

# ಗರ್ಭಿಣಿ

(ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೊಂದು ಕೈಪಿಡಿ)

ಡಾ|| ಹೆಚ್. ಗಿರಿಜಮ್ಮ

ಭಾಸ್ಕರ ಪ್ರಕಾಶನ

ಬೆಂಗಳೂರು-51

# ಗರ್ಭಿಣಿ

(ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಕೈಪಿಡಿ)

ಶ್ರೀ  
ಶ್ರೀ. ಡಾ|| ಶ್ರೀಧರ

ಡಾ|| ಎಚ್.ಗಿರಿಜಮ್ಮ

ಶ್ರೀಕಾಂತ್

12/8/77

ಭಾಸ್ಕರ ಪ್ರಕಾಶನ

ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬

## ಮೊದಲಮಾತು

'ಪ್ರಜಾವಾಣಿ' ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಯವಾರವೂ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ  
ಲೇಖನಗಳ ಸಂಗ್ರಹವಿದು. ನನ್ನ ಪ್ರಿಯ ಓದುಗರ ಕೋರಿಕೆಯಂತೆ ಈ  
ಪುಸ್ತಕ ಹೊರಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾದರೆ  
ಆದಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನನಗಿಲ್ಲ....

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಶ್ರೀ ಕೋಟೆಯವರು

ಮುದ್ರಕರು

ನನ್ನ ಪ್ರಿಯ ಓದುಗರು

ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 'ಪ್ರಜಾವಾಣಿ' ಪತ್ರಿಕೆಗೆ,

ಇಂತಿ

ಡಾ|| ಎಚ್. ಗಿರಿಜಮ್ಮ

ನಂ. 1 ಗೋಪಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ

ಶಿವಾಜಿನಗರ

ಬೆಂಗಳೂರು-51

## ಗರ್ಭಧಾರಣೆ-ಬೆಳಗಿನ ಸಂಕಟ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ. ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಓದಿಕೊಂಡೋ, ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡೋ, ಏನೋ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಪ್ರಸವ ಎಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕ ಆವರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭನಿಂತ ಕೂಡಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಖ್ಯಸೂಚನೆಗಳಾದ ಬೆಳಗಿನ ಸಂಕಟ, ವಾಂತಿ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು. ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ, ವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕೆನ್ನುವುದು, ಒಂದು ವಿಧದ ಅಲಸ್ಯ ಜಡತ್ವದಿಂದ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡೇ ಇರಬೇಕೆನ್ನಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಗಾಬರಿಯಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಓಡಿಬರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಮಾತ್ರ, ಔಷಧಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿ ಕಳುಹಿಸಿದರೆ ಅಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೇ ಹೋಗಿ ಔಷಧಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡು, ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದವರಂತೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದುಬಿಡುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಮಹಿಳೆಗೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿದ ವರದಾನ. ಅದನ್ನು ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸಿ ತಾನೂ ಆತಂಕ, ಭಯದ ಬಾವಿಯೊಳಗೆ ಬೀಳುವುದಲ್ಲದೆ ಮನೆಯವರನ್ನೂ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಾದರೂ ಏಕೆ?

## ಗರ್ಭಧಾರಣೆ-ಬೆಳಗಿನ ಸಂಕಟ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ. ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಓದಿಕೊಂಡೋ, ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡೋ, ಏನೋ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಪ್ರಸವ ಎಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕ ಆವರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭನಿಂತ ಕೂಡಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಖ್ಯಸೂಚನೆಗಳಾದ ಬೆಳಗಿನ ಸಂಕಟ, ವಾಂತಿ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು. ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ, ವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕೆನ್ನುವುದು, ಒಂದು ವಿಧದ ಅಲಸ್ಯ ಜಡತ್ವದಿಂದ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡೇ ಇರಬೇಕೆನ್ನಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಗಾಬರಿಯಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಓಡಿಬರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಮಾತ್ರೈ ಔಷಧಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿ ಕಳುಹಿಸಿದರೆ ಅಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ಮಾತ್ರೈಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೇ ಹೋಗಿ ಔಷಧಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡು, ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದವರಂತೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದುಬಿಡುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಮಹಿಳೆಗೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿದ ವರದಾನ. ಅದನ್ನು ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸಿ ತಾನೂ ಆತಂಕ, ಭಯದ ಬಾವಿಯೊಳಗೆ ಬೀಳುವುದಲ್ಲದೆ ಮನೆಯವರನ್ನೂ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಾದರೂ ಏಕೆ?

ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಆರೈಕೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪ್ರಸವದಲ್ಲಿ ಆಡತಡೆ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನಿಗಾವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾರಕ ರೋಗವಲ್ಲ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದಂತ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ತಾಯಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವಂತೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದವರಿಗೆ ವಾಂತಿ, ತಲೆ ಸುತ್ತುಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುವವರು ಆತಂಕ, ಭಯದಿಂದ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಗಾಬರಿಯವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಜೈವಿಕ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ, ಜೀವದೊಳಗೊಂದು ಜೀವ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಹೆದರಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣು ಅಂಡಾಣು ಗರ್ಭನಾಳದ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪೊರೆಯೊಳಗೆ ಕೋಶವಿಭಜನೆಗೊಂಡ ಅಂಡಾಣು (ಇದಕ್ಕೆ ಈಗ ಭ್ರೂಣವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ) ಹುದುಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸಿ

ತೆಳ್ಳನೆಯ ಬೇರಿನಂತಹ ರಚನೆಗಳು ಹೊರಬಂದು ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಿಂದ ಹೀರುವ ಅಂಗಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಗರ್ಭವು ಕಟ್ಟದೆ ಅಥವಾ 'ಬೇರು ಬಿಟ್ಟಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಸಂಕಟಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವುದು 'ಬೆಳಗಿನ ಸಂಕಟ', ನಂತರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುವ ವಾಂತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮಹಿಳೆ ತಾಯಿಯಾಗುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ ಎಂದು ಬಂದು ಕೂಡಲೇ 'ಗರ್ಭಿಣಿ' ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಉಳಿದ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಹಳದಿ ಕಾಮಾಲೆ, ಆಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆ, ಜಠರದ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೇರೆಯೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯೆಂದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಹಜ ಎಂದು ಕೈಕಟ್ಟಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗದು. ಗರ್ಭವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದೇ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿವೆ. ಸ್ಟ್ಯಾನ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಇತರ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನೂ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು

ವಾಂತಿಯಾಗಿ, ಏನೂ ತಿಂದರೂ ದಕ್ಕದೆ ಸುಸ್ತಾದರೆ ನಳಕಾಗರ್ಭ (Ectopic Pregnancy) ಮಿಥ್ಯಾಗರ್ಭ, ಜಲಗರ್ಭ, ದ್ರಾಕ್ಷಾಗರ್ಭ, ಅವಳಿ ಗರ್ಭ ಮತ್ತು ಗರ್ಭದ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಆಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದೂ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಹೀಗಾಯಿತು.

ಅನೇಕ ವರ್ಷದ ದಾಂಪತ್ಯದ ನಂತರವೂ ಮಹಿಳೆಯು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾರೋ ಮಂತ್ರಿಸಿದ ಯಾವುದೋ ಭಸ್ಮವನ್ನೂ ಬೇರನ್ನೂ ತೇದು ಕುಡಿದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಖಂಡಿತವೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆಕೆ ಅತ್ಯಂತ ವಿಶ್ವಾಸ, ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಳು. ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ನಂತರದಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತಿತು. ಬೆಳಗಿನ ಸಂಕಟಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದುವು. ಹೊಟ್ಟೆಯೂ ಉಬ್ಬತೊಡಗಿದಂತೆ ಕಾಣತೊಡಗಿತು. ಈ ಔಷಧ ಹೇಳಿದವರು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದರು. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ಗೋಜಿಗೆ ಆತ ಹೋಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಏಳು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿ ಎಂಟು ತಿಂಗಳೂ ಮುಗಿಯುತ್ತಾ ಬಂದವು. ಆಕೆ ವಾಂತಿಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಸೀಮಂತ ಕಾರ್ಯವೂ ನಡೆಯಿತು. ಪ್ರಸವಕ್ಕಾಗಿ ನಗರದಲ್ಲಿದ್ದ ತಾಯಿಯ ಮನೆಗೆ ಬಂದಳು. ಆಕೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಆಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯೇ ಆಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಬಿಟ್ಟರು!

ಆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಆಘಾತವಾಗುವ ಬದಲು ಆ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆಯೇ ಅಪನಂಬಿಕೆ, ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಿತು.

'ಬೇರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗೋಣ... ಬಸಿರೀನೇ ಅಲ್ಲಾಂತ ಹೇಳ್ತಾರೆ... ಇಷ್ಟು ದಿನವೂ ನಾನು ಪಟ್ಟ ಸಂಕಟ. ಹೊತ್ತ ಹೊಟ್ಟೆ ಸುಳ್ಳೆ?' ಎಂದು ಮುಖ ಮುರಿದಂತೆ ಮಾತನಾಡಿ ತನ್ನವರೊಂದಿಗೆ ಹೊರಟೇ ಹೋದಳು. ಹತ್ತು ತಿಂಗಳು ಮುಗಿದರೂ ಪ್ರಸವವಾಗದಿದ್ದಾಗ, ಆಕೆ ಹತಾಶೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿತು. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಆಕೆಗೆ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆಕೆಯನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೆಂದು ಮನವರಿಕೆ ಆಯಿತು.

ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸ್ಟ್ಯಾನ್ಲಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಎದುರಿಗೆ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು, ತೋರಿಸಿ ವಿವರ ನೀಡಿದರು.

ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರಣ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧದ ಸಂಕಟಗಳಿಗೆ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಮಿಥ್ಯಾಗರ್ಭ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಸಿರಿನ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಧೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಗಾಳಿಯಿಂದ

ಉದರವು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನೋಡಿ....' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಆಕೆಯು ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ದಂಪತಿಗಳು ನಂಬಲೇ ಬೇಕಾಯಿತು. ಮುಂದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಸಮಯ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಮಿಥ್ಯಾಗರ್ಭ' 'ಸೂಡೋ ಸೈಸಿಸ್' ಎಂದು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಬೆಳಗಿನ ಸಂಕಟವಾದ ವಾಂತಿಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಎಷ್ಟೋ ಮಹಿಳೆಯರು ಔಷಧಿಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಔಷಧಿಗಳು, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬಾರದು. ಅಂತಹಾ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತಾರದಂತಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತಮಿತವಾದ ಆಹಾರ, ಎಳನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸಬೇಕು. ಏನೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ನೀಡಿದರೂ 'ಬೆಳಗಿನ ಸಂಕಟ' ದಂತೆ ಉಪಶಮನವೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದದ್ದು. ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು 'ಬೆಳಗಿನ ಸಂಕಟ'ದಿಂದ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹರಿಯಬಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ತೀರಾ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಾಗ, ಸುಸ್ತಾದಾಗ ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಏನೇ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದರೂ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಹತ್ತಿರ ಋತುವವರೆಗೂ 'ಬೆಳಗಿನ ಸಂಕಟ'ಕಾಟ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದುದು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ ವಾಂತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗಿ, ತಿಂಗಳು ಉರುಳಿದಂತೆ ಹಾರ್ಮೋನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟ ತಲುಪಿದ ಕೂಡಲೇ ವಾಂತಿಯೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗತೊಡಗುತ್ತಾ ಕ್ರಮೇಣದಲ್ಲಿ ನಿಂತೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

## ದ್ರಾಕ್ಷಾ ಗರ್ಭ

ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ತಪಾಸಣೆಗಂದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಆ ಯುವತಿಗೊಂದು ಅನುಮಾನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿತ್ತು. ನೂರಾರು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡುವಾಗ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಏಕೋ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬ ಅನುಮಾನದಿಂದ ಆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಯುವತಿ, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ತನ್ನ ಗಂಡನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ, ತನ್ನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಅನೇಕ ಸಂದೇಹಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿತಿಳಿದಕೊಳ್ಳಲು ತವಕಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಆಕೆಯ ಅನುಮಾನವಿಷ್ಟೇ 'ತನ್ನ' ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ 'ಮಗು' ಮಿಸುಕಾಡುತ್ತಿರುವುದರ ಅರಿವು ತನಗಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. 'ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೀಗೇನಾ?' ಮಗು ಬದುಕಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಎಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನಗಳಿವೆಯಾ?'

ಆಕೆಗೆ ಗರ್ಭನಿಂತ ನಂತರ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಆಲಸ್ಯವಾಕರಿಕೆಯ ಜೊತೆ ವಾಂತಿ, ಪುಲಬದ್ಧತೆ, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಸ್ತನಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದು. ಉಬ್ಬಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆ, ಉದರದ ಮೇಲೆ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಕರೆದುಕೊಂಡ

ನಂತರದ ಕೆಂಪು ಗೀರುಗಳು. ಮುಂತಾದ ಬಸಿರಿನ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೂ ಆಕೆಗೆ ಮಗುವು ಕದಲುವುದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಅಂಶಗಳಿವು.

"ಬೆಳಗಿನ ಸಂಕಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ವಾಂತಿಯಾಗ್ತಾ ಇತ್ತಾ?"

"ಹೂಂ..... ಹೌದು... ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದಷ್ಟು ವಾಂತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆಡ್ವಿಟ್ ಮಾಡಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಡ್ರಿಪ್ ಕೂಡಾ ಹಾಕಿದ್ದಾರು. ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಿತ್ತು..."

"ಹೊಟ್ಟೆ..... ಜಾಸ್ತಿ ಉಬ್ಬಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆಯಾ?"

"ಹೂಂ... ನಂಗೀಗ ಐದು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿತು .... ಹೊಟ್ಟೆ ಮಾತ್ರ, ಆರು ತಿಂಗಳಷ್ಟು ದಪ್ಪಕಾಣತ್ವೆ. ಅವಳಿ ಜವಳಗಳೇನಾದ್ರೂ, ಇವೆಯಾ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳಲು ಒಳಗೆ ಜೀವಗಳಿರುವ ಸಂಕೇತಗಳೇ ಇಲ್ಲವೆ?"

"ಸ್ಯಾನಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಿರಾ?"

"ಅಂದರೆ?"

“ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯಾ? ದ್ರಾಕ್ಷಾ ಗರ್ಭವಿದೆಯಾ? ಅವಳ ಗರ್ಭ ಜಲಗರ್ಭ ಮುಂತಾದವುಗಳಿವೆಯಾ ಎಂಬುದು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ.”

“ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ....ಮುಂತಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಾರದಂತ ನೀವೇ ಹೇಳುತ್ತೀರಾ....”

“ಸ್ಯಾನಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಆ ವಿಧವಾದ ತೊಂದರೆಗಳಾಗೋದಿಲ್ಲ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ...” ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಯಿತು.

ವೈದ್ಯರ ಸಂದೇಹ ನಿಜವಾಗಿತ್ತು. ಆ ಯುವತಿಯ ಅನುಮಾನವೂ ಸತ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಆ ಯುವತಿಯ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಪಿಂಡಗೂಸಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ದ್ರಾಕ್ಷಾಗರ್ಭವಿತ್ತು.

ಫಲಿತಗೊಂಡ ಅಂಡಾಣು, ಗರ್ಭನಾಳದ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರಿನೊಳಗೆ ಹುದುಗಿಕೊಂಡು ಬೇರು ಬಿಡಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತವು, ಮುಂದುವರಿದಾಗ, ಪಿಂಡಗೂಸಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಗೊಂಚಲನ್ನು ಹೋಲುವಂತಹ, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ನೀರಿನಂಶವುಳ್ಳ ಗಡ್ಡೆಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗ

ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಂತೆ ಕೊಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ವಿಲಕ್ಷಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಾಯಿಮಾಸು ಗುರುತಿಸಲಾಗದಷ್ಟು, ಗರ್ಭಾಶಯದ ತುಂಬಾ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬೇರು ಬಿಡಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಸುಂದರ ಶಿಶುವಿನ ಆಕೃತಿ ಹೊಂದಬಹುದಾದಂತಹ ಭ್ರೂಣವು, ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದದೇ ವಿಕೃತ ಮಾಂಸದ ಮುದ್ದೆಯಂತೆ ಬೆಳೆದು ಗೊಂಚಲಾಕಾರ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಭ್ರೂಣದ ದೋಷವೇ ಮುಖ್ಯಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಬೆಳಗಿನ ಸಂಕಟ ವಾಂತಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯ ಬೆಳೆಯತೊಡಗಿದಂತೆಯೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಏರೊತ್ತಡ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಊತವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆದ ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಸಹಜತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉದರವೂ ಉಬ್ಬಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಭ್ರೂಣದ ಅಂಗಗಳು ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಗುವಿನ ಚಲನವಲನಗಳ ಅನುಭವ ಕೂಡ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಸೌಲಭ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ, ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆಕೆಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ದಾಖಲು ಮಾಡಿ ಒಂದಿಷ್ಟೂ ವಿಳಂಬವಿಲ್ಲದೆ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು

ಬಂದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಪತ್ತೆಯ ಕಾರ್ಯವೂ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ 'ಕೋರಿಯೋ ಕಾರ್ನೋಮ್' ಎಂಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯಯವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಆ ಅಪಾಯದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾದರಿಂದ ವಿನಾಕಾರಣ ಭಯಪಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನ ಯುವತಿಯಾದರೂ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರೋಪಕರಣಗಳಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಮುಂದೆ ಸಹಜ ಗರ್ಭಧರಿಸುವವರೆಗೂ, ಸಲಹೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ನೆರವಿನಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಗ್ರಾಮವಾಸಿಗಳು, ಬಡವರು. ಶ್ರೀಮಂತರು. ಸುಶಿಕ್ಷಿತರು ಎಂಬ ಭೇದ ಇಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ 'ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಿದ' ಎಂಬಂಶ ತಿಳಿದಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ 'ಗರ್ಭವು' ಸಹಜವಾದುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ವಿಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

## ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದಾದಂತ ಕೆಲವು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಷ್ಟೇ, ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಂದೊಡ್ಡಿ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದಾದಂತಹ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿವೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಏಳುತಿಂಗಳ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಅದೂ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದ ಮತ್ತು ಹಲವು ಮಕ್ಕಳತಾಯಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಕಂಡು ಬರುವ ಬಸಿರು ನಂಜು, ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಹಳದಿ ಕಾಮಾಲೆ, ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಕವಾಟಗಳ ತೊಂದರೆ (ಆಜನ್ಮ ನ್ಯೂನತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ) ಕ್ಷಯರೋಗ, ಗುಹ್ಯರೋಗಗಳು, ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕಾಡುವ 'ಅನೀಮಿಯಾ' ಅಥವಾ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ಇಂಥಹ ಇನ್ನೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆಯ ಕಾರ್ಡು ಹೆಚ್ಚು

ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದ ಜೊತೆಗೇ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ನಾರುಗಡ್ಡೆಗಳು, ಅಂಡಾಶಯದ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಂತೆಯೇ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯು ಅಸಹಜವಾಗಿರುವುದರ, ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ.

ಶಿಶುವು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ತಲೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಬದಲು, ಕಾಲುಗಳು ಮುಂದೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಶಿಶುವು ಅಡ್ಡವಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ಶಿಶುವಿನ ಕೈ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿದಂತೆಯೇ. ಹೊಕ್ಕುಳ ಬಳ್ಳಿಯೇ ಮೊದಲು ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಖ ಮೇಲಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಬದಲು ಸಿರಿಯೋರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಅವಳಿ ಗರ್ಭಗಳು, ತ್ರಿವಳಿಗಳು, ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶಿಶುಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಅವಳಿಗರ್ಭಗಳಿದ್ದರೂ ಒಂದು ಶಿಶು ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಮತ್ತೊಂದು ಶಿಶುವು ಅಡ್ಡಲಾಗಿರಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅವಳಿ ಗರ್ಭಗಳಿದ್ದರೂ, ನಾಲ್ಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶಿಶುಗಳಿದ್ದರೂ ಸಹಜ ಪ್ರಸವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಮಗುವಿನ ತೂಕದಲ್ಲಿ

ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಘೋರಹೋಗಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ತಲೆಯು ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ, "ಹೈಡ್ರೋಸೆಫಲಿಸ್" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯ ಶಿಶುವು, ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಲೂಬಹುದು, ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗವೇ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಎರಡುತಲೆಯುಳ್ಳ ಒಂದೇ ದೇಹದ ಭಾಗವಿದ್ದ ಶಿಶುವೂ ಇದ್ದಂತೆ, ಎರಡು ತಲೆ ಎರಡೂ ದೇಹಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತಹ ಶಿಶುಗಳು ಇರಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ವಿಕಾರದ ಒಂದೇ ತಲೆಯಿದ್ದು ಎರಡು ದೇಹಗಳು, ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳು, ನಾಲ್ಕು ಕೈಗಳೂ ಇದ್ದ ಶಿಶುಗಳು ಹುಟ್ಟಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ತುಂಬಾ ಅಪರೂಪವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು. ಈ ವಿಧವಾದ ವಿಕೃತರೂಪ ಹೊಂದಿದ ಶಿಶುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸತ್ತೇ ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲೂ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಆಜನ್ಮ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದಾಗಿ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ಮಧ್ಯ ಗೋಡೆಕಟ್ಟಿದಂತೆ ಇಬ್ಬಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಗರ್ಭಾಶಯವಿದ್ದವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಒಂದೇ ಅಂಡಾಶಯವಿದ್ದವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ವಿಕೃತ ಶಿಶುವು ಸಹಜ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಇರದೆ, ಅಡ್ಡವಾಗಿರುವುದುಂಟು. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಸವದಲ್ಲೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಾಲುಗಳು ಮೊದಲು ಬರುವುದುಂಟು.

ಇಂತಹವುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಜಲಗರ್ಭ. ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲಿಯಾಟಿಕ್ ಪದರುಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಹೈಡ್ರಾಮಿಯಾಸಿಸ್' ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರಿನಂಶವು ಅವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಲಗರ್ಭವಿರುವ ಸಂಧರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಪತ್ತೆಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. 'ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್' ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ನ್ಯೂನತೆಗಳು, ಅಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಶಿಶುವು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಅಂಗವಿಕಲತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೇ ಉದರದ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ, ಸುಂದರ ಶಿಶುಜನನವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವವರೆಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದಿರುವಾಗ, ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆ, ಆದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನ ತಿಳಿಯುವುದರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

## ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ

ಬೆಳಗಿನ ಸಂಕಟದೊಂದಿಗೆ, ವಾಕರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಲೇ ವಾಕರಿಕೆ ಬರುವುದಿರಲಿ, ವಾಸನೆಯಿಂದಲೇ ಕೆಲಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಂಕಟವನ್ನು ಪಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ನೀರೂರುವುದು, ಒಂದು ವಿಧದ ಜಡತ್ವ ಇಡೀ ದಿನಾ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡೇ ಇರುವಂತಹ ಅನಿಸಿಕೆಯಿಂದ, ಮನೆಗೆಲಸ ಮಾಡಲಾರದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿಂದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಬಳಲತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭಾಶಯ ಬೆಳೆದಂತೆ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿದಂತಾಗಿ. ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆನ್ನುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧದ ಅನೇಕ ಅಸಹಜ ಅನುಭವಗಳಿಂದ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಹಜವಾದುದೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆತು. ವೈದ್ಯರುಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದರೂ, ಮಾತೃಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಂಗವಿಕಲತೆ, ಮನೋವಿಕಲತೆ ಹೊಂದಿದ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು, ಪದೇ ಪದೇ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಗರ್ಭಣಿಯು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮೈಯೊಡ್ಡಬಾರದು. ಸೀಳುದುಟಿ, ಸೀಳಿದ

ಬಾಯಿಯ ಅಂಗಳು ಹೊಂದಿದ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮ ಎಂದು 'ಸ್ಪಿರಾಯಿಡ್' ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ, ಹೃದಯಕವಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಜನ್ಮ ನ್ಯೂನತೆ ಹೊಂದಿದ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಕೆಲ ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ವಿದೇಶವೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕಾಗಿ 'ಥಾಲಿಡಮೈಡ್' ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಕೈಗಳು, ಕಾಲುಗಳೇ ಇಲ್ಲದಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿ ದೇಶಕ್ಕೆ ದೇಶವೇ ಕಂಗಾಲಾಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಹೊಂದಿದ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಇವೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ರೋಗರಹಿತ ಗರ್ಭಾವಧಿಯಿಂದ ಸುಖ ಪ್ರಸವ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರಸವ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆಯ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪ್ರತಿತಿಂಗಳು, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಇದು

ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಅನೇಕ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವುಳ್ಳ ಮಗು ಹುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು, ವಯಸ್ಸು, ಮದುವೆಯಾದ ವರ್ಷಗಳು, ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆಯೋ? ಇಲ್ಲವೋ? ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೇನಾದರೂ ರೋಗರುಜನಗಳು ಬಾಧಿಸಿದ್ದುವೇ, ಆಕೆಯ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಮಧುಮೇಹ, ಕ್ಷಯರೋಗ, ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿದ್ದುವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಗುರುತಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ರಕ್ತದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಓಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶದ ಕೊರತೆಯನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಮೂತ್ರದ ಪರೀಕ್ಷೆಯೊಂದಿಗೆ, ಆಕೆಯ ತೂಕ, ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಕೆಯಿಂದಲೇ ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಹೆರಿಗೆಯ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನ, ನಾವು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಯನ್ನೂ ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನವಮಾಸ ತುಂಬುವವರೆಗೂ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರ ಭೇಟಿಗೆ ಬಂದಾಗ ನಡೆಯುವ ಯೋನಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೆದರುವ ಎಷ್ಟೋ ಯುವತಿಯರು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೇ ಬರಲು ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ನಡುವಿನ ಸುಮಧುರ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು.

1. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಪ್ರಸವವಾಗುವವರೆಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
2. ಅವಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸುಖಕರ, ಸಹಜ ಪ್ರಸವ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿತನದ ಅವಧಿಗಾಗಿ ತಯಾರು ಮಾಡುವುದು.
3. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ತಾಯಿ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶಿಶುವನ್ನು ಜನ್ಮ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತೋರಿಸುವುದು.
4. ಮುಂದೆ ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದಾಗಿದೆ.

ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ಹಂತದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಸಹಜ ಪ್ರಸವವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಹಲವು ದಿನಗಳ ಮುಂಚೆಯೇ ತೊಂದರೆ

ಇದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ದಾಖಲಾಗುವಂತೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಬಸಿರು ನಂಜು
2. ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
3. ಬಹುಸಂಖ್ಯೆ ಭ್ರೂಣಗಳಿದ್ದರೆ.
4. ಜಲಗರ್ಭವಿದ್ದರೆ.
5. ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿದ್ದರೆ.
6. ಹೃದ್ರೋಗವಿರುವ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ.
7. ಅತ್ಯಂತ ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವತಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ.
8. ಗರ್ಭಿಣಿ ಕುಳಾಗಿದ್ದರೆ.
9. ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ. (ಐದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಹಡೆದಿದ್ದರೆ).
10. ಶಿಶುವು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ. ಅಂದರೆ, ಅಡ್ಡವಾಗಿಯೋ, ಕಾಲುಗಳು ಅಥವಾ ಕೈಗಳು ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ.
11. ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಸವದ ದಾಖಲೆಗಳಿಂದ, ಮಹಿಳೆ ಪ್ರಸವ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದರೆ.

ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಲೇ ಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಿವು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಪ್ರಸವ, ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸಹಜ

ಶ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಆಕೆಯನ್ನು  
ಆಪಾಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅನಿವಾರ್ಯವೋ  
ಅಷ್ಟೇ ಆಪಾಯಕರವೂ ಹೌದು. ನಮ್ಮ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ  
ಸುಗಮ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿ  
ಕೂಡ. ಪ್ರಸವ ಆಕೆಗೆ ನೀರಿಕೆತ್ತವಾಗಿದ್ದರೂ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ,  
ಇದೊಂದು ಅಪಘಾತವೇ ಸರಿ. ಈ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಗರ್ಭಿಣಿಯರೇ  
ಆಗಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಆಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರೇ  
ಆಗಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಅಘಾತದ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ  
ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

### ಆಹಾರ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ಹುಟ್ಟಲು ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಅಷ್ಟೇ  
ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ,  
ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಾಲು,  
ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಬ್ರೆಡ್ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು  
ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪರಿಸರ, ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.  
ಗರ್ಭಿಣಿಯರೆಂದರೆ ಬರೀ ತಿನ್ನುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ.

“ಅಯ್ಯೋ ಹೊಟ್ಟೆಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಜೀವವಿದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನು”  
ಎಂದು ಕೆಲವರು. ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರಿಯಿಂದ ತಿನ್ನಿಸಿ, ಅತ್ಯಂತ  
ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲಯರನ್ನಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು

“ಹಾಕೈ...ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣು ಕೊಡಬಹುದಾ?”

“ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ತಿಂದ್ರೆ ಅಬಾರ್ಶನ್ ಆಗುತ್ತೇಂತಾ ಹೇಳ್ತಾರೆ  
ಹೌದಾ?”

“ತುಂಬಾ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಚಾನಿಕ್ಕು ಬೇಡ, ಮಗು ಒಳಗೆ ದಪ್ಪವಾಗಿ  
ಬೆಳೆದು ಬಿಡುತ್ತಂತೆ” ಹೀಗೆ ಏನೇನೋ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು. ವಿಚಿತ್ರ

ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾರೆ. ಬಡವರ್ಗದವರಿಗೂ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರಿಗೂ ವೈದ್ಯರು 'ಬರೀ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಇರಿ' ಎಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ?

"ನೋಡಿಮ್ಮಾ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತಿಂದ್ರೆ ಮಗು ದಪ್ಪವಾಗೋಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ನೀವು ತಿಂದರೂ ತಿನ್ನದಿದ್ದರೂ ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಾಳೆ ಹರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ತುಂಬಿದ ಮನೆ ಇರುವಾಗ, ಒಬ್ಬರೇ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂತ್ಕೊಂಡು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನೋಕಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಹೇಗಾದರೂ ಹಂಚಿಕೊಂಡೇ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ನಿಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಸಿಗಲಿಂತ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇವೆಯೇ ಹೊರತು ವಿನಾಕಾರಣ ಅಲ್ಲ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಂತೆ. ನೀವು ಮಾತ್ರ, ಟಾನಿಕ್ಯುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವೊಬ್ಬರೇ ತಿನ್ನಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ....' ಮುಂತಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಆರೈಕೆಯಂತೆ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಉಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಜೊತೆಗೆ ಮತ್ತೂ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ದಿನ ನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ

ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಅಲಸಂದೆ ಮುಂತಾದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ, ಪಲ್ಕದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದೂ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅನ್ನಾಂಗಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಖನಿಜಾಂಶಗಳೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗಿರಲಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿಗಳು ಹಣ್ಣುಗಳು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಕೊರಗು, ಆದರೆ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪಪಾಯಿ, ಸೀಬೆ ಹಣ್ಣು, ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೇಸೊಪ್ಪು, ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಲು ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು.

ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದಲ್ಲ. ಮಾಂಸ ಹಾರಿಗಳಿಗೂ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಸೊಪ್ಪು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು, ತುಟಿಗಳ ಸಂದಿಯಿಲ್ಲುಟಾಗುವ ಒಡಕು ಮುಂತಾದ 'ಬ', 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗಗಳ ಒಡಕು ಮುಂತಾದ 'ಬಿ', 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಬಹುದು.

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ಅನೀಮೀಯಾ ಅಥವಾ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಜೊತೆ ಅನೇಕ ಕೊರತೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರಸವದತ್ತ ತಳ್ಳುತ್ತವೆ.

“ಮುಖ ಬೆಳ್ಳಗಾದರೆ ಹೆಣ್ಣುಹುಟ್ಟುತ್ತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬಿಳಿಚಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ...” ಎನ್ನುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯೂ ಇದೆ. ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯನ್ನು ರೋಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೂ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೆಟ್ಟಿಲಾಗುವ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯನ್ನು ಕಡಿಗಣಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ‘ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್’ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಮ್ಲಜನಕದ ಸರಬರಾಜು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

‘ರಕ್ತಹೀನತೆ’ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಡನುಜ, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಊತ, ಸುಸ್ತು, ಆಯಾಸ, ಕ್ರಮೇಣದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಆದೇ ರೀತಿ ದಿನಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗದೆ ಅಕಾಲ ಹೆರಿಗೆಗೂ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅದರಂತೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ದುರ್ಬಲ ಮಗುವು ಜನಿಸುವುದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಬಾಣಂತಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಉಣಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲು ತಾಯಿಯ ಬಳಿ ದೊರಕದೆ ನವಜಾತ ಶಿಶುವೂ ಅನೇಕ ಕೊರತೆಗಳಿಂದ ಬಳಲಿ, ಕುಗ್ಗಬಹುದು.

ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದವರಿಗೆ ಬೇರೆಯವರಿಂದ ರಕ್ತ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ರಕ್ತ ನೀಡಬಹುದು. ನಗರದಲ್ಲೇನೋ ರಕ್ತದ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳಿವೆ. ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಕಟ್ಟಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ತಲೆದೋರಿದರೆ ಭಯದಿಂದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಆತಂಕಕಾರಿ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದು ಇಡೀ ದಿನಾ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಏನನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು -

1. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ.
2. ಧನುರ್ವಾಯು ನಿರೋಧಕ ಮದ್ದನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಮರೆಯದೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
4. ಸ್ನಾನಗಳನ್ನು ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಂತಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲ ಆಗುತ್ತದೆ.
5. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

6. ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಷ್ಟಾದರೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
7. ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಕಾರ್ಡನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡುಹೋಗಿ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಏನನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

1. ವೈದ್ಯರ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೇ ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
2. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಏನನ್ನೂ ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಡಿ. ಆತಂಕ ಎಲ್ಲಿದೆ. ನಿಸ್ಸಂಕೋಚವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ.
3. ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
4. ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತಡೆಯಿರಿ.
5. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
6. ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮರೆಯದೆ ಪಾಲಿಸಿ.
7. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ತಂಬಾಕು, ಕಡ್ಡಿಪುಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
8. ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

## ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ತಯಾರಿ

ಪ್ರಸವದ ದಿನಗಳು ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಒಂದು ವಿಧದ ಆತಂಕ, ಭಯ, ಕಾತುರದ ವಿಚಿತ್ರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ತನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಯವರನ್ನೂ ಭಯದ ಬಾವಿಯೊಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಬೇಡವೆಂದರೂ ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಉಳಿದವರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಡುತ್ತಾಳಲ್ಲದೆ ವಿನಾಕಾರಣ ಭಯದ ಭೂತಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗತೊಡಗುತ್ತಾಳೆ. ಚೊಚ್ಚಿಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರಂತೂ ಮುಗಿಯಿತು.

'ಹೆರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟನಾ?'

'ಏನೇನೋ ಹೇಳುತ್ತಾರಲ್ಲ?' ಯಾವ ಆಸ್ವತ್ತೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆ?

'ಹೋದ ಕೂಡಲೇ ಸಿರ್ಯುರಿಯನ್ ಅಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರಾ?'

'ಎಂಥಾ ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತೆ... ಸ್ಪಾನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಲೇ ಇಲ್ಲ....'

• ಹೀಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಮೊದಲಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು,

ಹೆರಿಗೆಯ ದಿನಾಂಕವನ್ನೂ ತಿಳಿದು ಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ವಿವರ ನೀಡಬಲ್ಲ. ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆಯ ಕಾರ್ಡು ಜೊತೆಗಿರುವುದರಿಂದ. ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಇದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಇದೇ ವೈದ್ಯರೆಂದು, ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಭಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದು ಬೀದಿಗೂ ಖಾಸಗಿ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್ ಗಳು, ಒಂದೊಂದು ಬಡಾವಣೆಗೂ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಇರುವ ನಗರದಲ್ಲೇ ಹೀಗಾದರೆ ಇನ್ನು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದ ಮಹಿಳೆಯರ ಗತಿ?

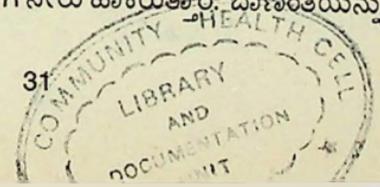
ಪ್ರಸವವೊಂದು ಅನೈಚ್ಛಿಕ, ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಅಥವಾ ದಾದಿಯರ ಸಹಾಯ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದದ್ದೆಲ್ಲಾ ತಾಯಿಯದೇ ಹೊಣೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ದೈರ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ ಪ್ರಸವದ ದಿನಾಂಕದ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗುವುದು ಸುಖಕರ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಆಟೋ-ಮತ್ತಿತರ ವಾಹನ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಲ್ಲದೆ ಪರದಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಸೂಕ್ತ ವಾಹನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಿಗದೆ. ತಡವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲ ಬಳಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಿವೆ. ಆಟೋ ರಿಕ್ಸಾದಲ್ಲೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವ ಘಟನೆಗಳು ಸರಾಸರಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಗರದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾವಂತರಲ್ಲೇ ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಿದ್ದಾಗ ದೂರದ ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಹೆರಿಗೆಗೆ

ಬರುವವರು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತಾಳದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಪ್ರಸವಕ್ಕಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಬರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

• ವೈದ್ಯರು ಕೊನೆಯ ಹಂತದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದು 'ಅಪಾಯಕಾರಿ ಗರ್ಭ'ವಲ್ಲ. ಸುಗಮವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೆ ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಣಂತಿಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಹದಿನೈದು ದಿನ ಅಥವಾ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಧೂಳು, ಕಸ ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆ ಬೇನೆ ಆರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಪೊರಕೆ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಕೊಠಡಿಗೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಬರುವ ಕಿಟಕಿಗಳಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೋ ಕತ್ತಲ ಚಿಕ್ಕ ಕೋಣೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಹಾಕಿ. ಕಮುಟ ವಾಸನೆಯಿಂದ ವಾಕರಿಸಿಕೊಂಡು. ಬಾಣಂತಿತನ ಎಂದರೆ, ಒಂದು 'ಶಿಕ್ಷೆ' ಎನ್ನಿಸುವಂತೆ ಇರಬಾರದು.

• ಈಗಲೂ ಕೆಲವು ಹಳ್ಳಿಗಳ ಮನೆಗಳ ಮುಂದೆ ಬಾಣಂತಿಯರ ಮನೆಯೆಂದು ಗುರುತಿಸಲು ಬಾಗಿಲ ಹೊರಗಡೆ ಸಗಣೆಯಿಂದ ಸಣ್ಣ ಕಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಅದರೊಳಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು



ನೋಡಲು ಬರುವ ಯಾರೇ ಇರಲಿ, ಒಳಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲು, ತಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಆ ಸಗಣೆ ಕಟ್ಟೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಒಳಗೆ ಬರಬೇಕು!

ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿಯೂ ತರಚಿದ ಗಾಯಗಳ ಮೂಲಕ 'ಧನುರ್ವಾಯು' ಸೋಂಕು ಹರಡಿ. ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಕಂಟಕ ತರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ವಾಸಿಸುವುದೇ ಕೊಳಚೆ ಮತ್ತು ಸಗಣೆಯೊಳಗೆ! ಹೀಗಿರುವಾಗ ಸೋಂಕಿಲ್ಲದೆ, ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ತಾಯಿ-ಮಗುವಿಗೆ ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಬರುವವರು 'ಧನುರ್ವಾಯು' ಸೋಂಕನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಂತೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಮಾರಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಂತೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಪ್ರಸವದ ಬೇನೆ ಆರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಹಳೆ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗಾಗಿ ತಡಕಾಡುವುದು, ಆಸ್ತಕ್ಕೆಗೆ ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆಯ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಡುವುದರಲ್ಲೇ ಸಮಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಮರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಪುನಃ ಹಳೆಯ ಚರಿತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಪ್ರಸವದ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಕಾರ್ಡ್‌ತಂದರೆ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ದೇಶವಿರಲಿ, ನಗರವಿರಲಿ, ಹಳ್ಳಿಯಿರಲಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಪ್ರಸವದ ಹಂತಗಳು. ಅದರ ನೋವುಗಳು. ನಲಿವುಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಒಂದೇ. ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಾದರೆ

ದಾದಿಯರು 'ಪ್ರಸೂತಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ'ಯೊಂದಿಗೆ ಕರೆದಾಗ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಗ್ರಾಮಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರೇ ತಮ್ಮ 'ಕೈಚಳಕ' ದಿಂದ ಯಾವ ತರಬೇತಿಯೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕರೆದಾಗ ಬಂದು ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಸಹಜ ಗರ್ಭ. ಸುಗಮ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಾದರೆ ಯಾವ ಆತಂಕ ಇಲ್ಲದೇ ಸರಿಯಾಗಬಹುದು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕಾರಿ. ಅಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಸಮೀಪದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ದಾಖಲಾಗುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೆಂದರೆ ವಿನಾಕಾರಣ ಭಯ ಪಡುವ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ಇಂತಹವರ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾತೃ ಮರಣ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಮರಣಗಳ ಏರಿಕೆ ತಪ್ಪಿಸಲು ಕೆಲವು ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಹೆರಿಗೆ'ಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿವೆ.

ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ, ಅನೈಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಸವದಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರುಗಳು ದಾದಿಯರು ಸಹಕಾರ ನೀಡಬಹುದಷ್ಟೇ. ಉಳಿದದ್ದೆಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರದ್ದೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆಕೆಯ ಮನೆ ಯವರದ್ದೂ ಕೂಡಾ. ಸ್ವಲ್ಪನೋವು ಅನ್ನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಧಾವಿಸಿ ಬಂದು 'ಹೇಗೂ ಡಾಕ್ಟರಿದ್ದಾರಲ್ಲ... ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿದೆಯಲ್ಲ..... ಎಲ್ಲಾ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಾರೆ' ಎಂಬ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಖಾಲಿ ಕೈ ಬೀಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಇದರಿಂದ ಬೇಡವಾದ ಮರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಂಗಲು ಬರುವಾಗ, ಪುಟ್ಟಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾನುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ' ಆರೈಕೆಯ ಕಾರ್ಡ್‌ನ್ನು ತರಲು ಮರೆಯದಿರಿ. ಅದು ಆಪ್ತ ಗೆಳತಿಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

## ಪ್ರಸವದ ಹಂತಗಳು

ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆತಂಕದ ಗಳಿಗೆಗಳು ಈಮೀಟಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಹೆರಿಗೆಯ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೂಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಸವಕ್ಕಾಗಿ ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳರಲಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ಯಾವುದೇ ಆತಂಕ, ಗಾಬರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದೆ ಮನೆಯವರು ಗರ್ಭಿಣಿಯನ್ನು ಪ್ರಸವಕ್ಕಾಗಿ ತಯಾರಿ ಮಾಡುವ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಹೆರಿಗೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಸಹಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ಅವರುಗಳು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

'ಡಾಕ್ಟೆ ಹೆರಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಆಗುತ್ತೆ?'

'ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಿರಿಯೇರಿಯನ್ ಮಾಡಿ ಬಿಡಿ'

'ಹೆರಿಗೆ ಅಂದಾಜು ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗೆ ಆಗಬಹುದು?'

ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳು ಹೊಟ್ಟಿ ಹೊತ್ತವರಿಗೆ ಒಂಬತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು ಒಂಬತ್ತುವರ್ಷಗಳಂತೆ ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ವಿಧವಾಗಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಹೆರಿಗೆಯ ಸೂಚನೆಗಳು ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಹೆರಿಗೆಯ ಸೂಚನೆಗಳು ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತವೆ-

ಬಿಳುವು ಮಿಶ್ರಿತ ರಕ್ತ ಯೋನಿಯಿಂದ ಸ್ರವಿಸತೊಡಗಿದಂತೆ. ಹೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಗಿದಂತೆ ನೋವು. ಗರ್ಭಕೋಶ ಹಿಂಡಿದಂತೆ ಆಗುವುದು. ಮುಟ್ಟಿನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ ಹೊಟ್ಟಿಯು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಹಿಡಿತ ಮತ್ತು ಬಿಗಿತವು ಹತ್ತು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ನೀರಿನ ಚೀಲ ಒಡೆದು ತೊಟ್ಟ ಉಡುಪೆಲ್ಲಾ ಒದ್ದೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಸೀಳಿದಂತಹ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆರಿಗೆಯ ಸೂಚನೆಗಳು.

ಜೊಚ್ಚಲ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದೇ ತೊಡಕುಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯ ಒಳಗೆ ಪ್ರಸವವಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆ ಮತ್ತು ಮೂರನೆಯದಾದರೆ, ಒಟ್ಟು 8 ರಿಂದ 10 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಅನ್ನಿಸಿದ

ಕೂಡಲೇ ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಹಿತವಾಗುವಂತೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಟ್ಟು ಉಳಿದ ಬಟ್ಟೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಕೊಂಡು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತರಬೇಕು. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬಾರದು. ಪ್ರಸವದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವರು ಹೆಚ್ಚು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಉಂಟು. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಪ್ರಸವದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಾಗಲೀ ತಾಯಿಯಾಗಲಿ, ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೆ, ತುಂಬಿದ ಹೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ತೊಂದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಂತೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಬೇಡ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಆಕೆ ನೋವಿನಿಂದ ಮುಖ ಕಿವುಚಿದರೆ, ಹಸಿವೆಗೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿ ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರದ ಹೋಟೆಲುಗಳಿಂದ ತರಿಸಿ ಬಾಯಿಗೆ ತುರುಕುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅರವಳಿಕೆ ನೀಡಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಎಳನೀರು, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಪ್ರಸವದ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ದ್ವಾರವು ಶಿಶುಬರಲು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ಜನನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಮಾಸು ಅಥವಾ ಕಸ ಹೊರಬೀಳುವುದು. ಈ ಹಂತವು ಸರಳವೆಂದು ಅನ್ನಿಸಿದರೂ ತೊಂದರೆ

ಗಳಾಗುವುದು ಈ ಹಂತದಲ್ಲೇ, ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುವುದು ತಾಯಿಮಾಸು ಹೊರಬಿದ್ದ ನಂತರ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕುಗ್ಗುವುದರಿಂದ, ಗರ್ಭಾಶಯವು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ, ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಜವಾದದ್ದು.

ತಾಯಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮಗುವಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಲೋಳೆಯಂತಹ ದ್ರವವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಸರಾಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನೂ ಕ್ಷಣಕಾಲ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೆರಿಗೆ ವಾರ್ಡಿನಿಂದ ಬೇರೆ ವಾರ್ಡಿಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದೇ ಪ್ರಸವವು ಮನೆಯಲ್ಲಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಕ್ಕುಳಿ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತಿ, ಕುಡುಗೋಲು ಅಥವಾ ಬ್ಲೇಡಿನಿಂದ ತಟ್ಟನೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಧನುರ್ವಾಯು ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ಧನುರ್ವಾಯುವಿನಿಂದ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ ಶುದ್ಧವಾದ, ಶುಭ್ರವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಸವ ಮಾಡಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ. ನಂತರ ಸಂದೇಹ ಬಂದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ವೈದ್ಯರನ್ನೋ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರನ್ನೋ ಕರೆದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ತರಬೇತಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯದ ಓರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಿತರೆಂದು ವರ್ತಿಸುವುದೂ ಇದೆ. ಇವರ ಅಜ್ಞಾನ, ಮೌಢ್ಯದಿಂದ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಮಗುವೇನಾದರೂ ಸತ್ತರೆ.

"ನಂಕೈಯಾಗೇನೈತಿ ..... ಎಲ್ಲಾ ಅವಂದು. ಕೊಡುವವನೂ ಅವನೇ ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುವವನೂ ಅವನೇ ....."

"ದೇವ್ರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಕಿತ್ತೊಂಡಾ ...."

"ಭೂತ ಮೆಟ್ಟಿತ್ತು ..... ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟಳು...."

ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿ ಮನೆಯವರನ್ನು ನಂಬಿಸಿ ತಾವು ಆ ಸಂಕಟದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಆದ ನಷ್ಟವನ್ನು ತುಂಬಿ ಕೊಡುವವರಾರು?

ಹೆರಿಗೆ ನಿಧಾನವಾದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಉದರದ ಮೇಲೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ನೀಯುವುದು. ನೋವು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು 'ಬರೆ' ಹಾಕುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಲಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಅದುಮಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವುದು ಇಂಥಾ ಒರಟು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸಾವಿನೋಂದಿಗೆ ಸೇರುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಪ್ರಸವವೆಂದರೆ ಆತಂಕ, ಗಾಬರಿ, ಭಯಪಡುವುದು! ಇಂತಹವರನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಅವರುಗಳಿಗೆ,

ಪೂರ್ತಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆಗಬಹುದಾದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಿ, ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾದ ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ದು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ, ಕೆಲವು ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರವೂ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ, ಅವರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸಿದಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ, ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಜ್ಞಾನ, ಮನೆಯವರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿಯೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ, ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

## ಬಾಣಂತಿಯ ಆರೈಕೆ

ಪ್ರಸವದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನುಂಡ ಮಹಿಳೆ, ವೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಬಳಲಿರುತ್ತಾಳೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ತನ್ನ ಹೊಕ್ಕುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಹೂವು. ಹೊರಬಂದು ಅಳುವುದನ್ನು ಕಣಡು, ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ನೋವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟು, ತನ್ನ ತೊಳ್ಳೆಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಅದಮ್ಯ ಆಸೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ತಾಯನದ ಸುಖ, ಅವಳ ಎಲ್ಲಾ ನೋವನ್ನೂ ಮರೆಸಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಸ್ಮಯವೆಂದೇ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಬಲವಂತಕ್ಕಾಗಿಯಾದರೂ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನಗಳು ತಂಗಿದ್ದು ಸೋಂಕು ನಿರೋಧಕ ಚ್ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಅಥವಾ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ, ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಗರದಲ್ಲಾದರೂ ಸರಿಯೇ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರದಿದ್ದರೆ, ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆಟೋರಿಕ್ಷಾಗಳಲ್ಲಿಯೇ, ಎಷ್ಟೋಬಾರಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವವಾದ ಘಟನೆಗಳೂ ಇವೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರು, ಅಥವಾ 'ಕೈಚಳಕ' ದಿಂದ ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವುದೇ ಸಹಜ ಪ್ರಸವವೆಂದು

ಭಾವಿಸಿರುವ ಹೀರಿಯ ಮಹಿಳೆಯರು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು; ಪ್ರಸವದ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ನಿರೋಧಕ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡದಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಬ್ಲೇಡು, ಕುಡುಗೋಲುನಿಂದ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವಾಗ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೂ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ಧನುರ್ವಾಯುವಿನಿಂದ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರ ಬಳಿ, 'ಪ್ರಸೂತಿ ಷೆಟ್ಟಿಗ' ಯಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಪ್ರಸವವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಉಪಕರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆಕೆಯ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರದಿಂದ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದಂತೆ, ಸಹಜ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜಾದರೆ ಕ್ಷೇಮಕರವಾದೀತು. ಸಹಜ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜಾದರೆ ಕ್ಷೇಮಕರವಾದೀತು.

ಬಾಣಂತಿಯ ಆರೈಕೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕತ್ತಲು ತುಂಬಿದ ಗಾಳಿಯಿರದ ಚಿಕ್ಕ ಕೋಣೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ, ಸಾಂಖ್ಯಾಣಿ ಹೊಗೆ ತುಂಬಿದ ಘಾಟು ತುಂಬಿದ, ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿಸುವಂತಹ ಶಿಕ್ಷಿಯಲ್ಲ. ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಇರುವಂತಹ, ತಿಂಗಳ ಮೊದಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಬಾಣಂತಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕೆಲವರು ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ ಕೂತು ತಿಂದು ಬೊಜ್ಜು ಮೈ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಬಾಣಂತಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ, ಖರ್ಜೂರ, ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ

ಸಿಹಿಯೂಟವನ್ನು ಉಂಡು, ಹೆಚ್ಚು ಓಡಾಡಲಾರದೆ ಬೊಜ್ಜು ಮೈ ಬೆಳೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎರಡೂ ತಪ್ಪು.

ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರದಲ್ಲೇ ಏಕೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ತಾಯಿ ಎದ್ದು ಓಡಾಡಬೇಕು. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಶುಭ್ರವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಾಣಂತಿಯು ಎದ್ದು ಕುಳಿತು ಓಡಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು, ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ 'ಕಾಲುಬಾವು'ವನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ನೋವು, ಅದರಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಣಂತಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ನೀಡದ ಕಾರಣ, ಸಪ್ತೆ ಕಟ್ಟಿನ ಸಾರಿನೂಟವನ್ನು ಉಂಡು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯು ಅದೆಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಪ್ರಸವದ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಮು ಹಿಡಿದಂತಾಗುವುದು, ಸೊಂಟ ನೋವುಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ಪ್ರಸವದ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಆರು ವಾರಗಳವರೆಗೂ ಯೋನಿಯಿಂದ ಕೆಂಪು, ಬಿಳಿ ಮಿಶ್ರಿತ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯಾದ ದ್ರವದಂತೆ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ

ಮಹಿಳೆಯರು ವಿನಾಕಾರಣಯಾಗಿ ಏನೇನೋ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಾಶಯವು. ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರತೊಡಗಿದಂತೆ ಪ್ರಸವದ ನಂತರದ ಈ ಸ್ಥಾವ ಸಹಜವಾದದ್ದು. ಆದರೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರದೆ ವಾಸನೆಯುಂಟು ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ, ತಾಪತ್ರಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸ್ತನಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು, ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಬಹುಬೇಗ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತೆ ಹರಡುವುದೂ ಸುಲಭವಾಗುವುದರಿಂದ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಯಿಂದಂಟಾಗುವ, ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

## ಆರೈಚ್ ನೆಗೆಟಿವ್ ಸಮಸ್ಯೆ

• ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದ ಗರ್ಭಿಣಿ, ಅತಂಕ ಭಯ ಮಿಶ್ರಿತ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನರಳಿಸಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು -

♣

“ಡಾಕ್ಟರ್ ಇದು ನನ್ನ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮಗು. ಬಸಿರಿನಲ್ಲಾಗಲೀ, ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಡಿಲು ತುಂಬುವಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಎರಡನೆಯ ದಿನಕ್ಕೆ ಹಳದಿಯಾಗಿ ಕಾಮಾಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಯಾರೋ ಹೇಳುತ್ತಾ ಇದ್ದು, ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ತಾಯಿ ಹಾಲು ವಿಷವಿದ್ದಹಾಗಂತೆ ಹೌದಾ?”

“ಹೆತ್ತ ತಾಯಿ ಹಾಲು ವಿಷಾಂತ ಕೇಳುತ್ತಾ ಇರೋದೇ ಇದೇ ಮೊದಲು”

“ಅದಕ್ಕೇ ಈ ಸಾರಿ ನನ್ನ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬಾರದೂಂತ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಹೆತ್ತು ಹೆತ್ತು ಮಣ್ಣಿಗೆ ಇಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಎಷ್ಟು ಉರಿಯಬೇಡಾ ನೀವೇ ಹೇಳಿ. ಯಾವ ಜನ್ಮದ ಶಾಪವೋ ಏನೋ”

ಹೇಳಿ ಮುಗಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಟ್ಟಿತು.

“ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದೀರಾ?” ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಶ್ನೆ.

“ಹೂಂ, ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಮಾಡ್ತಾರಲ್ಲ ಅದು ತಾನೇ ?”

“ಆರ್.ಎಚ್. ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಕೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪರೀಕ್ಷೆ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಇದ್ದರೆ ಕೊಡಿ”

“ಅಂಥಾದ್ದೇನನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದ ಹಾಗಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರ್”

ಆ ಕೂಡಲೆ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ಆಕೆಯ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು, ಆರ್.ಎಚ್. ಗುಂಪಿನ ಬಗೆಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ವೈದ್ಯರು ಸಂದೇಹಪಟ್ಟಂತೆ ಆಕೆಯ ರಕ್ತ, ಆರ್.ಎಚ್. ನೆಗೆಟಿವ್ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿತ್ತು. ಆಕೆಯ ಗಂಡನ ರಕ್ತದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆತನಿಗೆ ಆರ್. ಎಚ್. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಗುಂಪು ಇದ್ದದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಇದು ಎದೆಯೊಡೆಯುವಂತಹ ವಿಷಯವೇ ಆಗಲಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಹ ಸಂದರ್ಭವಾಗಲೀ ಅಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿಗೂ ಮೊದಲೇ ಈ ವಿಧದ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವದ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಹೊಕ್ಕುಳ ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತತ್ಕ್ಷಣವೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ತಂದೆಯ ಆರ್.ಎಚ್. ಪಾಸಿಟಿವ್ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆಯ ಕ್ರಮವೆಂಬಂತೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ತಾಯಿಗೆ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರ ಕಣ್ಣೆಚ್ಚರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವು ಕಲುಷಿತವಾದಂತೆ ಮಗುವಿನ

ದೇಹ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದನ್ನು ಕಂಡಕೂಡಲೆ ಸೂಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ವಿಜ್ಞಾನ ಎಷ್ಟು ಮುಂದುವರೆದಿದೆ ಎಂದರೆ ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರಕ್ತವನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯುತ್ತ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಆರ್.ಎಚ್. ನೆಗೆಟಿವ್ ರಕ್ತವನ್ನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಹರಿಸಿ ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳ ಮರಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ವಿನಾಕಾರಣ ಭಯ, ಆತಂಕಗಳಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸದಿರುವುದು ತಮಗೆ ಮಕ್ಕಳೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಕೊರಗುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಅವುಗಳದ್ದೇ ಆದಂತಹ ಪರಿಹಾರಗಳಾಗಿವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ವರ್ಗದವರು ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಹೊತ್ತವರು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಒಂಬತ್ತು ಗಂಟೆಯಿರಲಿ, ಒಂಬತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳೂ ಕಾಯಲೂ ತಯಾರಿರುವುದಿಲ್ಲ.

“ಡಾಕ್ಟರ್ ಹರಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಆಗತ್ತೆ?”

“ನಾರ್ಮಲ್ ಡೆಲಿವರಿ ಆಗುತ್ತೋ ಇಲ್ಲೋ? ತುಂಭಾ ಭಯ”

“ನಂ ಕೈಲಾಗೋಲ್ಲ. ಸಿರ್ಯೂರಿಯನ್ ಮಾಡಿ ಮಗೂನ ತೆಗೆದು ಬಿಡಿ”

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಈ ವಿಧದ ಆತಂಕದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆಕೆಯ ಸಹಜ ಹರಿಗೆಗೆ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವ ಒಂದು ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾದರೂ ಗರ್ಭದ್ವಾರ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಹಿಗ್ಗುವುದರ ಬದಲು ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡು ತಟಸ್ಥವಾಗಿ

ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗಿದ್ದ ಶಿಶುವು ಸುಸ್ತಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಿರೋರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸವ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯಾದರೂ ಕೆಲವು ಅಪಾಯಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗದಂತೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಈ ಸಿರೋರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವರದಾನವೆಂದೇ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯ ಉದರವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದ ನಂತರ ಮುಂಚಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಹೊಲಿದು. ಎರಡೂ ಜೀವಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಿರೋರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆತಂಕ, ಭಯಪಡುವಂತಹುದಲ್ಲ.

ಸಿರೋರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ.

1. ಶಿಶುವಿಗೆ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗುವ ಸಂದೇಹ ಬಂದರೆ.

2. ಎಲುಬಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಿಣ್ಣುಳಿಯು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೆ.

3. ತಾಯಿಮಾಸು, ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದು. ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾದರೆ. (ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ಲೆಸೆಂಟಾ ಪ್ರೀಮಿಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.)

4. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶಿಶುಗಳು ಭಿನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ.

5. ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭದ ಜೊತೆಗೆ ನಾರುಗಡ್ಡೆಗಳಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯವೂ ಜಡ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದರೆ.

'ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರೋರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ

1. ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಅತ್ಯಂತ ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ್ದರೆ.

2. ಬಂಜೆತನದಿಂದ ಬಳಲಿ, ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ್ದರೆ.

3. ಒಮ್ಮೆ ಸಿರೋರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಗಾದ ಮಹಿಳೆ ಪುನಃ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದರೆ.

4. ಪ್ರಸವದ ಹಂತಗಳು 12 ಗಂಟೆಗಳಿಗೂ ಮೀರಿ ತಡವಾದರೆ.

5. ಮಹಿಳೆ ಸಹಜ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸಿದಿದ್ದಾಗ ಸಿರ್ಯೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿದ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅನುಭವಗಳ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿರ್ಯೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ವರದಾನವಾದರೂ ವಿನಾಕಾರಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ವರವೂ ಶಾಪವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಇದು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೂ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವುದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ. ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ.

## ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ

ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದಲೂ ಕಾತುರ, ಆಸೆಯಿಂದ ನೀರಿಕ್ಕಿಸುತ್ತಿದ್ದ 'ಅತಿಥಿ'ಯ ಆಗಮನ ಸಂಭ್ರಮ ತಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಅಂದ-ಚಿಂದ ಆಟಪಾಟ ನೋಡಿ ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ನಲಿದರಷ್ಟೇ ಸಾಲದು ಅದರ ಆರೈಕೆಯೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೆ, ಹೊಸ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು, ಜೋರಾದ ಆಕ್ರಂದನದಿಂದ ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಚ್ಚಗೆ ಸುತ್ತಿ, ತಾಯಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ, ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಕಣ್ಣು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ, ತಾಯಿಯತ್ತ, ಶಬ್ದ ಬಂದತ್ತ ನೋಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಬಿಸಿಯಪ್ಪಿಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಿಧದ ಭದ್ರತೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆನಂದದಲ್ಲಿರುವ ನವಜಾತ ಶಿಶುವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ತಟ್ಟನೆ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು, ತಾಯಿಯ ಅಮೃತದಂತಹ ಎದೆಹಾಲಿನ ಬದಲು, ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು ಹಾಕಿದ ಕೂಡಲೆ ಜೋರಾಗಿ ಕಿರಿಚಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಅತ್ತುಕೂಡಲೆ, ಹಸಿವಿಗಾಗಿಯೇ ಈ ಅಳು 'ಹಠ'ವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ... ಚಮಚದಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಶಿಶುವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಾಂತಿ



ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ತಾಯಿಯ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಸುಮ್ಮನಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇದು ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರತಿಭಟನೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಗುವನ್ನು ಸ್ತನ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಸಹಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ತಾಯಿಯಪ್ಪುಗೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲ ಹಾಲು, 'ಕೋಲಾಸ್ಟಮ್' ಎಂಬುದು ದೊರಕುವುದರಿಂದ, ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದಾದಂತಹ ಅನೇಕ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧವುಂಟಾಗುವುದೂ ಅಲ್ಲದೆ. ಚೀಪುತ್ತಾ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಗೂ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಹಾಲು ಹಾಕುವುದು, ಬಾಟಲಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ಕರುಳು ಬೇನೆಯಿಂದ ಶಿಶುಗಳು ನರಳಬಹುದು.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದಾದಂತಹ ಆರು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಹುಟ್ಟಿದ ವಾರದೊಳಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೊಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಶಿಶುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಈ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮತ್ತು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಬಾಲ ಕ್ಷಯ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಲು ಬರುವ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ನೋಡಲು ಬರುವವರು ತಮ್ಮ ಅತೀವ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಆ ಮಗುವಿನ ಮೇಲಿದೆಯೆಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು. ಮಲಗಿದ್ದ ಮಗುವನ್ನು ತಟ್ಟನೆ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಾವೂ 'ಲೋಚ ಲೋಚನೆ' ಮುದ್ದಿಟ್ಟು, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸುಕೋಮಲವಾದ ಶಿಶುವಿನ ತುಟಿಗೂ ಮತ್ತಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಮುಟ್ಟಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ನಡ್ಡಾದಷ್ಟು ಬಳಲುತ್ತದೆ... ಆಗ ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಅಳು ಬಂದವರ ಕರುಳನ್ನು ಮಿಡಿಯುತ್ತದೆ. 'ಅಯ್ಯೋ...ಪಾಪ! ಮಗು ಹಸಿವಾಯ್ತಂತ ಕಾಣತ್ತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಚಿಕ್ಕದು ನೋಡು... ಒಂದ್ನಾರಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೆ... ಎಲ್ಲಾ ಖಾಲಿಯಾಗಿಡುತ್ತದೆ...' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಚಮಚವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮಗುವನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಅಸಹನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೈಕಾಲು ಬಡಿದು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿ ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಬಂದವರು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

'ತಾಳು.... ಪುಟ್ಟಾ .... ಕುಡಿಸಿನಿ...' ಮಮತೆ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಚಮಚದಿಂದ ಕುಡಿಸುತ್ತಾ ಕೂಡುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ಅಳುತ್ತಾ ಉಗುಳುತ್ತಾ, ಅರ್ಧ ನುಂಗುತ್ತಾ ದೇಹ ಸೆಟಿಸಿ ಚೀರಿ ಅಳ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೇ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಬಂದವರು ಹೊರಟು

ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ತೀರಾ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಯಾಗಿದ್ದು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಓರಿಯರಾಗಿದ್ದರಂತೂ ಬಾಣಂತಿಯೂ ಮಾತನಾಡುವ ಹಾಗೇ ಇಲ್ಲ!

ಇದು ಪ್ರತಿ ದಿನಾ, ಪ್ರತಿ ತಾಯಿಯ ತೊಟ್ಟಿಲ ಬಳಿ ಕಾಣುವ ದೃಶ್ಯಗಳು. ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಜರ ಸಿಟ್ಟು ಬೆದರಿಕೆಗೆ ಜಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನವಜಾತ 'ಶಿಶುಗಳು ಮಲಗಿದ್ದಲ್ಲಿಯೇ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹಾಲು ಮೂಗಿನಿಂದಲೂ ಬಾಯಿಯಿಂದಲೂ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೂ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಹನಿಯಿಷ್ಟಾದರೂ ಸಾಕು. ಮಗುವು, ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿ ನೀಲಿಗಟ್ಟಿ ಹಠಾತ್ತನೆ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತದೆ! ಇದಕ್ಕೆ (Cot Bed Death) 'ಕಾಟ್ ಬೆಡ್ ಡೆತ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

'ಈಗ ತಾನೆ ಆಡ್ಲೆ, ಇತ್ತು ಡಾಕ್ಟೆ.. ಏನಾಗಿ ಹೊಯ್ದು ನೋಡಿ' - ಎಂದು ಕಂದನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ರೋಧನ ಕರುಳಿರಿಯುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಭಯಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗೆ ಹರಿಗೆಯಾದಾಗಲೂ ಹೇಳಿ ಹೇಳಿ, 'ಶಿಶು ಮರಣ'ವನ್ನು ನೋಡಿ ಬೇಸತ್ತು ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ಸತ್ಯ ಘಟನೆಗಳ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಉದಾಹರಣೆಯಷ್ಟೆ.

ಪ್ರಸವಾದ ಕೂಡಲೆ ತಾಯಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರದ ಮಗುವಿನ ಪಾಲನೆ. ಆದಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ರೋಗ ರುಜನೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಆದರ ಅಂತರಂಗದ ಅರಿವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಜಾಣ ತಾಯಿಯಾಗಿ

ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ತಪ್ಪದೇ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿ.

ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿದ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳೆಂದರೆ.

- 1) ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಜ್ವರ.
- 2) ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಹಾವು.
- 3) ಮೈತುಂಬಾ ಗಂಧಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ-ಹೆದರುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ.

ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ನೀಡಿದ ನಂತರ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ, ಗುಳ್ಳೆಯು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ನೋವುಂಟಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ಆರನೆಯ ವಾರಕ್ಕೆ, ವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಆಗಲಿಡಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕೇವು

ತುಂಬಿ ಮೆದುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಚಿಕ್ಕ ಮಚ್ಚಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕಲುಷಿ ಲಸಿಕೆಗಳು, ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಪರಿಣಿತರಿಂದ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ

#### ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ

ನಾಲ್ಕುತಿಂಗಳ ನಂತರದಲ್ಲಿ

ಟಿ.ಟಿ. ಮೊದಲಬಾರಿ.

(ಧನುರ್ವಾಯು ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು)

ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ

ಎರಡನೆಯ ಸಲ ಟಿ.ಟಿ. ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು

ಶಿಶುಗಳಿಗೆ

ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೆ

ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು

ಫೋಲಿಯೋ ಹನಿಗಳು ಬಾಯಿ ಮುಖಾಂತರ.

1 1/2 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ

ಡಿ.ಒ.ಟಿ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಮೊದಲಬಾರಿ.

ಫೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ ಹನಿಗಳು.

2 1/2 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ

ಡಿ.ಒ.ಟಿ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು

ಫೋಲಿಯೋ ಹನಿಗಳು

3 1/2 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ

ಡಿ.ಒ.ಟಿ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು

ಫೋಲಿಯೋ ಹನಿಗಳು

9 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ

ದಡಾರ ಲಸಿಕೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು

16ರಿಂದ 24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ

ಡಿ.ಒ.ಟಿ. ಫೋಲಿಯೋ ಹನಿಗಳು.

### ಮಕ್ಕಳಮಾರಕ ರೋಗಗಳು

ನಲಿದು, ಚಿಮ್ಮುತ್ತಾ, ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಕಂದನಿಗೂ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳ ಕಾಟ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಕಾಡುವ ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದನ್ನು ಲಸಿಕೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡುವುದರಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಈ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿದ್ದರೆ. ಆತಂಕ ಗಾಬರಿಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನೀಡದೆ. ರಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಕಾಡುವ ಧನುರ್ವಾಯು ರೋಗವು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ. ಪ್ರಸವದ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕುಳಿ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕುಡುಗೋಲು, ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಲ್ಲದ ಬ್ಲೇಡುಗಳಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿದಾಗ, ಸೋಂಕು ತಗುಲಬಹುದು. ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ, ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಧನುರ್ವಾಯು ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ನೀಡಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಸೋಂಕು ತಗುಲುವುದರಿಂದ, ಧನುರ್ವಾಯು ಬರಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಮಗು ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲು ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಸೆಟೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ತತ್ಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ದೊರೆತು

ಉಳಿಯಬಹುದು. ಇದರ ಬದಲು, ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಒಡೆದ ಬಳೆಗಳ ಚೂರಿನಿಂದ ಚುಟಕೆ ಹಾಕುವುದು ..... ಮಾಟ ಮಂತ್ರವೆಂದು ಬೂದಿ, ಭಂಡಾರಗಳಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೆ, ಅದರ ಉಸಿರಾಟವನ್ನೇ ಮುಚ್ಚಿಸಿದಂತಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದು. ಗಾಬರಿ ಆತಂಕವನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಸ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಣ್ಣ ನೆಗಡಿ, ಶೀತದ ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಈ ಕೆಮ್ಮು, ಆಧಿಕವಾಗ ತೊಡಗಿದಂತೆ, ಮಗು ಕೆಮ್ಮಿಕೆಮ್ಮಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಜೋರಾಗಿ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ನಾಯಿಯ ಕೆಮ್ಮಿನಂತೆ ಕೇಳಿಸುವುದರಿಂದ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ರೀತಿ, ನೆಗಡಿ, ಶೀತದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರಕ ರೋಗವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಗು ತೀವ್ರವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಗಂಟಲು ನೋವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ, ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೂ, ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಮೇಲೂ ತೆಳುಪೊರೆಯಂತಹುದು ಕಟ್ಟಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆ ಪೊರೆಯೇ ಉಳಿದ ಗಂಟಲು ಬೇನೆಯಂತಹ ರೋಗಗಳಿಂದ ಡಿಫ್ಟೀರಿಯಾ ಅಥವಾ 'ಗಂಟಲು ಮಾರಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಗುರುತಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತ ನೆಗಡಿಯ ಕೆಮ್ಮೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು, ಶುಂಠಿ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಸುತ್ತಾ, ಕಿರುನಾಲಿಗೆ

ಬಿದ್ದಿರಬಹುದೆಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳ ಪುಡಿಯನ್ನು ಗಂಟಲಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಜಾಣತನ ಹಾಗೂ ಕ್ಷೇಮಕರ.

ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಡುವ ಮತ್ತು ಹೋಗುವಾಗ ಸೇಡು ತಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಮಗುವಿನ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೂನ್ಯನತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಹೋಗುವ ರೋಗವೇ ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗ, ಸ್ವಲ್ಪವಾದ ವೈರಾಣುಗಳಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕೊಳಚೆನೀರು, ಕೊಳಕು ತುಂಬಿದ ಪರಿಸರ, ಅದರಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಮಕ್ಕಳೆಂದರೆ ಬಲು ಪ್ರೀತಿ, ಕೂಡಲೇ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರಾದ ಜ್ವರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ಜ್ವರವೇರುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಕ್ತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕದಿದ್ದಾಗ ಮಗುವಿನ ಬದುಕನ್ನೇ ಊನ ಮಾಡುವಂತೆ ಅಂಗವನ್ನು ಊನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದರೆ, 'ಬಾಲ ಕ್ಷಯರೋಗ' ದಿನೇ ದಿನೇ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾ, ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತು ಜ್ವರ ಬರತೊಡಗಿದಂತೆಯೇ, ಮಗುವಿಗೆ ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ, ತೀವ್ರವಾದ ಜ್ವರ, ಜೋರಾದ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರದೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಾಗಿ ಮೈತುಂಬಾ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮೂಡತೊಡಗುವುದೇ 'ದಡಾರ'ದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇದಕ್ಕೆ ಆಯಾ ಊರಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, 'ತಟ್ಟು', 'ಗೊಬ್ಬರ' ವೆಂದೂ ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ರೋಗವು, ಊರದೇವತೆಯ ಸಿಟ್ಟಿನ ಗುರುತೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, 'ದಡಾರಮ್ಮ'ನಿಗೆ ಪೂಜೆ, ಪುನಸ್ಕಾರಗಳು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮೈತುಂಬಾ ಗೋಣಿಚೀಲದ ತಟ್ಟನ್ನೂ ಸುತ್ತಿ ಮಲಗಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಾ ಕವಚವೆಂದರೆ, ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ನೀಡುವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಲಸಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ನೀಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು, ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದ ವಾರದೊಳಗೆ ನೀಡುವುದರಿಂದಲೂ, ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದುಗಳ ಜೊತೆ ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿಗಳನ್ನು ಬಾಯಿ ಮೂಲಕವೂ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ದಡಾರ ಲಸಿಕೆಯ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಿಂದ ಈ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಈ ರೋಗಗಳ ಹೊರತಾಗಿ, ಮತ್ತಾವುದೇ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮಗುವ ಅಸ್ವಸ್ಥವಾದಾಗ, ತಾಯಿಯು ಆತಂಕ, ಗಾಬರಿಯನ್ನೇ ಮುಂದು

ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಎಲ್ಲರನ್ನು ಗಾಬರಿಯ ಬಾವಿಯೊಳಗೆ ಎಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಮಯ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ, ಬೇಗ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಹಿಂಜರಿಯಬಾರದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವ ನೆಗಡಿ, ಶೀತ, ಅತಿಬೇದಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಇರುವ ಜಾಗದ ವಿಳಾಸವನ್ನು, ಅವರು ನೀಡಿರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೋಪಾನವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮಗು ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಮಗುವಿನ ಮೈಯನ್ನು ಒದ್ದೆಯಾದ ಮೈದುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸುವುದು ಜ್ವರವನ್ನೂ, ಅದರ ತಾಪದಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಪಾರು ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮೈದುವಾದ ಹತ್ತಿಯಂತಹ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ತಂಪಾಗುವಂತೆ ಒರೆಸುತ್ತಾ, ಮೈತುಂಬಾ ತೊಡಿಸಿದ ಉಣ್ಣೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕಳಚುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಏರ್ಪಾಟನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ.

ತಾಯಿ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ? ಜಾಣತನ, ಸಮಯಸ್ಫೂರ್ತಿ, ಧೈರ್ಯವಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೂ ಕಷ್ಟವೆನಿಸದು. ಉತ್ತಮ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ತಾಯಿಯನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ಹಿಂಜರಿಯದೆ.

ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯಂತೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ, ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಗು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆಯೇ ಬೇಗನೆ ಬೆಳೆಯತೊಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯೂ ಸರಸರನೆ ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುತ್ತಾ, ಮನೆಯ ಮೂಲೆ, ಮೂಲೆಗಳಿಗೂ, ಹುಡುಕುವವರಂತೆ ಓಡಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆಕಸ್ಮಿಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅಪಾಯ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ.

- (1) ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತೆ, ಎತ್ತರದ ಜಾಗದಲ್ಲಿಡಿ.
- (2) ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಮಗುವು ಮುಟ್ಟಿದರೂ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.  
ಆ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ 'ಸಾಕೆಟ್'ಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ.
- (3) ಪಿನ್ನುಗಳು, ಬ್ಲೇಡುಗಳೂ ಚಾಕುಗಳು ಮತ್ತಿತರ ಹರಿತವಾದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಇಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಬೀಗ ಹಾಕಿಬಿಡಿ.
- (4) ಫ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದರಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಡಿ. ಆಟವಾಡುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಮಗು, ಚೀಲವನ್ನು ತಲೆಗೆ ತೂರಿಸಿಕೊಂಡು ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿ ಚಡಪಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳು ಮನೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜಾಗದಲ್ಲೂ ಇದ್ದರೆ ಉತ್ತಮವಾದೀತು.

## ಶಿಶುವಿನ ಆಹಾರ

ಮೊದಲನೆಯ ಮಗುವಿನ ಬಾಣಂತಿಯಾದ ಆ ಯುವತಿಯನ್ನು ಮನೆಯವರು ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದರು.

"ಇಲ್ಲಿಂದ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇದ್ದು ಡಾಕ್ಟೆ ... ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳಿಂದ ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ. ಮೊಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟವೆ. ಬಿಗಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಸಾಕು ಆಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾಳೆ .... ಇನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಂತೇ ಇಲ್ಲ..."

ಈ ವಿಧದ ದೂರುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನೂರು ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷ ನಾಲ್ಕಾರು ಜನರಾದರೂ ತಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನಾ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ಸ್ತನಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟುಗಳ ಬಗೆಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಲೆಯುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಮೊಲೆ

ತೊಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಾಲು ಹೀರುವ ಕ್ರಮ ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದು, ತಾಯಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದೇ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮೊಲೆ ಹೀರಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದರಿಂದಲೂ, ಅಥವಾ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಂಟಾಗಿ, ಮಗುವು ಹಾಲು ಚೀಪಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ನೋವುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ, ನೋವಿನ ಭಯದಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಬಾಣಂತಿಯರು ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಚಮಚದಲ್ಲೋ, ಲೋಟದಲ್ಲೋ, ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡಿ, ತೆಗೆದು ಕುಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದೇ ಹೊರತು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಸ್ಥನದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದಂತಾಗಿ, ಸ್ಥನ ಊದಿಕೊಂಡು ಕೆಂಪಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಸಾಕು ನೋಯುವಂತಾಗಿ. ಅದರಿಂದ ಜ್ವರವೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ಸುಮಾರು 5 ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವವರೆಗೂ ತಾಯಿಯ ಹಾಲೇ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ, ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಧ ಘನ ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಪೂರಕವಾದ ಪೋಷಣ್ಣಂಗಳನ್ನು ಆಹಾರವನ್ನು ಚಮಚದಿಂದ ನೀಡಬಹುದು.

ಬಾಟಲಿ ಹಾಲಿನಂತೆ ಡಬ್ಬದ ಆಹಾರಗಳೂ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸರಿಹೋಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಅಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವಾರಕ್ಕೊಂದಾವರ್ತಿಯಂತೆ ತಯಾರಿಸಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು.

ಹುರಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಹೀಗಿದೆ.

(1) ಆರು ಬಟ್ಟಲು ರಾಗಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿ.

(2) ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕಡಲೇಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಅಲಸಂದೆಯಾದರೂ ಸರಿ.

(3) ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ

ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹುರಿದು. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು. ಬಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿದಾಗ ಕುಂಕುಮದಷ್ಟು ನಯವಾದ ಪುಡಿಯು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಶುಭ್ರವಾದ ಗಾಳಿಯಾಡದಂತಹ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲೋ. ಡಬ್ಬದಲ್ಲೋ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಬೆರೆಸಿ, ಪಾಯಸದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ಉಂಡೆಯ ಮಾದರಿಯಲ್ಲೋ ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತೆ, ಮಧ್ಯಂತರದಲ್ಲಿ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿದರೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣದ ಹೊಟ್ಟಿನೋವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಟಾನಿಕ್ಯುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಸಾರವನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರದಲ್ಲಿ, ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ರಾತ್ರಿ, ಕುರುಡನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗವಿರುವ ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪೆ, ಗಟ್ಟಿಯಿರತಹ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದುಂಡು ದುಂಡಾದ ಮಗುವು ಎತ್ತಿಕೊಂಡರೆ. ಚಿಮ್ಮುವ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮೀನಿನಂತೆ ಮನೆಯ ತುಂಬಾ ಹರಿದಾಡುತ್ತಾ ಸಂತಸದಿಂದ ಕೇಕೇ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ಮನೆ ಅದೆಷ್ಟು ಚೆಂದ!

ವಿನಾಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳು ಅಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ, ತಿಳಿಸುವ ಒಂದೇ ಭಾಷೆ, ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಕಿರಿಚಿ ಅಳುವುದು. ಅತ್ತು ತಾಯಿಯಂದಿರ ಗಮನ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುಖ್ಯ ವಿಧಾನ. ಅತ್ತು ರಂಪ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ತಾಯಿ ಬಂದು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಓಲೈಸಿದಾಗ, ಅಳುವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ ಮಕ್ಕಳು, ತಾಯಿಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ, ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಅಳುವುದನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಿದ್ದು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ಕಂಡು ಬಂದ ಅಂಶ. ಅತ್ತ ಕೂಡಲೆ ತಾಯಿಯು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಮಮತೆಯ ಬಂಧನವನ್ನೂ ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಸಿವಾದಾಗ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿದಾಗ, ಮೂತ್ರ ಅಥವಾ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಿಂದ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಒಳ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಒದ್ದೆಯಾದಾಗ, ಬಟ್ಟೆ ಕಳಚುವಾಗ, ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವಾಗ, ಅತಿಯಾದ ಬೇಸರಿಕೆಯಾದಾಗ, ಮಿತಿಮೀರಿ ಆಟವಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಬಳಲಿಕೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಅತ್ತ ಕೂಡಲೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಕಾರಣ ತಿಳಿದು ಓಲೈಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

## ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು

ಜೀವೋತ್ತಿ, ಜೀವಿಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಇವುಗಳು ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾಗಿ ಬಂದದ್ದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮಹಿಳೆಯ ಪರಿಸರ ಕಾರ್ಯಸ್ಥಾನ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದೇ ತೊಡಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಹಂತವನ್ನು ಮೀರಿ ಬೆಳೆದ ಅಧೀನತೆ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಲು ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜದ, ಒಂದು ಅಂಗವಾಗಿ, ಕುಟುಂಬದ ಸೂತ್ರಧಾರಣೆಯಾಗಿ ಬದುಕುವ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅಥವಾ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಅಧೀನತೆ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಬಂಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಬಹುಬೇಗ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಈಗಲೂ ಕಾಣಬಹುದು.

1. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿಗೆಯಾದ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಕೊಡುವ ಹಿಂಸೆ ನೋಡಿ: ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೆ ಆ ಶಿಶುವು ಅಳದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಕವ್ವು ಬಳಿಯ ಚೂರು ಹಿಡಿದು. ಜ್ವಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಮನಬಂದಂತೆ ಬರೆ ಎಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುವಿಗೆ, ಮರಣವನ್ನು ತರಲು ಮೆಟ್ಟಿರುವ ಭೂತ ಹೆದರಿ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ!
2. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳು ಬಂಜೆತನವನ್ನು ಭವಿಸಿ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದರೆ, ಅವುಗಳ ಪಾಡಂತೂ ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡಾ.... ಆ ಕೂಡಲೆ

ಪಂಚಲೋಹದ ಕಡ್ಡಿಯಂತಹ ಉಂಗುರವನ್ನು ಮೂಗಿಗಾಗಲಿ, ಕಿವಿಗಾಗಲಿ ಚುಚ್ಚಿ ತೂರಿಸಿ, ನೋವಿನಿಂದ ಮಗು ಅಳುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಸಮಾಧಾನ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಇನ್ನಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲವೆಂಬ ಸಾರ್ಥಕ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ವೆಂಜೇರಿ ಜ್ವರ ಬಂದು, ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿರುತ್ತದೆ.

3. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡೀ ಮೈತುಂಬ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮೊಕ್ಕ ಎಂಬ ಕೊಬ್ಬುಳ್ಳ ಅಂಶ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಮೆತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಒಂದು ವಿಧದ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವದ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಸ್ನಾನದ ಜೊತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶುಭ್ರವಾದ, ಸರಿಯಾದ ಸ್ನಾನವಿಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳ ತಲೆಯ ಕೂದಲಿನ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಕ್ಕದ ಅಥವಾ ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೊಕ್ಕ ಗೆ ಅಂಟಿನಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಕೂದಲಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಒಂದು ವಿಧದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕೂದಲಿನ ಗಂಟುಗಳಾಗುತ್ತಾ, ಕೊನೆಗದು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಾ ಜೊಂಪೆಯಂತೆ ಕಾಣತೊಡಗಿದರೂ, ತಾಯಿಗೆ ಅದನ್ನು ಶುಭ್ರಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸಾಗಲಿ, ಕೊಳೆಯಾದ ಕೂದಲ ಜೊಂಪೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುವ ದೈರ್ಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿರದ ಮಧ್ಯೆ ಟೊಳ್ಳಾಗಿರುವ, ನಂತರ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಕೂಡುತ್ತಾ ಬರುವ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಹಸಿಯಾದ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿಯಷ್ಟು ಪೌಡರನ್ನು

ತಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ನೆತ್ತಿ ಅಕ್ಕವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಒದ್ದೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಫೋಕ್ ಅಂಟು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಪೌಡರು ರಾಶಿ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಬೇಕೆ ಕೂದಲು ಜಡ್ಡುಕಟ್ಟಲು? ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಜಡ್ಡು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಕೂದಲು ಕಂಡರೆ, ಆಗಲೇ ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತೊಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ದೇವರು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಜಡೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ವದಂತಿಯನ್ನು ಹಬ್ಬಿಸ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಪಾಡು ಯಾವ ವೈರಿಗೂ ಬೇಡವೆನ್ನವಂತಾದ ಆ ಮಗುವಿನ ಗತಿ ಯೋಚಿಸಿ. ಮಗುವು ಬೆಳೆದಂತೆ ಬೆಳೆಯ ತೊಡಗುವ, ಕೊಳಕು, ವಾಸನೆ ತುಂಬಿದ ದಪ್ಪ, ಉದ್ದವಾದ ಕೂದಲಿನ ಜಾಹಿ ರಕ್ಷಣೆಯೇ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಊರಿನ, ಜಾತಿಯ ಸಂಪ್ರದಾಯದಂತೆ, ಜಡೆದೇವರ ಬಳಿಕ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು, ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಾಗಿದ್ದರೆ, ಹಣೆಯ ತುಂಬಾ ಅರಿಶಿನ ಕುಂಕುಮ ಬಳಿದು ಇಷ್ಟದೇವರ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು (ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ, ಬಿಂದಿಗೆಯೂ ಆಗಬಹುದು). ಸಂತೆ ಜಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳ ಮುಂದೆ ಕುಣಿಯಲು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗಿದೆ ಫೋಕ್ ದೇವತೆಯ ಪ್ರಭಾವ!

4. ಬಂಜೆತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರತ್ತ ಬಂದರೆ, ಇನ್ನೂ ವಿಚಿತ್ರವಾದ, ವಿಕೃತವಾದ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಗೇರು ಬೀಜವನ್ನು ತೇಯ್ದು ಮಕ್ಕಳ ಮುಖಕ್ಕೋ ಕಾಲಿಗೋ ಸುಟ್ಟು ಬರೆ

ಎಳೆಯುವುದು, ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ದೇಹದಿಂದ ಒಣಗಿ ಉದುರುವ ಹೊಕ್ಕಳ ವನ್ನು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನೊಳಗಿಟ್ಟು ನುಂಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

5. ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮೂವರು ಮಹಿಳೆಯರು ಒಟ್ಟಿಗೇ ಗರ್ಭಧರಿಸಿಕೊಡದಂತೆ! ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು. ಮೂರು ತಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಕುನವಲ್ಲವಂತೆ!

6. ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿಕೊಡದು ಮಗುವು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಭಾವನೆಯೇ ಕಾರಣ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಸವವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೆ ಪ್ರಸವ ತಡವಾದರೆ, ಆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ಥಿತಿಯಂತೂ ನೋಡಲೂ ಆಗದು! ಆಕೆಯ ಉದರದ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರುವುದು. ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿ. ಪ್ರಸವದ ನೋವಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ತಳ್ಳುವುದೂ, ಅಲ್ಲದೆ, "ನಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಸೇರು ಬತ್ತ ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಮಾಲೇ ಹಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೆವು... ನೀವು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ" - ಎನ್ನುತ್ತಾ ಏನೇನೂ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದವರು ತುಪ್ಪ ಕುಡಿದಷ್ಟು ಈಗಿನವರಿಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಅದಕ್ಕೂ ಸಹಜ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.

7 ಇನ್ನು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ ನಂಬಿಕೆಗಳತ್ತ ನೋಡಿದರೆ ಇನ್ನೂ ವಿಚಿತ್ರವನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬಾಕೆಗೆ. ಸತ್ತ ಶಿಶುವಿನ ಜನನವಾಯಿತು. ಕೊಳೇತು ಮುರುಟಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಶಿಶುವಿನ ಜೊತೆಗೆ ತಾಯಿ ಮಾಸು (ಕಸ) ವೂ

ಹೊರಬಂದಿತು. ಆ ಕೂಡಲೇ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯ (ಸ್ಥಳೀಯ) ಆದೇಶದಂತೆ ಬೆಂಕಿ ತಯಾರಿಸಿ ಬಾಣಲಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಸಿಗಿಟ್ಟರು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಶಾಖ ಕೊಳೆತ ಹೊಕ್ಕುಳಬಳ್ಳಿಯ ಮೂಲಕ ಸತ್ತ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾದು, ಮಗುವು ಬದುಕುವುದೆಂಬ ಭರವಸೆ ಆಸೆ, ನಂಬಿಕೆ ಆಕೆಯದು!

ಅಶುದ್ಧತೆ ಕತ್ತಲ ಕೋಣೆಯ ವಾಸ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಿಗದ ಔಷಧೋಪಾಚಾರಗಳ ಕೊರತೆ. ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಸಗಣೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿಕಟ್ಟಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡಿದ ಧನುರ್ವಾಯು ಸೋಂಕು. ಅಪಸ್ವಾರ: ಬಸಿರು ನಂಜು ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯ ಮುಖ ಸೊಟ್ಟಾಗಿ, ದೇಹ ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿದರೆ, ಅಥವಾ ಸೆಳೆವು (ಫಿಟ್ಸ್) ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, "ಓಹೋ!... ಇದು ಸಣ್ಣ ದೆವ್ವನಲ್ಲ ಕಣ್ಣವೋ... ದೊಡ್ಡದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ಬಡಿಯುವುದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ದೇವಸ್ಥಾನದ ಮುಂದಿನ ಕೊಳದೊಳಗೆ ಮುಳುಗಿಸಿ, ತೆಗೆಯತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಆ ಬಾಣಂತಿ ಸಾಯದೇ ಉಳಿದರೆ, ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೊಂದು ಸವಾಲೇ ಸರಿ.

ಇಂತಹವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನಾ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೇ ಕಂಡರೂ ಏನೂ ಮಾಡುವ ಹಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಅಜ್ಞಾನದ, ಅನಕ್ಷರತೆಯ

ಕೂಸುಗಳು. ಇಂತಹುಗಳಿಂದ ಜೀವಂತ ಕೂಸುಗಳ. ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾರಣಹೋವು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಾಜದ ಜೊತೆ ಮನೆಯವರ ಸಹಕಾರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

## ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳು

ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳು, ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಲಭ್ಯವಾಗಿರುವುದೊಂದು ಕಡೆಯಾದರೆ, ಇನ್ನೂ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳೊಂದು ಕಡೆಯಂತಿದ್ದು, ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳಂತಿವೆ ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.

ಸಂಪ್ರದಾಯವು ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಬಂದಿರುವುದರಿಂದಲೋ ಏನೋ, ತಟ್ಟನೆ ಹೊರಬರಲು ಆಗದೇ ಇರಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾವಂತ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬಂಜೆತನದಿಂದ ಬಳಲಿದ ನಂತರ ಗರ್ಭಪತಿಯಾದಳು. ನಗರದಲ್ಲಿರುವ ನಾಗರಿಕ ಜೀವನ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಆಕೆಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಶ್ರವಣಾತೀತ ಅಲೆಗಳಿಂದ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಎಕ್ಸ್‌ರೇಗಳಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಅನುಮಾನಸ್ಪದವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಅಪಾಯವೇನಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ಆ ಮಹಿಳೆ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿದ್ದು, ಬರೀ ನೀರಿನಂಶ ಮತ್ತು

ತಾಯಿಮಾಸುವಿನಂಶ ವಿದ್ಯುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಪುನಃ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾರದ ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿದ ನಂತರ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಪಿಂಡಗೂಸು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ವಂಶವಾಹಿನಿ, ವರ್ಣತಂತುಗಳ ದೋಷವೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಂತಾನೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತವೆಂದಾಗಿ ಆಕೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾದಳು. ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿದಾಗ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿತ್ತು. ತಂತಾನೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ತುರ್ತಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಆತಂಕದಿಂದ ಸೇರುವ ಸಂದರ್ಭವೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ನಳಿಕಾರ್ಗ್ ಮೆದೂ ಇದೆ. ಅಂದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಫಲಿತ ಅಂಡಾಣುವು ಗರ್ಭನಾಳದಲ್ಲೇ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟು ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಂದೂವರೆ ಎರಡು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಗರ್ಭ ನಿಂತಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಬಂದೊಡನೆ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳನಂತರ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಮೊದಲೇ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯು ಸಹಜವಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ. ತಾಯಿಗೆ ಅಪಾಯ ತರಬಹುದಾದಂತಹ 'ಒಡೆದ ನಳಿಕಾರ್ಗ್' ದಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಓಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವಾಂತಿಯಾದ ಗರ್ಭಣಿಯರಲ್ಲಿ, ಅವಳಿ ಗರ್ಭಗಳು, ಅಥವಾ ದ್ರಾಕ್ಷಾ ಗರ್ಭಗಳಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಿದ್ದುದನ್ನೂ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಅನುಕೂಲಗಳಿರುವಾಗ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವುದು ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದನ್ನೇ ಒಂದು ಹಾಸಂಪಾದಿಸುವ ಮೂಲಮಂತ್ರವನ್ನಾಗಿ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆನ್ನಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಹಣ ತೆರಲು ಮಹಿಳೆಯು ಹಿಂಜರಿಯುವುದರಿಂದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದಾಗಲೂ ಬಾರದೇ ಇರಬಹುದು ಇದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗಬಹುದು.

ಯಾರದ್ದೂ ಅಂಡಾಣು ಇನ್ನಾರದ್ದೋ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಿಂದ ಫಲಿತಗೊಂಡ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಮತ್ಯಾರದ್ದೋ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬೆಳೆಯಿಸಿ, ನವಮಾಸ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವಷ್ಟು ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆದಿದೆ.

ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬೇಕಾದ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳೆಂದರೆ:

- ಗರ್ಭಪಾತಗಳು
- ನಳಿಕಾಗರ್ಭ
- ದ್ರಾಕ್ಷಾಗರ್ಭ

- ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ, ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್, ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು ಮುಂತಾದ್ದು.

- ಯಾವುದೇ ಅಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಶಿಶುಗಳು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಉದಾ ಕೈ ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸುವುದು
- ಹೊಕ್ಕುಳಿ ಬಳ್ಳಿಯು ಹೊರಬರುವುದು
- ಕಾಲು ಮೊದಲು ಬರುವುದು.
- ಅವಳಿ ಗರ್ಭಗಳು ಅಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ
- ಒಡೆದ ಗರ್ಭಾಶಯ.
- ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ, ಮತ್ತು ಪ್ರಸವೋತ್ತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
- ಎಕ್ಲಾಂಪ್ಸಿಯಾ (ಬಸಿರು ನಂಜು, ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ)
- ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಹೃದಯರೋಗಗಳು, ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಜೊತೆ, ಪರಿಣತ ವೈದ್ಯರು, ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಶಿಶುಗಳನ್ನೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ, ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ, ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ವಂಶವಾಹಿನಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟವುಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಗವಿಕಲ ಮಗು: ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಹೊರತೆಗೆದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ "ಅಮ್ಮಿಯೋ ಸೆಂಟಿಸಿಸ್" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ, ರೋಗ ಪೀಡಿತರಾಗಿ ಆಜನ್ಮ ಪರ್ಯಂತ ಬಳಲುವಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮಾಡುವ ಈ ವಿಧದ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಕೆಲವರು, ಹೆಣ್ಣು ಲಿಂಗ ಪತ್ತೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಭ್ರೂಣ ಪತ್ತೆಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ದುರುಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ ಸಂಗತಿ. ಈಗ ಇಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಕೇವಲ ರೋಗ ಪತ್ತೆಗಾಗಿಯೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿವೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಗಳು ದೊರಕಿವೆ.

ಶಿಶುವು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ, ಹರಿದ ಬಾಯಿಯ ಅಂಗಳ ಸೀಳ್ಕುಟಿಗಳಿರುವುದು 'ಹೈಟಿಕ್' ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿದ್ದಂತೆಯೇ ಆ ಶಿಶುವಿನ ಸೀಳ್ಕುಟಿಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊಲಿದು, ಸಹಜ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ದಾಖಲೆಗಳೂ ಇವೆ. ಎಷ್ಟೇ ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳು ಬಂದರೂ, ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವಂತೆ ಬಳಸಿದರೆ ಉತ್ತಮವಾದೀತೇ ಹೊರತು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅನಾಹುತ ತಂದುಕೊಂಡಂತೆಯೇ ಸರಿ. ಕತ್ತಿ ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಳಾಸ:

ಡಾ|| ಎಚ್.ಗಿರಿಜಮ್ಮ

ಗೋಷಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಶಿವಾಜಿ ನಗರ,

ಬೆಂಗಳೂರು-560 001