

राष्ट्रीय प्रजनन आरोग्य संशोधन संस्था परळ, मुंबई



(भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद) व
बृहन्मुंबई महानगरपालिका, मुंबई
यांचा संयुक्त उपक्रम



“प्रजनन विषयक आरोग्यामध्ये पुरुषांचा सहभाग वाढविण्याच्या
दृष्टीने नागरी वस्त्यांमध्ये करण्यात येणारी उपाययोजना”

- सुरक्षित मातृत्व -

गर्भवती महिलेच्या पतीची जबाबदारी :-

१. आपल्याला किती मुले असावीत या संदर्भात आपल्या पत्नीशी चर्चा करा.
२. पत्नीला गर्भ राहीला आहे की नाही याची खात्री करून घेण्यासाठी तपासणीकरीता पत्नीसोबत डॉक्टरांकडे जा.
३. गर्भारपणातील तपासणी करीता पत्नीला डॉक्टरांकडे घेवून जा. तसेच त्याबद्दल पत्नीशी चर्चा करा.
४. सुरक्षित प्रसूतीकरिता पत्नीशी चर्चा करून दवाखान्यात नांव नोंदणी करा.
५. सर्व सोयी सुविधा उपलब्ध असतील अशा दवाखान्यात पत्नीस प्रसूतीसाठी घेऊन जा.
६. आपल्या गर्भवती पत्नीस सकस व पुरक आहार द्या. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार औषधोपचार करा. तसेच शक्यतो लैंगिक संबंध टाळा.
७. गर्भारपणात, प्रसूतीच्या वेळेस व प्रसूतीनंतर पत्नीस मानसिक आधार द्या. घरगुती कामात मदत करा व तिची योग्य ती काळजी घ्या.

पुरुषांसाठी संदेश :-

१. पितृत्व स्विकारण्यापूर्वी परिपूर्ण जबाबदार व्यक्ती व्हा.
२. पुरुषांचे सहकार्य हे पती-पत्नीच्या दृढ नात्यास व लैंगिक संबंधास प्रोत्साहन देणारे ठरते.
३. पत्नीच्या गर्भारपणात, प्रसूती दरम्यान व प्रसूती नंतर तिची काळजी घेणे ही पतीची जबाबदारी आहे.
४. पुरुषांची जबाबदारी भूमिका समाजाचे आरोग्य चांगले राखून उन्नती करते.
५. लैंगिक समानता स्त्रियांचे आरोग्य चांगले राखते. पर्यायाने कुटुंबाचे आरोग्यही चांगले राखते. म्हणून स्त्रियांचा दर्जा उंचावण्यास मदत करा.

सर्वसाधारण संदेश :-

१. पत्नीच्या वय वर्ष १८ ते ३५ दरम्यान मुलांचा विचार करा.
२. दोन मुलांमध्ये अंतर असणे, मुलांची वाढ, विकास व आरोग्य यासाठी तसेच मातेचे आरोग्य चांगले राखण्याकरिता दोन मुलांमध्ये अंतर ठेवा.
३. कुटुंब नियोजन पद्धतीचा अवलंब करून नको असलेली गर्भधारणा टाळा.
४. मुलगा, मुलगी एक समान, शिक्षण देवून करा महान.

गर्भधारणा कशा प्रकारे होते ? व बाळ जन्माला कसे येते ?

स्त्री-पुरुषाच्या लैंगिक संबंधाच्या वेळेस पुरुषाचे शिश्न स्त्रीच्या योनी मार्गात प्रवेश करते व संभोगाच्या परमोच्च बिंदुला पुरुषाच्या शिश्नातील वीर्य गर्भाशय मुखजवळ पडते. या वीर्यामध्ये असलेले शुक्राणू स्वतःच्या हालचालीने गर्भाशयातून बीजवाहक नलिकेत प्रवेश करतात. स्त्रीच्या शरीरात दर महिन्याला एक अंडे (स्त्रीबीज) तयार होते. ते काही काळ जिवंत राहते. जर या काळात स्त्री-पुरुषाचा शारीरिक संबंध आला तर स्त्रीबीज व शुक्राणू यांचे मिलन होते आणि स्त्रीबीज फलित होते. हे फलित स्त्रीबीज गर्भाशयाच्या भिंतींना चिकटून रहाते व त्याचे गर्भात रूपांतर होते. यालाच गर्भधारणा म्हणतात. हा गर्भ वाढत जातो. शेवटच्या मासिक पाळीनंतर सुमारे २८० दिवस किंवा ४० आठवड्यांनी गर्भवती स्त्रीची प्रसूती होते व बाळ जन्माला येते. असंख्य शुक्राणूंपैकी फक्त एकच शुक्राणू हा स्त्रीबीज फलित करू शकतो.

गर्भधारणेकरिता योग्य वय	गर्भधारणेची लक्षणे
● वय वर्ष २० ते ३५ गर्भधारणेसाठी योग्य समजले जाते ● वय वर्ष १८ च्या पूर्वी व ३५ नंतर गर्भधारणा धोकादायक ठरू शकते.	● नियमितपणे येणारी मासिक पाळी बंद होते. ● सकाळच्या वेळेस मळमळ किंवा उलटी होते. ● जसा गर्भ वाढतो, तसा पोटाचा आकार वाढत जातो.

मासिक पाळी चुकल्या नंतर लघवी, रक्ताची तपासणी किंवा सोनोग्राफी या द्वारे गर्भधारणा झाली आहे किंवा नाही याची खात्री केली जाते. लघवीची तपासणी अतिशय साधी व कमी खर्चाची असल्याने बरेचदा या तपासणीची निवड केली जाते.

गर्भारपणातील तपासणी :-

गर्भाशयात गर्भ असल्याची खात्री झाल्यानंतर गर्भवती महिलेने लवकरात लवकर आपली तपासणी तज्ञ डॉक्टरांकडून करून घ्यावी. मासिक पाळी चुकलेल्या दिवसापासून १२ ते १६ आठवडयात पहिली तपासणी व धनुर्वाताचे पहिले इंजेक्शन तसेच २८ व्या आठवडयात दुसरे इंजेक्शन व तपासणी करून घ्यायला हवी. गर्भारपणातील तपासणी ही त्या महिलेच्या पुर्वतिहासावर तसेच आधीच्या गर्भारपणातील धोक्याच्या बाबींवर अवलंबून असते. जर गर्भारपणात काही जोखीम नसेल तर डॉक्टर अशा महिलेला कमीत कमी तीन वेळा तपासणीसाठी बोलवतात.

गर्भारपणातील तपासणी कशासाठी ?

- गर्भाशयात गर्भ असल्याची खात्री करून घेता येते व त्याचा कालावधी लक्षात येतो.
- प्रसूतीच्या वेळेस किंवा प्रसूती नंतर धनुर्वातापासून संरक्षण करता येते.
- आरोग्याची काळजी, आहार, व्यायाम व विश्रांती या संदर्भात माहिती मिळते.
- प्रसूतीच्या वेळेस येऊ शकणाऱ्या अडचणींची वा जोखमीची कल्पना येते व त्या टाळता येतात.

गर्भारपणात करण्यात येणाऱ्या तपासण्या व त्यांची गरज :-

वजन :- गर्भाची वाढ योग्य प्रकारे होते की नाही हे पाहण्यासाठी गर्भवती महिलेच्या वजनाची तपासणी करणे आवश्यक असते. गर्भारपणात बाळ जन्माला येण्याच्या वेळेस गर्भवती महिलेचे वजन सुमारे १०-१२ किलोनी वाढावयास हवे.

उंची :- गर्भवती महिलेची उंची १४५ सें.मी. पेक्षा कमी असल्यास त्या महिलेचे गर्भारपण व प्रसुती जोखीमीची असू शकते. ही जोखीम टाळण्यासाठी उंची तपासली जाते.

लघवी :- लघवीतून क्षार, प्रथिने किंवा साखर जात असेल तर प्रसुतीच्या वेळेस जोखीम वाढते. ही जोखीम वेळीच उपचार करून टाळता येते यासाठी लघवीची तपासणी गरजेची आहे.

रक्त :- रक्तगट, रक्तातील लोहाचे प्रमाण, एच.आय.व्ही. किंवा हिपाटायटीस-बी यांचा प्रार्दुभाव झाला आहे का, हे पहाण्यासाठी रक्ताची तपासणी करतात.

रक्तदाब :- उच्च रक्तदाब असल्यास प्रसुतीच्या वेळेस जोखीम वाढते. ही जोखीम वेळीच उपचार करून टाळता येते. या करिता रक्तदाब तपासणी गरजेची असते.

पोटाची तपासणी :- गर्भाची वाढ, स्थिती व हृदयाचे ठोके या गोष्टी पोटाच्या तपासणीवरून कळतात व त्यामुळे प्रसुतीच्या वेळेस येऊ शकणाऱ्या जोखीमां बदल पुर्वसुचना मिळते व वेळीच योग्य ती पावले उचलून जोखीम टाळता येते.

जेनेटीक काऊन्सेलिंग (गरज भासल्यास) :- अनुवंशिक आजारांचा पुर्व इतिहास असणाऱ्यांना जेनेटीक काऊन्सेलिंग गरजेचे असते.

गर्भारपणात आवश्यक गोष्टी :-

- धनुर्वात प्रतिबंधक दोन इंजेक्शन्स.
- लोह व कॅल्शियमच्या गोळ्या - रक्तवाढीस व हाडे ठिसूळ होऊ नयेत म्हणून.
- गर्भाच्या योग्य वाढीसाठी पुरक व सकस आहार.
- पुरेशी विश्रांती.

गर्भारपणात घ्यावयाची काळजी :-

- गर्भवती स्त्रीने अतिश्रम तसेच तंबाखू, सिगारेट, मशेरी, मद्य यांचे सेवन टाळावे.
- गर्भपाताचा पुर्व इतिहास असेल तर संभोग टाळावा.
- स्तनांची काळजी घ्यावी तसेच स्तनांचा किंवा त्वचेचा काही विकार असल्यास ताबडतोब उपचार करावा.
- गरोदरपणात कमीत कमी १० ते १२ किलो वजन वाढायला हवे.
- सैल कपड्यांचा वापर करावा.
- पुरेशी विश्रांती घ्यावी व शक्यातो लांबचा प्रवास टाळावा.
- नियमित प्रसुतीपूर्व तपासणीसाठी जावे.

असे झाल्यास डॉक्टरांना भेटा :-

- हात, पाय व तोंडावर सुज आल्यास,
- अशक्तपणा असल्यास तसेच डोळ्यांच्या पापण्यांचा आतील भागाचा रंग फिकट झाल्यास.
- अचानक पोटात कळा आल्यास
- गरोदरपणात इतर काही संसर्ग झाल्यास

गर्भवती स्त्रीचा आहार :-

- गर्भवस्थेत महिलेने आपल्या आहारात दुध, फळे, मोड आलेली कडधान्य, हिरव्या पालेभाज्या, मांस, मच्छी, अंडी, गुळ, खजुर, चिकू, शेंगदाणा चिककी यांचा समावेश करावा.

- नेहमी पेक्षा थोडा अधिक आहार घ्यावा.
- काही समस्या असल्यास आहाराविषयी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

गर्भारपणात लैंगिक संबंध :-

गर्भारपणात लैंगिक संबंध ठेवावेत का असा प्रश्न बऱ्याच व्यक्तींना पडत असतो. गर्भारपणात संबंध ठेवणे घातक नसते, परंतु गर्भपाताच्या पुर्व इतिहासात मुदत पुर्व प्रसुती झालेली असेल, तसेच जोडीदारास लैंगिक आजाराचा संसर्ग झाला असेल तर लैंगिक संबंध शक्यतो टाळावेत व अशा संसर्गापासुन दुर राहण्यासाठी निरोधचा वापर करावा.

जोखमीचे गरोदरपण :-

१. गर्भवती स्त्रीचे वय १८ पेक्षा कमी किंवा ३५ पेक्षा जास्त असल्यास.
२. गर्भवती स्त्रीची उंची १४५ सें.मी. पेक्षा कमी असेल तर.
३. गर्भपाताचा पूर्व इतिहास, मृत बालक जन्माला आले असेल किंवा जन्मतःच बालकाचा मृत्यु झाला असेल तर.
४. गर्भवती स्त्रीची पूर्वीची प्रसुती मुदत पूर्व किंवा शस्त्रक्रियेने झालेली असल्यास.
५. गर्भवती स्त्रीच्या रक्तातील लोहाचे (HB) प्रमाण आठ ग्रॅम पेक्षा कमी असल्यास.
६. गर्भवती स्त्रीच्या लघवीमध्ये प्रोटीनचे प्रमाण जास्त असल्यास.
७. गर्भवती स्त्रीला मधुमेह, रक्तदाब, सुज किंवा हृदय विकार असेल तर.
८. गर्भवती स्त्रीला योनीमार्गातून रक्तस्त्राव वा बाळंतपणापुर्वी रक्तस्त्राव होत असेल तर.
९. गर्भाशयातील गर्भाची स्थिती अनैसर्गिक असेल.
१०. गरोदरपणाच्या आठव्या महिन्यात प्रसुती होत असेल तर.

गैरसमजुती	सत्यता
१. गर्भवती स्त्रीने जास्त आहार घेतल्यास त्याचा भार गर्भावर पडतो व त्यामुळे गर्भाची वाढ होत नाही.	१. गर्भवतीला इतर महिलांपेक्षा जास्त आहाराची गरज असते त्यामुळे तिने आहारात वाढ करणे गरजेचे असते.
२. पपई, अंडी, मांस, मच्छी खाण्याने गर्भपात होतो किंवा गर्भावर त्याचा अनिष्ट परिणाम होतो.	२. पपई मध्ये "अ" जीवनसत्व असते, अंड्यात वा मांस, मच्छी मध्ये भरपूर प्रोटीन असते व ते गर्भाच्या वाढीसाठी आवश्यक असते.

घरी प्रसुती करणे सुरक्षित आहे का ?

गरोदरपणात गुंतागुंतीचे नसेल व प्रसुती करण्यासाठी प्रशिक्षित दाई उपलब्ध असेल तर घरी प्रसुती करणे सुरक्षित आहे. घरी प्रसुती करताना अचानकपणे काही समस्या उदभवल्यास पुढील उपचार करण्यासाठी सर्व सोयींनी सज्ज असलेल्या उपचार केंद्राची माहिती असणे गरजेचे आहे. घरी प्रसुती करताना पुढील काळजी घेणे आवश्यक आहे :

- प्रसुतीसाठी लागणारे सर्व साहित्य / गरजेच्या गोष्टी एकत्र करून ठेवाव्यात.
- प्रसुतीसाठी लागणारी सर्व उपकरणे निर्जंतुक केल्याची खात्री करून घ्यावी.
- प्रशिक्षित व्यक्तीकडूनच प्रसुती करून घ्यावी.