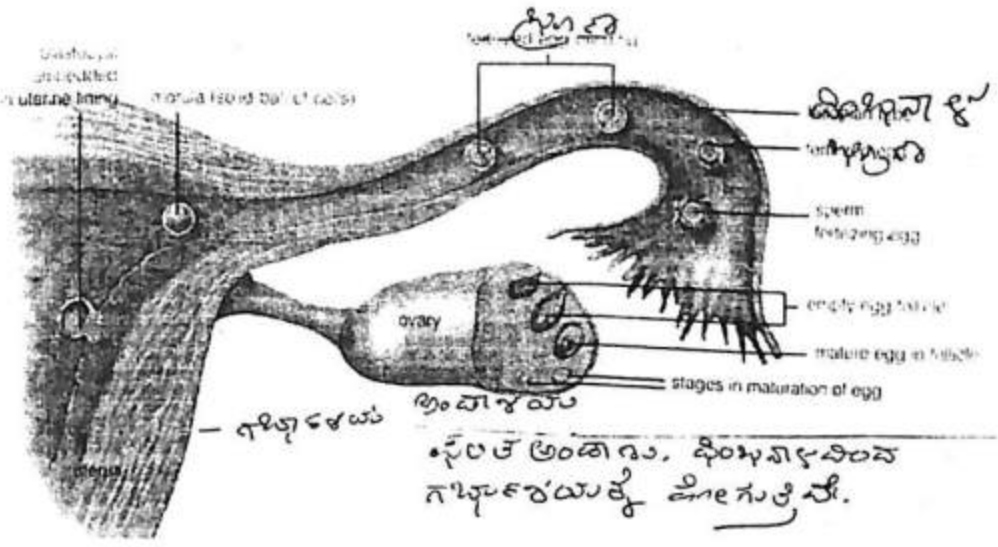
ಅಂಡದ ಬಿಡುಗಡೆ :

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗರ್ಭಾಶಯ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಎರಡು ನಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಅಂಡಾಶಯವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಬೇಕು.

ಈ ಅಂಡಗಳು ಹೇಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ೨೮-೩೦ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಂತೆ ಋತುಚಕ್ರ ಬಂದು ೩-೪ ದಿನ ಋತುಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಮಾರು ೧೪ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಶುರುವಾಗಿ ೪೫ ರವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಋತುಸ್ರಾವದ ವಯಸ್ಸು ಈಗ ಇಳಿಯುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ರಜೋ ನಿವೃತ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಋತುಸ್ರಾವ ಬರುವ ವಯಸ್ಸು. ಅವರವರ ಪ್ರಕೃತಿ, ಆಹಾರ, ಅನುವಂಶಿಕತೆ, ಇರುವ ಪ್ರದೇಶ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಶಯದ ರಚನೆ :

ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಫಾಯಿನ್ ಫಾಲಿಕಲ್ ಒಳಗಡೆ ಅಂಡವು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸೃವಿಕೆಯಾಗಿ ಅದು ಸುಮಾರು ೨೦ mm ನಷ್ಟು ಗಾತ್ರದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಡದ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಕೋಶಗಳು cumulus Oophorus ಅಂತ. ಇವು ಉಳಿದ ಗ್ರಾಫಾಯಿನದ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಅಂಡವನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದಿರುವುದರಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಡವು ಫಾಲಿಕ್ಯೂಲಕದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಡವು ಫಾಲಿಕಲ್ ನ ಒಂದು ದಂಡೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆ ಜಾಗ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಫಾಲಿಕಲ್ ನ ನೀರು ಅಥವಾ ದ್ರವದೊಂದಿಗೆ ಅಂಡವು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ತ್ರೀ ರಸದೂತಗಳೇ ಕಾರಣ.



ರಸದೂತಗಳ ಆಟ:

ಪಿಟ್ಟುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಮೊದಲು FSH ಎಫ್. ಎಸ್. ಎಚ್. ಅಂದರೆ ಗ್ರಾಫಾಯಿನ್ ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೇಟಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಂತ ಒಂದು ರಸದೂತ ಸೃವಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದು ಅಂಡಾಶಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಇಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಅಂತ ಒಂದು ಸ್ತ್ರೀ ರಸದೂತ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತಿರುಗಿ ಪಿಟ್ಟುಟರಿಗೆ

ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪಿಟ್ಟುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ LH ಲ್ಯುಟಿನ್ಯೆಸಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಅಂತ ಮತ್ತೊಂದು ರಸದೂತ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ FSH ಮತ್ತು LH ಇವೆರಡೂ ಅಂಡಾಶಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ನಂತರ ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟಿರಾನ ಅಂತ ಮತ್ತೊಂದು ಹಾರ್ಮೋನು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಸೇರಿ ಗರ್ಭಾಶಯ ಒಳಾವರಣವನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಿ, ಮತ್ತೆಗೆ ಸುಪತ್ತಿಗೈಯ ತರಹ ಮಾಡಿ, ಫಲಿತ ಭ್ರೂಣ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಫ್. ಎಸ್. ಎಚ್. ಮತ್ತು ಎಲ್. ಎಚ್. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಎಲ್. ಎಚ್. ಜಾಸ್ತಿ ಸ್ರವಿಕೆಯಾದಾಗ ೨೪-೩೬ ಗಂಟೆಯೊಳಗಡೆ, ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತದನಂದರವೇ ಅಂಡ ಹೊರಬಂದ ಜಾಗವು ಮುರುಟಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರದ ಮೊದಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ FSH ಇದ್ದು, ಅದು ದಿನ ದಿನಕ್ಕೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತದ ನಂತರ LH ಜಾಸ್ತಿ ಸ್ರವಿಕೆಯಾಗಿ ತುತ್ತ ತುದಿ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದಾಗ, ಅಂಡವು ಹೊರಬರಲು ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಂಡ ಹೊರಬರಬೇಕಾದರೆ ಎಫ್. ಎಸ್. ಎಚ್. ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಲ್. ಎಚ್. ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ ಎಲ್. ಎಚ್. ದ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮುರುಟಿ ಹೋದ ಈ ಅಂಡ ಹೊರಬಂದ ಫಾಲಿಕಲ್‌ಗೆ ಈಗ ಕಾರ್ಪಸ್ ಲ್ಯೂಟಿಯಮ್ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ನಂತರ ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಇಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಎರಡೂ ರಸದೂತಗಳು ಸ್ರವಿಕೆಯಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಗರ್ಭನಿಲ್ಲಲು ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭನಿಂತರ ಒಳ್ಳೆಯದು, ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಾವರಣ ತಿಂಗಳ ಋತುಸ್ರಾವದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಋತುಸ್ರಾವ ೩-೪ ದಿನ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಇಸ್ಟ್ರೋಜನ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟಿರಾನ ಒಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ಪಿಟ್ಟುಟರಿಗೆ ಸಂದೇಶ ಹೇಳಿದಾಗ ಪಿಟ್ಟುಟರಿಯಿಂದ ಬರುವ FSH ಮತ್ತು LH ಗಳ ಸ್ರವಿಕೆ ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರವಾದ ನಂತರ ಈ ಇಸ್ಟ್ರೋಜನ, ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟಿರಾನ ಇರದೇ ಇದ್ದುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಪಿಟ್ಟುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯು ಎಫ್. ಎಸ್. ಎಚ್. ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಶುರುವು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಋತುಚಕ್ರ.

ಪುಂಜೀಜಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ :

ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡಗಳು ಇರುವಂತೆ, ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಪುಂಜೀಜಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಇವು ವೃಷಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿರುವಾಗ ಲಿಂಗದ ಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಈ ಲಿಂಗದ ಕೋಶಗಳು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯಗಳಾದರೆ, ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ವೃಷಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ೭-೮ ವಾರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿ ವೃಷಣವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ವೃಷಣಗಳು ಮೊದಲು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಶಿಶುವಿಗೆ ೮ ರಿಂದ ೯

ತಿಂಗಳು ಆಗುವಾಗ ಅವು ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಡೆ ಇಳಿದು ಕೆಳಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಗೆ (Scrotam) ವೃಷಣದ ಚೀಲಕ್ಕೆ ಎರಡೂ ವೃಷಣಗಳು ಬಂದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ವೃಷಣದ ಚೀಲದ ಉಷ್ಣತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಗಿಂತ ೧.೫ ರಿಂದ ೨ ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಪುಂಜೀಜಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವೃಷಣಗಳು ಕೇವಲ ಪುಂಜೀಜದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯೊಂದನ್ನೇ ಅಲ್ಲ. ಅವು ಪುರುಷ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪುಂಜೀಜಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿ ೧೨ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಶುರುವಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪನ ೧೪ ವರ್ಷದಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪುಂಜೀಜಗಳು, ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ನಂತರ ಅವು (Epididymis) ಎಪಿಡಿಡಿಮಿಸ, ತದನಂತರ ವ್ಹಾಸ ಡಿಫರನ್ಸ್ (Vas deferens) ನಿಂದು ಹಾಯ್ದು, ಕೊನೆಗೆ (Ejaculatory duct) ಇಜಾಕ್ಯುಲೇಟರಿ ಡಕ್ಟದಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಶಿಶ್ನದ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಪಿಡಿಡಿಮಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪುಂಜೀಜಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ನಂತರ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸ್ವಲ್ಪನದಲ್ಲಿ ಪುಂಜೀಜಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ ಹಾಗೂ ಸೆಮಿನಲ್ ವೆಸಿಕಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಸ್ರವಿಕೆಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮಿಲಿಲೀಟರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರಾಗಿ ೪೦-೬೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಪುಂಜೀಜಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಾಗಬೇಕೆಂದರೆ, ೬೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಸರಾಸರಿ ಪುಂಜೀಜಗಳಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು. ಬರೀ ಪುಂಜೀಜಗಳಿದ್ದರೆ ಸಾಲದು. ಅವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓಡಾಡಲು ಬರುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ೨೦ ಮಿಲಿಯನ್‌ನದಷ್ಟಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಬಸಿರಾಗಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಪುಂಜೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ತರಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಲಿಂಗದ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ವೈಟೊಸಿಸ ತರಹದ ವಿಭಜನೆಯಿಂದ, ಸ್ಪರ್ಮಟೋಗೋನಿಯಾ (Spermatogonia)ಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಸೆಮಿನಲ್ ವೆಸಿಕಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಇದರಿಂದ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಪರ್ಮಟೋ ಸೈಟ (Spermatocyte)ಗಳು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ೪xxy ವಂಶ ವಾಹಿನಿಗಳು ಇರುತ್ತದೆ. ಈದಾದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಮಿಯೋಸಿಸ್ (Meiosis) ವಿಭಜನೆಯಾಗಿ ೨ನೆಯ ಹಂತದ ಸ್ಪರ್ಮಟೋಸೈಟ ಬುರತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ೨x ಅಥವಾ ೨y ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ೨ನೆಯ ಹಂತದ ಮಿಯೋಟಿಕ ವಿಭಜನೆಯದ ೨x ಅಥವಾ ೨y ವುಳ್ಳ ಸ್ಪರ್ಮಟಿಡಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಸ್ಪರ್ಮಟೋ ಗೋನಿಯಾದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಮಟಿಡ್ ಆಗಲು ಸುಮಾರು ೬೧ ದಿನವಾದರೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಬುದ್ಧ ಪುಂಜೀಜಕ್ಕೆ ಒಂದು ತಲೆ ಕುತ್ತಿಗೆ, ನಡುಭಾಗ ಮತ್ತು ಬಾಲಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪುಂಜೀಜದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಕ್ರೋಜೋಮ್ ಅಂತ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸುವ ಕಿಣ್ವಗಳು, ಎನ್‌ಝೈಮ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಅಂಡದ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ ಇವು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

Fertilization - ಫಲವಂತಿಕೆ :

ಗಂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಪುಂಭೀಜ ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಂಡ ಎರಡೂ ಮಿಳಿತವಾದಾಗ ಫಲಪ್ರದವಾಗಿ ಅದು ಭ್ರೂಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ಅರ್ಧ ಇರುವ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳು ೨ ಪಟ್ಟು ಮಾಡುವದು ಮತ್ತು ಫಲಿತ ಅಂಡದಿಂದ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆಯುವದು. ಚಿತ್ರ ೧

ಅಂಡವು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ನಂತರ ಡಿಂಭನಾಳ ಅಥವಾ ನಳಿಕೆಯಿಂದ ಸೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊರಗೆ ಬಂದ ಅಂಡದ ಆಯುಷ್ಯ ಸುಮಾರು ೧೨-೨೪ ಗಂಟೆಗಳು. ಆದರೆ ಪುಂಭೀಜಗಳು ವೃಷಣನಾಳ, ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಕಂಠದ ಹತ್ತಿರ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಇವು ಗರ್ಭಕಂಠ, ಗರ್ಭಾಶಯ, ಡಿಂಭನಾಳ ಹೀಗೆ ಮೇಲೆ ಏರುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸರಾಸರಿ ಪುಂಭೀಜದ ಆಯುಷ್ಯ ೪೮-೭೨ ತಾಸುಗಳು. ಒಂದೊಂದು ಸ್ವಲನದಲ್ಲಿ ಮಿಲಿಯನ್ ಗಟ್ಟಲೆ ಪುಂಭೀಜಗಳಿದ್ದು, ಇವು ತಮ್ಮ ಬಾಲದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈಜುತ್ತ, ಓಡುತ್ತ ಅಂಡವನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿಯುತ್ತವೆ. ಲಕ್ಷಾಣುಗಟ್ಟಲೆ ಇದ್ದು, ಈ ಪುಂಭೀಜಗಳು ಅಂಡವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ೩೦೦-೫೦೦ ರಷ್ಟು ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ನಡುದಾರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದೆಲ್ಲವುಗಳು ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಡಿಂಭನಾಳದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲಿನಂತರ ಸಿಲಿಯರಿ ಕೋಶಗಳು ಈ ಚಲನೆಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪುಂಭೀಜಗಳು ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಡವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ.

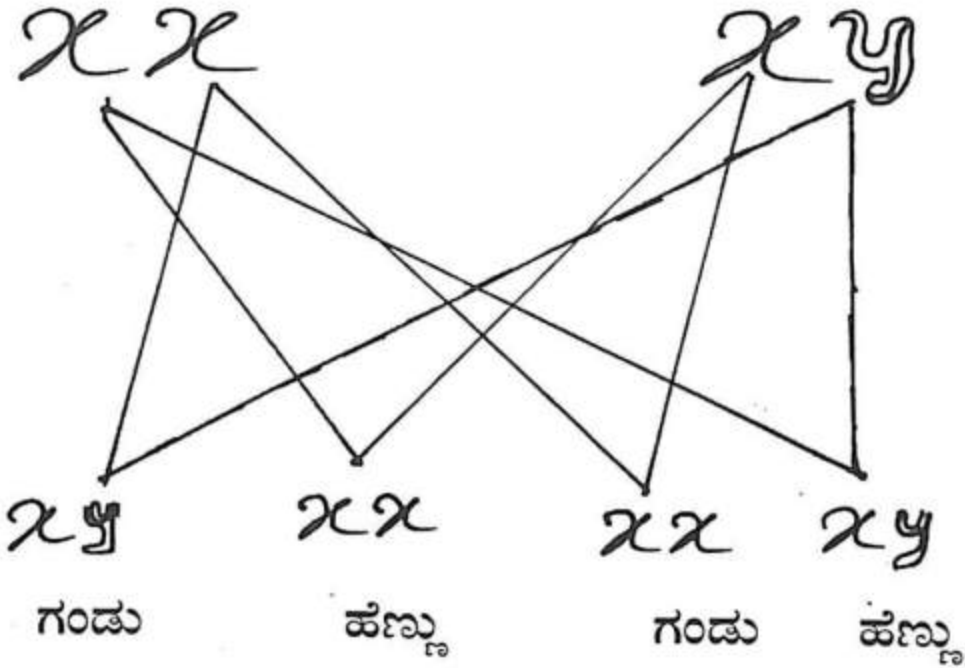
ಪುಂಭೀಜದ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೋಸೋಮದಿಂದ ಕಿಣ್ವಗಳು, ಹೊರಬಂದು, ಅಂಡಾಶಯದ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಇತರ ಕೋಶಗಳಾದ ಕೊರೋನಾ ರೆಡಿಯೇಟಾವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಶಯದ ಕವಚವಾದ ರೈನೋನಾ ಪೆಲುಸಿಡಾವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ಪುಂಭೀಜ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಒಂದು ಪುಂಭೀಜ ಸಾಕು ಫಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ, ರೈನೋನಾ ಪೆಲುಸಿಡಾ ಮೊದಲು ತನ್ನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಪ್ರಥಮ ಪುಂಭೀಜಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವಂತೆ, ತಿರುಗಿ ಮತ್ತೆ ಯಾವ ಪುಂಭೀಜ ಒಳಸೇರಿದಂತೆ ತನ್ನ ಕವಚವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಒಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ೨ನೆಯ ಹಂತದ ಮಿಯೋಟಿಕ ವಿಭಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪುಂಭೀಜದಲ್ಲಿದ್ದ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್, ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಅಂಡಾಶಯದ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಭ್ರೂಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಎರಡದರ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ೪೬ xx ಅಥವಾ ೪೬ xy ಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಚಿತ್ರ ೨ A

ಶಿಶುವಿನ ಲಿಂಗ ತಂದೆಯಿಂದ ಬಂದ ಪುಂಭೀಜದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೇವಲ ೨೩x ಇದ್ದರೆ, ತಾಯಿಯ ೨೩x ದ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಹೆಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ೨೩y ಇದ್ದರೆ, ತಾಯಿಯಿಂದ ಬಂದ x ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಗಂಡಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ x ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಗಂಡಸು

ಹೆಂಗಸು



ಈ ರೀತಿ ಎರಡೂ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಆದ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ವಿಭಜನೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದು ೨ ಕೋಶಗಳಾಗಿ ಕೆಲವು ಸುಮಾರು ೩೦ ತಾಸುಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದು ೪, ೮, ೧೬ ಹೀಗೆ ವಿಭಜನೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ತರಹ ಹಲವಾರು ಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಈ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ "ಮೊರುಲಾ" ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ೩ ದಿನ ಡಿಂಭನಾಳದಲ್ಲಿದ್ದು ನಂತರ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ೪ನೆಯ ದಿನ ಅದು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲು ಡಿಂಭನಾಳದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಬಂದ ಈ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಲೋಳೆಯಂತಹ ಪದಾರ್ಥ (Mucous) ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ಅಂಡಾಶಯದ ಹೊರಪದರ ರೈನಾಪಿಥಿಯು ಬಿರಿದು ಕೋಶಗಳು ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ಈ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ "ಬ್ಲಾಸ್ತುಲಾ" ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಹೊರಗಡೆಯ ಕೋಶಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರೆಯೇ ತರಹದ್ದಾಗಿ ಮಾಸು ಮಾಡುವ ಕೋಶಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರ ಒಳಗಡೆಯ ಕೋಶಗಳು ಶಿಶುವನ್ನು ಮಾಡುವಂತಹವು ಆಗುತ್ತದೆ.

Implantation - ನೆಡುವಿಕೆ

ಭ್ರೂಣವು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ೬ನೆಯ ದಿನ ಅಂದರೆ ಋತುಮತಿಯಾಗಿ, ೨೦ ದಿನದ ನಂತರ ಭ್ರೂಣದ ಹೊರಕೋಶಗಳು ಕಿಣ್ವಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ

ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಈಗ ಜಾಗ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಾವರಣ ಸೇರಿಕೊಂಡು 'ಮಾಸು' ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬ್ಯಾಸ್ಡೋಸಿಸ್ಟ್ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಾವರಣಕ್ಕೆ ತೂತಿನ ತರಹ ಮಾಡಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣದ ಹೊರಭಾಗದ ಕೋಶಗಳಾದ Cytotrophoblast, ಸೈಟೋಟ್ರೋಫೋ ಬ್ಲಾಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಸಿನ್ಸಿಟಿಯಲ್ ಟ್ರೋಫೋಬ್ಲಾಸ್ಟ್ (Syncytiotrophoblast) ಇವೆರಡೂ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಲಗ್ಗೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ತಾಯಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಇತುಮತಿಯಾಗಿ ೨೪-೨೫ ದಿನದ ತನಕ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಾಶಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಲಗ್ಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಬಂದ ಕೆಲವು ಘಟಕಗಳು ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಬಂದು ಮಾಡಿ ಮಾಸು, ಇನ್ನೂ ಮೇಲೆ ಏರುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದಂತೆ ಸೈಟೋ ಹಾಗೂ ಸಿನ್ಸಿಟಿಯಲ್ ಟ್ರೋಫೋಬ್ಲಾಸ್ಟ್‌ಗಳು ಮಾಸು ಮಾಡುವದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಅವು ರಸದೂತಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಾವರಣ ಡೆಸಿಡ್ಯೂಆ (decidua) ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹಾಗೂ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಎಳೆ ಎಳೆಯಾಗಿ (Villi)ಯಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಮಾಸು ಅಂತ ಆಗುತ್ತದೆ.

* * * * *

೨. ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ

೧೯ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಕೃತ್ತಿಮ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳು ಶುರುವಾದವು. ತರತರಹ ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ "ಟೆಸ್ಟಿಕ್ಯೂಬ" ಬೇಬಿಯೂ ಒಂದು. ಇದು ಕೂಡ ಹೊಸದಲ್ಲ ಅನ್ನುತ್ತೀರಾ? ಅಹುದು. ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ದ್ರೋಣ ದೊನ್ನೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು. ಗಾಂಧಾರಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಕಥೆಗಳಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತೀರಾ. ಅದಾದ ನಂತರ ತಿರುಗಿ ನಾವು ಈ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೃತಕ ಗರ್ಭ ಕೇಳುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜ.

ಕೃತ್ತಿಮ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಭ್ರೂಣವಾಗಲು ಸಶಕ್ತವಾದ ಪುಂಬೀಜ ಹಾಗೂ ಅಂಡ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಫಲಿತವಾಗಲು ಅನುಕೂಲ ವಾತಾವರಣ ಬೇಕು. ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು, ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಸಾಕು, ಫಲಿತಾಂಶ ಸೊನ್ನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ತರಹದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರನ್ನು ಸಶಕ್ತ ಮಾಡುವ, ಅನುಕೂಲ ವಾತಾವರಣ ಕೊಡುವ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ದೋಷವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

A) ವೀರ್ಯದಾನ:

ಈ ವೀರ್ಯದಾನ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ. ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ (Hydrocele), ವೃಷಣ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದಾರಭ್ಯ ಇರದಿದ್ದರೆ, ಮೂತ್ರದ್ವಾರ ಶಿಶ್ನದ ಕೆಳಗಡೆಯಿದ್ದರೆ, ವೃಷಣಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದಿದ್ದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ ನಂತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈ ಮುಂತಾದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ವೀರದ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರ ಹೆಂಡತಿಯು ಗರ್ಭಧರಿಸಿ ಹಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಈಗ ಈ ಬಗೆಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

B) ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ದೋಷ :

ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪುಂಬೀಜಗಳೇ ಸರಿ ಇರದಿದ್ದರೆ, ಇದ್ದರೂ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಸಂಖ್ಯೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೂ, ಚಲಿಸಲಾಗದ ಅಶಕ್ತ ಪುಂಬೀಜಗಳಿದ್ದರೆ, ವೀರ್ಯದಾನ ಬೇರೆಯವರ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹಡೆಯುವ ಕಾಲ ಒಂದಿತ್ತು. ಈಗ ಈ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ, ಅನುಕೂಲ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ (concentrated) ವೀರ್ಯವನ್ನು

ಅವರಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಲ್ಲದ್ದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕೇವಲ ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪುಂಜೀಜಗಳಿದ್ದು, ಅವರು ವೀರ್ಮನಾಳದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ವೀರ್ಮನಾಳದಲ್ಲಿದ್ದು ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ಹೊರ ಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಹೊಸ ಹೊಸ ನಮೂನೆಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಬಂದಿವೆ.

ಅವು ಯಾವವೆಂದರೆ ನೇರವಾಗಿ ಸೂಜಿಯನ್ನು ವೃಷಣನಾಳಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯುವ (PESA - Percutaneous epididymal sperm aspiration) ಪೇಸಾ, (MESA - Microepididymal sperm aspiration) ಮೇಸಾದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ (Micro scope)ದಿಂದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಟ್ಯೂಬನ್ನು ಹಾಕಿ ಪುಂಜೀಜಗಳನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು TEENA ಟೀನಾದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಸಣ್ಣ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಎಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. TESE ದಲ್ಲಿ (Testicular sperm extraction) ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗಾಯಗಳನ್ನು ವೃಷಣಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಣುಕು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಚೊತೆಗೆ ICSI ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ICSI - ಅಂದರೆ Intra cytoplasmic sperm injection ಅಂದರೆ ಅಂಡದೊಳಗಡೆಯೇ ಪುಂಜೀಜವನ್ನು ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿ ಒಳಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು.

ಈ ICSI ಇಕ್ಕೆ ಯಾವ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಪುಂಜೀಜಗಳಿಗೆ ಓಡಾಡಲು ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅವು ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ದಾಟಿ ಅಂಡವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಾರವು. ಪುಂಜೀಜದಲ್ಲಿ ಅಂಡದ ಕವಚವನ್ನು ಭೇದಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತು ಶೈತ್ಯೀಕರಿಸಿದ ಪುಂಜೀಜಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದಿದ್ದರೆ ಆಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

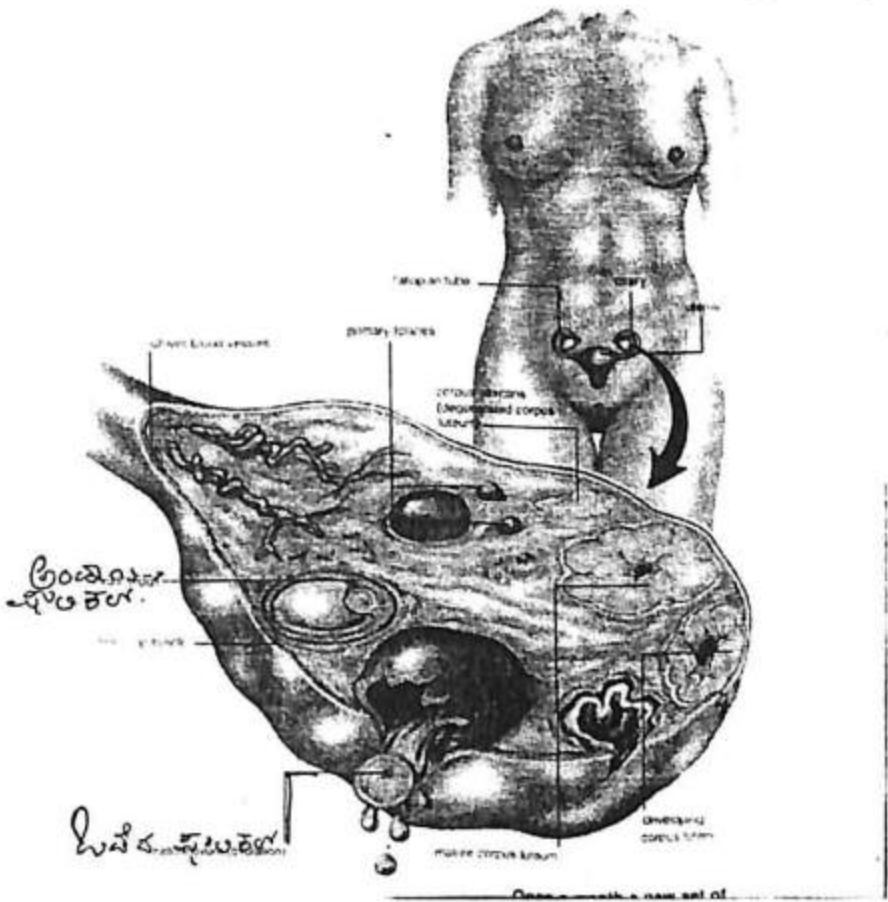
ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ತಮ್ಮ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿಯ ಪುಂಜೀಜಗಳನ್ನು ಶೈತ್ಯೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ತರಹ ಆ ಶೈತ್ಯೀಕರಿಸಿದ ಪುಂಜೀಜಗಳು ಮುಂದೆ ಅವರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಿಂತಲೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಬೇರೆಯವರಿಂದ ವೀರ್ಮದಾನ ಪಡೆದು ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯು ಬಸಿರಾಗುವ ಬದಲು ತಮ್ಮ ಶೈತ್ಯೀಕರಿಸಿದ ವೀರ್ಮದಿಂದ ಹೆಂಡತಿ ಬಸಿರಾದರೆ ಅದು ಸಂತೋಷದ ವಿಚಾರ. ಯಾರಿಗೆ ತಮಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಮುಂದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಭಯಂಕರವಾದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ವೀರ್ಮವನ್ನು ಶೈತ್ಯೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕೋ, ಅವಾಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಶೈತ್ಯೀಕರಿಸಿದ ವೀರ್ಮವನ್ನು ಅವರ ಹೆಂಡತಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾಕುವಾಗ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಕೊಣೆಯ ಉಷ್ಣಾಂಶಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಕೆಳಗೆ-ಮೇಲೆ ಆಗುವದರಿಂದ ಅವು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಬದುಕಿ ಉಳಿಯಲಾರವು. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಫಲಿತಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಯಾರು ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ನಂದಿಸುವ "ಫಾಯರ್ ಪೈಟರ್ಸ್"ದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ದಳದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಶೈತ್ಯೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಹಳ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಂಬೀಜಗಳು ಬದುಕಲಾರವು.

ಈ ತರಹ ಶೈತ್ಯೀಕರಿಸಿ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಈಗ ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳು ಅತ್ಯಂತ ಮೇಧಾವಿ - ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ಪಡೆದು, ಎಂದೋ ಸತ್ತುಹೋದವನ ಗರ್ಭಧರಿಸಿ, ಜಾಣ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿಲೆಂದು ಆಶಿಸಿ ಈಗ ಹಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

C) ಅಂಡದಾನ :

ಈ ವೀರ್ಯದಾನದ ಹಾಗೆ ಅಂಡದಾನ ಕೂಡ ಬಂದಿದೆ. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಅಂಡಗಳು ಇದ್ದರೂ, ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಯು ೩೦ ವರ್ಷ ಋತುಮತಿಯಾಗುವದರಿಂದ ೩೫೦-೪೦೦ ಅಂಡಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಈಗ



ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿಯ ಒಡೆದ ಫಾಲಿಕಲ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಡಾಣುಗಳು No.20

ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಹುಟ್ಟುವದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಅಂಡಗಳು ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಚಿತ್ರ

ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಅಂಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೂ ಪಿಟ್ಟುಟಿರಿಯಿಂದ ಬರುವ ಗೊನೊಡೊಟ್ರೋಫಿಗಳಿಂದ ಅಂಡಗಳು ಬೆಳೆದೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅದರದೇ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅಂಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿ, ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ದವಾದ ಆದರೆ ಅತೀ ಸಣ್ಣದಾದ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಈ ಅಂಡಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಇವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

ಯಾರಿಗಾದರೂ ಬೇಕಾದರೆ ಈ ಅಂಡಗಳನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ತರಹ ಅಂಡದಾನ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೆಂಬುದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಯಾರ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡಗಳೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯ ಇರುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಾಗಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅವರು, ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹವರು. ಕೆಲವರು ಹೆಂಗಸರು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರು, ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡವರು ಅಂದರೆ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಅರ್ಬುದ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗಾಗಿ ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡವರು. ಇವರ ಮಾತು ಇರಲಿ. ಕೆಲವರು ಅಂಡಾಶಯವಿದ್ದರೂ ಅಂಡದಾನ ಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಯಾರು ನೋಡೋಣ.

ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಜೀವನ ನಡೆಸಲೇ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಅಂತಹವರು ತಮ್ಮ ಮನೆತನದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಬರಬಾರದೆಂದು ಬೇರೆಯವರ ಅಂಡ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಈ ತರಹ ಅಂಡದಾನ ಕೊಡುವುದು ಸಹ ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ. ಅವರು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೋಗಬೇಕು, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಅಂಡಗಳನ್ನು ಹೀರಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ತರಹ ತಮ್ಮ ಅಂಡಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೊಡುವವರು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿಗಳು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಹಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತಮ್ಮ ಅಂಡಗಳನ್ನು ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು "Test tube baby" ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ತಾವು ಬಸಿರಾದ ತಕ್ಷಣ, ಶೈತ್ಯಿಕರಿಸಿದ ತಮ್ಮ ಇತರ ಅಂಡಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶು ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೂ ಸಹ ರಸದೂತದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನಂತರ ಅವರ ಅಂಡಗಳನ್ನು ಹೀರಿ ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಫಲಿತ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ, ಅವರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅಂಡಗಳು ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಯಾರಾದರೂ ಒಂದು ಬಹಳವಾದರೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶು ಮಾಡುವಾಗ

೨ ಅಥವಾ ೩ ಫಲಿತ ಅಂಡಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಹೋದರೂ ಇನ್ನೊಂದು ಇರಲಿ ಅಂತ. ಅಂಡಗಳು ೮-೧೦ ಇದ್ದರೆ, ಅವರು ಉಳಿದವುಗಳನ್ನು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕೊಡಬಹುದು.

D) ಇತರ ಪದ್ಧತಿಗಳು :

ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂಡ ಹಾಗೂ ಪುಂಜೀವಿಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹಿತ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಾಗುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆಯೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದು ಯಾವಾಗೆಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಪುರುಷನ ಚೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡದ ಹಾಗೆ ಹುಟ್ಟಿದಾರಭ್ಯ ಅವಳ ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ, ಅಂದರೆ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಪೊರೆಗಳು, ನಂತರ ಗರ್ಭಕಂಠದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಗರ್ಭಾಶಯ ತೀರ ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡಲು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಕಂಠದಲ್ಲಿ ಲೋಳೆಯಂತಹ ಪದಾರ್ಥ ಪುಂಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸಲಿಸಾಗಿ ಮೇಲೆ ಕಳುಹಿಸುವದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಅವು ಚಲಿಸದ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳಾಗುವದಿಲ್ಲ.

ಇಂತಹವರಿಗೆ, ಅವರ ಗಂಡನ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ, ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ನಂತರ ಅವರ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಕಂಠದಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವ ಬದಲು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹರಿದು-ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಪುಂಜೀವಿಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷ, ವೀರ್ಯ ಸ್ವಲ್ಪನಗೊಳ್ಳುವ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ, ಕಾಲುಗಳು ಸಂಬಂಧ ಮಾಡಲು ಸ್ವಾಧೀನವಿರದಿದ್ದರೆ, ಈ ತರಹದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಅವರ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ, ಉದರ ದರ್ಶಕದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅದನ್ನು ಡಿಂಬನಾಳ ಅಥವಾ ನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಬಿಡುವದು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟು, ಅಂಡಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಅಂಡಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಲು ಬಂದಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಇತರ ಪದ್ಧತಿಗಳೆಂದರೆ, ಈ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಅಂಡಾಶಯದ ಒಳಗಡೆ ಬೆಳೆಯುವ ಫಾಲಿಕಲ್ ಮೇಲೆಯೇ ಚುಚ್ಚಿ ಒಳಗೆ ಕಳಿಸುವದು. (Direct intra-peritoneal insemination DIPI) ಮತ್ತು Direct intrafollicular insemination ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಪೆರಿಟೋನಿಯಂನಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವದು.

ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶು ಮಾಡುವದರ ಬದಲು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ತರಹದ ಪದ್ಧತಿಗಳಿವೆ. ಅವು ಯಾವವೆಂದರೆ, ಪೆರಿಟೋನಿಯಂನಲ್ಲಿ ಅಂಡ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಾಕುವದು.

ಅಂಡ ಹಾಗೂ ವೀರೈವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಯೇ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದು. ಸಣ್ಣ ನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ವೀರೈವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ನಂತರ ೪೮-೫೦ ತಾಸುಗಳ ಮೇಲೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ತದನಂತರ ಅದನ್ನು ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಹಾಕುವುದು.

ಬಾಡಿಗೆಯ ಗರ್ಭ :

ಬಾಡಿಗೆಯ ಗರ್ಭ ಈ ಶಬ್ದವೆಲ್ಲ ನಮಗೆ ಹೊಸದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳು ನಾಗರಪೂಜೆ, ಉಪವಾಸ, ಹರಕೆ, ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಇದೆಲ್ಲ ಕೇವಲ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆಂದು. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಬೇಕೆಂದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯವೇ ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನು ಆಸೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೂ ಮಕ್ಕಳಾಗುತ್ತವೆಯೆಂದರೆ ನಂಬುತ್ತೀರಾ.

ವಿಜ್ಞಾನ ಈಗ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಬಾಡಿಗೆಯ ಮನೆ, ಕಾರು ಕೇಳಿದ ನಮಗೆ ಈಗ ಬಾಡಿಗೆಯ ಗರ್ಭ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಬಾಡಿಗೆಯ ಗರ್ಭ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆಯೆಂದರೆ ಅಂಡಾಶಯವಿದ್ದು ಗರ್ಭಾಶಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಇದು ಯಾವಾಗ ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗೋ, ನಂಜಿಗೋ, ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೋ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆದಾಗ ಆಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಬಾಡಿಗೆಯ ಗರ್ಭ ಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಅಂಡಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವರಿಂದ ಅಂಡಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು, ಅವರ ಪುರುಷರ ಅಂಡದ ಜೊತೆ ಮಿಳಿತಮಾಡಿ, ಭ್ರೂಣ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಬೇರೆಯವರ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಅವರ ಮಗುವನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಹೀಗೆ ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶು ಹೊರಗಡೆಯಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಲು ಗರ್ಭಾಶಯಬೇಕಲ್ಲ?

ಈ ತರಹದ ಶಿಶುವು ೧೯೬೫ ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಹುಟ್ಟಿತು. ಈಗ ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಇವೆ. ಅವು ಯಾವುದೆಂದರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಿಶುವು ವಿಕೃತವಾದರೆ, ಬಸಿರು ಹೊತ್ತಿರುವ ತಾಯಿಗೆ ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ, ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹೊಣೆ ಯಾರು?

ಇನ್ನು ಬಾಡಿಗೆಯ ಗರ್ಭ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ತಾಯಿಗೂ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿವೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಬಸಿರಿನ ವಾಂತಿ, ಹಡೆಯುವ ನೋವು, ಆಕಸ್ಮಾತ್ತ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾದರೆ ಅದರ ನೋವು ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಿಸಿ, ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂದರೆ, ಅದೆಷ್ಟು ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮುಗಿಯಲಿಲ್ಲ ಪುರಾಣ. ಶಿಶುವನ್ನು ಅವರ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಎದೆಹಾಲು ಬತ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಳೆದು ಹೋದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಕೆಲವು ಕಾಯಿದೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ೧. ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ೨. ಹುಟ್ಟುವದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ

ತಂದೆ-ತಾಯಿ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಬಾರದು. ೨. ಅವರ ಅಂಡ ಹಾಗೂ ಪುಂಜೀವಿಗಳಿಂದಲೇ ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟಿರಬೇಕು. ೪. ಶಿಶುವಿನ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮದುವೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ೫. ಅವರೇ ಬಾಡಿಗೆಯ ತಾಯಿಯ ಬಸಿರಿನ, ಹರಿಗೆಯ ಖರ್ಚು ವಹಿಸಬೇಕು.

ಈ ತರಹ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಹತ್ತಿರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಡೆದ ತಾಯಿ ಯಾರೆಂದು ಗೊತ್ತಾದರೆ, ಅವರ ಮನದ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಏನೋ? ಇದೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ. ಮುಂಬಯಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯೊಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಬಾಡಿಗೆಯ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಹಣ ಕೊಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಾಯಿಯೇ ತನ್ನ ಮಗಳ ಹಾಗೂ ಅಳಿಯನ ಸಂತಾನಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಿ ಹಡೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಈಗ ಆ ಶಿಶುವಿಗೆ ಅವಳು ತಾಯಿಯೋ, ಅಜ್ಜಿಯೋ ನೀವೇ ಹೇಳಿ.

* * * * *

೩. ಭ್ರೂಣವೆಂಬ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ

"ಭ್ರೂಣದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ" ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೆಂದರೆ, ಅನಂತ. ಅದರ ಉದ್ದವೆಷ್ಟು, ಅಗಲವೆಷ್ಟು ಎಂಬುದು ಯಾರ ಅಳತೆಗೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಹಸ್ರ ಸೂರ್ಯಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುವ ಗ್ರಹಗಳು, ಅವುಗಳಿಗಿರುವ ಉಪಗ್ರಹಗಳು, ಕೃಷ್ಣಕುಬ್ಜಗಳು ಧೂಮಕೇತುಗಳು. ಕೋಟಿ-ಕೋಟಿ ನಕ್ಷತ್ರಗಳು, ಉಲ್ಕೆಗಳು, ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಆಕಾಶಕಾಯಗಳಿವೆ. ಇಂತಹ ದೊಡ್ಡ-ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನು ಬರೀಗಣ್ಣಿಗೆ ಅತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತಹ ಈ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆಲ್ಲ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದಲ್ಲ?

ಈ ಸಣ್ಣ ಭ್ರೂಣದಿಂದ ಬಂದ ಮನುಷ್ಯ, ಚಂದ್ರಯಾನ ಮಾಡುವ ಧೈರ್ಯಸ್ಥ, ಹಿಮಾಲಯವನ್ನು ಏರುವ ಸಾಹಸಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೂ ಮಂತ್ರಮುಗ್ಧ ಮಾಡುವಂತಹ ಹಾಡುಗಾರ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಜಾಣ. ಕಣದಲನ್ನು ಈಜಿ ದಾಟುವ ಎದೆಗಾರ, ಎಲ್ಲವೂ ಆಗಬಲ್ಲ. ಈ ಭ್ರೂಣದಿಂದ ಬಂದ ಮನುಷ್ಯ ಬೃಹದಾಕಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆದೂ, ಬೆಳೆದೂ, ಕೊನೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ಮನುಷ್ಯನಾಗಬಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ "ಪಿಂಡಾಂಡದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ" ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಾವೆಲ್ಲ ಸಣ್ಣವರು ಇರುವಾಗ ರೇಡಿಯೋವನ್ನು ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಎತ್ತಲಾರದಷ್ಟು ಭಾರವಾಗಿದ್ದವು. ಅದೇ ವಸ್ತುಗಳು ಈಗ ಚಿಕ್ಕ-ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕೈಗಡಿಯಾರ, ಕಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ರೇಡಿಯೋಗಳಾಗಿವೆ. ಇದೇ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯನ್ನು ನಿಸರ್ಗವೂ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಭ್ರೂಣದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಅಂದರೆ ನಿಸರ್ಗದ "ನ್ಯಾನೋ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ" ಇಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದಿದ್ದದ್ದು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ನ್ಯಾನೋದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಿದ್ದದ್ದು ಸಣ್ಣ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಭ್ರೂಣ ಹೇಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ. ಗಂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಪುಂಬೀಜ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಂಡದ ಜೊತೆ ಮಿಳಿತವಾದಾಗ ಭ್ರೂಣವಾಗುವದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಈ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆದು ಅನೇಕ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿಕೊಂಡು (Morula) ಮೊರೂಲಾ, ಬ್ಲಾಸ್ಟುಲಾ (blastula) ಈ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಅದು ಈ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಡಿಂಬನಳಿಕೆಯಿಂದ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೋಶ ಇದನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿದಾಗ ಅದು ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಯಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿಯ ಕೋಶಗಳು blastula stageದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅದು ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಗರ್ಭಾಶಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಟಿದ ಜಾಗವೇ ಮುಂದೆ ಮಾಸು ಎಂದು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಭ್ರೂಣವು ಬೆಳೆದಂತೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕೋಶಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಹ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಗುತ್ತವೆ. ತೀರ ಹೊರಗಿನ ಕೋಶಗಳು ಶಿಶುವಿನ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಗರ್ಭದ್ರವದ ಹೊರಗೆ ಪೊರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಒಳಗಿನ ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಶಿಶುವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಶಿಶುವಿನಿಂದ ಬಂದ ಮೂತ್ರ, ಮಾಸು ಹಾಗೂ ಪೊರೆಗಳಿಂದ ಬಂದ ದ್ರವವೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಗರ್ಭದ್ರವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪೊರೆಗಳು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ ಚೀಲಗಳಂತೆ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು, ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ನೀರು ತುಂಬಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಇರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಾಕಾರದ ಭಾಗ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಒಂದು ಕಡೆ ಗರ್ಭದ್ರವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ Yallescac ಅಂತ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೊದ ಮೊದಲು Yolle Sac ದೊಡ್ಡದಿದ್ದರೂ, ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆದಂತೆ ಗರ್ಭದ್ರವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದು ಸಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತಟ್ಟೆಯಾಕಾರದ ತಳಿಗೆ "Embrnyonic disc" ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 3 ತರಹದ ಕೋಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೊರಗಿನದು Ectoderm ಎಂತಲೂ ನಡುವಿನದು meso-derm ಅಂತಲೂ ತೀರ ಒಳಗಿನವದು Endoderm ಅಂತಲೂ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಮಧ್ಯದ ಪದರಿನಿಂದ ಅಂದರೆ Mesoderm ದಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು, ಹೃದಯ, ಹಾಲ್ಮೂಧಿಗಳು. ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಮೂತ್ರನಾಳ, ಗರ್ಭಾಶಯ, ಗರ್ಭನಳಿಕೆ, ಯೋನಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಗಂಡು ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ, ವೃಷಣ, Prostate ಗ್ರಂಥಿ ವೃಷಣನಾಳ, ಮುಂತಾದವುಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯ ಬಿಳಿಯಭಾಗ, ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡ ಕೀಲುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಸಹ ಈ ನಡುವಿನ ಪದರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

ತೀರ ಒಳಗಡೆಯ ಪದರಿನಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಒಂದು ಭಾಗ, ನಾಲಿಗೆ, ಅಂಗಳ ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್ ಮೆಂಡಿಕೆಗಳು, ಗಂಟಲು, ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ, ಸಣ್ಣ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ಕರಳು. ಗುಧದ್ದಾರದ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಕಿವಿ (ಅಂದರೆ ಒಳಕಿವಿ) ಪುಪ್ಪುಸದ ಪದರುಗಳು. ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಒಳಾವರಣ, ಯೋನಿಯ ಕೆಲವು ಭಾಗ, ಮೇದೋಜ್ವೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ನಾಳಗಳು, ಪಿತ್ತಕೋಶದ ನಾಳಗಳು ಸಹ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಈ ಪದರಿನಿಂದ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿ, ಪ್ಯಾರಾ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿ, ಥೈಮಸ್, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ದಮನ ಮಾಡುವ ಕೋಶಗಳು ಅಂದರೆ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವಂತಹವು. ಮೇದೋಜ್ವೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ, ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಜೀರ್ಣಮಂಡಲದ ಬಹುಭಾಗ ಈ ಪದರುಗಳಿಂದಲೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಪದರಿನಿಂದ ಚರ್ಮ, ಗಲ್ಲ, ಒಸಡು, ಅಂಗಳು ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳು, ತುಟಿ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿದ ಆವರಣ, ಗುಧದ್ವಾರ, ಮೂತ್ರದ್ವಾರ, ಸ್ತ್ರೀಯ ಹೊರಜನನಾಂಗಗಳು, ಕಿವಿಯ ಪಟಲ (Ear drum), ಕೆಳರೆಪ್ಪೆಯ ಒಳಾವರಣ, ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

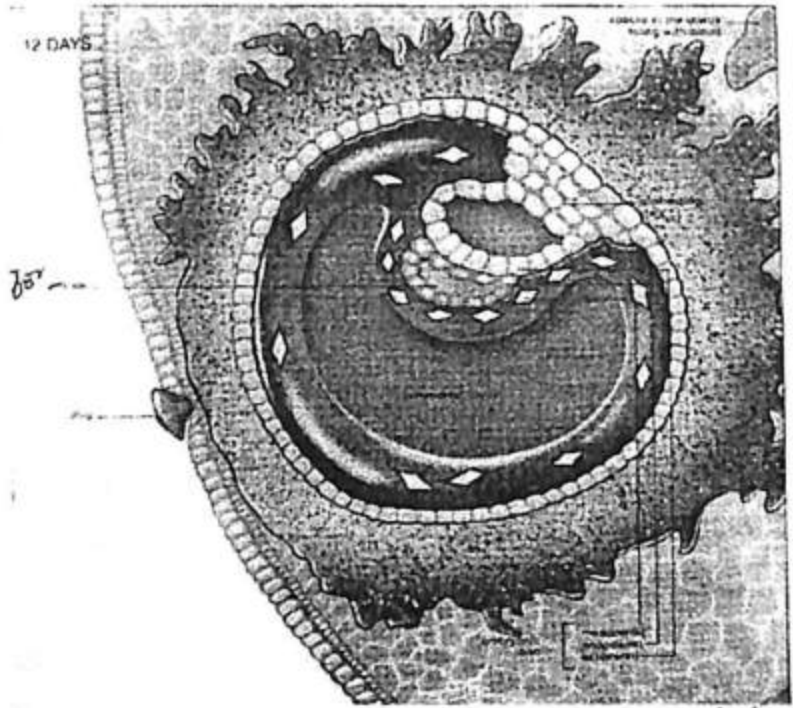
ಇದಲ್ಲದೆ ಬೆವರಿನ ಗ್ರಂಥಿ, ಸ್ತನ ಕಣ್ಣರಿನ ಗ್ರಂಥಿ, ಲಾಲಾರಸದ ಗ್ರಂಥಿ, ಅಡ್ರಿನಲ್ adrenal ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ಸಹ ಈ ಪದರಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಕೂದಲು, ಉಗುರು, ಹಲ್ಲಿನ ಹೊರಭಾಗ ಅಥವಾ ಹೊರಪದರು. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯ ಮಸೂರ, ನರಮಂಡಲ ಇವೆಲ್ಲ ಈ ಹೊರಪದರಿನ ದೇಣಿಗೆಗಳು.

ಮೂಳೆಗಳು ಹಾಗೂ Cartilage ಮೃದು ಅಸ್ತಿಗಳು ಮಧ್ಯದ ಪದರಿನಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಮೃದು ಅಸ್ತಿ ಎಂದರೆ ಕಿವಿ, ಮೂಗಿನ ತುದಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

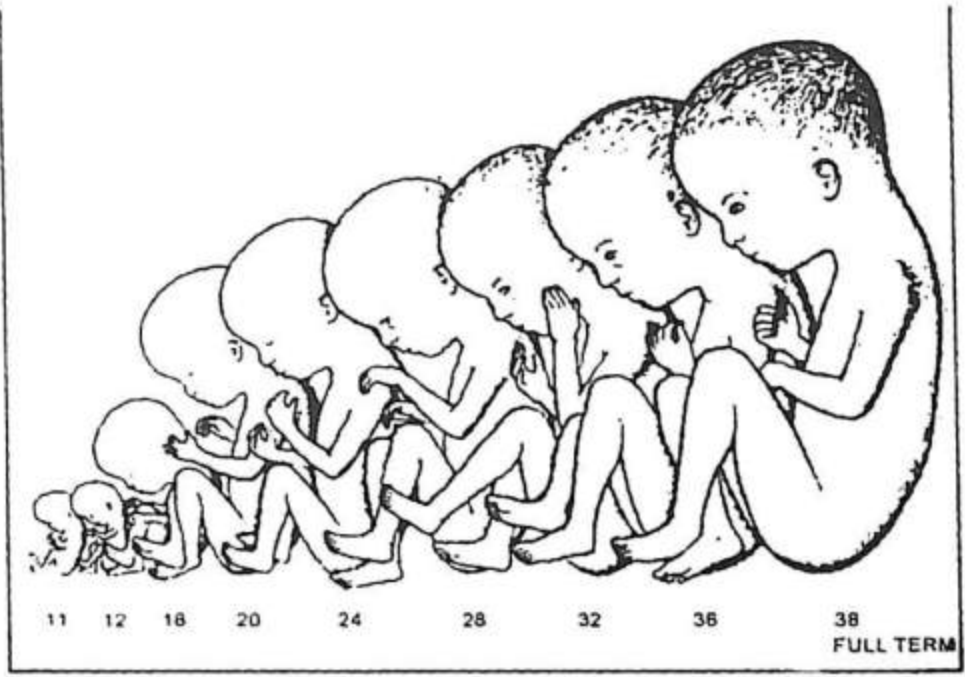
ನಾವು ತಿರುಗಿ Embryonic ಒಳಗೊಂಡ ಈ disc ತನ್ನ ಮೇಲೆ ತಾನು ತಿರುಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಂದರೆ ಹಿಂದುಗಡೆಯಿಂದ ಗರ್ಭದ್ರವ ಅದನ್ನು ಸುತ್ತುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮುಂದಿನ ಭಾಗ ತಲೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯ ಭಾಗ ಮುಂದಿನ ಮೂತ್ರ, ಮಲಬಿಡುವ ಕೆಳಭಾಗವಾದರೆ, ಮಧ್ಯದ ಭಾಗ ರುಂಡದಿಂದ ಕೆಳಬರುವ ಮುಂಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಶಿಶುವು ಒಂದು ಮೀನಿನ ತರಹ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ

12 Days

ಯೋಕ ಸ್ಯಾಕ್



೧೨ ದಿನದ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣ ಚಿತ್ರ No.3



ಚಿತ್ರ No.4

ಮೀನಿನಾಕಾರದ ಮುಂದಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ Yolk Sac ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಅದರ ಹಿಂದುಗಡೆ ಇರುವ ಶಿಶುವನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಾಸನ್ನು ಕೂಡಿಸುವ ಒಂದು ನಳಿಕೆಗೆ ಹುರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹುರಿ (Umbilical Cord) ಒಂದು ಕಡೆ ಮಾಸಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಶಿಶುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಮಾಸಿನಿಂದ ಶಿಶುವಿಗೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರ 2

ಹೊರ ಪದರವು Ectoderm, ನಡುವಿನ ಹಾಗೂ ಒಳಗಡೆಯನ್ನು ಸುತ್ತವರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಚರ್ಮ ಈ ದೇಹವನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದ ಎರಡೂ ಕಡೆಯಿಂದ ಬೆಳೆದು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಕೂಡುವಿಕೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸೀಳು ತುಟಿ, ಸೀಳು ಅಂಗಳವನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ.

ಶಿಶುವಿನ ಹೊರ ಜನನಾಂಗಗಳು ಬೆಳೆದು, ಅದನ್ನು ನಾವು Ultra Soundದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಗಂಡೋ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೈ ಕಾಲು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದಾಗ, ತಲೆ ಸಣ್ಣದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಇದ್ದರೆ, ಶಿಶುವು ವಿಕೃತವಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ, ಆಗಲೂ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಶಿಶುವು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಮಾತ್ರ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಆಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವು ಕೆಲವು ಸಲ ವಿಕೃತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಅದರ ಲಿಂಗ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

೦.೦೦೫ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ತೂಕವಿರುವ ಈ ಭ್ರೂಣ ಪೂರ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾದಾಗ ೩-೪ ಕೆ.ಜಿ. ಯಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತೂಕವಾಗಲು ಅದಕ್ಕೆ ೬೫ ಮಿಲಿಯನ್‌ದಷ್ಟು ತನ್ನ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಇದಕ್ಕೆ "ಭ್ರೂಣದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ" ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ೮ ವಾರಕ್ಕೆ ಅದರ ತೂಕ ೧ ಗ್ರಾಂ ಇದ್ದರೆ, ೧೨ ವಾರಕ್ಕೆ ೧೪ ಗ್ರಾಂ ಆಗುತ್ತದೆ. ೨೮ ವಾರಕ್ಕೆ ೧೦೦೦ ಗ್ರಾಂ ಆದರೆ ೪೦ ವಾರಕ್ಕೆ ಅದರ ತೂಕ ೩ ಕೆಜಿಯಷ್ಟು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಅಳತೆಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ೧೨ ವಾರಕ್ಕೆ ಅದು ೭.೫ ಸೆಂ. ಮೀ. ಇದ್ದರೆ ೨೦ ವಾರಕ್ಕೆ ೧೯ ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ೨೮ ವಾರಕ್ಕೆ ೩೫ ಸೆಂ.ಮೀ. ಆದರೆ, ೪೦ ವಾರಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಅದರ ಎತ್ತರ ೪೮-೫೦ ಸೆಂ.ಮೀ. ಇರುತ್ತದೆ. ೬ ವಾರಕ್ಕೆ ಇದರ ಸುತ್ತಳತೆ ೨೧-೩೩ ಎಂ.ಎಂ. ಇದ್ದದ್ದು ದಿನ ತುಂಬುವಾಗ ೪೮-೫೦ ಸೆಂ.ಮೀ. ಆಗುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯವಲ್ಲವೆ? ಚಿತ್ರ ೪

ಇದೇ ತರಹ ೧೨ ವಾರಕ್ಕೆ ಗರ್ಭದ್ರವ ೫೦ ಎಂ.ಎಲ್. ಇದ್ದರೆ, ೨೦ ವಾರಕ್ಕೆ ೪೦೦ ಎಂ.ಎಲ್. ಆದರೆ, ೩೮ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲೀಟರ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದ ಮೂರು ಪದರುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ, ಕೂಡುವ, ತೂತು ಮಾಡುವ, ಕರಗುವ, ಟಿಸಿಲಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ ಕೈಯ ಮುಂದಿನ ಭಾಗ ಟಿಸಿಲಾಗಿ ೫ ಬೆರಳಾಗಬೇಕು. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪೈಪ ತರಹ ತೂತಾಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಆಹಾರ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರಾಶಯದಿಂದ ಮೂತ್ರ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ತುಟಿ, ಅಂಗಳ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸೀಳು ತುಟಿಯಾಗಬಹುದು.

ಇದನ್ನು ನಾವು ಬೇರೆ ರೀತಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಗಳ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯಬಹುದು. ಪಕ್ಕ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಅವಳಿ, ತ್ರಿವಳಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ವರ್ಷಾಧಾರೆಯಾಗಬಹುದು. ನೀರು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಗರ್ಭದ್ರವ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀರು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬರಗಾಲ ಬಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಗರ್ಭದ್ರವ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಅನ್ನಬಹುದು. ಈ ಗರ್ಭದ್ರವ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಶಿಶುವಿನ ಮುಖ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಬಹುದು. ಪುಪ್ಪಸ ಸಣ್ಣದಾಗಬಹುದು.

ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗ್ರಹದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿದರೆ, ಶಿಶುವು ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಜಾಡುತ್ತದೆ.

ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತರತರಹದ ಭಾವನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಭಾವನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ಗರ್ಭಪಾತ ಅಂದರೆ Abortion ಮಾಡುವಾಗ ಜೀವ ಭಯದಿಂದ ಹೆದರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ

ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿದರೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ತಾಳದಂತೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯು ಸಂಗೀತ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಸಂಗೀತ ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಡೆ ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದವಾಗಿ ತಾಯಿ ಹೆದರಿಕೊಂಡಾಗ ಇದಕ್ಕೂ ಆ ಶಬ್ದ ಏನೆಂದು ತಿಳಿಯದೇ ಹೆದರುತ್ತದೆ. ವಿಕೃತ ಶಿಶುವನ್ನು Scanದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ, ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಅದನ್ನು ಸರಿಮಾಡಲು ಸರ್ಜನ್ ಒಬ್ಬರು ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಕೊಯ್ದಾಗ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಶಿಶುವು ಸರ್ಜನ್‌ರ ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿತಂತೆ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಸರ್ಜನ್‌ರಿಗೆ ಆನಂದ, ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕಿದ ಘಟನೆ ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ನಾವು ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನನ ಮಗ ಅಭಿಮನ್ಯು, ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವಾಗ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಅಭಿಮನ್ಯುವಿನ ತಾಯಿ ಸುಭದ್ರೆಗೆ ಚಕ್ರವ್ಯೂಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ಭೇದಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶು ಕೇಳಿಕೊಂಡದನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ತನ್ನ ೧೬ನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೌರವ-ಪಾಂಡವರ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಚಕ್ರವ್ಯೂಹ ಭೇದಿಸಿ ಒಳನುಗ್ಗಿದ ಅಭಿಮನ್ಯುವಿನ ಕಥೆಯನ್ನು ಆಲಿಸಿದ್ದೇವೆ.

* * * * *

೪. ಮಾಸು ಎಂಬ ಅನ್ನದಾತ

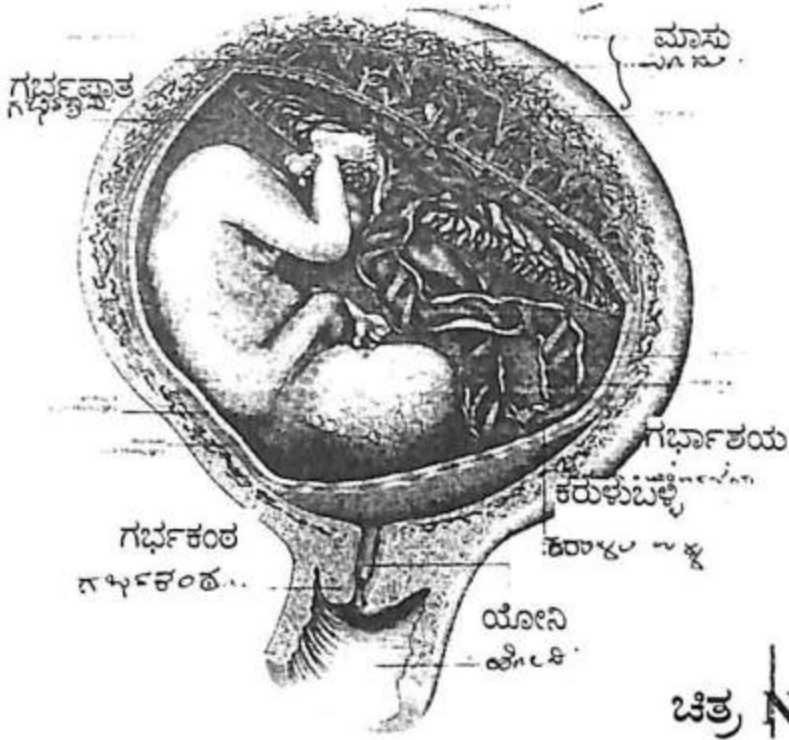
ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಅಳಿವು, ಉಳಿವು, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮಾಸು ಮತ್ತು ಹುರಿ ಅಥವಾ ಕರುಳುಬಳ್ಳಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯನ್ನು ಶಿಶುವನ್ನು ಜೋಡಿಸುವದೇ ಮಾಸು ಮತ್ತು ಹುರಿ.

ತಾಯಿಯು ಶಿಶುವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅದರ ಬೇಕು, ಬೇಡಗಳನ್ನು, ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಾಳೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಅವರಿಗೆ ಊಟ ಹಾಕುತ್ತಾಳೆ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ತೀರ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಮಲ ಮೂತ್ರ ತೆಗೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೂ ತಾಯಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಸು ಹಾಗೂ ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿಯಮೂಲಕ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.

ಹಾಗೆಂದರೆ ಈ ಮಾಸು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಇದು ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಕೆ. ಜಿ. ಅಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ತಟ್ಟೆಯಾಕಾರದ್ದು ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಕರುಳುಬಳ್ಳಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮಾಸುಗೋಲನಾಗಿದ್ದು ೧೫-೨೦ ಸೆ.ಮೀ. ನಷ್ಟು ಅಗಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರಾಗಿ ಮಾಸು ಶಿಶುವಿನ ತೂಕದ ೧/೬ ದಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ದಪ್ಪ ೨.೫ ಸೆ.ಮೀ. ನಷ್ಟಿದ್ದು ಅದರ ಒಂದು ಬದಿಗೆ ೧೫-೨೦ ದಷ್ಟು ಉಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಸೀಮೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡವರಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಇವಕ್ಕೆ (Cotyledons) ಕಾಟಲಿಡನ್ ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಗೆ ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಿಯ ಮಾಸಿನ ಮೇಲೆ Amion ಎಂಬ ತೆಳುವಾದ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪೊರೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಿಂದಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಮಾಸನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದರೆ ಅದು ಸ್ಪಂಜಿನಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಸು ಗರ್ಭದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ:

ಮಾಸು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ತಾಯಿಯಿಂದ, ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಶಿಶುವಿನಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣವು ೧೧ನೆಯ ದಿನ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಗಿದಿದ್ದರೂ



ಚಿತ್ರ No. 5

ತಾಯಿಯಿಂದ ಶಿಶುವಿಗೆ ರಕ್ತದ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಶುವಿನಿಂದ ಬಂದ ಹೊರ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೋಶಗಳು. ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಾವರಣ ಇವೆರಡೂ ಕೂಡಿ, ಮಾಸು ಆಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಾವರಣದಲ್ಲಿ Nitabache's layer ಮತ್ತು Spongy layer ಹಾಗೂ ಶಿಶುವಿನಿಂದ ಒಂದೆಂದೆ Cyto ಹಾಗೂ Syncytiotrophoblast ಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಮಾಸುಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ೨೧ ನೆಯ ದಿನದಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬೆಳೆದು ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಶಿಶುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ರಕ್ತ ಶಿಶುವಿನ ನೇರವಾಗಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಮುಂತಾದವುಗಳು Diffusion ಡಿಫ್ಯೂಷನ್ ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೪೦೦-೫೦೦ ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ದಷ್ಟು ರಕ್ತ ಮಾಸಿನಿಂದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಆಕುಂಚನಗಳಿಂದ (Contractions) ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬೇರೆ - ಬೇರೆಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು, ಮಾಸಿನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ಕಿರಿಯ ತರಹ ರಕ್ತದ ಕಿರೀಗಲಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಶಿಶುವಿನ ಭಾಗದಿಂದ ಬೆಳೆದು Villi ಗಳು ಈ ಕಿರಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ತ ಒಂದರ ಬದಿಗೊಂದು ಇದ್ದರೂ ಈ ಪ್ರಥಮ, ದ್ವಿತೀಯ, ತೃತೀಯವೆಂದು ಬೆಳೆದು ಈ Villi ಗಳ ಹೊರಪದರು ಇರುವುದರಿಂದ ನೇರವಾಗಿ

ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದ ಸಂಪರ್ಕ ಬರುವದಿಲ್ಲ. ಮಾಸಿನ ಕೆಲಸ ೧೨ ವಾರಕ್ಕೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುವಿಗೆ ನವಮಾಸ ತುಂಬಿದಂತೆ, ಈ ಮಾಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಸು ತೆಳ್ಳಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ-ಇಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣ ಶೇಖರಗೊಂಡು ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಚಿತ್ರ ೫

ಮಾಸಿನ ಕೆಲಸಗಳು :

- ೧) ಮಾಸಿನ ಕಾರ್ಯಗಳೇನೆಂದು ನೋಡೋಣ. ಮಾಸು ಶಿಶುವಿನ ಸಲುವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವಂತೆ, ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿಯ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್‌ನಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನು ಹೀರಿ ತಾಯಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯಿಂದ ಬಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಶಿಶುವಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯು ೮ ml ಪ್ರತಿ ಕೆಜಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ ಮಿನಿಟಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ೨) ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಬೇಡವಾದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ತಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ಯೂರಿಯಾ, ಯುರಿಕ ಆಸಿಡ್, ಕ್ರಿಯಾಟಿನಿನ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು. ಇವು ತಾಯಿಯ ಮೂತ್ರದಿಂದ ಹೊರದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.
- ೩) ತಾಯಿಯಿಂದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಸ್ವಿಗ್ನ ಪದಾರ್ಥ, ಸಂಸಾರ ಜನಕ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು (Active diffusion) ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಶಿಶುವು ತಾಯಿಯಿಂದ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ೪) ಈ ಮಾಸು ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಇನ್ಸುಲಿನ್, ಕೊರಿಯೋನಿಕ್ ಗೊನೊಡೋ ಟ್ರೋಫಿನ್ ಲೆಕ್ಟೋಜನ್, ACTH ಮುಂತಾದ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.
- ೫) ಇದೇ ರೀತಿ ಕಿಣ್ವ (Enzyme) ಗಳನ್ನೂ ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಿಣ್ವಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ Oxytocinase ಮತ್ತು Phospholipase ಗಳು. ಇವು ಅಕಾಲ ಹೆಲಿಗೆಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು
- ೬) ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಪಾಲು ತಂದೆಯಿಂದ ಒಂದದ್ದು ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ದೇಹ ಬೇರೆಯವರ ರಕ್ತ, ಕೋಶಗಳನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದು. ಅಂತೆಯೇ ತಾಯಿಯ ದೇಹ ತಂದೆಯಿಂದ ಬಂದ ಈ ಭ್ರೂಣದ ಭಾಗವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದು. ಅದನ್ನು ಅನೇಕ ದೇಹ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಪಡೆಯಿಂದ ಕೊಂದು ಹಾಕಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ತರಹ ಶಿಶುವು ಸಾಯವೇ, ಉಳಿದು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಈ ಮಾಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಾಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳು :

ಮಾಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಲ ಅದು ಕೆಳಗಡೆ ಅಂದರೆ ಗರ್ಭದಬಾಯಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನ ಜನನದ ನಂತರ ಮಾಸು ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟಿ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು



ಮಾಸು ಮುಂದೆ ಇರುವುದು



ಮಾಸು ಬಿಚ್ಚಿಕೊಂಡು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿದೆ

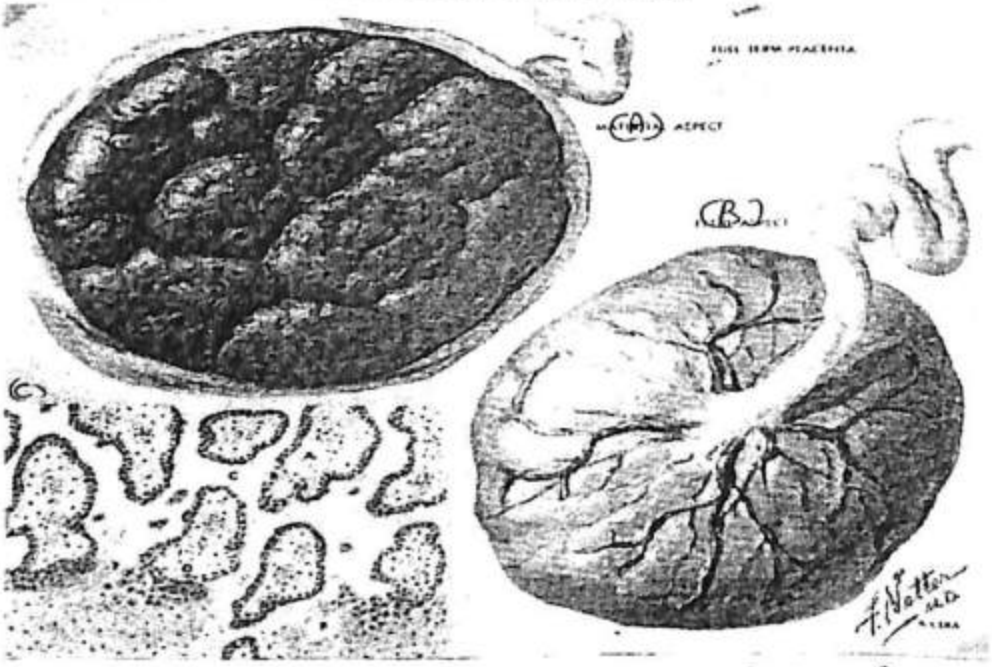
ಶುರುವು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಅದು ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಶಿಶುವಿಗೂ ಒಳಿತು, ತಾಯಿಗೂ ಒಳಿತು. ಆದರೆ ಅದು ಮುಂದುಗಡೆಯಿದ್ದು, ಬೇಗ ಅಂದರೆ ಹೆರಿಗೆಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ, ಶಿಶುವು ಸಾಯಬಹುದು, ತಾಯಿಯೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಸಾಯಬಹುದು. ಉಳಿದರೂ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ನಂಜು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

- a) ಈಗ ಒಂದೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ. ಪ್ರೇಮಾ ೭ ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಶಿಶುವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ೮ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನೋವು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಶಿಶು ಉಸಿರುಗಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಶಿಶುವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೇಮಗೆ ವಯಸ್ಸು ೩೫ ಆದನಂತರ ಈ ಗರ್ಭವಾಗಿದೆ. ಶಿಶುವು ಉಳಿಯಿತೆಂದು ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತಾಳೆ.
- b) ನೀಲಾಗೆ ಒಂಬತ್ತನೇ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಇದು ಅವಳಿಗೆ ೫ನೆಯ ಗರ್ಭ ೨ ಮಕ್ಕಳಾದ ನಂತರದಿಂದಲೂ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೂ ಗಂಡು ಸಂತಾನಬೇಕೆಂದು ಈಗ ೫ನೆಯ ಬಸಿರಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅರ್ಧರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಸೀರೆ, ಹಾಸಿಗೆ ರಕ್ತದಿಂದ ತೊಯ್ದು, ರಕ್ತದ ಮಡುವಾಗಿದೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ ನೋವಿಲ್ಲ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದ ನಂತರ ವೈದ್ಯರು ಸಿರೈಯರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿದರೂ ಶಿಶುವು ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಡನು ಒಂದು ಬಾಟ್ಟಿ ರಕ್ತ ದಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಇನ್ನೂ ಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ೩ ಬ್ಯಾಟಿ ರಕ್ತಹಾಕಿದಾಗ ಅವಳು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಇದ್ದು ತಾನೇ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ತರಹ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಸಿರಿನ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟು, ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದನಂತರ ಬಸಿರಾದವರಲ್ಲಿ, ಬಿದ್ದು ಪಟ್ಟಾದವರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು ಇರಬಹುದು. ಚಿತ್ರ ೭

ಇನ್ನು ನೀಲಾಳ ಉದಾಹರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಸು ಮುಂದಿದ್ದು, ಹೆರಿಗೆಯ ಮೊದಲೇ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ಶ್ರವಣಾತೀತ ಯಂತ್ರದಿಂದ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ನೀಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದರೆ, ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಏಕೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆಂದು, ಹೆದರಿ, ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ದಾದಿಯಿಂದ ನೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ತಾನೂ ಉಳಿಯಲಾರದೇ ಬದುಕುತ್ತಾಳೆ. ಚಿತ್ರ ೮

ಮಾಸಿನಿಂದ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿವೆ. ಹೆರಿಗೆಯಾದರೂ ಅದು ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ, ವಸಂತಾಳದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆರಿಗೆಯಾಯಿತು. ಮಗುವು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ತಾಯಿಯೂ ಶಿಶುವನ್ನೂ ನೋಡಿ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವ ವೈದ್ಯರು ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಮಾಸು ಬಿಚಿ ಲ ವೆಂದು



- ಎ. ಮಾಸಿನ ಒಂದು ಬದಿ ತಾಯಿಯ ಕಡೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದು
- ಬಿ. ಮಾಸು ಶಿಶುವಿನ ಕಡೆ ಇದ್ದದ್ದು
- ಸಿ. ಮಾಸನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಿಂದ ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಕಾಣುವ ಚಿತ್ರ

ಚಿತ್ರ No. 8

ನಂತರ ಅವಳಿಗೆ ಅವಳಿಗೆ (ಅನಸ್ಥಿಶಿಯಾ) ಕೊಡಿಸಿ ಒಳಗಡೆ ಕೈಹಾಕಿ ಮಾಸು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವಸಂತಾಳದು ಈ ಅನುಭವವಾದರೆ, ಆನಂದಿಯದು ಇನ್ನೊಂದು ಅನುಭವ, ನಾಲ್ಕು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಸುಖರೂಪವಾಗಿ ಗಂಡುಹುಟ್ಟಿತೆಂದು ಬೀಗಿದಾಗ, ಅವಳಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಲಿದೆ. ಮಾಸೂ ಬಂದು, ಶಿಶುವೂ ಹುಟ್ಟಿ, ಎಲ್ಲ ಸರಿಯಿದ್ದರೂ ಹೀಗೆ ಕಾಯಿತೆಂದು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಆಕುಂಚನಗೊಂಡಿಲ್ಲವೆಂದು ಈ ತರಹ ಆಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ರಕ್ತವನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ, ಮಾಸೂ ಬಂದರೂ ಕೆಲವು ಸಲ ಅದರ ತುಣುಕು, ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳಗೆ ಉಳಿದು ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮಾಡಬಹುದು. ನಂಜನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾಸುಗಳು ತುಟ್ಟಿಯಾಕಾರವಾಗಿರದೇ ಎರಡು, ಮೂರು ಪಕ್ಕಳೆಯಂತೆ ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಒಂದು ಮಾಸು ದೊಡ್ಡದಿದ್ದು, ಇನ್ನೊಂದು ಚಿಕ್ಕದು ಬೇರೆಯೇ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಾಸುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಆವಾಗವಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಮಾಸಿನ ಕಥೆ ದೊಡ್ಡದಿದ್ದರೂ, ಅದು ಮಾತ್ರ ಸಣ್ಣದಿರುತ್ತದೆ. "ಮೂರ್ತಿ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಕೀರ್ತಿ ದೊಡ್ಡದು" ಎನ್ನುವಂತೆ. ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಸನ್ನು ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹುಗಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಹಾಗಲ್ಲ. ಈ ಮಾಸನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟು ಅದರಿಂದ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿ, ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಅದು ಕಸ ಅಲ್ಲ.

ಹುರಿ ಅಥವಾ ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿ

ರಾಮಸೇತುವೆ ಭಾರತವನ್ನು ಶ್ರೀಲಂಕೆಗೆ ಜೋಡಿಸುವ ಕೊಂಡಿಯಂತೆ ಈ ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿ ಮಾಸನ್ನು ಶಿಶುವನ್ನೂ ಜೋಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕರುಳುಬಳ್ಳಿ ಒಂದೆಡೆ ಮಾಸಿನ ಮಧ್ಯೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವೂ ಕರುಳುಬಳ್ಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ಆವೇನು ಅದಕ್ಕೆ ಜೋತು ಬಿದ್ದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಶುವು ಗರ್ಭದ್ರವದಲ್ಲಿ ಈಜಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಕರುಳುಬಳ್ಳಿಯ ಉದ್ದಳತೆ ಸುಮಾರು ೪೫-೫೦ ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ನಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಅಗಲ ೧.೫ ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ನಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿಗೆ ವ್ಹಾರಟನ್‌ನ ಜೆಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಭಾವಿಯನ್ನು ನೇದುವ ಹಗ್ಗದಂತೆ ಒಂದೇ ಸಮ ಇದ್ದರೂ, ಕೆಲವು ಸಲ ಕೆಲವು ಕಡೆ ದಪ್ಪಗಾಗಿರಬಹುದು. ಹಗ್ಗದಂತೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಇದು ತಿರುವಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. (Twist) ಈ ಕರುಳುಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬದಲು ಒಂದೇ ಒಂದು ರಕ್ತನಾಳವಿರುತ್ತದೆ. (೧-೨%) ಈ ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿಯು ಜೆಲ್ಲಿಯ ಕಾರಣ ಕೈಯಲ್ಲಿ ನುಣುಪಾಗಿದ್ದು ಜಾರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಜೆಲ್ಲಿಯು ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿಗೆ ರಕ್ತನೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರ ೮

ಈ ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿಯು ತೀರ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದರೂ, ತೀರ ಸಣ್ಣದಾಗಿದ್ದರೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದರೆ, ಶಿಶುವಿನ ಕೊರಳು, ಹೊಟ್ಟೆ ಹೀಗೆ ಸುತ್ತು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಈ ಉರುಳು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಶಿಶುವು ಸಾಯಬಹುದು. ಉಸಿರುಗಟ್ಟಬಹುದು. ಶಿಶುವಿನ ಜನನದ ಮೊದಲೇ ಹೊರಗೆ ಬಂದುಬಹುದು. ಶಿಶುವಿನ ಜನನದ ಮೊದಲೇ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟರೂ ಶಿಶುವಿನ ಹೆರಿಗೆ ಬೇಗ ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಸಾಯಬಹುದು.

ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಕರುಳುಬಳ್ಳಿ ಬಹಳ ಸಣ್ಣದಿದ್ದರೆ, ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮಾಸನ್ನು ಎಳೆದಂತಾಗಿ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ತಾಯಿ. ಹಾಗೂ ಶಿಶು ಸಾಯಬಹುದು. ಕರುಳುಬಳ್ಳಿಯೇ ತುಂಡರಿಸಿ ಶಿಶುವು ಸಾಯಬಹುದು. ಹೆರಿಗೆ ಆಗಲು ಈ ಸಣ್ಣ ಕರುಳುಬಳ್ಳಿ ಬಿಡಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಶಿಶುವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಲೆಕೆಳಗೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಇರುವ ಬದಲು ಅಡ್ಡ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಕುಳಿತು, ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯ ಬದಲು ಕೆಲವು ಸಲ ಕಾಲು ಮುಂದು ಮಾಡಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತಾಯಿಯನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ, ಅವಳ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿಂದಲೇ ಕೈಯಿಂದ ಶಿಶುವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣದಾದ ಅಥವಾ ಗಿಡ್ಡದಾದ ಈ ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿಯಿದ್ದರೆ, ಆ ರೀತಿ ತಿರುಗಿಸಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನೊಂದು ಕರುಳುಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಾಗುವ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳಾಗುವದು. ಶಿಶುವು ತಿರುಗಿದಂತೆ ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಕುಂಟಾಗಿ ಗಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ತರಹ ಗಂಟಾದಾಗ ಅಥವಾ ತೊಡಕಾದಾಗ, ಆ ಕಗ್ಗಂಟು, ಬಿಗಿಯಾದಂತೆ ಅದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡು, ಶಿಶುವು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ೨ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒದಲು ಒಂದೇ ಒಂದು ಇದ್ದರೆ, ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ೧೦-೨೦% ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಇಂತಹ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ದೋಷ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. (Trisomy 18) ವರ್ಣತಂತು ೧೮ರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತರಹದ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಗರ್ಭಪಾತ, ಅಕಾಲ ಜಾತ ಅಂದರೆ ಶಿಶುವು ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ದಿನ ತುಂಬ ಹುಟ್ಟಿದರೂ ನಂತರ ಸಾಯಬಹುದು. ಬಾಣಂತನ ಮುಗಿಯುವ ಮೊದಲೇ ಶಿಶುವು ಸಾಯಬಹುದು. ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟಿದರೂ ಅದರ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಸಲ ಮಧುಮೇಹ ಪೀಡಿತ ತಾಯಿ ಗರ್ಭವತಿಯಾದಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭದ್ರವ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಅವಳಿ ಗರ್ಭವಿರುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಒಂದೇ ಶುದ್ಧರಕ್ತನಾಳವಿರುವ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

ಇನ್ನೊಂದು ತೊಂದರೆಯೇನೆಂದರೆ ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿ ಮಾಸಿನ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲು ಟಿಸಿಲು-ಟಿಸಿಲಾಗಿ ಎಳೆ ಎಳೆಯಾಗಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮಾಸಿಗೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡ ಪೊರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ನಂತರ ಮಾಸಿಗೆ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವು ಗರ್ಭಕಂಠದ ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ದ್ವಾರದ ಮೇಲೆ ಹಾಯ್ದು ಹೋದಾಗ ಅನಾಹುತವಾಗಬಹುದು. ಹರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕಂಠವು ಬಿಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹರಿದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ತಹೋಗುವುದರಿಂದ ಬೇಗ ಹರಿಗೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಸತ್ತೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತ ತಾಯಿಯದೋ, ಶಿಶುವಿನದೋ ತಿಳಿಯಲು ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿವೆ.

೫. ಬ್ರಹ್ಮಕೋಶಗಳಿಂದ ಪುನರ್ಜನ್ಮ

ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಮಾನವ ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೆ. ತನಗೆ ಬರುವ ಜಾಡ್ಯಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ, ಅಪಘಾತವಾದಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದಾದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ, ಊನವಾದ, ನಾಶವಾದ, ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಕೃತಕ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ದೀರ್ಘಾಯುವಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಕೃತಕ ಹಲ್ಲಿನ ಸೆಟ್ಟು, ಕೆಪ್ಪ ಕಿವಿಗೆ ಶ್ರವಣಯಂತ್ರ, ಮಬ್ಬು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮಸೂರ, ಹೀಗೆ ನಾನಾತರಹದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ದೀರ್ಘಾಯು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸುಂದರನಾಗಿಯೂ ಸದೃಢನಾಗಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

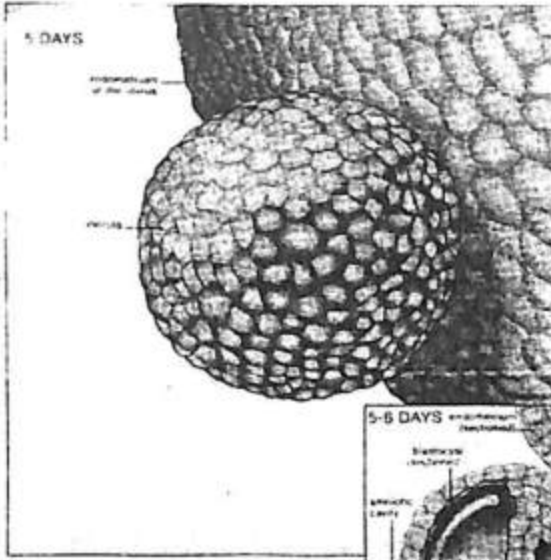
ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಅಡ್ಡಿ-ಆತಂಕಗಳೂ ಇವೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಜೀವದಿಂದ ಇದ್ದರೆ, ಅಸ್ತಮಾ ಇದ್ದವರು ಮಾತ್ರ. ಮದ್ದುಗಳಿಂದ ಜೀವಹಿಡಿದಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದ್ದವರು ಗುಳಿಗೆಗಳಿಂದ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ದೀರ್ಘಾಯುವಾಗಿ ಬದುತ್ತಾರೆ.

ಈ ತರಹ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ತರಹದ ಮಾತ್ರ, ಮದ್ದುಗಳಿಂದ ಮಧುಮೇಹ, ಅಸ್ತಮಾ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹುಟ್ಟುವಂತೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರದ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕಿಣ್ವಗಳೋ, ರಸದೂತಗಳೋ ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನೋ ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅನುದಿನವೂ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ, ಮಾತ್ರ ನುಂಗುವ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮೇಯವಿಲ್ಲ. ಈಗ ಇಂತಹ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಕಾಲ ಕೂಡಿಬಂದಿದೆ.

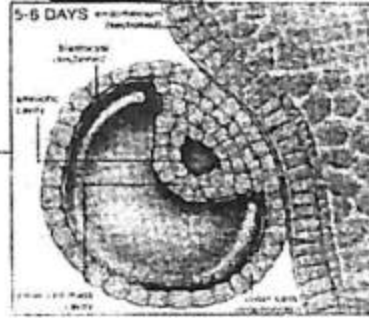
ಇದೇ "ಪುನರ್ಜನ್ಮ" ಅಥವಾ "ಮರೋತ್ಪತ್ತಿ" ಇದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ

ಗಾಯವಾದಾಗ, ಜಾಡ್ಯಬಂದಾಗ, ಮಧುಮೇಹ ಬಂದಾಗ ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬ್ರಹ್ಮಕೋಶಗಳಿಂದ ರಿಪೇರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಔಷಧ ಕುಡಿಯುವ, ಮಾತ್ರ ನುಂಗುವ ಬೇಸರ, ದೇಹಕೋಯ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೆದರಿಕೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಹಾಗಾದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ರಿಪೇರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಈ



ಪ್ರಥಿತ ಭ್ರೂಣ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದೆ



ಭ್ರೂಣ ವ್ಯಾಸ್ಟೊಸಿಸ್ಟ್ ಆಗಿದೆ

ಬ್ರಹ್ಮಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ. ಈ ಬ್ರಹ್ಮಕೋಶಗಳಿಗೆ "ಸ್ಟೇಮ್ ಸೆಲ್" ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ನಾವು ಮೂಲಕೋಶಗಳು ಅಂತ ಅನ್ನಬಹುದು. ತಾಯಿಯಿಂದ ಬಂದ ಅಂಡ, ತಂದೆಯಿಂದ ಬಂದ ಪುಂಜೀವದ ಜೊತೆಗೆ ಮಿಳಿತವಾಗಿ ಅದು ಭ್ರೂಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಭ್ರೂಣ ಮುಂದೆ ಅನೇಕ ತರಹದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿಯ ಕೋಶಗಳು ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗಿ ದಾಳಿಂಬೆಯ ತರಹ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ blastula ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೋಶಗಳು ತರುವಾಯ ಮಾಸು, ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿ, ಹಾಗೂ ಶಿಶುವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕೋಶಗಳಿಗೆ "Toti potent cells" ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ಶಿಶುವನ್ನು ಮಾಡುವ ಕೋಶಗಳಿಗೆ Pluri potent cells ಅಂತಲೂ ರಕ್ತದ ವಿವಿಧ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಕೋಶಗಳಿಗೆ Multipotent cells ಅಂತಲೂ ಮತ್ತು ಒಂದೇ ತರಹದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಕೋಶಕ್ಕೆ Unipotent cells ಅಂತಲೂ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ಪುಂಜೀವದ ಕೋಶಗಳು. ಚಿತ್ರ ೯

ಈ ಮೂಲಕೋಶಗಳು ೨೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ತರಹದ ಕೋಶಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸಲ ಒಂದು ಮೂಲ ಕೋಶ ಒಂದು ತರಹದ ಕೋಶವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟರೆ ತಿರುಗಿ ಮತ್ತೆ ಹಿಂದಿನ ಕೋಶವಾಗಿ ಆಗಲಾರದು. ಉದಾ: ಪಿತ್ತಕೋಶವಾಗಿ ಒಂದು ಸಲ ಮಾರ್ಪಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೆ ತಿರುಗಿ ಮೂಲಕೋಶವಾಗದು. ಆದರೆ ಮೂಲಕೋಶ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಕೋಶವಾಗಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ, ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕವಾಗಿ, ಚರ್ಮದ

ಕೋಶಗಳಾಗಿ, ಮಿದುಳಿನ ಕೋಶವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಬಲ್ಲದು, ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಿದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಈ ಕೋಶಗಳು ಮಾರ್ಪಡಬಲ್ಲವು. ಈ ತರಹ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುವದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಿದರೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯ.

ಈ ಮೂಲಕೋಶಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರುವುದು, ಪೆಂಪು ಮಾಡುವ, ಸಂದೇಶ ವಾಹಕದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಕೋಶಗಳನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಿಸಿದಾಗ ಅದು ವಿಶಿಷ್ಟಕೋಶಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ತರಹದ ಕೋಶಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕೆಲವು ಕೋಶಗಳು ನಾಶವಾದಾಗ ಅವು ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲವು. ಹೃದಯಾಘಾತವಾದಾಗ ಸಹ ಅದೇ ತರಹ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಬಂದಾಗ ಈ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸತ್ತುಹೋದ ಅಷ್ಟೂ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಮರುಜನ್ಮ ಕೊಡಲಾರವು. ಆಗ ಈ ಮೂಲ ಕೋಶಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟ ಈ ಮೂಲಕೋಶಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹೊಸಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ, ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕೋಶಗಳು ಚಿಗುರಿ ಅವರಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದೇ ಬೇಕಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ನರಮಂಡಲದ ಕೋಶಹುಟ್ಟಿ ತಲೆಯು ಸರಿಯಾಗಬಹುದು. ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್‌ನ ಕಾಯಿಲೆ, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಸಹ ನಾಶವಾದದ್ದು ಸರಿಯಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ "ಸುಪರ್‌ಮ್ಯಾನ್" ಚಿತ್ರದ ನಾಯಕ ಕ್ರಿಸ್ಟೋಫರ್ ರೀಡನಿಗೆ ಮಿದುಳಿಗೆ ಗಾಯವಾಗಿ ನಡೆದಾಡಲು, ಮಾತನಾಡಲು ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಮೂಲಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟನಂತರ, ಆತನಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬಂದಿತು.

ಈ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಿ ಅಲ್‌ಝೈಮರ್‌ನ ಕಾಯಿಲೆ, ವಿಲೀನವಾಗದ ಮೂಳೆಗಳ ಜೋಡಣೆಗೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಗ್ಗದ ಪಾಂಡುರೋಗಕ್ಕೆ, ಮಧುಮೇಹ, ರುಮೆಟಾಯ್ಡ್ ಅರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್‌ಕ್ಕೆ ಥಾಲಿಸೀಮಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಭಯಂಕರ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು, ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ನೋಡಿ, ನಂತರ ಅದನ್ನು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಭಯಂಕರ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಬದಲು ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರಯ ಪರಿಣಾಮ ನೋಡಲು ಈಗ ಅನುಕೂಲವಾಗಿವೆ. ಆ ಭಯಂಕರ ಪರಿಣಾಮ ಕೇವಲ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ನೋಡಿದರೆ, ಮುಂದೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕೊಡುವದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಬೇರೆಯೇ, ಮನುಷ್ಯರೂ ಬೇರೆಯೇ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರದ ಕೆಲವು ಭಯಂಕರ ಪರಿಣಾಮ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಈ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಎಚ್. ಐ.ವಿ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಗೋಲಕಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು, ಪುಂಜೀಜ ತೊಂದರೆಯಿರುವ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಬೇಗ ಮುಟ್ಟು

ನಂತ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆನ್ನುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಕೋಶಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಈವರೆಗೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಬಂದರೆ ಅದರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಿಳಿತವಾಗುವ ಅವರ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಅಥವಾ ಸಹೋದರರ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಜ್ಜೆನ್ನು ತೆಗೆದು ಇವರಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜೆನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಆಗುವ ಗಾಯ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಸಲ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ತೂತು ಮಾಡುವ, ಅವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವವರನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಯಾವ ತಾಪತ್ರಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಮೂಲಕೋಶಗಳು ಅವರದ್ದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಯಾವ ತಾಪತ್ರಯವಿಲ್ಲ.

ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಮೂಲಕೋಶಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು, ಕೆಡದಹಾಗೆ ಹೇಗೆ ಇಡಬೇಕು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಈ ಮೂಲಕೋಶಗಳು ಶಿಶುವಿನ ಕರುಳುಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ, ಹಾಗೂ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಕರುಳುಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ರಕ್ತತೆಗೆಯುವುದು ಸುಲಭ.

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಕರುಳುಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೀಸಾಡುವದರ ಬದಲು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟು, ನಂತರ ಆ ಶಿಶುವು ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಈ ಮೂಲಕೋಶಗಳು ಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ತಿರುಗಿ ಬಳಸಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಮುಂದೆ ಈ ಶಿಶುವು ದೊಡ್ಡದಾದಾಗ ತನಗೆ ಬೇಡವಾದರೆ ಮುಂದೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ದಾನಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಈಗ "ಬ್ಯಾಂಕ್" ದಲ್ಲಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಬ್ಯಾಂಕ್, ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಬ್ಯಾಂಕ್, ಧಾತುವಿನ ಬ್ಯಾಂಕ್ ರಕ್ತದ ಬ್ಯಾಂಕ್, ಈ ಎಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ ಈಗ ಈ "Stem cell Bank" ಬಂದಿದೆ. ಅಮೇರಿಕಾ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮುಂತಾದ ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೋಶಗಳನ್ನು ೧೦೦ ವರ್ಷ ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಮಾನದವರೆಗೆ ಇಡುವ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ೨೦ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ. ಹೀಗೆ ಇಡಲು ಈ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಹಕ್ಕು ಇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಶಿಶುವು ದೊಡ್ಡದಾದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಹಕ್ಕು ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೌಢ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದನ್ನು ಬೇಕಾದರೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಹೆರವರಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಈ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕ ಬರುವಂತೆ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ, ಹೃದಯದ ಕೋಶ, ಮಿದುಳಿನ, ಚರ್ಮದ, ಪಿತ್ತಕೋಶ, ರಕ್ತ, ಮೂಳೆಯಕೋಶಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಉಪಯೋಗವಿರುವ ಈ ಕರುಳುಬಳ್ಳಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿದ ಎಲ್ಲ ಶಿಶುಗಳಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕೆ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವೇನೆಂದರೆ, ಯಾರ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಯಾವ ತರಹದ ಆಪತ್ತು ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಇಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡಲೇಬೇಕು. ಅದು ಎಲ್ಲಿಯೆಂದರೆ, ಟೆಸ್ಟ, ಟ್ಯೂಬ ಬೇಬಿಯೆಂದು ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶು,

ಧ್ಯಾಲಸೀಮಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಯವರು, ಮಂಗೋಲಿಸಮ್ ಇರುವ ಶಿಶು, ಅತ್ಯಂತ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶು ಅಂದರೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಿ ನಂತರ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶು ಅಥವಾ ಮೊದಲಿನ ೩-೪ ಮಕ್ಕಳು ಸತ್ತು ನಂತರ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶು ಅಥವಾ ಮೊದಲಿನ ೩-೪ ಮಕ್ಕಳುಪ ಸತ್ತು ನಂತರ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶು.

ಈ ಮೂಲಕೋಶಗಳನ್ನು ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಶೈತ್ಯಕರಿಸಿ ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತರಹ ತೆಗೆದುಇಡಬೇಕಾದರೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೇ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ರಕ್ತದ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿವೆಯೇ, ಅದರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಇದು ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಮೂಲಕೋಶ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ತರಹದ ಕಾಯಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಿದೆಯೆಂದು ದಿನಾಲು ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶದಿಂದ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕೋಶಗಳ ಉಪಯೋಗ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಈ ಕೋಶಗಳ ದುರುಪಯೋಗ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಜನ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕೋ ಅವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಮಾರಿ ಹಣವಂತರಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ವ್ಯಾಪಾರ ಎಂದು ಮಾಡಬಹುದು. Pluripotent Cellsಗಳು ದೇಹದ ಒಳ ಹಾಗೂ ಹೊರಚರ್ಮ, ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು, ಹೃದಯ, ಪುಪ್ಪುಸ, ಸ್ನಾಯು, ನರಮಂಡಲ ಹೀಗೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲವು. Multi Potent ಕೋಶಗಳು ದೇಹದ ಕೆಲವಡೆಯಿದ್ದು, ಕೆಲವೇ ತರಹದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲವು. ಅಂದರೆ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಜ್ಜೆಯು Haemopoietic ಅಂದರೆ ರಕ್ತಕಣ. ಬಿಳಿಯ ಗೋಲಕ, ಚಪ್ಪಟೆ ಕೋಶ (Platelets)ಗಳು ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಮೈಸುಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಚರ್ಮ ಸುಟ್ಟು ಹೋದಾಗ ಈ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಚರ್ಮ ತಯಾರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಚರ್ಮಬೇಕಾದರೆ, ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಚರ್ಮ ಅರ್ಥದಪ್ಪದಷ್ಟು ಕೊಯ್ದು ಅವರಿಗೆ, ಎಲ್ಲ ಚರ್ಮ ಹಾಕಬೇಕಾಗಿಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಈ ಕೋಶಗಳು ಒಂದು ತರಹ ಸಂಜೀವಿನಿ ಔಷಧಿ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ಹೊಸ - ಹೊಸ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ನೀಡಬಲ್ಲವು. ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣುವಿನ ಹೊಕ್ಕಳದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ. ಇದು ಕೇವಲ ಕಥೆಯೋ ಅಥವಾ ಹೊಕ್ಕಳಬಳ್ಳಿಯ ಮೂಲಕೋಶಗಳಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ವಿಷ್ಣು ಹುಟ್ಟಿಸಿದನೆ. ಎಲ್ಲರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಬ್ರಹ್ಮ ಕೂಡ ಈ ಕೋಶದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ್ದನೆ? ಈ ಮೂಲಕೋಶ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮಕೋಶಗಳು ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ವಾಸಿಮಾಡುವ, ಕ್ಯಾನ್ಸರರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣಪಡಿಸುವ, ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಅಂಡಕೊಡುವ, ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಧಾತುಮಾಡುವ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ, ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೂ ಆಶಾದಾಯಕಬಲ್ಲವೋ, ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಕೊಡುವ

ಬ್ರಹ್ಮಕೋಶಗಳಾಗುವವೋ, ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಬಲ್ಲವೋ, ಅಥವಾ ಹಣದ ದಾಹಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ
ಮಕ್ಕಳನ್ನೇ ಮಾರಿಕೊಳ್ಳುವ, ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ, ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಕೋಶಗಳನ್ನು
ಮಾರಿಕೊಳ್ಳುವ ಜನರಿಗೆ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುವವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ
ಕಾದುನೋಡಬೇಕು.

* * * * *

೬. ಪ್ರಸೂತಿಪೂರ್ವ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಪ್ರಸೂತಿ ಪೂರ್ವ ಸಮಾಲೋಚನೆಯೆಂದರೆ ಬಸಿರಾಗುವ ಮೊದಲೆಯೇ, ಬಸಿರಾದರೆ, ಶಿಶುವು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟುವುದು. ನಂತರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೇಗೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯಗಳೇನು, ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬಿಡುವುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ.

ನೀಲಾಳಿಗೆ ಈಗ ೩ ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿತು. ಮೊದಲನೆಯ ಗರ್ಭಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಿದ್ದು ಹೋಗಿದೆ. ಈಗ ೨ ನೆಯ ಬಸಿರಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಹೋದ ಸಲ ಗರ್ಭಪಾತವಾಯಿತೆಂದು ಈ ಸಲ ೩ ತಿಂಗಳು ಮುಗಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಅವಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳಿದ್ದಾಳೆ. ಈ ಸಲ ಎಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಹರಕೆ ಹೊತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಲೀಲಾಳಿಗೂ ಈಗ ೫ ತಿಂಗಳು, ಅವಳಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಯಿದೆ. ಅವಳೂ ನೀಲಾಳಂತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಲಿ ಎಂದು ಬಸಿರಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇಬ್ಬರೂ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ದಲ್ಲಿ ನೀಲಾಳಿಗೆ ಕೂಸಿನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಬೆಳೆದಿಲ್ಲವೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೊಂದು ಆಸೆಯಿಂದ ಬಂದವಳಿಗೆ ಬಹಳ ನಿರಾಶೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬವಳಿ ಬೀಳುತ್ತಾಳೆ. ಹೋದಸಲ ಗರ್ಭಪಾತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಿದ್ದರಿಂದ ಆ ಶಿಶು ಹೇಗಿತ್ತೋ ಅದು ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

ಲೀಲಾಳು ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಗೊತ್ತಿದೆ. ತನಗೆ ಮಧುಮೇಹವಿರುವದರಿಂದ ಕೂಸಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿರಬಹುದು ಅಂತ. ವೈದ್ಯರು "ಕೂಸು ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗಾತ್ರದ್ದಿದೆ, ನೀರೂ ಜಾಸ್ತಿ ಅಂದರೆ ಗರ್ಭದ್ರವಕೂಡ ಜಾಸ್ತಿಯಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಯಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಊಟ ತಿಂಡಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಬೇಕು ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ನೀರಿಕ್ಷಿಸಿದ್ದು ಅವಳಿಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಆಘಾತವಾಗುವದಿಲ್ಲ.

ಈ ಎರಡೂ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ತಿಳಿಯುವದೇನೆಂದರೆ, ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಆಘಾತವಾದರೂ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಅದು ತಿಳಿಯುವದರಿಂದ

ಆಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ಮೊದಲೇ ಸ್ವಲ್ಪಗೊತ್ತು ಇರುವುದರಿಂದ ಅಷ್ಟೊಂದು ಆಘಾತವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಉಪಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನೂ ಸಮಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಇದೇ Counselling ಅಥವಾ ಸಮಾಲೋಚನೆ. ಬಸಿರಾದ ನಂತರ ಶಿಶುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಿದೆ. ತಿಳಿದಾಗ ಏನೂ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಉಪಾಯ ಉಂಟು.

ಪ್ರಸೂತಿ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಶಿಶುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸೂನ್ಯತೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಸೂತಿಪೂರ್ವದ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ

೧. ಅವರು ಯಾವಾಗವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.
೨. ಅವರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಬಹುದಾದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಎಷ್ಟು ನ್ಯೂನತೆ ಉಂಟಾಗುವ ಗಂಡಾಂತರವಿದೆ.
೩. ಮತ್ತು ಆ ಅಪಾಯ ಅಥವಾ ಗಂಡಾಂತರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ.
೪. ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯಗಳಿವೆಯೇ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ, ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸೂತಿಪೂರ್ವದ ಸಮಾಲೋಚನೆಯೆಂದರೆ "ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಔಷಧಿಶಾಸ್ತ್ರ" (Preventive Medicine) ಅಂತ ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

೧. ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು. ಅವರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇತ್ತೇ. ಪ್ರಸೂತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆ ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೇ. ಇತ್ತೇ? ಎಂಬುದನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ನೋಡುವುದು. ಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು.
೨. ಈಗ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿದೆ? ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೋಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವರು.
೩. ರುಬೆಲ್ಲಾ, ಕಾಮಾಲೆ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಈಗ ಕೊಡುವುದು.
೪. ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೂನ್ಯತೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದರೂ ಸತ್ತಂತಿರುವ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಈ ಮೊದಲೇ ಹಡೆದಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬಸಿರಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತರಹದತೊಂದರೆ, ಮಧುಮೇಹವಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಮಲರೋಗ (fits) ಫಿಟ್ಟಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವುದು ಹೆಚ್ಚು.
೫. ತಾಯಿಗೆ, ಪಾಂಡುರೋಗವಿದ್ದರೆ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ, ಅಂದರೆ ಧಡೂತಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಹೆಂಗಸು ಅಥವಾ ತೀರ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೆ, ಬಸಿರಾಗಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಧಡೂತಿ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

ಉನಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗೆಯೇ ತೀರ ಸಣ್ಣ ತೂಕದ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ತೂಕದ ಶಿಶು ಹುಟ್ಟುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂತೆಯೇ ಬಸಿರಾಗುವ ಮೊದಲೇ ತೂಕ ಏರಿಸುವ, ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

೬. ಈ ಮೊದಲು ಶಿಶು ಹುಟ್ಟಿ ಸತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಬಹಳೇ ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು, ನೋವು ಅನುಭವಿಸಿ, ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶು ವಿಕೃತವಾಗಿದ್ದು, ಉಳಿದರೆ ತಾಯಂದಿರು ಹಾವನ್ನು ಕಂಡಂತೆ ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಬಸಿರಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಧೈರ್ಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ತಕ್ಕ ಸಮಯ.
೭. ಈ ಮೊದಲೇ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಫಿಟ್ಟಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಫೈರಾಯಡ ಮುಂತಾದವುಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಬಸಿರಾದರೆ, ಶಿಶುವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
೮. ಈ ಮೊದಲೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಮಾತ್ರಗಳಿಂದ ಮುಂಬರುವ ಶಿಶುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಿ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ ಮಧುಮೇಹ, ಫಿಟ್ಟಿ, ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಕೆಲವು ಮಾತ್ರಗಳು.
೯. ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರು ಸಿಗರೇಟು ಸೇರುವುದು, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಸೆರೆ ಕುಡಿಯುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರು ಇವೆಲ್ಲ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.
೧೦. ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ರೋಗ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಇವು ಯಾವವೆಂದರೆ ಸಿಕಲ್ ಸೆಲ್ ಅನೀಮಿಯಾ, ಮತ್ತೆ ಇತರ ಜಾಡ್ಯಗಳಾದ ಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಫೈಬ್ರೋಸಿಸ್ (Cystic fibrosis) ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ತಾಯಿ ಬಸಿರಿರುವಾಗಲೇ ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬಂದಿದೆಯೋ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿಬಿಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಇಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿರುವ ಮನೆತನದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರೆ, ಅವರ ರಕ್ತಕೋಶ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಅವರಿಂದ ಅವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎಷ್ಟಿದೆ? ಇವರಿಗೆ ಆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಿಬಿಡಬಹುದು. ಈ ತರಹ ಅನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳಿದ್ದರೆ, ತಾಯಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚುವ ನೋವು ಮಾಡುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಹಳವಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಳಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
೧೧. ಕೆಲವು ಸಲ ಕೆಲವು ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಪಾತ, ತಿರುತಿರುಗಿ ಸತ್ತಮಕ್ಕಳೇ ಹುಟ್ಟುವುದು ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮಗಳಲ್ಲಿಯೇ ದೋಷವಿರಬಹುದು. ಅವರ ಜೀನ್ಸ್ (genes)ದಲ್ಲಿಯೇ ದೋಷವಿರಬಹುದು. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳೇ ನೋವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉದಾ : ವಾಣಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೆಂದರೆ ಬಹಳೇ ಆಸೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವಳು ಮಾಡದ ವ್ರತಗಳೇ ಇಲ್ಲ ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ ನನ್ನ ಮೈಯ್ಯಲ್ಲ ಜರಡಿಯಾಗಿದೆ ಅನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ವಿಕೃತ ಶಿಶುಗಳೇ ಹುಟ್ಟಿ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಈ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಬಹಳೇ ಸಹಾಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಅವರಲ್ಲಿ ದೋಷವಿದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಅವಳು 4ನೆಯ ಸಲ ಮತ್ತೆ ಬಸಿರಾದರೂ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ತರಹ ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟುವ ಸಂಭವವಿದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.

ಇದರಿಂದ ವಾಣಿ ಬಸಿರಾರುವ ವಿಚಾರ ಬಿಟ್ಟು ಒಂದು ಅನಾಥ ಶಿಶುವನ್ನು ಸಾಕಿ ಆನಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಈಗ ಅವಳು ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಿದೆ.

೧೨. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಿಂದ ಮುಂದೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಿಂದ ಹೀಗೆ ದಂಪತಿಗಳ ಸಮಾಲೋಚನೆ, ಪ್ರಸೂತಿ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿದರೆ ಹಣದ ಉಳಿತಾಯವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಈ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಮೇರೆಗಳಿವೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಎರಡನೆಯದೆಂದರೆ, ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಈ ತರಹ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ (unplan) ಗರ್ಭವತಿಯರಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಸೂತಿ ನಂತರದ ಸಮಾಲೋಚನೆ:

ಕೆಲವರಿಗೆ ಪ್ರಸೂತಿ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲ ಹಡೆದ ನಂತರ ಎಲ್ಲವೂ ಮತ್ತೆ ಮರೆತು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಲ್ಲನ್ನು ಒಂದೇ ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದು ಮೂರ್ತಿಮಾಡಲಾಗದು. ಅದೇ ತರಹ ಮನಸ್ಸು. ಒಂದೇ ಸಲ ಹೇಳಿದರೆ ಯಾರಿಗೂ ಅದನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಸಲ ಕಟೆದ ನಂತರ ಕಲ್ಲೊಂದು ಮೂರ್ತಿಯಾದಂತೆ, ಮನಸ್ಸು ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತಿಬರುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕದ ನೋವು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸು ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶಿಶು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆಂದರೆ, ಮಾತ್ರ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಸಿರಿರುವಾಗಲೇ ಶಿಶುವಿಗೆ ಏನಾಗಿದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆಂದರೆ, ಯೋನಿಯಿಂದ ಭ್ರೂಣದ ತುಣುಕನ್ನು ತೆಗೆದು ನೋಡುವ (Chorionic Villus Sampling) ಪರೀಕ್ಷೆ, ನಂತರ ಶಿಶುವಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು ನೋಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಸ್ನಾನದಿಂದ ನೋಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆ. ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಇವೆ. ಇವೆಲ್ಲದಕ್ಕೆ ಬೇಸರ ಪಡದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಸೂತಿ ಪೂರ್ವದ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿಬಿಡುವದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಕೂಸು ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಬಿಡಬಹುದು. ವಿಕೃತ ಶಿಶು ಹುಟ್ಟಿದರೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ, ಒಂದು ತರಹ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭ ತನ್ನಲ್ಲಿಯ ಎಷ್ಟೋ ದೋಷವಿದೆಯೆಂದು ಶಿಶುವಿಗೇ ಹೀಗಾಯ್ತು ಎಂದು ಮರುಗಬಹುದು. ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿದರೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಿತ್ತು ಎಂದು ಸಮಾಧಾನ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವಿಕೃತ ಶಿಶು ಹುಟ್ಟಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲಾಗದು. ಅದು ಇರುವಷ್ಟು ದಿನ ತಂದೆ - ತಾಯಿಗೆ ಅದರದೇ ಯೋಚನೆ.

ಅದು ಹೆಣ್ಣು ಹುಡುಗಿಯಿದ್ದರಂತೂ ಮುಗಿದೇ ಹೋಯಿತು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳೆರಡೂ ಇಲ್ಲದೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಯಾರ್ಯಾರಿಗೋ ಬಸಿರಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದ ಉದಾಹರಣೆ ಇವೆ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೈಗಳಿಲ್ಲ. ದುಡಿದುಕೊಂಡು ತಿನ್ನಲು ಕೈಗಳಿಲ್ಲ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಸತ್ತನಂತರ ಉಳಿದವರು ಅವರನ್ನು ಸಾಕಲಾರದೇ ಹೊರಗೆ ಅಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಹೆಂಗಸರ ಬಾಳೇನು?

ಇಂತಹ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಸಾಕುವ ಖರ್ಚು ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ಪೂರ್ವ ಸಮಾಲೋಚನೆ, ಪರೀಕ್ಷೆ, ಗರ್ಭಪಾತ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದರೆ, ಗರ್ಭಪಾತವೇ ಒಳ್ಳೆಯದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಸೂತಿ ಪೂರ್ವದ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಿಂದ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಆತಂಕದ ಗರ್ಭವಿದ್ದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೇಗೋ ಒಂದು ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಬರೀ ವಿಕೃತ ಶಿಶುವೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡಾ ಎಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಬೇಡವಾದರೆ ಹಾಯಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ವಿಪ್ಲವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಜೀವನ ಸುಗಮವಾಗಲು ಇಂದಿನ ಈ ಪ್ರಸೂತಿ ಪೂರ್ವದ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತಕರ.

2. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳು

ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಹೆದರಬೇಡಿ

ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ತಕ್ಷಣ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಹದ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಂದು, ಕೆಲವು ಸಲ ಇರುಸು ಮುರಸಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬೇಕೆ? ಅಥವಾ ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯತೊಂದರೆಗಳೆ? ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ಕೆಲವು ಸಲ ತಿಳಿಯುವದೇಯಿಲ್ಲ. ಈ ತರಹದ ತೊಂದರೆಗಳಾವವು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

೧. ವಾಂತಿ : ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿ ಒಂದು, ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳಾದ ನಂತರ ಈ ವಾಂತಿ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ವಾಂತಿ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇಂತ ಇದು ಸಾಯಂಕಾಲ ಬರಬಾರದೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ವಾಂತಿ ೧-೨ ತಿಂಗಳಿದ್ದು ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

೨. ಬೆನ್ನು ನೋವು : ಬಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಶುರುವಾಗಬಹುದು. ಭಾರ ಅಂದರೆ ಗರ್ಭದಭಾರ ಹೊತ್ತಿದ್ದಕ್ಕೆ, ಓಡಾಟಕ್ಕೆ, ಆಯಾಸಕ್ಕೆ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಇರಬಹುದು. ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಮುಲಾಮಕ್ಕೆ ಈ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದ ಭಾರ ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಆಗಲೂ ಈ ನೋವು ಬರಬಹುದು. ಹರಿಗೆಯ ನಂತರ ಹೋಗೇ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರಗಳಿಂದ ಈ ನೋವನ್ನು ಉಪಶಮನ ಮಾಡಬಹುದು.

೩. ನರ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ: ಗರ್ಭದ ಭಾರ ಬಿದ್ದು ಕಾಲುಗಳ ನರಗಳು ಉಬ್ಬುತ್ತವೆ. ಹರಿಗೆಯ ನಂತರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ತರಹ ಉಬ್ಬಿದರೆ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ದಿಂಬಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಮಲಗಬೇಕು. ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಇಲಾಸ್ತಿಕ, ಬ್ಯಾಂಡೇಜ ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದರೂ ಆದಷ್ಟು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುವದಿಲ್ಲ. ಹರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

೪. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ : ಈ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದಂತೆ, ಗರ್ಭದ ಭಾರದಿಂದ ರಕ್ತನಾಳ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೂ ಆಗಬಹುದು. ಆದಷ್ಟು ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುವದಿಲ್ಲ. ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ಹರಿಗೆಯ ನಂತರ ಈ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ತೊಂದರೆ ತನಗೆ ತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

೫. ಎದೆಯುರಿ : ಗರ್ಭಿಣಿ ಶಿಶುವು ಬೆಳೆದ ಹಾಗೆ ಜಠರವು ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಜಠರದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಂದು ಎದೆಯುರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜಠರದಲ್ಲಿಯೆ ಆಮ್ಲ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಹುಳಿ ಸುಡುತ್ತದೆ. ಈ ತರಹದ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ, ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಎರಡು ಊಟ ಮಾಡುವವರ ಬದಲು, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ೫-೬ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದಷ್ಟು ಅಂಗಾಂತ ಮಲಗಬಾರದು. ಅದಕ್ಕೂ ಈ ಎದೆಯುರಿ ಮಣಿಯದಿದ್ದರೆ ಆಂಟಾಸಿಡ್ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೬. ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿತ : ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿತ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಅಂತ ಅನಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಾರ್ಚದಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭. ಆಯಾಸ : ಗರ್ಭಿಣಿ ಇರುವಾಗ ಕೆಲವರು ಯಾವಾಗಲೂ ದಣಿವಾಗುತ್ತದೆ ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳ ಸಮಯ ಮಲಗಿಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಲಗುವಾಗ ಅಂಗಾಂತ ಮಲಗುವವರ ಬದಲು. ಒಂದು ಕಡೆ ಹೊರಳಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಈ ಆಯಾಸವು ಮೊದಲು ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿಯೂ ೪ ತಿಂಗಳಾದ ನಂತರ ತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೮. ತಲೆನೋವು : ಈ ತಲೆನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ತೊಂದರೆ ನೆಗಡಿ, ಶೀತಕ್ಕೆ ಆಗಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಕ್ಕೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಹಳ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಈ ತಲೆನೋವು ಬರಬಹುದು. ಈ ತಲೆನೋವಿನ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೂ ಇದ್ದರೆ, ಆಗ ಮಾತ್ರ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಈ ನೋವು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನೋವಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಉಪಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

೯. ಬಿಳಿಸೆರಗು : ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಗರ್ಭಕಂಠದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೋಳೆಯಂತರೂ ಪದಾರ್ಥ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಸ್ಪೋಜನ್ ಎಂಬ ಸ್ತ್ರೀರಸದೂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಈ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು ನಂಜಿಗಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಸೆರಗು ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ, ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ನವೆ ಅಥವಾ ಕಡಿತ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು.

೧೦. ಕಾಕಸಿವು : ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಕಸಿವಿನ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು. ಅಗಸನ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಾರ್ಚ, ಮಣ್ಣು, ಇಟ್ಟಿಗೆ, ಖಡು ಅಂದರೆ ಚಾಕ್‌ಪೀಸ್ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಶುರುವು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾಕಸಿವು ಕೆಳವರ್ಗದ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸರಿಯಿರದ, ಅನಕ್ಷರಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣದಂತದ ಕೊರತೆಯಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಂಗಸರ ಶಿಕ್ಷಣ, ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಮಾತ್ರ. ಸಾಕಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ಊಟ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ತೀರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೧೧. ಮಲಬದ್ಧತೆ : ಇದು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ತೊಂದರೆ. ಮಾಸಿನಿಂದ ಬರುವ ಈ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್ ಎಂಬ ರಸದೂತದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆದರುವ ಕಾರಣವೇಯಿಲ್ಲ. ಮಲಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಕ್ಕಸು ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತರತರಹ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಕಬ್ಬಿಣದಂತಶದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡಾಗ ಈ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧಗಳಿವೆ.

೧೨. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ : ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ೨ನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಬೆಳೆದ ನಂತರ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಿರುಗಿ ಕೊನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯು ಮೂತ್ರಾಶಯವನ್ನು ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಈ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.

ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೋಗುವುದರ ಜೊತೆ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಉರಿಮೂತ್ರವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಸಲಹೆಗಳು :

ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆಯೇ ಮನೆಗೆಲಸದ ಜೊತೆಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಿರಿಯಿರುವದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಅವರಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಇರುವಾಗ ತಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯುವದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೧. ಉದ್ಯೋಗ :

ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾದ ಹೆಂಗಸರು ಹರಿಗೆಯವರೆಗೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೂ ಅತ್ಯಂತ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಗರ್ಭಪಾತ, ಅಕಾಲ ಹರಿಗೆ ಈ ಅತ್ಯಂತ ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವಿದ್ದರೆ, ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಮಾಡಬಹುದು, ಭಾರಹೊರುವ, ನಿಂತೇ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಬೇಡ.

೨. ಪ್ರಯಾಣ:

ಬಸಿರಿಯಿರುವಾಗ ಅಲ್ಪದೂರದ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು. ಮೊದಲ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಪ್ರಯಾಣ ಒಳಿತಲ್ಲ. ೪ನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ದಿನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗಲೂ ದೂರದ ಪ್ರಯಾಣ ಒಳಿತಲ್ಲ. ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮಧ್ಯೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೈಲು ಪ್ರಯಾಣ

ಬಸ್ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹಿತಕರ. ಮಾಸು ಮುಂದೆಯಿರುವವರು. ಅಕಾಲ ಹರಿಗೆಯ ಸಂಕೇತವಿರುವವರೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಒಳಿತಲ್ಲ. ವಿಮಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಕೊನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಇಂತಿಷ್ಟು ತಿಂಗಳಾದ ನಂತರ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಗೊಡುವದಿಲ್ಲ. ಅದು ಆ ವಿಮಾನದ ನಿಯಮಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಕಾಯಿದೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸೀಟ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಮರೆಯಬಾರದು. ಕಾರನ್ನು ತಾವೇ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದಿನಕ್ಕೆ ೬ ಗಂಟೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬಾರದು. ಈ ೬ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ೨ ತಾಸುಗಳಿಗೆ ೧೦ ನಿಮಿಷ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ನಡೆದಾಡಬೇಕು.

೩. ವಿಶ್ರಾಂತಿ :

ಬಸಿರಿರುವಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಾಗಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೮ ತಾಸು ನಿದ್ರೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತೆ ೨ ತಾಸು ನಿದ್ರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನವಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಟ್ಟು ೮-೧೦ ತಾಸು ನಿದ್ರೆಯಾದರೆ ಒಳಿತು.

೪. ಸ್ನಾನ :

ದಿನವೂ ಸ್ನಾನ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಸ್ನಾನದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಜಾರಿ ಬೀಳುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ, ಎಣ್ಣೆಯ ಸ್ನಾನವಾದ ಮೇಲೆ ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು.

೫. ಬಟ್ಟೆಗಳು :

ಬಸಿರು ಇರುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಸಡಿಲವಾದ ಗೌನುಗಳನ್ನು, ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಅವರ ಬ್ರಾಗ್‌ಗಳ, ಕುಪ್ಪುಸಗಳು ಅಳತೆಯೂ ಬದಲಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಉಸಿರಾಡಲೂ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಗೌನು ತರಹದ ಸಡಿಲ ಬಟ್ಟೆ ಹಿತ. ಬೆವರುಗಳ ಜಾಸ್ತಿ ಬರುವದರಿಂದ, ಹತ್ತಿಯ ಸಡಿಲಬಟ್ಟೆ ಬಲುಹಿತ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ಸ್ತನದ ಭಾರವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಎದೆಗೆ ನೋವು ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು, ಅಂತೆಯೇ ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆಯ ಬ್ರಾಗ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕೆಳಗಿನ ಒಳಬಟ್ಟೆಗಳೂ ಹತ್ತಿಯು ಬಟ್ಟೆಯಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು.

೬. ಚಪ್ಪಲಿಗಳು :

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಬೆಳೆಯುವದರಿಂದ ಮುಂಭಾರ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ, ಸಮತೋಲ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಬೆನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತರ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿರುವ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿಬಾರದು. ಆದಷ್ಟು ಸಮತುಷ್ಪಾದ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

೨. ಸಂಭೋಗ :

ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಆಸೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಸಂಭೋಗ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಯಾರಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಂಭವ. ಮಾಸು ಮುಂದಿರುವ, ಈ ಮೊದಲು ಅಕಾಲ ಹರಿಗೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಒಳಿತಲ್ಲ. ಪುರುಷನ ಧಾತುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಸ್ಟಾಟ್ ಗ್ಲಾಂಡಿನಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ನೋವು ಬರಬಹುದು.

ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

೧. ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ನಿರೋಧಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

೨. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರು ಬೇರೆ (Position) ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬೀಳಬಾರದು. ಹೆಂಡತಿ ಮಲಗಿ, ಗಂಡ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಅನೇಕ ತರಹದ ಬೇರೆ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು.

೩. ಸ್ತನದ ಆರೈಕೆ :

ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಸ್ತ್ರೀಯು ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟನ್ನು ನೀಟಾಗಿ ನೀವಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟು ಒಳಗಡೆಯಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಅದು ಒಳಗಡೆಯಿದ್ದರೆ, ಚಪ್ಪಟಿಯಿರದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ, ಶಿಶುವು ಅಳುವಾಗ "ಗಡ್ಡಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿಹತ್ತಿದಾಗ ಭಾವಿ ತೋಡುವ" ಬದಲು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಒಳಿತು.

೪. ಹಲ್ಲಿನ ರಕ್ಷಣೆ :

ಬಸಿರುವಾಗ ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಚೋರಾಗಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಉಜ್ಜಿದರೆ ರಕ್ತಬರುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಮೆತ್ತಗಿನ ಬ್ರಶನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು.

ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ:

೧) ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ: ಈ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ತಾವೇ ಸೇದಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರು ಸೇದಿಬಿಟ್ಟ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು ಖಚಿತ. ಈ ಸಿಗರೇಟಿನಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಗಂಡದಿರೂ ಕೂಡ ಸೇದಬಾರದು.

೨) ಸೆರೆ : ಸೆರೆಯಿಂದಲೂ ಸಹಿತ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಪೇಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಕುಡಿದವರಲ್ಲಿ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ, ವಿಕೃತ, ಸಣ್ಣತಲೆಯ ಶಿಶು ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಸೆರೆ ಕುಡಿದದ್ದು ಜಾಸ್ತಿಯಾದಂತೆ ತಾಯಿ ಬಿದ್ದು ಪೆಟ್ಟಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಡೆಯ ಶಿಶು ಸಾವನ್ನು ಅಪ್ಪಬಹುದು.

- ೩) ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು : ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ತಾಯಂದಿರ ಮಕ್ಕಳು ಅತೀ ಸಣ್ಣ ತೂಕದ, ವಿಕೃತ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಹಡೆಯಬಹುದು. ಕಾರಣ ಈ ಚಟ ಇರಲೇಬಾರದು.
- ೪) ಇತರ ಮಾತ್ರಗಳು : ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ಸ್ವಂತ ವೈದ್ಯ ಬೇಡ. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಮಾತ್ರಗಳು, ಮಾಸಿನಿಂದ, ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಿಂದಲೂ ಶಿಶುವಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

೮. ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಕಾಳಿದಾಸನು "ಕಮಲೇ ಕಮಲೋತ್ಪತ್ತಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಕವಿತೆಯ ಅರ್ಥದ ಪ್ರಕಾರ ಮುಖವೆಂಬ ಕಮಲದಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣುಗಳೆಂಬ ಎರಡು ಕಮಲಗಳು ಇವೆ ಅಂತ.

ಆದರೆ ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯೆಂಬ ಕಮಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕಮಲ ಅಂದರೆ ಒಂದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಜೀವ ಹುಟ್ಟುವದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಈ ತರಹ ಜೀವದಲ್ಲಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಜೀವ ಮೂಡಿಬೆಳೆದು, ಹೊರಬರಬೇಕಾದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆ ಹೊಸ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ನಿಸರ್ಗ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾಶಯ :

ಭ್ರೂಣವು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯವು ೫೦ ಗ್ರಾಂ ಇದ್ದದ್ದು ೯೦೦-೧೦೦೦ ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ೭.೫ ಸೆ.ಮೀ. ನಷ್ಟು ಇದ್ದದ್ದು ೩೫ ಸೆ.ಮೀ. ನಷ್ಟು ಹಿಚುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಯೋನಿ, ಗರ್ಭಕಂಠಗಳಿಗಲ್ಲ ರಕ್ತ ಜಾಸ್ತಿ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಿ, ಅಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಸೆರಗೂ ಕೂಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇತರ ಮಿಣಿಜೀವಿಗಳು. ನಂಜು ಮಾಡದ ಹಾಗೆ ನಿಸರ್ಗ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯ ಬೆಳೆದು ೧೨ ವಾರದಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿದರೆ ಕೈಗೆ ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ೨೪ ವಾರಕ್ಕೆ ಹೊಕ್ಕಳ ಹತ್ತಿರ ಬೆಳೆದರೆ ೩೬ ವಾರಕ್ಕೆ ಎದೆಯಗೂಡಿನ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನ :

ಸ್ತನದ ಪೂರ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಿದ್ದಾಗ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬಸಿರಾಗಿ ೮ ವಾರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಲು ಶುರುವು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎದೆ ತೊಟ್ಟು ಕಪ್ಪಾಗಿಯು ಅಗಲವಾಗಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎದೆತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಸ್ತನಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ, ದಿನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಂತೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹಳದಿವರ್ಣದ ಸ್ತನಿಕೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಣ್ಣ :

ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಮುಖ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಅಂದರೆ ಹೊಕ್ಕಳು

ಯೋನಿಯ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಕಡೆಗೆ ಕಪ್ಪುವರ್ಣ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಪ್ಪುವರ್ಣ ವೃದ್ಧಿಸುವ ರಸದೂತ (Melanocyte stimulating hormone) ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವದಕ್ಕೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೊಕ್ಕಳು ಕೆಳಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕಪ್ಪುವರ್ಣದ ಒಂದು ರೇಖೆಯು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಬೆಳಗಿನ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು. ಅವರಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪುವರ್ಣದ್ದಾಗಲೀ, ಅಥವಾ ಕಂದುಬಣ್ಣದ್ದಾಗಲೀ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆ, ತೊಡೆಯಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ವರ್ಣದ ಅಥವಾ ಗುಲಾಬಿ ವರ್ಣದ ಕಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಚರ್ಮ ಹೀಚಿದಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ತೂಕ :

ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ತೂಕ ೯-೧೧ ಕೆಜಿಯಷ್ಟು ಏರಬೇಕು. ಸುಮಾರಾಗಿ ೧ ಕೆಜಿಯಷ್ಟು ತೂಕ ಮೊದಲ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಏರಿದರೆ, ಮುಂದಿನ ಎರಡೂ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ೫ ಕೆಜಿಯಷ್ಟು ಏರುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ತೂಕ ಏರಲಿಕ್ಕೆ ನೀರೂ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ೬.೫ ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ನೀರು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ನೀರು ಶಿಶು, ಮಾಸ, ಗರ್ಭಗ್ರವದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಲು ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ಉಪ್ಪಿನಂಶ ಹಾಗೂ ನೀರು. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ರಸದೂತಗಳು ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯೇ ಕಾರಣ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತೂಕ ನೋಡಬೇಕು. ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೂ, ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ತೊಂದರೆ.

ರಕ್ತ :

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ರಕ್ತವನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೆ ಪೂರೈಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆದಾಗ ಅದನ್ನೂ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ಅವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಡಿ ಬಡಿತ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಕಣಗಳು, ಬಿಳಿಯಗೋಲಕ, ಚಪ್ಪಟೆ ಕೋಶಗಳೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ, ಕರಗಿಸುವ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಾರದೆಂದು ಇದು ನಿಸರ್ಗ ಮಾಡುವ ತಂತ್ರ, ರಕ್ತವು ೪೦%ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಪ್ರತಿ ಮಿನಿಟಿಗೆ ೧೦-೧೫ ರಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭವು ಬೆಳೆದಂತೆ ಗರ್ಭಭಾರವಾಗಿ ಕಾಲಿನ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರವಿದ್ದು, ಅವು ಉಬ್ಬುತ್ತವೆ.

ಶ್ವಾಸಮಂಡಲ :

ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ನೋಡಿ, ಅವರ ಉಸಿರಾಟ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಎದೆಗೂಡು ೬ ಸೆಂ.ಮೀ. ನಷ್ಟು ಅಗಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಪ್ರತಿಮಿನಿಟಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೂ ಪೂರೈಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೂತ್ರ ಮಂಡಲ:

ಇನ್ನು ಮೂತ್ರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಅಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ೧ ಸೆಂ.ಮೀ. ನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರನಾಳಗಳೂ ದೊಡ್ಡವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು. ಮೊದಲ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಮಂಡಲ :

ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸಸಾರಜನಕ, ಪಿಷ್ಟ, ಕೊಬ್ಬು, ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆಯೇ ನಿಸರ್ಗ ತಾಯಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತರಹದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೫೦೦ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟಾದರೂ ಸಸಾರಜನಕ ಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ೩-೪ ಕೆ.ಜಿ.ಯಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು ಬೇಕು. ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತಾಯಿ ತನ್ನ ಎದೆ, ನಿಕಂಬ, ತೊಡೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಅಂತೆಯೇ ಅವಳು ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಗುಂಡುಗುಂಡಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇನ್ನು ಪಿಷ್ಟಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಸಕ್ಕರೆಯೂ ತೀರ ಅವಶ್ಯಕ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಅದನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ತಿರುಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯ ಸತತವಾಗಿ ಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಸಿರಾದಾಗಿನಿಂದ ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟುವ ತನಕ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಕೆ-ಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗದ ಹಾಗೆ ಶಿಶುವು ಯಾವಾಗಲೂ ಅದನ್ನು ಹೀರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಅಳತೆಯೊಳಗೆ ಇಡಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ. ಅಂದರೆ ಅದು ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವದಿಲ್ಲ. ಅಳತೆ ಮೀರಿದರೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲ ಸಕ್ಕರೆಯೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸಿದರೆ ಅದು ಮಧುಮೇಹ ಅಂತ ಅಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವೈದ್ಯರು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆಯು ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪಚನ ಮಂಡಲ:

ಬಸಿರು ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ಪಚನ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಂಡ ಅನ್ನ ಎದೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತ ಅನುಭವ. ಹುಳಿ ಸುಡುವಿಕೆಗಳು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ಶಿಶುವಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣ ಬೇಕು. ಅದರ ಮೂಳೆಗಳು ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಬೇಕು. ಸುಮಾರು ೨೮ ಗ್ರಾಂ ದಷ್ಟಾದರೂ ಈ ಲವಣ ಬೇಕೆ ಬೇಕು. ಶಿಶುವು ಒಂದು ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿ. ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದು ಇದ್ದರೆ, ಒಳಿತು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ತನಗೆ ಏನು ಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಅದು ಹೀರಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತಾಯಂದಿರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ೨೮ ಗ್ರಾಂಮದಲ್ಲಿ ೮೦%ದಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣ ಕೊನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದರಿಂದ, ಒಂದೂವರೆ ಗ್ರಾಂಮಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ಈ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣವನ್ನು ಎರಡು ಪಟ್ಟು, ಹೀರುವಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಸದೂತಗಳು ಸ್ರವಿಕೆಯಿಂದ.

ಕೀಲುಗಳು :

ಇನ್ನು ಕೀಲುಗಳ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಬೆನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಸಿರಿನ ಭಾರದಿಂದ ಝೋಲಿ ಹೋಗದ ಹಾಗೆ ಸಮತೋಲ ಕಾಯುತ್ತದೆ. ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶದ ಕೀಲುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಸಡಿಲವಾದರೆ ಹರಿಗೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ರಿಲಾಕ್ಸಿನ ಎಂಬ ರಸದೂತ ಅಂಡಾಂಶಯದಿಂದ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರಿನಿಂದ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ತರಹ ಕೀಲುಗಳು ಹಿಗ್ಗಿ ಕಟಿಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜಾಗ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವೂ ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

ರಕ್ತನಾಳ :

ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೋಜನ ರಸದೂತ ಜಾಸ್ತಿಯಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಇದೂ ಸಹ ಬಿಳಿಯ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳು ಅಂದರೆ ಹಸ್ತಗಳು ಕೆಂಪು ಕೆಂಪಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಶಿಶುವಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣ ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಅಂಶವೂ ಬೇಕು. ಒಟ್ಟು ೧೦೦೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ದಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಸ್ತ್ರೀಯು ತಿಂಗಳು - ತಿಂಗಳು ಋತುಮತಿಯಾಗಿವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ೩೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ೨೭೦ ರಿಂದ ೩೦೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ನಿತ್ಯದ ಊಟದಿಂದಲೂ ಕಬ್ಬಿಣವು ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡಾದರೂ ಬೆಳೆಯುವ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಶಿಶು, ಮಾಸಿಗೆ ೩೦೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಬೇಕಾದರೆ, ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಗೆ ೩೫೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಬೇಕು. ಹರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೦೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ನಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಲು ಪ್ರತಿದಿನಕ್ಕೆ ೬-೭ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ೨ನೆಯ ಹಾಗೂ ೩ನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತರಹ ಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಕೇವಲ ಆಹಾರದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಲು ಶಕ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾರಲ್ಲಿ ಈ ಮೊದಲೇ ಪಾಂಡುರೋಗ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಪಾತ, ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಿರುತ್ತೋ ಅವರು ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನರಮಂಡಲ:

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ನರಮಂಡಲದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ
ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ವಿಪರೀತ ಆಯಾಸ, ಅತೀ
ನಿದ್ರೆ, ಈ ತರಹ ಆಗಬಹುದು. ಬಾಯಿಯು ರುಚಿಯೂ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ
ಉದ್ದೇಗ, ಒತ್ತಡ, ವಾಸನೆ ಇವೂ ಕೂಡ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರಲ್ಲಿ
ಈ ಮೊದಲು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವದರಲ್ಲಿ. ಈ ಹಿಂದೆ ಸತ್ತ ಶಿಶುವು
ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಹುಟ್ಟಿ ಸತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಕೃತ ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಬಹಳ ಹೆದರಿಕೆ,
ಉದ್ದೇಗ, ಅಧ್ಯಯನಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಶಿಶುವನ್ನು ಕೊಂದು ತೆಗೆದಿದ್ದರೆ,
ಬಸಿರುಯಿರುವಾಗಿನಿಂದಲೂ ಅವರಿಗೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೆದರಿಕೆ, ಸುಸ್ವಪ್ನಗಳು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂಗೈ ತೊಡೆಯ ಹತ್ತಿರ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ
ಜುಂಜುಂ ಅನಿಸಬಹುದು ನೋವೂ ಬರಬಹುದು. ಸ್ವರ್ಶ ಕಡಿಮೆಯನಿಸಬಹುದು.

೯. ಅಪಾಯದ ಸಂಕೇತಗಳು

ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ದಿನ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅವರನ್ನು ಹೋಗಿ ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ವಿಷಯ. ಆದರೂ ಮಧ್ಯೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಯಾವವು? ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಈ ನವಮಾಸದ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಈ ಕೆಂಪು ದೀಪಗಳಾವವು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ

ಅರುಣಾಳಿಗೆ ಈಗ ೯ ತಿಂಗಳು ಕಾಲಿಗೆ ಮೇಲೆ ಬಾವು ಬಂದಿದೆ. ಅವಳ ಗೆಳತಿ ವರುಣಾಳಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳು. ಅವಳಿಗೂ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಬಾವು ಬಂದಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ "ಒಸಿರಿರುವಾಗ ಕಾಲಬಾವು ಸಹಜ. ಅದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರೂ, ಅವರಿಬ್ಬರೂ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಂಡರು. ವೈದ್ಯರು ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನೋಡಿ, ಅರುಣಾಳಿಗೆ ಈ ಬಾವಿನಿಂದ ಯಾವ ತರಹದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲೆಂದು ಹೇಳಿ, ವರುಣಾಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಪ್ಪು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಊಟದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಉಪ್ಪು ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಈ ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಅವು ನಮಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೇ, ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಪಾಯದ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

೧. ರಕ್ತಸ್ರಾವ : ಒಸಿರಿರುವಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕೆಲ ಸಲ ಆಗಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ತಾನೇ ನಿಂತು ಹೋಗಬಹುದು. ಹೇಗಿದ್ದರೂ ನಿಂತಿದೆಯಲ್ಲ ಅಂತ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಗರ್ಭಪಾತದ ಸಂಕೇತವಿರಬಹುದು. ಮಾಸು ಮುಂದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಾಸು ಬಿಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು.

೨. ರಕ್ತವಾಂತಿ : ವಾಂತಿ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲ ರಕ್ತವೇ ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ರಕ್ತವಾಂತಿಯಾಗದಿದ್ದರೂ ಊಟ, ಆಹಾರ ಎಲ್ಲ ವಾಂತಿಯಾಗಿ, ಕೊನೆಗೆ ನೀರೂ ದಕ್ಕದಿರಬಹುದು.

೩. ಕಾಲುಬಾವು : ಈ ಬಾವು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಗರ್ಭಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂತ್ರದೋಷದಿಂದಲೂ ಇರಬಹುದು, ಹೃದ್ರೋಗವಿರಬಹುದು.

೪. ತಲೆಸುತ್ತು : ತಲೆಭಾರ, ತಿರುಗುವುದು, ಎಲ್ಲವೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಗಿರುವಾಗ ಆಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಲವು ಸಲ ತಲೆಸುತ್ತಿದಂತಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದಕ್ಕೂ ಇರಬಹುದು.

೫. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು : ಈ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಗರ್ಭಪಾತದ ಮುನ್ನೂಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ವಾಸು ಬಿಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಇರಬಹುದು. ಹರಿಗೆಯ ನೋವಿರಬಹುದು. ಕಳ್ಳಬೇನೆಯಿರಬಹುದು. ಅಕಾಲ ಹರಿಗೆಯ ಸಂಕೇತವೇ ಇರಬಹುದು. ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸದ ನೋವಿರಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಯಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಇರಬಹುದು.

ಮೇಲಿನ ಭಾಗ ನೋವಿದ್ದರೆ, ಯಕೃತಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಈ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಯಾವ ಜಾಗದಲ್ಲಿದೆ, ಎಷ್ಟು ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ. ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಗರ್ಭ, ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಇರದೇ ನಳಿಕಾಗರ್ಭವಿದ್ದು ಅದು ಒಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಇರಬಹುದು.

೬. ಜ್ವರ : ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಜ್ವರ ಇರಬಹುದು. ಗಂಟಲು ನೋವು, ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ನಂಜು, ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ, ಮಲೇರಿಯಾ ಏನಾದರೂ ಇರಬಹುದು.

೭. ಉರಿಮೂತ್ರ : ಉರಿಮೂತ್ರವಿದ್ದರೆ, ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿ ನಂಜಾಗಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಮುಂದೆ ಅದು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

೮. ಗರ್ಭದ್ರವ ಸೋರುವಿಕೆ : ಗರ್ಭವು ಸೋರತೊಡಗಿದರೆ, ಅಕಾಲ ಹರಿಗೆಯಾಗಬಹುದು. ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಸೋರುತ್ತ ಹರಿಗೆಯೂ ತ್ರಾಸದಾಯಕವಾಗಬಹುದು, ನಂಜಾಗಬಹುದು.

೯. ದ್ರಾಕ್ಷಾಗರ್ಭ : ಕೆಲವು ಸಲ ನಾವು ಗರ್ಭಪಾತವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡದ್ದು ದ್ರಾಕ್ಷಾಗರ್ಭವಾಗಿರಬಹುದು. ಅದು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಿರಬಹುದು.

೧೦. ವಿಪರೀತ ವಾಂತಿ : ಇದು ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸಿಗೆ, ಮೂತ್ರದೋಷಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರಗಳಿಗೂ ಇರಬಹುದು. ಈ ತರಹ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೂ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಶುಭಮೂಹೂರ್ತ, ರಾಹುಕಾಲ, ಘಳಿಗೆ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಹಾದಿ ಕಾಯಬಾರದು. ಈ ಅಪಾಯದ ಸಂಕೇತ ಕಂಡ ತಕ್ಷಣ ಅವಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ ಇದ್ದೇಯಿರುತ್ತದೆ.

೧. ಅಪಾಯದ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

೨. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

೩. ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ

೧೦. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ತಪಾಸಣೆ ಏಕೆ?

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದು ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಆದರೂ ಅವಳನ್ನೂ ಅವಳ ಉದರದಲ್ಲಿನ ಶಿಶುವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಆಗಾಗ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಸೋಜಿಗವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಬೇಕು. ವೈದ್ಯ ಸಹಾಯ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಬಸಿರಾದರೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಏಕೆ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದು ಹಳ್ಳಿಯ ಹೆಂಗಸರು, ಮುದುಕರು ಕೇಳುವುದುಂಟು.

ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಖಂಡಿತಾ ಹೋಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆ, ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

೧. ಕಾವೇರಿಗೆ ೩ ಗರ್ಭಪಾತ, ೧ ಶಿಶು ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟಿತ್ತು. ಈ ಸಲ ಅವಳ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಈಗ ಅವಳು ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಈಗ ೯ ತಿಂಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಶಿಶು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
೨. ಗೋದಾವರಿ ನೋವು ಬಂದಾಗಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದಳು. ಸತ್ತ ಶಿಶು ಹುಟ್ಟಿತು. "ನೀವು ಮೊದಲೇ ಏಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಶಿಶುವಿನ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿಯು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಮೊದಲು ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಸಿರ್ಯೂರಿಯನ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದೆವು" ಅಂತ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರು.
೩. ಕೃಷ್ಣಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಕಾಲು ಮುಂದುಮಾಡಿದ ಶಿಶು ಹುಟ್ಟಿ ಹೋಯಿತು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಮೊದಲೇ ಹೋಗಿದ್ದರೆ, ತನ್ನ ಶಿಶು ಉಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು ಅಂತ ಅವಳಿಗೆ ಈಗ ಅನಿಸಿದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ನೋವು ಬಂದಾಗ ಹೋದರಾಯಿತು ಅಂತ ತಾನು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದು ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಅಂತ ಈಗ ಅವಳಿಗೆ ಅನಿಸಿದೆ.
೪. ಸರಯೂಗೆ ಇದು ಮೊದಲನೆಯ ಬಸಿರು. ತಿಂಗಳು - ತಿಂಗಳು ಋತುಸ್ರಾವ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬೇಗ ತವರು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಗಂಡ ೮ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಹೋಗು ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವಳಿಗೆ ತನಗೆ, ಯಾವಾಗ ೮ ತಿಂಗಳಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿ ಅನೇಕಾನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ತರಹದ ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳು ಯಾವವು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

೧. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆದರಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮೊದಲನೆಯ ಬಸಿರು, ಹೆರಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಬಹಳೇ ಹೆದರಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ನಡುವೆ ಒಂದು ತರಹದ ವಿಶ್ವಾಸ, ಆತ್ಮೀಯತೆ, ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದೇ ವೈದ್ಯರು ಇರುವುದರಿಂದ, ಅದೇ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವಾತಾವರಣ. ಅದೇ ಪರಿಚಯವಿದ್ದ ದಾದಿಯರು ಇರುವುದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.
೨. ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಂಜಾದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಧನುರ್ವಾಯು ಬರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಬಸಿರಿರುವಾಗಲೇ ಅವರ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ.
೩. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟು, ಚಪ್ಪಟೆಯಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಒಳಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಹಾಲು ಒಳಗೆ ಉಳಿದು ಬಾಣಂತಿಗೆ ಬಹಳ ತ್ರಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಮೊದಲೇ ತೋರಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದನ್ನು ಸರಿಮಾಡಿ ಬಿಡಬಹುದು.
೪. ಶಿಶುವು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಅಡ್ಡವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ತಿರುಗಿಸಿಟ್ಟು ಸ್ವೀಯೋರಿಯನ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು.
೫. ಶಿಶುವು ಸತ್ತು ಹೋಗಿದ್ದರೆ, ವಿಕೃತವಾಗಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಬಸಿರಿರುವಾಗಲೇ ಅವರಿಗೆ ಹೃದಯದ ರೋಗ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಋತುಚಕ್ರ ಸರಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಬಸಿರಾಗಿದ್ದರೆ, ನುಂಗುವ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬಸಿರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಶ್ರವಣಾತೀತ ಯಂತ್ರದಿಂದ, ಅಂದರೆ ಸ್ಕ್ಯಾನದಿಂದ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ತಾಯಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದ್ದರೆ, ಫೈರಾಯಡ ಗ್ರಂಥಿಯ ದೋಷವಿದ್ದರೆ, ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮೂತ್ರ, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅವಳು ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಏನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಬರುವ, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬಹುದು, ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ, ಹೆರಿಗೆಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಯಾವ ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ೯ ತಿಂಗಳ ವೈದ್ಯಕರ ಹತ್ತಿರ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುವದರಿಂದ, ಅವರಿಗೆ ಬಾಣಂತಿತನ ಮುಗಿದಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಬಸಿರಾದರೆ ಅದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿ, "ಗರ್ಭ ನಿಯಂತ್ರಣ"ದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೇಳಬಹುದು. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭನಿಯಂತ್ರಣದ ಯಾವದಾದರೂ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಪರೂಪವೆಂದು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅವಳು ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಏನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ತಿಂದರೆ ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು.

ಇದಲ್ಲ ತಾಯಿಗೆ ಆಯಿತು. ಇನ್ನು ಶಿಶುವಿಗೆ ಇದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಕಂಠದ ಬಾಯಿ ಸಡಿಲವಿದ್ದರೆ, ತಾಯಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ, ಆ ಗರ್ಭಕಂಠ ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಅಕಾಲ ಹೆರಿಗೆ, ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟುವದು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಪ್ರಾಯ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲೂ ಮದ್ದುಗಳಿವೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾರಿಗೋ ೮ ತಿಂಗಳಿಗೋ ೮ ೧/೨ ತಿಂಗಳಿಗೋ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವ ಮೊದಲೇ ತಾಯಿಗೆ ೨ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಪುಷ್ಪಸಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬೇಗ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಿಸಲು ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳ ಪುಷ್ಪಸುಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ಸಲ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತ (Rh-ve) ಇರುತ್ತದೆ. ತಂದೆಯ ರಕ್ತ (Rh+ve) ಆರ್. ಎಚ್. ಪೊಸಿಟಿವ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ತವೂ ತಂದೆಯಂತೆ ಆರ್. ಎಚ್. ಪೊಸಿಟಿವ್ ಇದ್ದರೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು, ಶಿಶುವಿಗೆ ರಕ್ತದ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿ ಹೋಗುವ ರಕ್ತಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುವಿನ ಸುತ್ತಲೂ ನೀರು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಶಿಶುವೂ ತೂಕದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಇತರ ಶಿಶುಗಳ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳ ಸಣ್ಣದಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಗರ್ಭದ್ರವದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ದ್ರಾವಣ ಹಾಕಿ ಶಿಶುವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಗರ್ಭದ್ರವ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಹೀರಿ ತೆಗೆಯುವ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಉಪಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಈಗಂತೂ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೂಡ ಬಂದಿದೆ. ಆ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಹೀರಿ ತೆಗೆದು ಅದರ ಮಿದುಳು ಬೆಳೆಯಲು ಜಾಗ ಮಾಡಿಕೊಡುವ, ಮೂತ್ರ ಮಾಡಲು ತೂತು ಇರದೇಯಿದ್ದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಾಡುವ ಅನುವಂಶಿಕ ರೋಗವೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ, ಶಿಶುವಿನ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಗತೆಗೆ ಯುವ ನವನವೀನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ.

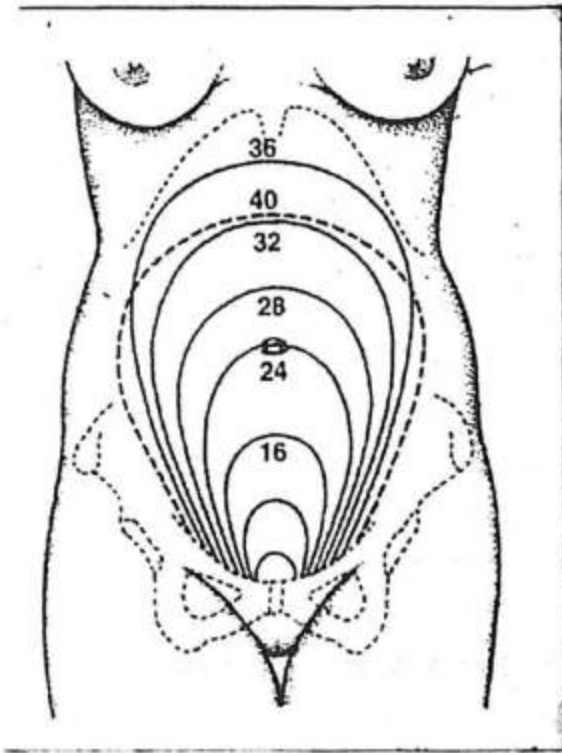
ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಲು, ರೋಗ ಗುರುತು ಹಿಡಿಯಲು, ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ಗರ್ಭಿಣಿ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು.

ತಪಾಸಣೆ :

ಹಾಗಾದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಯಾವಾಗ, ಎಷ್ಟು ಸಲ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಮೊದಲ ಸಲ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋದಾಗ ಅವರು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಅವಳ ವಯಸ್ಸು, ಎಷ್ಟನೆಯ ಬಸಿರು, ತಿಂಗಳೆಷ್ಟು, ಈ ಮೊದಲಿನ ಹೆರಿಗೆಗಳು ಹೇಗಾದವು, ಸಿರೋರಿಯನ್ನೇ, ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ. ಚಿಮ್ಮಟಗಳ ಹೆರಿಗೆಯೇ, ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಚಿತ್ರ ೧೦

ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಆ ಗರ್ಭ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೈಯಿಂದಮುಟ್ಟಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಚು ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಅಳತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಒಂದು



ಗರ್ಭಾಶಯ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು ೧೬ ವಾರದಿಂದ ೩೬ ವಾರ
ಗಳೊಳಗೆ . ಗಳವರೆಗೆ

No. 10

ಗ್ರಾಫಿನಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ "ಗ್ರಾಫ್ಟಿಡೋಗ್ರಾಂ" ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ನಮೂದಿಸಿದ ನಂತರ ಶಿಶುವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ಅವಳ ತೂಕ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಇತರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

ಮುಂದೆ ಅವಳು ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಸಲ ಒಂದು ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ೭ನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ೧೫ ದಿನಗಳಿಗೊಂದು ಸಲ ತೋರಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಂತರ ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ ಇದ್ದವರು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ೧೫ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಯಾವಾಗ ಹೇಳುತ್ತಾರೋ, ಅವಾಗ ಬರಬೇಕು, ಅವರು ಹೇಳಿದಾಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಾಗಬೇಕು. ಇದು ಎಲ್ಲ ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿ ಗರ್ಭ ಅಥವಾ "ಅಪಾಯಕಾರಿ ಗರ್ಭ" ಇದ್ದವರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ಹಲವಾರು ತರಹದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ಗುಪ್ತವಾಗಿದ್ದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮುಂಬರುವ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ಎಳವೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವರ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಅವರಿಗೆ ಪಾಂಡುರೋಗ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಮೊದಲೇ ನೋಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರಗಳಿವೆ. ನಂತರ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು, ಆರ್. ಎಚ್. ಗುಂಪು ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಂದಿದೆಯೇ, ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ಬರುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಅಲ್ಬುಮಿನ್‌ನ್ನು ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂಜಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ದೋಷ, ಯಾವ ಮಿಣಿ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಏನು ಮದ್ದು ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ನೋಡಲಾಗುವುದು.

ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಇದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಅದರ ತೊಂದರೆಗಳು ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಆಗುವದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ HIV ಎಚ್. ಐ. ವ್ಹಿಯ ಸೊಂಕು ತಗಲಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ತಗಲಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟು, ಸಿರೈಯಿರಿಯನ ಹರಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸೊಂಕು ತಗಲಿದ್ದರೂ ಶಿಶುವಿಗೆ ತಗಲದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದೆ. ಈ ರೋಗ ಯಾರಲ್ಲಿ ಸಂಭವನೀಯ ಅಂತ ಅನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು:

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲದೆ, ಇನ್ನೂ ತರತರದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಗರ್ಭ ಅನಿಸಿದವರಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರಂತೂ ಸಂಶಯ ಬರದಿದ್ದರೂ ಸಹಿತ

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾಡಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮಗೆ ಸಂಶಯ ಬರುವ ತನಕ ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಟ್ಟು, ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದು. (Ghecose Tolerance Test) ಇದರಿಂದ ಗುಪ್ತವಾಗಿದ್ದ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಇದೇ ತರಹ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುವಿಗೆ ಏನಾದರೂ ನರಮಂಡಲದ ನ್ಯೂನತೆ ಇತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ, ಈ ಸಲ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೆ ಅಲ್ಪಾ ಫೀಟೋ ಪ್ರೋಟೀನ್ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೧೫-೧೬ ವಾರಕ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರದೇ ಇನ್ನೊಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯೆಂದರೆ ೩ರ ಪರೀಕ್ಷೆ (Tripple test) ಇದರಲ್ಲಿ HCG, ಅಂದರೆ ಹ್ಯೂಮನ್ ಕೊರಿಯೋನಿಕ್ ಗೊನೊಡೋ ಟ್ರೋಫಿನ್, ಇಸ್ಪಿಯಾಲ್ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪಾ ಫೀಟೋ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

೩೫ರ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಬಸಿರಾದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಇನ್‌ಹಬಿನ್ ಅಂತ.

ಶಿಶುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಗರ್ಭದ್ರವವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ಚರ್ಮದಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಶಿಶುವಿನ ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಅದನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಶಿಶುವಿಗೆ ಪಾಂಡುರೋಗ ಇದೆಯೇ, ನಂಜಿದೆಯೇ, ತೀರ ಸಣ್ಣದ ತೂಕದ ಶಿಶು ಅವರ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳ ದೋಷದಿಂದಾಗಿದೆಯೇ, ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಹಾಗೂ ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ಅದಕ್ಕೆ ತುಂಬಲೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಮೊದಲ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ಅತೀ ಸಣ್ಣ ಉಂಡಿಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವು ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ, ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಲು ಸ್ಯಾನಿಂಗ್ ಅಂದರೆ ಶ್ರವಣಾತೀತ ಯಂತ್ರದಿಂದ ನೋಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿದೆ. ಇನ್ನಿತರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಲಸಿಕೆಗಳು :

ಧನುವಾಯು ಬರಬಾರದೆಂದು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ೨ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಶಿಶು ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಹೀಗೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈಗಾಗಲೇ ಲಸಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಸರಿಯಿರುವವರಿಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಲಸಿಕೆ ಸಾಕು.

ಇತರ ಲಸಿಕೆಗಳು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿಯೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾ: ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ, ಕಾಲೆರಾ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

* * * * *

೧೧. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆಹಾರ

ಸ್ತ್ರೀಯು ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಯಾವುದು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿಗೂ ಹಾಗೂ ಅವಳ ಜೊತೆಯಿರುವ ಹಿತೈಷಿಗಳಿಗೂ ಕಾಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಜಾನಪದ ಗೀತೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ "ಒಂದುತಿಂಗಳ ಬಸಿರು, ಹುಳಿ ಹುಳಿ ಅರಸು. ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬಸಿರು ಕೆನೆ ಕೆನೆ ಮೊಸರು" ಅಂತ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಭಿಕ್ಷೆ ಭೋಜ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆಯೇ ಬಂಧು ಬಾಂಧವರಿಗೆ ಹಲವಾರು ತರಹದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕೆಂಬ ಹುರುಪು ಇರುತ್ತದೆ.

ಬಸಿರಿನಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಯೇ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವಳು ತೀಕ್ಷ್ಣ ರುಚಿಯಾದ, ಹುಳಿಯಾದ ಮಾವಿನಕಾಯಿ, ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಕಚ್ಚಾ ಪೇರಲ ಹಣ್ಣು, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಮೊದಲ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದ ಆಸೆಗಳು.

ಮೊದಲ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯ ಆವಾಂತರ ಇರುವುದರಿಂದ ಏನೂ ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಬಾಯಿ ಚಪಲಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದವುಗಳನ್ನು ತಿಂದರೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೂ ತುಂಬುವದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ತೂಕವೂ ಏರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯ ತಳಮಳ, ತಲೆಸುತ್ತು, ಸಂಕಟ ಇವು ಯಾವವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಅವಳ ತೂಕವಿರುತ್ತದೆ. ಬಸಿರು ಇರುವಾಗ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಇಬ್ಬರ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಸಿರಾದ ತಕ್ಷಣ ಮೊದಲು "ಕಳ್ಳ ಕುಬುಸ" ಅಂತ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮನೆಯ ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಊಟ, ವಿಶೇಷ ತಿಂಡಿ, ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಕರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ೭ ರಲ್ಲಿ, ೮ ರಲ್ಲಿ "ಶ್ರೀಮಂತ" ಅಂತ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಜನರನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಕರೆದು, ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಾದ ನಂತರ ಬಂಧುಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರೂ "ಉಡಿ ತುಂಬುವ ಅಥವಾ ಶ್ರೀಮಂತ" ತಮಗೆ ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು "ವನದ ಕುಬುಸ, ಅಂದರೆ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಕರೆದು ಹಸಿರು ಸೀರೆ,

ರವಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು ಉಡಿ ತುಂಬುವದು, ಬೆಳದಿಂಗಳ ಕುಬುಸ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ತರಹದ ಅಡಿಗೆ ಅಂದರೆ ಸಂಡಿಗೆ, ಹಪ್ಪಳ, ಮೊಸರನ್ನು, ಫೇಣಿ, ಮಂಡಿಗೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ತರಹ ತರಹೇವಾರಿ ಕುಬುಸಗಳಿವೆ."

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಸರ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಈಗ "ಓಟಿ ಭರಣೆ" ಎಂಬ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯವರೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಓಟಿ ಭರಣೆ ಇದರ ಅರ್ಥ "ಉಡಿ ತುಂಬುವದು" ಅಂತ ಅರ್ಥ. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಹಸಿರು ವರ್ಣದ ಕುಬುಸದ ಬಟ್ಟೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ, ರಕ್ತವರ್ಧಕದ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಅವಳ ಉಡಿ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ.

ಈ ತರಹಾವರಿ ಕುಬುಸ, ಬಂಧು ಬಳಗ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಇವರೆಲ್ಲ ಮಾಡುವ ಈ ಶ್ರೀಮಂತ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಪದ್ಧತಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಊಟದ ಪದ್ಧತಿ ಒಂದು ತರಹ ಇದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ತರಹ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಜಾಸ್ತಿ ಇರಬಹುದು. ಅಂತೂ-ಇಂತೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಅವರಿವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ತರಹಾವರಿ ತಿಂಡಿ, ವಿವಿಧ ಉಪಹಾರ, ಬಗೆಬಗೆಯ ಭಕ್ಷ್ಯ ತಿನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಊಟ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಪದ್ಧತಿ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರು "ಬೇಬಿ ಶಾವರ" ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಒಟ್ಟು ತೂಕ ೧೦-೧೨ ಕೆಜಿಯಷ್ಟಾದರೂ ಏರಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ೩ ಕೆಜಿಯಷ್ಟಾದರೂ ಶಿಶುವಿನ ತೂಕ ಆಗಬೇಕು. ತಾಯಿಯ ತೂಕ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಅವಳ ತೂಕ ಇನ್ನಷ್ಟು ಎಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದವರು ತಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಸುಮಾರು ೧೬-೧೮ ಕೆ.ಜಿ.ಯವರೆಗೆ ಏರಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ತೀರ ದಪ್ಪ ಇರುವವರು ತಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ೬-೭ ಕೆಜಿಯಷ್ಟು ತೂಕ ಏರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಇದೇ ತರಹ ಅವಳಿಮಕ್ಕಳು ಇದ್ದರೆ ಅವರೂ ೧೬-೧೮ ರವರೆಗೆ ತಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಏರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ತರಹ ಏರಿಸಲು ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬಸಿರುವಾಗ ಗರ್ಭ ಜರವನ್ನು ಒತ್ತುವದರಿಂದ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಅವರು ಸಣ್ಣ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ೫-೬ ಸಲ ಮಾಡಬೇಕು. ೮ ಗಂಟೆಗೆ ಹಾಲು, ತಿಂಡಿ, ೧೦ ಗಂಟೆಗೆ ಚಪಾತಿ ೧೨-೧ ಗಂಟೆಗೆ ಊಟ ೪ ಗಂಟೆಗೆ ಲಘು, ಆಹಾರ, ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು, ತಿರುಗಿ ೬ ಗಂಟೆಗೆ ಏನಾದರೂ ಕುರಕಲು ೮ ಗಂಟೆಗೆ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಉಂಡ ಆಹಾರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಹಾಗೆ ಅನಿಸುವದಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಹೆಚ್ಚು ಖಾರದ, ಉಪ್ಪಿನ, ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಹುಳಿ, ಖಾರ ವಾಂತಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದ್ದರೆ, ಉಪ್ಪು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಹೆರಿಗೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂಬ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆ ಇದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಶಿಶು ಪೂರ್ತಿ ಪರಾವಲಂಬಿ. ತಾಯಿಯು ಅಶಕ್ತಳರಲ್ಲಿ, ಸಶಕ್ತಳರಲ್ಲಿ, ಉಂಡಿರಲಿ, ಉಪವಾಸವಿರಲಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದೇ ತನಗೇನು ಬೇಕು ಅದನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿಯು ಅಶಕ್ತಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ವಿನಃ ಶಿಶುವು ಅಶಕ್ತವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು, ಅವಳು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಮೊದಲ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ತೂಕವರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ೧ ಕೆ.ಜಿ. ಯಷ್ಟಾದರೂ ಏರಿದರೆ ಒಳಿತು. ನಂತರ ೨ನೆಯ ಹಾಗೂ ೩ನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ೫ ಕೆಜಿಯಷ್ಟು ಪ್ರತಿ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಏರಿದರೂ ಸಾಕು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ೧೧ ಕೆಜಿಯಷ್ಟು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯಿಲ್ಲದ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ೨೨೦೦ ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿಯಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಬರುವ ಊಟ ಬೇಕಾದರೆ, ಬಸಿರಿರುವಾಗ ೨೫೦೦ ದಷ್ಟು ಬೇಕಾದರೆ, ನಂತರ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗ ೨೬೦೦ ದಷ್ಟು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾರಜನಕ, ಸ್ವಿಗ್ಸ್, ಪಿಷ್ಟ, ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಇದ್ದ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಇರಬೇಕು.

ಸಸಾರಜನಕ ೧ ಕೆಜಿಗೆ ೧ ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಪ್ರತಿದಿನ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಈ ಸಸಾರಜನಕ, ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿದ್ದರೆ, ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಅರ್ಧಭಾಗದಷ್ಟಾದರೂ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಆಹಾರದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಾಕಾಹಾರಿಗಳು ತರತರದ ಬೇಳೆ, ಉಸುಳಿ, ಹಾಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಹೈನುತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣ ಸಾಕಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಅಕಾಲ ಹೆರಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬಸಿರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬರುವಂತಹದು ಕಡಿಮೆಯಾದದ್ದು ಕಂಡಬಂದಿದೆ. ಇದು ಮೂಳೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿಗೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣ ಹೈನದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ, ಸೊಪ್ಪು, ಖರ್ಜೂರ, ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ, ಬೆಲ್ಲ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಶಿಶುವಿಗೂ ಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತ ಹೋಗುವದರಿಂದ ರಕ್ತವರ್ಧಕಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದುಗೊಂಡು ರಕ್ತವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದಲ್ಲದೆ ತಾಮ್ರ, ಸೆಲಿನಿಯಂ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಈ ಎಲ್ಲ ಧಾತುಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಅಯೋಡಿನ ಕೂಡ ಬೇಕು. ಅದರ ಕೊರತೆ ಇರುವಾಗ ಶಿಶುವು ಬುದ್ಧಿಯು ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣ ದಿನಕ್ಕೆ ೧-೧.೨ ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟಾದರೂ ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮೂಳೆಗಳೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅವಳ ಮೂಳೆಗಳು ಅಭದ್ರವಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಶಿಶುವು ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಅವಳ ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ಹೀರಿ ಶಿಶುವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಶುವು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ತಾಯಿಗೂ ಅನೇಕ ತರಹದ ಉಪಯೋಗಗಳಿವೆ. ಫಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ವಿಕೃತ ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಶುವು ಕೈ ಜೋಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಬಸಿರಿಯರಲ್ಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಸೆಲಿನಿಯಂ ಕೂಡ ಬಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜೀವ ಸತ್ಯಗಳಾದ ಎ. ಬಿ. ಸಿ. ಡಿ. ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎ ಜೀವಸತ್ಯ (HIV) ಎಚ್.ಐ. ವಿ. ರೋಗ ಶಿಶುವಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಂಜು ಹರಡದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮ್ಯಾಗ್ನೀಶಿಯಂ ಅಕಾಲ ಹರಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎ ಜೀವಸತ್ಯ ಗಜ್ಜರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ, ಬಿ. ಜೀವಸತ್ಯ ಮೊಳಕೆಯೊಡನೆದ ಧಾನ್ಯ, ಪಾಲಿಶ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ಯ ಸ್ಪಾಬೆರಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಕೂಡುವಾಗ ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗ ಹಾಕಿದರೆ, ಅದು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾರಲ್ಲಿ ಈ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿದೆಯೋ, ಅವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ, ವಿಪರೀತ ವಾಂತಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಗರ್ಭಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀಯ ಸಾವು, ಶಿಶುವಿನ ಸಾವು, ವಿಕೃತ ಶಿಶು ಹುಟ್ಟುವದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಡೆದ ನಂತರ ಹಾಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿದಿನಕ್ಕೆ

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರ		ಗರ್ಭಿಣಿ ಇಲ್ಲದವರು
ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ	೨೫೦೦	೨೨೦೦
ಸಸಾರಜನಕ	೬೦ ಗ್ರಾಂ	೫೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	೧-೧.೨ ಗ್ರಾಂ	೫೦೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	೩೦-೪೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ	೧೮ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಜೀವಸತ್ಯ ಎ	೬೦೦೦ IU	೫೦೦೦ IU
ಜೀವಸತ್ಯ ಸಿ	೬೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ	೪೫ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಜೀವಸತ್ಯ ಡಿ	೪೦೦ IU	೪೦೦ IU
ಜೀವಸತ್ಯ ಬಿ	೧.೫ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ	೦.೫ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ	೧ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ	೧.೧ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ

ಸತ್ತಯುತ, ಸಮತೋಲನ ಶುಚಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಉಂಡರೆ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಹರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೂ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಡೆಯಲು ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಸಹ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಸಹ ನೋಡಲು ಗುಂಡು ಗುಂಡಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾಳಲ್ಲದೆ, ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಸಹ ಲೋಪದೋಷವಿಲ್ಲದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

೧೨. ಶಿಶುವಿನ ಸುಸ್ಥಿತಿ ಸೂಚಕಗಳು

ಶಿಶುವು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಮಗೆ ಶಿಶುವು ಹೇಗಿದೆ?, ಚೆನ್ನಾಗಿದೆಯೇ, ಅದಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಸರಿಯಿದೆಯೇ, ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆಯಾಗಿದೆಯೇ ಈ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ನಮಗೆ ಶಿಶುವನ್ನು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನೋಡಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ಅಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅದರ ಆಗು ಹೋಗುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿವೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಅದರ, ಯಕೃತ್ತು, ಪುಪ್ಪುಸ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಚರ್ಮ, ಅವಯವಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದು ಪಕ್ಕವಾಗಿಯೇ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತಾಯಿಯ ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ ಶಿಶುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶಿಶುವಿನ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತುಣುಕನ್ನು ತೆಗೆದು ಶಿಶುವಿನ ಬಗ್ಗೆ, ಅನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಶಿಶುವಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಗರ್ಭದ್ರವ ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿಯ ಶಿಶುವಿನ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಅವುಗಳಿಂದಲೂ ಅದರ ಮಾಹಿತಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ತವನ್ನೂ ತೆಗೆದು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಿಂದ "ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್" (ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿ) ಇವೆಯೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ವಾನಿಂಗದಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ಮಿದುಳಿನ ದೋಷ, ಶಿಶುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯ (abdominal wall)ದ ದೋಷ ಕಂಡುಹಿಡಿದರೆ, ಗರ್ಭದ್ರವದಿಂದ, ಶಿಶುವಿನ (DNA) ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಫೈಬ್ರೋಸಿಸ್, ಟೀರ್ನೂಕನ ಕಾಯಿಲೆ, ಅದರ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ದೋಷವಿದೆಯೇ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯ ಬಹುದು.

ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ತದಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ವೈರಾಣುಗಳಿಂದ ನಂಜಾಗಿದೆಯೇ, ಅದಕ್ಕೆ ದೋಷಯುಕ್ತ ರಕ್ತದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿವೆಯೇ, ಅದರ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು, ಕಾಮಾಲೆ ಅಂದರೆ ರಕ್ತದೋಷದ ಕಾಮಾಲೆ (Rh)ಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಈಗ ಈ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ, ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಬಂದಿವೆ. ಅದರ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ತಿರುಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಇಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆದು ಪೂರ್ತಿ ದಿನವಾದ ಬಳಿಕ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ದೋಷವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇರಲಿ ಈಗ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ವಿವಿಧ ಶಿಶುವಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ.

(A) ಶ್ರವಣಾತೀತ ಯಂತ್ರ - ಶಿಶುನೋಡುವ ತಂತ್ರ

ಈ ಶ್ರವಣಾತೀತಯಂತ್ರ ಅಂದರೆ Ultrasound ಅಂತ. ಅಂದರೆ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಅಂತ ಅದರ ಅರ್ಥ. ಈ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿ ಓಡಾಡುವ ಶತ್ರುಗಳು "ಸಬ್‌ಮರೀನ್" ನೋಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರು. ನಂತರ ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಪದಾರ್ಪಣ ಮಾಡಿತು.

ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಶಿಶುವನ್ನು ಯಾಕೆ ನೋಡಬಾರದು ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಒಂದರ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ನೋಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಬಂದಿತು. ಈ ಯಂತ್ರ ಮಿದುಳಿನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಂತರ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Physiotherapy)ಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪೈರಿಯೋ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್‌ಲ್ ಸ್ಪಟಿಕವಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ (Transducer) ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಡೂಸರ ಇರುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿಯ ತರಂಗಗಳು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಬ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಡೂಸರ ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಧ್ವನಿಯನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ತರಂಗಗಳು ದೇಹದೊಳಗಡೆ ಹೋದಾಗ ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ ಮೂಳೆಗಳು ನೀರ್‌ಗಡ್ಡೆಗಳು ತರಂಗಗಳನ್ನು ಹಾಗೆ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರತಿಫಲಿಸಿ ಬಂದ ಈ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಆಕೃತಿಯಾಗಿ ಒಂದು ಚಿತ್ರ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಶಿಶುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು.

ಈ ಯಂತ್ರ ಅದೆಷ್ಟೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಂದುತ್ತದೆ. ಕೆಲವಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ

- A) ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಈಗ 2 ತಿಂಗಳು. ಹೊಟ್ಟೆ ಅಷ್ಟು ಬಂದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವಳಿಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಅವಳಿಗೆ ಸ್ಕ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಅವಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದುಂಡು ಇರಬೇಕು ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಶಿಶುವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಅವಳ ಊಹೆ ದೃಢವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.
- B) ಶರಧಿಗೆ ಈ ಮೊದಲು ಒಂದು ಸಲ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವಳು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಸಿರು ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಅವರು ಮೊದಲೇ ಏಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ? ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳೆಷ್ಟೋ ಕನಸು ಕಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ಅವರು 'ವಿಕ್ಯತ ಶಿಶು'ವೆಂದು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರ

ಬಳಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಮನಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟು ಬೇಸರವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಅಂತ ಅವಳಿಗೆ ಅನಿಸಿದೆ.

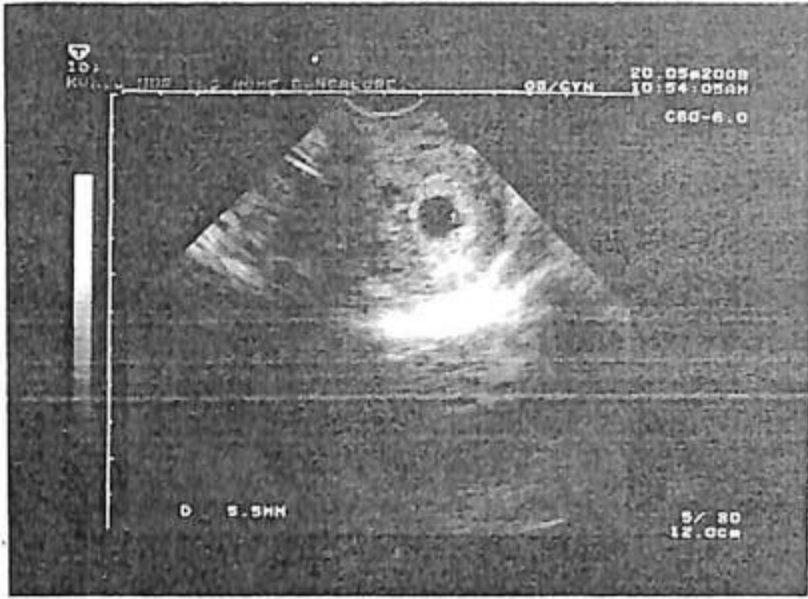
- C) ಚೈತ್ರಾಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಹಳ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅವಳ ಮಕ್ಕಳಿರಬಹುದೆಂದು ಹೆದರಿಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋದಾಗ ಅವರು ಅವಳ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ. ನೀರು ಜಾಸ್ತಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.
- D) ಫಲ್ಲುಣಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳಾದ ನಂತರ ಬಸಿರು ನಿಂತಿದೆ. ಅವಳ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಪಾರವೇಯಿಲ್ಲ. ಗಂಡ ತೊಟ್ಟಿಲು, ಸೀರೆ, ಆಟದ ಸಾಮಾನು, ತಿಂಡಿ, ತೀರ್ಥ ಅಂತ ಹಣ ಖರ್ಚುಮಾಡಲು ತಯಾರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕೂಸು ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೇ ಕುಲಾವಿ ಬೇಡ ಅಂತ ಅವಳು ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನ ತುಟಿ ಸೀಳಿದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲ ಪೋಲು ಮಾಡದೇ ಗಂಡ ವ ಹೆಂಡತಿ ಶಿಶುವಿನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆಂದು ಕೂಡಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಇವೆಲ್ಲ ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಯಂತ್ರ ಎಷ್ಟು ತರಹ ಉಪಕಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಉಪಯೋಗವಿದೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ, ಹೇಮಂತಿನಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಂಗಸು ತೆಳ್ಳಗಾದರೆ, ಮಕ್ಕಳಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಕೇಳಿದ್ದಾಳೆ. ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೂ ಅವಳ ತೂಕ ಇಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಂತೋಷದ ವಿಚಾರವೇನೆಂದರೆ, ಅವಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ಬರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ, ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಗೆಳತಿಯರಿಗೆ ಈ ಶುಭ ಸಮಾಚಾರ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಈಗ ಅವಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯೂ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದಾಗ "ನೀವು ಇನ್ನಷ್ಟು ದಪ್ಪಗಾಗಿದ್ದೀರಿ, ಬಸಿರಿಯಲ್ಲ" ಅಂತ ಹೇಳಿದಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಆಕಾಶವೇ ಕಾಳಜಿ ಬಿದ್ದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರ ಹತ್ತಿರ ಶ್ರೀಮಂತ, ಕುಬುಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಸ್ನಾನಿಂಗ ಯಾಕೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಅಂತ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಈ ತರಹ ಸ್ನಾನಿಂಗ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಯಾವುದ್ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಅಂತ ನೋಡೋಣ. ಚಿತ್ರ ೧೧

ಸ್ತ್ರೀ ಗರ್ಭಿಣಿಯಿದ್ದಾಳಾ ಇಲ್ಲವಾ, ಇದ್ದರೆ, ಗರ್ಭ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆಯೋ, ಇಲ್ಲವಾ ಅಥವಾ ನಳಿಕಾಗರ್ಭ, ಅಥವಾ ಡಿಂಭನಾಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ? ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಳಿಕಾ ಗರ್ಭವಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀ ಸಾಯುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಭ್ರೂಣದ ಕವಚವಿದೆಯೆ ಅಥವಾ ಒಳಗಡೆ ಭ್ರೂಣವಿದೆಯೆ? (blighted ovum). ಶಿಶುವಿಗೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೇ ಅಂದರೆ ವಿಕೃತವಾಗಿದೆಯೇ. ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ, ಋತುಸ್ತ್ರಾವ



ಚಿತ್ರ ೧೧. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣ

ಅನಿಯಮಿತ ಇದ್ದವರು ಬಸಿರಾದರೆ, ಅವರಿಗೆ ತಮಗೆ ಎಷ್ಟು ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭ್ರೂಣ ಇಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟು ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಅಂತ ಇದೆ. ಅದರ ಬೆಳೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಅದರ ಉದ್ದವನ್ನು, ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಅವಯವವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗಲೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಸ್ವಾನಿಂಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಎಷ್ಟಾಗಿದೆ. ಭ್ರೂಣವು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೂ ಜೀವಂತವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಮೊದಲ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿಯೇ ಅವಳ ಮಕ್ಕಳಿರುವುದನ್ನು ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಉಪಾಯ, ಆರೈಕೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅದನ್ನು ಆಗಲೇ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾದ ಮೇಲಾಗಲೀ, ಹರಿಗೆಯಾದ ನಂತರವಾಗಲೀ ಅದು ವಿಕೃತ ಶಿಶು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದರೆ, ತಾಯಿಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೊಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ತ್ರಿವಳಿ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ತೀರ ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ತೂಕದವು ಹುಟ್ಟಿ ಎಲ್ಲ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಅವು ಭ್ರೂಣವಿದ್ದಾಗಲೇ ತೆಗೆದು ಬಿಡಬಹುದು. ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ಒಂದೋ-ಎರಡೋ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಸಲ ಬಸಿರಿರುವ ಬದಲು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಬಳ್ಳಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಬಳ್ಳಿಯಿದ್ದರೆ. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಯಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನೂ ನೋಡಬಹುದು. ಅಂಡಾಶಯದ ಗಡ್ಡೆಯು ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದೆಂದು ಅನಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಕೊಯ್ದು ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯದ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆಯೇ, ಪೂರ್ತಿಕೂಡಿಕೊಳ್ಳದ ಇಬ್ಬಾಗವಾದ ಗರ್ಭಾಶಯವಿದೆಯೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಪೊರೆಗಳಿವೆಯೇ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಮಾಸಿನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಮಾಸು ಇರುವ ಭಾಗ ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗವೇ ಇದೆಯೇ, ಅಥವಾ ಕೆಳಗೆ ಜಾರಿ ಮುಂದೆಯೇ ಇದೆಯೇ? ಈ ತರಹ ಕೆಳಗಡೆಯಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಆಗಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಮಾಸು ಸರಿಯಾಗಿ ಇದೆಯೇ, ಅಥವಾ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ವಿನಾದರೂ ತೊಂದರೆ, ನ್ಯೂನತೆಗಳಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾಸು ಸರಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಬೇಗ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಬೇಗ ಮಾಡಿಸಿದರೆ, ತಾಯಿಗೂ ಶಿಶುವಿಗೂ ಉತ್ತಮ.

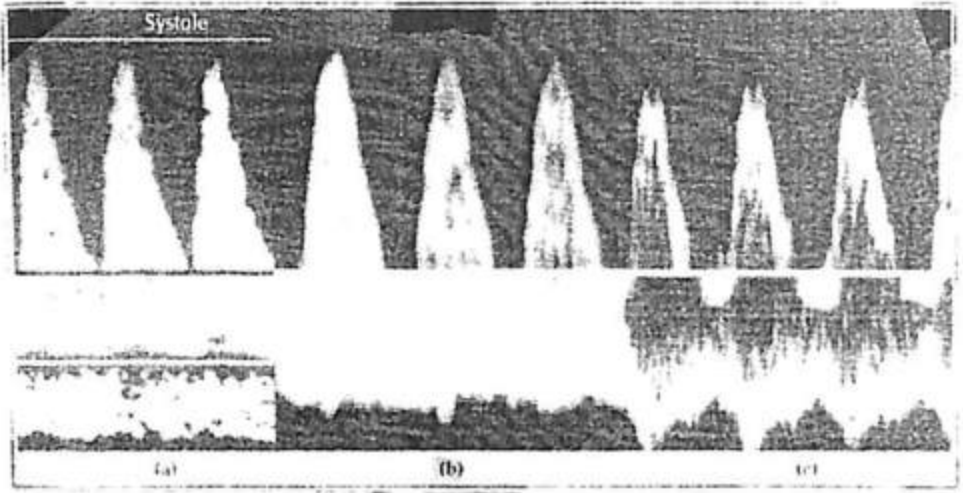
ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಸುತ್ತು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆಯೇ, ಅದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸರಿಯಾಗಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಪಾತ (೫ ತಿಂಗಳ ಹತ್ತಿರ) ಆಗುವವರಿಗೆ ಗರ್ಭಕಂಠದ ಬಾಯಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಸಡಿಲವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ ಸಡಿಲಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು.

ಶಿಶುವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದಿದ್ದಾಗ, ಅದರ ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಎಷ್ಟು ದಿನ ತಡೆದು ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಶಿಶುವಿನ ಒಳಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ಈ ಸ್ಯಾನಿಂಗ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕರುಳುಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ರಕ್ತ, ಗರ್ಭದ್ರವವನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಶಿಶುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಶಿಶುವನ್ನು ಪ್ರಪ್ಪಿಪಡಿಸಲು, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ದ್ರಾವಣ, ಸಸಾರಜನಕದ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಮುಂದೆ ಶಿಶು ಇದನ್ನು ನುಂಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯ, ತುಟಿಯ, ಹೊಟ್ಟೆಯ, ಮಿದುಳಿನ, ಕೈ ಕಾಲು ಯಕೃತ್ತು, ಹೃದಯ ಮುಂತಾದ ಅವಯವಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಿವೆಯೇ? ನ್ಯೂನತೆಯಿದ್ದರೆ, ಹೆರಿಗೆಯಾದರೆ, ನಂತರ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಡಬಹುದು.

ಶಿಶುವು ಗಂಡೋ-ಹೆಣ್ಣೋ ಎಂಬುದೂ ಕೂಡ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಅನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳ ಕೇವಲ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು. ಆ ತರಹ ದೋಷಯುಕ್ತ ಶಿಶುವು ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಬಿಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ, ರಶಿಯಾದ ರೂಝರ ಮನೆತನದಲ್ಲಿದ್ದ ರಕ್ತದ ದೋಷ. ಗಾಯವಾದಾಗ ಗಂಡಸರಲ್ಲ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಆ ವಂಶವಾಹಿನಿಯನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯವರಿಗೆ



ಚಿತ್ರ No. 12

ದಾಟಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಶಿಶುವಿನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಗರ್ಭದ್ರವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೇ, ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೇ? ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೆಂದು ನೋಡಬಹುದು. ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಏಕೆ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುವು ಬೆಳೆಯದಿದ್ದಾಗ ಎಷ್ಟು ಬೆಳೆಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಎಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿದೆಯೆಂದೂ, ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ಅದು ಈಗ ಹೇಗಿದೆ? ಮೊದಲಿನಗಿಂತ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಮುಂದೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಮತ್ತೊಂದು ತರಹ ಸ್ಕ್ಯಾನ ಬಂದಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ೩D ಸ್ಕ್ಯಾನ ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಪೋಟೋ ತೆಗೆದ ತರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ನ್ಯೂನತೆಯಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೂ ವಿಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಸ್ಕ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಟೋ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ನಂತರ ಬೇಕೆಂದಾಗ ತಿರುಗಿ ಸ್ಕ್ಯಾನಮಾಡಿ, ಈ ಮೊದಲಿನದಕ್ಕೂ ಈಗ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತೋರಿಸಲು ಪೋಟೋ ಕೊಡಯ್ಯಬಹುದು.

ಇದು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್. ಶಿಶುವಿಗೆ ತಾಯಿಯಿಂದ ಬಂದ ರಕ್ತ ಮಾಸಿನಿಂದ ಹಾಯ್ದು, ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಆ ರಕ್ತ ತಲೆಗೆ, ಯಕೃತ್ತಿಗೆ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿಯ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ತಿರುಗಿ ಕರುಳುಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಮಾಸಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿಮತ್ತೆ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಿ ತಿರುಗಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಸರಿಯಿರದಿದ್ದಾಗ, ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯು ಶಿಶುವಿನ ಬೇರೆ-

ಬೇರೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ತರಹ ಆಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಗೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವಿದ್ದಾಗ, ಸಣ್ಣ ತೂಕದ ಶಿಶುವಿರುವಾಗ ಈ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ಹರಿಗೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಿನ ಮುಂದೆ ತಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು ಬರುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯು ಒಮ್ಮೆಲೆ, ಶಿಶುವಿನ ಆಡುವಿಕೆ ನಿಂತು ಹೋಗಿದೆಯೆಂದರೆ, NST ಸರಿಬರದಿದ್ದರೆ ಆಗಲೂ ಡೊಪಲರ್ ಮಾಡಿ, ಶಿಶುವಿನ ಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ದಿನ ಇದ್ದರೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಯಾವಾಗ ತಾಯಿಯ ಹರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂಬ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರ ನಂ. ೧೨

ಶಿಶುವಿನ ಇಕೋ

ಇದನ್ನು ಕೂಡ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯ ಹೇಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ದೋಷಗಳಿವೆಯೇ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೊದಲು ಹೃದಯದ ದೋಷವಿದ್ದ ಶಿಶು ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ತಾಯಿ ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರ ಬಸಿರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅನುವಂಶಿಕ ಹೃದ್ರೋಗದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದರೆ, ತಾಯಿಗೆ ಮಧುಮೇಹದ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದರೆ, ಆವಾಗ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದು..

೧೩. ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದ ಪರೀಕ್ಷೆ NST

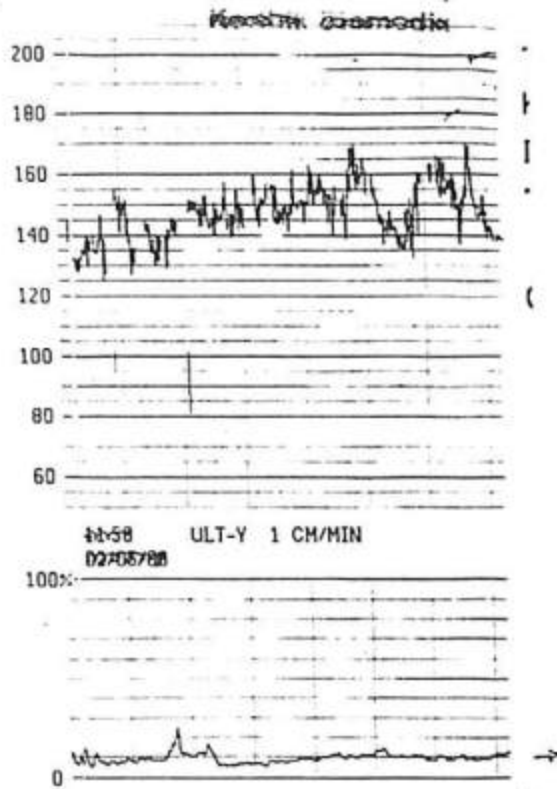
'ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದ ಪರೀಕ್ಷೆ' ಬಹಳ ಅನುಕೂಲವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೂ ತಾಯಿಗೂ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ನಿಮಗೆಲ್ಲ ECG ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವ, EEG ನರಮಂಡಲದ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಾದ ಮಿದುಳಿನ ತರಂಗಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವದು ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದೇ ತರಹ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ಅದರ ಚಲನೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವ ಈ ಹೊಸ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ Non Stress Test ಅಂತ ಹೆಸರು.

ನಾವು ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತಾಗ ನಮ್ಮ ಹೃದಯ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಆದರೆ ನಾವು ಓಡುತ್ತ ಹೋದರೆ ನಮ್ಮ ಎದೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ದೃಷ್ಟಾಂತವನ್ನು ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ನೋಡೋಣ.

ಒಂದು ಮಗುವು ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚಂಡಾಟವಾಡುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಮಗುವು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಕುಣಿಕುಣಿದು ಚೆಂಡಿನಾಟವಾಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಇದೇ ಶಿಶುವು ಸುಸ್ತಾದರೆ, ಆಗ ಆಟವಾದದೇ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದರ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚಾದದ್ದು, ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಟವಾಡುವಾಗ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಪಂಪ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅದರ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಅದು ಸುಸ್ತಾಗಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈಗ ಅಷ್ಟು ರಕ್ತ ಹೃದಯ ಪಂಪು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಶಿಶುವಿಗೂ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುಸ್ತಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅದು ಕೂಡುವ ಬದಲು ಮಲಗಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದರ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ವವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ಅದರ ಚಲನೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವದೇ ಈ NST.

ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ತಾಯಿಯ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಯಾವ ಯಾವದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯು ಕೆಲವು ತರಹದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಅವಳಿಗೆ ಪಾಂಡುರೋಗ ಇರುವಾಗ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

ಶೃಂಗೀಡು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಸೂಚಕ



೧೫೬೯೯

ಚಿತ್ರ No. 13

ನನ್ನ ಕಂದ ಹೇಗಿದ್ದಾನೆ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ತಾಯಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾರಾದರೂ ನೋಡಿ "ಶಿಶುವು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ, ಸುಖವಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುವು ಹೇಗಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ, ಅಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನೋಡಿ ಹೇಳಬಹುದು. ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳು ನೋಡಿ, ಅದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ ಹೇಳಬಹುದು. ತಾಯಿಯೂ ಸಹ ತನ್ನ ಕಂದ ಹೇಗಿದ್ದಾನೆ, ಎಂಬುದನ್ನು ಶಿಶುವಿನ "ಒದೆತದ" ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ಹೇಳಬಹುದು. ನಂತರ "ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದ ಪರೀಕ್ಷೆ" ಅಂದರೆ 'Non Stress Test' ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಹೇಳಬಹುದು. ನಂತರ ಅವಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ನೋವು ತರಿಸಿ, ಆಗ ಶಿಶುವಿನ ಎದೆ ಬಡಿತಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹೇಳಬಹುದು. (CTG) ಇದಲ್ಲದೆ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಅದರ ಚಲನವಲನ, ಗರ್ಭಸ್ತ್ರಾವ, ಆಕೃತಿಯೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು.

ಇದಲ್ಲದೆ ಹೊರಗೆ ಶಬ್ದ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ, ಅದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ Vibro acoustic stimulation test ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅದರ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನೇ ದಾಖಲಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಹೇಳಬಹುದು. ಈಗ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದಿರುವ Doppler ಡೊಪಲರದಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ, ಅದರ ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ರಕ್ತ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹೇಳಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಜೀವ ಭೌತಿಕ (Biophysical) ಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದ ಹೇಳಬಹುದು.

ಇದಲ್ಲದೆ "ಜೀವರಸಾಯನ" (Biochemical)ದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿವಿಧ ತರಹದ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವನ್ನು ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೀಪದ ಕೆಳಗಡೆಯೇ ಕತ್ತಲಿರುವಂತೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅದರದೇ ಆದ False positive ಹಾಗೂ false negative ಪರಿಣಾಮಗಳಿವೆ. ಸಂದರ್ಭ ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಶಿಶು ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯ ದೈಹಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು ಶಿಶುವಿನ ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ತರಹ ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಕೆಲವು ಸಲ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಮಾತ್ರಗಳಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿದ್ರೆಯ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಆವಾಗಲೂ ಹೃದಯದ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು.

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು?

ಗರ್ಭಾಶಯ ಬಸಿರಿರುವಾಗ, ಅವಾಗಾವಾಗ ಅ ಕುಂಚನ ಪ್ರಸರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದೇ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಕುಂಚನಗಳು ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಕಟಿಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲು, ಮುಂದೆ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಶಿಶುವನ್ನು ತಳ್ಳಲು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಆಕುಂಚನ ಗೊಂಡಾಗ, ಶಿಶುವು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಂಡು ಬದುಕಬಹುದೆ? ಶಿಶುವು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬಹುದೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವಿದೆ. ಇದನ್ನೇ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನೋವನ್ನು ತರಿಸಿ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಗೆ CST ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ NST ಯು ಶಿಶುವಿನ ಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದೆ. ಶಿಶುವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗ, ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಸರಿಯಿದ್ದಾಗ, ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆ, ಸಕ್ಕರೆಯ ಕೊರತೆ ಇದರೇ ಇದ್ದಾಗ ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಟವಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆಯಿದ್ದಾಗ, ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಾಗ ಅದು ಅಡುವದೂ ಇಲ್ಲ. ಅವರ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಏರುವದೂ ಇಲ್ಲ. ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಲ ತಾಯಿಗೆ ಹರಿಗೆ ಕಷ್ಟಕರವೆಂದು ಅನಿಸಿದರೆ, ಅಪಾಯದ ಗರ್ಭವಿದ್ದರೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ

ಕೆಲವು ಸಲ ತಾಯಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಧೈರಾಯದ ಕೊರತೆ, ತೊಂದರೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಒಳಿತು. ಅವಳ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಕಂದ ಈ ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಿ ಬರಬಹುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ತರಹ ಶಿಶುವಿಗೋಸ್ಕರ ಕೆಲವು ಸಲ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಯಾವಾಗೆಂದರೆ, ಶಿಶುವಿನದು ದೀರ್ಘಗರ್ಭ, ಆಕಾಲ ಹೆರಿಗೆ, ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳು. ಇದ್ದರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತೂಕ ಸಣ್ಣವಿರುವ ಶಿಶುವಿರುವಾಗಲೂ ಮಾಡಬೇಕು. (IUGR) ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈ ಮೊದಲೇ ಶಿಶುವು ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಸತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ೧೨೦-೧೬೦ರವರೆಗೆ ಇದ್ದು ೧೪೦ ಸರಾಸರಿ ಇರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವು ಸಲ ಸ್ವೈಫೆಸ್ಕೋಪದಿಂದ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಕೇಳಿದಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಒಳಿತು. ಹೃದಯದ ಬಡಿತದಲ್ಲಿಯ ಅತ್ಯಂತ ನಾಜೂಕಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಇದು ತೋರಿಸಿ, ಶಿಶುವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದರೂ ಉತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬೇಗ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸಿರ್ಯುರಿಯನ್ ಮಾಡಿ ಶಿಶುವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಿದ್ದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಅತೀ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ ತಾಯಿಯನ್ನು, ಶಿಶುವನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ NST ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭದ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗಾಗಲೀ, ಶಿಶುವಿಗಾಗಲಿ ಚುಚ್ಚುವ, ನೋವು ಕೊಡುವ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಶುವಿಗೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆಯಾಗಿ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗದೇ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ನರಗಳ ದೋಷವಾಗಬಹುದು. ಸತ್ತೂ ಹುಟ್ಟಬಹುದು.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕೋ, ಸಿರ್ಯುರಿಯನ್ನ ಮಾಡಬೇಕೋ, ದಿನ ತುಂಬದಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನಷ್ಟು ದಿನ ಮುಂದೆ ಬಿಡಬಹುದೇ ಎಂಬ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನೋಡಿಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಗಡೆ ವಾಲಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದು ೨೦ ನಿಮಿಷದ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಕೈಗೆ ಒಂದು ಬಿರಡೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಶಿಶುವು ಅಡಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಒತ್ತಬೇಕು. ಅದು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತೀರ ಸಣ್ಣ ನೋವಿದ್ದರೆ ಅದೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

೧೪. ಶಿಶುವಿನ ಆಟ, ಈಜಾಟ, ಕೌತುಕ

ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಸಾವಿವೆ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮೂಡಿ, ನಂತರ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತ, ವಾಮನ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮನಾಗಿ ಬೆಳೆದಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಕೋಶವಿದ್ದುದ್ದು ವಿಭಜನೆಯಾಗುತ್ತ ಅದು ಮಗುವಿನ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಈ ಫಲಿತ ಭ್ರೂಣ, ಶಿಶುವಾದ ನಂತರ ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ನೀರು ಅಂದರೆ ಗರ್ಭದ್ರವದಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿಗೆ ೬-೭ ವಾರಗಳೊಪ್ಪಿತ್ತಿಗೆ ಚಲನೆ ಬರಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ನಾಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದರೊಳಗಡೆ ಅದಕ್ಕೆ ನರಮಂಡಲದ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಶಿಶುವು ತನ್ನದೇ ಆದ ಚಲನೆಯನ್ನು ತನ್ನಿಚ್ಛೆಯಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ೧೧ನೆಯ ವಾರದಷ್ಟೊಪ್ಪಿತ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಬೆರಳನ್ನು ಆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಆಕಳಿಸುವದು, ತನ್ನ ಬಾಯಲ್ಲಿ, ತನ್ನ ಬೆರಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚೀಪುವದನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದಾರೆ. ೧೨ನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭದ್ರವವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಶುರುವು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ೨ನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ, ತನ್ನ ಕಾಲಿನಿಂದ ಒದೆಯುವ, ಅಥವಾ ಕಾಲು ಬಡಿಯುವ, ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಷ್ಟಿ ಮಾಡುವದನ್ನು, ಉಸಿರಾಡಿಸುವದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ, ಸೈಕಲ್ಲು ಹೊಡೆಯುವ ತರಹ ಕಾಲನ್ನು ತುಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಅದು ಈಜುವ ಚಲನೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕೆಲವರು ಹರಿಗೆಯನ್ನು ನೀರು ತುಂಬಿದ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕೈ-ಕಾಲು ಬಡಿಯುತ್ತ ಈಜುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುವು ಬೆಳೆದಂತೆ ಗರ್ಭದ್ರವವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಶಿಶುವು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆದು ಗರ್ಭದ್ರವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಿಶುವಿನ ಕೈ ಕಾಲು ತಾಯಿಗೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಸಂತೋಷ ತರುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವ ತಾಯಿಯು ಪ್ರಥಮಸಲ ಬಸಿರಾಗಿದ್ದರೆ, ಸುಮಾರಾಗಿ ೧೮-೨೦ ವಾರಕ್ಕೆ ಆದರೆ, ಈಗಾಗಲೇ ಹಡೆದು ಅನುಭವವಿರುವವರಿಗೆ, ೧೬-೧೮ ವಾರಕ್ಕೆಯೇ ಅಂದರೆ ೪ನೆಯ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುವು ಸಣ್ಣದಿದ್ದಾಗ ಅದರ ಚಲನವಲಲ ಸಣ್ಣ ತರಹದ್ದು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸ್ನಾಯು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಶಕ್ತಿಬಂದಂತೆ, ನರಮಂಡಲ ವರ್ಧಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಂತೆ, ಅದು ಬಿರುಸಾಗಿ

ಆಟವಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ತನ್ನ ಶಿಶುವಿನ ಚಲನೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವ ಹೇಗೆಂದರೆ ಚಿಟ್ಟೆ, ಅಥವಾ ಪಾತರಗಿತ್ತಿಯನ್ನು ಕೈಗಳಿರಡರಿಂದಲೂ ಮುಚ್ಚಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಾಗ ಅದು ಹೊರಬರಲು, ಹಾರತೊಡಗಿದಂಗೆ ಕೈಗೆ ಅದು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅನುಭವವಾಗುವದಿಲ್ಲವೇ? ಇದೇ ತರಹದ ಅನುಭವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಚಲನೆಯು ತರಹತರಹದ್ದು ಇರುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಚಲನೆ, ಕೈಗಳ ಚಲನೆ, ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ, ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಚಲನೆ, ಇಡೀ ದೇಹದ ಚಲನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಚಲನೆಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು ೨೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಚಲನೆಯಾದಾಗ ತಾಯಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವ ಕೈಯಿಂದ, ಮುಷ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಉಸಿರಾಟದ ಚಲನೆಯಿದ್ದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಅದು ಗೊತ್ತಾಗುವದಿಲ್ಲ.

ಶಿಶುವು ೧೦% ವೇಳೆಯನ್ನು ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ತರಹದ ಆಟ, ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತವೆ. ತರತರದ ಚಲನೆಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಪ್ರತಿ ತಾಸಿಗೆ ೩೦ ಚಲನೆಯಷ್ಟಾಗಬಹುದು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಶಿಶುವು ಆಡಲು ಶುರುವು ಮಾಡಿದರೆ, ಅದರ ವಿವಿಧ ಚಲನೆಗಳು ೪೦ ಮಿನಿಟನ ತನಕವಿರಬಹುದು. ಅದು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತರೆ ೨೦ ಮಿನಿಟದಿಂದ ಹಿಡಿದು ೭೫ ಮಿನಿಟನವರೆಗೆ ತಣ್ಣಗೆ ಕುಳಿತಿರಬಹುದು.

ಈ ಶಿಶುವಿನ ಚಲನೆಯು ತಾಯಿಯು ಊಟಮಾಡಿದಾಗ ಅಂದರೆ, ಅವಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಎರಿದಾಗ, ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದವಾದಾಗ, ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ದಪ್ಪ ಧಡೂತಿ ಹೆಂಗಸರು, ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದ, ಮಂದ ಬುದ್ಧಿಯ ಹೆಂಗಸರು, ಗರ್ಭದ್ರವ ಜಾಸ್ತಿಯಿರುವಾಗ, ಈ ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಧಡೂತಿ, ದಪ್ಪ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಾರು ನಿದ್ರೆಯ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿಯೂ ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವೂ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದ್ರವ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಾಗ, ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ, ಚಲನೆಯಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವದಿಲ್ಲ.

ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ, ಈ ಚಲನೆಯನ್ನು ತಾಯಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ ವಿಕೃತ ಶಿಶು ಇದ್ದರೆ, ಮಾಸು ಮುಂದಿದ್ದರೆ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ ಮಾಡುವಾಗ, ಗರ್ಭದ್ರವ ಕಡಿಮೆಯಿರುವಾಗ ಈ ಚಲನೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಚಲನೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ದಿನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಂತೆ ಚಲನೆಯೂ ನೀರು ಕಡಿಮೆಯಾದದ್ದಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುವಿನ ಚಲನೆ, ಆಟ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುವು ಸುಖವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾಸಿನ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆ ಬಹಳವಾದಾಗ ಶಿಶುವು ಆಟವನ್ನು ಬಂದು ಮಾಡುತ್ತ ಕೊನೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಶಿಶುವಿನ ಆಟ, ಚಲನೆ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು, ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಶಿಶುವಿನ ಚಲನೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೯ ಗಂಟೆಯಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ೨ ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ. ನಂತರ ರಾತ್ರಿ ೭ ಗಂಟೆಯಿಂದ ೪ ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಬಹಳ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಶಿಶುವು ಎಷ್ಟು ಸಲ ಚಲಿಸಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಒಂದು ಚಾರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ದಿರೆದಿಡಬೇಕು.

ಇದಕ್ಕೆ ಅಂತ ಒಂದು ಚಾರ್ಟ್ ಇದೆ. ಅಥವಾ ಸಾದಾ ಹಾಳೆಯಲ್ಲೂ ಬರೆದಿಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ "ಕಾರ್ಡ್‌ಫೌನ್ ಎಣಿಕೆ" ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ೧. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೯ ಗಂಟೆಯಿಂದ ಎಣಿಸಲು ಶುರುವು ಮಾಡಬೇಕು. ೧೦ ರ ತನಕ ಚಲನೆಯನ್ನು ಎಣಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

೨. ಈ ತರಹ ಎಣಿಸಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ರಾತ್ರಿ ಹೀಗೆ ೩ ಗಂಟೆಗೆ ಎಣಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ೪ ರಿಂದ ಗುಣಿಸಿದರೆ ೧೨ ತಾಸಿನ ಲೆಕ್ಕ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಒಟ್ಟು ೧೦ ಕ್ಕಿಂತ ಆಟ ಅಥವಾ ಚಲನೆಯಾಗಬೇಕು.

ಈ ತರಹ ಶಿಶುವಿನ ಆಟವನ್ನು ತಾಯಿಯು ಕೇವಲ ಆನಂದಿಸುವದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದು ಸುಖವಾಗಿದೆಯೇ, ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದೆಲ್ಲ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಎಣಿಸುವಾಗ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಎಣಿಸುತ್ತಿರಬಾರದು. ಅವರು ಒಂದು ಕಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗಲೀ, ಎಡಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡಾಗಲೀ, ಅಥವಾ ತಮಗೆ ಹೇಗೆ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಕುಳಿತಾಗಲೀ, ಇಲ್ಲವೆ ಬೆನ್ನಿಗೆ ದಿಂಬಿನ ಆಸರೆಕೊಟ್ಟು ಒರಗಿಕೊಂಡು ಎಣಿಸಬೇಕು. ಎಣಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೇ ಅದನ್ನು ತಾರೀಖು, ವೇಳೆ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಶಿಶುವು ಆಟವಾಡಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆದಿಡಬೇಕು.

ಈ ಶಿಶುವಿನ ಆಟ "ಅಪಾಯಕರವಾದ ಗರ್ಭ" ಹೊಂದಿದವರಲ್ಲಿ, ಅವರಿಗೂ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಈ ಚಲನೆಯನ್ನು ೭ ತಿಂಗಳ ಕಳೆದನಂತರ ಎಣಿಸಲು, ಶುರುವು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಏನೆಂದರೆ,

೧. ಶಿಶುವು ಆಡದೇಯಿದ್ದರೆ,

೨. ಆಡಿದರೂ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಶಿಶುವಿನ ಚಲನೆ ನಿಂತ ೨೪ ಗಂಟೆಯ ಒಳಗಡೆ, ಶಿಶುವು ಸತ್ತುಹೋಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುವು ಆಡದೇಯಿದ್ದರೆ, ಅದು ಸತ್ತೇ ಹೋಗಿದೆ ಅಂತಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಲ ಅದು ಮಲಗಿರಲು ಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಶಿಶುವು ಆಡದೇಯಿದ್ದಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

೧. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಓಡಾಡಿ

೨. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

೩. ಎಡಗಡೆ ಹೊರಳಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿರಿ

೪. ಊಟ ಮಾಡಿರಿ.

ಇವ್ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಶಿಶುವು ಅಲ್ಲಾಡದಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಪಾಯಕರವಾದ ಗರ್ಭ ಅಂದರೆ ಗಂಡಾಂತರದ ಗರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ "ಶಿಶುವಿನ ಒದೆತದ ಏಣಿಕೆ" ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಯಾರಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತವೆಯೋ ಅಥವಾ ಶಿಶುವು ಈ ಮೊದಲು ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದೆಯೋ, ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಸತ್ತಿದೆಯೋ, ಅಥವಾ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೋ ಇಂತಹವರು ಈ "ಒದೆತದ ಲೆಕ್ಕ" ಇಟ್ಟಿರೇ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ.

೧೫. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಒಂದು ಸಾಸಿವೆಯ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಇರುವ ಶಿಶು ಬೆಳೆದು ೩-೪ ಕೆ.ಜಿ.ಯಾಗಿ ಯೋನಿ ದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕಾದರೆ, ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗಲೇಬೇಕಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಯೋನಿದ್ವಾರ ೨ ಬೆರಳು ಹೋಗುವಷ್ಟು ಗಾತ್ರ ಇದ್ದದ್ದು, ಕೂಸಿನ ತಲೆ ಹೊರ ಬರುವಷ್ಟು ಹಿಗ್ಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಗುವನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತವೆಂದು ನೋಡೋಣ.

ಮೊದಲು ಹೆರಿಗೆ ಶುರುವಾಗಬೇಕು. ಈ ಹೆರಿಗೆಯು ಹೇಗೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಹಿಗ್ಗುವ ಸಿದ್ಧಾಂತ. ಶಿಶು, ಮಾಸ, ಗರ್ಭದ್ರವ ಎಲ್ಲ ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಿಗ್ಗುವುದು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು ಶುರುವಾಗಿ ಶಿಶುವು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ. ಒಂದು ಬಲೂನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಊದುತ್ತ ಹೋಗಿರಿ. ಅದು ಕೊನೆಗೆ ಒಡೆಯುವುದಿಲ್ಲವೆ?

ಇದೊಂದೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಮಾಸಿನಿಂದ ಬರುವ ಇಸ್ಮೋಜನ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್‌ಗಳು ಸ್ರವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಸ್ಮೋಜನದ ಮೇಲುಗೈಯಾಗಿ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಆಕುಂಚಿಸಿ ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುವ, ಪ್ರೊಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್, ಒಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ (Oxytocin) ಮುಂತಾದ ರಸದೂತಗಳಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವ ೧೫ ದಿನಗಳು ಮೊದಲು ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯು ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಇಳಿದು ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶದ ಒಳಗಡೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಕೆಳಗಡೆ ಜರುಗಿದಾಗ ತಾಯಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡಲು, ಉಸಿರಾಡಲು ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ (Lightening) 'ಲೈಟನಿಂಗ್' ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ತಾಯಿಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸಲ "ಹುಸಿಬೇನೆ" ಅಥವಾ "ಕಳ್ಳಬೇನೆ"ಗಳು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೇನೆಯು

ಹರಿಗೆಯ ಬೇನೆ ಅಲ್ಲ. ಈ ಬೇನೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೆಟ್ಟಿಗರುಳಿನಿಂದ, ಇಲ್ಲವೆ ಬೇರೆ ಕಡೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಥಮಸಲ ಹರಿಗೆಯಾಗುವ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಈ ನೋವು ಬರುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಈ ನೋವುಗಳು ಕಕ್ಕಸು ಮಾಡಿಸಿದರೆ, ಅಥವಾ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟರೆ ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನಿಜವಾದ ಬೇನೆಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತವೆಂದರೆ, ನೋವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಗರ್ಭಕಂಠ ಶಿಶುವನ್ನು ತಳ್ಳಲು ಬಾಯಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಗರ್ಭಕಂಠ ಬಾಯಿ ತೆರೆದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕಂಠದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಸ್ವವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಶೋ' ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಶಿಶುವು ಎರಡು ಪದರಿನ ಪಾರದರ್ಶಕದ ಚೀಲದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಚೀಲದಲ್ಲಿರುವ ದ್ರವವೇ ಗರ್ಭದ್ರವ. ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ನೋವು ಬಂದ ಹಾಗೆ, ಗರ್ಭಕಂಠ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಈ ಪಾರದರ್ಶಕ ಚೀಲ ಗರ್ಭದ್ರವ ಎರಡೂ ಕೈಗೆ ಹತ್ತುತ್ತವೆ. ಶಿಶುವಿನ ಈ ಮುಂದಿನ ಚೀಲದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ತಲೆ ಪಟ್ಟಿಲು' ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಗಡೆ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಂತೆ ಈ "ತಲೆ ಪಟ್ಟಿಲು" ಒಡೆದು, ನೀರು ಬರುತ್ತದೆ.

ಹರಿಗೆಯನ್ನು ೪ ಹಂತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬೇನೆಗಳು ಸಣ್ಣವಿದ್ದವು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತ ಬರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಗರ್ಭಕಂಠ ಪೂರ್ತಿ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲ ಹರಿಗೆಯಿದ್ದರೆ ೧೨ ಗಂಟೆಗಳು, ನಂತರದ ಹರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೬ ಗಂಟೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ೨ನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೀ ಗರ್ಭಾಶಯದ ನೋವಿನಿಂದ, ಅಂದರೆ ಅದರ ಆಕುಂಚನದಿಂದ ಹರಿಗೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯೂ ಸಹ ಮುಕ್ತುತ್ವಾಳೆ. ಶಿಶುವೂ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಹ ಮೊದಲ ಹರಿಗೆಯಿದ್ದರೆ ೨ ಗಂಟೆಗಳು ಬೇಕಾದರೆ ನಂತರದ ಹರಿಗೆಗೆ ೩೦ ಮಿನಿಟುಗಳು ಸಾಕು. ಇನ್ನು ಮೂರನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಸು, ಹುರಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದು ಮಾತ್ರ ಮೊದಲ ಹರಿಗೆಯಿರಲಿ, ಇಲ್ಲವೆ ನಂತರದ ಹರಿಗೆಯಿರಲಿ, ಸುಮಾರು ೧೫ ಮಿನಿಟುಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವದು. ಹರಿಗೆಯಾದ ಹೆಂಗಸನ್ನು ಪ್ರಸೂತಿಯ ವಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಕುಂಚನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸರಣ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವು ಕೆಳಗೆ ಸರಿಯುತ್ತಲಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯ ಅಕುಂಚನಗೊಂಡ ಹಾಗೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಜಾಗವಿಲ್ಲದ ಹಾಗೆ ಆಗಿ, ಅದು ಕೆಳಗಡೆ ಸರಿಯಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗ ಅಕುಂಚನಗೊಂಡು, ದಪ್ಪ ದಪ್ಪ ಆದರೆ, ಅದರ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗ ಶಿಶುವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಗ್ಗಿ-ಹಿಗ್ಗಿ ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಳಗಡೆಯಿದ್ದ ಶಿಶುವು ಸುಖರೂಪವಾಗಿ ಹೊರ ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾತಲ್ಲ. ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶವು ಮೂಳೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಸುತ್ತವರಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಂಕೂ, ಡೊಂಕುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಗೊಂಬೆಯ ಹಾಗೆ ಕುಳಿತ ಜಾಗದಿಂದ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಬರಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಅದು ತಲೆಯನ್ನು ಭರತನಾಟ್ಯದಂತೆ, ಆ ಕಡೆ ನಂತರ ಈ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಕತ್ತನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಎಬ್ಬಿಸಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಸರ್ಕಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆಯಾಗಬಾರದು. ಈ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯ ಚಲನ-ವಲನವನ್ನು ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶದ ಮೂಳೆಯ ನಕಾಶೆ (Architecture) ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅಂದರೆ ಮೇಲಿನ ಭಾಗ ಆಕುಂಚನಗೊಂಡು, ದಪ್ಪಗೆ ಆಗಿ, ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗ ಹಿಗ್ಗಿ ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿಯಾಗಿದೆ. ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ರೇಖೆಯ ತರಹ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ರಿಂಗ್' ಅಥವಾ ಬಳೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಲ ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜಾಗವಿರದೆ, ಅಥವಾ ಶಿಶುವು ಅಡ್ಡ ಇದ್ದು, ಇಲ್ಲವೆ ತಲೆ ದೊಡ್ಡದಿದ್ದು, ಹೆರಿಗೆಯಾಗದೇ ಅಟಕಾಯಿಸಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಬಳೆ ಮೇಲೆರುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ "ಪೆಥಾಲಾಜಿಕಲ್ ರಿಂಗ್" ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಶಿಶುವಿನ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಕ್ಕಸು ಮಾಡುವ ಗುಢದ್ವಾರ, ಯೋನಿ, ಎಲ್ಲವೂ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ತಾರಕಕ್ಕೆ ಎರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಶಿಶುವಿನ ಒಂದೊಂದೇ ಭಾಗ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಲೆಕೆಳಗಡೆ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಮುಖ ಮುಂದುಮಾಡಿ, ಕಾಲು ಮುಂದುಮಾಡಿ ಕುಳಿತಿರಬಹುದು. ಆಗಲೂ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದು.

ಕಲೆ ಕೆಳಗಡೆಯಿರುವಾಗ ಮೊದಲು ತಲೆ ನಂತರ ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಹೆಗಲುಗಳು, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಕಟಿಪ್ರದೇಶ ಕೊನೆಗೆ ಕಾಲುಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ತಲೆ ಹೊರಗೆ ಬರುವದೇ ಕಷ್ಟ. ತಲೆಯೊಂದು ಹೊರಬಂದರೆ ಸಾಕು, ಹೆಗಲುಗಳು ನಸುಳಿಕೊಂಡು, ನಂತರದ ಭಾಗಗಳು ಸಲಿಸಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ತೀರ ದೊಡ್ಡದಾದ ಶಿಶುವು ೪ ಕೆಜಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ, ಆಗ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆ ಹೊರಬಂದರೂ ಹೆಗಲುಗಳು ಬರುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಒಂದು ಸಲ ಹೆರಿಗೆಯಾಯಿತೆಂದರೆ, ತಾಯಿಗೆ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಥೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯಲಿಲ್ಲ.

ಏಕೆ ಅಂತೀರಾ? ಮಾಸು ಇನ್ನು ಒಳಗಡೆಯೇ ಇರುತ್ತದಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಶಿಶುವೇ ಹೊರಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನು ಆ ಮೆತ್ತಗಿನ ಮಾಸಿನದೇನು ಲೆಕ್ಕ? ಹಾಗೆನ್ನಬೇಡಿ ಮಾಸು ಸಣ್ಣಗೆ, ಮೆತ್ತಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ನಿಜ. ಅದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ

"ದೇವರು ವರ ಕೊಟ್ಟಾರೂಪೂಜಾರಿ ವರ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುವಂತೆಯೇ ಅಥವಾ "ಮೂರ್ತಿ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಕೀರ್ತಿ ದೊಡ್ಡದು" ಎನ್ನುವ ಹಾಗೆ ಈ ಮಾಸು ಉಪಟಲ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ತಿರುಗಿ ಮತ್ತೆ ನೋವು ಬಂದು, ಗರ್ಭಾಶಯ ಅಕುಂಚನಗೊಂಡು, ಮಾಸು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಈ ಮಾಸು ಒಳಗಡೆಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಬರದೇಯಿದ್ದರೆ, ಆಗ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೆಲವು ಸಲ ಅರಿವಿಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು (Anesthesia) ಕೊಟ್ಟು ಕೈ ಹಾಕಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾಸು ಹೊರಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಗರ್ಭಾಶಯ ತಿರುಗಿ ಅಕುಂಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಚುಕಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅಶಕ್ತರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಹನಿ ರಕ್ತ ಅವರ ಜೀವನವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅರ್ಧ ಲೀಟರದ ಒಳಗಡೆಯಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು. ಅಶಕ್ತರಲ್ಲಿ ಇದೂ ಕೆಲ ಸಲ ಹೆಚ್ಚಾಗ ಬಹುದು.

ಈ ಮಾಸು ಹೊರಬಂದರೂ ಕೆಲಸಲ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕುಗ್ಗಿಲ್ಲ ಅಂತ ಅರ್ಥ. ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹರಿಗೆಯೆಂಬುದು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಒಂದು ರುದ್ರ ಮನೋಹರ ಅನುಭವ. ಆಗ ಎಷ್ಟೋ ನೋವಾದರೂ ಶಿಶುವು ನೋವು, ದುಗುಡ, ಆತಂಕ, ಹೆದರಿಕೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಳೆದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆನಂದವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

* * * * *

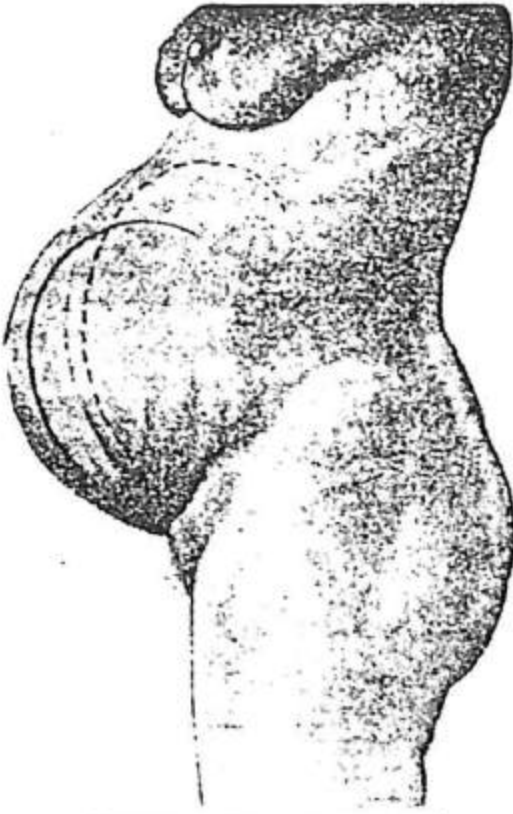
೧೬. ಹರಿಗೆಯೆಂಬ ಅಗ್ನಿ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಬಸಿರಾದವರು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ದಿನ ಹಡೆಯಲೇ ಬೇಕಲ್ಲ? ಆದರೆ ಆ ಒಂದು ದಿನ ಹರಿಗೆ ಹೇಗಾದೀತೆಂದು ಹೆದರಿಕೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಹ ಮೊದಲ ಹರಿಗೆಯಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಹರಿಗೆಯ ದಿನದ ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಇದೊಂದು. ಅಸಹನೀಯವಾದ, ಅಂತಕ ಪ್ರಾಯವಾದ, ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯವಾದ, ಅಗ್ನಿ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಹರಿಗೆಯೊಂದು ಸರಾಗವಾಗಿ ಆದರೆ ಕಂಡ -ಕಂಡ ದೇವರುಗಳಿಗೆ, ಪೂಜೆ, ಅಭಿಷೇಕ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹರಿಗೆಯ ದಿನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಂತೆ ಹರಿಗೆಯ ನೋವಿಗಿಂತ ಹರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಆಗುವುದು, ಆ ನೋವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆದುಕೊಂಡೇನೆಂಬ ಆತಂಕವೇ ಜಾಸ್ತಿ.

ಹರಿಗೆಯು ಚಂದ್ರಮಾನ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದರೆ ೧೦ ತಿಂಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯಮಾನದಿಂದ ಎಣಿಸಿದರೆ ೯ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ ತಿಂಗಳು ಕಳೆದು ನಂತರ ೭ ದಿನವಾದ ಮೇಲೆ ಆಗಬೇಕು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹರಿಗೆಯಾಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಅಂತಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ೪% ಜನರಲ್ಲಿ ಇದು ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಾರ ಮೊದಲು, ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ವಾರ ನಂತರ ೫೦% ಜನರಿಗೆ ಹರಿಗೆಯಾಗಬಹುದು. ೩೮ ವಾರಗಳು ದಾಟಿದ್ದರೆ ಸರಿ, ಹರಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಆದರೂ ಹೆದರ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಯ ೨ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ, ಶಿಶುವಿನ ಪೂರ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದರಿಂದ ಅದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು, ಗುಂಡುಗುಂಡಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರ ನಂ. ೧೪

ಹರಿಗೆಯ ನೋವು ಒಂದು ಸಲ ಬಂದಿತೆಂದರೆ ಸಾಕು, ಆ ಹರಿಗೆಯ ನೋವು ಅಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದವರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗುವಂತೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡದೇ ಒಂದೇ ಸವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನಿನಿಂದ ಶುರುವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಒಂದು, ತೊಡೆಯ ತನಕ ಹರಿಯುವ ಈ ನೋವು, ಬರಬರುತ್ತ ಏರುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದರೆ, ಹರಿಗೆಯ ನೋವು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಹೋದರೆ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಮೊದಲೇ ದಾಖಲಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ, ಈ ಮೊದಲಿನ ಹರಿಗೆ ಸಿರ್ಮೋರಿಯನದಿಂದ ಆಗಿದ್ದು, ಈ ಮೊದಲು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ,



ಚಿತ್ರ No. 14

10 ಮತ್ತು 40ನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

೧೦ ಮತ್ತು ೪೦ ನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದ್ದವರು. ಈ ಮುಂತಾದವರು ವೈದ್ಯರು ಯಾವಾಗ ಹೇಳುತ್ತಾರೋ, ಅವಾಗ ದಾಖಲಾಗಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಹರಿಗೆಯೆಂದರೆ, ಯೋನಿ ಮೂಲಕ, ತಾನಾಗಿಯೇ ಆಗಿ, ಶಿಶು ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿಯರು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ಶಿಶುವು ತಲೆ ಮುಂದುಮಾಡಿಕೊಂಡು, ೩೮ ವಾರದ ನಂತರ ಹರಿಗೆಯಾಗಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಗದಿತ ವೇಳೆ ಕೂಡ ಇದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾದ ನಂತರ ಅವಳ ಯೋನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ಆ ಜಾಗವನ್ನೆಲ್ಲ, ಸೋಪು ಹಚ್ಚಿ, ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವಾಗ ಹರಿಗೆಗೆಂದೇ ಬಂದಿರುವದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು. ಸಡಿಲವಾದ ಗೌನಿನಂತಹ ಬಟ್ಟೆಹಾಕಿ ಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅವರು ಒಂದು ಸಲ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ಹರಿಗೆಯಿದ್ದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವರ ಕೈ ಅಂದರೆ ಮುಂಗೈ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಏನೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗದಿದ್ದಾಗ, ಮುಂದೆ ಅದೇ ಮದ್ದನ್ನು ಅರೆವಿಳಿಕೆಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಬಂದ ಸಮಯ. ಅವಳ ಮುಟ್ಟಿನ ಕಥೆ, ನಂತರ ಮಕ್ಕಳ ಹರಿಗೆ, ಅವರಿಗಿರುವ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು, ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದ ಬಗೆಯನ್ನೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದು ಕಾಗದ ಮೇಲೆ ನಮೂದಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಾಡಿ, ಶಿಶುನ ಹೃದಯದ ಉರಿತ ಎಲ್ಲವನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ಯೋನಿ ಮೂಲಕ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಗದ ಪತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಕೆಲವಡೆ ತನ್ನ ಸಹಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಹರಿಗೆಯ ನೋವೆಂದು ಯಾರೇ ಬಂದರೂ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಅವರಿಗೆ ರೇಚಕ (ಏನಿಮಾ)ಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಹರಿಗೆಯ ನೋವು ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಕ್ಕಸು ಬಂದು. ಆ ಚಾಗವನ್ನು ಹೊಲಸು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಹರಿಗೆಯ ನೋವು ಬಂದಿದೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಮಲಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಾಡ ಬಹುದು. ಓಡಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಲಗಿದರೆ ಎಡಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ವಾಲಿ ಮಲಗಬೇಕು.

ಹರಿಗೆ ಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ ಆಗುವದು ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಪೇಯಗಳನ್ನೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನೀರು, ಪಾನಕ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮುಂತಾದವುಗಳು. ಹರಿಗೆಗೆ ಬಹಳ ಸಮಯವಿದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವರಿಗೆ ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬಹುದು. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನಲು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅದು ಪಚನವಾಗಲು ಸುಮಾರು ೬-೮ ತಾಸುಗಳು ಬೇಕು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅವರಿಗೆ ಸಿರಿಯೋರಿಯನ್ ಹರಿಗೆಯಾಗುವದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಅರಿವಿಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ವಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಂದು, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಸಿಗಬಹುದು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರ ಪುಪ್ಪಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕು ತೊಂದರೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ತಿಂದಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಬೇರೆ ತರಹದ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಆ ತೊಂದರೆಗಳು ಆಗದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಎಳೆ ನೀರು. ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಷ್ಟು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಕ್ಕಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಗುಂಡಿ (bed pan) ಕೊಡಬಹುದು.

ನೋವು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿದ್ದವರಿಗೆ, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಳೆಯಲು ಕೆಲವು ತರಹದ ಗಾಳಿ (gas)ಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನೇ ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು, ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಅರಿವಿಳಿಕೆ ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿಯೇ ಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ "ಎಪಿಡ್ಯೂರಲ್ ಅನೇಸ್ಟೀಶಿಯಾ" ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈಗೀಗ ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ತರಹದ ಸುಖ ವ್ಯಸನಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಈ ನೋವು ನಿವಾರಕ, ನಿದ್ದೆ ಮಯಕ ಬರುವ

ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳಿಂದ ನೋವು ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಹರಿಗೆಯಾದದ್ದೊಂದೇ ಸವಿ ನೆನಪಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ನಾಡಿ ಬಡಿತವನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವಾಗ ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಪೇಪರುಗಳನ್ನು ಮರೆಯದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತರಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಬಸಿದಾದಾಗಿನಿಂದ, ನೋವು ಬರುವವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಂದರೆ, ಅವರ ತೂಕ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಎಚ್.ಐ. ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ತಾರೀಖು, ಅವರ ರಕ್ತ ಎಷ್ಟಿದೆ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ನಮೂದಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಹರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೊದಲೇ ಸಿರ್ಯೂರಿಯನ್ ಹರಿಗೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು, ಏಕೆ, ಹೇಗೆ, ಎಲ್ಲಿ, ಯಾರಿಂದ, ಯಾವಾಗ ಆಯಿತು ಎಂಬುದು ದಾಖಲಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಸಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕೇ, ಬೇಡವೇ ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಹರಿಗೆಯ ನೋವು, ಎಷ್ಟು ಸಲ, ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ? ಶಿಶುವು ಕೆಳಗೆ ಸರಿಯುತ್ತಿದೆಯೇ, ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆಯೇ, ಎಂಬವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಪ್ರತಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೆ ಬರೆದಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯೆಂದರೆ ಎನ್.ಎಸ್. ಟಿ. (NST) ಪರೀಕ್ಷೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹರಿಗೆಯ ನೋವು, ಅದಕ್ಕೆ ಶಿಶುವಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ಅದರ ಉಲುಕಾಟ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತವೆಲ್ಲ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮುಂದೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕೆಲವು ಸಲ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುವು ಕೆಳಗೆ ಸರಿದಂತೆ, ತಾಯಿಗೆ ಕಕ್ಕಸು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತೀವ್ರ ಇಚ್ಛೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಜವಾದ ಕಕ್ಕಸಲ್ಲ. ಕಕ್ಕಸು ಎಲ್ಲ ರೇಚಕ ಕೊಟ್ಟ ಖಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತದಲ್ಲ? ಶಿಶುವಿನ ತಲೆ ಕೆಳಗಡೆ ಬಂದಾಗ ಕೇವಲ ಹಾಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಕ್ಕಸು ಬಂದಾಗ ನಾವು ಹೇಗೆ ಮುಕ್ಕುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆ ಮುಕ್ಕಿದರೆ ಸಾಕು. ಶಿಶುವು ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲೇ ಮುಕ್ಕಿದರೆ, ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಗೆ ಗುಮ್ಮಟ ಬಂದು, ನಾರದ ಮುನಿಯ ತರಹ ತಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮುಕ್ಕಬೇಕು.

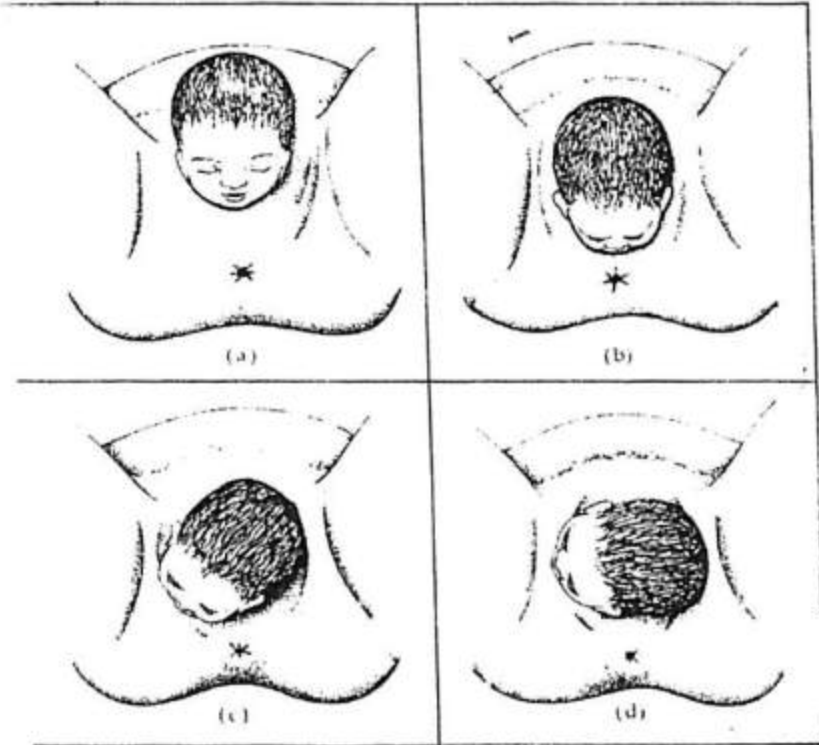
ಇನ್ನು ಮೊದಲ ಹರಿಗೆಯಿದ್ದರೆ, ತಲೆ ಹೊರಬರುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಯೋನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅಲ್ಲಿ ೧-೧ ೧/೨" ನಷ್ಟು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಆ ಜಾಗ ಸಡಿಲವಾಗಿ, ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ಶಿಶುಸರಕ್ಕನೇ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಚಿಮ್ಮಟದ ಹರಿಗೆ ಇರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ವ್ಹಾ ಕ್ಯೂಮದ ಹರಿಗೆ ಇರಬಹುದು. ಅಥವಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಹರಿಗೆಯೇ ಇರಬಹುದು.

ಮೊದಲು ಶಿಶುವಿನ ತಲೆ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದರ ಮೂಗು, ಬಾಯಿಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸುತ್ತ ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿ ಇದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು

ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಶಿಶುವು ಉಸಿರು ಗಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದರೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆಯು ಹೊರಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಶಿಶುವು ಹೊರಳಿಕೊಂಡು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ, ತನ್ನ ಭುಜಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆ, ಕಾಲುಗಳು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಅದು ನೀರು ಕುಡಿದಿದ್ದರೆ, ಹೊಲಸು ಹೋಗಿದ್ದರೆ. ನುಂಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ತಕ್ಷಣ ಶಿಶುವು ಅಳಲು ಶುರುವು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವು ಹೊರಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಇನ್ನೂ ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿ ಒಳಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣಕೋಶಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಈಗ ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರೆಡಿಯಿರಬೇಕು. ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿಯ ನಾಡಿಯ ಮಿಡಿತ ಇರುವ ತನಕ ಅವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಲ ಅದು ನಿಂತಿತೆಂದರೆ ಆಯಿತು. ಆ ಮಾಸು ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥ ಆಗ ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬಹುದು. ಚಿತ್ರ ೧೫

ಶಿಶುವನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಒಯ್ದು ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ, ಮಲಗಿಸಿ ಅದರ ಬಣ್ಣ, ಅಳುವಿಕೆ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟ ಎಲ್ಲ ನೋಡಿಕೊಂಡು "ಅಪಗಾರ ಸ್ಕೋರ" ಅಂತ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳಿಸಿದರೆ, ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆ, ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥ.



ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುವ ಶಿಶು

ಚಿತ್ರ No. 15

ಹುರಿಯನ್ನು ಸುಮಾರು ೫ ಸೆ.ಮೀ. ಹೊಕ್ಕಳದಿಂದ ದೂರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹುರಿಯ ತುದಿಯ ಹುರಿಯ ಕ್ಲಾಂಪ ಅಥವಾ ದಾರಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಶಿಶುವಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಉದ್ದ ಹುರಿಯನ್ನು ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೇ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹುರಿಯನ್ನು ಶಿಶು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಸಮಯ ನಷ್ಟಮಾಡದೇ ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಗ ಕತ್ತರಿಸಲು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಶಿಶುವು ಅಕಾಲ ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೆ, (ಅಂದರೆ ೭-೮ ರಲ್ಲಿ), ಉಸಿರು ಗಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಪೀಡಿತವಿದ್ದರೆ, ತಾಯಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದರೆ, ಬೇಗ ಇವೇ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಶಿಶುವಿನ ಹುರಿಯನ್ನು ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಹುರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತ ನಂತರ ಕತ್ತರಿಸುವ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಸುಮಾರು ೮೦-೧೦೦ ಮಿಲಿ ಲೀಟರ ನಷ್ಟು ರಕ್ತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಿಶುವಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಂತರ ಶಿಶುವನ್ನು ಹಾಲುಕುಡಿಸಲು ತರುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಬೃಹ್ಮಕೋಶಗಳು ಬೇಕೆನ್ನುವವರು, ಒಂದು ಬ್ಯಾಗಿಗೆ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಅದರ ತುದಿಗೆ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಂಡು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಹುರಿಯ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ಚುಚ್ಚಿ ರಕ್ತ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಕ್ತ ಬರುವದು ನಿಂತ ನಂತರ ಇನ್ನೂ ಮೇಲೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸಲ ಮಾಸು ಒಂದಿತೆಂದರೆ ಆಯಿತು. ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಜಾಗವನ್ನು ಹೊಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗದಂತೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಬಾಣಂತಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಬೇಕು.

ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದ ಜಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ, ಹೊಸ ಒಳ ಅರಿವೆ ಕೊಟ್ಟು, ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಲಗಬಹುದು. ಇಷ್ಟು ದಿನ ಒಂದೇ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ, ವಾಲಿ, ಮಲಗಿ, ಮಲಗಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೇಸರ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಯೇ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಅವರು ಹಾಯಾಗಿ ಅಂಗಾಂತ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬಹುದು. ನಿರಾಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಬಹುದು. ನಿರಾಂತಕವಾಗಿರಬಹುದು.

ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ವಾರ್ಡಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಾರ್ಡಿಗೆ ಹೋದಾಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಗಂಡ ಹೀಗೆ ಬಳಗದವರನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಶಿಶುವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಭಂಗಿ :

ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಅಂದರೆ ಯಾವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಅವರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು. ಸದ್ಯ ಈಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ತಲೆಗೆ ಆನಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿಸಿ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸೌದಿ ಅರೇಬಿಯಾದ ಹೆಂಗಸರು ಹಳೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ



ಪ್ರಸೂತಿಯ ಕುರ್ಚಿ ಚಿತ್ರ No. 16

ಉಸುಕಿನಲ್ಲಿ ತೆಗ್ಗು ಮಾಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಆಗ ರಕ್ತ, ಮಾಸು, ನೀರು ಎಲ್ಲ ಉಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಶಿಶುವು ಮರಳಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಿತ್ತು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಕಡೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿಕೊಂಡು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೀಚೆ, ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪದ್ಧತಿಯಿದೆ. (ಚಿತ್ರ ೧೬)

ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈಗ ಹೆರಿಗೆಯ ಕುರ್ಚಿಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಕುರ್ಚಿಯ ಮಧ್ಯೆ ದೊಡ್ಡ ತೂತು ಇರುತ್ತದೆ. ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ತಿರುಗಿಸಬಹುದು. ಎತ್ತರಿಸಬಹುದು, ಇಳಿಸಬಹುದು, ಅಡ್ಡ ಮಾಡಬಹುದು, ವಾಲಿಸಬಹುದು, ಚಿಮ್ಮಟಗಳ ಹೆರಿಗೆ ಬೇಕೆಂದರೆ, ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಕುರ್ಚಿ ಎತ್ತರಿಸಿ, ವಾಲಿಸಿ, ಅದರ ಕೆಳಗಡೆಯೇ ಹೋಗಬಹುದು! ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮಲಗಿಸಿಯೂ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಶಿಯಾದಲ್ಲಿ ಕೆಲವಡೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಶುರುವು ಮಾಡಿದರು. ಶಿಶುವು ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಕೂಡ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಏನೇ ಆದರೂ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯೊಂದು ಅಗ್ನಿ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಇದು ಯಾವಾಗಲೂ ನೋವುದಾಯಕ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಎಲ್ಲರ ಎದುರು ನಗ್ನರಾಗುವದು. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಮಲ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವದು, ಉಪವಾಸದಿಂದ ಇರುವುದು, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ದುಃಖ, ಸಂಕೋಚ, ದುಗುಡ, ದುಮ್ಮಾನ, ಜಿಗುಪ್ಸೆಗಳು ಆಗಬಹುದು.

ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಪ್ರತಿಫಲವಿದೆ. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರ, ನಿರ್ದಯ ಮದ್ದು, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಶಿಶುವಿನ ಮುದ್ದಾದ ಮುಖ.

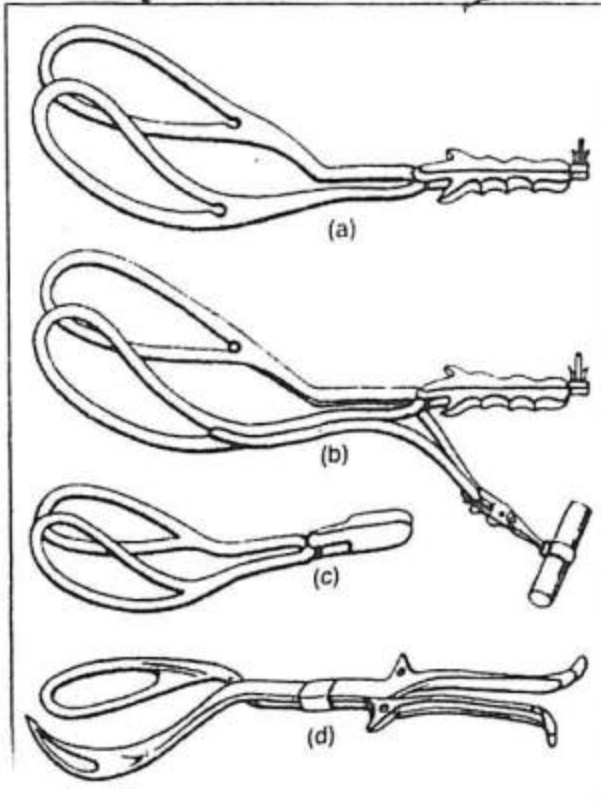
೧೨. ಚಿಮ್ಮಟದಿಂದ ಹೆರಿಗೆ

ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೆರಿಗೆಯೆಂದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಆದರೆ ಮಾತ್ರ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಇಬ್ಬರೂ ಕೂಡಿಯೇ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶಿಶು ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿತ್ತು. ಆಕಸ್ಮಾಗಿ ಉಳಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಒಂದು ಊನ ಉಳಿದೇಯಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಫಿಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆ, ಮಂದಬುದ್ಧಿ ಹೀಗೆ ಏನಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲಿದ್ದ ಶಿಶುಗಳು ಈಗ ಜೀವಂತವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇ ತರಹ ತಾಯಂದಿರೂ ಉಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣ ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಆದ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು.

ಈ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು "ಚಿಮ್ಮಟ ಹೆರಿಗೆ." ಈ ಚಿಮ್ಮಟಗಳಿಂದ ಶಿಶುವನ್ನು ಯೋನಿಯಿಂದ ಎಳೆದು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಮ್ಮಟಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದವರಾರು ಎಂದು ಕುತೂಹಲ ನಿಮಗೆ ಆಗಿರಬಹುದು. "ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಆವಿಷ್ಕಾರವೇ ಮೂಲ" ಎಂಬ ಗಾದೆಯ ಮಾತಿನಂತೆ ಈ ಚಿಮ್ಮಟಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರ ೧೬೦೦ ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಯಿತು. ಇದೊಂದು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಕಥೆ.

ಪೀಟರ ಚೆಂಬರಲೀನ ಎಂಬುವರು ಇದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದರು ಎಂದು ಊಹೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಪೀಟರ ೧ ಹಾಗೂ ಅವರ ಮಗ ಪೀಟರ ೨ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳದೇ ರಾಜ್ಯವಿತ್ತು. ಅವರು ಹೇಗೆ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಇಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದ್ದವು. ಅಂತಹದರಲ್ಲಿ ಪೀಟರ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪೀಟರ ೧ ರವರು ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್‌ನ ರಾಣಿಯ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದರು. ತಂದೆ, ಮಗ ಇಬ್ಬರೂ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಯಾರಿಗೂ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಲಿರಲಿಲ್ಲ. ೧೦೦ ವರ್ಷದ ವರೆಗೆ ಅದು ಗುಟ್ಟಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿತ್ತು. ನಂತರ ಮೊಮ್ಮಗ ಪೀಟರ ೨ ಇದನ್ನು ಪ್ರಚಾರಗೊಳಿಸಿದ. ನಂತರ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಮಾರತೊಡಗಿದ. ಹೀಗಾದ ನಂತರ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಚಿಮ್ಮಟಗಳ ಅರಿವಾಯಿತು. ಚಿತ್ರ ೧೨

ಈ ಚಿಮ್ಮಟಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಕೀಲ್ಯಾಂಡನ ಚಿಮ್ಮಟ, ಟಾರ್ನಿಯರನ್ ಚಿಮ್ಮಟ, ರಿಗ್ಲೆಯ ಚಿಮ್ಮಟ. ಪೈಪರ, ನೆವೆಲಿ, ಮುಳಗಾಂವಕರ, ಸ್ಲೆಲಿ



ವಿವಿಧ ಚಿಮ್ಮಟಗಳು ಚಿತ್ರ No. 17

ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದವರ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಆ ಚಿಮ್ಮಟಗಳನ್ನು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾರ್ನ್ಸ್‌ನ ಚಿಮ್ಮಟ, ಸಿಂಪ್‌ಸನ್‌ನ ಚಿಮ್ಮಟ, ಸರ್ ಕೇದಾರನಾಥ. ಚಿಮ್ಮಟ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಮ್ಮಟಗಳು ಎರಡಿದ್ದು ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗೂ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಎರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಎಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅರಿವಿಳಿಕೆ (ಅನೇಸ್ಥಿಶಿಯಾ) ಸ್ಥಳೀಯ ನರಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಮ್ಮಟದಿಂದ ಹರಿಗೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದರೆ

ತಾಯಿಗೂ ಹಾಗೂ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಲೆಂದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿಯು ಶಿಶುವು ಯೋನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ಮುಕ್ಕುತ್ತಾಳೆ. ಈ ತರಹ ಮುಕ್ಕಿದರೆ, ಅವಳ ಜೀವಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಮ್ಮಟಗಳ ಹರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಯಾವಾಗ ಅಂದರೆ,

೧. ತಾಯಿಗೆ ಪಾಂಡುರೋಗ, ಫಿಟ್ಟಿ, ಹೃದ್ರೋಗವಿದ್ದರೆ.
೨. ಈ ಮೊದಲು ಸಿರಿಯೂರಿಯನದಿಂದ ಹರಿಗೆಯಾಗಿದ್ದರೆ.
೩. ಮುಕ್ಕಿದರೂ ಶಿಶು ಹೊರಬರದಿದ್ದರೆ, ಬಹಳ ಹೊತ್ತಾದರೆ,

೪. ಶಿಶುವು ಉಸಿರುಗಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ.

೫. ಶಿಶುವು ಸಣ್ಣ ತೂಕದ್ದು, ಅಥವಾ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದು ಇದ್ದರೆ.

ಈ ಚಿಮ್ಮಟಗಳ ಹರಿಗೆಯೇನು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಣತಿಬೇಕು. ನುರಿತ ತಜ್ಞರು ಶಿಶುವಿನ ತಲೆ ತಿರಿವಿಕೊಂಡಿದೆಯೇ, ಯಾವ ಜಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೊರಬರಲು ಜಾಗವಿದೆಯೇ. ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು.

ಈ ಚಿಮ್ಮಟಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಸಲ ಗರ್ಭಕಂಠದ ಬಾಯಿ, ಯೋನಿ ಹರಿಯುವ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಮ್ಮಟಗಳ ಹರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಯೋನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನೂ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿಮ್ಮಟಗಳಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆ ಹಿಂದಿದ್ದರೂ ಶಿಶು ದೊಡ್ಡದಿದ್ದರೂ ಮುಖ ಮುಂದು ಮಾಡಿದ್ದರೂ, ಕಾಲು ಮುಂದು ಮಾಡಿ ಹರಿಗೆಯಾಗಿದ್ದಾಗಲೂ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಎಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಬಹಳ ಬೇಕಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಯುಕ್ತಜೀವಿಗಳಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುವು ಉಸಿರು ಗಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈ ಚಿಮ್ಮಟಗಳ ಹರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಬೇಗ-ಬೇಗ ಎಳೆದು ಹಾಕಿ, ನಂತರ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯು, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕಾಪಾಡಬಹುದು. ಇದೇ ತರಹ ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಕರಣದ ಆವಿಷ್ಕಾರ ನಂತರ ಆಯಿತು. ಅದಾವುದೆಂದರೆ (Vacuum Extractor) ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಎಕ್ಸ್ಟ್ರಾಕ್ಟರ್.

ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು Ventouse ವೈನಟೋಸ್ ಅಂತ ಇದರಲ್ಲಿ ೩ ತರಹದ ಬೇರೆ - ಬೇರೆ ಅಳತೆಯ ಕಪ್‌ಗಳಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಾತಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವು ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಉಡದ ಹಾಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರ ೧೮

ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ

ಸಿಂಜಿನಿಯದು ಮೊದಲ ಹರಿಗೆ. ಹಡೆದ ನಂತರ ಅವಳು ತನ್ನ ಶಿಶುವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಆತಂಕ. ಗಾಬರಿ, ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯು ನಾರದಮುನಿಯ ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಶಿಶು ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳ ತರಹ ಇಲ್ಲವೆಂದು.

ಮಯೂರಿಯಯದೂ ಮೊದಲ ಹರಿಗೆಯೇ. ಆದರೆ ಹರಿಗೆಯ ನಂತರ ಅವಳಿಗೂ ತನ್ನ ಶಿಶುವನ್ನು ನೋಡಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಅವಳು ಶಿಶುವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಶಿಶುವಿನ ಹಣೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತರಹ ಕೆಂಪಾಗಿ ಎಳೆ ತರಹ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ.

ಇಬ್ಬರಿಗೂ ವೈದ್ಯರು ಧೈರ್ಯ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ತರಹ ಈಗ ಎರಡೂ ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿವೆ. ಸಿಂಜಿನಿಯ ಶಿಶುವನ್ನು ವೈನಟೋಜದಿಂದ ಎಳೆದಿದ್ದರೆ, ಮಯೂರಿಯ ಶಿಶುವನ್ನು ಚಿಮ್ಮಟಗಳಿಂದ ಎಳೆದು ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ.



Silic cup



Suction cup (metal)



Chignon



(a)



(b)



(c)

ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ ಉಪಕರಣ ಮತ್ತು ಶಿಶುವನ್ನು ಚಿತ್ರ No. 18 ಎಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳು

ಈ ವೈನಟಾಸ್‌ದಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಗುಮ್ಮಟ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿರ್ವಾತ ಮಾಡಿದ ಜಾಗ! ಇದಕ್ಕೆ "ಚಿಗ್ನಾನ್" ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಇದು ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೆದರ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ವೈನಟೋಜದ ಹೆರಿಗೆ ಚಿಮ್ಮಟಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಸುಲಭ. ಶಿಶುವಿನ ತಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿರುಗಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ, ತಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆಯೇ ಇದ್ದರೂ, ಅಂದರೆ ತಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಳಗಡೆ ಸರಿಯದಿದ್ದರೂ, ಗರ್ಭಕಂಠದ ಬಾಯಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಂಡಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಶಿಶುವು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಈ ತರಹದ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ, ಶಿಶುವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು.

ಈ ಉಪಕರಣದ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ತರಹದ ಉಪಯೋಗಗಳಿವೆ. ಸಿರಿಯೂರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಎತ್ತಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಇದರಿಂದ ಎತ್ತಬಹುದು. ಈ ಉಪಕರಣ ಜಾಗವನ್ನು ಅಂದರೆ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿಯ ಜಾಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿಗೂ ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಮುಖ ಕೆಳಗಡೆಯಿದ್ದರೆ. ಕಾಲು ಮುಂದೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ. ಶಿಶುವಿಗೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ. ಅತೀ ದೊಡ್ಡ ಶಿಶುವಿದ್ದರೆ ಮಾಡಲಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಹೃದ್ರೋಗವಿದ್ದ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಈ ಉಪಕರಣದ ಹೆರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ, ತಲೆಯು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುವದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ.

- A) ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಇದು ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆ. ಅವಳುಮುಕ್ಕುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾಳೆ. ೪ ಗಂಟೆಯಾದ ನಂತರ ಹೆರಿಗೆಯಾಯಿತಂತೆ. ಈಗ ಬಾಣಂತನದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಸೋರುತ್ತಿದೆ.
- B) ವರಲಕ್ಷ್ಮೀದೂ ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆ. ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟೋ ಸರಿದು ಹೋದವು. ಮುಕ್ಕಿ ಮುಕ್ಕಿ ಸುಸ್ತಾದ ಮೇಲೆ ಈಗ ಹಡೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಗಂಡು ಮಗು ಎಂದು ಸಂತೋಷ ಬೇರೆ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ದುರ್ದೈವಕ್ಕೆ ಅದಕ್ಕೆ ಫಿಟ್ಟಿ ಬರುತ್ತಿದೆ.
- C) ಭಾಗ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಇದು ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆ. ಮುಕ್ಕಿ - ಮುಕ್ಕಿ ಸಾಕಾದ ನಂತರ ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಶಹರಕ್ಕೆ ಅವಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಅವಳ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ನಂಜಾಗಿದೆ.
- D) ಧನಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಇದು ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆ. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ಬಹಳ ಮುಕ್ಕಿಸಿ-ಮುಕ್ಕಿಸಿ ಅವಳ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಯೋನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹರಿದು ಹೋಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇವೆಲ್ಲ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಚಿಮ್ಮಟಗಳ ಹೆರಿಗೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಗ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಯೋನಿಗಳು ಬಹಳ ಹೀಚದೆ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ತಿರುಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ತಲೆಯು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿ ತೂತಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಸೋರಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆ, ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ, ಅಲ್ಲಿ ನಂಜಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವು ದೊಡ್ಡದಿದ್ದರೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ದು ತಿರುಗಿ ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಆ ಜಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಯುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬದಲು ಆ ಜಾಗದಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೆರಿಗೆಯಾದರೆ, ಶಿಶುವು ದೊಡ್ಡದಿದ್ದಾಗ ಅದು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಹರಿದು, ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

"ಆನೆಯ ಭಾರ ಆನೆಗೆ, ಆಡಿನ ಭಾರ ಆಡಿಗೆ" ಎಂಬಂತೆ, ಅವರವರ ಭಾರ ಅವರಿಗೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಚಿಮ್ಮಟಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು ಬೇರೆಯೇ. ಈ ವೈವಿಧ್ಯವೂ ಜನ ತೊಂದರೆಗಳು ಅದಕ್ಕೆ. ಈ ತರಹದ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಕೆಲವು ಸಲ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದೆಲ್ಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ೧೨ ವರ್ಷದ ತನಕ ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ "ಈ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಈ ಉಪಕರಣದ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸುವ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಯಾವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಜಾಣ್ಮೆಯನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದರೆ, ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಚಿಮ್ಮಟಗಳ ಹಾಗೆ ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದರು ಎಂದು ನಿಮಗೆಲ್ಲ ಅನಿಸಿರಬಹುದಲ್ಲ?

ಚಿಮ್ಮಟಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದವಾದ ಕಥೆ ಇದಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ತಲೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬುರುಡೆಯ ತುಣುಕು, ಒಡೆದುಕೊಂಡು ಒಳಗಡೆ ಹೋಗಿದ್ದನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿಗೊಂಡ ಅನೇಕರು ಇದನ್ನು ಹರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದರು. ಆದರೆ (Malmstrom) ಮಾಲ್ಮಸ್ತ್ರಾರ್ಮ್ ಎನ್ನುವವರು ೧೯೫೬ ರಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರು. ಮೊದಮೊದಲು ಗಾಜಿನ, ನಂತರ ಹಿತ್ತಾಳೆ, ಸ್ಪೀಲು ಹೀಗೆ ನಾನಾ ತರಹದ ಧಾತುಗಳ ಕಪ್ಪನ್ನು ಬಳಕೆಗೆ ತಂದರು. ನಂತರ ಈಗ ರಬ್ಬರಿನ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಕಪ್ಪುಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದವು.

ಈ ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಗೆ ಕೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪಂಪನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಎಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹರಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವು ಯಾವ ಕಡೆ ಹೊರಳಬೇಕೋ ಆ ಕಡೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಹೊರಳುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರ್ವಾತದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಆ ಜಾಗದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾವು, ರಕ್ತ ಬರಬಹುದು.

ಈ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಚೆಂಬರಲಿನ ಮತ್ತು ಮಾಲ್ಮಸ್ತ್ರಾರ್ಮ್ ಅವರಿಗೆ ಅದೆಷ್ಟೋ ಶಿಶುಗಳು ಋಣಿಯಾಗಬೇಕು.

* * * * *

೧೮. ಸಿಝೀರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ

"ಸಿಝೀರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ" ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಈಗ ಶ್ರೀ ಸಾಮಾನ್ಯನಿಗೂ ಪರಿಚಿತ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವದೇ ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. ಈ ಸಿಝೀರಿಯನ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಜ್ಯೂಲಿಯಸ್ ಸೀಝರನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಂದಿತು. ಸಿಝೀರನೇ ಈ ತರಹದ ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿ ಬಂದ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸತ್ಯದಿಂದ ದೂರವಾದ ಮಾತು. ಏಕೆಂದರೆ ಸಿಝೀರಿಯನ್ನನ ತಾಯಿ ಜೀವಂತವಿದ್ದಳು. ಆತನ ಆಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಿಝೀರಿಯನ ಪದ್ಧತಿ ಬಂದಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಹೆಸರು ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಗ ರೋಮನ್ ಚರ್ಚುಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಹಾಗೆ ಹೊಳಬಾರದು. ಅವಳು ಸತ್ತ ನಂತರ ಅವಳ ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕೊಯ್ದು ತೆಗೆದು, ಅದನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ಹೊಳಬೇಕೆಂದು ಕಾನೂನು ಮಾಡಿದರು. ಬಹುಶಃ ಈ ಕಾನೂನು ಜ್ಯೂಲಿಯಸ್ ಸೀಝರನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರಬೇಕು.

ಸಿಝೀರಿಯನ್ ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವದು ಸಹಜ. ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಈ ತರಹದ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಅನೇಕಾನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ೨೦% ದಷ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶದಲ್ಲಿ ೩೦% ದಷ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಿಝೀರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಮುಂದಿದ್ದರೆ, ಸ್ತ್ರೀಯ ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶ ಸ್ಥೂದಿದ್ದು ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಹೆರಿಗೆಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಅಡ್ಡ ಬಂದು ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಳ್ಳಲು ಆಗುವದಿಲ್ಲವೆಂದಿದ್ದರೆ, ಯೋನಿದ್ದಾರ ತೀರ ಸ್ಥೂದಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಕಂಠ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ನೋವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬರದೇ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು (Incoordinate action) ಹೆರಿಗೆಯಾಗದೇ ನಂಜಾಗುವ ಸಂಭವವಿದ್ದರೆ, ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

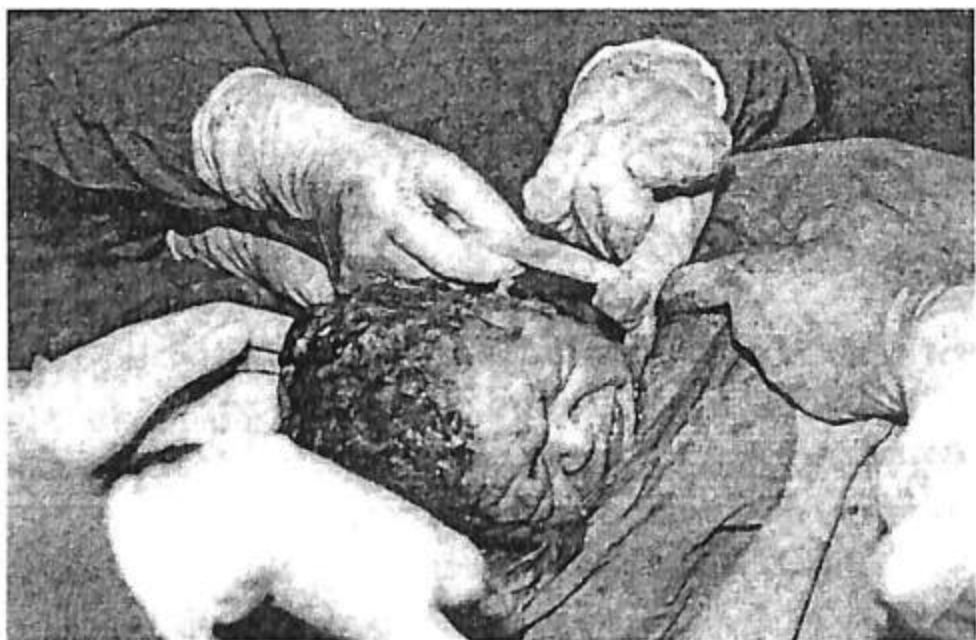
ಇದೇ ರೀತಿ, ಶಿಶುವು ತೀರ ದೊಡ್ಡದಿದ್ದರೆ. ಇಲ್ಲವೆ ತೀರ ಸ್ಥೂದಿದ್ದರೆ, ಶಿಶುವು ಉಸಿರುಗಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಶಿಶುವು ಅಡ್ಡವಾಗಿದ್ದರೆ. ಕಾಲು ಮುಂದಿದ್ದರೆ, ತಲೆ ಹಿಂದಿದ್ದರೆ, ಅಡ್ಡವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇದೂ ಅಲ್ಲದೇ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಫಿಟ್ಟಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಈ ಮೊದಲು ಒಂದೆರಡು ಸಿರಿಯೂರಿಯನ್ ಹರಿಗೆಯಾಗಿದ್ದರೆ. ಒಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಚಿತ್ರ ೧೯ ಸಿರಿಯೂರಿಯನ್ ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಅರಿವಳಿಕೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅಥವಾ ಪೂರ್ತಿ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿಸಿ (GA) ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಕೊಯ್ದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಕೆಳಗಡೆ ಉದ್ದವಾಗಿ ಕೊಯ್ದು ತಿದ್ದರು. ಈ ಅಡ್ಡ ಕೊಯ್ಯುವದರಿಂದ ಸೀರೆ ಊಟರೂ ಅದು ಯಾರಿಗೂ ಕಾಣಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಉದ್ದ ಕೊಯ್ದರೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಹೊಲಿಗೆ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಹರ್ನಿಯಾ ಆಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ಕರಗುವ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವದರಿಂದ ಎಷ್ಟು ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ತಾಪತ್ರಯವಿಲ್ಲ. ಸಿರಿಯೂರಿಯನ್‌ದಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳೇನು?

ಇಗೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ

ವಂದನಾ - ಹರಿಗೆಯ ನೋವು ೨ ದಿನದಿಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರಲೇ ಬಹಳ ತಡವಾಗಿದೆ. ಬಂದ ಮೇಲೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹರಿಗೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಿಸಿ ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನಂತರ ಕೆಲ ಸಮಯದ ಮೇಲೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ಶಿಶು ಬಹಳ ಸುಸ್ತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.



ಸಿರಿಯೂರಿಯನ್ ಹರಿಗೆ ಚಿತ್ರ No. 19

ನಂದಿತಾ - ಗೆಲ ತಿಂಗಳು, ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ವೈದ್ಯರು ಸಿರ್ಯೂರಿಯನ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಾಗ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಟ್ಟೇ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಸಿರ್ಯೂರಿಯನ್ ಆಗಿ ಶಿಶು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ವಂದನಾಳ ಶಸ್ತ್ರ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶ ಹರಿದಿದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಶಿಶು ಉಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಫಿಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಿರ್ಯೂರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ ತಾಯಿಯ ಜೀವ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವಾಗ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕಂಠ, ಯೋನಿ ಹರಿಯುವ ಸಂಭವ ವಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಗರ್ಭಕೋಶ ಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ತಡವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಹೆರಿಗೆ ಬಹಳ ಸಮಯವಾದಾಗ ಶಿಶು ಅಡ್ಡಡ್ಡನಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟಿ ಹರಿದು, ತಾಯಿ ಸಾಯಬಹುದು. ಶಿಶುವನ್ನು ಬೇಗ ತೆಗೆದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆಯಾಗದೇ, ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ, ಬುದ್ಧಿವಂತ ಶಿಶುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಡಮಾಡಿದಷ್ಟು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆಯಾಗಿ, ಬುದ್ಧಿಮಂದ, ಫಿಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಶಿಶುವು ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳಿಗೂ, ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಭಾರವಾಗಬಹುದು.

ಸಿರ್ಯೂರಿಯನ್ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಮಾಡಬಹುದು

ಸಿರ್ಯೂರಿಯನ್ ೫-೬ ಸಲ ಆದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿದ್ದರೂ, ಒಂದಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ೨ಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಒಡೆಯಬಹುದು. ಜೀವ ಹೋಗಬಹುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬರಬಹುದು. ಸಿರ್ಯೂರಿಯನ್ ಆದವರಿಗೆ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೆರಿಗೆ ಆಗುವದಿಲ್ಲವೆ?

ಒಂದು ಸಲ ಸಿರ್ಯೂರಿಯನ್ ಆದರೆ, ಮುಂದೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಒಂದೇ ಕೂಸು ಇರಬೇಕು. ಅದು ತಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣ ತೂಕದ್ದಿರಬೇಕು. ಮೊದಲಿನ ಸಿರ್ಯೂರಿಯನ್ ದಾರಿ ಸುಗಮವಿಲ್ಲ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮಾಡಿರಬಾರದು. ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಯಿರಬೇಕು. ನಂಜಾಗಿರಬಾರದು. ಈ ಸಲ ಹೆರಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಆಗಲಿ ನಾವು ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ತಾಯಂದಿರು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಹೇಳಬೇಕು. ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೨ನೆಯ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಸಿರ್ಯೂರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆಯೆ?

"ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದರೆ ಸಾಕು. ಡಾಕ್ಟರರು ಸಿರ್ಯೂರಿಯನ್ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ." "ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಮಾಡೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ." "ಹಣದಾಸೆಗೆ ಸಿರ್ಯೂರಿಯನ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ." "ಕುಂಟು ನೆವಕ್ಕೆ ಆಪ್ರೇಶನ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ" ಎಂದೆಲ್ಲ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದುಂಟು. ಈ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಅರ್ಥವಿದೆಯೇ? ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಿರ್ಯೂರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆಯೆ? ಹಣದ ವ್ಯಾಮೋಹ ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಕೊಯ್ಯುವಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೆ?

ಸಿಝೀರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಗಳು ಮೊದಲು ೧೦% ದಷ್ಟು ಇದ್ದದ್ದು ಈಗ ೩೦% ದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ತರಹದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಏಕೆ ಹೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಮೊದಲನೆಯದಂದರೆ ಎರುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸು. ೨೫ರ ಒಳಗಡೆ ೨೨ ರ ಮೇಲೆ ಹುಡುಗಿಯು ಸ್ಥೂಲವಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಜನನಾಂಗಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಈಗ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದಿಗಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು, ನಂತರನೌಕರಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಅವರು ತಾವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತಳ ಊರಿಂದ ಮೇಲೆಯೇ ಹುಡುಗಿಯರು ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕಲಿತ ಹುಡುಗಿಯರ ವಯಸ್ಸು ೨೮-೩೦ ವರ್ಷಗಳು ದಾಟಿ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತರಹ ಕಲಿತವರಲ್ಲಿ ರಚನೆಗೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ರಚನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ಸಲ ಅವರ ವಿದೇಶ ಪ್ರವಾಸ ರದ್ದಾಗಬಹುದು. ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ Project ಅವರ ಕೈತಪ್ಪಿಹೋಗಬಹುದು. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಅವರಿಗೆ B. P. ಮಧುಮೇಹ, ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಕಾಡಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ಕಾಯುವ, ನೋವು ಸಹಿಸುವ ತಾಳ್ಮೆ, ವೇಳೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ಕೆಲವರು ತಾವೇ "ಸಿಝೀರಿಯನ್ ಮಾಡಿಬಿಡಿ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

೨. ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಶಿಶುವು ಸಾಯುವ ಸಂಭವ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಶಿಶುವು ಹೋಯಿತೆಂದರೆ, ರಚನೆ, ಹಣ, ಸಮಯ ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತ ಕೂಡ. ಅಂತೆಯೇ ಮಗುವು ಬದುಕುಳಿಯುವದು ತಾಯಿಗೂ, ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಬೇಕು. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಸಲ ಜನನಾಂಗದ ಭಾಗಗಳು ಹರಿಯಬಹುದು, ಅತೀ ಹಿಗ್ಗಬಹುದು.

೩. ಶಿಶುವಿಗೆ ಫಿಟ್ಟಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಏನಾದರೂ ನೂನೈತೆ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಈಗಿನ ಉಕ್ತಿಯೇನೆಂದರೆ "ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ತನ" ಅಂತೆಯೇ ವೈದ್ಯರೂ ಕೂಡ ಈ ತರಹದ ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆ ತಾಯಿಗೆ ಆಗಬಹುದೆಂಬ ಸಂಶಯ ಬಂದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಈಗ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಚಾರುವ, ಮೂತ್ರ ಸೋರುವ, ಜನನಾಂಗ ಹರಿಯುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಈಗ ಶಿಶುವು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿವೆಯೇ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆಯೇ, ಅದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಲು ಈಗ ಯಂತ್ರಗಳು ಬಂದಿದೆ. ಹೊರಗಡೆ ನೋಡಿದರೆ ತಾಯಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಅದೆ NST ಯಿಂದಾಗಲೀ Ultrasonal ದಿಂದಾಗಲೀ ಶಿಶುವಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಶಿಶುವು ಸುಸ್ಥಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆಯಾಗಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ತಾಯಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು, ಅವಳಿಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿರದಿದ್ದರೂ, ಅವಳಿಗೆ ನಾರ್ಮಲ್

ಹೆರಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಿರ್ಮೀರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸುಮ ಸುಮ್ಮನೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಸಾಯಬಹುದು. ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಸಾಯಬಹುದು, ಕೆಲವು ದಿವಸನಂತರ ಸಾಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಬದುಕುಳಿದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ನೂನ್ಯತೆ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಇಂತಹ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಬದುಕಿಸಬಹುದು.

ಋನೆಯ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ "ಕಾನೂನಿನ ಭಯ" ಇಷ್ಟು, ದಿನ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು "ಡಾಕ್ಟರರೆಂದರೆ ದೇವರ ಸಮಾನ" ಅನ್ನುವ "ವೈದ್ಯೋ ನಾರಾಯಣೋ ಹರಿ" ಎನ್ನುವ ಕಾಲ ಮುಗಿಯಿತು. ಅವರ ತಪ್ಪಿರಲಿ, ಬಿಡಲಿ, ಡಾಕ್ಟರನನ್ನು ಸಂಶಯದಿಂದ ನೋಡಿ, ರೋಗಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು, ಬಯ್ಯುವುದು, ಅವರಿಂದ ಹಣಕೀಳುವುದು ಈ ಎಲ್ಲ ಕೃತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆಯೇ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲ ಅಂದರೆ ಶಿಶುವು ತಲೆಯ ಬದಲು ಕಾಲುಮುಂದು ಮಾಡಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳೋಣ. ಈ ತರಹದ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಸಾಯುವುದು 3-5%. ದಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈವರೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಆ ರಿಕ್ಸನ್ನು ತಾವು ಅನುಭವಿಸಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆ, ಹೆದರಬೇಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಒಳ ಒಳಗೆ ತಾವು ಶಿಶುವು ಸತ್ತರೆ, ಎಂಬ ಭಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಇಂತಹ ನೋವನ್ನು ಅವರು ಅನುಭವಿಸುವ ಬದಲು ಸಿರ್ಮೀರಿಯನ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಶಿಶುವು ಹೋದರೆ, ಆ ತಾಯಿ ತಂದೆ ನಿಮಗೆ ಸಿರ್ಮೀರಿಯನ್ ಮಾಡಬೇಡಿಯೆಂದು ನಾವೇನೂ ಹೇಳಿರಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ತಾಯಿ-ತಂದೆಗಳಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಈ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಿಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಸಾಯುವ ಸಂಭವವಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ, ಹೆದರಿಕೊಂಡು "ಬೇಗ ಸಿರ್ಮೀರಿಯನ್ ಮಾಡಿಬಿಡಿ" ಅಂತ ಅವರೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ!! ಏಕೆಂದರೆ ಈ ತರಹದ ರಿಸ್ಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೂ ಆಗುವದಿಲ್ಲ.

ಅಂತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಸಿರ್ಮೀರಿಯನ್ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಅನೇಕಾನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ವೈದ್ಯರೇ ಹೊಣೆಗಾರರಲ್ಲ. ಸಿರ್ಮೀರಿಯನ್ನದ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂದರೆ, ತಾಯಿಯ ಜೀವ ಉಳಿಯಬೇಕು. ಅವಳಿಗೆ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದು. ಶಿಶುವಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದು. ಅದು ಮುಂದಿನ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕೇ ವಿನಹ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಭಾರವಾಗಬಾರದು. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯನಾಗಬಾರದಲ್ಲವೇ.

೧೯. ತ್ವರಿತ ಸುಖ ಪ್ರಸವ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ೧೦ ಸೆ.ಮೀ. ನಷ್ಟು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪ್ರಯಾಣ ಕೇವಲ ೧೦ ಸೆ.ಮೀ. ಆದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಗಂಟೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಹಾಗೂ ಶಿಶುವಿನ ಅಳಿವು, ಉಳಿವಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯಾಣದ ಅವಧಿ ಸಹ ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆಯಿದ್ದರೆ. ತದನಂತರದ ಹೆರಿಗೆಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಅವಧಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ಈ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದು ಒಂದು ವರದಾನವಲ್ಲವೆ?

"ಪ್ರಸವವೇದನೆ" ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದು ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತು. ನೋಡಿದವರಿಗೆ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಂತಹದರಲ್ಲಿ ಸುಖ ಪ್ರಸವವೇನೆಂದರೆ ಏನೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ತ್ವರಿತ ಸುಖ ಪ್ರಸವವೆಂದರೆ ನೋವಿಲ್ಲದೆ, ಬೇಗ ಆಗುವ ಹೆರಿಗೆ.

ಈ ೨೦ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ವೇಳೆಯಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳು ಬೇಗ ಬೇಗವಾಗಬೇಕು. ಇದೇ ತರಹ ಬೇಗ ಅಲ್ಲದೆ ಸುಖವಾಗಿ ಅಂದರೆ ನೋವಿಲ್ಲದೆಯೂ ಆಗಬೇಕು. ಈ ಮೊದಲು ಹೆರಿಗೆಯೆಂದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಹೆಂಗಸರು ೨-೩ ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ? ಕೆಲವರು ೭-೮ ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು, ಈ ತರಹದ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಇವೆ. ೧೯ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಉತ್ತರಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ೨೪ ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ ಇಳಿಸಲಾಯಿತು.

ಈ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಂತೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅವರಿಗೆ ನೋವು ಉಂಟು ಸುಸ್ತು, ಬಳಲಿಕೆ, ಎಲ್ಲವೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಸಮಯ ಸರಿದಂತೆ ನಂಜಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ವೇಳೆ ಸರಿದಂತೆ ಬಳಲಿಬೆಂಡಾದ ಶಿಶು, ಇಲ್ಲವೆ ಮೃತಶಿಶು ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಉಳಿದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಊನ ಉಳಿಯಬಹುದು.

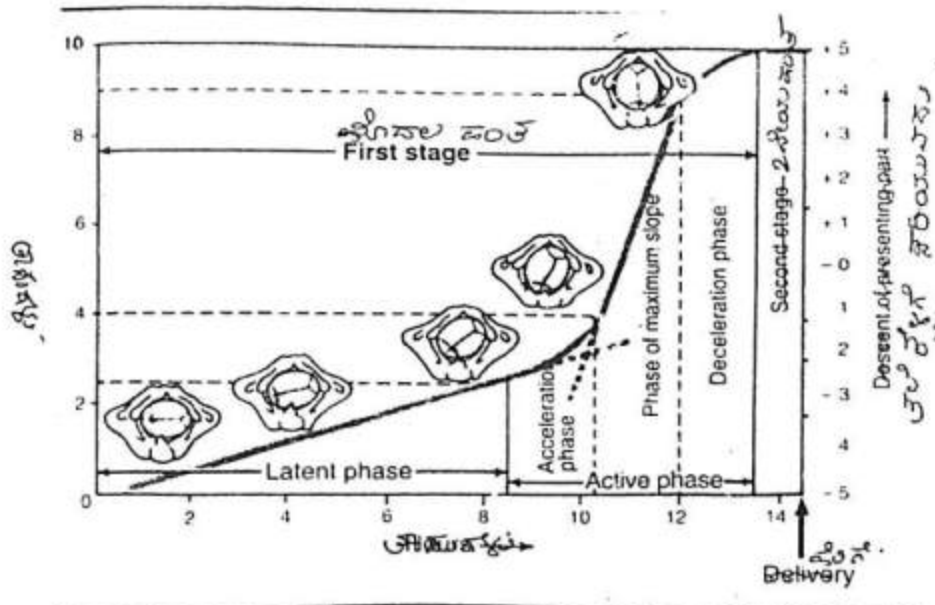
ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇಗ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಶಿಶುವನ್ನೂ, ನಂಜು ದೊಷದಿಂದ ತಾಯಿಯನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದೆಂದು ಐಯರ್‌ಲಂಡದ (O Driscoll) ಓ ಡ್ರಿ ಸ್ಕಾಲ್ ಎಂಬವರು ಯೋಚಿಸಿದರು.

೧೯೭೦ ರಲ್ಲಿ ಅವರು ನಂಜು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆ. ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಶಿಶುಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬ ಪ್ರಬಂಧ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಓ ಡ್ರಿಸ್ಟಾಲ್‌ರವರು ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಗರ್ಭದಿಂದ ಎಷ್ಟು ಸಮಯದ ತನಕ ಇಳಿಯುವ ಪ್ರಗತಿಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸಂಬಂಧ ಗರ್ಭಕಂಠದ ಬಾಯಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧ, ತ್ವರಿತ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಳಗೊಂಡದ್ದನ್ನು ನಮೂದಿಸಿದ ಒಂದು ನಕಾಶೆ ಹೆರಿಗೆಯ (graph)ನ್ನು ತೆಗೆದು ತೋರಿಸಿದರು. ಚಿತ್ರ ೨೦

ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಂಗತಿಗಳಿವೆ. ೧. ಮೊದಲನೆಯದು ಶಿಶುವು. ಶಿಶುವು ಯಾವ ತರಹ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ತೂಕವೆಷ್ಟು. ಅದು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಗುವೆ. ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯದಂದರೆ ಈ ಶಿಶುವು ಬರುವ ಮಾರ್ಗ. ಅಂದರೆ ತಾಯಿಯ ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶ. ಯೋನಿ, ಗರ್ಭಕಂಠ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕಂಠ ಬಿಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಯೋನಿ ಬಹಳ ಸಣ್ಣದಿದ್ದರೆ, ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶದ ಎಲುವುಗಳ ಗೂಡು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಣ್ಣದಾಗಿದ್ದರೆ, ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಎತ್ತರ, ಮಟ್ಟಸವಾದ ಹೆಂಗಸು. ಶಿರಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿದ ಶಿಶು. ಸಾಧಾರಣ ತೂಕದ ಶಿಶುವಿದ್ದರೆ ಹೆರಿಗೆ ಬೇಗವಾಗಬಹುದು.



ಹೆರಿಗೆಯ ಗ್ರಾಫ್ ಚಿತ್ರ No. 20

ಇದನ್ನು ಮೂರನೆಯದಂದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯದ, ಹೊಟ್ಟೆಯ, ಕಟಿಪ್ರದೇಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳು ಶಿಶುವನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ತಳ್ಳಿದರೆ ಸಾಕು. ಶಿಶುವು ಬೇಗ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೂರು ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಯಾವುದರ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿಯಿದೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲಾಗಲೀ, ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶದ ಸ್ನಾಯು ಎಲುಬಿನ ಗೂಡು ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಹತೋಟಿಯಿಲ್ಲ, ಶಿಶುವು ಕಾಲು ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತರಬಹುದು. ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿರಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಟಿಪ್ರದೇಶ, ಆ ಹೆಂಗಸಿನ ನಿಲುವು, ಎತ್ತರ ಈ ಎಲ್ಲ ದೈವನಿರ್ಮಿತ. ಹಾಗಾದರೆ ನಮಗೆ ಹತೋಟಿಯಿರುವುದು ಯಾವುದರ ಮೇಲೆ? ಕೇವಲ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬರುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಾತ್ರ. ಔಷಧಿ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಆಕುಂಚನಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಶಾಲಿನಿದು ಮೊದಲನೆಯ ಹೆರಿಗೆ. "ನನಗೆ ನೋವು ಬಹಳವಿದೆ. ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿ, ನಾನು ಬೇಗ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವ ಹಾಗೆ ಬೇಗ ಶಿಶುವು ಬರುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿರಿ" ಎಂದು ಗೋಗರಿಸಲು.

ಶಾಲಿನಿಯ ಚೊತೆಗೆಯೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾದ ಮಾಲಿನಿಗೂ ಇದು ಮೊದಲನೆಯ ಹೆರಿಗೆ. ಅವಳು ನೋವು ಬಂದಾಗ ನೆರಳಿ ಸುಮ್ಮನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಬೇಗ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿ ಎಂದು ಕೇಳಲಿಲ್ಲ.

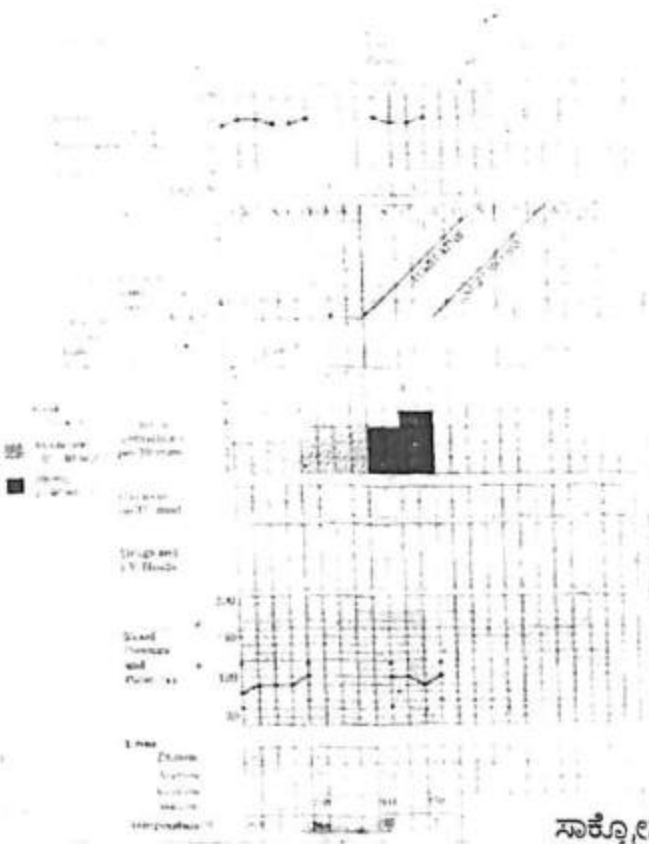
ಮುಂದೆ ಸುಮಾರು ತಾಸುಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಶಾಲಿನಿಗೆ ಶಿಶು ಹುಟ್ಟಿತು. ಶಾಲಿನಿಯು ನಗುತ್ತ ಹೊರಬಂದಳು. ಮಾಲಿನಿಗೆ ಮರುದಿನ ಹೆರಿಗೆಯಾಯಿತು.

ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಂಡ ಮಾಲಿನಿಯ ಗಂಡ ಗೋಪಾಲ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿಯೇ ಬಿಟ್ಟ. "ಇಬ್ಬರದೂ ಮೊದಲನೆಯದೇ ಹೆರಿಗೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಹೆರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇಷ್ಟು ತಡವಾಗಿ ಏಕೆ ಮಾಡಿಸಿದಿರಿ?" ಗೋಪಾಲ ಅಂಚೆಯ ಖಾತೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಅವನಿಗೆ ಮಾಲಿನಿಯದು ಸಾದಾ ಅಂಚೆ, ಶಾಲಿನಿಯದು ಸ್ಪೀಡ ಪೋಸ್ಟ್ ಎಂದು. ಅದು ನಿಜವೂ ಇತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಶಾಲಿನಿಯು ಈ ಸುಖ ಹಾಗೂ ತ್ವರಿಕ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸಮ್ಮತಿಯಿತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಯೋನಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು.

ಆದರೆ ಮಾಲಿನಿ ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಬೇಡ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗಲಿ ಅಂದಿದ್ದಳು.

೧೯೭೭ರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಸುಖ ತ್ವರಿತ ಪ್ರಸವದ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಹೆರಿಗೆಯು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

೧. ಪ್ರಸೂತಿಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯು ಗರ್ಭವತಿಯಿರುವಾಗಲೇ ಈ ತರಹದ ಹೆರಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಲಾಗುವುದು.



೧. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು ಬಂದದ್ದು ನಿಜವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಪ್ರಸವ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.
೨. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಸವದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ತಲೆಗೊಂದರಂತೆ ದಾದಿಯರಿರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಎಲ್ಲ ನಕಾಶೆಯಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಬೇಕು.
೩. ಎಲ್ಲ ಹೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ೧೨ ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗಡೆಯೇ ಮಾಡಿಸಲಾಗುವುದು.
೪. ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಸ್ವತಃ ಸ್ತೋಪದಿಂದಾದಲೀ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಯಂತ್ರದ ಮಶೀನದಿಂದಾಗಲೀ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.
೫. ನೋವು ಬರಿಸುವ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.
೬. ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯ ಮುಂದೆಯಿರುವ ಗರ್ಭದ್ರವವನ್ನು ಒಡೆದು ನೀರು ತೆಗೆದು, ಹೆರಿಗೆ ಬೇಗ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.
೭. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀಯು ಬೇಕೆಂದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಬೆನ್ನ ನರ ಹುರಿಯ ಮೇಲೆ ಕೊಡುವ ಅರಿವಿಳಿಕೆಯ ಮದ್ದು (Epidural anesthesia) ವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು.
೮. ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವ ವೈದ್ಯರು ಇದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವರು.
೯. ಸ್ತ್ರೀಯು ಈ ತರಹದ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಈ ತರಹದ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದೇನೆಂದರೆ, ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಆಗಲು ಬಿಡದೇ, ಬೇಗ ನೋವು ಬಂದುತಾನಾಗಿಯೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಾಗಲೀ, ಶಿಶುವಿಗಾಗಲೀ, ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಬಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದ ವೈದ್ಯರು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಿ, ತತ್ಕ್ಷಣ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಲೀ, ಚಿಮ್ಮಟಗಳು ಹೆರಿಗೆಯಾಗಲೀ, ಏನಾದರೂ ಬಂದು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಟ್ಟು ಬೇಗ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆ ಈ ತರಹ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಶಾಲಿನಿ, ತಿರುತಿರುಗಿ 2ನೇ (ಎರಡನೆಯ)ದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಈಗಲೂ ತ್ವರಿತ ಸುಖಪ್ರಸವ ಮಾಡಿಸಿ ಎಂದರೆ, ಅದು ಆಗದು. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾಡಿಸಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಬಾರದೆಂದು ಕಟ್ಟಳೆಗಳಿವೆ. ಅವು ಯಾವುದೆಂದರೆ,

೧. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೧-೨ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಲೀಸಾಗಿ ಹಡೆದವರು ಮುಂದಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೇಗ ತಾವಾಗಿಯೇ ಪ್ರಸವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬಹುದೇ ವಿನಹ. ರೋಟೀನಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
೨. ಯಾರಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಿಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆಯಿದೆಯೋ, ಕಾಲು ಮುಂದೆ ಮಾಡಿದ್ದು, ಸಣ್ಣ ತೂಕದ್ದು, ಕಾಲ ಪಕ್ಕವಾಗದ ಹೆರಿಗೆ ಅಂದರೆ ಅಕಾಲ ಹೆರಿಗೆಯಿದ್ದರೆ ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಈ ತರಹದ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ೩. ಇನ್ನು ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಯಾರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ, ಪಾಂಡುರೋಗ ಈ ಮೊದಲಿನ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಈ ಮೊದಲಿನ ಹೆರಿಗೆಯು ಸಿರಿಯೋರಿಯನ್‌ದಿಂದ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಈ ತರಹದ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರೇ ಸದೃಢವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ತಾಯಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಿ, ಬೇಗ ಬೇಗ ನೋವು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಗರ್ಭಕಂಠದ ಬಾಯಿ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ, ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಕೇವಲ 'ತ್ವರಿತ ಹೆರಿಗೆ'ಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು 'ಸುಖ ಪ್ರಸವ'ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ನೋವಿನಿಂದ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತರಹದ Catecholamines "ಕೆಟಿಕೊಲ ಆಮೈನ್ಸ್"ಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಅವು ಶಿಶುವಿಗೂ ತಾಯಿಗೂ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ, ತಾಯಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುವಂತಹವು ಇರುತ್ತವೆ. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ತಾಯಿಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮದ್ದು, ನಿದ್ರೆ ಬರುವ ಮದ್ದು, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಮಂಪರು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ನೋವಿನ ದುಸ್ವಪ್ನ ಉಳಿಯಲಾರದು. ಅವಳಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು, ತಾಪ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಾರದು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :

ಈ ತರಹದ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ, ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೂ ಉಂಟು. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ,

೧. ಹೆರಿಗೆಯ ಅವಧಿ ಕಡಿಮೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಗಂಡಂದಿರು ಬಹಳ ಸಮಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ. ಆತಂಕ, ಗಾಬರಿಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವಿಷ್ಣೇ ಜನ ಗಂಡಂದಿರು ಹೆಂಡತಿಯ ನೋವನ್ನು ತಾನೇ ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ.
೨. ಕೇವಲ ಪ್ರಸೂತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯ ಸಮಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಅವನ್ನು ನಿಭಾಯಾಸುವ ವೈದ್ಯರ ಸಮಯವೂ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
೩. ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳ ಬಳಿ ದಾದಿಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರೂ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.
೪. ಈ ತರಹದ ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ ಸಿರ್ಯುರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆ, ನಂಜು, ದಾಹ ಈ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
೫. ಇಂತಹ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರೂ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ, ದಾದಿಯರೂ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು, ಯಂತ್ರದಿಂದಾಗಲೀ, ಸೈತಸ್ಕೋಪದಿಂದಲಾಗಲೀ, ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಆಲಿಸಿ, ಬೇಗ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಶಿಶುವಿಗೆ ಬೇಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
೬. ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಅವಧಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾದವರಿಂದ, ನೋವು ಶಮನಕ ಮದ್ದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
೭. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ "ಪ್ರಸವ ವೇದನೆ" ಎಂಬ ಭೂತ ಅವರನ್ನು ಕಾಡಲಾರದು. ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ, ಅಂದರೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆಗುವ ಊನಗಳು ಅವರಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
ಅಂದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ನಂತರ ಮೂತ್ರ ಸೋರುವಿಕೆ, ಮೂತ್ರದ ನಂಜು, ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಲ್ಲಾಗುವ ಅನಾಹುತ ಅಂದರೆ ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅನಾಹುತಗಳು ಕಡಿಮೆ.
ಆದರೆ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಯೋನಿ ಮೂಲಕ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವದನ್ನೂ, ಆಗಾಗ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಡುವದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.
೮. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಈ ತರಹದ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಹೆರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾಸೂ ಬೇಗ ಬೀಳುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವಂತೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಯಾರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಿದೆಯೋ, ಅವರಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ತರಹ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಗಳು ೬-೧೨ ತಾಸುಗಳ ಒಳಗಾಗಿಯೇ ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಗತಿಯೇನೆಂದರೆ, ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಅವಳ ಹತ್ತಿರ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಬಹಳ ಧೈರ್ಯಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಅವಳ ಹತ್ತಿರವೇ ಇರಬೇಕೆಂದಲ್ಲ. ಹೊರಗಡೆಯಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅವಳಿಗೆ ತನ್ನವರೂ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಆಧಾರ. ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಆಧಾರ.

ಪಾರ್ಶ್ವೋಗ್ರಾಫ - ಪ್ರಸವದ ಗ್ರಾಫ

ಇದೊಂದು ತರಹದ ಹೊಸಗ್ರಾಫ್. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸೂತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯು ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟು ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುವ, ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಒಂದು ನಕಾಶೆ ಅಥವಾ ಗ್ರಾಫ್. ಇದರಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಹಾಗೂ ಶಿಶುವು ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಹೆರಿಗೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗಿದ್ದಾರೆ. ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೇ, ಸರಿಯಾದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವ ಹಾಗಿದೆಯೇ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ-

ಡ್ಯೂಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಡಾ. ಮುದ್ರಿಕಾ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಹುತಾರವಿಲ್ಲೆಂದು ಬೇಗ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವಳು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಡ್ಯೂಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಡಾ. ಚಂದ್ರಕಾಳಿಗೆ ಯಾರ್ಯಾರೂ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ವಿವರಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತ ಕುಳಿತರೆ, ಅವಳ ಕಂದನಿಗೆ ಎನಾಗಬೇಕು? ಕೆಲಸದವರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಒಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅವಳ ಜೀವ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವಳು ಚಂದ್ರಿಕಾ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಯಾರ್ಯಾರೂ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲರದು ಒಂದೊಂದು ಗ್ರಾಫ್ ಕೊಟ್ಟು ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಚಂದ್ರಿಕಾ ಹಾಗೂ ಮುದ್ರಿಕಾ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಮಾತನಾಡಿಕೊಂಡಿರದಿದ್ದರೂ, ಈ ಗ್ರಾಫ್ ನೋಡಿದ ಚಂದ್ರಿಕಾ ಒಡನೆಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಶುರುವು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಗ್ರಾಫ್ ಒಂದೇ ಒಂದು ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಾಫ್‌ದಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಬರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ-

೧. ಪ್ರಸೂತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು, ವಯಸ್ಸು, ಅವಳ ವಿವರ.
೨. ಅವಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದ ವೇಳೆ.
೩. ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತ.

೪. ಗರ್ಭಕಂಠದ ಬಾಯಿ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ.
೫. ಗರ್ಭಾಶಯದ ನೋವಿನ ದಾಖಲೆ, ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
೬. ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ವಿವರ
೭. ಅವಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ದ್ರಾವಣಗಳು.
೮. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ
೯. ನೋವುಆಕರದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ವಿವರ
೧೦. ಅವಳ ಮೈಯ್ಯು ಉಷ್ಣ
೧೧. ಮೂತ್ರದ ವಿವರ
೧೨. ಶಿಶುವು ಕಕ್ಕಸು ಮಾಡಿದೆಯೇ?
೧೩. ಶಿಶುವಿನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಪೊರೆಯ ವಿವರ
೧೪. ಶಿಶುವು ಕೆಳಗಡೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸರಿಯುತ್ತಿದೆಯೇ?
೧೫. ಗರ್ಭಕಂಠದ ಬಾಯಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಗ್ಗುತ್ತಿವೆಯೇ?

ಈ ತರಹ ಎಲ್ಲ ದಾಖಲೆ ಮಾಡುವದಲ್ಲದೆ, ಆ ಹೆರಿಗೆಯು ಬೇಗ ಆಗುವದೋ, ಹೊತ್ತಾಗುವದಿದ್ದರೆ, ಅದೂ ತೋರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೇಗ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ "ಹೆರಿಗೆಯ ಕುಂಡಲಿ" ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಇದು ಮೊದಲೇ ಮುನ್ನೂಚನೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆ ಸುಮಾರು ಎಷ್ಟುಹೊತ್ತಿಗೆ ಆಗಬಹುದು. ಎಂದು ಸುಮಾರಾಗಿ ವೇಳೆಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಬಹುದು. ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೇ ಅದಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳುವ ಯಂತ್ರದಿಂದ ಅದನ್ನೂ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬಹುದು.

೨೦. ಅಪಾಯಕರವಾದ ಗರ್ಭ

ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ಅವಳಿಗಾಗಲೀ, ಶಿಶುವಿಗಾಗಲೀ, ಆಪತ್ತು ಬರುವ, ಜೀವಕ್ಕೆ ಕುತ್ತಾಗುವ, ಹೈರಾಣಾಗಿ ಉಳಿಯುವ ಸಂಭವ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ೨ನೆಯ ೩ನೆಯ ಹೆಂಡತಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದರು. "ಅವಿಧವಾನವಮಿ" ಎನ್ನುತ್ತ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಡೆಯುವಾಗ, ಹಡೆದನಂತರ, ಮುತ್ಯೆದೆಯಾಗಿ ಸತ್ತ ಹೆಂಡತಿಯ ಶ್ರಾದ್ಧ ಮಾಡೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ತಾಯಿಯ ಮರಣದ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಶಿಶುಗಳ ಮರಣದ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಬಸಿರಿರುವಾಗಲೇ ಅದು ಅಪಾಯಕರ ಗರ್ಭವೆಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುಗಳ ಮಾರಣಹೋಮ ಹಾಗೂ ತಾಯಂದಿರ ಮೃತ್ಯು ಬಹಳ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಅಪಾಯಕರ ಗರ್ಭಗಳೆಂದರೆನು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ತ್ರೀಗೂ ಬಸಿರು, ಹೆರಿಗೆ, ಬಾಣಂತನದಲ್ಲಿ ಸಂಭವನೀಯ ಕುತ್ತು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ೭೦-೮೦% ದಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಏನೂ ಆಗದೇ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ, ಅವರೂ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಕೂಸು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಯಾವ ತರಹ ತೊಂದರೆ, ಬಸಿರಿನಲ್ಲಿ, ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಬಾಣಂತಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ೧೫-೨೦% ದಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ -

- ರಮಾ ೮ ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿ, ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಸಾಮಾನನ್ನು ಇಸಿದುಕೊಂಡು, ಕೆಳಗೆ ಕೊಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.
- ಉಮಾ ೯ ೧/೨ ತಿಂಗಳು. ಇವತ್ತೋ ನಾಳೆಯೋ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆಯೆಂದು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.
- ಸುಮಾ ತುಂಬಿದ ಗರ್ಭಿಣಿ, ತಾಯಿಯ ಮನೆ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯ ಊರು. ಹೆರಿಗೆಗೆಂದು ಹೋಗಿದ್ದಾಳೆ.
- ನೀಮಾ ೮ ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿ. ಆವಾಗವಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದೆ.
- ಭಾವಾ ೯ ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿ. ಆದರೆ ಜನರಲ್ಲ ಅವಳು ಬಸಿರಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸುವದೇಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

- f) ಹೇಮಾ ತಾಯಿ ಸತ್ತ ಹುಡುಗಿಯೆಂದು ೧೬ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಅವಳು ಗರ್ಭಿಣಿ.
- g) ಸೀಮಾ ವೈದ್ಯರು ಅವಳ ಕೂಸು ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಬೆಳೆದಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸೀಮಾಳಿಗೆ ಮಗುವು ಬಹಳೇ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆಯೆಂದು ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.
- h) ರೀಮಾ ತಡವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ ೩೫ಕ್ಕೆ ಅವಳು ಬಸಿರಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಈಗ ಅವಳಿಗೆ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ತಡವಾಗಿಯಾದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ದೊಡತಕ್ಕೆ ೨ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆಂದು ಅವಳಿಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ.
- i) ಮೀನಾ ಇದು ೪ನೆಯ ಬಸಿರು. ಈಗಾಗಲೇ ೩ ಮಕ್ಕಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟಿವೆ.
- j) ನೀನಾ ಈಗ ೭ ತಿಂಗಳು. ಈಗ ಉರಿಮೂತ್ರ ಶುರುವಾಗಿದೆ.
ಈ ತರಹ ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದರೂ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಇರಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಇರುವಾಗ ಬರಬಹುದು. ಹರಿಗೆಯಾಗುವಾಗ ಬರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಶಿಶುವಿಗೂ ಕೂಡ ಅದು ಮೂಡುವಾಗಲೇ ತೊಂದರೆಯಿರಬಹುದು. ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ತೊಂದರೆ ಇರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಕೊನೆಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.
- k) ಬಸಿರಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಅನೇಕವಿದೆ. ಈ ತರಹದ ದೋಷಗಳಾಗಲೀ ಇಲ್ಲವೇ ಆ ತರಹದ ಪ್ರಸಂಗಗಳಾಗಲೀ ಮುಂಬರುವ ಶಿಶುವಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಇದನ್ನು ದೋಷವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು. ಆ ತರಹದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

೧. ತಾಯಿಯ ವಯಸ್ಸು ೧೭ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ೩೫ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು.
೨. ಗರ್ಭ-ಮೊದಲನೆಯದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ೫ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು.
೩. ಬಹಳ ಗಿಡ್ಡ ಹೆಂಗಸರು < ೧೪೦ ಸೆಂ.ಮೀ.
೪. ಸಮಾಜದ ಕೆಳ ವರ್ಗದಿಂದ ಬಂದವರು, ಕಡಿಮೆ ಹಣಗಳಿಸುವವರು, ಬಡವರು.
೫. ದಾಂಪತ್ಯ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಬಹಳೇ ವರ್ಷ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವುದು.
೬. ಗರ್ಭಪಾತ : ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವುದು.
೭. BOH ಈ ಮೊದಲೇ ಮೃತ ಶಿಶುಗಳು ಹುಟ್ಟಿರುವ, ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟಿದರೂ ೧-೨ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟಿರುವ ಕಥೆ ಹೇಳುವವರು.

೮. ತೂಕ ಮೊದಲು ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುಗಳ ತೂಕ < ೨.೫ ಕೆ.ಜಿ. ಇಲ್ಲವೆ > ೪ ಕೆ.ಜಿ. ಇರಬಹುದು.
೯. ಅಕಾಲ ಹರಿಗೆ : ಈ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿಸಲ ೮ ರಲ್ಲಿ ಹಡೆದದ್ದನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು.
೧೦. ಮೊದಲಿನ ಹರಿಗೆ ಸರಿಯಾದರೂ ಮಾಸು ಬೀಳದೇಯಿದ್ದ, ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ರಕ್ತ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿರುವದನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು.
೧೧. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮೊದಲ ಹರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕಾಲು ಬಾವು ಬಂದಿರಬಹುದು.
೧೨. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮೊದಲಿನ ಹರಿಗೆಯು ಸಿರ್ಪುರಿಯನದಿಂದಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಗಡ್ಡೆ ತೆಗೆದಿರುವ, ಸೋರುವ ಮೂತ್ರ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿದ್ದಿರಬಹುದು.
೧೩. ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮೊದಲಿನ ಹರಿಗೆಯಾಗುವಾಗ ಮಧುಮೇಹ, ಬಂದಿರಬಹುದು. ಟಿ. ಬಿ. ಫೈರಾಯ್ಡ್, ಉರಿಮೂತ್ರವಿದ್ದಿರಬಹುದು.
೧೪. ದೀರ್ಘಗರ್ಭ ಮೊದಲ ಹರಿಗೆ ದಿನ ತುಂಬಿದರೂ ಆಗದೇ ನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಆಗಿರಬಹುದು.
೧೫. ಹರಿಗೆ ಹೋದ ಸಲ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ನಂಜಾಗಿರುವ ಸಮಾಚಾರ ಹೇಳಬಹುದು.
೧೬. ಹರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ, ಅಥವಾ ಕರುಳುಬಳ್ಳಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದದ್ದನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು.
೧೭. ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ Rh ರಕ್ತ ಭಿನ್ನವಿದ್ದು ಶಿಶುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದದ್ದಿರಬಹುದು. ಈ ತರಹ ಬಸಿರಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಅನೇಕ ತರಹದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ, ಮುಂದೆ ಬರುವ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಏನೇನು ಪ್ರಯಾಣ ಬೀರಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಸಿರಿದ್ದಾಗ ಬಂದು, ತಿರುಗಿ ಹೋಗಿದ್ದರೂ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಬಸಿರಾದಾಗ ಬಂದು ಬಿಡುವುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಬಸಿರಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮುಂದೆ ಉಲ್ಪಣಿಸಬಹುದು. ಅವಳಲ್ಲಿ ದೋಷವಿದ್ದರೆ ಅದು ಮರಕಳಿಸಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗಿಡ್ಡ ಇದ್ದವಳಿಗೆ ಹೋದ ಸಲ ಹರಿಗೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಆಗಲಾರದೆಂದು ಸಿರ್ಪುರಿಯನ ಮಾಡಿದರೆ, ಈ ಸಲ ಅವಳ ಎತ್ತರ ಅಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತೆ ಸಿರ್ಪುರಿಯನ್ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೋದ ಸಲ ನೋಡಿದಾಗ (Unicornute) ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆದಿದ್ದಕ್ಕೆ ಪ್ರಸವ ೮ ತಿಂಗಳಿಗೇ ಆಯಿತು ಎಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೇ, ಈ ಸಲವೂ ಅದೇನು ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ೮ ರಲ್ಲಿಯೇ ಹರಿಗೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಈ ಸಲದ ಬಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಏನೇನು ತೊಂದರೆ ಬರುತ್ತದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

೧. ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಯಾರ ಹತ್ತಿರವೂ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಹೋಗಿರುವದಿಲ್ಲ.

೨. ಈ ಸಲ ಪಾಂಡುರೋಗ - ರಕ್ತಹೀನತೆ.
೩. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಬರುವುದು.
೪. ಮೊದಲಿದ್ದ ಕಾಯಿಲೆಗಳೇ ಈಗಲೂ ಇರಬಹುದು - ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಅಸ್ತಮಾ, ಹೈದ್ರೋಗ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ.
೫. ಊರಿಮೂತ್ರ ಬಾಧೆ ಬರುವುದು.
೬. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು.
೭. ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳ ಗರ್ಭ.
೮. ಗರ್ಭದ್ರವ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
೯. ಕೂಸು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುವುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಕಡಿಮೆ ಬೆಳೆಯುವುದು.
೧೦. ದೀರ್ಘಗರ್ಭ (Prolonged Pregnancy)
೧೧. ಶಿಶುವು ಅಡ್ಡವಿರಬಹುದು, ತಲೆ ಹಿಂದಾಗಡೆ ಇರಬಹುದು. ಮುಖ ಮುಂದಾಗಿರಬಹುದು. ಕಾಲು ಮುಂದಿರಬಹುದು.
೧೨. ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ Rh ರಕ್ತ ಭಿನ್ನವಿರಬಹುದು.
೧೩. ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಯಾವುದೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಮಾತೃ ನುಂಗಿರಬಹುದು.
೧೪. ಈ ಸಲದ ಬಸಿರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ, ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು.
೧೫. ಈ ಸಲ ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಅಂಡಾಶಯನದಲ್ಲಿರುವ ಗಡ್ಡೆ ತೆಗೆಯುವ ಪ್ರಸಂಗ ಅಥವಾ ಇನ್ನು ಯಾವುದೋ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಿರಬಹುದು.

ಈ ಮೊದಲು ಇಲ್ಲದ ತೊಂದರೆಗಳು ಈ ಬಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು. ಒಂದು ಪೆಡಂಭೂತದಂತೆ ಕಾಡಿ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮತ್ತೇನು ಕಾದಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

೧. ಗರ್ಭದ್ರವ ಸೋರುವಿಕೆ
 ೨. ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿ ಚಾರುವುದು.
 ೩. ತೀವ್ರ ವೇಗದ ಹೆರಿಗೆ ಅಂದರೆ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ, ಮಾಸು ಬೀಳುವುದು, ನೋವು ಬರುವುದು ಎಲ್ಲ ಕೂಡಿಯೇ ೧-೨ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮುಗಿಯುವುದು.
 ೪. ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವನ್ನು ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಅನುಭವಿಸುವುದು.
 ೫. ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವವರು ಎಳೆಯರು, ಅನುಭವವಿಲ್ಲದಿರುವವರು.
 ೬. ಹೆರಿಗೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ. ಅಲ್ಲಿ ದಾಯಿಗಳೂ ಸಿಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ ವಾಹನವೂ ಸಿಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

೭. ಶಿಶು ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಕಕ್ಕಸು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು.
- ಉ. ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಯಂತ್ರ, ಅದು ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲಿದೆಯೆಂದು ತೋರಿಸಬಹುದು.
- ಊ. ಆರಲ್ಲಿಯೇ ಹೆರಿಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು.
೧೦. ಗರ್ಭಕೋಶ ಶಿಶುವು ಅಡ್ಡವಿರುವುದರಿಂದ ಹರಿಯುತ್ತಿರಬಹುದು.
೧೧. ಕೂಸು - ಅಡ್ಡ, ಕಾಲುಮುಂದೆ, ಮುಖಿಕೆಗಳಿಗೆ ಇರುವುದು.
೧೨. ಅವಳಿ-ತ್ರಿವಳಿ ಮಕ್ಕಳ ಹೆರಿಗೆ.
೧೩. ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಮಯ ಸಂದಿರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ನಂಜಾಗಿರಬಹುದು.
೧೪. ಚಿಮ್ಮಟಗಳೆಂದರೆ ಎಳೆದರೂ ಹೆರಿಗೆಯಾಗದಿರುವುದು.
೧೫. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವ ಅರಿವಳಿಕೆಯ ತೊಂದರೆ (Anastheria)

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿ, ಸಪ್ತ ಸಮುದ್ರ ದಾಟಿ ನಾಡನ್ನು ನೋಡಿ ಕಾಲಿಡುವಂತೆ, ಇನ್ನು ಮುಂದಾದರೂ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಆನಂದಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರವೂ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ತೊಂದರೆ ಬರಬಹುದು.

 ೧. ಮಾಸು ಬೀಳದೇಯಿರುವರು.
 ೨. ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
 ೩. ಶಿಶುವಿನ ತೊಂದರೆಗಳು
 - a) ತೂಕ < 2.5 Kg ಇಲ್ಲದೆ > 4 Kg
 - b) ಶಿಶುವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಳದೇಯಿರುವುದು. ಅಂದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸದೇಯಿರುವುದು.
 - c) ಹಸಿರುಗಟ್ಟಿರುವ ಶಿಶು
 - d) ಕಾಮಾಲೆಯ ಶಿಶು
 - e) ಫಿಟ್ಟಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಶಿಶು
 - f) ನಂಜಾಗಿರುವ ಶಿಶು
 - g) ರಕ್ತಹೀನವಾದ ಶಿಶು
 - h) ಸಕ್ಕರೆಯಂಶ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ತೀರ ಕೆಳಗಿರುವ ಶಿಶು
 - i) ಶಿಶುವು ವಿಕೃತವಾಗಿರುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಬೇಕಾಗಿರುವಂತಹುದು.
 - j) ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದ ಶಿಶು.

ಅಯ್ಯೋ ಇಷ್ಟೊಂದು ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ, ಬಸಿರಾಗುವದೂ ಬೇಡ, ಹಡೆಯುವದೂ ಬೇಡ ಅನ್ನಬೇಡಿ.

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ಇಂತಹದೇನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿದೆ ಗೊತ್ತಾದರೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಸಲ ಬಸಿರಾಗುವ ಮೊದಲೇ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ತರಹ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದವರು ದೊಡ್ಡಾಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ, ತಜ್ಞರ ಹತ್ತಿರ ಹರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಸಿರು ಆಗುವ ಮೊದಲಿನಿಂದ, ಹರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ, ಶಿಶುವನ್ನೂ ವೈದ್ಯರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಿ "ಇನ್ನು ನೀವು ಬರುವುದು ಬೇಡ. ಎಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ" ಅಂತ ಅವರು ಹೇಳುವವರೆಗೆ, ಹೋಗಬೇಕು.

ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯ, ತಾಳ್ಮೆ, ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಅಶಾದಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಾತ್ರ, ಎಂತಹ ಕಷ್ಟದ ಹರಿಗೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಯವರ ಸಹಕಾರ ಕೂಡ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

೨೧. ಅವಳಿಗಳು, ಬಹುಮಕ್ಕಳ ವೈಚಿತ್ರ್ಯ

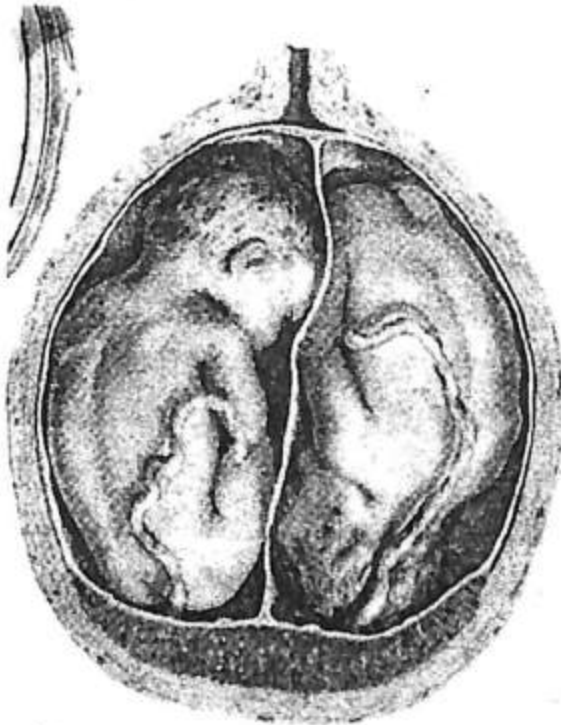
ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಅವಳಿಗಳಾದ ರಾಮಸ್ವಾಮಿ ಮೊದಲಿಯಾರ, ಲಕ್ಷ್ಮಣಸ್ವಾಮಿ ಮೊದಲಿಯಾರ ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ? ಒಬ್ಬರು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರಾದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕುಲಪತಿಗಳು.

ಅವಳಿ, ತ್ರಿವಳಿ ಹೀಗೆ ೫-೬-೭ ಮಕ್ಕಳು ಹಡೆದವರಿದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬಳು ೯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆದಳಂತೆ. ಆದರೆ ಒಂದೂ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲವಂತೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ನೋಡುವುದು ಅವಳಿಗಳನ್ನೇ. ತ್ರಿವಳಿಗಳು ಅಪರೂಪ. ಈಗೀಗ ಈ ಬಹುಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲಿದೆ. ಕಾರಣವೇನುಗೊತ್ತೇ? ವೈದ್ಯರೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಬಂದವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಲೀ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟಾಗ, ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಬಹಳ ಅಂಡಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಿಂಗಳು ಒಂದೇ ಒಂದು ಅಂಡಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಕೊಡುವ ಈ ಮಾತ್ರಗಳಿಂದ ಹಲವಾರು ಅಂಡಗಳು ಹೊರಬಂದು ಫಲಿತವಾಗಿ ಬಹು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಈಗ ಮಾಡುವ "ಟೆಸ್ಟ, ಟ್ಯೂಬ ಬೇಬಿ" ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲಿದೆ. ಈ ಬಹುಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಒಂದೇ ತರಹವಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೈಜೀರಿಯಾದಲ್ಲಿ ೧: ೨೦ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ೧: ೨೦೦ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೧:೮೦ ಇದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ೨ ವಿಧ. ಒಂದನೆಯದಂದರೆ, ಫಲಿತ ಭ್ರೂಣವು ಅಂದರೆ ಒಂದೇ ಅಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಪುಂಜೀವ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಫಲಿತವಾದ ಭ್ರೂಣ ಕೆಲವು ಸಲ ವಿಭಜನೆಗೊಂಡು, ಅವಳಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದೇ ಭ್ರೂಣದಿಂದ ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಎರಡೂ ಮಕ್ಕಳ ಲಿಂಗ ಒಂದೇ, ರಕ್ತದ ಒಣ ಬಂದೇ, ನೋಡಲೂ ಸಹ ಒಂದೇ ತರಹ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾನು ಸಿನಿಮಾ ಚಲನಚಿತ್ರದ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನೇ ಕೊಡಬೇಕು. "ರಾಮ ಜಾರ ಶ್ಯಾಮ" ಚಿತ್ರ ಇಲ್ಲವೇ "ಸೀತಾ ಜಾರ ಗೀತಾ" ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತಾವೆಲ್ಲ ನೋಡಿರಬೇಕಲ್ಲ? ಈ ಭ್ರೂಣದ ವಿಭಜನೆ ಯಾವಾಗ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಫಲಿತವಾದ ಭ್ರೂಣವು ೭೨ ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗಡೆಯೇ ವಿಭಜನೆಗೊಂಡರೆ, ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ೮ ದಿನಗಳ ವರೆಗಾದರೆ, ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಾಸಿನಿಂದ ಎರಡೂ ಕೂಡಿಯೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇಬ್ಬರ

ನಡುವೆ ಪೂರೈಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ತಡವಾಗಿ ವಿಭಜನೆಗೊಂಡಾಗ ಎರಡೂ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ "ಸಯ್ಯಾಮದ ಅವಳಿಗಳು" ಇಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವಳಿಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ತಲೆಗೆ, ಎದೆಗೆ, ಪೃಷ್ಠದ ಹತ್ತಿರ. ಮೊನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆ ಪೇಪರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ ಇರಾಣಿನ ಅಕ್ಕ-ತಂಗಿಯರನ್ನು ತಾವೆಲ್ಲ ಈಗ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಲ ನಾವು ವಿಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಇಬ್ಬರು ಅವಳಿಗಳಿಗೆ ತಲೆ ೨ ಆದರೆ ದೇಹ ಮಾತ್ರ ಒಂದು. ೧೫ ವರ್ಷಗಳ ಕೆಳಗೆ ವಾಣಿ ವಿಲಾಸ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ೨ ಗಂಡು ಅವಳಿಗಳು ಬಂದಿದ್ದವು. ತಲೆ ಒಂದು ಆದರೆ ದೇಹ ೨. ಒಂದು ದೇಹವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲಾಯಿತು. ಶಿಶುವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಯಿತು.

ಈ ಅವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ತರಹ ಅಂದರೆ Binovular ಅಂತ. ಈ ಮೊದಲು ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದು Uniovular ಅಂತ. ಒಂದೇ ಭ್ರೂಣದಿಂದ ಬಂದದ್ದು, ನೋಡಲು ಒಂದೇ ತರಹ ಇರುವದು. Bin ovula ಅಂದೆ ೨ ಫಲಿತವಾದ ಅಂಡಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ೨ ಅಂಡಗಳು ಬಂದಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಎರಡೂ ಅಂಡಾಶಯಗಳಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಬಂದಿರಬಹುದು. ಈಗೀಗ ನೋಡುವ ಅವಳಿಗಳು ಈ ೨ನೆಯ ತರಹದ್ದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗಳು ಒಂದೇ ಲಿಂಗದವರಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೇರೆ



ಚಿತ್ರ No. 22

ಬೇರೆ ಲಿಂಗದ್ದಿರಬಹುದು. ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಸಹ ಒಂದೇ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಭಾವ, ಅಭಿರುಚಿ ಬೇರೆ - ಬೇರೆಯೇ. ಮಾಸುಗಳೂ ಬೇರೆಯೇ. ಒಂದನ್ನೊಂದು ಒಂದೇ ಮನೆತನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಹೊಲಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಹೋಲಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರ ೨೨

ಈ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಂದಿರ ವಂಶಸ್ಥರಲ್ಲಿ. ತಂದೆಯ ವಂಶಸ್ಥರಲ್ಲಿ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದ ದಾಖಲೆ ನಮಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ರಶಿಯಾದಲ್ಲಿರುವ ಓರ್ವ ರೈತನಿಗೆ ೪ ಹೆಂಡಂದಿರಿಂದ ೧೪೦ ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದನಂತೆ. ಇನ್ನು ಪುರಾಣ ಕಾಲದ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೆಂದರೆ, ಶ್ರೀರಾಮನ ತಮ್ಮಂದಿರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಮತ್ತು ಶತ್ರುಘ್ನರು ಅವಳಿಗಳು. ಅಂತೆಯೇ ಶ್ರೀರಾಮನಿಗೂ ಸಹ ಲವ-ಕುಶರು ಅವಳಿಗಳಾದರು.

ಅವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಗಳನ್ನು ನಾನು ನೋಡಬಹುದು. ಈಗ ಹೊಸತಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗದಿಂದ ೨ ತಿಂಗಳು ಒಳಗಡೆಯೇ ನಾವು ಅವಳಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಒಂದು ಶಿಶುವು ಉಳಿದು ಅದು ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತು ಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈಗ ೪ ವರ್ಷಗಳ ಕೆಳಗೆ ತಾವೆಲ್ಲ ಪೇಪರಿನಲ್ಲಿ ಓದಿರಬಹುದು. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗದಿಂದ ೫ ಮಕ್ಕಳು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು. ನಂತರ ಅವಳು ಸಾಧಾರಣ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಬಿಳಿಯಳಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಅವಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ, ಬಟ್ಟೆ, ಹಾಲು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಖರ್ಚನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಈ ಸುದ್ದಿ ಇನ್ನೂ ಮಾಸುವದರೊಳಗಡೆಯೇ ಒಬ್ಬ ಕರಿಯಳು ಸಹಿತ ೬ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆದಳು. ಅವಳೂ ಸಹ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಅದೇ ಸವಲತ್ತನ್ನು ಗಿಟ್ಟಿಸಿದಳು.

ಡಾರ್ವಿನ್‌ನ ಸಿದ್ಧಾಂತವೇನೆಂದರೆ "Survival of the fittest" ಅಂತ. "ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತರೋ ಅವರೇ ಬಾಳಿಯಾರು" ಎಂದು ಅದರ ಅರ್ಥ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಅವಳಿಗಳಿಗೂ ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಅವಳಿಗಳಿಗೆ ಹಲವಾರು ತರಹದ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಒಂದು ಅವಳಿ ತಾನು ಉಳಿಯುವದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಬಿಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ Vanishing Twin ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೂ ಸಹ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಸಹ ಒಂದು ಅವಳಿ ತಾನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಕುಬ್ಜ, ಕುಳ್ಳಗಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ, ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಇನ್ನೊಂದು ಅವಳಿಯನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಒತ್ತುವಂತೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಅದು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಶವವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ "feturs papyraceous" ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಚಿತ್ರವೇನೆಂದರೆ, ಕೆಲವು ಸಲ ಒಂದು ಅವಳಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಅವಳಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದೇ ಇರಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಅವಳಿಯ ತಲೆಗೆ

ಮಾತ್ರ ಅಥವಾ ಕೆಳಗಡೆಯ ದೇಹ ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದ ಶಿಶುವು ಈ ಅರ್ಥಬೆಳೆದ ಅವಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಿ-ಮಾಡಿ ಅದರ ಹೃದಯ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಸುಸ್ತಾಗಿ, ಕೊನೆಗೆ ಸಾವನ್ನೂ ಅಪ್ಪಬಹುದು. ಈ ಏನೆಯ ಅವಳಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪು ಮಾಡುವ ಹೃದಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತರಹದ ಅವಳಿಗೆ "fetus acrdius" ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಸಲ ಅಂಡ ಫಲಿತವಾಗಿ ಭ್ರೂಣವಾದ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಡ ಮತ್ತೆ ಫಲಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದೇ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ೨ ಸಲ ಭ್ರೂಣವಾಗಬಹುದು. ಆಫ್ರಿಕಾದ ಹೆಂಗಸೊಬ್ಬಳು ೨ ಅವಳಿಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮವಿತ್ತಳಂತೆ. ಒಂದು ಮಗು ಪೂರ್ತಿ ಆಫ್ರಿಕನ್ನರ ತರಹ ಕಪ್ಪು, ಗುಂಗುರು ಕೂದಲು, ದಪ್ಪ ತುಟಿ ಇದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ನೀಲಿ ಕಣ್ಣಿನ, ಬಂಗಾರ ಬಣ್ಣದ ಕೂದಲುಗಳುಳ್ಳ ಪೂರ್ತಿ ಬಿಳಿಯ ಮಗುವಾಗಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ಒಂದೇ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ೨ ಸಲ ಗಂಡಸಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಭ್ರೂಣವು ಫಲಿತವಾಗಬಹುದೆಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಯಿತು.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಚಿತ್ರವೇನೆಂದರೆ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸು ಸಹ ಕೆಲವು ಸಲ ಬೇರೆಯಾಗಬಹುದು. ೨ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಇಬ್ಬರ ವಯಸ್ಸೂ ಒಂದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ವಿಚಿತ್ರವೇನೆಂದರೆ, ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದರ ವಯಸ್ಸು ಇನ್ನೊಂದರಿಗಿಂತ ೨ ಅಥವಾ ೩ ತಿಂಗಳು ಚಿಕ್ಕವಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭ್ರೂಣ ೩ ತಿಂಗಳು ಬೆಳೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಡ ಬಂದು ಫಲಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವದಕ್ಕೆ ಜಾಗ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ವ್ಯವಹಾರಿಕದಲ್ಲಿ ತೀರ ಕಡಿಮೆ. ಇದೂ ವಿಚಿತ್ರವಾದರೂ ಸತ್ಯ.

ಈ ಅವಳಿಗಳು ದೈವರ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಅಂದರೆ ವಿಶೇಷ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದವು. ದೇವಾಂಶ ಸಂಭೂತರು ಎಂದು ಆಫ್ರಿಕಾದ ಜನರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ದೇಹ ಆತ್ಮ ಆದರೆ ಎರಡು ದೇಹ ಎಂದು ಕೆಲವರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ೨ ತಲೆಯ ಒಂದೇ ದೇಹದ ಅವಳಿಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಅಭಿರುಚಿ ಇದೆಯಂತೆ.

* * * * *

೨೨. ಸ್ತನಪಾನ ಅಮೃತಪಾನ

ಸಸ್ತನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಿಯೇ ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ಆಯಾ ಪ್ರಾಣಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಆಯಾ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮರಿಗಳೇ ಕುಡಿದರೇ ಉತ್ತಮ. ಅದರದರ ಹಾಲದಲ್ಲಿ ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಂದೇ ಮೀಸಲಾದ ಕಿಣ್ವಗಳು. ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ ಅಂದರೆ ಸಸಾರಜನಕ ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯರ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಸಹ ಜಾಸ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನಾಗಲೀ, ಪ್ರೋಟೀನನ್ನಾಗಲೀ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಮಾನವ ಶಿಶುವಿಗೆ ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ತರಹ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೇಸಿನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟೀನ ಇರುತ್ತದೆ. ಕರು ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕುಡಿದು ಸಶಕ್ತವಾಗಿ ಬೇಗ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಓಡಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಬೆಳೆಯುವ ಕರುವಿಗೇ ಲೇಸು. ಮನುಷ್ಯರ ಹಸುಗೂಸಿಗೆ ಬೇಗ ಎದ್ದು ಓಡಾಡುವ, ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಕೈಕಾಲು ಆಡಿಸಿ ಆಟವಾಡುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಶಕ್ತಿಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಬೇಕು. ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅದರ ತಾಯಿಯ ಹಾಲೇ ಸಾಕು.

ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :

- ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಿಂದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ,
೧. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿ ಮೊದಲ ೫ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಹಳದಿ ವರ್ಣದ್ದು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ "ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಮ್" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಈ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದು ಮಗುವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೋಗಗಳಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
 ೨. ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟ್ ಅಲ್ಯೂಬಿನ್, ಗ್ಲೋಬಿಲಿನ್, ಕೇಸಿನ್ ಮುಂತಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು, ಹಾಗೂ ಲವಣ, ಕೊಬ್ಬು, ಜೀವಸತ್ವಗಳಿದ್ದು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.
 ೩. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ತಾಜಾ, ಶುಚಿಯಿದ್ದು, ಅದು ಅಜೀರ್ಣವಾಗದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಲರ್ಜಿ ಬರುವದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕೂಡ.

೪. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನಕ್ಕೆ ಸರಿಯಿರುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದಾಗ ಸಿಗುವುದರಿಂದ, ಅದನ್ನು ಕಾಯಿಸುವುದು. ಬಿಸಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಹಾಲಿನವನಿಗೆ ಕಾಯುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇಲ್ಲ.
೫. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕುಡಿದವರಲ್ಲಿ ಎಕ್ಸಿಮಾ, ಅಸ್ತಮಾ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬುದ್ಧಿ ಸಹ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
೬. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಮಕ್ಕಳು ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಪ್ರಶಾಂತ ಮನಸ್ಕರಾಗಿರುತ್ತವೆ.
ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಗೂ ಸಹ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಅವು ಯಾವವೆಂದರೆ.
೧. ತನ್ನ ಹಾಲನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
೨. ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ "Oxytocin" ಎಂಬ ರಸದೂತ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅವಳ ಗರ್ಭಾಶಯ ಬಸಿರು ಇರುವಾಗ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾದ್ದು ಸಂಕುಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ.
೩. ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಸುವಾಗ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಪ್ರೋಲಕ್ಟಾನ್ Prolactin ರಸದೂತ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲಕಾಲವಾದರೂ ಅಂಡಗಳು ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
೪. ಬಾಣಂತನದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದೆ, ಕುಳಿತು, ಸತ್ಪಯುತ ಆಹಾರ ಉಂಡದ್ದು ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆದು ಅವಳ ದೇಹದ ಮಾಟ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ದೇಹದ ಮಾಟ ತಿರುಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದೆ.
೫. ತಾಯಿಯು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವಾಗ ತನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಧಾರೆಯೆರೆದು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗ ಹಲವಾರು ತರಹದ ಸಂಶಯಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ,

೧. ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಹಾಲು ಕೊಡುವುದು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ
೨. ಅವಳ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
೩. ಹಾಲನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಲ, ಯಾವಾಗ ಕುಡಿಸಬೇಕು?

ತಾಯಿಯು ಮಗುವನ್ನು ತನ್ನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಎಡಗೈಯಿಂದ ತಲೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ತೆಲೆಗೆ ಆಧಾರ ಕೊಟ್ಟು ಅದರ ಹೊಟ್ಟೆ ಎದೆ, ಕಾಲನ್ನು ತನ್ನೆಡೆಗೆ ಎದೆಗವಚಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಎದೆಯ ತೊಟ್ಟು ಅಲ್ಲದೆ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಕಪ್ಪು ಭಾಗವನ್ನು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಾಂತ ರೀತಿಯಿಂದ,

ವಿರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಹಾಲು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಚೀಪಿದಷ್ಟು ಹಾಲು ಬರುತ್ತವೆ. ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯೊಳಗಡೆಯೇ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಹಾಲು ಬೇಗ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ೩ನೆಯದಿನ ಬರುವವೆಂದು ಅಂದುಕೊಂಡು ಮೊದಲೆರಡು ದಿನ ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು, ಚೇನು ಈ ಸುರಿದ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮೊದಲೆರಡು ದಿನ ಹಾಲು ಕಡಿಮೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೂ ಮಗುವಿನ ಹಸಿವೆಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯು - ಮಗುವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಮೊಲೆತೊಟ್ಟನ್ನು ಅದರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಕದಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ಸಲ ತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಕಾಣುವದುಂಟು. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ನೀವಬೇಕು. ಎದೆ ಗಡುಸಾಗಿದ್ದರೆ ಹಾಲನ್ನು ಪಂಪಿನಿಂದಾಗಲೀ, ಕೈಯಿಂದಾಗಲೀ ನೀವಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆಯೇ ತಾಯಿಯೂ ಸಹ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಲು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಲನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರವಿಟ್ಟು ಕುಡಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಮಗುವು ಕೇಳಿದಾಗ ಕುಡಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬಹುದು. ಮಗುವು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕುಡಿಯುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಅದು ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಾಗ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಲನ್ನು ಎರಡು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಕುಡಿಸಬಹುದು.

ಮಗುವು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದ ನಂತರ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಆಟವಾಡುತ್ತ ಇದ್ದರೆ, ಕಕ್ಕಸು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರವನ್ನು ೬-೮ ಸಲ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಲಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲಿದ್ದರೆ, ಹಾಲು ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದರ್ಥ.

ಮಗುವು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಮೊದಲ ಮೊದಲು ೨-೫ ನಿಮಿಷ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದು ಬೆಳೆದಂತೆ ೧೫-೨೦ ನಿಮಿಷ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿಗೂ ಬಹಳ ಸಮಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಸಾಕಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಬೇರೇ ಏನಾದರೂ ಹಾಕಬಹುದು. ಬೆಳೆದಂತೆ ಅದು ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನುಲು ಶುರುವು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಾನೇ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವದನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಲನ್ನು ಬಿಡಿಸುವಾಗ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಬೇವಿನರಸ, ಕ್ಷೀಣೀನ ಮಾತ್ರೆಯ ಪುಡಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಹಿಯಿಂದ ಮಗುವು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸೆಗಣಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವು ಹೇಸಿಕೊಂಡು ಹಾಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ವಾಸನೆಯ ಹೂವನ್ನು ಎದೆಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಹಾಲು ಹುಟ್ಟುವದಿಲ್ಲ. ಎದೆಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿದರೆ ಸಾಕು. ಹಾಲು ತಾನೇ ಇಂಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಮಾತ್ರ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ತಾಯಂದಿರೇ ಜಾಸ್ತಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. "ಬಿಸಿರಿಯಿರುವಾಗ ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಉಣ್ಣ ಬೇಕು" ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರವೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿರು ಇರುವಾಗಕ್ಕಿಂತ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಜಾಸ್ತಿ ಉಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಸತ್ವಯುತ ಆಹಾರ ಉಣ್ಣ ಬೇಕು. ಯಥೇಚ್ಛ ಹಾಲು, ನೀರು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಬೆಳೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಿಂದ, Yeast ನಿಂದ ಸಹ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆಂದು ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ತಾಯಿ ಮೊಸರು - ಮಜ್ಜೆಗೆ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಶೀತವಾಗುತ್ತದೆಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿದೆ. ತಾಯಿಯು ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅತೀ ಖಾರದ ಹಾಗೂ ವಾಸನಾಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಖಾರವು ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಭೇದಿಯಾಗ ಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ವಾಸನಾಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ಬಿಸಿರಿಯಿರುವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳದೇ ತಾಯಿಯು ಯಾವ ತರಹದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂಬ ನಿಯಮ ಈಗಲೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾತ್ರಗಳು ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಸೇರಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಣಾಮ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅಥವಾ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ತರಹ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಸಹ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಲನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕುಡಿಸಬಾರದು

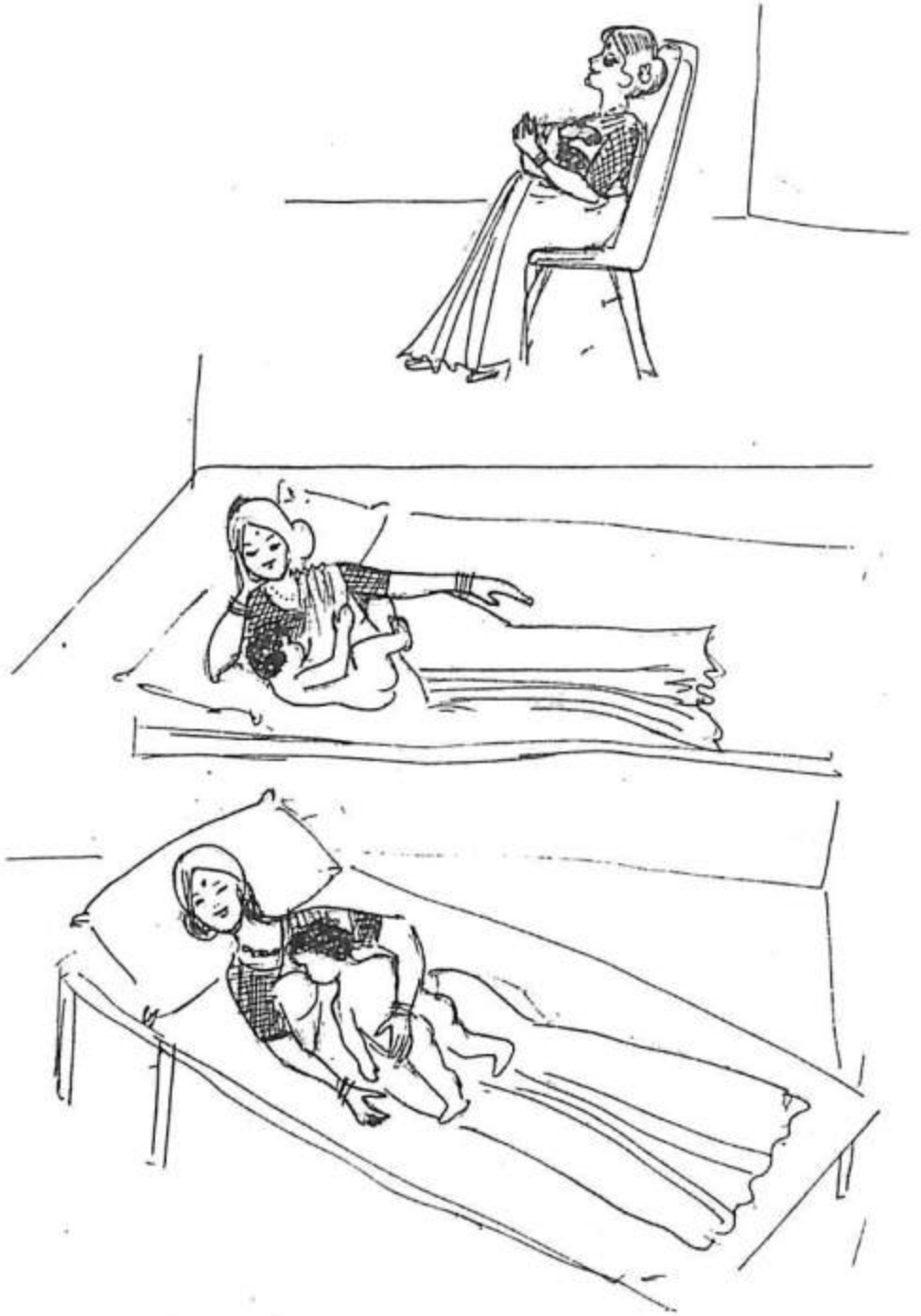
ತಾಯಂದಿರು ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರು ೧. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ, ಭಿಟ್ಟಿಗಾಗಿ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ೨. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ೩. ತೀರ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬೇಕಾಗುವ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಲಾಗುವದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಂದಿರಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದರೂ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬಹುದು.

ಸ್ವಚ್ಛತೆ :

ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವಾಗ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ತೊಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ತರಹದ ನಂಜು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ದುಡಿಯುವ ಹೆಂಗಸರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿ ನಂತರ ತಿರುಗಿ ಎದೆಯಿಂದ ಹಾಲು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು ಬಾಟಲಿಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿಟ್ಟು ಹೋದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದವರು ಅದನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಒಳಲೆಯಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಚಮಚದಿಂದ ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಅಂದರೆ ನಿಪ್ಪಲ್‌ದಿಂದ ಕುಡಿಸಬಾರದು. ಈ ತರಹ ಕುಡಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಮುಂದೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಸ್ವನಪಾನ ಕೊಡುವ ಭಂಗಿಗಳು



(ಚಿತ್ರ ೨೩)

ಮಗುವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು ಹೀರಿ ಕುಡಿದ ಹಾಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಚಹ, ಕಾಫಿ, ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇರುವರಲ್ಲಿ, ಜಡ್ಡಿನಿಂದ ನಿತ್ಯಾಣ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ, ಬೇಗನೇ ತಿರುಗಿ ಬಸಿರಾದವರಲ್ಲಿ, ಬೇಡದ ಮಗು, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವವರಲ್ಲಿ, ಆಹಾರ ತೀರ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ದತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಹಾಲು ಕೊಟ್ಟಾಗ, ಮಗುವು ಚೀಪಿದೊಡನೆ ಹಾಲು ಬಂದ ಸಂದರ್ಭಗಳಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಶುಕ್ರವಾರದ ಗೌರಿಯ ಕಥೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ೨೫ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನೋಡಿದಾಗ ಅವಳ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹರಿಯಿತಂತೆ. ತೊಟ್ಟು ಸಹ ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಕೆಲವರ ಎದೆ ತೊಟ್ಟು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ಬಸಿರಿರುವಾಗಲೇ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಎಳೆದಳೆದು ಸರಿಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಹಡೆದ ನಂತರ ಅದು ಸರಿಯಿರದಿದ್ದರೆ ಹಾಲು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಕಟ್ಟಿ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನಪಾನದ ಭಂಗಿಗಳು : (ಚಿತ್ರ ೨೩)

ಹಾಲನ್ನು ಶಿಶುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗ ತಾಯಂದಿರು ಮಲಗಿ ಕುಡಿಸಬಾರದು. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೋ, ಅಥವಾ ಸ್ತನವೇ ಅದರ ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿಯೋ, ಶಿಶುವು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕುಳಿತು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಬೆನ್ನಿಗೆ ದಿಂಬು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ದಿಂಬು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಶಿಶುವನ್ನು ದಿಂಬಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ತಾವು ಶಾಂತವಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬರುವ ಹಾಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯ ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹ ಉತ್ತಮ. ತಾಯಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಏನಾದರೂ ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾರಳು. ಅವಳ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿದ್ದು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಪ್ರೀತಿಯೇ ಹಾಲಿನ ಧಾರೆಯಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನಪಾನ ಸೋಪಾನ

ಬಿಡದಿರಿ ಜೋಪಾನ

ಬಾಟ್ಲಿ ಹಾಲು ಅಪಾನ

* * * * *

೨೩. ಪ್ರಸೂತಿ ನಂತರದ ಬದಲಾವಣೆ

ಬಾಣಂತನ ಎಷ್ಟುದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತನ ಅಂದರೇನು? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವೇನೆಂದರೆ, ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಬದಲಾವಣೆಗೊಂಡು, ಸಡಿಲವಾದ ಎಲ್ಲ ಟಿಶ್ಯುಗಳು. ತಿರುಗಿ ಮೊದಲಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಆಗುವದು.

ಇದೆಲ್ಲ ಆಗಲಿಕ್ಕೆ ಕೆಲವಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ ಬೇಕಾದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವಕ್ಕೆ ಚಾಸ್ತಿ ಅವಧಿ ಅಂದರೆ ೬ ವಾರಬೇಕು. ಈಗ ಯಾವ ಯಾವ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾಗುವದೋ, ಅದನ್ನು ನೋಡುಣ.

a) ಗರ್ಭಾಶಯ :

ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಅದು ಹಿಗ್ಗಿ 20 x 12 x 7.5 cm ನಷ್ಟು ಆಗಿದ್ದು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಕುಗ್ಗಿ ಕೊನೆಗೆ 9 x 5 cm ಆಗುತ್ತದೆ. ತೂಕ ೩ ಕೆಜಿ, ಶಿಶು, ಮಾಸು, ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡದ್ದೆಲ್ಲ ಹೋಗಿ ೬೦-೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಗರ್ಭಕಂಠ ೧೦ ಸೆಂ.ಮೀ. ಹೀಚಿದ್ದು ೪ m m ನಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಲು ೬ ವಾರಬೇಕು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಯೋನಿಯೂ ಸಹಿತ ೪-೮ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗಿ ಮೊದಲಿನಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನ ತಲೆ, ಭುಜಗಳನ್ನು ದಾಟಿಸಿದಾಗ ಅದು ೧೨-೧೪ ಸೆಂ.ಮೀ. ನಷ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಾಣಂತಿ ಸ್ರಾವ :

ಇದು ಗರ್ಭಾಶಯ, ಗರ್ಭಕಂಠ, ಯೋನಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೀನಿನ ತರಹ ವಾಸನೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ೪ ದಿನ ಅದು ರಕ್ತವರ್ಣದಿದ್ದು, ನಂತರ ೫-೯ ದಿನಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿಯಾಗಿ ನೀರಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ೧೦-೧೫ ದಿನಕ್ಕೆ ಬಿಳಿ ವರ್ಣದ್ದು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಅವರ ಪಚನ ಮಂಡಲ, ಹೃದಯಮಂಡಲ, ಶ್ವಾಸಮಂಡಲ, ಮೂತ್ರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿ, ಮೊದಲಿದ್ದ ಹಾಗೆ, ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

b) ತೂಕ :

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಶಿಶು, ಮಾಸು, ಗರ್ಭದ್ರವ ಹೋದ ಮೇಲೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ ನೀರು ಹೋಗಿ ೨ ಕೆ.ಜಿ.ಯಷ್ಟು ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಪ್ರತಿವಾರ ೧.೫ ಲೀಟರದಷ್ಟು ನೀರು ಮೂತ್ರರೂಪದಿಂದ ಹೋಗಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

c) ಋತುಸ್ರಾವ

ತಾಯಿಯು ಶಿಶುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸದಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಅವಳಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವ ಬೇಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವದರಲ್ಲಿ ೪೦% ಜನರಲ್ಲಿ ೬ನೆಯ ವಾರಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ೮೦% ಜನರಿಗೆ ೩ ತಿಂಗಳಿಗೊಪ್ಪತ್ತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಹಾಲು ಕುಡಿಸದಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ೪ನೆಯ ವಾರಕ್ಕೆ ಋತುಚಕ್ರ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ.
ಪ್ರಸೂತಿ ನಂತರದ ಆರೈಕೆ

ಪ್ರಸೂತಿಯ ನಂತರ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಆತಂಕ, ದುಗುಡ, ಗಾಬರಿಯಲ್ಲ ಮುಗಿದುಹೋಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ, ಆದರೂ ತಾಯಿಗೆ ತಾನು ಶಿಶುವಿನ ಮುದ್ದು ಮುಖ ನೋಡಿ ಎಲ್ಲ ಆಯಾಸ, ನೋವು, ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶ ಎಲ್ಲವೂ ಹೊರಟು ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ, ಆಸ್ವತ್ರೆಯಿಂದ ಯಾವಾಗ ಮನೆಗೆ ಹೋದವು ಎಂಬ ತವಕ. ಹೆರಿಗೆಯೆಂಬ ಅಗ್ನಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ಕಂದನ ಆಗಮನದ ಮಳೆ ಸುರಿದ ನಂತರ ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ನೋವಿನ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಸ್ವತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ೨೪-೪೮ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ, ಮಾತ್ರ ಚಾಸ್ತಿದಿನ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಯೂರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯಾದರೂ ಕೂಡ ೨೪ ಗಂಟೆಗೆ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

(A) ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆ :

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ. ಒಂದು ಸಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು, ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿಯ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿಕೊಂಡು, ಕೈಗೆ ತೊಡೆಗೆ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು, ಕೆಲವು ಸಲ ಕೈಗಳಿಗೆ ದ್ರಾವಣಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು, ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ದೈಹಿಕ ನೋವು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಾದರೆ, ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬಾಣಂತಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ಹಾಲುಕುಡಿಸಬಲ್ಲಳು. ಪ್ರಫುಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನವಳಾಗಬಲ್ಲಳು.

ಹೆರಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ನಂತರ ಅವಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲಳು. ಅವಳಿಗೆ ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಉಣ್ಣಿಸುವುದು. ಕಕ್ಕಸು, ಮೂತ್ರ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡೆಂದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಳು ಎದ್ದು ಓಡಾಡಬಲ್ಲಳು. ಸಿರಿಯೂರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೊದಲ ೧-೨ ದಿನ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು.

ಈ ರೀತಿ ಬೇಗ ಎದ್ದು ಓಡಾಡುವದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳುಂಟು. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಒಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತ ನೋಡಿ. ಭದ್ರಾದೇವಿಯ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ೬ ವಾರಗಳಾಗಿವೆ.

ಅವಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಜ್ವರ, ಊರಿಮೂತ್ರ, ವಿಪರೀತ ವಾಸನಾಯುಕ್ತ ಸ್ರಾವ, ತಾಯಿ, ಗಂಡ ಅವಳನ್ನು ಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ತಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಸುಭದ್ರಾದೇವಿಗೂ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಅಪ್ಪೇ ಸಮಯ ಸಂದಿದೆ. ಅವಳು ತಾನೊಬ್ಬಳೇ ಯಾರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆಯೇ ತನ್ನ ಕೂಸಿನ ಜೊತೆಗೆ ಬಂದು, ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ತನ್ನ ಕಂದನಿಗೆ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಶನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಏಕೆ ಈ ವಿಪರ್ಯಾಸ? ಏಕೆಂದರೆ ಭದ್ರಾದೇವಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಒಮ್ಮೆಯೂ ಎದ್ದು ಓಡಾಡಲಿಲ್ಲ. ಒಳಗಡೆಯಿದ್ದ ಕಸುರು, ಸ್ರಾವ ಬಾಣಂತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬಳಿಸ್ರಾವ ಹೊರಗೆ ಬಂದೇಯಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ನಂಜಾಗಿ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತಿದೆ.

ಬೇಗ -ಬೇಗ ಎದ್ದು ಓಡಾಡಲು ಶುರು ಮಾಡಿದರೆ, ೧. ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆಯಾಗುವದು ಕಡಿಮೆ. ಮೂತ್ರ ಮಾಡದೇ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವದು, ಉರಿಮೂತ್ರ ಎಲ್ಲ ಕಡಿಮೆಯೆ. ೨. ಹಾಗೆಯೇ ಕಕ್ಕಸು ಸಹ ಸಲೀಸಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ೩. ಬಾಣಂತಿಯ ಮುಟ್ಟೂ ಸಹ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಅವರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ೪. ಮೂತ್ರ ಬೇಗ ಬೇಗ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯ ಅಕುಂಚನಗೊಂಡು, ಮರಳಿ ತನ್ನ ಆಕಾರ, ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ೫. ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೇ ತಾವೇ ಎದ್ದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಒಂದು ತರಹದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬರುತ್ತದೆ. ೬. ಇನ್ನು ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವದು. ಇದರಿಂದ ಎಂಬೊಲಿಸಂ ಎಂಬ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

(b) ಊಟ ಉಪಚಾರ :

ಬಾಣಂತಿಯರ ಊಟವೆಂದರೆ ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರೆಯೇ. ಅವರು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು, ಇದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಅಥವಾ ಇದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಸೇರಲಿ, ಬಿಡಲಿ ತಿನ್ನಲೇಬೇಕು ಎಂಬ ಮುಂತಾದ ಕಾಯ್ದೆ ಕಟ್ಟಳೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು. ಅವರು ಎಲ್ಲವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಕೆಲವರು ಪ್ರಸೂತಿಯ ನಂತರ ಏನು ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನುವುದು ಬೇಡ. ಏಕೆಂದರೆ "ಹೆರಿಗೆ ಮುಗಿದು ಹೋಯಿತಲ್ಲ. ಇನ್ನಾಕೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ತಿಂದು ದಪ್ಪಗಾಗಿ ತನ್ನ ಮೈಮಾಟ ಕೆಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು" ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಅವರು ಬಾಣಂತಿ ಇರುವಾಗ, ಬಸಿರಿರುವಾಗಿನಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಬಸಿರಾಗಿ, ಹಡೆದಿರುವ ಅವರ ಮಗು ಬದುಕಬೇಕಲ್ಲ? ಅವರ ಊಟದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಸಾರಜನಕ, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಸಕ್ಕರೆ, ಜೀವಸತ್ವ ಹಾಗೂ ಧಾತುಗಳಿರಬೇಕು.

ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಶಿಶುವು ಹೋಯಿತೆಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅಂತಹವರು ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಶುಂಠಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ತುಪ್ಪ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲು, ಸೊಪ್ಪಿನ

ಪಲ್ಯ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ರಕ್ತವರ್ಧಿಸಿದರೆ, ಪಲ್ಯಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಕಕ್ಕಿಸು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಹೈನದ ಪದಾರ್ಥ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ ಇವೆಲ್ಲ ಪಚನ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕುಡಿಯಲು ನೀರು ಕೊಡಬೇಕು. ನೀರು ಕೊಡದೇ ಸತಾಯಿಸಬಾರದು. ನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಪಾನಕ, ಎಳೆನೀರು, ಹಣ್ಣಿನರಸ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅವರ ಮೂತ್ರ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಉರಿಮೂತ್ರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಶೀತವಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಕೆಲವರ ತಿಳುವಳಿಕೆ.

(c) ಮಲ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ :

ಮಲ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅರ್ಧ ಕೆಲಸವಾದಂತೆಯೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ಊಟವಾಡಿದರೆ, ಮಲ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪುತಿಂದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಯಾಗುವದು ಕಡಿಮೆ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಆದರೆ ರೇಚಕಗಳು, ಮಾತ್ರಗಳಿವೆ.

ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಮೂತ್ರ ಹಾಸಿಗೆ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ (Bed pan) ಮಾಡಿರಿ, ಎಂದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ವಿಚಿತ್ರತೆ ತರಹ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಕಟಿ ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದರೆ, ಮೂತ್ರ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಎಲ್ಲರಿದುರು ಮಲಮೂತ್ರ ಮಾಡುವದರ ಬದಲು, ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕಕ್ಕಿಸು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಲ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಾರೆ.

(d) ನಿದ್ರೆ :

ನಿದ್ರೆಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಸಾಕು. ಮನುಷ್ಯ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆಯಿರದಿದ್ದರೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನೋವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿದ್ರೆ ಬರಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಊಟವಾದರೆ, ನಿದ್ರೆ ಬರಬಹುದು.

ಸುಖನಿದ್ರೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಹೆರವರ ಸಹಾಯ ಅಗತ್ಯ. ಬಾಣಂತಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಶಿಶುವಿನ ಚಿಂತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಅವಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಲಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಶಿಶುವು ಮಲಗಿದಾಗಲೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ವೇದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮಾತ್ರಗಳಿವೆ. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

(e) ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿಯ ನೋವು:

ಮೊದಲ ಹರಿಗೆಯಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಚಿಮ್ಮಟಗಳು ಹರಿಗೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಹೊರ ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಯೋನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿದ್ದರೆ.

ಒಂದು ವಾರ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಶಾಖ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೆ ಬರ್ಪವನ್ನಿಟ್ಟು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರನ್ನು ಟಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಸಾದಾ ನೀರಿಗೆ ಬರ್ಪಹಾಕಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆಲೆ ಬರ್ಪದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಲಿಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತರಹ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೋವಿದ್ದರೆ, ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ತರಹ ೨೦-೩೦ ನಿಮಿಷ ಟಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೆ ಸಾಕು.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ದಾದಿಯರು ಗಾಯದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿ, ಮಲಾಮು ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

(f) ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ಕೂದಲು:

ದಿನಾಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು, ಜಡೆ ಬಾಚುವುದು, ಹಿಕ್ಕುವುದು ಎಲ್ಲ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದಷ್ಟು ನಂಜು ಕಡಿಮೆ. ಬಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಬಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೂದಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

(g) ಸ್ತನದ ಆರೈಕೆ :

ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ. ಅದು ಅಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಬಸಿರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ನೀವಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಅನುಕೂಲ. ಅದು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಒಳಗಡೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಬಗೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗ ಅದನ್ನು ತೊಳೆದು, ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಬಾಣಂತಿಯರಿಗಾಗಿಯೇ ವಿಶೇಷ ತರಹದ ಬ್ರಾಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಪೂರ್ತಿ ತೆಗೆಯದೆ ತೊಟ್ಟು, ಮತ್ತು ಸ್ತನ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುವಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದರೆ ಸಾಕು. ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಪೂರ್ತಿ ಬ್ರಾ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಹಾಲು, ಶಿಶುವು ಎಷ್ಟು ಕುಡಿಯುತ್ತದೋ ಕುಡಿಯಲಿ, ಉಳಿದದ್ದು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಹಾಲು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ ಬಹಳ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ.

(h) ಬಟ್ಟೆ :

ಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ವಿಶೇಷ ತರಹದ ಬ್ರಾಗಳು ಸಿಗುವಂತೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ನೈಟಿಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇವಕ್ಕೆ ಸ್ತನಗಳಿರುವ ಕಡೆಗೆ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆಯಲು ಬರುವಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆರಾಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬ್ಲೌಸು ತೆಗೆಯುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಗಾಳಿಯೂ ಆಡುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಸೀರೆ ಸುತ್ತುವ ತಾಪತ್ರಯವಿಲ್ಲ.

(i) ಬಾಂಧವ್ಯ

ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಶಿಶು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇದ್ದರೆ, ಶಿಶುವು ತಾಯಿಯ ಸಾಮೀಪ್ಯದ ಸುಖ, ತಾಯಿಯ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಮೈಯ ಕಾವು, ತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆನಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆ ಪದ್ಧತಿಯಿದೆ. ತಾಯಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಶಿಶುವು ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಶಿಶುವಾಗಿರುವವರಿಂದಲೇ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಮಲಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಮಗು ಆತ್ಮಾಗ ತಾಯಿಗೆ ಕೇಳಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ಅದು ಹೊಲಸು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಹಸಿವಾಗಿರಬಹುದು ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಸಾಮೀಪ್ಯ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

(j) ಸ್ವಚ್ಛತೆ :

ಬಾಣಂತಿಯ ಕೋಣೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಶೀತವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಎಲ್ಲ ಕಿಟಕಿ-ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಬಿಡಬಾರದು. ದಿನಾಲು ಗುಡಿಸಿ ಒರೆಸಿ, ಧೂಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಬಾಗಿಲು, ಕಿಟಕಿ ಹಾಕಿ ಅಗ್ಗಿಷ್ಟಿಕೆ ಹಾಕಿದರೆ ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಗ್ಗಿಷ್ಟಿಕೆ ಚಳಿಗಾಲವಿದ್ದರೆ ಸರಿ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲೂ ಅಗ್ಗಿಷ್ಟಿಕೆ ಹಾಕಿ ತೊಂದರೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಇರಬೇಕು.

ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವವರು ಮುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ಸಾಬೂನು ಹಾಕಿ, ಕೈ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಣಂತಿಯು ಕೈ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಂಡೇ ಶಿಶುವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಾಣಂತಿಯ ರೂಮಿನ ಹೊರಗಡೆ ಬೇವಿನ ತೊಪ್ಪಲ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದರೆ ವಾಸನೆಗೆ ಕೀಟಗಳು ಬರಬಾರದೆಂದು.

(k) ಬಂಧುಗಳು :

ಹೆರಿಗೆಯಾಯಿತೆಂಬ ಸಂತೋಷದ ಸಮಾಚಾರ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆಲ್ಲ ಸಂತೋಷದಾಯಕ. ಹಾಗೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಬರುವುದು ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಲೋಚ ಲೋಚ ಮುದ್ದುಕೊಡುವದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಬಂದವರು ಊರ ತುಂಬ ಓಡಾಡಿದ ಪಾದರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೊರಗಡೆಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಂದರೆ ಒಳಿತು. ದೂರದಿಂದ ತಾಯಿ ಶಿಶುವನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಕಾಣದ ಧೂಳಿರುತ್ತದೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದು. ಬಂಧುಗಳ ಬಂದವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಇರಬಹುದು. ಇಂತಹವರಂತೂ ಬರಲೇಬಾರದು. ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ.

ಪ್ರಸೂತಿಯ ನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳು:

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಸುಖರೂಪವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿದ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಮಲಾಮು, ಮಾತ್ರ, ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೋಗುವಾಗ ಸಿರ್ಮುರಿಯನ್ನಾಗಲಿ, ಚಿಮ್ಮಟಗಳ

ಹೆರಿಗೆಯಾಗಲೀ, ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ, ತಾಯಿಗೂ ಹಾಗೂ ಶಿಶುವಿಗೂ ಏನೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿಯೇ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಲಹೆಗಳು ಯಾವವು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

೧. ಪ್ರಸೂತಿ ನಂತರದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು
೨. ಊಟ ಮತ್ತು ಉಪಚಾರ
೩. ಸ್ತನಪಾನ
೪. ಶಿಶುವಿನ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು.
೫. ಮರು ತಪಾಸಣೆ.
೬. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳು.
೭. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ - (ಮುಂದೆ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ)

ಮರು ತಪಾಸಣೆ:

ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ೧-೨ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಹೋದರೂ ತಿರುಗಿ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಅವರು ಹೇಳಿದಾಗ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಸಿರಿರುವಾಗ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಪಾಂಡುರೋಗ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಆಗಾಗ ತಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೋಗಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅದು ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ನೋಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದರ ವಾತ್ಸರ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ, ಬೇಡವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ದೃಷ್ಟಾಂತ ನೋಡಿ.

ನೀರಜ ಮತ್ತು ಜಲಜ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಗರ್ಭವತಿಯಿರುವಾಗ ಮಧುಮೇಹದ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಇಬ್ಬರೂ ಮನೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಪಾಲಿಸಿದರು. ಒಂದು ದಿನ ನೀರಜಾ ತಲೆ ಸುತ್ತು ಬಂದು ಬೀಳುತ್ತಾಳೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಜಲಜಾಳಿಗಿಂತ ನೀರಜಾಳಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆದರೂ ಕೆಲವು ಸಲ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಷ್ಟು ದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆ ಊಟ ಆಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಹಟ ಮಾಡಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬರೆಸಿಕೊಂಡು ಬೇಗ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಇನ್ನುಲಿನ ಡೋರುನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಸಿರ್ಮುರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ, ಪೂರ್ತಿ ಮಾಯ್ದಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರವೇ ಬರಲು ಹೇಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾದರೆ ೨-೩ ದಿನಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಗಾಯ ನೋಡಲು ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಹೇಳಬಹುದು. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ದೂರದ ಊರಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಬನ್ನಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಬೇಗ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ವಾರ ಬಿಟ್ಟು ಬನ್ನಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅದು ಅವರ ಗಾಯ, ಯಾವ ತರಹದ ಹೆರಿಗೆ. ಅದರ ಅನುಕೂಲತೆ ಈ

ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಿದ್ದರೆ ೬ ವಾರದ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಬನ್ನಿ ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಬನ್ನಿ ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅವರು ಪದೇ ಪದೇ ಹೊರಬರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ಅವರು ಮರು ತಪಾಸಣೆಗೆ ಬರುವ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂದರೆ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ನೋಡಿ, ಅವರಿಗೆ ಈ ಮುಂದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕೆ-ಬೇಡವೇ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಮರು ತಪಾಸಣೆಗೆ ಬಂದಾಗ

೧. ಅವರ ತೂಕ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ, ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಗಾಯ, ಸ್ತನಗಳ ತಪಾಸಣೆ, ಪ್ರಸೂತಿಯ ನಂತರ ಸ್ರಾವ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮುಂದುವರಿಸಲು, ಸರಿಯಿದ್ದರೆ, ಮಾತ್ರ ನಿಲ್ಲಿಸಲು, ಮಧುಮೇಹದ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನುಲಿನ ಸಾಕೆ, ಬೇಕೆ, ಅದರ ಬದಲು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬೇಕೆ. ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ದೋಷವಿದೆಯೇ, ಪ್ರಸೂತಿ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ನಂಜಿದೆಯೇ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿದೆಯೇ? ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಸಣ್ಣ ತೊಂದರೆಗಳು :

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತರಹದ ತೊಂದರೆಗಳಾವವು ಎಂದರೆ,

a) ಅನಿಯಮಿತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ :

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಸೂತಿಯ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಾರದು. ಇದ್ದರೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥ ಕೆಲವು ಸಲ ಋತುಸ್ರಾವವೇ ಬೇಗ ಬಂದು ಬಿಡಬಹುದು. ಅದನ್ನೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಹೆದರಿಕೊಂಡು ಬಿಡಬಹುದು. ಪ್ರಸೂತಿಯ ನಂತರ ಆವಾಗಾವಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಲೇಯಿದ್ದರೆ, ಮಾಸಿನ ತುಣುಕು, ಅದರ ಪೊರೆಗಳು ಉಳಿದುಕೊಂಡಿವೆಯೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಋತುಸ್ರಾವ ಯಾರು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವದಿಲ್ಲವೋ, ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಏಕೆ ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗದೇಯಿದ್ದರೆ, ಸ್ಕ್ಯಾನ (ಶ್ರವಣಾತೀತಯಂತ್ರ) ದಿಂದ ಮಾಸು, ಕಸಿರು, ಉಳಿದಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು.

(b) ಬಿಳಿ ಮುಟ್ಟು :

ಹರಿಗೆಯ ನಂತರ ಬರುವ ಸ್ರಾವ ನಿಂತು ಹೋದಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಬರಲು ಶುರುವು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಕೆಲವು ಸಲ ಯೋನಿ ಗರ್ಭಕಂಠದ ನಂಜಿನಿಂದಲೇ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಈ ಸ್ರಾವ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಗ್ಗದೇಯಿದ್ದು ಹಾಗೇ ದೊಡ್ಡದೇ ಉಳಿದಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೂ ಬರಬಹುದು. ಈ ತರಹಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ.

(c) ಗರ್ಭಕಂಠದ ಸವೆತ (Erosion)

ಗರ್ಭಕಂಠದ ಬಾಯಿ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಕೆಂಪಾಗಿ ಕಂಡು ಹುಣ್ಣಿನ ತರಹ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಪರಿಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಒಟ್ಟು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮರುತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಅದು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಲೂ ಮಾಯದೇ ಇದ್ದರೆ, ಆವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.

(d) ಬೆನ್ನು ನೋವು :

ಈ ಬೆನ್ನುನೋವು ಅನೇಕಾನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುನ ಕೆಳಗಡೆ-ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ನೋವು ಇದ್ದರೆ, ಸುಮಾರಾಗಿ ಕಡಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಂಜಾಗಿರುವ, ಇಲ್ಲವೆ ಮತ್ತೇನೋ ಕಾಯಿಲೆಯಿರಬಹುದು. ಮೇಲ್ನಡೆಯಿದ್ದರೆ, ಅದು ಬೇರೆಯೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಇರಬಹುದು. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೀಚಿ ಆಗಾಗ ನೋವು ಬರಬಹುದು. ಸಿರಿಯೋರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಬೆನ್ನುನಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಕೆಲವು ದಿನ ಅದರ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ.

e) ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರುವಿಕೆ :

ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೆರಿಗೆಯಾದರೆ ಆಗ ಯೋನಿಯೂ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಜಾರಿದ ಗರ್ಭಕೋಶವಿದ್ದವರೇ ಬಸಿರಾಗಿರಬಹುದು. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಅದು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು. ಇವರಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಬಳೆ, ಹಾಕಬಹುದೇ ಹೊರತು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ೩ ತಿಂಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

f) ಗರ್ಭಕೋಶ ಹಿಂಬಾಗುವಿಕೆ (Retroversion)

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಕೆಲವು ಸಲ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಕೊಂಡು, ಬೆನ್ನು ನೋವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೂ ಪೆಸರಿ (pessary) ಹಾಕಬಹುದು.

g) ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮೂತ್ರ ಸೋರಿಕೆ

ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಸೀನಿದಾಗ, ಮೂತ್ರ ಹೊರಬರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಡಿ ಪ್ರದೇಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ "ಕೆಜೆಲ್‌ನ ವ್ಯಾಯಾಮ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಮುಂದೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ೩ ತಿಂಗಳ ನಂತರವೇ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

* * * * *

೨೪. ಪ್ರಸೂತಿ ನಂತರದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

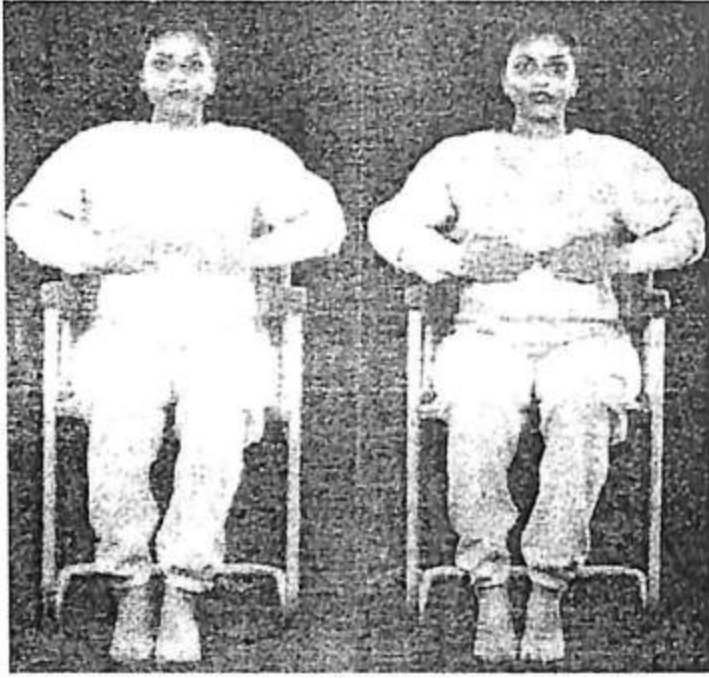
ಪ್ರಸೂತಿಯ ನಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ,

೧. ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
೨. ದೇಹದ ಮಾಟ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.
೩. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ಬರುತ್ತದೆ.
೪. ಆಲಸ್ಯ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ.
೫. ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ಬಂದ ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿದು, ಡುಮ್ಮಿ, ಧೂತಿ, ದಪ್ಪ ಮುಂತಾದ ಬಿರುದಾವಳಿಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
೬. ಬಸಿರಿರುವ ಮೊದಲು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಕುಬುಸ, ಪಂಚಾಬಿ ಡ್ರೆಸ್ ಉಡುಪುಗಳು ಸರೀ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೊಸದನ್ನು ಹೊಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಖರ್ಚು, ಸಮಯ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.
೭. ಬೊಜ್ಜಿನ ಮಿತ್ರರಾದ ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ

- a) ಮೀನಾಕ್ಷಿಯ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ೩ ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ. ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಸೈಕಲ್ಲು ಹೊಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಬಹಳ ದಿನಗಳ ನಂತರ ನೋಡಿದವರಿಗೆ ಇವಳಿಗೆ ಬಸಿರು ಯಾವಾಗಾಯ್ತು. ಹೆರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲಾಯಿತು. ಯಾವುದೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ೨ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿಯಾದರೂ, ಇನ್ನೂ ಯುವಕರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.
- b) ಕಮಲಾಕ್ಷಿಯೂ ಅದೇ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಕೆಲವರು "ಮೀನಾಕ್ಷಿಯು ನಿಮ್ಮ ಮಗಳೇ" ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಮಲಾಕ್ಷಿಯದೂ ೨ನೆಯ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದೆ. ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಕಮಲಾಕ್ಷಿ ಇಬ್ಬರೂ ಒರಗೆಯವರು. ಒಂದೇ ಸಲ BA ಆದವರು. ಇದರಿಂದ ಕಮಲಾಕ್ಷಿಗೆ ಬಹಳ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತಿದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಏಕೆ? ಕಮಲಾಕ್ಷಿಯು ಎರಡೂ ಹೆರಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ನಂತರ, ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದಿದ್ದಾಳೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಸುದ್ದಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ವೇಳೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ



ಚಿತ್ರ No. 24

ಎಂಬ ನೆವ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ದಪ್ಪ ಹೆಂಗಸಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಜನ ಅವಳಿಗೆ "ಟುನ್ ಟುನ್" ಎಂದು ಚೀಷ್ಟೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತನ್ನ ಒರಗೆಯವಳಾದ ಮೀನಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಮದುವೆಯಾಗದ ಹುಡುಗರು ಆಸೆಗಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ತಾನು ಮಾತ್ರ ಮೀನಾಕ್ಷಿಯ ತಾಯಿ ಎಂದು ಕೇಳುವ ಜನರನ್ನು ಹೊಡೆಯುವಷ್ಟು ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತಿದೆ ಅವಳಿಗೆ.

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು. ಹಾಗಾದರೆ ಯಾವ ತರಹದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ, ಬಾಣಂತಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು?

a) ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಕುಂಗಪೂ, ಕರ್ಫಾಟೆ, ಮುಂತಾದ ಕಠಿಣ ತರಹದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ.

b) ಯೋಗಾಸನ, ತಿರುಗಾಟ ಮುಂತಾದ ಸೌಮ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಯಾದರೆ

c) ಮನಕ್ಕೆ ಮುದನೀಡುವ ಈಜಾಡುವುದು. ಜಾಗಿಂಗ್, ಸೈಕಲ್ನು ಸವಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಇವೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವಿಭಜಿಸಬಹುದು

೧. ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು

೨. ಈಜುವುದು

೩. ನೀರಿನಲ್ಲಿಯ ಆಟದ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಗಾಳಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ (Acqua-Aerobics)



ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಭಂಗಿ No. 25



ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಭಂಗಿ No. 26

- ೪. ಯೋಗ
 - ೫. ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ
 - ೬. ಹಗುರವಾದ ತೂಕ ಎತ್ತುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು
 - ೭. ಪೈಲೇಟನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು
 - ೮. ಚಂಡಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು (Ball exercises)
- ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೋಡಿ.

a) ನೀಲಾಕ್ಷಿಯದು ಸಿರ್ಝೀರಿಯನದಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದೆ. ಅವಳು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ನೋವು ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋದಾಗ ಅವಳನ್ನು ಅವರು ಬಯ್ಯುತ್ತಾರೆ.

b) ವಿಶಾಲಾಕ್ಷಿಯದೂ ಸಿರ್ಝೀರಿಯನದಿಂದಲೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದೆ. ಅವಳು ವೈದ್ಯರು ಹತ್ತಿರ ಹೋದಾಗ, "ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಈಗ ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತೀರಾ" ಎಂದು ಅವಳನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ.

ಏಕೆ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀಲಾಕ್ಷಿ ತಾನು ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಕಠಿಣ ತರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಸಿರ್ಝೀರಿಯನ್ ಆದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಬಂದಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಯಾವತರಹದ್ದು ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಜ್ಞಾನಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ದಿನ ಮಾಡಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು



NO 27



NO 28



NO 29

No. 29

ಯಾರಿಂದಲೋ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವದರ ಬದಲು, ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ಶಂಖದ ಬಾಯಿಂದ ಬಂದದ್ದು ತೀರ್ಥ ಅಂತ ಆಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

೧. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನೋವು ಬಂದರೆ ತತ್ಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೋಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.
೨. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ತನಕಟ್ಟು (Bra) ಸರಿ ಕೂಡುವಂತಹದನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ.
೩. ಯಾವ ತರಹದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಿಂದ, ಭೌತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞ (Physiotherapist) ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ತಜ್ಞರಿಂದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
೪. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮೊದಲು ೧೦ ಮಿನಿಟು ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ೨೦, ೩೦, ೫೦ ಮಿನಿಟುಗಳವರೆಗೆ ಎರಿಸಬೇಕು.
೫. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಕಾಲಾವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಇರಬಾರದು. ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಮುಗಿಸಿ ನಂತರವೇ ಮಾಡಬೇಕು.
೬. ಸಿರ್ಯೂರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯಾದವರು ಗಾಯ ಮಾಯುವ ಮೊದಲೇ ಶುರುವು ಮಾಡಬಾರದು. ಮಾಯ್ದು ನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
೭. ತೇಕು ಹತ್ತಿದರೆ, ದಣುವಾದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
೮. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಮಾಡುವಾಗ ಯಥೇಚ್ಛ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
೯. ಯಾರಲ್ಲಿ, ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಮಾಯದ ಗಾಯ, ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಇದೆ ಅಂತಹವರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು.
೧೦. ತೂಕವನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ (ಅಂದರೆ ೦.೫ ಕೆ.ಜಿ./ವಾರಕ್ಕೆ) ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ದುರಾಸೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
೧೧. ಕೂಸು ಯಾವಾಗ ಮಲಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಹಾಲುಕುಡಿಯಬೇಕೆನ್ನುತ್ತದೆ. ಮುಂತಾದ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಶುರುವು ಮಾಡಬೇಕು.

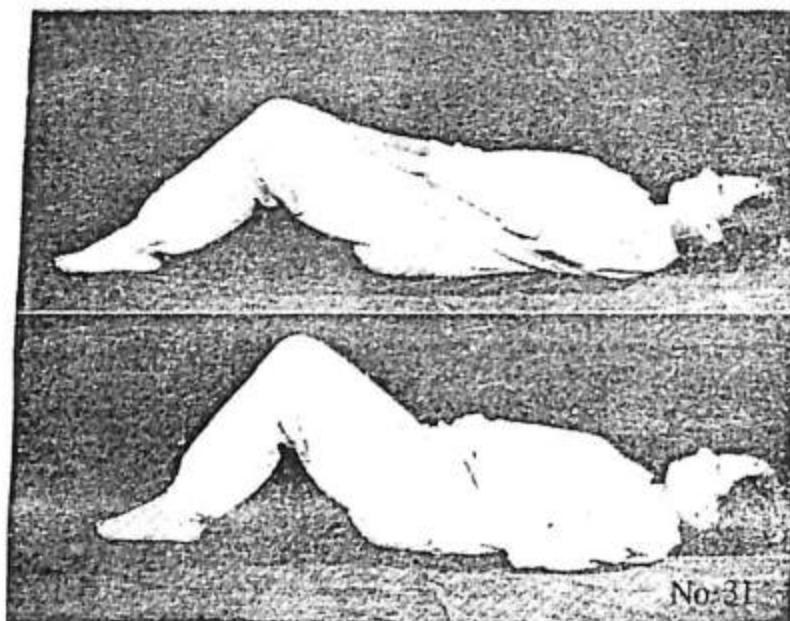
ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ತರಹದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳುಂಟು.

ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ,

೧. ತೀವ್ರ ಗುಣಮುಖರಾಗುವದು.
೨. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅಂದರೆ ಬಸಿರು ಮುಗಿದು, ಹೆರಿಗೆಯೆಂಬ ಅಗ್ನಿಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಗಿದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಇಳಿಸುವದು.



No. 30



No. 31

೩. ಇದರಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ.
೪. ಬಾಣಂತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಶುರುವು ಮಾಡಬೇಕು?

೧. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೬ ವಾರಗಳಾದ ನಂತರ ಶುರು ಮಾಡಬಹುದು.
೨. ಮೊದಲ ಸಲ, ೨ನೆಯ ಸಲ, ೩ನೆಯ ಸಲ ಸಿರ್ಝೀರಿಯನ್ ಆದವರು ಗಾಯ ಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ ಮಾಯಿತೆಂದು ನೋಡಿಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.
೩. ಯಾವಾಗ ತಮಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಅರ್ಹ ಎನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆವಾಗ ಶುರುವು ಮಾಡಬೇಕು.
೪. ಬಟ್ಟೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಈಜಾಡಲು ಹೋಗಬಾರದು.
೫. ಈ ಪ್ರಸೂತಿ ನಂತರದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ೬ ರಿಂದ ೧೨ ವಾರಗಳ ತನಕ ಮಾಡಬಹುದು.
೬. ನಂತರ ಈ ಮೊದಲು ಯಾವ ತರಹದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೋ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.
೭. ಸಿರ್ಝೀರಿಯನ್ ಆದವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನೋವು ಇರದಿದ್ದರೆ, ಎಳೆತ ಇರದಿದ್ದರೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಆಸನಗಳು :

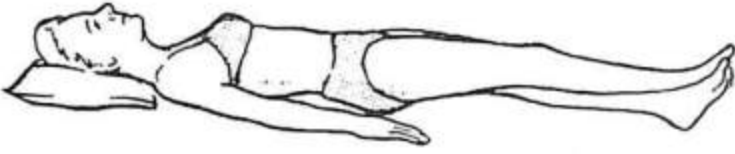
ಯಾವ ತರಹದ ಆಸನ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಈ ಆಸನಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೇ, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

೧. ಚತುರ್ ಪಾದಾಸನ
೨. ಉತ್ಕಟಾಸನ
೩. ಉತ್ತಿಷ್ಠ ಏಕ ಪಾದಾಸನ
೪. ಬದ್ಧ ಕೋಣಾಸನ
೫. ಚಕ್ರಾಸನ
೬. ವೀರಾಸನ

ಕುಂಗಪೂ, ಕರ್ಫಾಟಿ, ಲಾನ್ ಟೆನಿಸ್ ಈ ಮುಂತಾದ ಕಠಿಣ ತರಹದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಬೇಡ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶದ ಹಾಗೂ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹರಿಗೆಯಾಗುವಾಗ ಹಿಗ್ಗಿದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಸಿರು ಇರುವಾಗ, ಹಡೆಯುವಾಗ, ಆಕುಂಚನಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.



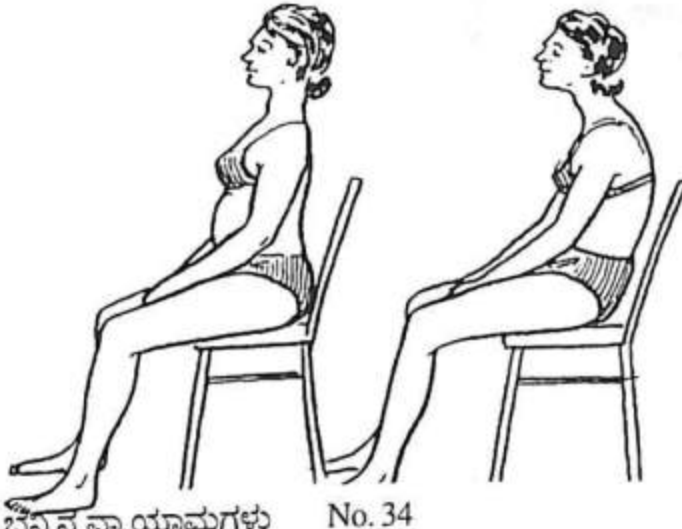
ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಗದದ್ವಾರ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಪಳಗಿಸುವುದು

No. 32



ಬೆನ್ನಿನ ಆಸನ ಕೈಗಳಿಂದ ಪಾದ ಮುಟ್ಟುವುದು

No. 33



ಬೆನ್ನಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು No. 34

ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದರೆ "ಕೆಜೆಲ್‌ನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು". ಆ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಬಿಡುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ, ಶೀನು ಬಂದಾಗ, ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಮೂತ್ರ ಸೋರುತ್ತದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾದಾಗ ಹೇಗೆ ಆ ಜಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ ಹಾಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಜೆಲ್‌ನ ಉಪಕರಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೆಂಡಿನಂತಹದನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ತೂರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿಕ್ಕಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಪನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಎರಡು ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇನ್ನೆಷ್ಟು ಏರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ."

ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹುದೊಡ್ಡದಾದ ಚೆಂಡು. ಇದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅದನ್ನು ಎತ್ತುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿವೆ. ಇದು ತೀರ ಹಗುರವಾದ ಚೆಂಡು.

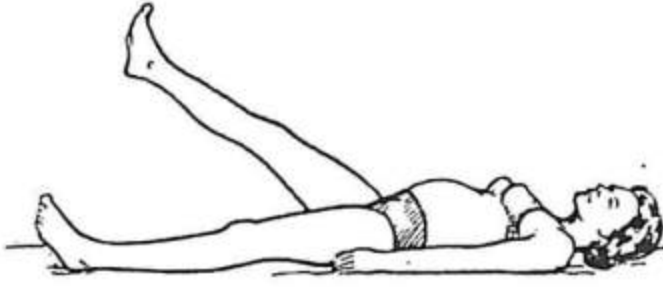
ಪಿಲೇಟಿನ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ, ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೂರಾರು ತರಹ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ನಮ್ಮ ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವು ಯಾವವೆಂದರೆ,

೧. ಕೈಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಊರಿ ಅಂಬೆಗಾಲ ತರಹ ನಿಲ್ಲಿಸಿಕೊಂಡು, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದು.
೨. ಮಲಗಿಕೊಂಡು, ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡುತ್ತ, ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಸೈಕಲ್ಲು ತುಳಿಯುವ ತರಹ ಮಾಡುವುದು.
೩. ಕೈಗಳೆರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಭಾರವಾದ ಡಂಬೆಲ್ಲು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನಿಂತ ಜಾಗದಿಂದ ಬಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಎಳುವುದು.
೪. ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಬಾಗಿಸುವುದು. ಸುಮಾರಾಗಿ ವಾರಿಯರನಂತಹ ಆಸನ.
೫. ಕೈಗಳನ್ನು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ, ಮಲಗಿಕೊಂಡವರ ತರಹ ಇದ್ದು, ಮೇಲೆ ಎಳುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ಬರುವುದು. ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ಡಬ್ಬು ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಶುರುವು ಮಾಡಬಹುದು.

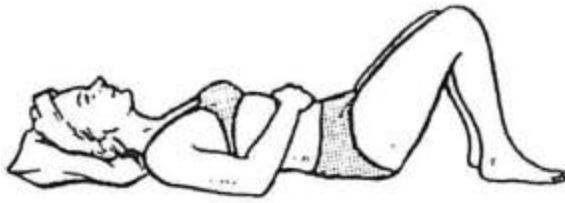
ಪ್ರಸೂತಿಯ ಪೂರ್ವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು:

೧. ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಕಠಿಣ ತರಹದ ಕಠಿಣ ತರಹದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಕುಂಗಪ್ಪಾ, ಕರಾಟೆ, ಕಳರಿ ಪಯ್ಕತ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದರೆ, ಒಳಗಡೆಯೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಶಿಶುವೂ ಸಾಯಬಹುದು. ನಂತರ ತಾಯಿಯೂ ಸಾಯಬಹುದು.

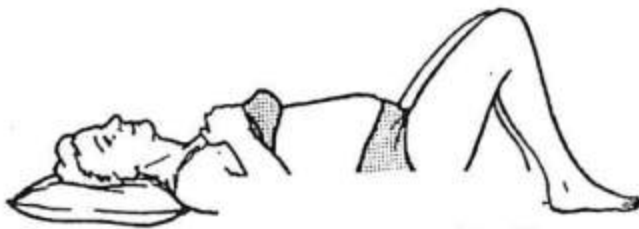
೨. ಈ ಮೊದಲೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆವಾಗವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹವರೂ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.



ಕಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು No. 35



ಬೆನ್ನನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದು No. 36



ಬೆನ್ನನ್ನು ಎತ್ತುವುದು No. 37

೩. ಈ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿಸಲ ಗರ್ಭಪಾತವಾದವರು
೪. ಸಣ್ಣ ತೂಕದ ಶಿಶುವಿನ ಜನನವಾಗಿದ್ದರೆ.
೫. ಈ ಸಲ ಶಿಶು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ
೬. ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಅತೀ ಜೋರಾಗಿ ನಡೆಯುವುದೂ ಸಹ ಅಪಾಯಕರ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ದಣವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ೧೫-೨೦ ನಿಮಿಷ ಮಾಡಬಹುದು. ದಣವಾದರೆ, ಬೇಕೆಂದರೆ ಬೇರೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ಆದಷ್ಟು ಕಾಲಿನಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರ ಬದಲು ಕೈಗಳ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಅಕಾಲ ಹರಿಗೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

೧. ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎದೆಗೆ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ, ಒತ್ತಿಕೊಂಡು ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು.
೨. ಎದ್ದು ನಿಂತುಕೊಂಡು ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಚಾಚಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಕೆಳಗೆ ತರುವುದು.
೩. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕಳಪಾಳಿ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತು ಕೈಗಳೆರಡನ್ನು ಮಡಚಿ ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತ ಎದೆಯ ಚರ್ಮ ತಾಕುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
೪. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಹಿಂಬಡದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಎದೆಯನ್ನು ಸೆಟೆಸಿ, ಭುಜಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಭಾರಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಏಳುವುದು, ಕೂಡುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ನಂತರ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹರಿಗೆಯ ನಂತರ ಇದೇ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಸೊಂಟವನ್ನು ಆ ಕಡೆ, ಈ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು.
೫. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಚಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಕಾಲು ಹಾಗೂ ತೊಡೆಯನ್ನು ಚಿಟ್ಟೆಯಂತೆ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡುವುದು.
೬. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಕೈಗಳೆರಡನ್ನು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ನಂತರ ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಾಗಿಸುತ್ತ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲು ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.
೭. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಮಡಚಿಕೈಗಳೆರಡನ್ನು ಅರ್ಧಮಡಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೆನ್ನಿನ ಪೊಳ್ಳು ಭಾಗ ಪೂರ್ತಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಒತ್ತುವುದು.



ಉತ್ತರ ಧನುರಾಸನ

ಉತ್ತರ ಧನುರಾಸನ
No. 38



ಉತ್ತರ ಧನುರಾಸನ

ಉತ್ತರ ಧನುರಾಸನ
No. 39

ಉತ್ತರ ಧನುರಾಸನ
No. 39



ಉತ್ತರ ಧನುರಾಸನ

No. 40

No. 40

No. 39



ಉತ್ತರ ಧನುರಾಸನ

No. 41

ಉತ್ತರ ಧನುರಾಸನ
No. 41



ಉತ್ತರ ಧನುರಾಸನ

No. 42

ಉತ್ತರ ಧನುರಾಸನ
No. 42

೮. ಅಂಗಾತ ಕಾಲು ಚಾಚಿ, ಕೈಗಳೆರಡನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಎಳುವುದು.
೯. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ತರಹದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.
೧೦. ಎದ್ದು ನಿಂತು ಬಾಗಿ ಕಾಲು ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.
೧೧. ಎದ್ದು ನಿಂತು, ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಳ್ಳುವಂತೆ, ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು ಮಡಚಿ ಕೈಗಳೆರಡನ್ನು ಚಾಚುವುದು.
೧೨. ಕಾಲು ಚಾಚಿ ಮಲಗಿ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಮಡಚಿ ನಂತರ ಎರಡನ್ನು ಮಡಚಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಚುವುದು.
೧೩. ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಭಾರವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೆಲದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತಿ ಹಾಗೆ ಚಾಚಿದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದು.
೧೪. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿ ಮಲಗಿ ಕೇವಲ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚದೆ ನೆಲದಿಂದ ಎತ್ತುವುದು. ಕೈಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು.
೧೫. ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ತಲೆ ಎತ್ತುವುದು ಹಾಗೂ ಬಿಡುವುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು.
೧೬. ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ, ಒಂದು ಕಾಲಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹಾಕಿ ಗುದ್ದಾರ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಡುವುದು.
೧೭. ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ತಲೆಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ತಿರುಗಿ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಎಳುವುದು.

ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವ ಮೊದಲು ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ೧ ರಿಂದ ೧೨ ರವರೆಗಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ೧. ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವ, ೨. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಹಾಗೂ ೩. ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ಬರೀ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎತ್ತುವ, ದೊಡ್ಡ ಕೊಡ, ಬಕೆಟು ಎತ್ತುವ, ಭಾರವಾದ ಸಾಮಾನು ಎತ್ತುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು.

ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಶುರುವು ಮಾಡುವಾಗ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಶುರು ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಅದರ ವೇಗ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೆ ಬರುವುದು.

* * * * *

೨೫. ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ

ಸುಮಾರು ೧೦-೨೦ ಜನರಲ್ಲಿ ಹರಿಗೆಯ ನಂತರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳು. ಮೊದಲನೆಯದು Post partum blues ಬಾಣಂತಿಯ ಮನಗುಂದುವಿಕೆ. ಇನ್ನು ಎರಡನೆಯದು ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಬಾಣಂತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮನೋರೋಗ.

ಈ ತೊಂದರೆ ಕೇವಲ ಹರಿಗೆಯಾದ ನಂತರವೇ ಬರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಬಸಿರಿರುವಾಗಲೂ ಬರಬಹುದು. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಗ ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಹರಿಗೆಯ ಭಯ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಅತೀ ಕಷ್ಟದಿಂದಲೂ ಬರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇಂಥವೇ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಬಾರದಿದ್ದರೂ ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಮಾಸುವಿನಿಂದ ಬರುವ ರಸದೂತಗಳಾದ ಇಸ್ಟ್ರೋಜನ, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್, ಕಾರ್ಬಿಸಾಲ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹಾಗೂ ಪಿಟ್ಟುಟರಿ ಮತ್ತು ಹೈಪೋಥಲಮಸ್‌ದ ಕಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಆದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಇರಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಈ ಎಲ್ಲ ರಸದೂತಗಳ ಸ್ರವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾಸು ಬಿದ್ದು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಬಹುದು.

ಈಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

- A) ಕೃತ್ತಿಕಾಗೆ ಬಸಿರಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬಂದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಅವಳು ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅತ್ತೆ-ಮಾವ ಗಂಡ ಎಲ್ಲರೂ ಗಂಡು ಹುಟ್ಟಿತೆಂದು ಬಹಳ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವಳು ಮಾತ್ರ ಖಿನ್ನವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದಾಳೆ. "ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಕಷ್ಟವಾದರೂ, ಕೊನೆಗೆ ಶಿಶು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಅವಳೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ" ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ದೇವರು ಇಷ್ಟು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ ಸಂತೋಷ ಪಡುವದರ ಬದಲು ಏಕೆ ಖಿನ್ನರಾಗಿದ್ದಾಳೆಂದು ಆತನಿಗೆ ಬಹಳ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ.
- B) ಅಶ್ವಿನಿಗೆ ಮೊದಲನೆಯದು ಸಿರ್ಝೀರಿಯನ್ ಆಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಸಲ ಮತ್ತೆ ಸಿರ್ಝೀರಿಯನ್ನಾಗಿಯೇ ಹೆಣ್ಣು ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಎರಡೂ ಸಿರ್ಝೀರಿಯನ ಹರಿಗೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಅವಳ ಗಂಡ ಅವಳಿಗೆ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ

ಮಾಡಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅಶ್ವಿನಿಯ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಈಗ ಯಾವಾಗಲೂ ನೀರು. ಎರಡೂ ಹೆಣ್ಣು ಇದ್ದರೆ ಏನಾಯ್ತು? ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡೂ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿದರೂ ಆಕೆಯ ಕಣ್ಣೀರು ನಿಂತಿಲ್ಲ.

C) ಭರಣಿಯದು ಇದು ಎರಡನೆಯ ಹೆರಿಗೆ. ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟಿತು. ಈ ಸಲ ಅವಳು ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಬಹಳ ದಿನ ರಜೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಳು. ಹೇಗಾದರಾಗಲಿ ಈ ಸಲ ಶಿಶುವು ಉಳಿದರೆ ಸಾಕೆಂದು ಬಹಳ ದಿನ ರಜೆ ಹಾಕಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಳು. ಇದರಿಂದ ಅವಳ ನೌಕರಿಯೂ ಹೋಯಿತು. ಆದರೆ ಈ ಸಲ ಮತ್ತು ಅವಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅವಳು ಮಾತ್ರ ನಿದ್ವೆಯನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. "ನೌಕರಿ ಹೋದರೆ ಹೋಗಲಿ, ಮತ್ತೊಂದು ನೌಕರಿ ಹುಡುಕಿದರಾಯಿತು. ಇಷ್ಟರ ಮೇಲೆ ನಿನ್ನ ಹಣದಿಂದ ಮನೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಅಂತ ಏನಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಅಂತ ಅವಳ ಗಂಡ ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವಳಿಗೂ ನೌಕರಿಯ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಏನೋ ಬೇಸರ."

D) ಸ್ವಾತಿಯದು ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ೭ ದಿನವಾಗಿದೆ. ಈಗ ದಿನಪೂರ್ತಿ ಅವಳು ಮಲಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಒಂದು ವಾರವಾದರೂ ಇನ್ನೂ ಇವಳ ನಿದ್ವೆಯೇ ಮುಗಿಯುವದಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ಅವಳ ತಾಯಿ ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶಿಶುವು ಅತ್ತರೂ ಅವಳಿಗೆ ತನಗೆ ದಣವು ಅನ್ನುತ್ತ ಮತ್ತೆ ಮಲಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ದಣವು ಇನ್ನೂ ಆರಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವಳ ತಾಯಿ ಅವಳಿಗೆ ಏನೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವು ಅತ್ತರೆ, ಅವರೇ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

E) ಅನುರಾಧಾಳದ ಇದು ೩ನೆಯ ಹೆರಿಗೆ. ಮೂರು ಗಂಡಾಗಿವೆ. ಗಂಡ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಗಂಡು ಹುಟ್ಟಿತೆಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ. ಅವಳ ಗಂಡನಿಗೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅನುರಾಧಾ ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಗಾಬರಿಗೊಂಡ ಅತ್ತೆ ತನ್ನ ಮಗನಿಗೆ "ನೀನು ಬೇಗ ಬಂದು ಮಗುವನ್ನು ನೋಡು. ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ನೀನು ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಬೇಸರ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ೫ ದೃಷ್ಟಾಂತ ನೋಡಿರಿ. ಹೆಣ್ಣು ಹುಟ್ಟಿತೆಂದು, ನೌಕರಿ ಹೋಯಿತೆಂದು, ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ಕಣ್ಣೀರು, ಅತ್ಯಂತ ದಣವು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ. ಈ ೫ ಜನ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ನಡೆದರೂ ಅದು ಲೋಕಾರೂಢಿಯಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರವರ ಮನೆಯವರು ಇದು ಇಂತಹದಕ್ಕೆಯೇ ಕಾರಣ ಅಂತ ಹುಡುಕಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿರಿ. "ಆಶ್ಲೇಷಾಳ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ೧೦ ದಿನವಾಗಿದೆ. ಅವಳದು ಟಿಬೆಟಿಯನ್ನಿನ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರೇಮ ವಿವಾಹವಾಗಿದೆ. ೧೦ ದಿನವಾದರೂ ಅವಳು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿಲ್ಲ. ಇವಳೂ ನಮ್ಮ ತರಹ ಚಳಿಯಿರುವ ಟಿಬೆಟನನಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನವೂ ಬೇಡ. ಬೆವರಿನ ಬಟ್ಟೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ" ಅಂತ ಅವಳ ಗಂಡ ಅವಳಿಗೆ ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರವರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ, ಅವರವರಿಗೆ ಸರಿಹೋಗುವಂತಹ ಒಂದು ಕಾರಣ ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಯಾರೂ ಅವರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಅವರ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಕಾಣುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಃ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವದೇನಿಲ್ಲ.

ಈ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ಯಾರಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ?

೧. ೨೦ ವರ್ಷದ ಒಳಗಡೆಯೇ ಬಸಿರಾದವರು.
೨. ಮದುವೆಯಾಗದೇ ಬಸಿರಾದವರು.
೩. ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿಯನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರು. ಅಥವಾ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಿಲ್ಲವೇ ಅನಾಥರಾಗಿ ಬೆಳೆದವರು.
೪. ಶಿಕ್ಷಣ ಅರ್ಥಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದವರು, ಕಡಿಮೆ ಹಣ, ಖರ್ಚಿಗೆ ಸಾಲದೆಂಬಂದಿದ್ದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದವರಲ್ಲಿ.
೫. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಿದ್ದರೂ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ವಂಚಿತರಾದವರು.
೬. ಗಂಡ ಸರಿಯಾಗಿ ಮನೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಅತ್ತೆಮಾವಂದಿರ ಅವಕೃಪೆಗೆ ತುತ್ತಾದವರು
೭. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇಲ್ಲದೆಯಿರುವವರು.
೮. ಈ ಹಿಂದೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಆದವರು.
೯. ಈ ಮೊದಲು ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಿದವರು.
ಸತ್ತ ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟಿದುದು, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಪಾತ, ಸಿರಿಯೂರಿಯನ ಹೆರಿಗೆ, ಕಷ್ಟಕಾರಕವಾದ ಬಸಿರು ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ.
೧೦. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಅತ್ತೆ ಮನೆಯವರ ಪ್ರೀತಿ ಆರೈಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವವರು.

ಮೊದಲ ಬಾಣಂತನದಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ, ಮುಂದಿನ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ೨೦-೩೦% ದಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ಖಿನ್ನತೆ ಮರಳಿ ಬರಬಹುದು. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ದಣವು, ನಿದ್ರೆಯ ತೊಂದರೆ, ಹಸಿವಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳು.

ಬಾಣಂತಿಯ ಮನಗುಂದುವಿಕೆ (Post partum blues) ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ, ೪-೫ ದಿನಕ್ಕೆ ಹಣೆಕೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ೫೦% ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ, ಖಿನ್ನತೆ, ಕಣ್ಣೀರು, ಶಿಶುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾದರ ಇವೆಲ್ಲ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಕಣ್ಣೀರಿಗೆ ಕಾರಣ ಇರಲೇಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿ, ಆರೈಕೆ, ಮನರಂಜನೆಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಬೇಕು ಅಂತಿಲ್ಲ. ತಾನಾಗಿಯೇ ಅವರು ಸರಿಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ (depressoion) ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಗರ್ಭಪಾತ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ೪-೬ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು. ೧೦-೨೦% ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ಖಿನ್ನತೆ ಬರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಸಿಡುಕುತನ, ಜನರಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ವಿಚಾರ. ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಇವೇ ಮುಂತಾದವು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಈ ತರಹದ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ, ಮುಂದಿನ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ೫೦-೧೦೦% ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ.

ಇನ್ನು ಕೊನೆಯದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ (Psychosis) ಈ ಮೊದಲೇ ಈ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಅವರಿಗೆ ಬಂದು ಹೋದದ್ದನ್ನು ಅವರ ಮನೆಯವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ೭-೮ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ, ಶಿಶುವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಪ್ರಯತ್ನ, ಮತಿಭ್ರಾಂತಿ ಹೀಗೆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಇದರಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರಿಗೂ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಇವರ ಮನೆತನದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಕಾಯಿಲೆಯು ಇದ್ದಿರಬಹುದು. ಈ ಮೊದಲೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದರೆ, ಅದು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇವೆಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆರಿಗೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಹೆದರಿಕೆ, ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ ಉದ್ವೇಗ, ಬಾಣಂತಿಯಾದ ನಂತರ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆ, ಅದರಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳು. ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಕಟ್ಟುವುದು, ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಮತ್ತೆ ನಿದ್ರೆ ಕಟ್ಟುವುದು. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಬರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ತನ್ನ ಮಾಟವಾದ ಮೈಕಟ್ಟು ಹೋಗಿ, ತನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ತಾನು ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತೇನೋ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಇವೆಲ್ಲ ಕೂಡಿ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಸಲ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು. ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಎಡಿನಬರ್ಗ ಉತ್ತರ ಪ್ರಸೂತಿಯ ಮಾಪಕ ಬಹಳ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಳತೆಗೋಲಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಅವು ಯಾವ ತರಹದ ಇದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

೧. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ೭ ದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ

೧. ನನಗೆ ನಗಲು ಬರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತ ಇರುವ ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಮಜಾ ನೋಡಲು ಆಗುತ್ತದೆ.

a) ನನಗೆ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಅಂದರೆ ಮೊದಲಿನಷ್ಟೇ ನಗು ಬರುತ್ತದೆ.

b) ಈಗ ಅಷ್ಟು ಬರುವದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬರುತ್ತದೆ.

c) ಈಗ ತೀರ ಸ್ವಲ್ಪ ಬರುತ್ತದೆ.

d) ಬರುವುದೇಯಿಲ್ಲ.

ಇದೇ ತರಹದ ಇತರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು.

೨. ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ದಂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ.
೩. ನನಗೆ ಬಹಳ ದುಃಖವಾಗಿ ಅಳುಬರುತ್ತಿದೆ.
೪. ನನಗೆ ವಿಷಾದವಾಗಿದೆ.
೫. ನನಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ.
೬. ನನಗೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
೭. ನನ್ನಿಂದ ತಪ್ಪಾದಾಗ ನನಗೆ ನಾನೇ ಬೈದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
೮. ನನಗೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ, ಚಿಂತೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.
೯. ನನಗೆ ಸಂತೋಷ ಈ ಮೊದಲು ಯಾವುದರಿಂದ ಆಗುತ್ತಿತ್ತೋ ಅದನ್ನು

ನೋಡಬೇಕೆನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

೧೦. ನನಗೆ ಅತೀ ದುಃಖವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯೇ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರೇ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಒಂದೂವರೆಯಿಂದ ೩ ತಿಂಗಳು ಬಾಣಂತಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಮನೆಯ ಜನರೇ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರು ಈ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ, ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲು ಅವರು ಬಾಣಂತಿಯು, ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಅಳುತ್ತಾಳಾ, ಸಿಡುಕುತ್ತಾಳಾ, ಹುಚ್ಚುಚ್ಚು ವಿಚಾರ ಅವಳ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿವೆಯೇ, ಯಾವಾಗಲೂ ದಣಿವು, ದಣಿವು ಅನ್ನುತ್ತಾಳಾ, ಮಗುವಿನ ಬೇಕು, ಬೇಡವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾಳಾ, ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾಳಾ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

* * * * *

೨೬. ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ

ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು? ಎಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಸರಿ? ಎಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆ? ಹೆಚ್ಚು?

ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ತೀರ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಒಳಿತ್ತಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ತೀರ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಒಳಿತ್ತಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ೩ ರಿಂದ ೫ ವರ್ಷವಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು. ಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಮೊದಲನೆಯ ಮಗುವು ೩ ವರ್ಷ ದಾಟಿದರೆ ಅದು ಬಾಲವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ಹಾಗೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಅದಕ್ಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ತಾಯಿಯೇ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹೊರಗಡೆ ಹೋದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ತಾಯಿಯಿಲ್ಲದೇ ಇರಲು ಕಲಿತುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೇ, ಎರಡನೆಯ ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಆರೈಕೆ ಇಬ್ಬಾಗುವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ತೀರ ಸಣ್ಣದಿರುವ ಎರಡನೆಯ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತೀರ ಪರಾವಲಂಬಿಯಾದ ಮಗುವು ತನ್ನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾರದಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಿರುವದರಿಂದ ಅದು ತಾಯಿಯನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿಯನ್ನು ತನ್ನಿಂದ ದೂರಮಾಡಿ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಮಗು ಎರಡನೆಯದನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯಾದ ತನ್ನ ತಮ್ಮನನ್ನೂ, ತಂಗಿಯನ್ನೂ ದ್ವೇಷಿಸಿ, ದೊಡ್ಡವರು ತನಗೇ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುವಂತೆ ಮಾಡಲು, ತನ್ನನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು, ಹಿರಿಯರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಅದು ಕೆಲವು ಸಲ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ ಮೈ ಕೈ ಪರಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮೂರ್ಛರೋಗ ಬಂದಂತೆ ನಟಿಸುವುದು. ಆಗಾಗ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳು. ಇದಕ್ಕೆ "Attention seeking syndrame" ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆ ತರಹದ ಕಷ್ಟ ಯಾವಾಗಲೂ ಇದ್ದೇ ಇರುವುದು ಎಂದು ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಹಿರಿಯ ಮಗು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಮೊದಲ ಮಗು ಬಾಲವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ತೊಡಗಿದಾಗ ಅದು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೆ ತನ್ನ ತಂಗಿಯನ್ನು ಮರೆತು ತನ್ನ ಸರೀಕರೊಡನೆ

ಸೇರಿಕೊಂಡು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಆಟವಾಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ತನ್ನ ತಂಗಿಯ ಜೊತೆ ಆಟವಾಡಿ ಮನಸಾರೆ "ಅವಳು ತನ್ನ ತಂಗಿ"ಯೆಂದು ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಮಗುವು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೇ, ತಾಯಿಯನ್ನು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ ಸಹ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ತನ್ನ ಎರಡನೆಯ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇನ್ನು ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಸಹ ಈ ಅಂತರ ಒಳ್ಳೆಯದು. ತಾಯಿಯ ಹೆರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಹೆತ್ತು, ಹೊತ್ತು ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವದರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುವದರಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೆಗೆಟ್ಟು ಸುಸ್ತಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯುಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಚಿಮ್ಮಟಗಳು ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಚಿಮ್ಮಟಗಳ ಹೆರಿಗೆ ಯೋನಿ ದ್ವಾರದಿಂದ ಸಲಿಸಾಗಿಯಾದರೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಿರ್ಮುರಿಯನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಆದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಒಂದು ಲೀಟರಿನಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಮಾಸು ಬೀಳದೇ ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮಾಸು ಮುಂದೆ ಇದ್ದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಅನೇಕಾನೇಕ ಕಾರಣದಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಾಯಿಯು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾಳೆ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಅವಳು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾಳೆ. ತಿರುಗಿ ಅವಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬೆಳೆಯಲು ಸಮಯಬೇಕು. ತಿರುಗಿ ರಕ್ತ ಗಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅವಳು ಕಬ್ಬಿಣದಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು, ಸತ್ಪಯುತ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹೋದ ರಕ್ತವನ್ನು ಗಳಿಸಿ, ಸದೃಢಳಾಗಿ ತಿರುಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡಬೇಕೆಂದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯಬೇಕು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಅವಳು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಿ ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣವನ್ನು ಕಲೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಮಗುವು ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣ ಹಾಲಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ಮೂಳೆಗಳು ಸವೆಯುತ್ತವೆ. ಅವು ಆದ್ರ್ವವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ರಕ್ತವರ್ಧಕ ಮಾತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ತಾಯಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣದ ಮಾತ್ರ, ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲೂ ಸಹ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕುಡಿದು ಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ತಿರುಗಿ ಅದನ್ನು ಅಂದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಗಳಿಸಲು ಅವಳಿಗೆ ೨ ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ತಾಯಿಯ ಯೋನಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಸಹ ಹೀಚಿ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಾದರೆ ತಿರುಗಿ ತಮ್ಮ ಸ್ವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬರುವವು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ನಿಶ್ಚಕ್ರಿಯಾದಾಗಲೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೆರಿಗೆಯಾದರೆ, ವಯಸ್ಸು

ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯಾದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಅಂತರ ೩ ವರ್ಷವಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಸಲ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾದರೆ ೨ನೆಯ ಸಲ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಲೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಮೊದಲಿನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಫಾಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಯಲು ವೇಳೆ ಬೇಕೆಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಬೇಗೆ ಬಸಿರಾದರೆ, ಮೊದಲಿನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಫಾಯ ಬಸಿಸಿರುವಾಗಲೋ, ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವಾಗಲೋ ಒಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೇವಲ ಮಗುವಿಗೆ ಅಲ್ಲ ತಾಯಿಯ ಜೀವಕ್ಕೂ ಸಹ ವಿಪತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆರಿಗೆಯ ೫ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ತಾಯಿಯ ಯೋನಿ, ಜನನಾಂಗಗಳು ತೀರ ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇಗೆ ಬೇಗ ಹಿಗ್ಗಲಾರವು. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆಯ ತರಹವೇ ತಾಪದಾಯಕವಾಗಬಹುದು. ನೋವಾಗಬಹುದು. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲವಿದ್ದರೆ, ನೋವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಹೆರಿಗೆ ಸುರಳಿತವಾಗಬಹುದು.

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಕೇವಲ ಯೋನಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಸಹ ಹೀಚಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಮನೆಕೆಲಸದಲ್ಲಿಯೋ, ಇಲ್ಲವೇ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸ್ವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ತಿರುಗಿ ಸುಂದರಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಗುವಿರುವಾಗಲೇ ಬಸಿರಾದರೆ ತಾಯಿಯು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದೆಂದು ಹಾಲುಣಿಸುವದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಮೊದಲ ಮಗುವಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದರೆ, ೨ ಮಕ್ಕಳು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಾಯಿಯ ಮೂಳೆಗಳು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ, ಸ್ವಲ್ಪು ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಅವು ಮುರಿಯುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಬಸಿರುವಾಗ ತಾಯಿಯು ಮುಟ್ಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗದೇ ಕಬ್ಬಿಣ ಖನಿಜ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿದರೂ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ಅವಳು ಜಾಸ್ತಿ ಖನಿಜ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ತಿರುಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಸತ್ಪಯುತ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ತರಹ ಅವಳು ತಿರುಗಿ ಸಸಾರಜನಕ, ಲವಣಯುಕ್ತ, ಜೀವಸತ್ಪವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. "ಇನ್ನೇನು ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಮಗುವೂ ಹುಟ್ಟಿತಲ್ಲ. ಮತ್ತೇಕೆ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಬೇಕು?" ಅನ್ನಬಾರದು.

೨೨. ಗರ್ಭನಿಯಂತ್ರಣ : ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಬೆಳೆದು ನಾವೀಗ ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ದೇಶವಾದ ಚೀನಾವನ್ನೂ ಸಹ ಹಿಂದೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಬೆಳೆದು ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬರೀ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಪಡಿತರ ಪದ್ಧತಿ ಬರದೇ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಉಸಿರಾಡುವಾಗಲಿಗೂ ಸಹ ಬಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಬೆಳೆಯುವುದು ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ, ಅದು ಈ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಸಾಕಾಗಲಾರದು.

ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಮೂಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳಾದ ಪಶು, ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಅವೂ ಸಹ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಂತಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಾಗ ಅವು ತಮ್ಮ ಸಂತಾನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ, ಎಂಬುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವನ್ನು ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ತಮಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಸೌಲಭ್ಯ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಸೌಲಭ್ಯವಿರದಿದ್ದಾಗ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರೀ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಈಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಂಡವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಸರಿಯಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಕಾಲ, ಕಳೆದಂತೆ, ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ, ಬಸಿರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಲವಾರು ಪದ್ಧತಿಗಳಿವೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಗಂಡಸರಿಗೆ ನಿರೋಧಗಳು, ಹೆಂಗಸರಿಗೆ, ಮಾತ್ರ, ವಂಕಿಗಳು ಮತ್ತು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಸಂತಾನ ಹರಣ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ತಿರುಗಿ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಒಳ್ಳೆದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಒಂದೇ ತರಹದ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೇಳಬಹುದೇ? ಇಲ್ಲಾ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವರು ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು,

ಕೆಲವರು, ಗರ್ಭಪಾತವಾದವರು, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುವವರು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಸಿರಿಯೋರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಆದವರು. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರವರದೇ ಆದ ಒಂದೊಂದು ತೊಂದರೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ "ಕೆಫಿಟೀರಿಯಾ ಟ್ರೀಟಮೆಂಟ್" ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ನಾವು ಹೋಟೆಲಿಗೆ ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಮಣೆ ಹೋಟೆಲದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಅನೇಕ ತರಹದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನಾವು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಹೇಳುವಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ "ಇಂತಿಂಥ ಪದ್ಧತಿಗಳಿವೆ. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಬೇಕೋ, ಅದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ" ಅಂತ ಹೇಳಬಹುದು. ಕಲಿತವರು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ್ದು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದವರು "ನೀವೇ, ನಮಗೆ ಯಾವುದು ಸರಿಹೊಂದುತ್ತೋ ಅದನ್ನು ಹೇಳಿರಿ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿ? ಹಾಗಾದರೆ ಇದನ್ನು ನೋಡಿ

ನುಂಗುವ ಮಾತ್ರಗಳು ಹಲವಾರು ತರಹದ್ದು, ಇದ್ದರೂ ಅವು ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಬಾಣಂತಿಯರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಹಾಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕೇವಲ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಾತ್ರ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ "ಮಿನಿ ಪಿಲ್" ಅಂತಲೂ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಮಾತ್ರೆಯ ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಇದು ನುಂಗುವ ಮಾತ್ರಗಳಂತೆ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗದಂತೆ ಮಾಡುವದನ್ನು ಮಾಡುವದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲು ಪುಂಜಿಜಗಳು ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಹೋಗದಂತೆ, ಗರ್ಭಕಂಠದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಕಂಠದಲ್ಲಿ ನೀರು ನೀರಾದ ಲೋಳೆಯಂತಹ ಸ್ರವಿಕೆಯಿದ್ದು, ಪುಂಜಿಜಗಳು ಮೇಲೆ ಹೋಗಲಿಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವದರಿಂದ ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿದ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ, ಅವು ಒಳ ಸೇರಿ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ ಅಲ್ಲಿ ಸಹ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಾವರಣಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದ ಹಾಗೆ ಒಳಾವರಣವನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆಯೂ, ಅನಾನುಕೂಲತೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದಾದರೂ, ಯಾರಿಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳಿವೆಯೋ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿದೆಯೋ, ಫಿಟ್ಟಿ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಧುವೇಹವಿದೆಯೋ, ಅವರಿಗೂ ಸಹ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಮಾತ್ರಗಳು ಲಾಭವೆಂದರೆ, ಇಸ್ಮೋಜನದಿಂದ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ವಾಂತಿ, ತಳಮಳ, ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಇವ್ಯಾವ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲ. ಅದಲ್ಲದೆ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಾವರಣದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಮತ್ತು ನಂಜು ಇವೆರಡೂ ಸಹ ಬರುವದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತೊಂದರೆಗಳೆಂದರೆ, ಆವಾಗಾವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪೇ ರಕ್ತದ ಹನಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು ದಿನಾಲು ತಪ್ಪದೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೌಚ್ಛಿರಾಸ ರಸದೂತದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು :

ಇವನ್ನೂ ಸಹ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯ್ತಂದಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಇದರ ಲಾಭವೆಂದರೆ, ದಿನಾಲು ನುಂಗುವ, ಮರೆಯುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದಂತೆ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಾವರಣದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಂಜು, ಸಳಿಕಾಗರ್ಭ, ಅಂಡಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇವೆಲ್ಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇಸ್ಕೋಜನದಿಂದ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಕೆಲವೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ, ಆವಾಗಾವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟೇ ಆಗದೇ, ಅವರಿಗೆ ಬಸಿರಾಗಿರುವೇವೆಂಬ ಭಯವಾಗಬಹುದು.

ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳಲ್ಲಿ ೨ ತರಹವು : DMPA ಇದನ್ನು ೩ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದುಸಲ ಕೊಡುವ ಮತ್ತು ೬ ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಕೊಡುವ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಶಕ್ತಿಯ ೨ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳಿದ್ದರೆ, NETEN ದಲ್ಲಿ ೨ ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಸಲ ಕೊಡುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳಿವೆ.

ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಗರ್ಭಕಂಠದ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗದಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನುಂಗುವ ಮಾತ್ರಗಳು :

ಶಿಶುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಶಿಶುವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಈ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಮಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇಸ್ಕೋಜನ ಹಾಗೂ ಪ್ರೌಚ್ಛಿರಾಸ ಎರಡೂ ಇದ್ದು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗದಂತೆ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಾವರಣ ಭ್ರೂಣ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದ ಹಾಗೆ ಅನಾನುಕೂಲ ಮಾಡುವದಲ್ಲದೆ, ಗರ್ಭಕಂಠದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸ್ರವಿಕೆ ಗಟ್ಟಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಇದು ಬರೀ ಪ್ರೌಚ್ಛಿರಾಸ ಇರುವ ಮಾತ್ರಗಳಿಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಫಲತೆ ಕಡಿಮೆ.

ಈ ಮಾತ್ರಗಳಿಂದ ಇನ್ನೂ ಇತರ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಋತುಸ್ರಾವ ಅನಿಯಮಿತವಾಗದಿದ್ದವರು ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಋತುಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಕೊರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಮಾತ್ರಗಳು ಅಂಡಾಶಯದ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಾವರಣದ ಹಾಗೂ ನೆಟ್ಟನರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಂಭವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಕಾಣುವ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಾಗುವ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಸ್ ಕಾಯಿಲೆ, ನಂಜು, ಕೀಲುನೋವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಂತೆಯೇ, ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಮೂಲೆಯ ಮುರಿತಗಳೂ ಸಹಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಸ್ತ್ರೀ ರಸದೂತಗಳಿಂದಾಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ, ಸ್ತನಭಾರ, ತಲೆ ನೋವು, ತಳಮಳ, ವಾಂತಿ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು, ಅನಿಯಮಿತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು, ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೆಲವು ಸಲ ಕಾಮಾಲೆ ಇವೇ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಈ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಋತುಸ್ರಾವವಾದ ದಿನದಿಂದ, ಇಲ್ಲವೇ ೫ನೆಯ ದಿನದಿಂದ, ತಪ್ಪದೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ೨೪ರ ಪ್ಯಾಕೆಟ ಮಾತ್ರಗಳೆರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ೨೧ ರ ಮಾತ್ರಗಳೂ ಇರಬಹುದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

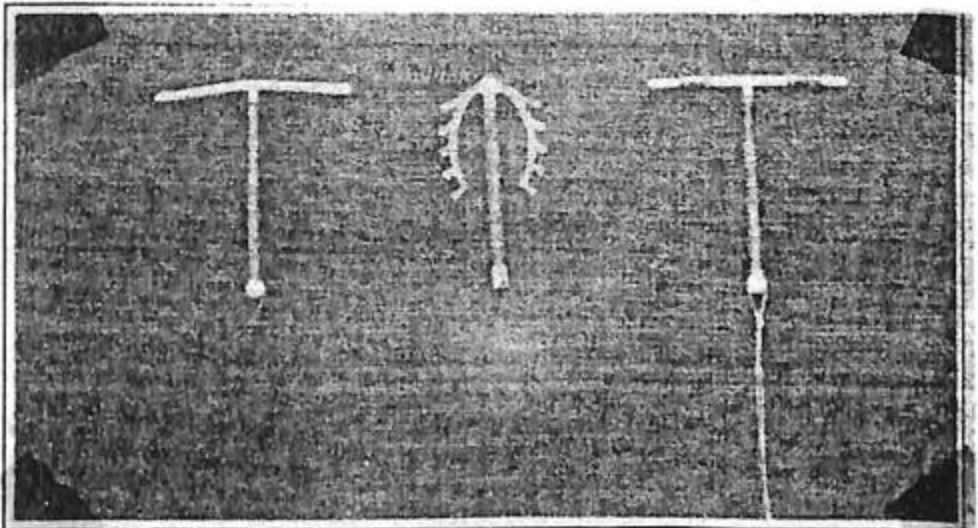
೧. ಒಂದು ಮಾತ್ರ ಮರೆತರೆ, ನೆನಪಾದ ತಕ್ಷಣ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨. ಎರಡು ಮಾತ್ರ ಮರೆತರೆ, ಮುಂದೆ ಹೇಗೆ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೩. ದಿನಾಲು ಮರೆಯದೇ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೪. ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ, ಅಂದರೆ ಫಿಟ್ಟಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ನಂಜಿಗಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನುಂಗುವ ಪ್ರಸಂಗವಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭಿಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅವರು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಾತ್ರ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಬೇಸರವೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ಚಿತ್ರ ೪೩



ವಿವಿಧ ವಂಕಿಗಳು ಚಿತ್ರ No. 44

ಈ ವಂಕಿಗಳು ಪುಂಜಿಜಿಗಳು ಮೇಲೇರಿ ಅಂಡದ ಜೊತೆಗೆ ಮಿಳಿತವಾಗದ ಹಾಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಡಿಂಭನಾಳದಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಟ್ಟು ಗರ್ಭನಿಂತು ಕೊಳ್ಳದ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಾಕಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರಲ್ಲಿ ನಂಜು ಇರುತ್ತದೆಯೋ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಚಾರಿದೆಯೋ, ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳಿವೆಯೋ, ಋತುಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ, ನೋವಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಎಚ್. ಐ. ವ್ಹಿ.ಯ ಸೊಂಕಿದೆಯೋ, ಈ ಮೊದಲೇ ನಳಿಕಾ ಗರ್ಭವಾಗಿತ್ತೋ, ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಹಾಕಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಝೀರಿಯಸ್ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮೊದಲ ೬ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಋತುಸ್ರಾವವಾದ ನಂತರ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗರ್ಭಪಾತವಾದ ದಿನವೇ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ೬ ವಾರಗಳ ನಂತರ ಹಾಕಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೊದಲೇ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಋತುಸ್ನಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವು, ಆವಾಗಾವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಬೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಈ ವಂಕಿ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಈ ವಂಕಿಗಳಿಗೆ ಬಾಲಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಇದ್ದದ್ದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ, ಅದು ತನ್ನ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಅಥವಾ ಸರಿದು ಹೋಗಿದೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಬಾಲ ಜಾಗದಲ್ಲಿರದಿದ್ದರೆ ಋತುಮತಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಂದುಸಲ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಸಾಕು. ಅದನ್ನು ೩ ವರ್ಷ, ೫ ವರ್ಷ, ೧೦ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಷ್ಟು ವರ್ಷದ ವರೆಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ನುಂಗುವ, ಮರೆಯುವ, ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಯಾವ ತರಹದ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಮರೆತು ಸಂಬಂಧ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿರಾ? ಹೆದರಬೇಡಿ, ಉಪಾಯವಿದೆ.

ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ನುಂಗುವ ಮಾತ್ರ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಂಕಿ ಬೇಡ, ಅಂತೆ ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಅಂದುಕೊಂಡರೆ, ಗಂಡಸರು ನಮಗೆ ನಿರೋಧ ಆಗದು, ಎಂದು ಅವರೂ ಏನನ್ನೂ ಬಳಸದೇ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇಂತಹವರಿಗೆ ಇವೆ ತುರ್ತು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು. ಇದಕ್ಕೆ "ಸಂಭೋಗದ ನಂತರದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು" ಅಥವಾ "ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಮಾತ್ರಗಳು" ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ತರಹದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗದ ಹುಡುಕಿಗೆ ಹಟ ಸಂಭೋಗವಾದಾಗ, ಮದುವೆಯಾದರೂ ಪರಪುರುಷನಿಂದ ಹಟ ಸಂಭೋಗವಾದಾಗ, ವಯಸ್ಸಾದ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಡವಾದ ಗರ್ಭನಿಲ್ಲ ಬಹುದೆಂಬ ಹೆದರಿಕೆಯಾದಾಗ ಅಥವಾ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನಗಳು

ಸರಿಯಿರದಿದ್ದಾಗ, ಅಂದರೆ ನಿರೋಧ ಹರಿದು ಹೋಗಿದ್ದಾಗ ಸಹ ಇವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಗರ್ಭನಿಲ್ಲ ಬಾರದೆಂದು ಏನೂ ಬಳಸದೇಯಿದ್ದಾಗ, ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡಿದಾಗ ಇವು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ತುರ್ತುಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ, ಇಸ್ಟೋಜನ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟಿರಾನದ ಮಾತ್ರಗಳು. ಕೇವಲ ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟಿರಾನದ ಮಾತ್ರಗಳು, ವಂಕಿಗಳು ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟಿರಾನದ ವಿರುದ್ಧ ಮಾತ್ರಗಳು. ಇತ್ಯಾದಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಬಂಧ ಮಾಡಿ ೩ ತಾಸು ಒಳಗಡೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ೨೭ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿವಿಧ ಶಕ್ತಿಯ ಮಾತ್ರಗಳಿವೆ.

ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಇಸ್ಟೋಜನ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟಿರಾನ ಎಂಬ ರಸದೂತಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ, ನಿಗದಿತವಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದಾಗ ಭ್ರೂಣವು ಡಿಂಭನಾಳದಿಂದ ಒಂದು ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಭ್ರೂಣ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು.

ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ೭೨ ತಾಸುಗಳ ಒಳಗಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಎರಡು ಮಾತ್ರಗಳು, ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ೩ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು, ೨೭ ದಿನಗಳ ಒಳಗಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ, ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲದಂತೆ ೫ ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರಗಳು ಬಂದಿದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ವಂಕಿಯನ್ನು, ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ೫ ದಿನಗಳ ಒಳಗಡೆಯೇ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಆಗಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹರಳು ಬಿದ್ದಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರಾಡಿ, ಪಿಳುಕಿಸಿ, ಕಸ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವದಿಲ್ಲವೆ? ಅದೇ ತರಹ ವಂಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿದ ತಕ್ಷಣ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕುಗ್ಗಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬಂದು ಆ ಭ್ರೂಣವು ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದು ಬೀಳುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಂಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿದ ನಂತರ, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅದು ನಮಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ್ದೆಂದು ಅನಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪೋಲಿಸ್ ಪಡೆಗಳಾದ ಬಿಳಿಯ ಗೋಲಕಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಆಗು, ಪುಂಜೀಜ, ಭ್ರೂಣ, ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಈ ತುರ್ತು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಒಂದು ವರದಾನವೇ ಸರಿ. ಬೇಡವಾದ ಗರ್ಭವನ್ನು ತೆಗೆಯಿಸುವ, ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಎಡತಾಕುವ ಹೆದರಿಕೆಯಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಮಾತ್ರ ಒರೆಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಬೇಡವಾದ ಗರ್ಭವನ್ನು ಚಿಗುರಿನಲ್ಲೇ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಸೂಜಿಯಿಂದ ಹೋಗುವದಕ್ಕೆ ಕೊಡಲಿ ಏತಕ್ಕೆ?

ಆದರೆ ಈ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ ಏನಹ ಅದನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ನಮಗೆ ಮಕ್ಕಳೇ ಸಾಕು ಎನ್ನುವವರಿಗೆ

ನಮಗೆ ಈ ಮಾತ್ರ ಬೇಡ, ವಂಕಿಯೂ ಬೇಡ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ನಮಗೆ ಇನ್ನು ಮಕ್ಕಳೇ ಸಾಕು ಎನ್ನುವವರಿಗೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಕೇವಲ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ?

ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಕೇವಲ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಗಂಡಸರೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೆಂಗಸರು ಅದು ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಹಕ್ಕು ಬೇಕೆನ್ನುವವರು. "ನಾವು ಬಿಸಿರಾಗುವದು, ಹಡೆಯುವುದು, ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವದು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಗಂಡಂದಿರು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ" ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಗಂಡಸರು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದು ಕಡಿಮೆ.

ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ತಾವಾಗಿಯೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂದುಬರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ, ವಿಪರೀತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಹೀಗೆ ಏನೇನೋ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದು, ಅವರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರ ಗಂಡಂದಿರು ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ಹೆಂಡಿರ ಜೀವಕ್ಕೆ ಆರಾಮ ಮಾಡಬಹುದು.

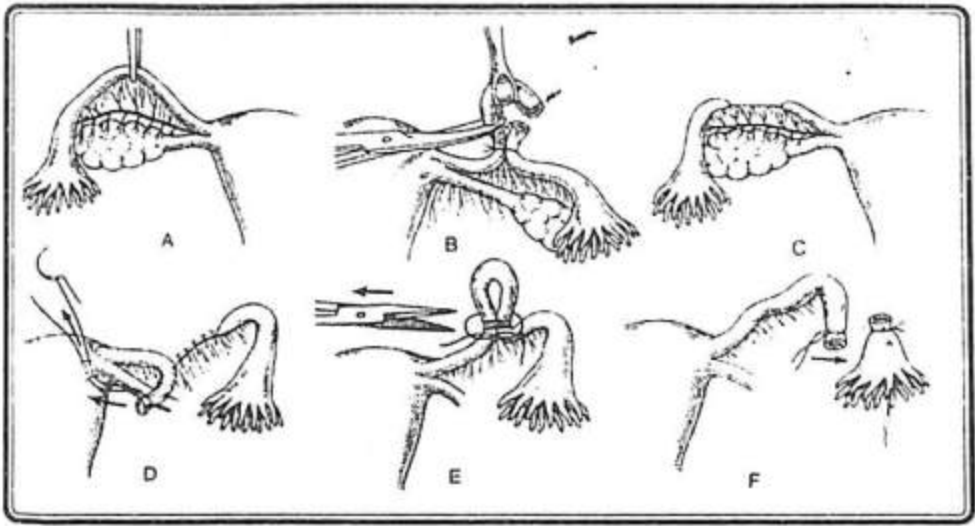
ಗಂಡಸರ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷದ್ದು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಕೊರತೆಯಾಗದು. ಈಗಂತೂ ಚಾಕುವೇಯಿಲ್ಲದ "ನೋ ಸ್ಕಾಲಪೆಲ್ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ" ಅಂತ ಬಂದಿದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಸರಳವಾದ ಗಂಡಸರ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಮುಂದೆ ೨-೩ ತಿಂಗಳು ನಿರೋಧಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಆ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಪ್ರದವಾಗಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯಾಗುವದಿಲ್ಲ.

ಬಾಣಂತಿಯಿರುವಾಗ ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು :

ಬಾಣಂತಿಯಿರುವಾಗಲೇ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವದು ಒಳಿತು. ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಬಾಣಂತಿಯರು ೨-೩ ತಿಂಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಇದೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ಆಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ೩ ನೆಯ ದಿನದಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಗರ್ಭಾಶಯ ಹಿಗ್ಗಿದ್ದು, ಇನ್ನೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಇರುವದರಿಂದ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಸಿರಿಯೂರಿಯನದ ಜೊತೆಗೂ, ಮಾಡಬಹುದು.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಗಾಯ ಮಾಡಿ, ಅಲ್ಲಿಯೇ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಮರಗಟ್ಟಿಸಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಪೂರ್ತಿ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿಸಿ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಡಿಂಬನಾಳವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಡಿಂಬನಾಳ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಚಿತ್ರ No. 44

ಒಂದು ಸಲ ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಅಜೀವ ಪರ್ಯಂತ ಆರಾಮವಾಗಿರಬಹುದು. ಚಿತ್ರ ೪೪

ಕೆಲವು ಸಲ ದುರದೃಷ್ಟಕರವಾಗಿ, ಹುಟ್ಟಿದ ಎರಡೂ ಮಕ್ಕಳು, ಅಥವಾ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳೂ ಸತ್ತು ಹೋದರೆ ಇಂತಹವರಿಗೆ, ತಿರುಗಿ ಮಕ್ಕಳಾಗುವಂತೆ ನಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಬಹುದು. ಲೆಪ್ರೋಸೋಪ ಅಥವಾ ಉದರ ದರ್ಶಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದರೂ ಅವರಿಗೂ ಕೂಡ ತಿರುಗಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ತಿರುಗಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತಿರುಗಿ, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಆಗೇ ಆಗುತ್ತವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅದರಲ್ಲಿ ೫೦-೬೦% ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ನಳಿಕಾಗರ್ಭವಾಗಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಈ ಕೆಳಗಿನದನ್ನು ನೋಡಿ.

ಉದರ ದರ್ಶಕ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬ ಸುಲಭ. ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ, ದಿನವೂ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಮನೆ, ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಒಂದೂವರೆ, ತಿಂಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಋತುಸ್ನಾನವಾಗಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದರೆ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಅತೀ ಸಣ್ಣದಾದ ಗಾಯ, ಅದೂ ಹೊಕ್ಕಳ ಹತ್ತಿರ ಇರುವುದರಿಂದ



ಉದರ ದರ್ಶಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಚಿತ್ರ No. 45

ಗಂಡಂದಿರಿಗಾಗಲೀ, ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗಾಗಲೀ ಮುಂದೆ ಕಾಣಿಸುವದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಡಿಂಭನಾಳಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ರಿಂಗ್ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಡಿಂಭನಾಳ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ತರಹದ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಿವೆ, ಮಾತ್ರಗಳಿವೆ.

ಗಂಡಸರಿಗೂ ಕೂಡ ಗಾಸಿಪಾಲ್ ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಚೀನದಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ "ಸಹೇಲಿ" ಎಂಬ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡೇ ಎರಡು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರಗಳಿವೆ. ಹೆಂಗಸರಿಗೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ನಿರೋಧಗಳು, ಕಾಂಡೋಮಗಳು, ಹೆಂಗಸರ ಕಾಂಡೋಮಗಳು, ಬಳೆಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟಿವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ, ಮಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅದರದೇ ಆದ ಲಾಭಗಳು ಮತ್ತು ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು, ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಯಾವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹವರು ಇದನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಕಾಯಿದೆಗಳಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು "ಮಿನಿಪಿಲ್" ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಅವರು "ವಂಕಿ"ಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯೊಂದು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕ. ಬಸಿರಾದ ಮೇಲೆ ಅದು ಬೇಡವಾಗಿತ್ತು, ಇದು ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಈ ಗರ್ಭ ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ವೃಥಾ ಖರ್ಚು, ಸಮಯ ಹಾಳಾಯಿತು ಎಂದು ಗೋಳಾಡುವವರ ಬದಲು "ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ" ಮೊದಲೇ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೇ? ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ತೋಯಿಸಿಕೊಂಡು ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಕಮ್ಮಿ, ಜ್ವರ ತರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವವರ ಬದಲು, ಛತ್ತರಿ, ಕೂಡೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೇ? ಈ ಕವಿತೆಯನ್ನು ನೋಡಿ

"ರಕ್ತಂ ವರ್ಧಂತಿ Oral Pill ಸೇವನೇನ.

ಕಾಮಾದಿ ರೋಗಂ ನ ಪ್ರಸರತಿ ನಿರೋಧ ಸುಯೋಜನೇನ.

ಭ್ರೂಣಂ ವಿನಶ್ಯತಿ IUD ನಿವೇಶನನೇನ

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನ ವಿಧೌ, ಖಿಲು ವರ್ಧಂತಿ ಆರೋಗ್ಯೈಃ"

ಅಂದರೆ, ನುಂಗುವ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರೋಧ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಲೈಂಗಿಕರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ವಂಕಿ ಹಾಕಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ, ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

೨೮. ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಬೇಡ

ಈ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಒಂದೇಯಿಲ್ಲ. ದೇಶ, ಸ್ಥಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗೊಂಡಿವೆ. ಬೇರೆ - ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಬೇರೆ-ಬೇರೆಯೇ ಇವೆ. ಘಟನೆಗಳು ಕಾಕತಾಳಿಯವೆಂಬಂತೆ ಆದಾಗ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಬೇಕೆಂದು, ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿರಬೇಕೆಂದು, ಮಕ್ಕಳಾಗಬೇಕೆಂದು, ಆಸೆಪಡುವವರ ನಂಬಿಕೆಗಳು ನೂರಾರು.

ನಾವೀಗ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳೇ ಬೇರೆ. ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಬೇರೆ, ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಬೇರೆ.

ಹೆರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಲಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಚಿಮ್ಮಟಗಳ ಹೆರಿಗೆಯೇ ಆಗಲಿ, ಈ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆದವರ ಗೋಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಒಂದೆರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

೧. ಪಾರ್ವತಿಯದು ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ೫ ವಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಅವಳಿಗೆ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತಿದೆ, ಉರಿಮೂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಅವಳ ಗ್ರಹಗತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
೨. ನಿರ್ಮಲೆಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಜಾಗದಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಆ ಜಾಗವೆಲ್ಲಾ ಕೆಂಪಾಗಿ ಗುಳ್ಳೆ ಬಂದಿದೆ. ಅವಳಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
೩. ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ೩ ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ. ಅವಳ ಕೂದಲು ಹಿಕ್ಕಲು ಹೋದರೆ, ಜಡೆಗಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಮ್ಮನ ಪವಾಡವೆಂದು ಜನ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
೪. ಪಾರ್ವತಿಯ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ೫ ವಾರಗಳಾದರೂ ಅವಳಿಗೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಬಾಣಂತಿಗೆ ಶೀತವಾಗಬಾರದೆಂದು, ಅವಳಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಅನ್ನ ಸಾರು, ತುಪ್ಪ, ಮೆಂಥೆಹಿಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರತಿ ದಿನ ೧ ೧/೨ ಲೀಟರಿನಷ್ಟಾದರೂ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಾಣಂತನ ೬ ವಾರವಾಗುವವರೆಗೆ ನೀರನ್ನೇ ಕೊಡದೇಯಿದ್ದರೆ, ಮೂತ್ರ ತೀರ ಹಳದಿಯಾಗಿ, ಉರಿಯಾಗಿ ಹೋಗಬಹುದು.

೫. ಇದೇ ರೀತಿ ನಿರ್ಮಲೆಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಜಾಗದಿಂದಲೇ ಹೆರಿಗೆಯಾದರೂ ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಲೆಂದೇ ಅವಳ ತಾಯಿ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಯೋನಿಗೆ ಹೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನೀರು ಎಷ್ಟು ಬಿಸಿಯೆಂದರೆ ನೀರು ಹೊಯ್ಯುವ ತಂಬಿಗೆಯನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಲಾಗದೇ ಅದನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ, ಇಕ್ಕಳದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಾಕುತ್ತಾಳೆ ತಾಯಿ. ಇದರಿಂದ ಆ ಜಾಗವೆಲ್ಲಾ ಸುಟ್ಟು, ಕೆಂಪಾಗಿ, ಗುಳ್ಳೆಯಾಗಿ, ಉರಿ ಉರಿಯಾಗಿ ಈಗ ನಂಜಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಣಂತನ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ತಲೆ ಬಾಚಬಾರದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ನೀರು, ಎಣ್ಣೆಯ ಪೂಸುವಿಕೆ, ಬೆವರು ಇವೆಲ್ಲ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿ ಅಣಬೆಯ (fungal) ಯ ನಂಜಾಗಿದೆ. ಜಡೆಗಟ್ಟಿಹೋಗಿದೆ.

ಈ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

೧. ಲತಾಳ ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಸತ್ತುಹೋಗಿದೆ. ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಅತ್ತಿದ್ದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸತ್ತೇ ಹುಟ್ಟಿತೆಂದು ದಾಯಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.
೨. ಸ್ತ್ರೀತಾಳ ಮಗುವು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀತಾಗೆ ಮೈಯೆಲ್ಲ ತುರಿಕೆ ತುರಿಕೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೀವಾಗುತ್ತಿದೆ.
೩. ಆಶಾಳ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ೨೦ ದಿವಸವಾಗಿದೆ. ಅವಳ ಬಾಯಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ. ಯಾರಿಗೂ ಅವಳ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಲತಾಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದವರು ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿತ್ತು ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ತ ಶಿಶುವಿನ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕತ್ತು ಹಿಸುಕಿದ ಗುರುತುಗಳಿವೆ. ಲತಾಳ ಶಿಶು ಮುಖ ಮುಂದುಮಾಡಿ ಹುಟ್ಟಿತ್ತು. ಈ ರೀತಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶು ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ದಾಯಿಯನ್ನೇ ನೋಡುವದರಿಂದ, ಆ ದಾಯಿಯು ನಂತರ ೩ ತಿಂಗಳಲ್ಲೇ ಸಾಯುತ್ತಾಳೆ. ಈ ತರಹ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಯಾರ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವದೋ ಅವರನ್ನು ಆ ಶಿಶು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೆಂದು ನಂಬಿಕೆ. ಶಿಶುವು ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದರೂ, ಕೆಲವು ಸಲ ಕಾಲು ಮುಂದು ಮಾಡಿ ಮುಖ ಮುಂದು ಮಾಡಿ ಹುಟ್ಟುವದುಂಟು. ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುವಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಅಮಾಯಕ. ಆ ಮುಗ್ಧ ಶಿಶುವು ಯಾರನ್ನೂ ಕೊಲ್ಲಲ್ಲು ಹುಟ್ಟಿರುವದಿಲ್ಲ. ಶಿಶು ಈ ರೀತಿ ಹುಟ್ಟಲು ಅದಕ್ಕೆ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಕರುಳುಬಳ್ಳಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು, ಇಲ್ಲವೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ ಗ್ರಂಥಿಯು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳುಂಟು.

ಸ್ತ್ರೀತಾಳ ಹೆರಿಗೆಯಾದಾಗಿನಿಂದ ಅವಳು ಸ್ನಾನವನ್ನೇ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಅಗ್ನಿಷ್ಟಿಕೆ, ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳು, ಸೋಪು ಹಚ್ಚಬಾರದು, ಸ್ನಾನಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಕಟ್ಟಳೆಗಳನ್ನು ಅವಳ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡವರು ಈಗ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮೈಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮರೋಗದಿಂದ ತುರಿಕೆಯಾಗಿ, ಗಾಯವಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನು ಆಶಾಳ ಸರದಿ, ಇವಳೂ ಸಹ ಹೆರಿಗೆಯಾದಾಗಿನಿಂದ, ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ. ಈ ಕಟ್ಟಳೆ ಮಾಡಿದವರೇ ಅವಳ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಸವಿತಾಳ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಒಂದು ವಾರವಾಗಿದೆ. ಕಕ್ಕಸು ಮಾಡುವಾಗ ಮುಕ್ತಿ ಮುಕ್ತಿ ಕಕ್ಕಸದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಕಕ್ಕಸು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಕೊರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. "ಈ ನೋವಿಗಿಂತ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವೇ ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು" ಎಂದು ಸವಿತಾ ದಿನಾಲು ಅಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಸವಿತಾಳಿಗೆ ದಿನಾಲು ಯತೇಚ್ಛ ನೀರು, ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾರು, ಪಲ್ಕೆ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವಳ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹೋಗಿ ಕಕ್ಕಸು ಸಲೀಸಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ನೀರು, ಸೊಪ್ಪು ಉಂಡರೆ ಅವಳಿಗೆ ಶೀತವಾಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿಯುವದು ತಪ್ಪು.

ಇನ್ನು ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬರೋಣ.

ಭವಿಷ್ಯ, ನಕ್ಷತ್ರ, ಗ್ರಹಗಳು ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಂಬಿಕೆ ಅಪಾರ. ಆದರೆ ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಅವರ ಜೀವಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದು.

೧. ಲೀಲಾಳು ಮೊದಲನೆಯ ಹೆರಿಗೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಈಗ ಸದ್ಯ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವದು ಬೇಡ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೂಲಾನಕ್ಷತ್ರವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವಳ ಗಂಡನಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಶೀಲಾಳ ಶಿಶುವು ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಮ್ಮಟಿಗಳ ಹೆರಿಗೆಯು ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅವಳ ತಾಯಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ "ಈಗ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ತಡೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಂಗಳ ದೋಷದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಅದೇ ದೋಷವಿರುವ ಹುಡುಗನನ್ನು ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿಯನ್ನೇ ಹುಡುಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ನಮಗೆ ಈಗ ಹೆರಿಗೆ ಬೇಡ."

ಗೀತಾಳಿಗೆ ಸಿರ್ಝೀರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಗೀತಾ ನಿತ್ರಾಣಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ೨-೩ ಬಾಟಲಿ ರಕ್ತ ಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ಆದರೆ ಗೀತಾಳ ತಂದೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ "ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆರಿಗೆ ಬೇಡ. ನಾಳೆ ಇದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಿರ್ಝೀರಿಯನ್ ಮಾಡಿರಿ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆಯೆಂತೆ."

ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಗೀತಾ ಉಳಿಯಬೇಕಲ್ಲ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, "ಸಿರ್ಝೀರಿಯನ್ ಮಾಡುವದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೆರಿಗೆಯೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳೋಣ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅವಳ ತಂದೆ.

ಈ ನಕ್ಷತ್ರಗಳು, ಗ್ರಹಗಳು, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಜಾಸ್ತಿ ಕಾಟಕೊಡುತ್ತಿವೆ. ಜೇಷ್ಠಾ ನಕ್ಷತ್ರವಿದ್ದರೆ, ಭಾವವಿಲ್ಲದ ಮನೆ, ಆಶ್ಲೇಷಾ ನಕ್ಷತ್ರವೆಂದರೆ ಅತ್ತೆಯಿಲ್ಲದ ಮನೆ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕಾನೇಕ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ, ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಶಿಶುವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿ

ನೋಡಿಕೊಂಡು ಒಳ್ಳೆಯ ಬುದ್ಧಿಯ ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವುದು ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಬಹಳ ತ್ರಾಸದಾಯಕವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವು ಉಸಿರು ಗಟ್ಟಿದ ನಂತರ ತೆಗೆದರೆ, ಅದರ ಬುದ್ಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಅದು ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಅದರ ಮೈಲುಗಲ್ಲುಗಳು ತಡತಡವಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶು ಸತ್ವಜೆಯಾಗಬೇಕು. ಅದು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಭಾರವಾಗಬಾರದು. ಸಿರ್ಯೂರಿಯನ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೂ, "ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ, ನಾರ್ಮಲ ಮಾಡಿ" ಎಂದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳತೊಡಗಿದಾಗ, ತಮ್ಮ ಶಿಶುವಿಗೆ ಮುಂದೆ ಒದಗಬಹುದಾದ ವಿಪತ್ತನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾರ್ಮಲ್ ಹೆರಿಗೆಯಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಗೆದ್ದ ಹಾಗೆ. ಸಿರ್ಯೂರಿಯನ್ ಆದರೆ ಸೋತ ಹಾಗೆ ಅಲ್ಲ. ಶಿಶು-ತಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೆ ಗೆದ್ದ ಹಾಗೆ. ಅವಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಶಿಶುವಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಊನವಾದರೆ ಸೋತಹಾಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ಬರುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ.

೧. ಮಾಯಾ - ದಿನಾಲು ತನ್ನ ಚಿನ್ನದ ಉಂಗುರ ತೇಯ್ದು ಅದರ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ, ಅವಳ ಗೆಳತಿ ಸಾಯಾ ಕೇಸರಿ ಹಾಕಿದ ಹಾಲನ್ನೇ ಕುಡಿಯುತ್ತಾಳೆ.
೨. ಸುಮಿತ್ರಾ - ಳ ಸಲ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಲ ಗಂಡೇ ಹುಟ್ಟಬೇಕೆಂದು ಅಶ್ವತ್ಥ ವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಅವಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
೩. ಕೌಸಲ್ಯಾ ಈಗ ಬಸಿರಿ. ದಿನಾಲು ಮಣ್ಣು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇಟ್ಟಿಗೆಯ ಚೂರಿಗೂ ಆಸೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬಸಿರು ಇರುವಾಗ ಮಣ್ಣು ತಿನ್ನುವ ಆಸೆಯಾದರೆ, ಬಸಿರು ಖಾತ್ರಿಯಾದಂತೆ ಎಂದು ಯಾರೋ ಅವಳಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.
೪. ಕೃಪಾಳಿಗೆ ಈಗ ೭ ತಿಂಗಳು. ಕಾಲು ಬಾವು ಬಂದಿದೆ. ಬಸಿರುವಾಗ ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಾನೇ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಹಣ ಖರ್ಚುಮಾಡುವುದು ಬೇಡ ಎಂದು ಅವರತ್ತ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಕೂಸಿನ ಬಣ್ಣ, ಎತ್ತರ, ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಬಣ್ಣ, ಅನುವಂಶಿಕ ಗುಣಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸುವರ್ಣತೇಯ್ದು ನೀರು, ಕೇಸರಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವದಿಲ್ಲ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರೆಲ್ಲ ನೋಡಲು ಬೆಳ್ಳಗೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಾರು ಚಿನ್ನ ತೇಯ್ದು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವದಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದಾಗಲೇ ಗಂಡೋ - ಹೆಣ್ಣೋ ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಶಿಶುವಿನ ಲಿಂಗ ಬದಲಿಯಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಗಂಡೋ-ಹೆಣ್ಣೋ ದೇವರು ಕೊಟ್ಟದ್ದು ಪ್ರಸಾದವೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಗಂಡು ಮಾತ್ರ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಉದ್ಧಾರ ಮಾಡುವದಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೀಳಲ್ಲ.

ಹಣ ಉಳಿಯುತ್ತದೆಂದು ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಕೃಪಾ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಅವಳ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

ಹೆಚ್ಚಿ ಅವಳಿಗೂ, ಶಿಶುವಿಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ ಹಣ ವಿಚಾರಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಕೆಂಚಮ್ಮ ೨ನೆಯ ಬಸಿರು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಪುಕ್ಕಟೆಯಾಗಿ ರಕ್ತವರ್ಧಕ ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟಿರೂ ಅವಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾತ್ರ ನುಂಗಿದರೆ ಶಿಶುವು ಬೆಳೆದು ಹೆರಿಗೆಯಾಗದೇ ಸಿರ್ಯೂರಿಯನ್ ಆಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ನಂಬಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಕೆಂಚಮ್ಮ ಹಡೆದದ್ದೇ ಸಿರ್ಯೂರಿಯನ್‌ದಿಂದ. ಏಕೆಂದರೆ ಶಿಶುವಿನ ಕಾಲು ಮುಂದಿತ್ತು.

ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಮಾತ್ರಗಳಿಂದ ತಾಯಿಗೂ ಹಡೆಯಲು ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಶಿಶು ದೊಡ್ಡ ದಾಗುವದೆಂಬುದು ಹುರುಳಿಲ್ಲದ ಮಾತು.

ಹಡೆದ ನಂತರ ಸಹ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತೆ ಅಡ್ಡ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಡೆದ ನಂತರ ಹಾಲು ಬರುವಾಗ ಮೊದಲು ಹಳದಿ ವರ್ಣದ ಹಾಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕುಡಿಸಬಾರದೆಂದು ಒಂದು ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು. ಈ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಸಸಾರಜನಕಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದು ಶಿಶುವಿಗೇ ಬಹಳೇ ಉಪಯೋಗ. ಶಿಶುವಿಗೆಂದೇ ನಿಸರ್ಗ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಮುಡಿಪು.

ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚೆಗೆ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಶತಶತಮಾನದಿಂದ ತಲೆಯೂರಿ ನಮ್ಮ ಬಾಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಬಸಿರಿರುವಾಗ ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಅದು ಸತುವು, ಕಬ್ಬಿಣದಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಎಂತಲೂ ಮತ್ತೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈಗ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಇದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ರಕ್ತವರ್ಧಕ ಮಾತ್ರಗಳು ಎಲ್ಲ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವದರಿಂದ ಮಣ್ಣು ತಿನ್ನುವದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ನಾವು ಈ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಬೇಕು.

* * * * *

೨೯. ಆರೋಗ್ಯ ಹಕ್ಕು ಮತ್ತು ಕಾಯಿದೆಗಳು

ಹಕ್ಕುಗಳು ಹಲವಾರು. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹಕ್ಕು, ಆಸ್ತಿಯ ಹಕ್ಕು, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಹಕ್ಕು, ಅಧಿಕಾರದ ಹಕ್ಕು. ಹೀಗೆ ಅವುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯು ಬೇಕಾದಷ್ಟಿದೆ. ಈ ತರಹದ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಕೋರ್ಟು, ಆಯುಕ್ತರು, ವಕೀಲರು ಎಲ್ಲರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ತರಹದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಕ್ಕುಗಳು ಇವೆ.

ಈ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಕ್ಕು ತೀರ ಇತ್ತೀಚಿನದು. ೧೯೪೮ ರಲ್ಲಿ ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಕ್ಕಿದೆಯೆಂದು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಅದೇನೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿರಲು ಹಕ್ಕಿದೆಯೆಂದು ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಆರೋಗ್ಯದ ಹಕ್ಕನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ' ಕಾಯಿದೆಗಳು ಬಂದವು. ನಂತರ ಇದೇ ತರಹದ ಹಕ್ಕುಗಳು ಉಳಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದವು. ಇದು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಕ್ಕುಗಳು ಬಂದವು. ಅವು ಯಾವವೆಂದರೆ, ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಕಾಯಿದೆಗಳು. ಸತ್ತ ಮನುಷ್ಯನ ಸಂತಾನ ಹುಟ್ಟಿಸುವ, ಟೆಸ್ಟ್ ಟ್ಯೂಬ್ ಬೇಬಿಯ ಕಾಯಿದೆಗಳು, ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಕ್ಕು ಬಂದ ಶಬ್ದದ ಜೊತೆಗೆ ಬಾಧ್ಯತೆ ಎಂಬ ಪದವೂ ಕಾಯಿದೆಯ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯೆಂಬ ಪದವೂ ಬರುತ್ತದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಕ್ಕು, ಸಮಾಜದ ದೇಶದ ಹಕ್ಕುಗಳು ಬಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊಣೆಯನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವು ಯಾವವೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ, ಸೆರೆ ಕುಡಿಯುವುದು, ಇವುಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಊಟ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಿದ್ರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಬೇಕು. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಸರಿಯಾದ ವೇಳೆಗೆ ಊಟ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೆ ೫ ದಿನವಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಮಹತ್ವಕೊಡಬೇಕು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಡುವುದು, ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಾರದಂತೆ,

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾದ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದೆಲ್ಲ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಣೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಈ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪತರುವ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ, ಹಣ, ಶ್ರಮ, ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ಚಾಚಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಬಸಿರಿರುವಾಗ, ಸಿಗರೇಟು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಪಾತ, ವಿಕೃತಶಿಶು, ಸಣ್ಣ ತೂಕದ ಶಿಶುಗಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡನಾದವನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿಗರೇಟು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಬಿಟ್ಟ ಹೊಗೆಯ ವಾಸನೆ ಕುಡಿದುದಕ್ಕೆ ಅವನ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಂಡ, ಮಾವ ಮತ್ತಿತರರು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು.

ಇದೇ ರೀತಿ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ ಬರುವ ಹೊಗೆ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮನುಷ್ಯರೇ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಯೋಜನೆಗಳಿಂದ, ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ, ನಮಗೆಯೇ ಜಾಡ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುವ ಶಹರಗಳು, ಅದೇ ವೇಗದಿಂದ ಬೆಳೆಯುವ, ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶಗಳು, ದೋಷಯುಕ್ತ ಪರಿಸರ, ಇಂಧನ ಉರಿಕೆಯಿಂದ, ವಾಹನಗಳಿಂದ, ದೂಷಿತ ವಾತಾವರಣ ಇವೆಲ್ಲ ಜಡ್ಡು ತರುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಯ, ಫೈಲೇರಿಯಾ, ಮಲೇರಿಯಾ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಜಡ್ಡುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದಲೂ ನಮಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಂತೆಯೇ ಈ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಬಸಿರಾದವರಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬರೀ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಮಾತ್ರಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಬಸಿರು ಇರುವಾಗ, ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ, ಏನೇನು ಕಾಯಿದೆಗಳು ಇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

"ಗರ್ಭಪಾತದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು" 1972 MTP Act.

ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ಅದು ಬಲತ್ಯಾದಿಂದ, ಬಸಿರಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದೂ ಆರೋಗ್ಯ ಅಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟು, ಬಸಿರನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರದಿದ್ದರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಮಾತ್ರಗಳಿಂದ ವಿಕೃತ ಶಿಶುವಿದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾದರೆ ಅಂತಹವರು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಪದ್ಧತಿಯು ಕೈಕೊಟ್ಟರೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಕಾಯಿದೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಹೆಂಗಸರು, ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವರು ಈಗ ಉಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಹೋಗಿ ಕಡ್ಡಿ, ಬಡಿಗೆ, ಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಂಜಾಗಿ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ, ಸಾಯುವ ಬದಲು ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಯಾಗಿರಬಹುದು.

ಈ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ೨೦ ವಾರಗಳ ತನಕ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಪಾತವಾದವರಿಗೆ ೪೫ ದಿನಗಳ ರಜೆಯೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ತ್ರೀಯು ೧೮ ವರ್ಷದ ಒಳಗಡೆಯಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಅವಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿರದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಮಾತ್ರ ಪೋಷಕರ, ಇಲ್ಲವೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಸಹಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಗಂಡನ ಸಹಿ ಈ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹೆಂಗಸರು ತಾವೇ ತಮ್ಮ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಸಹಿ ಹಾಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ೨೦೦೭ ರ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಕಾಯಿದೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಗಂಡನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಹೆಂಡತಿಯು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಕ್ರೂರತನವೆಂದು ಅನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಗಂಡನಿಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಒಳಿತು.

ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಕಾಯಿದೆಗಳು :

ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಗಂಡು ಹೆಂಡತಿಯರ ಒಬ್ಬಿಗೆ ಬೇಕು. ೧೯೭೨ ರ ಮೆಟರ್ನಿಟಿ ಕಾಯಿದೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ೯೦ ದಿನ ರಜೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಿದ್ದು. ಈಗ ಶಿಶುವಿನ ಸ್ತನಪಾನಕ್ಕಾಗಿ ೧೩೫ ದಿನಗಳ ರಜೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ೧೮೦ ದಿನಗಳ ತನಕ ಈ ರಜೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಈ ರಜೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ರಜೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಗಂಡಸರು ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ೬ ದಿನದ ರಜೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಕೂಡ ೧೪ ದಿನದ ರಜೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಫಲಕಾರಿಯಾಗದೇ ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ, ಆಗಲೂ ಈ ರಜೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮೆಟರ್ನಿಟಿ ರಜೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಗಂಡಸರಿಗೂ ಹೆಂಡತಿಯ ಹೆರಿಗೆ, ಬಾಣಂತನಕ್ಕೆ ರಜೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಒಟ್ಟು ೧೫ ದಿನಗಳ ರಜೆಯನ್ನು ಹೆಂಡತಿ ಬಸಿರಾದಾಗಿನಂತೆ, ಅವಳು ಹಡೆದು ೬ ತಿಂಗಳ ತನಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಮತ್ತೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಈಗ ರೇಡಿಯೋ, ದೂರದರ್ಶನ, ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಶಿಬಿರಗಳು, ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಶಿಬಿರಗಳು, ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಶಿಬಿರಗಳು, ನೇತ್ರ ಶಿಬಿರಗಳು ಹೀಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅನೇಕ ಸಂಘ -ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನಡೆಸುತ್ತವೆ.

ಸರಕಾರವು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಗತವಾಗಿದೆ. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ "Health is wealth" ಅಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಸಂಪತ್ತು ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಸರಿಯಿದ್ದರೆ ನಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಗಳಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ದೇಶದ ಸಂಪತ್ತು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿದ್ದರೆ, ದೇಶದ ಉನ್ನತಿ, ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧ್ಯ.

ಈಗೀಗ ಹೊಸ ಹೊಸ ತರಹದ ವಿಮಾ ಕಂಪನಿಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಈ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮೆಗಳು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದರೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈಗೀಗ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಎಟಕುವಂತೆ ಘನಸರ್ಕಾರವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು, ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು, ಪುಕ್ಕಟೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಒದಗಿಸಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಶ್ರೀ ಸಾಮಾನ್ಯನೂ ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ, ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು, ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಲಾಭ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

* * * * *