ಅಧ್ಯಾಯ ೧೯ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮತ್ತು ದಾದಿಯರಿಗೆ ಕೆಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳು

ಮುಟ್ಟು

ಹೆಣ್ಣು ಹುಡುಗಿಯರು ೧೧ ರಿಂದ ೧೬ ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅವರ ದೇಹ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ತಯಾರಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಪ್ರತಿ ೨೮ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟು ಆಗುತ್ತದೆ. ೩ ರಿಂದ ೬ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ–ಯಾವಾಗಲೂ–ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಆಹಾರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ನಿದ್ದೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ತಿನ್ನುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ನಿತ್ಯ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ, (ಭಾರ ಹೊರುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು) ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದರೆ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ, ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದರಿಂದೇನೂ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಮುಟ್ಟು ನೋನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ,

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಮಲಗಿರಬಹುದು. ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನವೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ.

ಪ್ರತಿದಿನವೂ, ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರಂತೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಬದಲಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಎಷ್ಟೋ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಆರಾಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅವಶ್ಯವಿದೆ.

ತಾಯಿಯಾದವಳು, ಇಲ್ಲವೇ ಅಕ್ಕ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕಿಯು ಹೆಣ್ಣು ಹುಡುಗಿಗೆ ಅವಳು ೧೦-೧೧ ವರ್ಷದವಳಿರುವಾಗ ಅವಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು, ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿತ್ರಪಟಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಈ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಭಯ, ಮುಜುಗುರಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಬಹುದು.

ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು ಒಂದು ರೋಗವೂ ಅಲ್ಲ, ಅನಿಷ್ಟವೂ ಅಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವನಗಳಂತೆಯೇ ಅದೊಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಘಟ್ಟ. ಮುಟ್ಟಾದವಳೆಂದು ಬಹಿಷ್ಠೆಯೆಂದು ಹೊರಗೆ ಕೂಡ್ರಿಸುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಬಿಡದಿರುವುದು ಮೂಢ ಆಚರಣೆ. ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಕೆಲವರಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದರೂ ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅದೊಂದು ರೋಗವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಗಡ್ಡೆ ಕೂಡ ಇರಬಹುದು.
- ಆಗಬೇಕಾದಾಗ ಮುಟ್ಟು ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಸೂಚನೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಹದಿಹರಯದವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ೪೦ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಅನಿಯಮಿತ ಮುಟ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಚಿಂತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗಗಳಿಂದಲೂ ಮುಟ್ಟು ತಡವಾಗಬಹುದು.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಂಡರೆ ಅದು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಚನೆ.
- **ಆರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇದ್ದರೆ, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆದರೆ, ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.**

ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಹಂತ

ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ೪೦ ರಿಂದ ೫೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವಾಗ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತಿತೆಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಆ ಹೆಂಗಸು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆಯಲಾರಳು. ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಮೊದಲು ಅನೇಕ ತಿಂಗಳು ಬಹಳ ಅನಿಯಮಿತ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಹಂತ ಬಂದಾಗ ಮಹಿಳೆ ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗ, ಇದ್ದಕಿದ್ದಂತೆ ಅತಿ ಸೆಖೆ, ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಹರಿದಾಡುವ ನೋವು, ದುಃಖ ಮುತಾದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ನಂತರ ಆಕೆ ಮತ್ತೆ ಸರಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬಹಳ ಇದ್ದರೆ, ಒಮ್ಮೆ ನಿಂತು ಅನೇಕ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಶುರುವಾದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ತೀವ್ರತರವಾದ ರೋಗವಿದೆಯೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

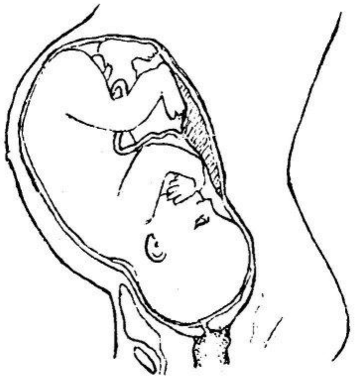
ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಗಳು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಉದ್ವೇಗ, ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ತನಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಮನೆಯವರು ಅವಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಬಹಳವಿದೆ. ಇದೊಂದು ರೋಗವೂ ಅಲ್ಲ, ಅನೈಸರ್ಗಿಕವೂ ಅಲ್ಲ. ಕೆಲ ದಿನಗಳಿದ್ದು ಹೋಗುವ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಷ್ಟೇ. ಅವಳೂ ಕೂಡ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ (ಬಸಿರು)

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

- ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳೂ ಆಗುವ ಮುಟ್ಟು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಕ್ಷಣ ವಾಂತಿ ಆಗುವಂಥ ಭಾಸ. ಎರಡು ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಜಾಸ್ತಿ.
- ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳೂ ಹೊಟ್ಟೆ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ಸ್ತನಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತವೆ.
- ಐದನೇ ತಿಂಗಳಿನ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಮಗುವಿನ ಚಲನ ವಲನ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಿಂಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾದಂತೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ಹೋಗಬೇಕಾಗಬಹುದು.
- ಬಸಿರಿನ ಪರದೆ– (ಮುಖ ಮತ್ತು ಸ್ತನ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆಲ್ಲ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು)



ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ
೯ ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಸ್ಥಿತಿ

ಬಸಿರಾಗಿದ್ದಾಗ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಹೇಗೆ?

- **ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.** ಪ್ರೊಟೀನು, ವಿಟಮಿನ್, ಲವಣ ಮತ್ತು ಅತಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕು. (೧೧ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯ ನೋಡಿ.)
- ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿ. ನಿತ್ಯ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
- ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡದಿರುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಮಾಡಿದರೆ ನೀರಿನ ಚೀಲ ಒಡೆದು ಸೋಂಕಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆ ಕೂಡದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಇರಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅಥವಾ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕೇಳಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯ ಔಷಧವನ್ನಷ್ಟೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. (ಡಾಕ್ಟರರು ಔಷಧ ಬರೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿ ಇರಬಹುದೆಂಬ ಸಂಶಯವಿದ್ದರೆ ಹೇಳಿ.) ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.
- ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ **ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ಕುಡಿತ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ.** ಇದರಿಂದ ತಾಯಿಗೂ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೂ ಅಪಾಯ.
- ಗೊಬ್ಬರ ಆದ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಜರ್ಮನ್ ಗೊಬ್ಬರ (೩೬೬ ನೇ ಪುಟ) ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ.
- ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ. **ಆದರೆ ಬಹಳ ಸುಸ್ತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.**

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳು

೧. **ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯಾದಂತೆನಿಸುವುದು:** ಆರಂಭದ ಎರಡು ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ವಾಂತಿಯ ಅನಿಸಿಕೆ ಜೋರಾಗಿರುವುದು. ಒಣಗಿದ ಬ್ರೆಡ್ಡು ಅಥವಾ ಕುರುಕು ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳುವ ಮೊದಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂದು ಏಳಿ. ಒಮ್ಮೆಗೇ ಬಹಳ ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತಿನ್ನಿ. ಬಯಕೆ ತೀವ್ರವಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಎಂಟಿ ಹಿಸ್ಟಮೀನ್‌ನ್ನು (೪೩೪ ನೇ ಪುಟ) ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುತ್ತಲೇ ನುಂಗಿ. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿ.

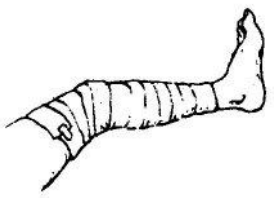
೨. **ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಮಧ್ಯದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉರಿ:** (ಎದೆ ಉರಿ–ಪಿತ್ಥ ೧೬೦ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ) ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತಿನ್ನಿ. ಖಾರ, ಕರಿದದ್ದು ಪೂರ್ತಿ ವರ್ಜಿಸಿ. ಆಮ್ಲರೋಧಕ ಬೇಡ. ಗಟ್ಟಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಚೀಪುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ತಲೆಯ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ದಿಂಬನ್ನಿಟ್ಟು ಎತ್ತರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿ.

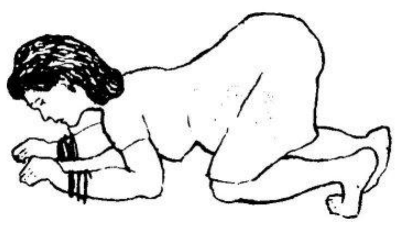
೩. **ಪಾದಗಳು ಬಾಯುವುದು:** ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. (೨೨೫ ನೇ ಪುಟ) ಉಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದ ಆಹಾರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳದ ಕೂದಲಿನ ಚಹಾ ಕುಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. (೨೨ ನೇ ಪುಟ) ಪಾದ ಬಾತಿದ್ದು, ಮುಖ ಕೈಗಳೂ ಬಾಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ. ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಗಿರುವ ಮಗುವಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕಾಲು ಬಾಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಆದವರಿಗೆ, ಜಾಸ್ತಿ ಉಪ್ಪು ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಇದು ಜಾಸ್ತಿ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದೆಯೇ ತಿನ್ನಿ.

೪. **ಬೆನ್ನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು:** ಇದು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಎದ್ದು ಕೂತು ಮಾಡುವಾಗ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸರಿಯಾಗಬಹುದು.

೫. **ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ:** ಹಳ್ಳಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಾಯಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆಕೆ ಪೇಲವವಾಗಿದ್ದು ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಲಕ್ಷಣ ತೋರಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಅವಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ,ಅವರೆ, ಶೇಂಗಾ, ಹಾಲು, ತತ್ತಿ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕೋಳಿ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಆಕೆ ಶಕ್ತಿವಂತಳಾಗಿ ಹಡೆದ ನಂತರ ಆಗುವ ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿಗಳೂ ಜೊತೆಗಿದ್ದರೆ ಉಪಯುಕ್ತ.

೬. **ಕಾಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ದಪ್ಪಗಾಗುವುದು:** (ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇನ್) ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಭಾರದಿಂದಾಗಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮಗುವಿನ ಭಾರ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. (೨೨೩ ನೇ ಪುಟ) ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇಲಾಸ್ಟಿಕ್ (ಹಿಗ್ಗುವ) ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಿ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಡಿ.





೭. **ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ:** ಇವು ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ದಪ್ಪವಾಗಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು. ಇದೂ ಸಹ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಭಾರದಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೊಣಕಾಲು ಮಡಿಸಿ ಕುಂಡೆ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿ. (೨೨೩ ನೇ ಪುಟ)

೮. **ಮಲಬದ್ಧತೆ:** ಬಹಳಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ನಾರು ಇರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. (ಮರಗೆಣಸು, ಸೊಪ್ಪು, ಅವರೆ) ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಬಲವಂತ ಶೌಚ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಮೃದು ರೇಚಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಬೇಡ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ತೊಂದರೆಗಳೆಲ್ಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆಗಳು

- **ರಕ್ತಸ್ರಾವ:** ಅತಿಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಯಿತೆಂದರೆ ಕೂಡ ಅದು ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆಯೇ. ಬಹುಶಃ ಗರ್ಭಪಾತದ ಸೂಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಅವಳು ಶಾಂತವಾಗಿ ಮಲಗಲಿ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಹೇಳಿಕಳಿಸಿ. ೬ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಶುರುವಾದರೆ ಮಗು ಹೊರಬರುವ ದ್ವಾರವನ್ನು ಮಲತ್ತು ಮುಚ್ಚಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಯ್ಯದಿದ್ದರೆ ಆಕೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದಲೇ ಸಾಯಬಹುದು.
- **ವಿಪರೀತ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ:** ಗರ್ಭಿಣಿ ತೀರಾ ಅಶಕ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದು, ಪೇಲವವಾಗಿದ್ದರೆ (ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು; ೧೫೬ ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ) ಕೂಡಲೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿ. ಇಲ್ಲವೇ ಆಕೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಕ್ಷಣ ಆಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದಲೇ ಸಾಯಬಹುದು.
- **ಬಸಿರಿನ ನಂಜು:** ಪಾದಗಳು, ಕೈಗಳು, ಮುಖ ಬಹಳ ಬಾತಿದ್ದು ತಲೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಂಜಾದ ದೃಷ್ಟಿ ಇವೆಲ್ಲ ಬಸಿರಿನ ನಂಜಿನ ಸೂಚನೆಗಳು. ಧಿಡೀರನೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಅಥವಾ ದಾದಿಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ತೋರಿಸಿ.

ಬಸಿರಿನ ನಂಜಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಪ್ರತಿದಿನ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಂತರ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಕೆಲವು ತಾಸುಗಳ ಕಾಲ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.
- ಉಪ್ಪು ತಿನ್ನಕೂಡದು.
- ಇದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಮಂಜಾಗಿ ಬಾವು ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೂರ್ಛೆ ತಪ್ಪಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ **ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ. ಆಕೆಯ ಜೀವ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದೆ.**

ಕೊನೆಯ ಮೂರು ತಿಂಗಳು:

ಕಾಲು ಬಾತಿದ್ದರೆ ಅದೇನೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲ. ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಬಸಿರಿನ ನಂಜಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆಯೇ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ.

ನೋಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾದರೆ, ಮುಖ ಕೈಗಳು ಬಾಯಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಅದು **ಬಸಿರಿನ ವಿಷ**

ಕೂಡಲೆ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕರೆಯಿರಿ.

ಬಸಿರಿನ ವಿಷ ತಡೆಯಲು ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿ. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ತಿನ್ನಿ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ನಿಯತಕಾಲಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು (ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು)

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದ ಸಲಹೆ, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿ ಇದ್ದರೆ ನೀವೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ. ನೀವು ಅನೇಕ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ದಾಯಿ ಆಗಿದ್ದರೆ: ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಇಂಥ ನಿಯತಕಾಲಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗಾಗಿ ಕರೆದು ಅವಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ಪಡೆಯಲು ಸಹಕರಿಸಬಹುದು. **ಮೊದಲ ಎಂಟು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ, ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕರೆಸುವುದು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ.**

ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು:

೧. ಮಾಹಿತಿ ಹಂಚಿಕೆ:

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಬೇಕು, ಬೇಡಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ. ಈ ಮೊದಲು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಗರ್ಭ ತಳೆದಿದ್ದಳು, ಹಿಂದಿನ ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸೆಷ್ಟು, ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಗು ಜನಿಸುವಾಗ ಏನೇನು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಂದಿದ್ದವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತುಂಬಿ.

- ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು: ವಿಟಮಿನ್, ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕಾಲ್ಸಿಯಂಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಹೇಳಿ. (೧೧ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯ ನೋಡಿ.)
- ಸ್ವಚ್ಛತೆ; (೧೨ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯ ನೋಡಿ.)
- ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಔಷಧ ಬಳಸುವುದು.
- ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಅಥವಾ ಕುಡಿಯುವುದರ ಅಪಾಯದ ಕುರಿತು.
- ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ.
- ಧನುರ್ವಾಯು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು: ಮಗುವನ್ನು ಧನುರ್ವಾಯುವಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲನೇ ಬಾರಿ ಆಗಿದ್ದರೆ ೬,೭,೮ ನೇ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ, ಮೊದಲು ಟಿಟಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ೭ ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಡಿ.

೨. ಆಹಾರ

ತಾಯಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಯೇ? ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಳೆಯೇ? ರಕ್ತಹೀನತೆ ಆಗಿದೆಯೇ? ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯುಕ್ತ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. ಮುಂಜಾವಿನ ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ಎದೆ ಉರಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಿ.

ಸರಿಯಾಗಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಯೇ? ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಆಕೆ ಬಂದಾಗ ತೂಕ ನೋಡಿ. ೯ ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆ ೮-೧೦ ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು ನಿಂತರೆ ಅದು ಕೆಟ್ಟ ಸೂಚನೆ. ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಗೇ ತೂಕ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿದರೂ ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ.

೩. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

ಬಸುರಿಯಿದ್ದಾಗ ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ. ಆಕೆಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ ಕೇಳಿ. ಅವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಭರವಸೆ ಕೊಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ.

೪. ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಪಾಯದ ಚಿನ್ಹೆಗಳಿಗಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿರಿ. ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ನಾಡಿಬಡಿತ ನೋಡಿ. ಅದರಿಂದ ಆಕೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಾಡಿಬಡಿತ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಬಸಿರಿನ

ವಿಷ ಅಥವಾ ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆದಾಗ ನಾಡಿಯಿಂದಲೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಳೆಯುವ ಸಾಧನ (೧೫೮ ನೇ ಪುಟ) ಇದ್ದರೆ ಬಂದಾಗೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನೂ ಅಳೆಯುತ್ತಿರಿ. ತೂಕ ನೋಡಿ. ಅಪಾಯದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿನ್ಹೆಗಳಿಗಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿರಿ.

- ತೂಕದಲ್ಲಿ ಧಿಡೀರ್ ಹೆಚ್ಚಳ.
- ಕೈ ಮತ್ತು ಮುಖಗಳ ಊದುವಿಕೆ.
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ.

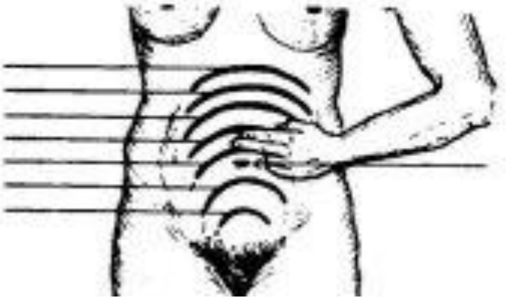
* ವಿಪರೀತ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ (೧೫೬ ನೇ ಪಟ)
* ರಕ್ತಸ್ರಾವ
* ಬಸಿರಿನ ನಂಜು

ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್, ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಇದೆಯೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಕೆಲವು ದಾದಿಯರಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ ಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಬಸಿರಿನ ನಂಜಿನ ಸೂಚನೆ. ಜಾಸ್ತಿ ಸಕ್ಕರೆ ಇದ್ದರೆ ಮಧುಮೇಹ (೧೫೯ ನೇ ಪುಟ) ಈ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಕೂಡಲೆ ಆ ಮಹಿಳೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ.

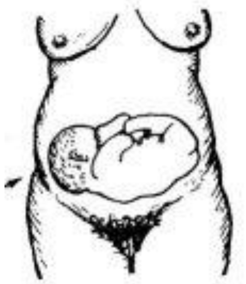
೫. **ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿ**

ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಬಂದಾಗಲೂ ಆಕೆಯ ಹೊಟ್ಟೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಆಕೆಗೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಎರಡು ಬೆರಳಿನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ.



ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಹೊಕ್ಕಳ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಎಷ್ಟು ಬೆರಳು ಅಗಲ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಂದಿದೆ ಬರೆದಿಡಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯು ಬಲುಬೇಗ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ತುಂಬುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹಾಗಾಗಿದ್ದರೆ ಒಳಗಿರುವ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ನೀರಿದ್ದಷ್ಟೂ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಅಂಗವಿಕಲವಾಗಬಹುದು.



ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮಗು ಎಲ್ಲಿದೆ, ಹೇಗಿದೆ ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅಡ್ಡ ಮಲಗಿದಂತಿದ್ದರೆ ತಾಯಿಯು ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಶುರುವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಡಾಕ್ಟರರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಹೆರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾದಾಗ ಮಗುವಿನ ಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಲು ೩೧೨ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ.

೬. ಮಗುವಿನ ಹೃದಯ ಬಡಿತ:

ಐದು ತಿಂಗಳಿನ ನಂತರ ಮಗುವಿನ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಿರಿ. ಕಿವಿಯನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಆಲಿಸಬಹುದು. ಆದರದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಒಂದು ಫೀಟೋಸ್ಕೋಪ್ (ಬಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ

ನಾಡಿಬಡಿತ ಕೇಳುವ ಕೊಳವೆ) ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಕುಂಬಾರನ ಅಥವಾ ಬಡಿಗನ ಬಳಿ ಹೇಳಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಕೆಳಗೆ ಮಗುವಿನ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಜೋರಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಕೆಳಗಡೆ ಇದ್ದು ಅದರ ತಲೆ ಮೊದಲು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಜೋರಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಲೆ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಇದೆ ಮಗುವಿನ ಕಾಲು ಮೊದಲು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಸೆಕೆಂಡ್ ಮುಳ್ಳು ಇರುವ ವಾಚು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇದ್ದರೆ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಎಣಿಸಿ. ೧೨೦ ರಿಂದ ೧೬೦ ಇದ್ದರೆ ಸರಿ. ೧೨೦ ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ತಪ್ಪು. (ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಎಣಿಕೆಯೇ ತಪ್ಪಿರಬಹುದು. ನೀವು ತಾಯಿಯ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಎಣಿಸಿರಬಹುದು. ತಾಯಿಯ ನಾಡಿಬಡಿತವನ್ನೂ ನೋಡಿ.) ಮಗುವಿನ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಸಿಗುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ. ಸತತ ಸಾಧನೆಯಿಂದಷ್ಟೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯನ್ನು ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ತಯಾರು ಮಾಡುವುದು:

ಹೆರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತಾಯಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೋಡುತ್ತಿರಿ. ಆಕೆಗೆ ಮೊದಲ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಹಿಂದಿನ ಹೆರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿನದಿತ್ತು, ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದಿತ್ತೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗುವಂಥ, ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವಂಥ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಿ. (ಮುಂದಿನ ಪುಟ) ಆಳವಾದ ನಿಧಾನವಾದ ಉಸಿರೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿ. ಅಂದರೆ ಹೆರಿಗೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ನೋವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ತಾಯಿ ತನ್ನ ಹೆರಿಗೆಯ ದಿನವನ್ನು ಎಣಿಸುವ ಬಗೆ

ಕೊನೆಯ ಮುಟ್ಟು ಆರಂಭವಾದ ತಾರೀಖಿನಲ್ಲಿ ೩ ತಿಂಗಳು ಕಳೆದು ೭ ದಿನ ಸೇರಿಸಿ.
ಉದಾ: ಹಿಂದಿನ ಮುಟ್ಟು ಮೇ ೧೦ ಕ್ಕೆ ಶುರುವಾಗಿರಬಹುದು.
ಮೇ ೧೦–೩ ತಿಂಗಳು = ಫೆಬ್ರುವರಿ ೧೦ +೭ ದಿನ = ಫೆಬ್ರುವರಿ ೧೭ ಅಂದರೆ ಹೆರಿಗೆಯು ಫೆಬ್ರುವರಿ ೧೭ ರ ಆಸು ಪಾಸು ಆಗಬಹುದು.

RECORD OF PRENATAL CARE

NAME ______________________ AGE _____ NUMBER OF CHILDREN _____ AGES __________ DATE OF LAST CHILDBIRTH __________

DATE OF LAST MENSTRUAL PERIOD ________ PROBABLE DATE FOR BIRTH _________ PROBLEMS WITH OTHER BIRTHS ______________

MONTH	DATE OF VISIT	WHAT OFTEN HAPPENS	GENERAL HEALTH AND MINOR PROBLEMS	ANEMIA (how severe) ?	DANGER SIGNS (see p. 249)	SWELLING (where? how much?)	PULSE	TEMP.	WEIGHT (estimate or measure)	BLOOD PRESSURE *	PROTEIN IN URINE *	SUGAR IN URINE *	POSITION OF BABY IN WOMB	SIZE OF WOMB (how many fingers above (+) or below (-) the navel?)	
1														-	
2		tiredness, nausea, and												-	
3		morning sickness												-	
4		womb at level of the navel												0	
5		baby heartbeat & 1st movements												+	TETANUS VACCINE
6														+	1st
7		some swelling of feet												+	2nd or booster
8		constipation												+	3rd
9 1st week		heartburn												+	
2nd week		varicose veins shortness of breath												+	
3rd week		frequent urination												+	
4th week		baby moves lower in belly												+	
														+	
														+	
BIRTH															

*These are included for midwives who have means of measuring or testing for this information.

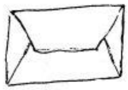
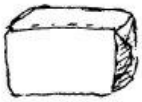
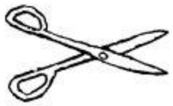
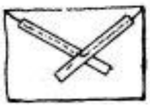
ದಾಖಲೆ ಇರಿಸುವುದು

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ತಾಯಿ ಹೇಗಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದುದನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಡೆ ದಾಖಲಿಟ್ಟರೆ ಹಿಂದಿನದು, ಮುಂದಿನದು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು. ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಸರಳ ವಿಧಾನವೊಂದನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲ ಆಗುವಂಥ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಈ ದಾಖಲು ಪತ್ರವನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯೇ ತನ್ನ ಬಳಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬರುವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು.

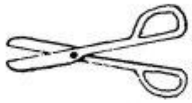
ಹೆರಿಗೆ ಕಷ್ಟವೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿದರೆ, ತಾಯಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಬಹುದೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿದರೆ ತಾಯಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳಿಸಿ. ನೋವು ಬರುವ ಮೊದಲು ಆಕೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಬಳಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೆರಿಗೆಗಿಂತ ಮೊದಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಬಳಿ ತಯಾರಿರಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಬಳಿಯೂ ೭ ನೇ ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಸ್ತುಗಳು ತಯಾರಿರಬೇಕು.

ಬಹಳಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡುಗಳು.	ಇನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸದ ಹೊಸಬ್ಲೇಡು. (ಕತ್ತರಿಸುವ ಹೊತ್ತು ಬರುವತನಕ ಬ್ಲೇಡು ತೆಗೆಯಬಾರದು.) 
ಔಷಧಯುಕ್ತ ಸಾಬೂನು. 	ಹೊಸಬ್ಲೇಡು ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ. ಜಂಗು ಹಿಡಿಯದ ಕತ್ತರಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. 
ಕೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುವ ಒಂದು ಬ್ರಷ್	ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿದ ರೋಗಾಣುರಹಿತ ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡಗಳು.
ಕೈ ತೊಳೆದ ನಂತರ ಕೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್.	ಹುರಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಎರಡು ಶುಭ್ರ ರಿಬ್ಬನ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡುಗಳು.
ಶುಭ್ರವಾದ ಹತ್ತಿ.	ಈ ಬಟ್ಟೆ ತುಂಡನ್ನು ಕಾಗದದೊಳಗೆ ಮಡಿಕೆ ಮಾಡಿ ಒಮ್ಮೆ ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿಡಿ. 

ದಾಯಿಯ ಬಳಿ ಇರಬೇಕಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಟಾರ್ಚ್(ಬ್ಯಾಟರಿ)	ಫೀಟೋಸ್ಕೋಪ್.
ಮಗುವಿನ ಮೂಗು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ಕಫ ತೆಗೆಯುವ ಸಾಧನ.	ಅತ್ಯಂತ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಜನಿಸುವ ಮೊದ ಹುರಿಕತ್ತರಿಸಲು ಮೊಂಡು ಅಂಚಿನ ಕತ್ತರಿ. 
ರೋಗಾಣುರಹಿತ ಸೂಜಿ ಮತ್ತು ಸಿರಿಂಜ್. ಎರ್ಗೋನೋವೀನ್ ಅಥವಾ ಎರ್ಗೋಮೆಟ್ರಿನ್‌ನ ಅನೇಕ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಟ್ಯೂಬುಗಳು.	ಹುರಿಗೆ ಹಾಕಲು ಅಥವಾ ಮಗು ಹೊರಬರುವ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳ ಹರಿದರೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆ ನಾಳಕ್ಕೆ ಹಾಕಲು ಎರಡು ಕ್ಲಾಂಪ್‌ಗಳು.
ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಹರಿವಾಣಗಳು ಒಂದು: ಕೈತೊಳೆಯಲು, ಇನ್ನೊಂದು; ಮಲ ತೆಗೆಯಲು.	ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಲು ಸಿಲ್ವರ್ ನೈಟ್ರೇಟ್.

ಹೆರಿಗೆಗೆ ತಯಾರಿ

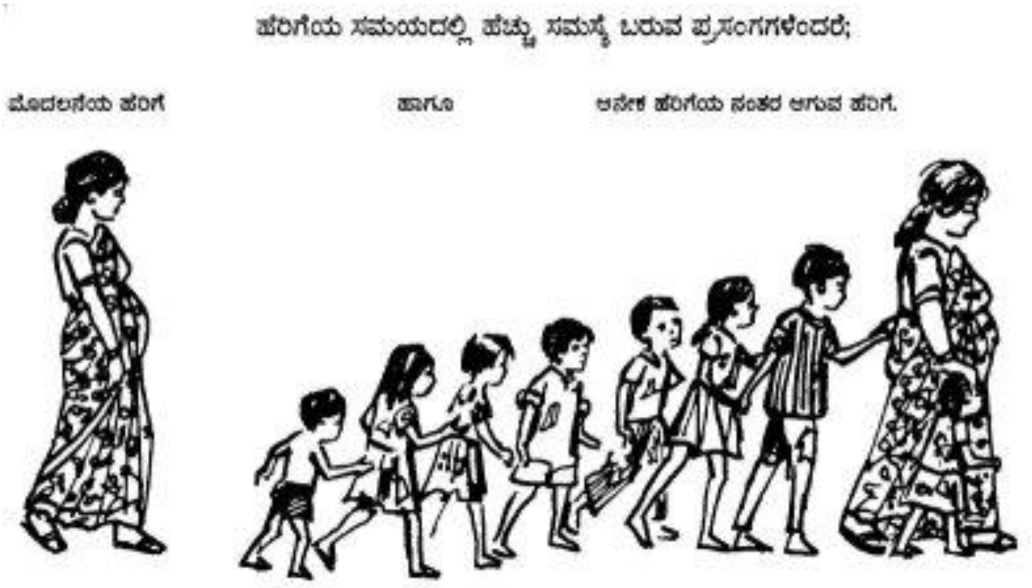
ಇದೊಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ತಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಮಗು ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆಯೂ ಜನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದಾಯಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಗಳೂ ಇವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಾಯಿಯ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಇರಬಹುದು. ಹೆರಿಗೆ ತ್ರಾಸದಾಯಕ ಆಗಬಹುದೆಂಬ ಸಂಶಯ ಬಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರರು ಅಥವಾ ಅನುಭವಸ್ಥ ದಾಯಿ ಇರಬೇಕು.

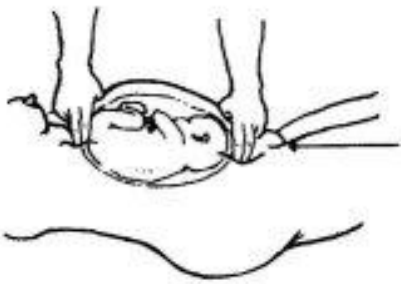
ಡಾಕ್ಟರು ಅಥವಾ ಅನುಭವಸ್ಥ ದಾಯಿ ಇರಬೇಕಾದಂಥ ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆಗಳು:

- ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮೊದಲೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ,
- ಬಸುರಿನ ನಂಜು ಏರುತ್ತಿದ್ದರೆ,
- ಬಸುರಿಯು ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ,
- ಆಕೆಯ ರಕ್ತವು ಬೇಗ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ; ಆಕೆ ಬಹಳ ರಕ್ತಹೀನವಾಗಿದ್ದರೆ,
- ಮೊದಲಿನ ಹೆರಿಗೆಗಳೂ ಬಹಳ ಕಷ್ಟದಾಯಕವಾಗಿದ್ದುವೆಂದರೆ; ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಿದ್ದರೆ,

- ಆಕೆಗೆ ಹರ್ನಿಯಾ ಆಗಿದ್ದರೆ,
- ಅವಳಿ–ಜವಳಿ ಇರಬಹುದೆನಿಸಿದರೆ,
- ಶಿಶುವು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ,
- ನೀರ ಚೀಲ ಒಡೆದು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ತಾಸುಗಳಾದರೂ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಆರಂಭವಾಗದಿದ್ದರೆ, (ಅದರಲ್ಲೂ ಜ್ವರ ಇತ್ತೆಂದರೆ ಅಪಾಯ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು.)



ಮಗು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆಯೇ ನೋಡುವುದು

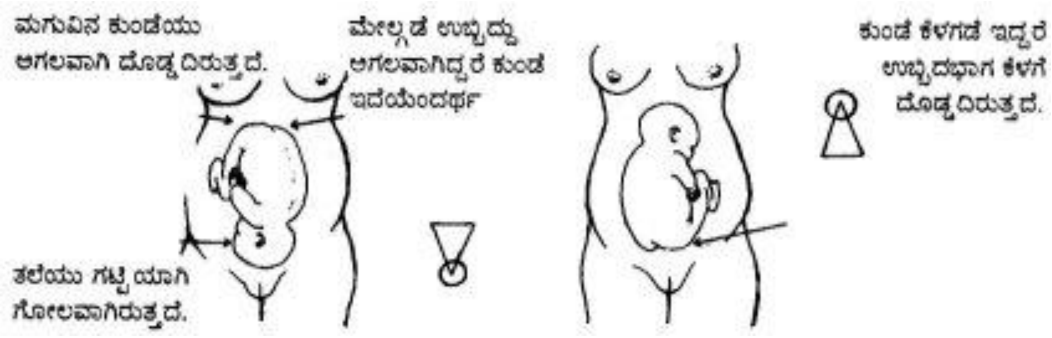


ಮಗುವಿನ ತಲೆಯು ಕೆಳದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಇದೆಯೇ ನೋಡಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ.

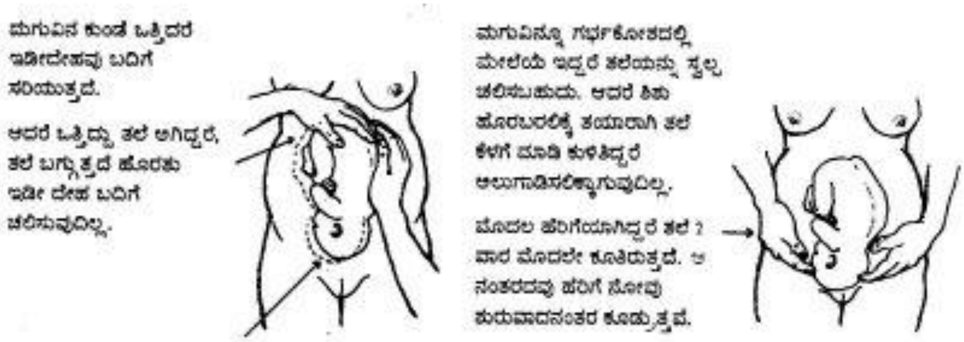
೧. ತಾಯಿ ಸತತ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿ.

೨. ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗುಳಿಯ ಎಲುಬಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿ.

೩. ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ನೋಡಿ.



೨. ಮೊದಲು ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ, ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದರಿಂದ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಒಂದು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಒತ್ತಿ.



ಮಗುವಿನ ತಲೆಯು ಕೆಳ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಹೆರಿಗೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ.

ತಲೆಯು ಮೇಲ್ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಹೆರಿಗೆಯು ಕಷ್ಟ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಮಗು ಅಡ್ಡ ಮಲಗಿದ್ದರೆ ತಾಯಿ ಮಗು ಇಬ್ಬರೂ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.
ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಯ್ಯಿರಿ.

ಹೆರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿರುವ ಸೂಚನೆ

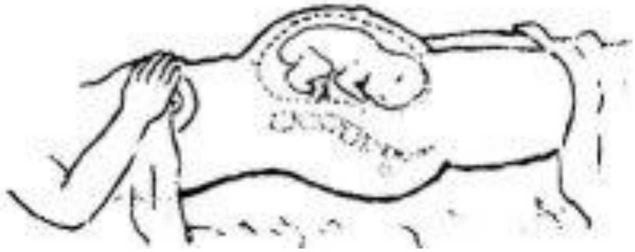
- ಹೆರಿಗೆ ಹತ್ತಿರ ಆಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ –ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿರುವಾಗ– ಮಗು ಕೆಳಗಡೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೂತ್ರ ಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. (ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಎರಡು ವಾರವಿರುವಾಗಲೇ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ.)

- ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊದಲು ದಪ್ಪ ಸಿಂಬಳದಂಥ ಗಂಟು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದು ೨–೩ ದಿನ ಮೊದಲೇ ಬೀಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತ ಸೋಂಕಿರಲೂ ಬಹುದು. ಇದು ಸಹಜ.

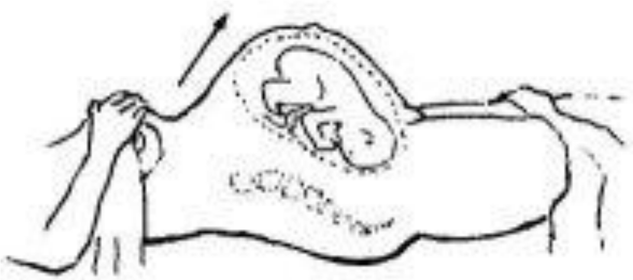
- ಗರ್ಭಕೋಶ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅಥವಾ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಮೊದಲೇ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಮೊದ ಮೊದಲು ನೋವಿನ ಮಧ್ಯೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷವೂ ಇರಬಹುದು, ಕೆಲ ಘಂಟೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ನೋವು ಜೋರಾಗಿ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ, ಪದೇ ಪದೇ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಶುರುವಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

- ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ನೋವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೊದಲೇ **ರೂಢಿನೋವು** ಬರಬಹುದು. ಇದೂ ಸಹಜ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಪರೂಪವಾಗಿ**, ಕಳ್ಳನೋವು** ಬರಬಹುದು. ನೋವು ಜೋರಾಗಿ ಹತ್ತಿರವೇ ಬರುತ್ತಿದ್ದು ಅನೇಕ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ಅನೇಕ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಿಂತುಹೋಗಬಹುದು. ಇದು ಕಳ್ಳ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು. ನಡೆದಾಡುವುದರಿಂದ, ಅಥವಾ ಎನಿಮಾ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಕಳ್ಳನೋವಾಗಿದ್ದರೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿಜ ನೋವಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆರಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುವುದು, ಮತ್ತು ಬಿಡುವುದೇ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು. ಎರಡು ನೋವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಗರ್ಭಾಶಯವು ಹೀಗೆ ವಿಶ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ.



ನೋವು ಇರುವಾಗ ಗರ್ಬಾಶಯ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮೇಲಕ್ಕೇಳುತ್ತದೆ.



ಹೀಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯ ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡಾಗ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಬಾಗಿಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

- ಮಗುವನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರುವ ನೀರಿನ ಚೀಲವು ಒಡೆದು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ನೀರು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೋವು ಶುರುವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಚೀಲ ಒಡೆದರೆ ಇನ್ನೇನು ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಶುರುವಾಗಲಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಆ ನಂತರ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಓಡಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ, ಬೇಗ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಹೆರಿಗೆಯ ಹಂತಗಳು

ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿವೆ.

- ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಜೋರಾದ ನೋವು ಶುರುವಾಗಿ ಜನನದ ದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಮಗು ತಲುಪುತ್ತದೆ.
- ಎರಡನೇ ಹಂತ ಜನನದ ದ್ವಾರದಿಂದ ಮಗು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಮಗು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಮಲತ್ತು (ಮಾಸು) ಬೀಳುವವರೆಗೆ ಮೂರನೇ ಹಂತ ಇರುತ್ತದೆ.

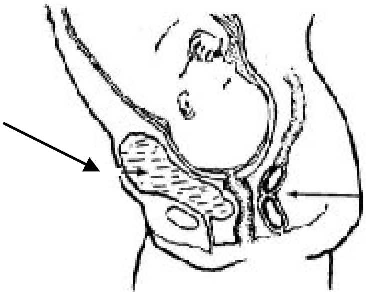
ಮೊದಲ ಹಂತ:

ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ೧೦–೧೨ ತಾಸಿನವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು. ನಂತರದವು ೭–೧೦ ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಥರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎತ್ತರ ಇರುವವರಿಗೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದು.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯು ಹೆರಿಗೆಗೆ ಗಡಬಿಡಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಈ ಹಂತವು ನಿಧಾನವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೇಗ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ತಾಯಿ ಚಿಂತಿತಳಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆಕೆಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿ. ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಣ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದೇ ಚಿಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆಂದೂ ಹೇಳಿ.

ಮಗು ಜನನ ದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ತಾಯಿ ಒತ್ತಡ ಕೊಡಲು ಶುರುಮಾಡಬಾರದು. ಒತ್ತಡ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ಅವಳಿಗೇ ಅನ್ನಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಕೊಡಬಾರದು.

ಮೂತ್ರ ಅಥವಾ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿರಬೇಕು. ಮಲ, ಮೂತ್ರ ಇದ್ದರೆ ಮಗು ಹೊರಬರುವಾಗ ಅವು ಅಡ್ಡ ಬರಬಹುದು.



ತಾಯಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೂತ್ರ ಹೋಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕೆಲಗಂಟೆಯಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಎನಿಮಾ ಕೊಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಆಕೆ ಪದೇ ಪದೇ ನೀರು ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ದ್ರವಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ನೋವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡೆಗೆ ನಿಂತೂ ಹೋಗಬಹುದು. ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನೋವಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿನ್ನಲೂ ಬಹುದು. ವಾಂತಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀವನಜಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕಷಾಯ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಇದ್ದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ತಾಯಿ ಮಲಗಿ ಅಥವಾ ಕುಳಿತು ಒಂದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬಾರದು. ಎದ್ದು, ನಡೆದಾಡುತ್ತಿರುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಹೆರಿಗೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದಾದಿಯು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ:

- ತಾಯಿಯ ಜನನಾಂಗ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಗುದದ್ವಾರ, ತೊಡೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಸಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಹಾಸಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಿದ್ದು ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳಕು ಬರುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಟವೆಲ್, ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಕಾಗದ ಹಾಸಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬದಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಇನ್ನೂ ತೆಗೆಯದ ರೇಜರ್ ಬ್ಲೇಡ್ ಹತ್ತಿರವೇ ಇರಬೇಕು. ಅಥವಾ ಒಂದು ಕತ್ತರಿಯನ್ನು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ಹುರಿ ಕತ್ತರಿಸಲು ತಯಾರಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ನೀರಲ್ಲಿಯೇ ಮುಚ್ಚಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ದಾಯಿಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಹೊಟ್ಟೆ ತಿಕ್ಕುವುದಾಗಲೀ, ಮಗುವನ್ನು ಕೆಳಗಡೆ ತಳ್ಳುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಕೂಡದು. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕು ಎಂದು ಹೇಳಕೂಡದು. ತಾಯಿಗೇ ಅನಿಸುವವರೆಗೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಬಾರದು.

ತಾಯಿಯು ಹೆದರಿದ್ದು, ಬಹಳ ನೋವಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಆಕೆಗೆ ಗರ್ಭ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಧಾನವಾದ, ಆಳವಾದ, ನಿಯಮಿತ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲು ಹೇಳಿ. ಎರಡು ನೋವಿನ ಮಧ್ಯೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಎಂದಿನಂತೆಯೇ ಉಸಿರು ಬಿಡಲಿ. ಇದರಿಂದ ನೋವು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿದ್ದು ಆಕೆ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ.

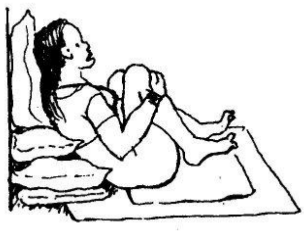
ಎರಡನೇ ಹಂತ:

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ಜನಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀರಚೀಲ ಒಡೆದಾಗಲೇ ಈ ಹಂತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವೇಳೆಯಿದ್ದು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭದ ಹಂತವಿದು. ನೋವು ಜೋರಿದ್ದಾಗ ತಾಯಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಕೊಡಲಿ. ನೋವಿನ ಮಧ್ಯೆ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಅರೆ ಮಂಪರಿನಲ್ಲಿರುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ಸಹಜ.

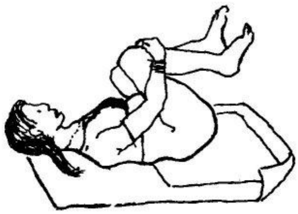
ಒತ್ತಡ ಹಾಕುವಾಗ ತಾಯಿಯು ಆಳವಾದ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಜೋರಾಗಿ ಒತ್ತಬೇಕು. ನೀರ ಚೀಲ ಒಡೆದ ನಂತರ ಮಗು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಕೆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಹೀಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು;

ಕೂತಿರಿವಾಗ

ಅರೆಮಲಗಿರುವಾಗ



ಮಲಗಿರುವಾಗ



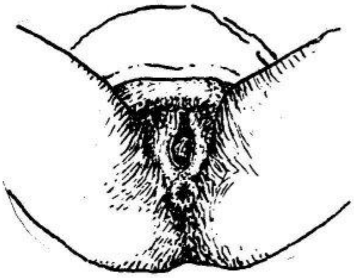
ಜನನ ದ್ವಾರ ತೆರೆಯುತ್ತಲೇ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯು ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ದಾಯಿಯ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೆಲ್ಲ ತಯಾರಿರಬೇಕು. ಈಗ ತಾಯಿ ಒತ್ತಬಾರದು. ತಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರ ಬರಲಿ. ಅಂದರೆ ಜನನ ದ್ವಾರವು ಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯು ತಾಯಿಯ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಕೈ ಅಥವಾ ಬೆರಳು ಹಾಕುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಕೈ ಹಾಕುವುದರಿಂದಲೇ ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ತಾಯಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ಒತ್ತಡ ಏನಿದ್ದರೂ ತಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಬರಬೇಕು.

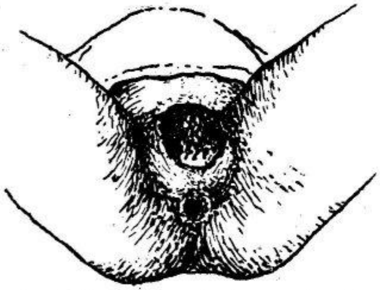
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಲೆ ಮೊದಲು ಬಂದು ಮಗು ಜನಿಸುವುದು ಹೀಗೆ:

1.



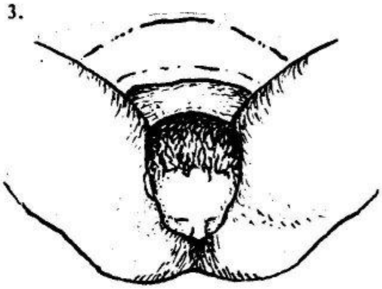
ಈಗ ಜೋರಾಗಿ ತಳ್ಳಿ.

2.



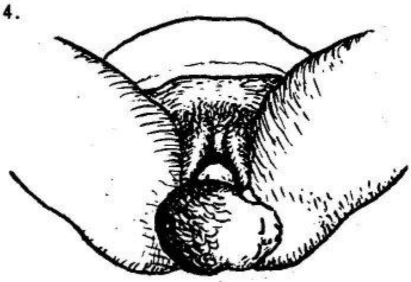
ಈಗ ಒತ್ತಡಕೊಡಬೇಡಿ. ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ.
ಅಂದರೆ ಜನನದ್ವಾರ ಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

3.



ಮುಖ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿದ
ತಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

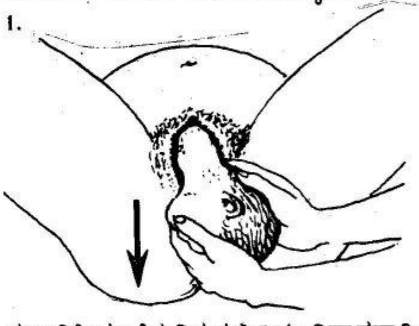
4.



ನಂತರ ದೇಹ ಒಂದು ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಹೊರಳಿ ಭುಜ
ಹೊರಬರಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ತಲೆ ಹೊರಬಂದ ನಂತರ ಭುಜಗಳು ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡರೆ:

1.



ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯು ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ
ಬಲು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಳಗೆಮಾಡಲಿ. ಅಂದರೆ
ಭುಜ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

2.

ನಂತರ ಇನ್ನೂ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ
ಎತ್ತಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಭುಜ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ತಲೆ ಹೊರ ಬಂದ ನಂತರ ದಾಯಿಯು ಅದಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಕೊಡಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎಳೆಯಬಾರದು. ಎಳೆದರೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ಅಪಾಯ.

ಮೂರನೇ ಹಂತ

ಮಗು ಹೊರಬಂದ ನಂತರ ಮಾಸು ಬರುವವರೆಗೆ ಈ ಹಂತ. ೫ ನಿಮಿಷದಿಂದ ಒಂದು ತಾಸಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಸು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಿ.

ಅದೇ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿನ ಉಪಚಾರ

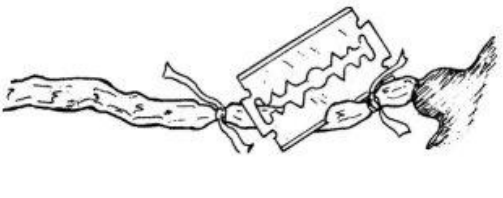
ಮಗು ಹೊರಬರುತ್ತಲೇ,

- ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಅಂದರೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಸಿಂಬಳ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಉಸಿರಾಡಲು ಶುರುಮಾಡುವವರೆಗೂ ಹೀಗೆ ಹಿಡಿದಿರಿ.
- ಹುರಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವವರೆಗೂ ಶಿಶುವನ್ನು ತಾಯಿಗಿಂತ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿಡಿ. ಅಂದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಹರಿದು ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೂಡಲೇ ಮಗು ಉಸಿರಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದರ ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ.
- ಈಗಲೂ ಉಸಿರಾಡದಿದ್ದರೆ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯೊಳಗಿಂದ ಸಿಂಬಳವನ್ನು ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಸಾಧನದಿಂದ ಅಥವಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೆರಳಿಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ತೆಗೆಯಬೇಕು.
- ಒಂದು ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ ಉಸಿರಾಡದಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಬಾಯಿಗೆ ಬಾಯಿ ಹಚ್ಚಿ ಕೃತಕ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಶುರುಮಾಡಿ (೯೨–೯೩ ನೇ ಪುಟ).
- ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಸುತ್ತಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಚಳಿ ಹತ್ತಿರಬಾರದು. ಮಗು ಅಪಕ್ವ (ಪ್ರಿಮೆಚೂರ್) ಹುಟ್ಟಿದರಂತೂ ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಹುರಿ ಕತ್ತರಿಸುವುದು

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಕ್ಷಣ ಕರುಳಬಳ್ಳಿಯು ನೀಲಿಯಾಗಿದ್ದು ಮಿಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆಯಿರಿ!

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಅದು ಸಪೂರಗೆ, ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಮಿಡಿತ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈಗ ಎರಡು ಅತಿ ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆ ತುಂಡುಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ದಾರಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ. ಇವನ್ನು ಅದೇ ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿ ಶುದ್ದ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಎರಡು ಗಂಟುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಹೀಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ.



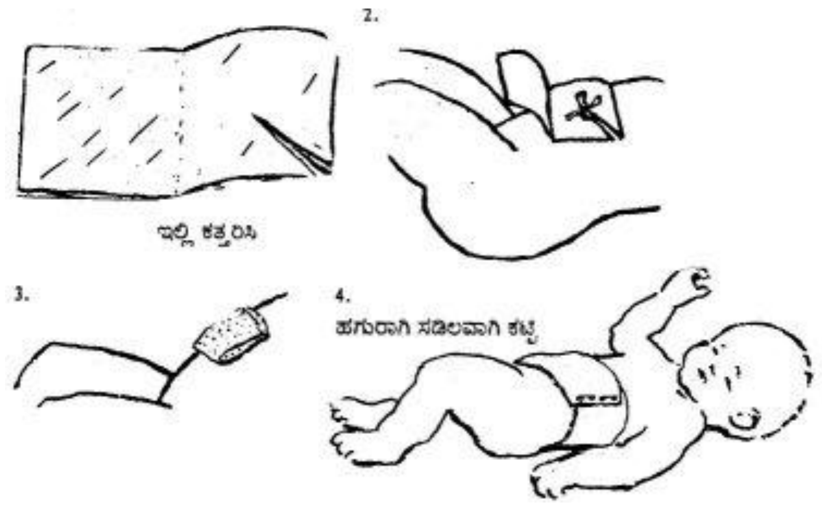
ಗಮನಿಸಿ: ಹುರಿಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸದ ಹೊಸ ರೇಜರ್ ಬ್ಲೇಡ್‌ನಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಬ್ಲೇಡನ್ನು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ಟಿನಿಂದ ತೆಗೆಯುವ ಮೊದಲು ಕೈಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊಸ ಬ್ಲೇಡ್ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಕತ್ತರಿಯನ್ನು

ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ಮಗುವಿನ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೇ ಹುರಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಮಗುವಿನಿಂದ ೨ ಸೆ. ಮೀ. ದೂರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಈ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಧನುರ್ವಾಯು ಸೋಂಕು ಹತ್ತದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. (೨೩೩ ನೇ ಪುಟ)

ಹುರಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ನಂತರ

ಅದೇ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹುರಿಯನ್ನು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು **ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ಒಣಗಬೇಕೆಂದರೆ ಗಾಳಿಗೆ ಬಿಡಬೇಕು.** ಮನೆ ಬಹಳ ಸ್ವಚ್ಛವಿದ್ದು ನೊಣವಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಬಹುದು.

ಧೂಳು ಮತ್ತು ನೊಣಗಳಿದ್ದರೆ ರೋಗಾಣು ಮುಕ್ತವಾದ ಜಾಳರಿವೆಯಿಂದ ಹಗುರಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಜಾಳರಿವೆಯನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ಕತ್ತರಿಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ.



ರೋಗಾಣು ಮುಕ್ತ ಜಾಳರಿವೆ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಹೊಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕುವುದಾದರೆ ಬಹಳ ತೆಳುವಾದ ಹಗುರಾದ ಬಟ್ಟೆ ಬಳಸಿ. ಸಡಿಲವಾಗಿ, ಒಳಗೆ ಹವೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಕಟ್ಟಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಡಿ.

ಮಗುವಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದ ಚಡ್ಡಿಯು ಈ ಹೊಕ್ಕಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬಾರದು. **ಹೊಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದು ಮೂತ್ರದಿಂದ ಒದ್ದೆಯಾಗಬಾರದು.**

ಶಿಶುವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು

ಅದೇ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿನ ಮೈ ಪೂರ್ತಿ ಕರುಳವಾಳ ಎಂಬ ಅಂಟಂಟಾದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ರೋಗನಿರೋಧಕ. ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಡಿ. ೨–೩ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ತಾನೇ ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಮೃದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮೈಮೇಲಿನ ಯಾವುದೇ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ದ್ರವ ಅಂಶವನ್ನು ಒರೆಸಿಹಾಕಿ.

ಕರುಳವಾಳ ಪೂರ್ತಿ ಉದುರುವ ತನಕ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಡಿ. ಅನಂತರ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಬೂನು ಹಚ್ಚಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ.

ಶಿಶುವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ತಾಯಿಯ ಎದೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ.

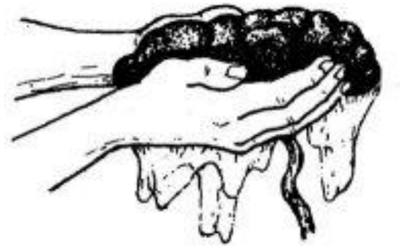
ಹುರಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಎದೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ಶಿಶು ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆ ಚೀಪತೊಡಗಿತೆಂದರೆ ಮಾಸು ಬಲುಬೇಗ ಹೊರಬಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಾಸು (ಕಸ) ಹೊರ ಬೀಳುವುದು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗು ಹೊರಬಂದ ೫ ನಿಮಿಷದಿಂದ ಒಂದು ತಾಸಿನ ಒಳಗೆ ಮಾಸು ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಕಸದ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಹೊರಬಂದ ಮಾಸನ್ನು ಎತ್ತಿ ಬೊಗಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಪೂರ್ತಿ ಇದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಹರಿದಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲಾದರೂ ಚೂರುಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ. ಗರ್ಭದೊಳಗೇ ಮಾಸು ಉಳಿದಿದ್ದರೆ ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ತಾಯಿಗೆ ರೋಗದ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ಮಾಸು ಬರುವುದು ತಡವಾದರೆ

ತಾಯಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಬಹಳವೇನೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಏನೂ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಹುರಿಯನ್ನು ಎಂದೂ ಹಿಡಿದು ಎಳೆಯಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು.

ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಬಹಳ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಟ್ಟು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿನೋಡಿ. ಅದು ಮೆತ್ತಗಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ,

ಗರ್ಭಾಶಯ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ತನಕ ತಿಕ್ಕಿ. ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತೆ ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ಮಾಸನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಬಹಳ ಅಗುತ್ತಿದ್ದು ಮಾಸು ಹೊರಬರುವ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಕೈನ ಆಧಾರ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಡೆ ತಳ್ಳಿ.

ಈಗಲೂ ಕಸ ಹೊರಬರದೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಮೊದಲು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕರೆಸಿ.

ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

ಮಾಸು ಹೊರಬಂದ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಆಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್‌ನಷ್ಟು (ಕಾಲು ಲೀಟರು) ರಕ್ತ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. (ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸ್ವಲ್ಪ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದೇನೂ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ). ಶಿಶುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಎದೆಗೆ ಆನಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆ ಆಗಬಹುದು. ಮಗು ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆಯನ್ನು ಚೀಪದಿದ್ದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟನ್ನು ಸವರಿ ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು.

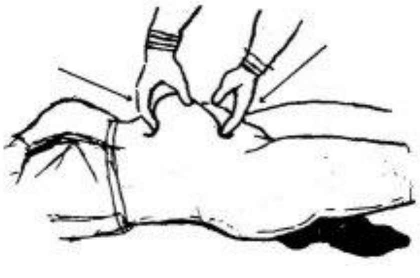
ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಾಯಿಗೆ ರಕ್ತವು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೂ ಒಳಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡುತ್ತಿರಿ. ಅದು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಲೇ ಹೋದರೆ ಒಳಗಡೆ ರಕ್ತ ಸುರಿದು ತುಂಬುತ್ತಿರಬಹುದು. ನಾಡಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದು ಅಘಾತದ ಚಿನ್ಹೆಗಳೇನಾದರೂ ಕಾಣುತ್ತಿದೆಯೇ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ. (೯೫ ನೇ ಪುಟ).

ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ರಕ್ತ ಬಹಳ ಕಾಲ ಹನಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಮಾಡಿ,

- ಬೇಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಿರಿ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಾಯಿಗೆ ರಕ್ತ ಕೊಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. (ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಫ್ಯೂಶನ್)
- ಎರ್ಗೋನೋವಿನ್ ಅಥವಾ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಇದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. (ಮಾಸು ಇನ್ನೂ ದೇಹದೊಳಗೇ ಇದ್ದರೆ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.)
- ತಾಯಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ದ್ರವವನ್ನು – ನೀರು, ಜೀವನಜಲ, ಕಷಾಯ, ಚಹ, ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ನೀರು – ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ. ಆಕೆ ಸ್ಮೃತಿ ತಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಏನೂ ತಿಂದಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಮಂದನಾಡಿ ಮುಂತಾದ ಅಘಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಆಕೆಯ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಸಿ.
- ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ತಾಯಿ ಸಾವಿನ ಅಂಚಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆಯಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಿ.

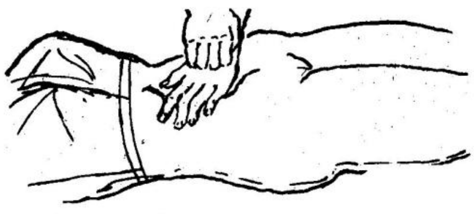
ಗರ್ಭಾಶಯ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕೈಗೆ ಸಿಗುವವರೆಗೆ ತಿಕ್ಕಿ ಸಿಕ್ಕಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಕೈಲಿ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಉಜ್ಜುತ್ತಿರಿ.



ಗರ್ಭಾಶಯ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತಲೇ ಉಜ್ಜುವುದನ್ನು ಅದು ಮತ್ತೆ ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಿ.

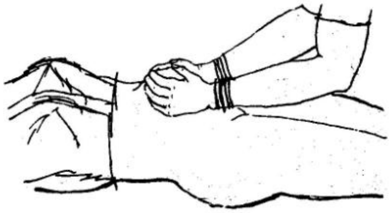
ಆಗಲೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಮಾಡಿ.



ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ತಿ ಶಕ್ತಿ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಕೈ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈ ಇಟ್ಟು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಒತ್ತಿ.

ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಂತು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಆಗುವವರೆಗೂ ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ.

- ಈಗಲೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ,



ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಂಡಿ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಂತು ಕೆಲ ಸಮಯವಾಗುವವರೆಗೂ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಬರುವವರೆಗೂ ಹೀಗೆ ಹಿಂಡುತ್ತಿರಿ.

ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗ
(ಎರ್ಗೋನೋವಿನ್, ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್, ಪಿಟೋಸಿನ್ ಮುಂತಾದವು)

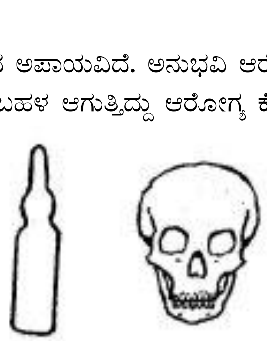
ಎರ್ಗೋನೋವಿನ್, ಎರ್ಗೋಮೆಟ್ರಿನ್, ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್‌ಗಳಿರುವ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್‌ಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಆದರೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ ಔಷಧಗಳು. ತಪ್ಪಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭದೊಳಗಿರುವ ಮಗು ಅಥವಾ ಅವರಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಕೊಲ್ಲಬಲ್ಲವು. ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಜೀವ ಉಳಿಸಬಲ್ಲವು. ಅವುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗ ಹೀಗಿದೆ.

೧. **ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಹತೋಟಿಗೆ:** ಈ ಔಷಧದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಉಪಯೋಗವಿದು. ಮಾಸು ಹೊರಬಂದ ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಬಹಳ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ೦.೫ ಎಂ.ಜಿ. ಆ್ಯಂಪ್ಯೂಲ್ ಎರ್ಗೋನೋವಿನ್ ಅಥವಾ ಎರ್ಗೋಮೆಟ್ರಿನ್ (ಮಾಲಿಯೇಟ್, ಮೆಥಾರ್ಜಿನ್ ಮುಂತಾದವು ೪೪೦ ನೇ ಪುಟ)ನ್ನು ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿ. ಅರ್ಧತಾಸಿಗೂ ಜಾಸ್ತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ೦.೫ ಎಂ.ಜಿ. ಆ್ಯಂಪ್ಯೂಲ್ ಕೊಡಿ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಬಳಿಗೆ ಒಯ್ಯಿರಿ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹತೋಟಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಒಂದು ದಿನದವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ೪ ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡುತ್ತಿರಿ. ಎರ್ಗೋನೋವಿನ್ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮಾಸು ಹೊರಬರುವ ಮೊದಲೇ ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಶುರುವಾದರೆ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್‌ನ್ನು (೪೪೧ ನೇ ಪುಟ) ಚುಚ್ಚಿ.

ಗಮನಿಸಿ: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆಯಲು ಒಂದಿಷ್ಟು ಎರ್ಗೋನೋವಿನ್ ಆ್ಯಂಪ್ಯೂಲ್‌ಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

೨. **ಮಗುವಿನ ಜನನದ ನಂತರ ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕ್ಕೆ:** ಹಿಂದಿನ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅತೀ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮಾಸು ಹೊರಬರುತ್ತಲೇ ಎರ್ಗೋನೋವಿನ್‌ನ ೧ ಆ್ಯಂಪ್ಯೂಲ್ ಅಥವಾ ೨ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರ ಅರ್ಧತಾಸಿನವರೆಗೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಆ್ಯಂಪ್ಯೂಲ್ ಕೊಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಿರಿ.

೩. ಗರ್ಭಪಾತದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಹತೋಟಿಗೆ: ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಅನುಭವಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಬಹಳ ಆಗುತ್ತಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ದೂರವಿದೆ ಎಂದಾದರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್‌ನ್ನು ಕೊಡಿ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ **ಪಿಟೋಸಿನ್ ಉತ್ತಮ.**



ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಬೇಗ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಲು ಅಥವಾ ತಾಯಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡಲು
ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ, ತಾಯಿ ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಗಬಹುದು.
ಮಗು ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೇ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್‌ಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುವುದು
ತೀರಾ ಅಪರೂಪ. ಅಲ್ಲದೇ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ದಾಯಿಯರಷ್ಟೇ
ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ.

ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ಉಪಯೋಗಿಸಕೂಡದು.
ತಾಯಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡಲು ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್‌ಗಳ ಉಪಯೋಗ ತಾಯಿ, ಮಗು ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಕೊಲ್ಲಬಹುದು.

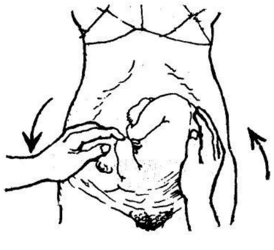
ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಬೇಗ ಮಾಡಿಸುವಂಥ, ಸುಲಭಗೊಳಿಸುವಂಥ, ತಾಯಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವಂಥ ಕ್ಷೇಮಕರ ಔಷಧ ಒಂದೂ ಇಲ್ಲ.ತಾಯಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕೆಂದರೆ ಅವಳು ಒಂಬತ್ತನೇ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಕ್ತಿದಾಯಕ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಪದೇಪದೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರದಿರಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಆಕೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಪೂರ್ತಿ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಮಕ್ಕಳಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಲು ಹೇಳಿ. (ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ೨೦ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯ)

ಕಷ್ಟದಾಯಕ ಹೆರಿಗೆಗಳು

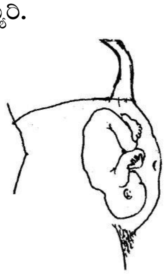
ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೀವ್ರತರ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದಿತೆಂದರೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಬೇಕಾದ್ದು ಅವಶ್ಯ. ತೊಂದರೆಗಳು ಬರಬಹುದು. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟದ್ದಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

೧. **ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಬಲು ನಿಧಾನ ಅಥವಾ ನಿಂತೇ ಬಿಡುವುದು:** ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯ ನೋವು ಬರುತ್ತಿದ್ದು ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಉಳಿಯಬಹುದು. ನೀರ ಚೀಲ ಒಡೆದ ನಂತರವೂ ಬಹಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು.

- **ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆದರಿರಬಹುದು, ಉದ್ವೇಗಗೊಂಡಿರಬಹುದು:** ಇದು ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ನಿಧಾನ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಯೇ ಬಿಡಬಹುದು. ಆಕೆಯ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಿ ಧೈರ್ಯ ಕೊಡಿ. ಹೆರಿಗೆ ನಿಧಾನ ಆಗುತ್ತಿದೆಯಷ್ಟೆ, ಅಪಾಯವೇನಿಲ್ಲ ಎಂದು ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಏಳಲು, ಓಡಾಡಲು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು, ಏನಾದರೂ ಕುಡಿಯಲು, ತಿನ್ನಲು, ಮೂತ್ರ ಹೋಗಲು ಹೇಳುತ್ತಿರಿ.



- **ಮಗು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು.** ನೋವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಟ್ಟು ನೋಡುತ್ತಿರಿ. ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯು ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಬಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಒಳಗಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಹುದು. ತಲೆ ಕೆಳದಿಕ್ಕಿಗೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ನೋವು ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಲೂ ಬಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿರಿ. **ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯ ಹರಿದೀತು ಎಚ್ಚರಿಕೆ!** ತಿರುಗಿಸಲಿಕ್ಕಾಗದಿದ್ದರೆ ತಾಯಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಯ್ಯಿರಿ.



* **ಮಗುವಿನ ಮುಖ ಹಿಂದುಗಡೆ ಇರುವ ಬದಲು ಮುಂದುಗಡೆ** ಇದ್ದರೆ ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆ ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿದಾಗ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಬೆನ್ನಿನ ಬದಲು ಮೆದುವಾದ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಸಿಗಬಹುದು. ಇದು ಅಪಾಯಕರವಲ್ಲವಾದರೂ ಹೆರಿಗೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಇದ್ದು ತಾಯಿಗೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಶುರುವಾಗಬಹುದು. ಆಕೆ ಪದೇ ಪದೇ ತನ್ನ ಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗು

ತಿರುಗಲು ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು.

- **ಮಗುವಿನ ತಲೆಯು ತಾಯಿಯ ಕೆಳಗುಳಿಯ ಮಧ್ಯೆ ಹಾದು ಹೋಗಲಾರದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಿರಬಹುದು:** ತುಂಬ ಚಿಕ್ಕದಾದ ನಡು ಇರುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಹೀಗಾಗಬಹುದು (ಆದರೆ ಹಿಂದೆ ಸುಲಭ ಹೆರಿಗೆ ಆದ ಯಾರಿಗೂ ಹೀಗಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.) ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ತಾಯಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಯ್ಯಿರಿ. ಸಣ್ಣ ಕೆಳಗುಳಿ ಇರುವ ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ಮೊದಲನೇ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೇ ಹೋಗುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ.
- **ತಾಯಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ, ಏನೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ,** ಆಕೆಗೆ ನೀರ್ಗಳೆತ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅದರಿಂದಲೂ ಸಂಕುಚನ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕೆಗೆ ಜೀವನಜಲ ಕೊಡಿ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಏನಾದರೂ ಕೊಡುತ್ತಿರಿ.

೨. **ಕಾಲು ಮೊದಲು ಹೊಬರುವುದು:** ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿ. ಮಗುವಿನ ಹೃದಯಬಡಿತವನ್ನು ಆಲಿಸಿ, ದಾಯಿಯು ಮಗುವಿನ ಕಾಲು ಮೊದಲು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೇಳಬಹುದು. ಆಗ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಮಲಗಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

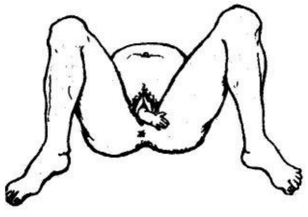
ಕಾಲುಗಳು ಮೊದಲು ಹೊರಬಂದರೆ (ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯು) ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು, (ಕೈಗೆ ಹಾಕುವ ಚೀಲಗಳಿದ್ದರೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು)

ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಹಾಕಿ ಮಗುವಿನ ಭುಜವನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಕಡೆಗೆ ಹೀಗೆ ಒತ್ತಿ:

ನಂತರ ತೋಳನ್ನು ಅದರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ.

ತಲೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ತಾಯಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಲು ಹೇಳಿ. ಮಗುವಿನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಹಾಕಿ. ಅದನ್ನು ಅದರ ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆಯಿರಿ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅದುಮಿ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಒತ್ತುತ್ತಿರಲಿ. ಈಗ ತಾಯಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಲಿ. ಆದರೆ **ಎಂದೂ ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದೆಳೆಯಬೇಡಿ.**

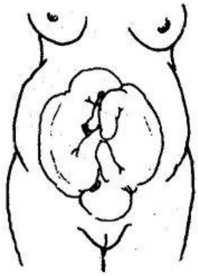
೩. **ಮೊದಲು ಕೈ ಹೊರಬರುವುದು**



ಮಗುವಿನ ಕೈ ಮೊದಲು ಹೊರಗೆ ಬಂದಿತೆಂದರೆ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಿರಿ. ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು.

೪. **ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯು ಮಗುವಿನ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸುತ್ತ ಬಲುಬಿಗಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದು** ಅದಕ್ಕೆ ಹೊರಬರಲಿಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಮಗುವಿನ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಕರುಳಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಹುರಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಕ್ಲಾಂಪ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಕುದಿಸಿಟ್ಟ ಕತ್ತರಿಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

೫. **ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ, ಮೂಗುಗಳಲ್ಲಿ ಮಲ:** ನೀರ ಚೀಲ ಒಡೆದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣದ ಮಲದ ಚೂರುಗಳು ಹೊರಬಂದರೆ ಮಗು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಆ ಮಲದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಮಗುವು ಉಸಿರಾಡಿಸಿ, ಪುಪ್ಪುಸದೊಳಗೆ ಅದು ಹೋಯಿತೆಂದರೆ ಅದು ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಹೊರಬರುತ್ತಲೇ ಮತ್ತೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕದಿರಲು ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳಿ. ಆಕೆ ಬೇಗ ಬೇಗೆ ಉಸಿರಾಡಲಿ. ಮಗು ಉಸಿರಾಡಿಸುವುದರೊಳಗೇ ಅದರ ಬಾಯಿ, ಮೂಗಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಮಲವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಕೂಡಲೇ ಉಸಿರಾಡಿಸಿದರೂ ಸಹ ಮಲವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಸ್ವಚ್ಛ ತೆಗೆಯುವ ತನಕ ಬಿಡಬೇಡಿ.



೬. ಅವಳಿ–ಜವಳಿ

ಒಂದೇ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಎರಡು ಮಗುಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡುವುದು ತಾಯಿ ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಅವಳಿ–ಜವಳಿ ಇದ್ದರೆಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಹೆರಿಗೆ ಆಗುವುದು ಉತ್ತಮ,

ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳಿ ಜವಳಿ ಇದ್ದಾಗ ನೋವು ಬೇಗನೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಏಳನೆಯ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹತ್ತಿರವೇ ಇರಬೇಕು.

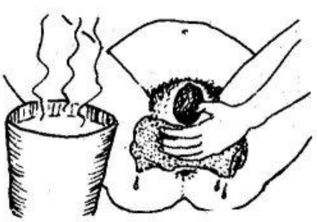
ಗರ್ಭಿಣಿ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವ ಸೂಚನೆ:

- ಹೊಟ್ಟೆ ಬಲು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಂತೂ ಗರ್ಭಾಶಯ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಮುಂಜಾವಿನ ಬಯಕೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ರಕ್ತನಾಳ ಗಂಟಿಕ್ಕುವುದು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕಾಲು ಬಾಯುವುದು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಅವಳಿ ಜವಳಿ ಇವೆಯೋ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.
- ಹೊಟ್ಟೆ ಅದುಮಿದಾಗ ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ವಸ್ತುಗಳು (ತಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಕುಂಡೆಗಳು) ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಅವಳಿ ಜವಳಿ ಇರಬಹುದು.
- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಾಯಿಯ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಹೊರತಾಗಿ ಎರಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೃದಯ ಬಡಿತಗಳನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು. ಅದರೆ ಇದು ಕೇಳುವುದು ಬಲು ಕಷ್ಟ.

ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಜಾಸ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಅವಳಿಗಳು ಸಣ್ಣಗಿದ್ದು ವಿಶೇಷ ಉಪಚಾರ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೆಲ್ಲ ಸುಳ್ಳು.

ಜನನ ದ್ವಾರ ಹರಿಯುವುದು:

ಮಗುವಿಗೆ ಹೊರಬರಲು ಜನನ ದ್ವಾರವು ಬಹಳ ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದು ಹರಿಯಲೂಬಹುದು. ಅದು ಮೊದಲನೆಯ ಹೆರಿಗೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ಜನನ ದ್ವಾರ ಹರಿಯುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ.
ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರೆ ಜನನ ದ್ವಾರ ಹರಿಯುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ;

ಮಗುವಿನ ತಲೆಹೊರಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ತಾಯಿ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಬಾರದು. ಅಂದರೆ ದ್ವಾರಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಹಾಕದಿರಲು ಆಕೆ ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.	ದ್ವಾರ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ದಾಯಿಯು ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಕೊಡುತ್ತ ಇನ್ನೊಂದುಕೈಯಿಂದ ಅದು ಜೋರಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಹೊರಬರದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.	ದ್ವಾರದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕುತಿದ್ದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.ದ್ವಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಶುರುವಾದಾಗಲೇ ಬಿಸಿನೀರ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು.. 

ದ್ವಾರ ಹರಿಯಿತೆಂದರೆ ಮಾಸು ಹೊರಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಅನುಭವಿಯೊಬ್ಬರು ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಹೊಲಿಯಬೇಕು. (೧೧೨, ೪೨೭ ನೇ ಪುಟಗಳು).

ಅದೇ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿನ ಉಪಚಾರ

ಹುರಿ:

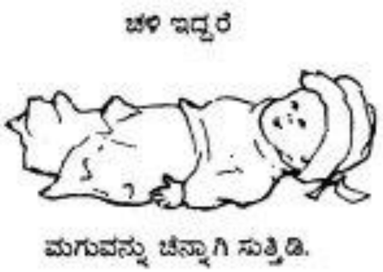
ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹುರಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ಸೋಂಕು ತಗುಲದಿರಲು ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ಬೇಗ ಒಣಗಿದಷ್ಟೂ ಅದು ಬೇಗ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹೊಕ್ಕಳು ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೇ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಟ್ಟಿದರೂ ತುಂಬ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ.

ಕಣ್ಣುಗಳು:

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ೧% ಸಿಲ್ವರ್ ನೈಟ್ರೇಟ್ ಹನಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಮಲಾಮನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣೊಳಗೆ ಹಾಕಿ. ತಾಯಿ ಅಥವಾ ತಂದೆಗೆ ವಿ.ಡಿ. ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರಂತೂ ಇದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ (೨೯೫ ನೇ ಪುಟ).

ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡಿ–ಅತಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಬೇಡ.

ಮಗುವನ್ನು ಚಳಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಅತಿ ಸೆಕೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿ.



ತಾಯಿಯ ಹತ್ತಿರ ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗಿಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಚ್ಛತೆ:

೧೨ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಸ್ವಚ್ಚತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಿ:

- ಮಗುವಿನ ಹಾಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಅದು ಉಚ್ಚೆ, ಹೊಲಸು ಮಾಡಿದಾಗೊಮ್ಮೆ ಬದಲಿಸಿ. ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಾದರಂತೂ ಚಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಬದಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಥವಾ ಹಾಕದಿದ್ದರೂ ಆದೀತು.
- ಹೊಕ್ಕಳಬಳ್ಳಿ ಬಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳ ಸೋಪು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ. **ಸುಡು ಬಿಸಿ ನೀರು ಬೇಡ.**
- ಸೊಳ್ಳೆ, ನೊಣಗಳು ಬಹಳ ಇದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆ ಹಾಕಿ.
- ಹುಣ್ಣು, ಗಂಟಲು ಬೇನೆ, ಕ್ಷಯ, ಮುಂತಾದ ಸೋಂಕು ರೋಗ ಇರುವವರು ಮಗುವಿನ ಬಳಿ ಹೋಗದಿರಲಿ. ಮಗುವನ್ನು ಮುಟ್ಟದಿರಲಿ.

ಒಲೆಯ ಹತ್ತಿರ ಎಂದೂ ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸಬೇಡಿ.

- ಹೊಗೆ, ಧೂಳು ಇಲ್ಲದ, ನಾಯಿ,ಬೆಕ್ಕು, ಹಂದಿ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಮೂಸದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ.

ಹಾಲೂಡಿಸುವುದು:

(ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ; ೫೨ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

- ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಇನ್ನಾವುದೇ ಹೊಸ ಹಾಲು, ಡಬ್ಬಿ ಹಾಲು, ಪೌಡರ್‌ಗಿಂತ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಮಗುವಿಗೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.
- ತಾಯಿಹಾಲು ಅತ್ಯಂತ ಶುದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕುರೋಗ ತಗುಲದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಇಡುವುದೇ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಉಷ್ಣತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ತಾಯಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಧಡಾರ, ಪೋಲಿಯೋದಂಥ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಜೀವನಿರೋಧಕಗಳು (ಎಂಟಿಬಾಡೀಸ್) ಇರುತ್ತವೆ.

ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ತಾಯಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊಲೆ ಚೀಪಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಮೊದಲ ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ಸಹಜ. ಆಗ ತಾಯಿ **ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕೊಡಬಾರದು.** ಪದೇ ಪದೇ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣ್ಣಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಚೀಪುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲು ಇದ್ದರೆ ತಾಯಿಯು ಮೊದಲ ೪–೬ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕೇವಲ ತನ್ನ ಹಾಲನ್ನಷ್ಟೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆ ನಂತರ ತನ್ನ ಹಾಲನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ ಬೇರೆ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ ಜೊತೆಗೆ ಕೊಡಲು ಶುರುಮಾಡಬೇಕು. (೧೫೩ ನೇ ಪುಟ)

ತಾಯಿ ಹಾಲು ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುವುದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ತಾಯಿಯು,

- ಬಹಳಷ್ಟು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

- ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹಾಲು, ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ದೇಹ ಬೆಳೆಸುವಂಥ ಆಹಾರಗಳಾದ ಬೇಳೆ, ಅವರೆಕಾಳು, ಹಸಿರುಪಲ್ಲೆ, ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿಯಂಥ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಒಣಮೀನು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ತಿಂದು ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮಗುವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹಾಲೂಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದೆ ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿರಬೇಕು.

ಶಿಶುವಿಗೆ ಔಷಧ ಕೊಡುವಾಗಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು

ಎಷ್ಟೋ ಔಷಧಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಮಗುವಿಗೆಂದೇ ಇರುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ. ಕೊಡುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಿ. ಬೇಕಾದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಕ್ಲೋರಂಫೆನಿಕಾಲ್ ಮಗುವಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಎಳೆಯ ಶಿಶು (೭ ಕೆ.ಜಿ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ್ದು, ಏಳು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು) ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಶಿಶುವಿನ ರೋಗಗಳು

ಶಿಶುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಬಂದರೂ ತಕ್ಷಣ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ದೊಡ್ಡವರನ್ನು ಅನೇಕ ದಿನ–ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಯಿಸುವ ರೋಗ
ಶಿಶುವನ್ನು ಕೆಲವೇ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲ್ಲಬಹುದು.

ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಇರುವ ತೊಂದರೆಗಳು

ಮಗು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಪೆಟ್ಟು ತಗುಲುವುದರಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಆಗಿರಬಹುದು. ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಕಂಡರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಅಪಾಯ ಆಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

- ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಉಸಿರಾಡದಿರುವುದು.
- ನಾಡಿ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಅದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೦೦ ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ.
- ಮಗು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದರ ಮುಖ ಮತ್ತು ದೇಹ ಬೆಳ್ಳಗೆ, ನೀಲಿ ಅಥವಾ ಹಳದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ.
- ಕೈಕಾಲುಗಳು ಜೋತಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನೆತ್ತಲು ಮಗುವಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಚಿವುಟಿದರೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ.
- ಮೊದಲ ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಅಥವಾ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಗೊರಗೊರ ಸದ್ದು.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿದ್ದರಿಂದ ಆಗಿರಬಹುದು. ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಆಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. (ನೀರ ಚೀಲ ಒಡೆದು ೨೪ ತಾಸು ಆಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರಬಹುದು.) ಔಷಧಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಿರಿ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಎರಡು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಮಲಮೂತ್ರ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ವೈದಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ.

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

(ಮೊದಲ ಕೆಲವಾರಗಳು)

೧. **ಹೊಕ್ಕುಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ:** ಇದೊಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಸೂಚನೆ. ಧನುರ್ವಾಯುವಿನ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆಯೇ ನೋಡಿ. (೨೩೪ ನೇ ಪುಟ) ಅಥವಾ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣ ಇದೆಯೇ ನೋಡಲು ಹುರಿಯನ್ನು ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ. ಜೆಂಶಿನ್ ವಯೋಲೆಟ್‌ನ್ನು ಹಚ್ಚಿ. ಗಾಳಿಗೆ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಹೊಕ್ಕುಳ ಸುತ್ತ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕೆಂಪಾಗಿದ್ದರೆ ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್ (೩೯೬ ನೇ ಪುಟ) ಅಥವಾ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಮೈಸಿನ್ (೩೯೭ ನೇ ಪುಟ) ನಿಂದ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿ.

೨. **ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣತೆ ಅಥವಾ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣತೆ** (ಜ್ವರ) ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರಬಹುದು. ಶಿಶುವಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಿ ತಣ್ಣೀರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮೈ ಒರೆಸುತ್ತಿರಿ. (೧೦೧ ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ) ನೀರ್ಗಳೆತ ಆಗಿದೆಯೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. (೧೯೧ ನೇ ಪುಟ) ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡರೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಜೀವನ ಜಲ ಎರಡನ್ನೂ (೧೯೨ ನೇ ಪುಟ) ಕುಡಿಸಿ.

೩. **ಮೂರ್ಛೆರೋಗ** (೨೨೭ ನೇ ಪುಟ): ಜೊತೆಗೆ ಜ್ವರವೂ ಇದ್ದರೆ ಇದೀಗ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡಿ. ನೀರ್ಗಳೆತವಿದೆಯೇ ನೋಡಲು ಮರೆಯದಿರಿ. ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನ ಶುರುವಾದ ಮೂರ್ಛೆಗೆ ಕಾರಣ ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಮಿದುಳಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಪೆಟ್ಟು ಇರಬಹುದು. ಅನೇಕ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮೂರ್ಛೆ ಶುರುವಾದರೆ ಧನುರ್ವಾಯುವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆಯೋ ನೋಡಿ.

೪. **ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿಲ್ಲ:** ಮೊದಲ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಮಗು ವಾರಕ್ಕೆ ೨೦೦ ಗ್ರಾಂ ತೂಕ ಗಳಿಸಬೇಕು. ತೂಕ ಗಳಿಸದಿದ್ದರೆ, ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ, ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪಿರಬಹುದು. ಮಗು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿತ್ತೇ? ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಲುಣ್ಣುತ್ತಿದೆಯೇ? ಸೋಂಕು ಮತ್ತಿತರ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಏನೂ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ, ಸರಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ.

೫. **ವಾಂತಿ:** ಮಗು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಲೇ ತೇಗು (ಡರಕಿ) ಬಂದು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಹವೆ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲೂ ಕೂಡ ಹೊರ ಚೆಲ್ಲುವುದು ಸಹಜ. ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡುತ್ತಲೆ ಅದನ್ನು ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆನ್ನು ಸವರಿ. ಅದು ಡರಕಿ ತೆಗೆಯುವ ತನಕ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಎತ್ತಾಡಿಸುವಾಗ ಕುಡಿದ ಹಾಲನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಹಾಲೂಡಿಸಿ ಮಲಗಿಸುತ್ತಲೆ ಮಗು ಹಾಲನ್ನು ಕಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹಾಲೂಡಿಸಿದ ನಂತರ ಮಲಗಿಸಬೇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಡರಕಿ ತೆಗೆದ ನಂತರವೇ ಮಲಗಿಸಿ.

ಮಗು ಪದೇ ಪದೇ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನೀರ್ಗಳೆತ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಏನೋ ಆಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಮಗುವಿಗೆ ಭೇದಿಯೂ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅನ್ನನಾಳದ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರಬಹುದು (೧೯೮ ನೇ ಪುಟ). ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕು, ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ (೨೩೬ ನೇ ಪುಟ) ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದಲೂ ವಾಂತಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ವಾಂತಿ ಹಳದಿ ಅಥವಾ ಹಸಿರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಅಡ್ಡ ಸಿಕ್ಕಿರಬಹುದು (೧೨೦ ನೇ ಪುಟ). ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿದ್ದು ಮಗುವಿಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗಿಲ್ಲವೆಂದರಂತೂ ಇದರ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ತಕ್ಷಣ ಮಗುವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಿರಿ.

ಮಗು ಮೊಲೆ ಚೀಪುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ: ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿಯದೆ ನಾಲ್ಕು ತಾಸುಗಳಾದುವೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಅದು ಬಹಳ ನಿದ್ದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ, ವಿಪರೀತ ಅಳುತ್ತಿದೆ, ನಿತ್ಯ ಇರುವಂತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ ಮೊದಲ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ **ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕು** (ಮುಂದಿನ ಪುಟ) ಮತ್ತು **ಧನುರ್ವಾಯು** (೨೩೪ ನೇ ಪುಟ) ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಎರಡನೇ ದಿನದಿಂದ ಐದನೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿತೆಂದರೆ ಅದರ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರಬಹುದು.
ಹುಟ್ಟಿದ ಎರಡನೇ ದಿನದಿಂದ ಐದನೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಧನುರ್ವಾಯು ಆಗಿರಬಹುದು.

ಮಗು ಮೊಲೆಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡರೆ

೩ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಯಾವುದೆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ:

- ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ ೨೩೪ ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಒಳಗಿರುವುದನ್ನು ಹೀರಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೫೦ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಉಚ್ವಾಸ, ಮೈ ನೀಲಿಯಾಗಿರುವುದು, ಗೊರಗೊರ ಸದ್ದು, ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಉಸಿರಾಡಿದಾಗಲೂ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಚರ್ಮ ಒಳಹೋಗುವುದು, ಇವು ನ್ಯುಮೋನಿಯಾದ (೨೨೦ ನೇ ಪುಟ) ಸೂಚನೆ. ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಆದ ಮಗು ಕೆಮ್ಮುವುದಿಲ್ಲ. ನ್ಯುಮೋನಿಯಾದ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣದಿರಬಹುದು. ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಇರುವ ಸಂಶಯ ಬಂದರೆ, ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕು ಆದಾಗ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಿ (ಮುಂದಿನ ಪುಟ).
- ಶಿಶುವಿನ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ನೋಡಿ. ತುಟಿ ಮತ್ತು ಮುಖ ನೀಲಿ ಆಗಿದ್ದರೆ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ (ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಇರುವ ಹೃದಯ ರೋಗವೂ ಇರಬಹುದು.)
- ಮುಖ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿಭಾಗ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ದಿನ ಅಥವಾ ಐದನೆ ದಿನದ ನಂತರ ಹಳದಿ ಹೊಯ್ದರೆ ಅದು ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ. ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ. ಜೀವನಜಲ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ತಾಯಿಹಾಲನ್ನೂ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ತೆಗೆದು ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳಕು ಬರುವ ಕಿಟಕಿಯ ಹತ್ತಿರ ಮಲಗಿಸಿ. (ಮನೆ ಹೊರಗೆ ಬೇಡ.) ಎರಡು ಮತ್ತು ಐದನೇ ದಿನಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಮೈಬಣ್ಣ ಹಳದಿ ಇದ್ದರೆ ಅದ ತೀವ್ರ ರೋಗವಲ್ಲ.
- ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿ. (೭ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

ನೆತ್ತಿಯು ಕುಳಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ನೀರ್ಗಳಿತ ಆಗಿದೆ

ನೆತ್ತಿಯು ಉಬ್ಬಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ ಆಗಿದೆ.

ಗಮನಿಸಿ: ಮಗುವಿಗೆ ನೀರ್ಗಳೆತ, ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ ಎರಡೂ ಆಗಿದೆಯೆಂದರೆ ನೆತ್ತಿ ಎಂದಿನಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಆಗ ನೀರ್ಗಳೆತ ಮತ್ತು ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್‌ನ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗಾಗಿ ನೋಡಬೇಕು.

- ದೇಹ ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ **ಧನುರ್ವಾಯು.** ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಅಥವಾ ಜ್ವರ ಇರಬಹುದು. ಮಗುವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಅಥವಾ ಅತ್ತಿತ್ತ ಚಲಿಸಿದಾಗ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಸೆಟೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಧನುರ್ವಾಯು. ಮಗುವಿನ ದವಡೆ ತೆಗೆಯುವುದೋ ನೋಡಿ. ಮೊಣಕಾಲಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಒಂದೊಂದು ತೀವ್ರ ಅಥವಾ ಜೋರಾದ ಚಲನೆಯಲ್ಲೂ ಶಿಶುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಚಲಿಸಿ, ಇಲ್ಲವೇ ರೆಪ್ಪೆ ಪಟಪಟ ಬಡಿದರೆ ಧನುರ್ವಾಯು ಆಗಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ಈ ರೀತಿಯ ಮೂರ್ಛೆ ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ನೀರ್ಗಳೆತ ಮತ್ತು ಜ್ವರದಿಂದಾಗುವ ಸಂಭವ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ. ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಅದರ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಮಧ್ಯೆ ಇಡಲಿಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನೋವಿನಿಂದ ಅದು ಕಿರುಚಿದರೆ, ಬಗ್ಗಿಸಲಿಕ್ಕಾಗದಿದ್ದರೆ ಆಗಿರುವುದು ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ (೨೩೬ ನೇ ಪುಟ).

- ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆಯೋ ನೋಡಿ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕು (ಸೆಪ್ಟಿಸೀಮಿಯಾ)

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ರೋಗ ಬಂದರೆ ಮಗು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಲಾಗದು. ಕಾರಣ ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಹೊಕ್ಕಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹ ಸೇರಿ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೇ ದಿನಗಳು ಸಾಕು. ಈ ಸೋಂಕು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಎರಡನೇ ದಿನವೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಬಹಳ. ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವದೇ ರೋಗ ಕಂಡರೂ ಅದಕ್ಕೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ತುಂಬಿರುವ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ.
- ಬಹಳ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಪೇಲವವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ವಾಂತಿ ಭೇದಿ.
- ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಮೈ ಬಹಳ ತಣ್ಣಗಿರುವುದು.

* ಉಬ್ಬಿದ ಹೊಟ್ಟೆ.
* ಹಳದಿ ಚರ್ಮ.
* ಎಚ್ಚರದಪ್ಪುವುದು.
* ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮಗು ನೀಲಿಯಾಗುವುದು.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಲಕ್ಷಣವೂ ಒಂದೊಂದು ರೋಗದ ಸೂಚನೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಒಟ್ಟಿಗೇ ಕಂಡುವೆಂದರೆ ಅದು ಸೆಪ್ಟಿಸೀಮಿಯಾ ಇರಬಹುದು.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ರೋಗ ತಗುಲಿದಾಗ ಜ್ವರ ಏರಲೇ ಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚು–ಕಮ್ಮಿ ಅಥವಾ ಎಂದಿನಷ್ಟೇ ಇರಬಹುದು. ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಸೆಪ್ಟಿಸೀಮಿಯಾ ಆಗಿರುವ ಸಂಶಯ ಬಂದರೆ:

- ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್ ಚುಚ್ಚಿ. (೪೯೬ ನೇಪುಟ)
- ಅಥವಾ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಚುಚ್ಚಿ.

- ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಜಾಸ್ತಿ ಕೊಡಿ. ಜೀವನಜಲವನ್ನೂ, ತಾಯಿಹಾಲನ್ನೂ ಅವಶ್ಯಬಿದ್ದರೆ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸಿ. (೧೯೨ ನೇ ಪುಟ)
- ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ.

ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ತಗುಲಿರುವ ರೋಗ ಯಾವುದೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಜ್ವರವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ. ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್‌ನ್ನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಚುಚ್ಚಿ. ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಷೇಮಕರವಾದ ಜೀವಿರೋಧಕ ಔಷಧ.

ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ

ಊಟ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆ:

ಬಾಣಂತಿ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯಲ್ಲ. ೧೧ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ಹಡೆದ ನಂತರ ಬಾಣಂತಿಯು ಸುತ್ತ ಸಿಗಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಥ್ಯವೆಂದು ಬದಿಗಿರಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ತೀರಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಹಾಲು, ಹೈನಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ತರಕಾರಿ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ಬೇಳೆ, ಕಾಳು, ಶೇಂಗಾ, ಹಣ್ಣು, ನಾರುಯುಕ್ತ ತರಕಾರಿಗಳು, ತತ್ತಿ, ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ ಮುಂತಾದವು. ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡುವಂತೆ ಕೇವಲ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಬ್ರೆಡ್ಡು, ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟರೆ ಬಲು ಬೇಗ ಅವಳು ರೋಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತಾಳೆ. ಕೇವಲ ಚಪಾತಿ, ಅನ್ನ, ಬೇಳೆ ಮಾತ್ರ ಇದ್ದುವೆಂದರೆ ಆ ಮೂರನ್ನೂ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲೂ ಅವಳು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದಷ್ಟೂ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗತ್ತದೆ.

ಬಾಣಂತಿಯು ಹಡೆದ ಮೊದಲವಾರ ನೀರಲ್ಲಿ ಹೋಗದೆ ಒದ್ದೆ ಟವೆಲಿನಿಂದ ಮೈ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಚಿತ. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಡೆದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲ. ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದ ಹೆಂಗಸರೇ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ತಮಗೇ ಅಲ್ಲ, ಶಿಶುವಿಗೂ ಅದನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುವ ಮತ್ತು ಹೆತ್ತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯು:

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು **ಮತ್ತು** **ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.**

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಜ್ವರ

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆರಿಗೆ ಆದ ನಂತರ ತಾಯಿಗೆ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯು ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದೇ ಇದ್ದುದು, ಅವಳ ದೇಹದೊಳಗಡೆ ಕೈ ಹಾಕಿದ್ದು ಇರಬಹುದು.

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ನಡುಕ ಅಥವಾ ಜ್ವರ. ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ನೋವು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು. ಯೋನಿಯಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಬಿಳಿಸೆರಗು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಯೋನಿಯನ್ನು ವಿನೀಗರ್ ಅಥವಾ ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಪರಮಾಂಗನೇಟ್ ಹಾಕಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಸರಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

> **ಪ್ರಸವಜ್ವರ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಇರಬಹುದು.**
> **ತಾಯಿ ಬೇಗನೆ ಸರಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕರೆಸಿ.**

ಸ್ತನದ ಆರೈಕೆ

ತಾಯಿ ಮಗು ಇಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯದ ದಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಸ್ತನಗಳ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನದಿಂದಲೇ ಮೊಲೆಯುಣ್ಣಿಸಬೇಕು. ಮೊದಮೊದಲು ಮಗು ಮೊಲೆ ಚೀಪದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ತಾಯಿ ಮೊಲೆಯುಣ್ಣಿಸುವುದು ಬಿಡಬಾರದು. ಅದರಿಂದ ಹಾಲೂಡಿಸುವ ರೂಢಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟಿನ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅದು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

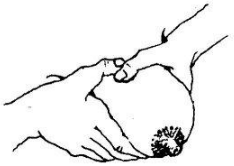
> ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನದಿಂದಲೇ ಮೊಲೆ ಉಣ್ಣಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಒಂದು ಎರಡು ದಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಹಾಲಿಗೆ ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರಂ ಅಥವಾ ಗಿಣ್ಣದ ಹಾಲು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನೀರಿನಂತೆ ತೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಗುವಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ, ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಲಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಇದೆ. ಆದರದು ತಪ್ಪು. ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರಂನಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜೀವಿರೋಧಕಗಳು ಇದ್ದು ಮಗುವನ್ನು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದಿದ ಅದು ರಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕೂಡ ಅದರಲ್ಲಿದೆ. ಮೊದಲ ದಿನವೇ ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ತಾಯಿಯು ಜಾಸ್ತಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾಳೆ.

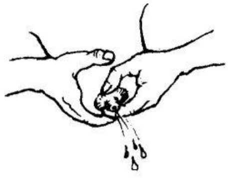
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಹಾಲು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ತಾಯಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮಗು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ಆ ಪಾತ್ರೆ ಮತ್ತೆ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಮಗು ಪೂರ್ತಿ ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದರೆ, ಬಹಳ ದಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆಯೂ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಮತ್ತೆ ಮಗು ಮೊಲೆ ಚೀಪಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮೊದಮೊದಲು ಸಿಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಚೀಪಿಸಿದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚು ಬರಬಹುದು. ಕಾರಣ,

> **ಮಗು ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದು ಹಾಲುಣ್ಣುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ತಾಯಿಯು**
> **ಬರುತ್ತಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು ಸತತ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆ**
> **ಆಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.**

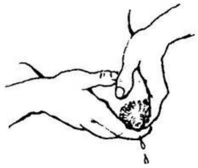
ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದಲೂ ಮೊಲೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ.



ಹಿಂಡುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಸರಿಸಿ.



ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಾಲನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ



ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿಯದಿದ್ದಾಗ ಮೊಲೆ ಹಿಂಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಭರ್ತಿಯಾಗಿ ನೋವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲು ಇಂಗಿ ನೋಯುತ್ತಿರುವ ಮೊಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣಾಗುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಗು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಮೊಲೆ ಚೀಪಲಾರದಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕುಡಿಸಿರಿ. **ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ:** ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣ್ಣಿಸುವ ಮೊದಲು ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ತೊಳೆಯುವಾಗಲೂ ಸೋಪು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಅದರಿಂದ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಒಡೆದು ಹುಣ್ಣಾಗಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಬಹುದು.

ಹುಣ್ಣಾದ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು

ಮಗುವು ಮೊಲೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಚೀಪುವ ಬದಲಿಗೆ ಅದನ್ನುಕಚ್ಚಿದರೆ ಅದು ಹುಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಹೀಗಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ತಡೆಯಲು;

ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಹೆಂಗಸು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತನ್ನ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟು ಹಿಡಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಳೆದು ಹಿಂಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಮಗು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೊಲೆ ಚೀಪಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹುಣ್ಣಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ನೋವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣ್ಣಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಮೊದಲು ಅದು ಹೆಚ್ಚು ನೋವಾಗಿಲ್ಲದ ಮೊಲೆಯುಣ್ಣಲಿ. ಹುಣ್ಣು ಜೋರಾಗಿದ್ದು ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಕೀವು ಒಸರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮೊಲೆಯುಣ್ಣಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಹಾಗಾದಾಗ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹಿಂಡಿ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಿರಿ. ಪೂರ್ತಿ ಗುಣವಾದ ನಂತರ ಮೊಲೆಯುಣ್ಣಿಸುವಾಗ ತೊಟ್ಟು ಪೂರ್ತಿ ಬಾಯೊಳಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ.

ಸ್ತನಕುರು (ಸ್ತನದ ಒಳಗೆ ಸೋಂಕು)

ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಡೆದ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣು ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಸೋಂಕು ತಗುಲುತ್ತದೆ. ಹಡೆದ ಮೊದಲ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೊದಲ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಇದಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ಸ್ತನದ ಒಂದು ಭಾಗ ಕೆಂಪಗೆ, ಬಿಸಿಯಾಗಿ, ಬಾತು, ತುಂಬಾ ನೋವಿನಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ತೋಳಸಂದಿಗೆ ಹದಗಡಲೆ ಏಳುತ್ತದೆ. ಹುಣ್ಣು ಜೋರಾಗಿದ್ದರೆ ಒಡೆದು ಕೀವನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ.

ತಡೆಯುವುದು:

ಸ್ತನವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ. ತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಡೆದು ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು, ಆದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಹಾಲುಣ್ಣಿಸಿ. ಹಾಲೂಡಿಯಾದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ವನಸ್ಪತಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಹಚ್ಚಿ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಬಾವು ಎದ್ದಿರುವ ಮೊಲೆಯನ್ನು ಮಗು ಚೀಪುತ್ತಿರಲಿ ಅಥವಾ ಹಾಲು ತೆಗೆದು ಕುಡಿಸಿ.
- ಬಿಸಿನೀರ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ ನೋವು ಶಮನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಪ್ರಸವ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಜೀವಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿ.

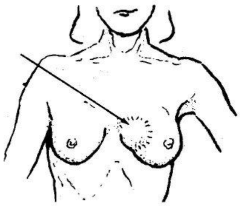
ಸ್ತನದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಗಂಟುಗಳು

ಹಾಲೂಡಿಸುವ ತಾಯಿಗೆ ನೋವು ಭರಿತ ಬಿಸಿಯಾದ ಗಂಟಾದರೆ,
ಅದು **ಸ್ತನದ ಬಾವು.**
ನೋವಿಲ್ಲದ ಸ್ತನದ ಗಂಟು **ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಲಕ್ಷಣ.**

ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಲು ಸಾಮನ್ಯ. ಇದೊಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ರೋಗ. ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಇರುವನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲೆ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು

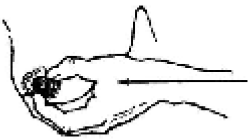


- ಸ್ತನದ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಗಂಟು ಆಗುವುದನ್ನು ಮಹಿಳೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಮೊಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕುಳಿಗಳಿರಬಹುದು.
- ತೋಳ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ನೋವಿಲ್ಲದ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಹದಗಡಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಗಂಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
- ಮೊದಮೊದಲು ನೋವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕ್ರಮೇಣ ನೋವು ಶುರುವಾಗಬಹುದು.

ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ:

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯೂ ತನ್ನ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿತಿರಬೇಕು. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ;

- ಎರಡು ಸ್ತನಗಳ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದೆಯೇ ನೋಡಿ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣುತ್ತಿದೆಯೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.
- ಬೆನ್ನ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ದಿಂಬನ್ನಿಟ್ಟು ಮಲಗಿ ಬೆರಳ ತುದಿಯಿಂದ ಸ್ತನವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿನೋಡಿ. ಬೆರಳು ಒತ್ತಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಿ ನೋಡಿ. ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ. ಸುತ್ತ ಸುತ್ತುತ್ತ ತೋಳಿನ ಸಂದಿನವರೆಗೂ ಬೆರಳಾಡಿಸಿ.



- ಮೊಲೆತೊಟ್ಟನ್ನು ಹಿಂಡಿ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಹೊರಬರುತ್ತದೆಯೇ ನೋಡಿ.
- ಗಂಟು ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಕಂಡರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಗಂಟುಗಳೆಲ್ಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನವೇ ಆಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ವೈದಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಅತಿಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುವ ವಿಶೇಷ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ಬೆಳೆಯುವುದು. ಅದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು;

- ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿದ ಬಾವು.
- ಗರ್ಭಾಶಯದ ಹೊರಗೆ ಅಚಾನಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗು. ಇಲ್ಲವೇ,
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.

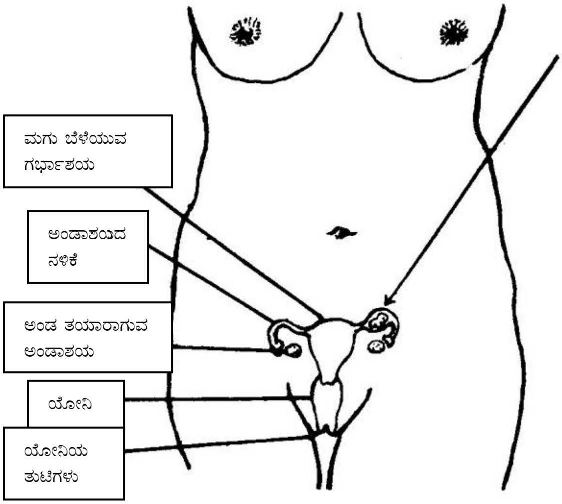
ಈ ಮೂರು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಮೊದಲು ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ನೋವು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ–ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ ಎನಿಸಿದರೆ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕೆಳಗಳಿಯ ಅಥವಾ ಅಂಡಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ೪೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರ ಮೊದಲ ಲಕ್ಷಣ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಅಥವಾ ಆಕಾರಣ ರಕ್ತಸ್ರಾವ.

ನಂತರ ಕಿರಿ ಕಿರಿ ಮಾಡುವ ಅಥಾವಾ ನೋವಿರುವ ಗಂಟೊಂದು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎನಿಸುತ್ತಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಿರಿ.

ಗರ್ಭಾಶಯದ ಹೊರಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗು



ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಗುವು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಹೊರಗೆ ಅಂಡಾಶಯದ ನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಬಸಿರಾಗಿರುವ ಸೂಚನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಲ್ಲದ ಮುಟ್ಟಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವುದು. ನೋವು, ನಂತರ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಹೊರಗೆ ನೋವು ಭರಿತ ಗಂಟು.

ಗರ್ಭಾಶಯದ ಹೊರಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗು ಉಳಿಯಲಾರದು. ಇದನ್ನು ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕುರಿತು ನಿಮಗೆ ಸಂಶಯ ಬಂದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಗರ್ಭಪಾತ

ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೇ ಮಗುವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಸರ್ಗ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಿತ್ತೊಗೆಯುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡಾದರೂ ಗರ್ಭಪಾತ ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಆಗಿದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲಕೂಡ. ತಮ್ಮ ಮುಟ್ಟು ಯಾಕೋ ಈ ಬಾರಿ ತಡವಾಯಿತು ಅಥವಾ ಒಮ್ಮೆ ಆಗದೆ ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ರಕ್ತದ ಚೂರುಗಳು ಹೊರ ಬಂದವು ಎಂದು ಅವರು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತನಗೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಇರಬಹುದು.

ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಮುಟ್ಟು ತಪ್ಪಿ ಮುಂದೆ ವಿಪರೀತ ರಕಸ್ತಾ.ವ ಆದರೆ ಅದು ಗರ್ಬಪಾತ.

ಗರ್ಭಪಾತದ ಭ್ರೂಣ 1-2 ಸೆ.ಮೀಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದಿರುವದಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಪಾತವೊಂದು ಹೆರಿಗೆಯಾದಂತೆಯೇ. ಇದರಲ್ಲೂ ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆದಿರದ ಭ್ರೂಣ ಮತ್ತು ಮಾಸು ಎರಡೂ ಹೊರಗಾಗಬೇಕು. ಎರಡೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರ ಬೀಳುವವರೆಗೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

30 ದಿನದ್ದು

60 ದಿನದ್ದು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ವಿಪರೀತವಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು. ಒಂದು ಬಾಣಂತನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ, ಉಪಚಾರಗಳನ್ನು

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವರೋ ಅಷ್ಟೇ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ, ಉಪಚಾರಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಪಾತದಲ್ಲೂ ವಹಿಸಬೇಕು.

ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ:

- ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಿರಿ. ಸಣ್ಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಾರೆ. (ಡಿ.ಎಂಡ್ ಸಿ.)
- ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವ ತನಕ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿ.
- ೩೧೩ ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡಿ.
- ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಶುರುವಾದರೆ ಪ್ರಸವ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಿ. (೩೩೭ ನೇ ಪುಟ)

ಅಪಾಯದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳು

ಸೂಲಗಿತ್ತಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆಲ್ಲ ಒಂದು ಸೂಚನೆ:

ಕೆಲವೊಂದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತ್ರಾಸದಾಯಕ ಹೆರಿಗೆ, ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರಬಹುದು. ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದವರಿರಬಹುದು. ರೋಗಿಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ತಿಂದಿರದ, ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮಂದವಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ಮೊದಲಿನ ಮಕ್ಕಳೂ ಅಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆ ಪೀಡಿತರಾಗಿರುವ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ.

*****