



BEZWADA MEDICAL ASSOCIATION & INDIAN MEDICAL ASSOCIATION

VIJAYAWADA

IMA PUBLIC EDUCATION HANDOUT SERIES NO.6

గర్భణీ స్త్రీ జాగ్రత్తలు

స్త్రీ జీవితంలో అతి ముఖ్యమైన ఘట్టాలు గర్భధారణ మరియు శిశుజననం. అధిక శాతం స్త్రీలు మొదటి సారి గర్భవతి అయినపుడు భయపడడం కద్దు. ఆ సమయంలో శరీరంలో సంభవించే మార్పుల గురించిన సరైన అవగాహన లేక పోవడమే దీనికి కారణం.

గర్భధారణ సహజ సిద్ధమైన పరిణామమే తప్ప జబ్బు కాదు. అందువలన ఆ సమయంలో సంభవించే చెడు లక్షణాలను గుర్తించడము, వాటిని నిరోధించడానికి సరైన సమయంలో వైద్యుని సలహా పొందడము చాలా అవసరం.

గర్భణీ యేనా? బతే ఏంచేయాలి ?

సక్రమంగా ఋతుస్రావం కలిగి ఉన్న స్త్రీ నెలతప్పిన వెంటనే వైద్యపరీక్షకి వచ్చినప్పుడు మూత్రపరీక్ష చేసి గర్భణీ అన్న సంగతి నిర్ధారించవచ్చు.

ప్రారంభంలోనే గర్భనిర్ధారణ చేయడం మంచిది. వైద్యపరీక్షకి వచ్చినపుడు డాక్టరు విపులంగా ప్రశ్నించి అన్నిరకములైన సమాచారాలు సేకరిస్తారు. ముందుగా తల్లిని, గర్భస్థ శిశువును పరీక్షించి, తల్లి ఆరోగ్యం, శిశువు గురించిన లక్షణాలను తెలుసుకుంటారు.

ఆ సమయంలోనే అవసరమైన రక్తపరీక్షలు, మూత్రపరీక్ష చేయించవలసిందిగా సలహా ఇస్తారు. ఈ పరీక్షల ఫలితాలను బట్టి రిస్క్ ఎక్కువ లేదా తక్కువ గర్భణీ అన్నది నిర్ణయిస్తారు. ఈ సమయంలో ఆమెకు విటమిన్లు తీసుకోవలసిందిగాను, క్రమంతప్పకుండా మరలవైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవలసిందిగాను సలహా ఇవ్వడం జరుగుతుంది.

గర్భణీ సమయంలో అసౌకర్యాలు

వికారం, వాంతులు, తలనొప్పి, కాళ్ళుకొంకర్లు పోవడం, నడుమునొప్పి, అజీర్ణం, తరచూ మూత్ర విసర్జన, మలబద్ధకం ఇవన్నీ గర్భణీలకు సాధారణగా వచ్చే అసౌకర్యాలు. ఇవి తీవ్రస్థాయిలో ఉండి వైద్య పరీక్షలలో తేడాలు కలిగించినప్పుడే వీటికి వైద్యం చేయాల్సిన అవసరం కలుగుతుంది.

గర్భణీ సమయంలో ఆహారం, మందులు

గర్భవతి అయిన సమయం నుంచి నెలలు నిండే దాకా తల్లి ఆకుకూరలు,

కాయగూరలు, పప్పు, పాలు, పళ్ళు అభ్యంతరం లేకపోతే గ్రుడ్లు పుష్కలంగా తీసుకోవాలి.

గర్భిణీ మూడవ నెల నుంచి ప్రసవమై బిడ్డకు మూడు నెలలు వచ్చే దాకా ఐరన్, కాల్షియం తీసుకోవాలి.

చాలా మందులకు తల్లి రక్తం నుంచి గర్భస్థశిశువు రక్తంలో ప్రవేశించే అవకాశం కొద్దోగాపో ఉన్నది. ఈ సమయంలో క్షేమంగా ఉపయోగించ దగిన మందులు చాలా తక్కువ. అందుచేత అత్యవసర పరిస్థితులలో తప్ప అందునా వైద్య నిపుణుల సలహాలేకుండా మందులు ఉపయోగించరాదు.

వ్యాయామం, విశ్రాంతి :

గర్భిణీ స్త్రీలు డాక్టర్ సలహా ప్రకారం తేలికపాటి వ్యాయామం లేదా యోగా చేయవచ్చు. అంతకు పూర్వం వ్యాయామం చేస్తూ ఉన్నట్లయితే ఆ వ్యాయామం కొనసాగించవచ్చు.

గర్భిణీ స్త్రీలందరికీ పూర్తి విశ్రాంతి అవసరం లేదు. రక్తపోటు ఉన్నవారు, కవల గర్భిణీలు, గర్భసంచిలో మాయ క్రిందకి ఉన్నవారు మాత్రం పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. గర్భిణీలందరికీ 6 నుంచి 8 గంటల నిద్ర సరిపోతుంది. చక్కని పుస్తకాలు చదవటం, చక్కటి విషయాలను గురించి ఆలోచించటం, ఉల్లాసంగా ఉండటం గర్భస్థ శిశువుకు చాలా మంచిది.

ధూమపానం వగైరాలు :

గర్భిణీలు స్వయంగా ధూమపానం చేసినా, మద్యపానం చేసినా, గుట్కా సేవించినా, భర్త ధూమపానం చేసినా గర్భస్థ శిశువుకు హాని అనే విషయం గుర్తుంచుకోవాలి.

సంసార జీవితం :

పూర్తి విశ్రాంతి అవసరమైన వారు తప్ప మిగిలిన గర్భిణీ స్త్రీలు నిరభ్యంతరంగా సంసార జీవితం గడపవచ్చు.

గర్భిణీ సమయంలో వైద్య పరీక్షలు ఎన్నిసార్లు? ఎప్పుడెప్పుడు ?

ఎనిమిదో నెల వచ్చే వరకూ నెలకి ఒకసారి, ఎనిమిదో నెలలో 15 రోజులకి ఒకసారి, తరువాత ప్రసవమయ్యే వరకూ వారానికి ఒకసారి పరీక్ష చేయించుకోవాలి. కనీసం ఐదుపరీక్షలు అవసరం. రిస్క్ ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీలు ఇంకా తరచుగా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

బ్లడ్ గ్రూప్ మరియు ఆర్.హెచ్.టైప్ :

తల్లి రక్తం ఆర్.హెచ్. నెగిటివ్ అయి తండ్రి రక్తం ఆర్.హెచ్. పాజిటివ్ అయితే బిడ్డ రక్తం పాడయ్యే అవకాశం ఉన్నది లేనిదీ నిర్ణయించడం చాలా అవసరం. ఈ బ్లడ్ గ్రూప్, ఆర్.హెచ్. పరీక్ష భార్య భర్తలు ఇద్దరూ చేయించుకోవాలి. బ్లడ్ గ్రూపు తెలియటం వలన

ప్రసవం సమయంలో అధిక రక్తస్రావం అయినప్పుడు త్వరగా రక్తం ఎక్కించడానికి వీలవుతుంది.

స్కానింగ్ వల్ల ఉపయోగాలేమిటి? ఎప్పుడు చేయించుకోవాలి?

సాధారణంగా ఐదవ నెలలో బిడ్డ పెరుగుదల సవ్యంగా ఉన్నదీ లేనిదీ తెలుసుకోవడానికీ, అవయవ లోపం లేదని తెలుసుకోవడానికీ అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ తీయించుకోవడం మంచిది. గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయమేమంటే అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ అత్యంత ఉపయోగకరమే గానీ అన్నిరకాల అవయవ లోపాలు దీనిద్వారా కనిపెట్టలేము. బిడ్డ గర్భసంచితో ఉన్నదా లేక ట్యూబ్ లో ఉన్నదా అనేది తెలుసుకోవటానికి, అంగవైకల్యం తెలుసుకోవటానికి, మాయ ఎక్కడ ఉన్నది తెలుసుకోవటానికి, బిడ్డ పెరుగుదల, ఆరోగ్యం గురించి తెలుసుకోవటానికి ఈ స్కాన్ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

టీకాలు ఏమి వేయించుకోవాలి ?

మొదటిసారి గర్భిణీ అయిన స్త్రీకి మొదటిసారి డాక్టరును సంప్రదించినప్పుడు, మళ్ళీ నెల రోజుల తరువాత మొత్తం రెండుసార్లు ధనుర్వాతం టీకా అవసరం. తరువాత గర్భవతి అయినపుడు ఈ టీకా ఒక్కసారి మాత్రం ఇస్తే సరిపోతుంది.

ప్రమాద సూచికలు :

త్వరగా డాక్టరును సంప్రదించవలసిన సమయాలు :

- యోని నుంచి రక్తస్రావం, లేదా దుర్వాసనతో కూడిన స్రావం, ఉమ్మనీరు పడిపోవటం
- మూత్ర విసర్జన తగ్గటము
- మూత్రవిసర్జన మంటగా ఉండటము
- తీవ్రమైన కడుపులో నొప్పి
- బిడ్డ కదలికలు ఆగిపోవటము లేక తక్కువగా తెలియటం
- శరీరము నీరు పట్టటము, ముఖము, చేతులు ఉబ్బటము,
- అధికంగా బరువు పెరగటము - నెలకు 2 కిలోల కన్నా ఎక్కువగా
- బరువుపెరుగుదల లేకపోవటము
- తీవ్రమైన తలనొప్పి, వాంతులు
- ఐదవ నెల తర్వాత కూడా ఉండే వేచిళ్ళు,
- కొద్దిపాటి నడక మరియు రోజువారి పనులు చేసుకున్నప్పుడు ఆయాసం రావటము
- తలత్రిప్పుట, కళ్ళుచీకట్లు కమ్మటము

ప్రసవం :

తొమ్మదవ నెల చివరిలో పురిటినొప్పులు మొదలై మొదటి ప్రసవమైతే 12 నుంచి 24 గంటల వ్యవధిలోను, తర్వాత ప్రసవాలకు 6 నుంచి 12 గంటల వ్యవధిలో బిడ్డకు జన్మనివ్వడం జరుగుతుంది.

ప్రసవం తరువాత అతిత్వరలోనే బిడ్డకు తల్లిపాలు ఇవ్వవచ్చు. బిడ్డకు పాలు ఇచ్చినకొద్దీ పాలు ఎక్కువ తయారవుతాయి. బిడ్డకు నాలుగో నెల వచ్చే వరకూ తల్లి పాలు తప్ప వేరే ద్రవ పదార్థాలు అవసరంలేదు.

ప్రసవం మామూలుగా జరిగినప్పుడు మూడు రోజుల తర్వాత బిడ్డకు అవసరమైన టీకాలు ఇచ్చాక తల్లి బిడ్డ ఇంటికి వెళ్ళవచ్చు.

పెద్దాపరేషన్ (సిజేరియన్) ఎప్పుడు ?

జననమార్గం ఇరుకుగా ఉండి పురుడు కష్టమవుతుందని భావించినప్పుడు, శిశువు విషయంలో సమస్యలు ఉన్నప్పుడు శస్త్రచికిత్స (సిజేరియన్) చేసి బిడ్డను తీయవలసిన అవసరం ఏర్పడుతుంది.

ప్రసవం తర్వాత కుటుంబనియంత్రణ :

గర్భిణీ మళ్ళీవెంటనే రాకుండా కుటుంబనియంత్రణ పద్ధతులు వీలైనంత త్వరగా అవలంబించటం మంచిది. బిడ్డకు పాలు ఇచ్చినా, ఇవ్వకపోయినా సంసార జీవితం మొదలుపెట్టే ముందునుంచి కుటుంబనియంత్రణ పద్ధతులు పాటించాలి.

నిపుణుల ప్రత్యేక సలహాలు - ఎప్పుడు?

- 18 ఏళ్ళలోపు స్త్రీ గర్భవతి అయితే
- 35 ఏళ్ళు పైబడిన స్త్రీ గర్భవతి అయితే
- రెండుసార్లకుపైబడి గర్భస్రావం అయినస్త్రీ గర్భవతి అయితే
- నెలలు నిండకుండా ప్రసవం, మృతశిశువు జననం, అంగవైకల్యంతో పుట్టిన బిడ్డ, పుట్టిన వెంటనే మరణించిన బిడ్డ ఇటువంటి బిడ్డలకు తల్లి అయిన స్త్రీ గర్భవతి అయితే
- అధిక రక్తపోటు ఉన్నప్పుడు
- మధుమేహం (డయాబెటీస్), పచ్చ కామెర్లు, గుండెజబ్బు, ఉబ్బసం, మూర్ఛ లాంటి వ్యాధులు ఉన్నప్పుడు
- ముందు గర్భిణీ సమయంలో అధిక రక్తస్రావం జరిగి ఉంటే
- ముందు గర్భిణీలో కవలలు కలిగిన, ఇంకా సిజేరియన్ గాని, గర్భసంచిపై ఆపరేషన్లు కనుక జరిగి ఉన్నట్లయితే.

ఈ పై సందర్భాలలో నిపుణుల సలహా ముందుగానే తీసుకోవటం మంచిది.