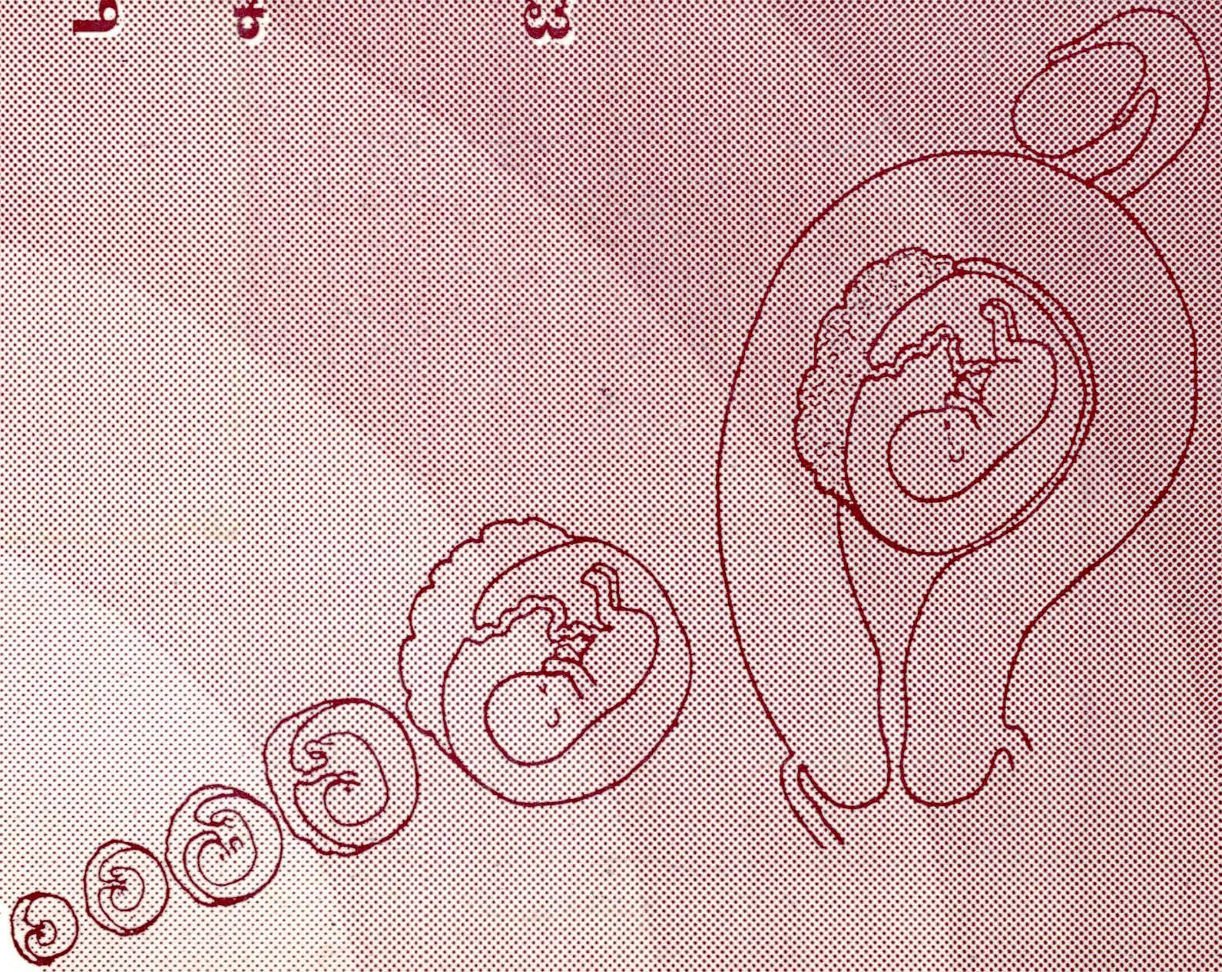
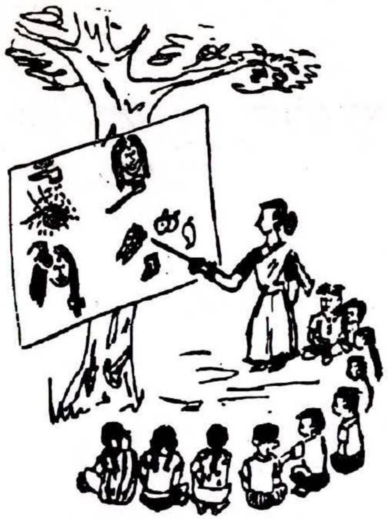
ತಾಯ್ತನಕ್ಕೆ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು





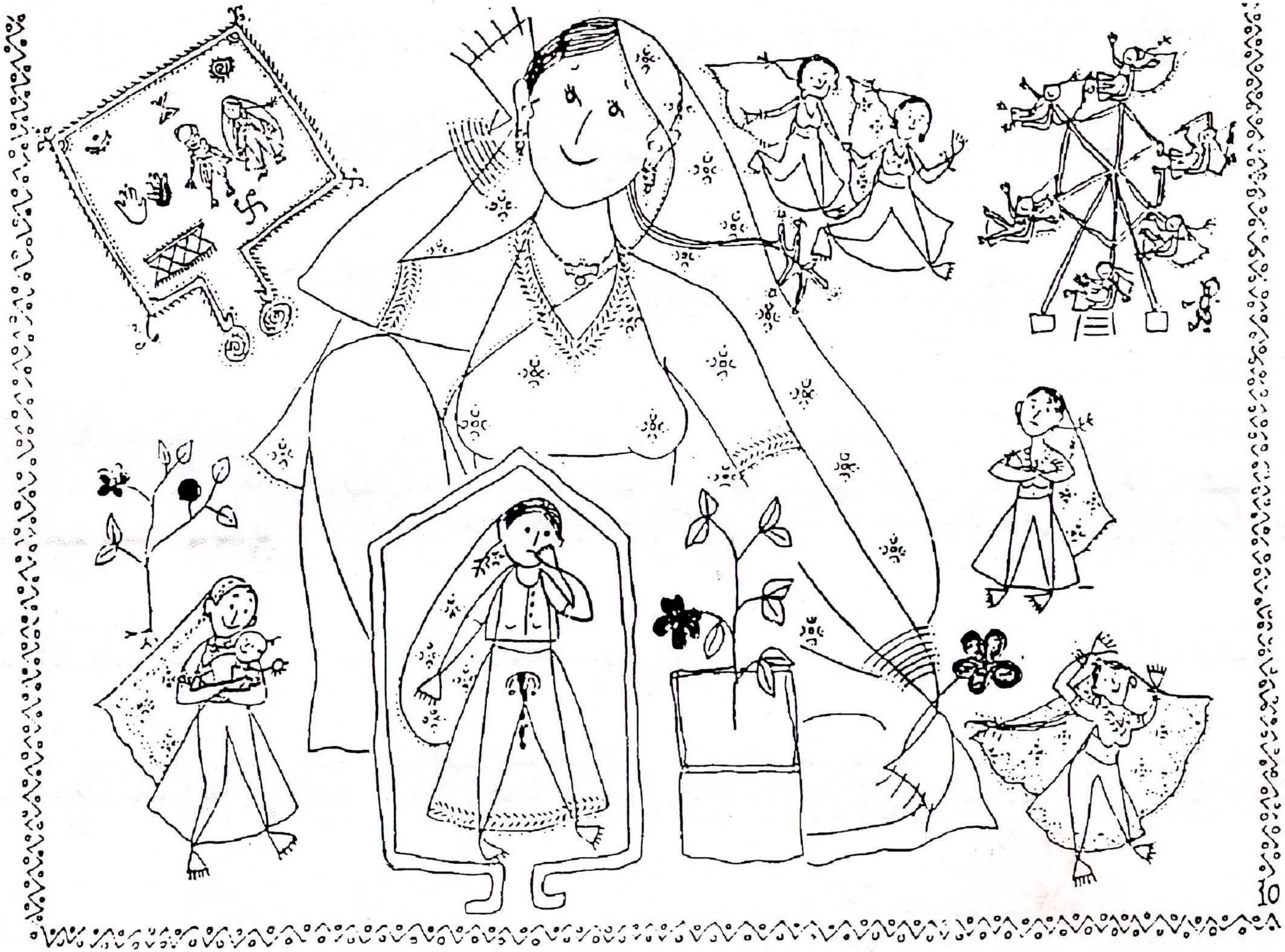
Sanjivini

ಸಂಜೀವಿನಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ (ರಿ.)

ಇದು ಪಬ್ಲಿಕ್ ಚ್ಯಾರಿಟೆಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, 1996ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ, ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸವೇನೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸರ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡುವುದು. ನಗರದ ಕೊಳಗೇರಿ ವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿರುವಂಥ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡುವುದು.

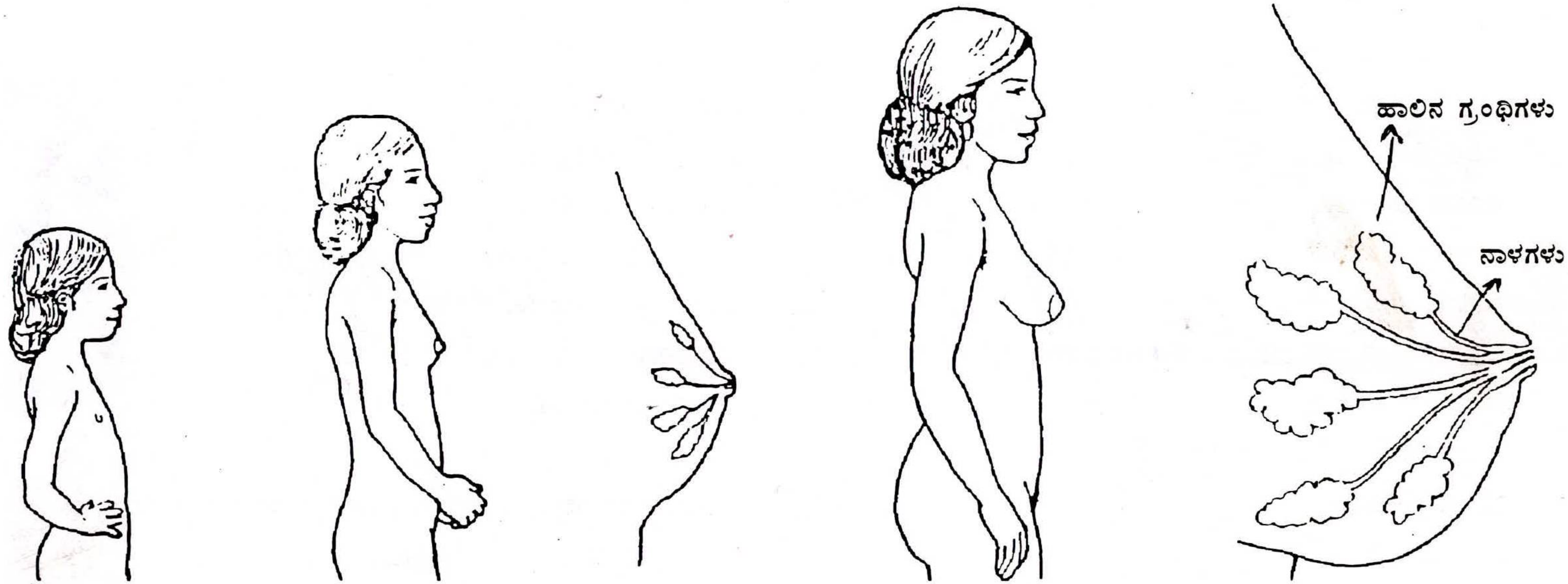
ಸಂಜೀವಿನಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ (ರಿ.)
ಪಬ್ಲಿಕ್ ಚ್ಯಾರಿಟೆಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್
ನಂ. 57, ಲ್ಯಾಂಗ್ ಫರ್ಡ್ ರೋಡ್
ರಿಚ್‌ಮಂಡ್‌ಟೌನ್, ಬೆಂಗಳೂರು-25.

ಒಂದು ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಹೂ ಬಿಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಕುಣಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಹುಡುಗಿ ಪುಷ್ಪವತಿಯಾದಳು. ಅವಳಿಗೆ ಸಮಾಜ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅವಳ ಮುಂದಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಮೊದಲ ಹಂತ. ಇದೇ ಒಂದು ಹಿಗ್ಗು, ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಅವಳ ಮದುವೆಯ ಕನಸನ್ನು ಕಾಣಲು ಪ್ರಾರಂಭ. ಅವಳಿಗೆ ಈಗ ತನ್ನ ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ- ಮದುವೆ, ಮಗು ಇತ್ಯಾದಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವಳ ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳ ನೆನಪು.



ಸ್ತನಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ತಾಯ್ತನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ :

ಎದೆಯು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒಳಗಡೆ ಮುಂದೆ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ನಾಳಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

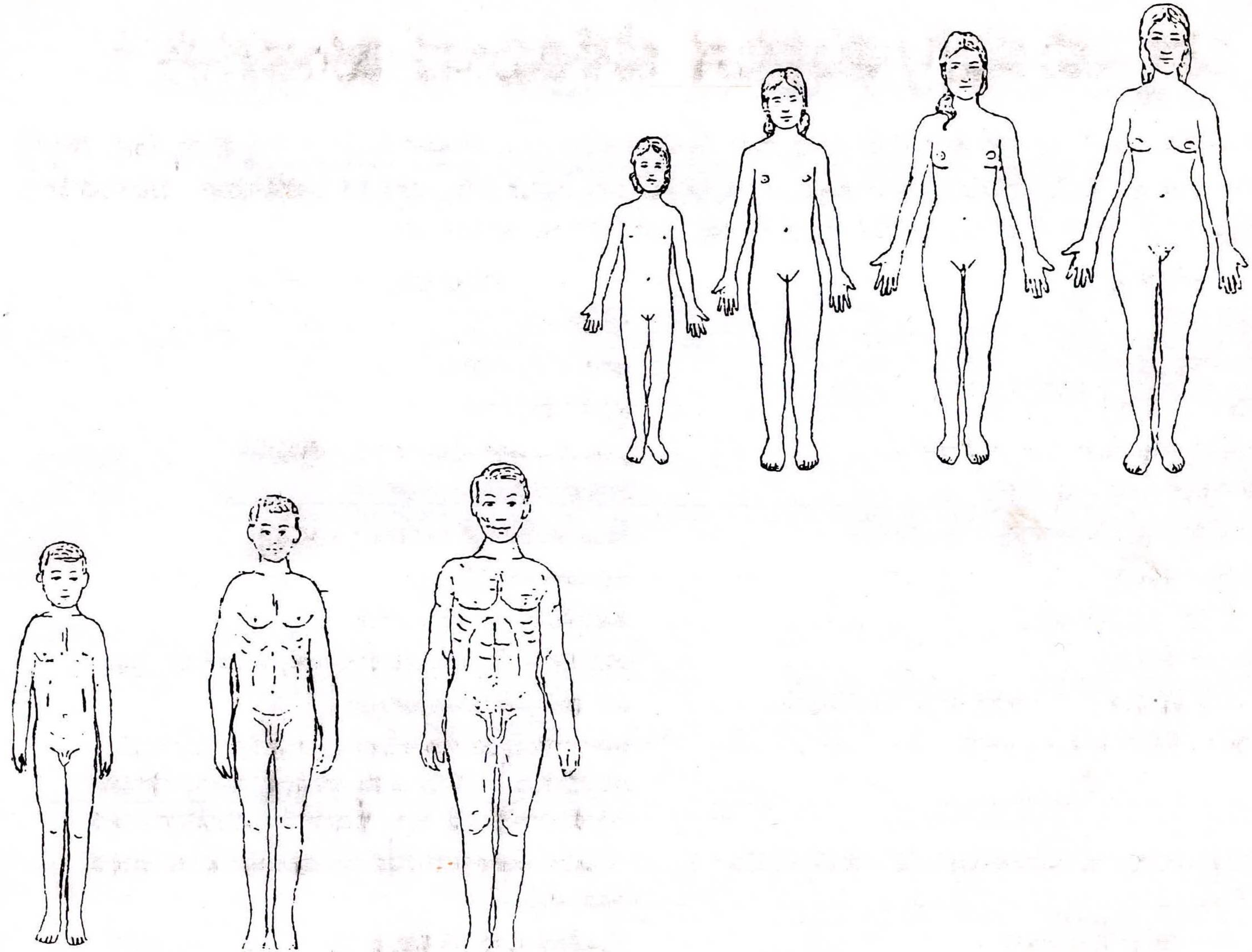


ಹಾಲಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು
ನಾಳಗಳು

ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿ/ಹುಡುಗ ಬೆಳೆಯುವ ಹಂತಗಳು :

ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣುವ ಕಾಲವೇ ಪ್ರಾಯದ ಕಾಲ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 9, 10 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 10, 12 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, 1, 2 ವರ್ಷ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಆಗಬಹುದು.

	ಹೆಣ್ಣು	**ಗಂಡು**
1.	ತೂಕದ ಏರಿಕೆ.	ತೂಕದ ಏರಿಕೆ.
2.	ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವುದು.	ಎತ್ತಳ ಬೆಳೆಯುವುದು.
3.	ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ.	ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ.
4.	ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆ.	ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆ.
5.	ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆ.	ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆ.
6.	ಮಾತನಾಡುವ ಧ್ವನಿ ಬದಲಾವಣೆ (ಆಳವಾಗುತ್ತದೆ).	ಮಾತನಾಡುವ ಧ್ವನಿ ಬದಲಾವಣೆ (ಗಡಸು).
7.	ಅತಿಯಾದ ಬೆವರಿಕೆ.	ಅತಿಯಾದ ಬೆವರಿಕೆ.
8.	ಮೊಡವೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.	ಮೊಡವೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
9.	ಮುಟ್ಟು ಆಗುವುದು.	ತಾನಾಗಿಯೇ ಶಿಶ್ನನಿಗರಿ ಆದರಿಂದ ವೀರ್ಯ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು.
10.	ಸೊಂಟದ ಕೆಳ ಭಾಗವು ಹಿಗ್ಗುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು.	ಎದೆ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳು ಹಿಗ್ಗುವುದು.
11.	ತೊಡೆಗಳು ಫನಲ್ ಆಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ.	ಕೈಕಾಲು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನ ಮತ್ತು ವೃಷಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
12.	ಮಗುವಿನ ಆಕಾರದಿಂದ ದೇಹ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಸ್ತ್ರೀಯ ರೂಪ ಆಗುತ್ತದೆ.	ಮಗುವಿನ ಆಕಾರದಿಂದ ದೇಹ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಪುರುಷ ರೂಪ ಆಗುತ್ತದೆ.
13.	ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದು.	ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದು.



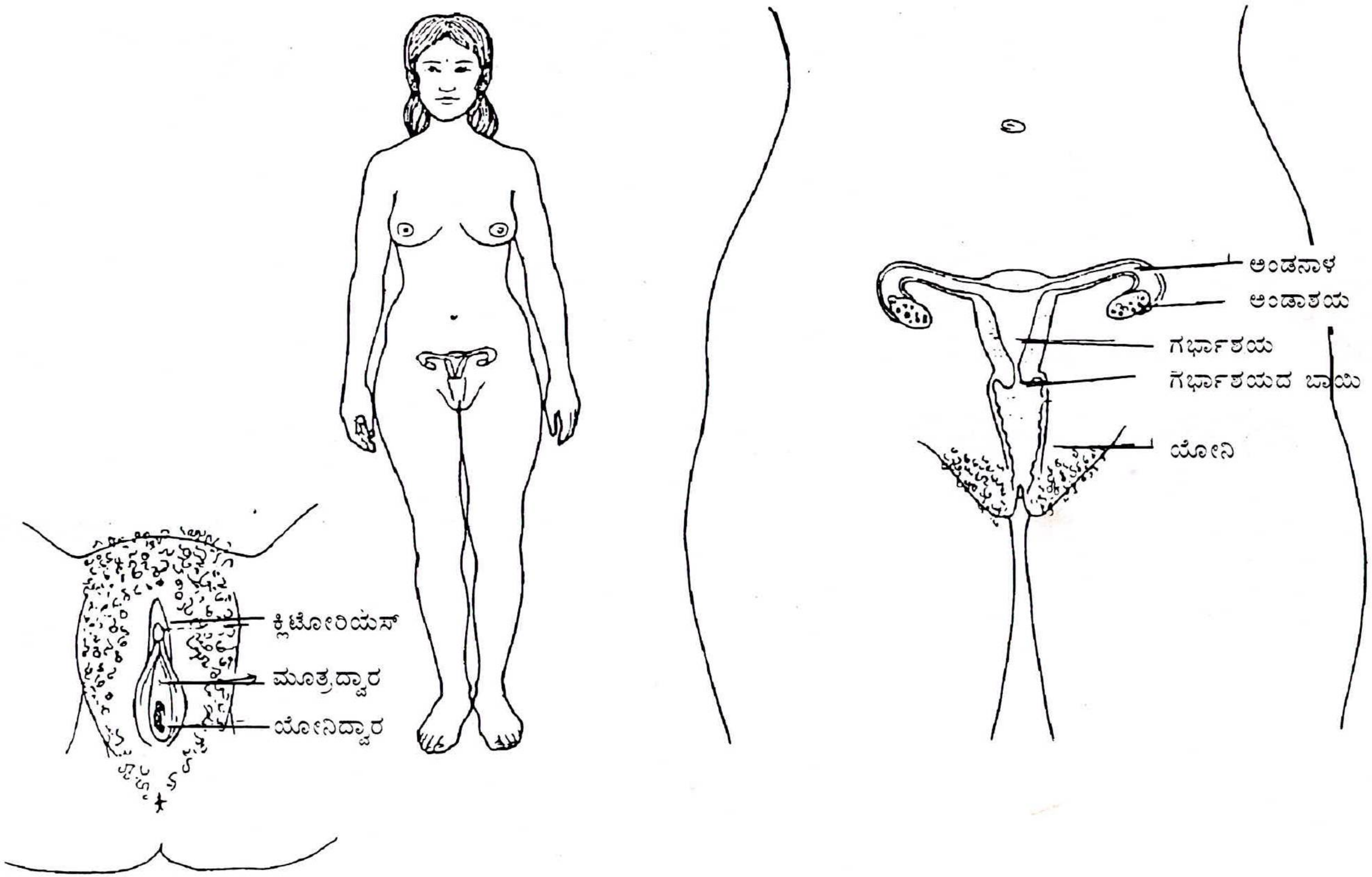
ಹುಡುಗಿಯ ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ಇರುವ ಪುನರೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಭಾಗಗಳು :

ಬಾಹ್ಯ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ : ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದ್ವಾರಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಮೇಲಿನದು ಚಿಕ್ಕದು ಮತ್ತು ಇದೇ ಮೂತ್ರ ದ್ವಾರ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡುಬರುವ ದ್ವಾರವೇ ಯೋನಿ ದ್ವಾರ. ಇದರಿಂದಲೇ ತಿಂಗಳ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಜನನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಕಾಣುವುದು ಚಂದ್ರನಾಡಿ. ಜನನದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಏನೂ ಪಾತ್ರವಿಲ್ಲ. ಆನಂದಕರವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಇದು ಮುಖ್ಯ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣುವ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಳಗಿನ ಪುನರೋತ್ಪತ್ತಿ ಭಾಗಗಳು : ಗರ್ಭಕೋಶ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಯೋನಿದ್ವಾರವೇ ಮಾರ್ಗ. ಯೋನಿದ್ವಾರದ ಪಕ್ಕವೇ ಯೋನಿ. ಅದರಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಕಾಣುವುದೇ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಯಿ. ಇದರಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಾಶಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಎರಡು ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಅಂಡನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಅವಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ ಅಂಡ ಕೋಶಗಳಿವೆ.

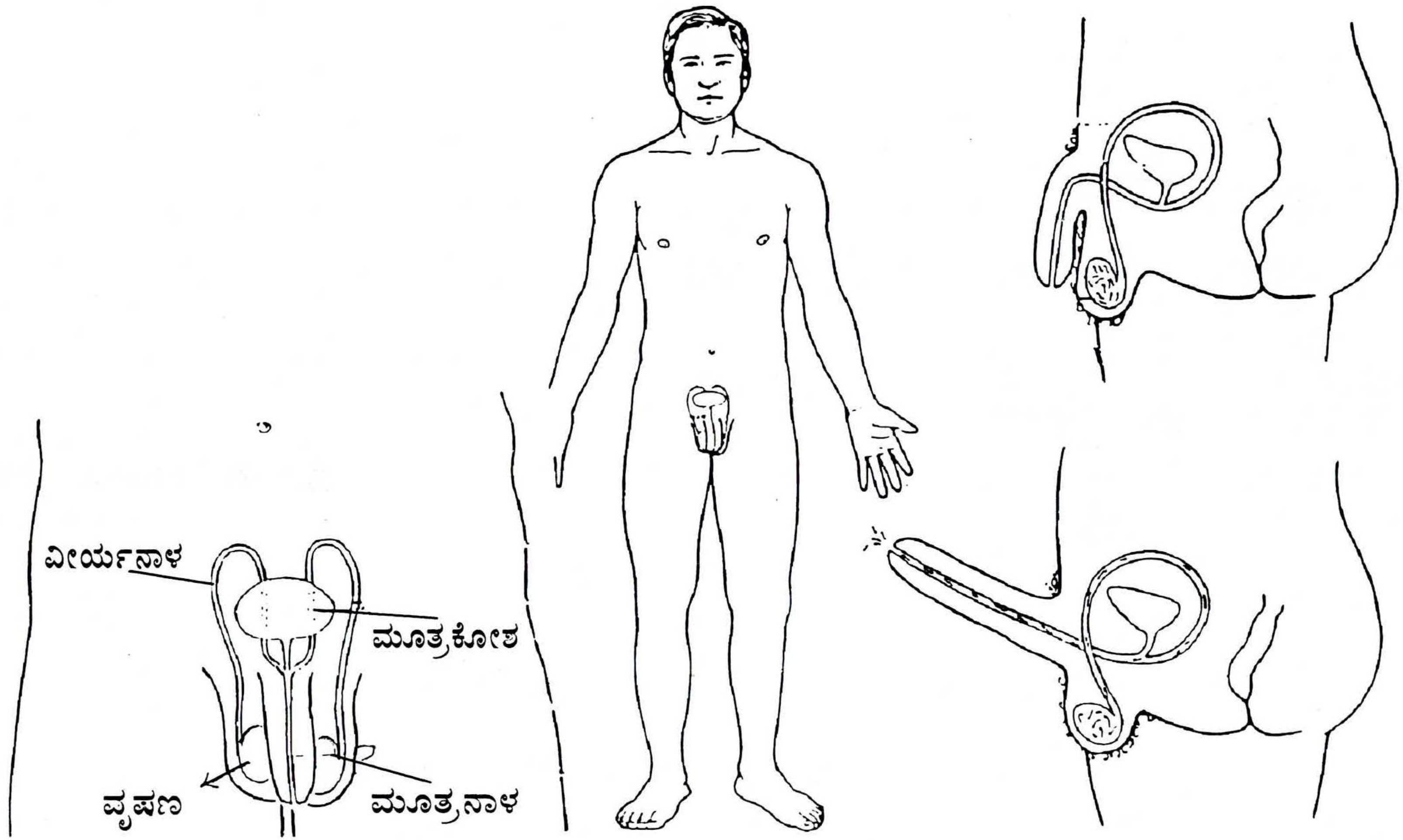
ಸಹಜಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಒಂದು ಕೈಮುಷ್ಠಿಯಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಂದೆ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರುವ ಅಂಗ. ಇದರ ಸಹಜ ಗುಣವೇ ಹಿಗ್ಗುವುದು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಮಾಂಸಖಂಡ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ.


ಅಂಡನಾಳ
ಅಂಡಾಶಯ
ಗರ್ಭಾಶಯ
ಗರ್ಭಾಶಯದ ಬಾಯಿ
ಯೋನಿ
ಕ್ಲಿಟೋರಿಯಸ್
ಮೂತ್ರದ್ವಾರ
ಯೋನಿದ್ವಾರ

ಹುಡುಗನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರ್ಯಗಳು :

ಹುಡುಗರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವೃಷಣಕೋಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡು ವೃಷಣಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವೃಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು (ಗಂಡು ಮೊಟ್ಟೆಗಳು) ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ವೃಷಣದ ಉಷ್ಣಾಂಶ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ವೃಷಣಗಳು ದೇಹದ ಹೊರಗಿರುತ್ತವೆ. ವೃಷಣ ಕೋಶಗಳ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಕೂಡ ವೃಷಣವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

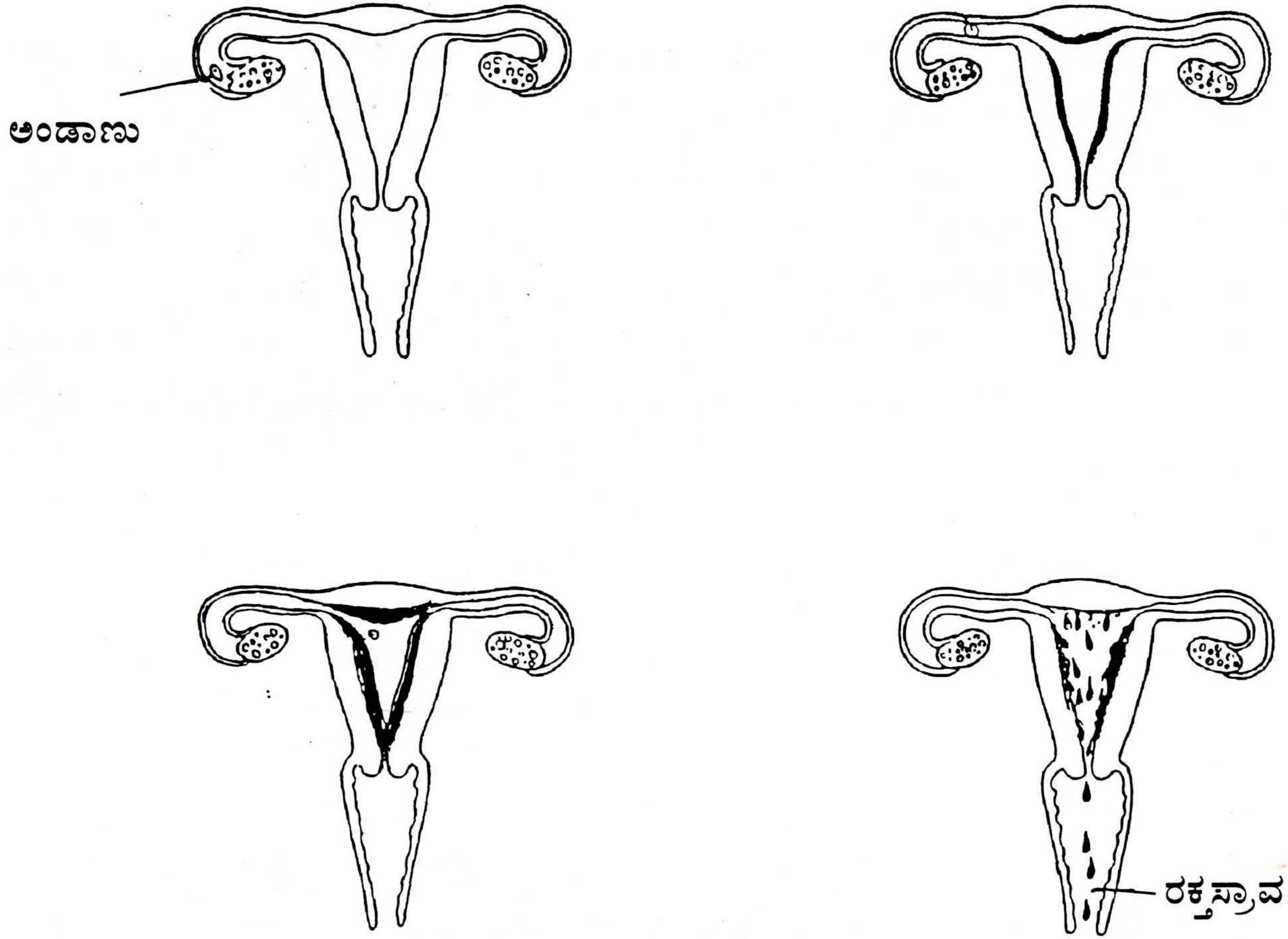
ಎರಡು ವೃಷಣಗಳಿಂದ ಎರಡು ವೀರ್ಯ ನಾಳಗಳು ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಮೂತ್ರ ನಾಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಶಿಶ್ನದ ಮೂಲಕ ದ್ವಾರ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನವು ಕೆಳಗೆ ಬಾಗಿದಂತಿರುತ್ತದೆ. (ಚಿತ್ರ 1ಎ) ಉದ್ವೇಗಗೊಂಡಾಗ ಶಿಶ್ನ ನಿಗುರಿ (ಚಿತ್ರ 1ಬಿ) ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು (ವೀರ್ಯ) ವೀರ್ಯನಾಳದ ಮೂಲಕ ಶಿಶ್ನದ ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೂ ಒಂದೇ ದ್ವಾರವಿದ್ದರೂ ಸಹ ವೀರ್ಯ ಬಂದಾಗ ಮೂತ್ರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂತ್ರ ಬಂದಾಗ ವೀರ್ಯ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಶಿಶ್ನ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.


ವೀರ್ಯನಾಳ
ಮೂತ್ರಕೋಶ
ವೃಷಣ
ಮೂತ್ರನಾಳ

ಮುಟ್ಟಾಗುವುದೆಂದರೆ :

ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಂಡಕೋಶದಿಂದ ಒಂದು ಅಂಡಾಣು (ಹೆಣ್ಣುಮೊಟ್ಟೆ) ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಅಂಡನಾಳಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಅದಕ್ಕೆ ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಮುದುರಿಕೊಂಡು ಒಡೆದು ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳಾಗುವ ಮುಟ್ಟಿನ ವಿಶೇಷತೆ.

ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 11 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು 28 ರಿಂದ 30 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಂಗಸರಿಗೂ 5 ದಿವಸದಿಂದ 7 ದಿವಸದವರೆಗೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಸೊಂಟ ನೋವು, ಕಾಲು ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಬಿಸಿಯಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದಿದ್ದು ಹಗುರವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.


ಅಂಡಾಣು
ರಕ್ತಸ್ರಾವ

ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕಾರ್ಯಗಳು :

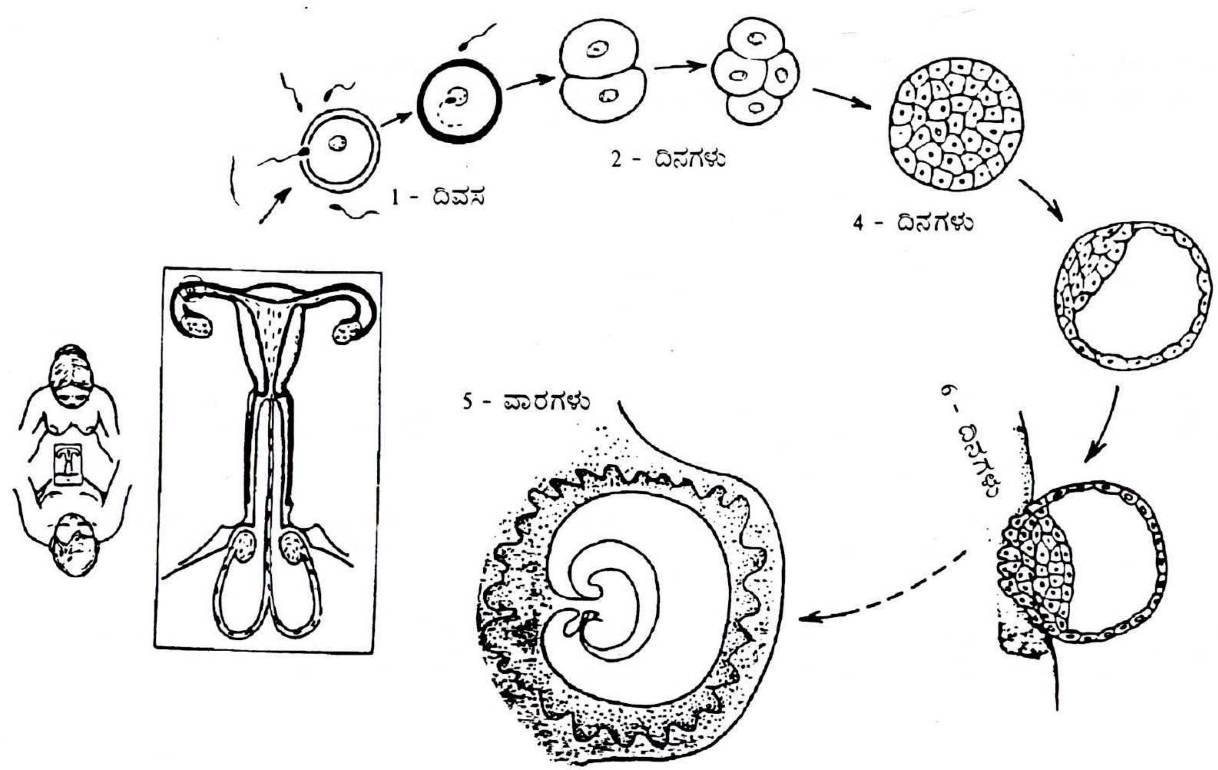
ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಸಂಭೋಗವಾದಾಗ ಶಿಶ್ನದ ಮೂಲಕ ವೀರ್ಯ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸ್ಖಲನದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಮಾಡಿ ಅಂಡನಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಯೋನಿಯಿಂದ ಅಂಡನಾಳಕ್ಕೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ತಲುಪಲು ಬೇಕಾದಂಥಹ ರಸಾಯನಗಳು ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣು ಅಲ್ಲಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ಅಂಡಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಫಲವತ್ತಾಗಿ ಒಂದು ಜೀವಾಣುವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗತ್ವವೂ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವಾಣು ನಾಲ್ಕಾಗಿ, ಎಂಟಾಗಿ, ಹದಿನಾರಾಗಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅಂಡನಾಳದಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪಿಂಡ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಮುಂದೆ ಭ್ರೂಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆದೊಡನೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

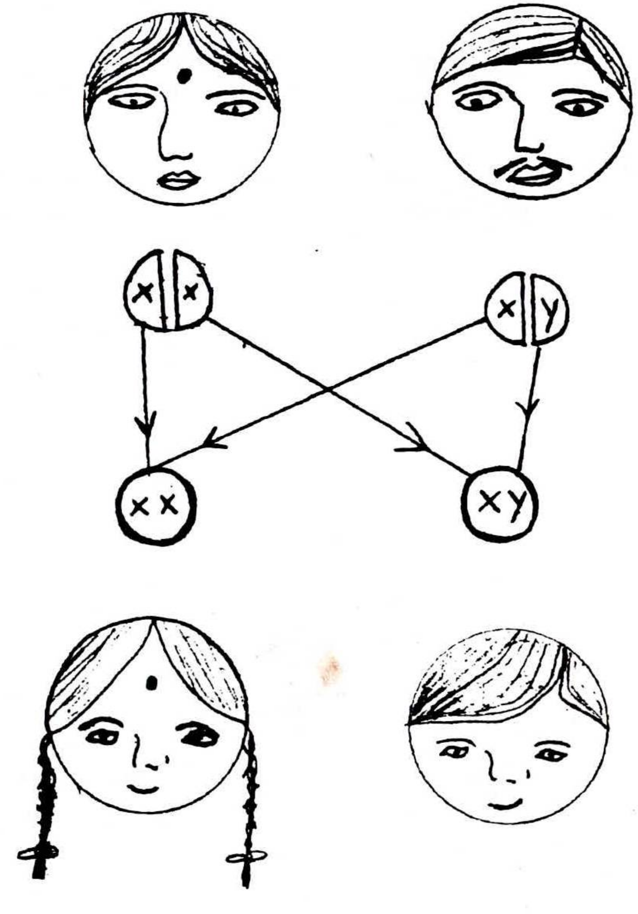
ಹೆಂಗಸಿನ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಒಳಗೆ X ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ಗಂಡಸಿನ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಒಳಗೆ X ಅಥವಾ Y ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ಲಿಂಗತ್ವದ ನಿಧಾರ

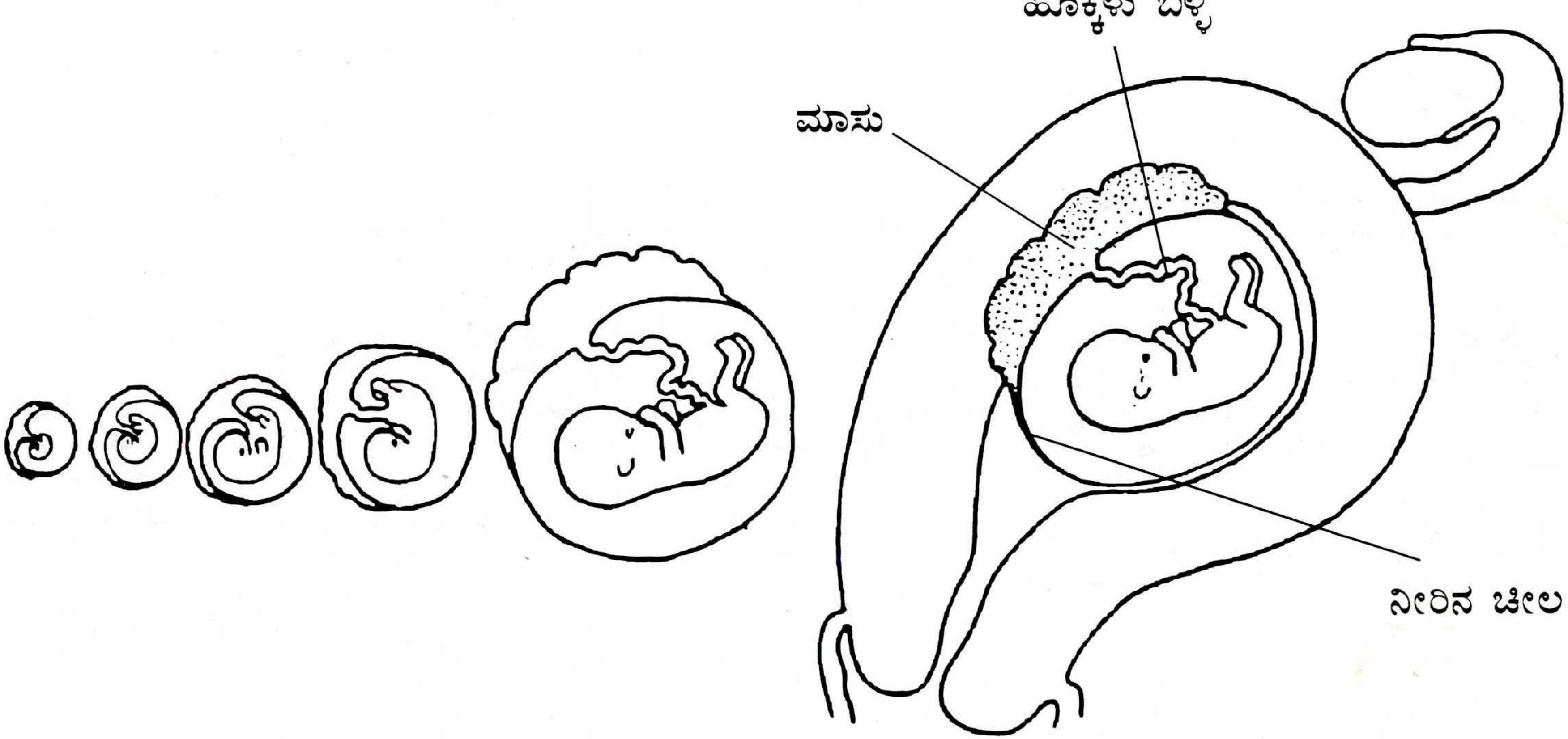
ಗಂಡಸಿನಲ್ಲಿ X ಮತ್ತು Y ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಂಗಸಿನಲ್ಲಿ X ಮತ್ತು X ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸಿನ X ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸಿನ X ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್ ಸೇರಿದರೆ ಆಗ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸಿನ Y ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸಿನ X ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್ ಸೇರಿದರೆ ಆಗ ಗಂಡು ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.


1 - ದಿವಸ
2 - ದಿನಗಳು
4 - ದಿನಗಳು
6 - ದಿನಗಳು
5 - ವಾರಗಳು


x x
x y
xx
xy

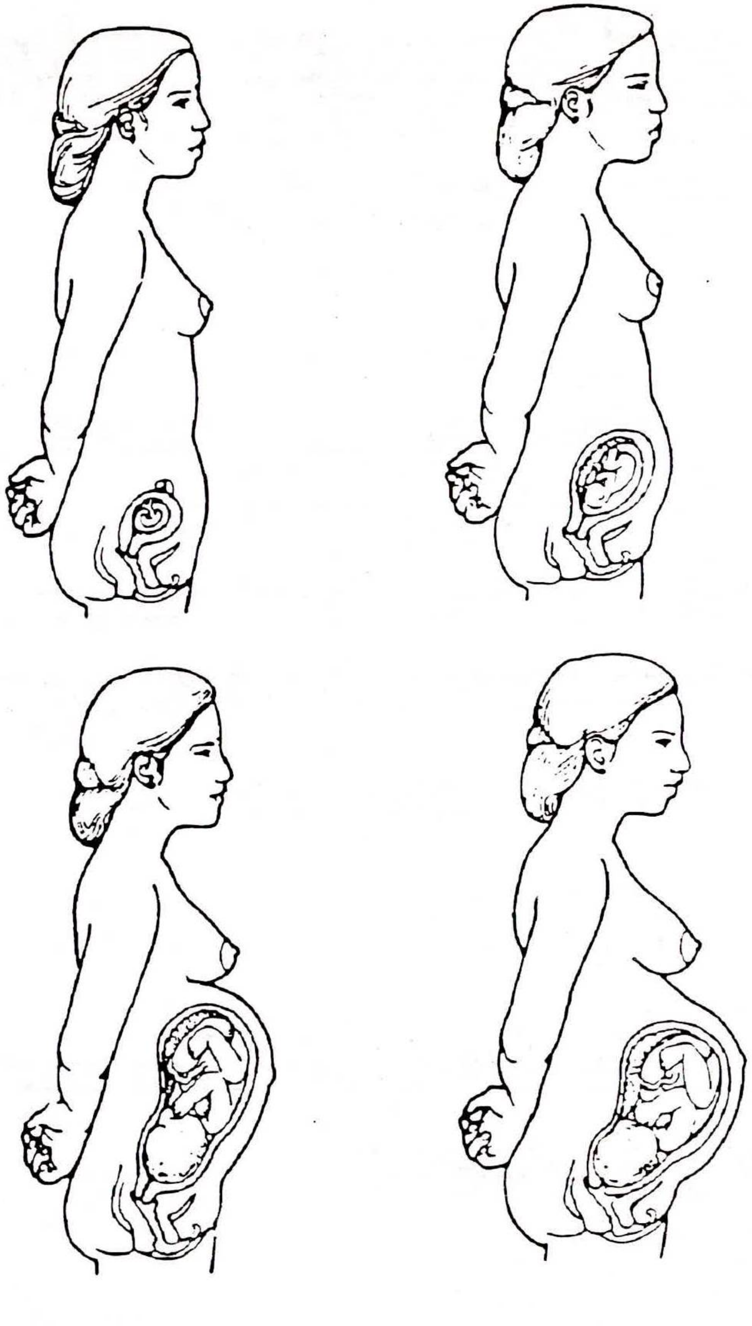
ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಭ್ರೂಣ :

ಈ ಪಿಂಡವು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಒಳಪದರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿಂಡದ ಹೊರಪದರವು ಮಾಸ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಚೀಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನೀರಿನ ಚೀಲದ ಒಳಗಡೆ ಪಿಂಡ ಭ್ರೂಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯೇ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಮತ್ತು ಮಾಸವನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಸವು ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಮೂಲಕ ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮೊದಲು ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಡೆದು ಭ್ರೂಣ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ.


ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿ
ಮಾಸು
ನೀರಿನ ಚೀಲ

ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ :

ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣ ಶಿಶುವಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ತಾಯಿಯ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ (1-3 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ) ಗರ್ಭಿಣಿಯ ದೇಹದ ಒಳಗಡೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಹೊರಗಡೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ (6-9 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ) ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ 9 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 8 ರಿಂದ 10 ಕೆ.ಜಿ.ಗಳಷ್ಟು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು.

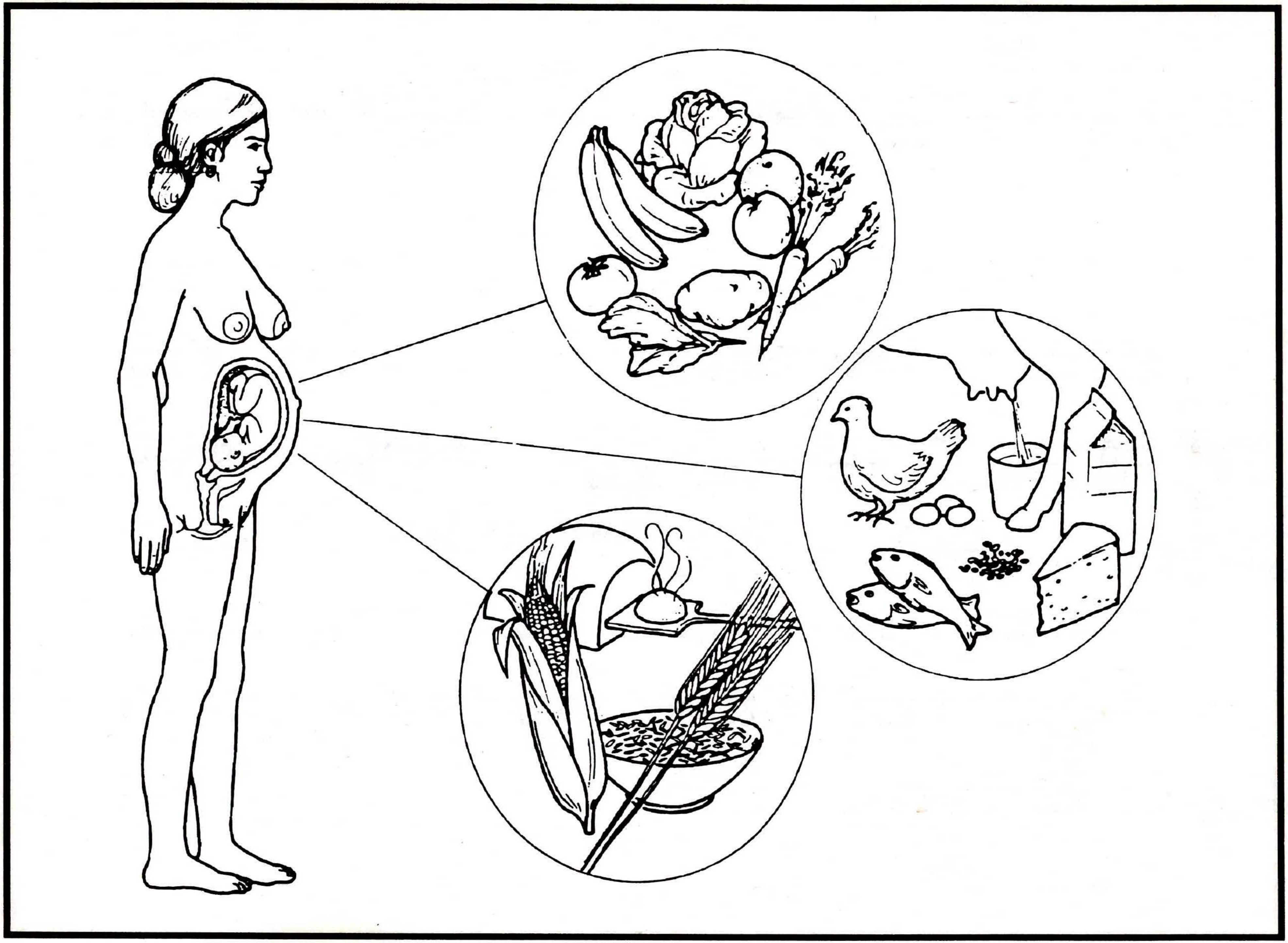


ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ :

ಶಿಶು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತಾಯಿಯೇ ಜವಾಬ್ದಾರಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಯಿಯು ಸೇವಿಸುವಂಥ ಆಹಾರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಇರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉದಾ: ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಹಾಲು ಮುಂತಾದವುಗಳು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೂಡಿರುವಂಥ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉದಾ: ಸೊಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ರಾಗಿ.

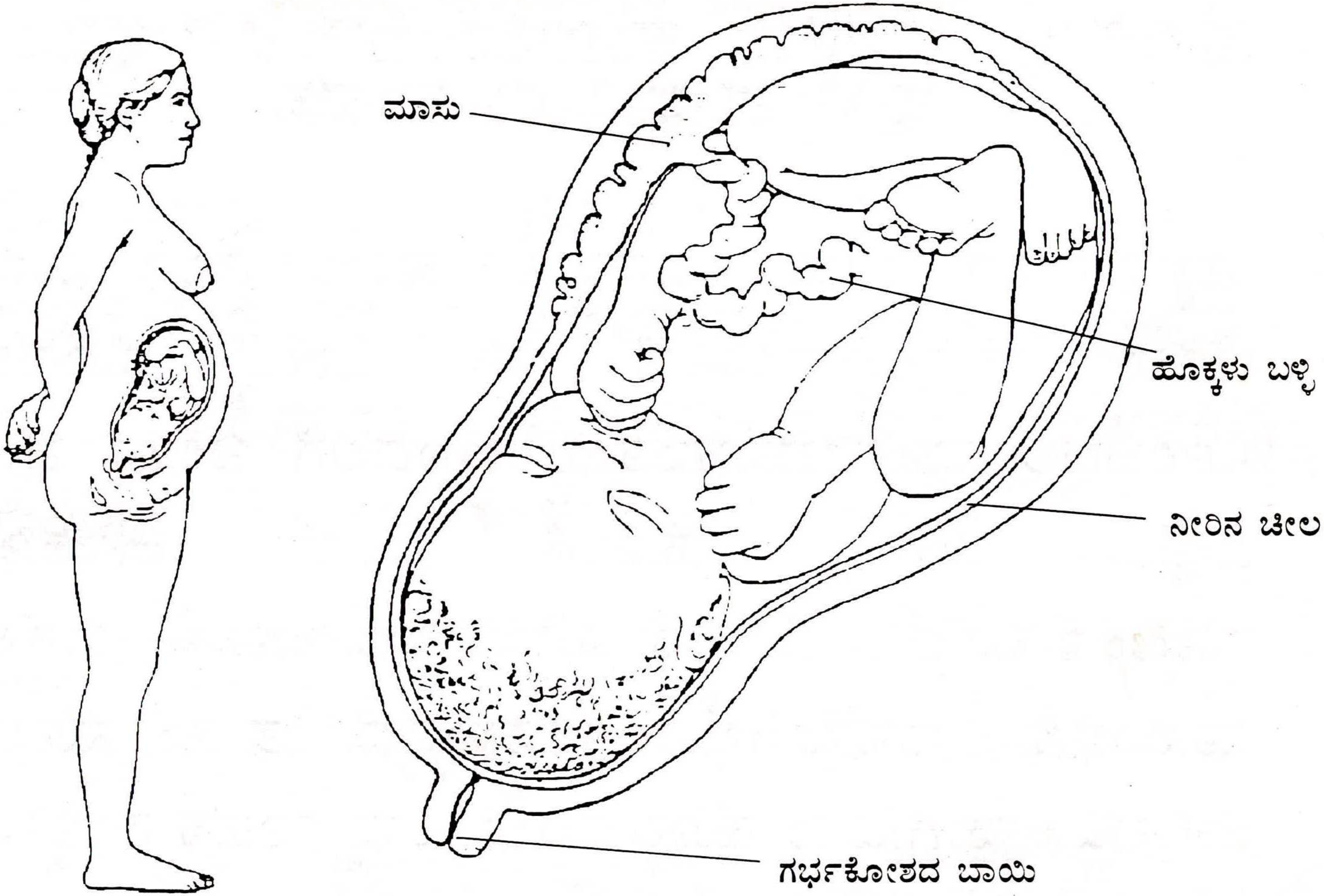
ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು :

1. ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
2. ಮಧುಪಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
3. ವೈದ್ಯರ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
4. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಫಿ, ಟೀಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
5. ಎಕ್ಸ್-ರೆ ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.



ಹೊರಗಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣಲು ಶಿಶುವಿನ ತವಕ :

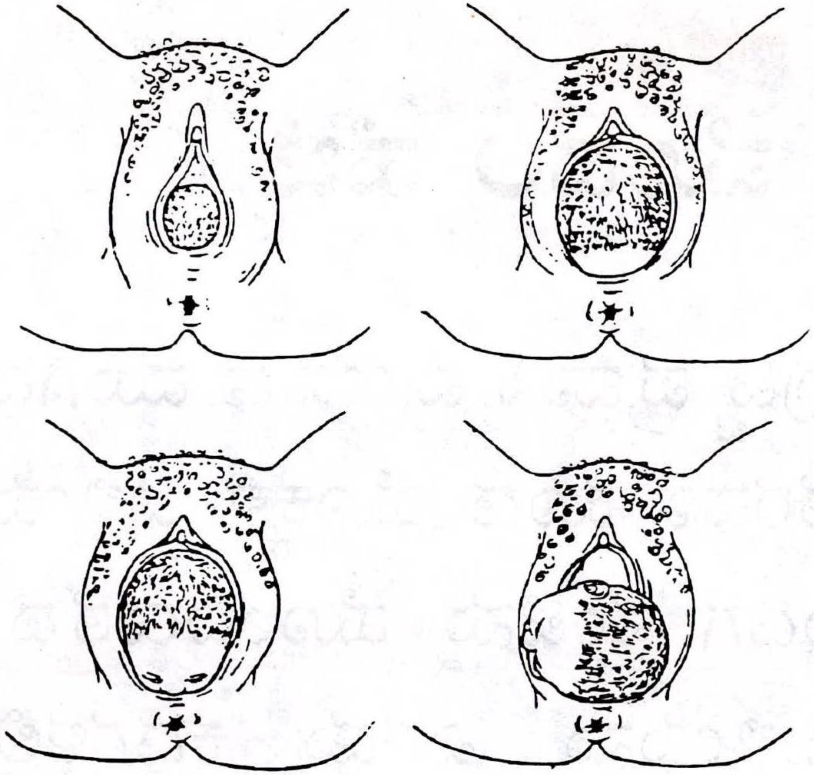
ಇಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಜನಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಕೈಕಾಲು ಮಡಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅದರ ತಲೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಳಗಿರಬೇಕು. ಶಿಶುವು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಯಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

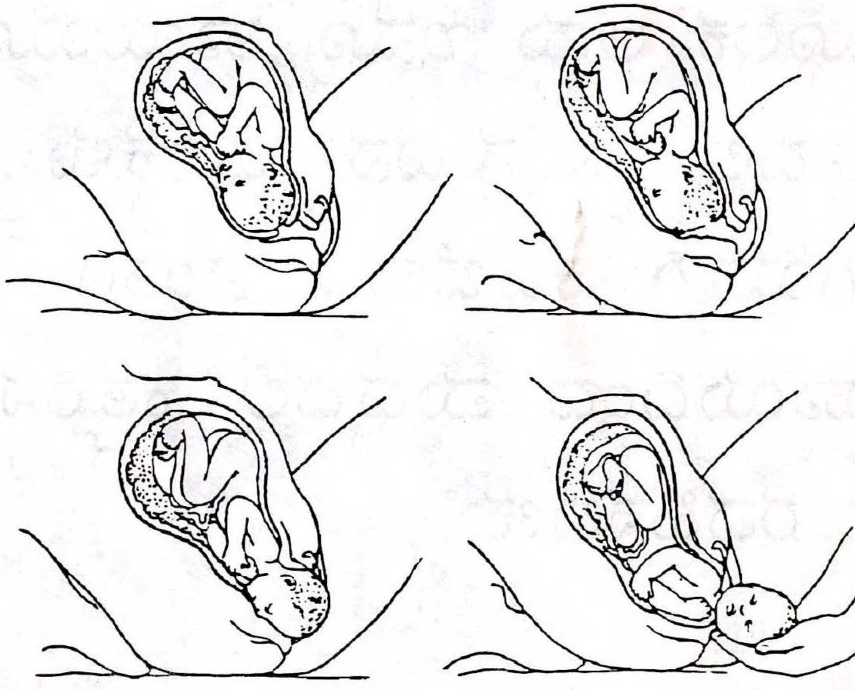


WH 110
06184

ತಾಯಿಯ ಪ್ರಯಾಸ ಮತ್ತು ಪುಟ್ಟ ಪ್ರವಾಸಿಯ ಸಾಹಸ

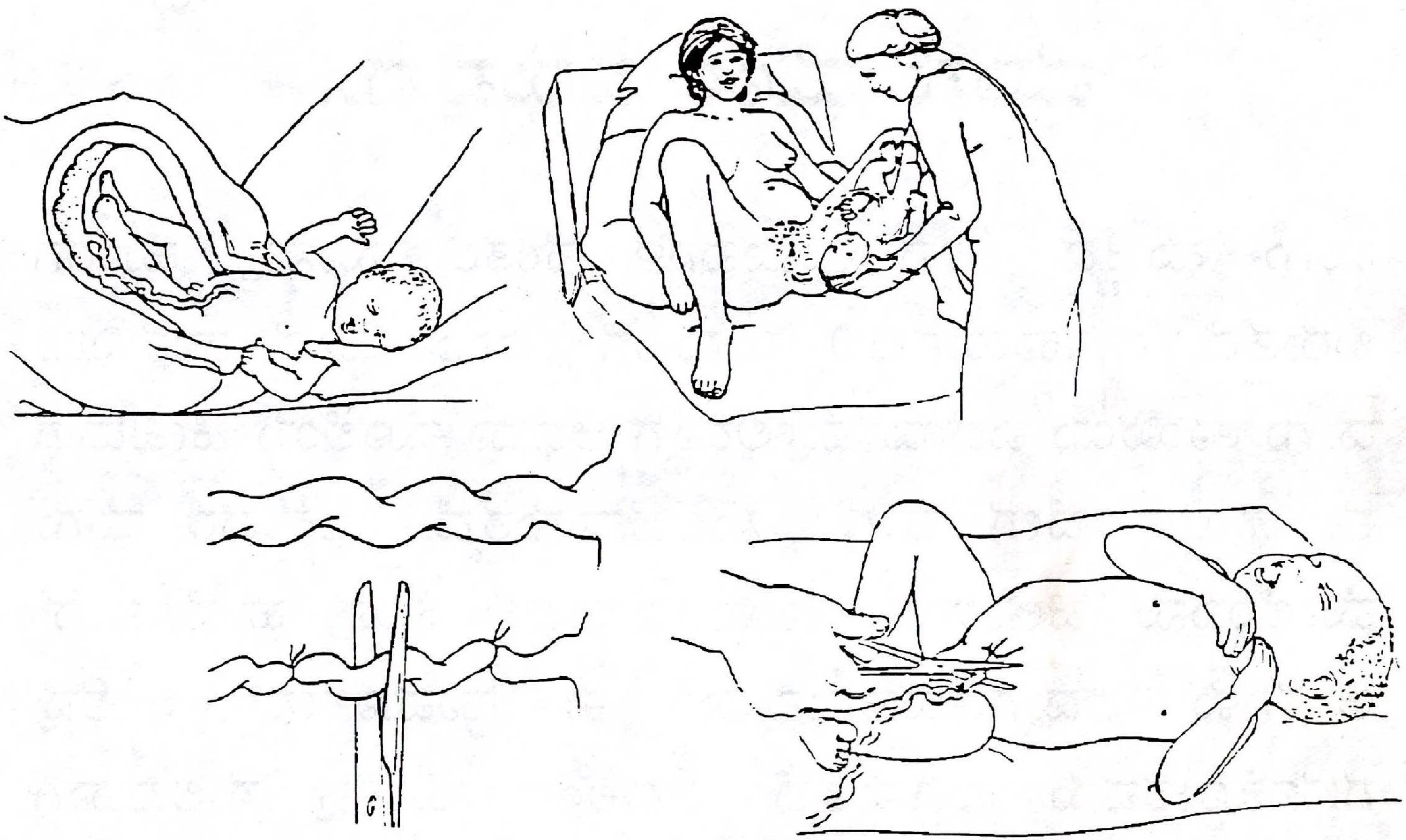
ಶಿಶುವು ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಸಿದ್ಧವಾದಾಗ ತಾಯಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವು ಮೊದಲು ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ನೀರಿನ ಚೀಲ ಒಡೆದು ಮಗುವು ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಕುಗ್ಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ನೋವು ಅನುಭವಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರ ತರಲು ಎಷ್ಟು ಸಾಹಸ ಪಟ್ಟಾಗ್ಯೂ ಕಂದನು ತಾನು ಪ್ರಯಾಸ ಪಟ್ಟೇ ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕು.





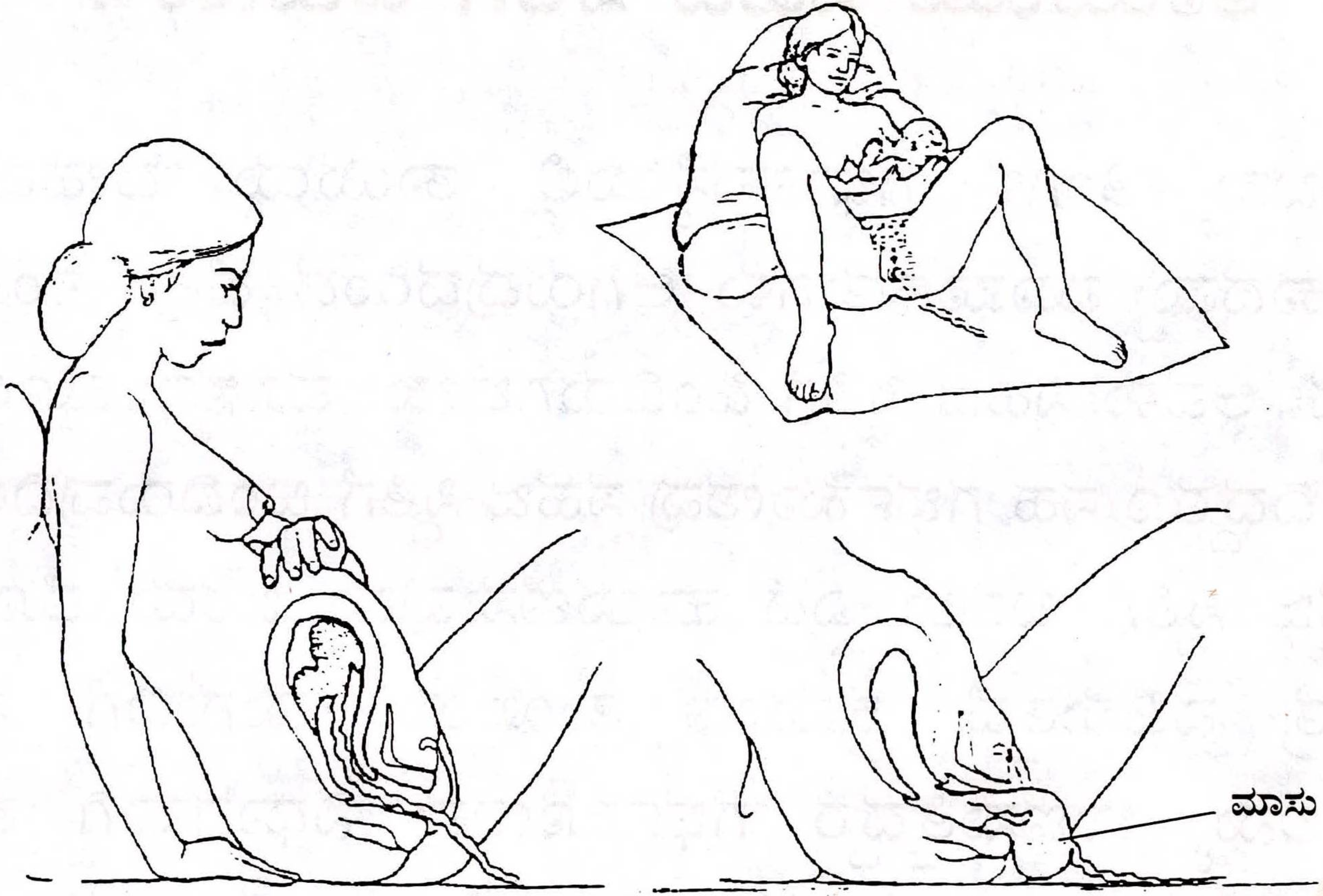
ಕಂದನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ

ತಲೆಯು ಹೊರಗೆ ಬಂದಿತು ಎಂದರೆ ಪುಟ್ಟ ಪ್ರವಾಸಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮುಗಿದ ಹಾಗೆ. ಶಿಶುವು ಹೊರಗೆ ಬಂದ ನಂತರವೂ ಕೂಡ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಮೂಲಕ ಅದು ಇನ್ನೂ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ನಂಟನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಮಗುವಿನ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಎರಡು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ನಂತರ ರೋಗಾಣು ರಹಿತವಾದ ಬ್ಲೇಡಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.



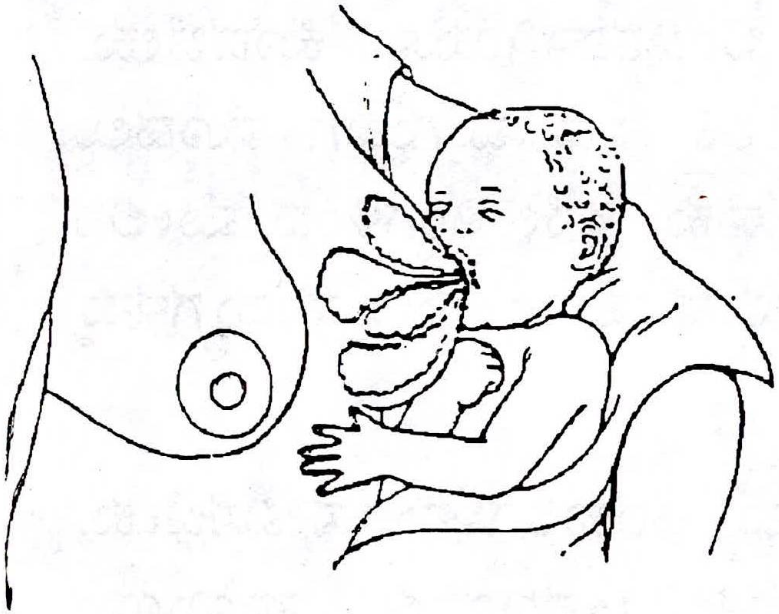
ಕಂದನಿಗೆ ಇಷ್ಟು ದಿನ ಆಶ್ರಯವಾಗಿದ್ದ ಮಾಸು ಹೊರ ಬರುವುದು.

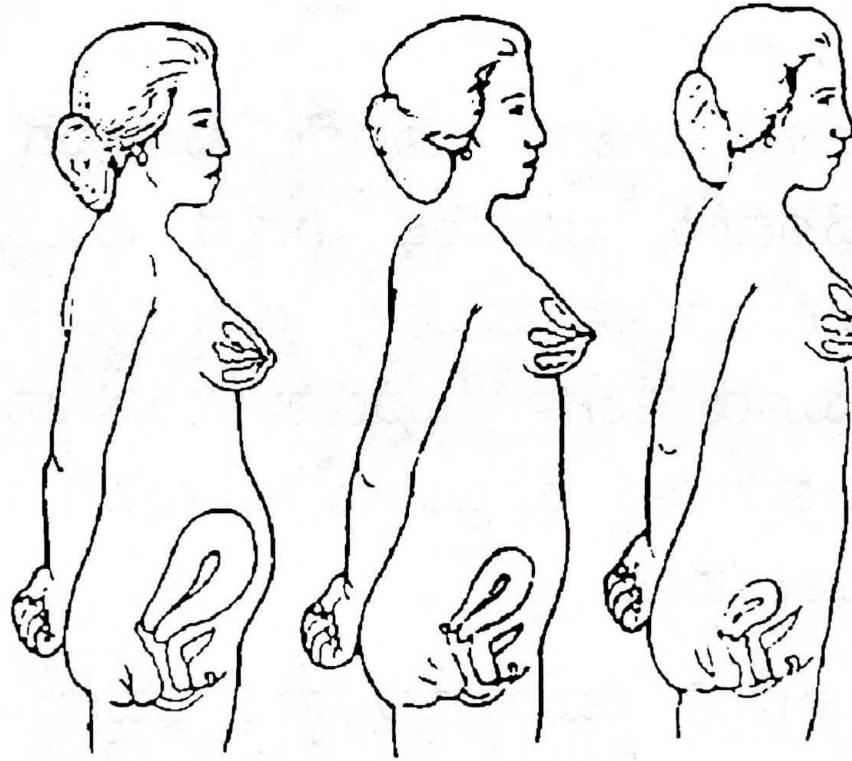
ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಮಾಸವು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರವಿದೆ. ಮಗು ತಾಯಿಯ ಎದೆಯ ಮೇಲಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಮೊಲೆಯ ಚೀಪಿದಾಗ ಈ ಕಾರ್ಯ ಬೇಗ ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಏಕೆಂದರೆ ಮಗು ಮೊಲೆಯನ್ನು ಚೀಪಿದಾಗ, ತಾಯಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಂಶಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಂಶವು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾಸವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.


ಮಾಸು

ತಾಯಿಯು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವಿಕೆ :

ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಪುನಃ ಅವಳು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಬೇಕು. ಮಾಸವು ಹೊರಗೆ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಉಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತನ್ನ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.





ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ಬರುವಂಥ ಗಿಣ್ಣಿನ ಹಾಲನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಕೊಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಬರೇ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಸಾಕು. 4ನೇ ತಿಂಗಳಿಂದ ಮೇಲಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಮರೆಯದೆ ಎಲ್ಲಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಬೇಕು.

ಬಾಣಂತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಾಣಂತಿ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು.