



ഗർഭിണിയാകാൻ തയ്യാറെടുക്കും മുൻപേ

ഡോ: ജീനാ അരവിന്ദ് MS(Ay)

ആരോഗ്യവാനായ ഒരാളുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി എപ്രകാരം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോകാമെന്നും അപമൃതമായ ജീവിതശൈലിയും മറ്റുംകൊണ്ട് രോഗിയായി തീർന്നാൽ, ആ രോഗത്തെ ഉയുലനം ചെയ്ത് എപ്രകാരം ആരോഗ്യം തിരികെ കൊണ്ടുവരാമെന്നുമാണ് ഭാരതത്തിന്റെ തനതായ ആരോഗ്യശാസ്ത്രമെന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്ന ആയുർവേദം എന്നും ചർച്ചചെയ്യുന്നത്. കാലങ്ങളായി സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് സമൂഹം ഏറെ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നുണ്ടെങ്കിലും ഇന്ന് അത് വളരെയേറെ ശ്രദ്ധ കൊടുക്കേണ്ട ഒരു വിഷയമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. 'അമ്മയാകുക' എന്നുള്ള ആഗ്രഹം ഒട്ടുമിക്ക സ്ത്രീകളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളവും സൗന്ദര്യത്തിലും സ്വന്തം കരിയറിലുമുള്ള താൽപര്യത്തേക്കാളും വലുതാണ്. ഇന്ന് ജീവിതപോരാട്ടത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗമായി മാറിയിരിക്കുകയാണ് ഗർഭധാരണവും അതിനോടനുബന്ധിച്ച പ്രശ്നങ്ങളും. ഈ 'സെൽഫ്'ക്കാലത്ത് നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ സംബന്ധിച്ച ഒരു 'സെൽഫ് അസെസ്മെന്റ്' അനിവാര്യമായിരിക്കുന്നു.

ഗർഭധാരണം

ആയുർവേദത്തിൽ ഗർഭധാരണത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമായി നാല് ഘടകങ്ങളെ പ്രതിപാദിക്കുന്നു. സ്ത്രീ-പുരുഷബീജം, ഗർഭാശയം, ശരിയായ പോഷണം, അനുയോജ്യമായ സമയം എന്നിവയാണ്. അനുയോജ്യമായ സമയം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് ഗർഭധാരണത്തിന് അനുയോജ്യമായ സ്ത്രീപുരുഷ പ്രായവും, അതിനുവേണ്ടിയുള്ള ലൈംഗികബന്ധത്തിന് അനുയോജ്യമായ ദിവസങ്ങളുമാണ്. വിവാഹപ്രായത്തെ സംബന്ധിച്ച നിരവധി ചർച്ചകൾ അരങ്ങേറുന്ന ഇക്കാലത്ത് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതായ ചില വസ്തുതകളുണ്ട്. സ്ത്രീകളിലെ വിദ്യാഭ്യാസപരമായ പുരോഗതി, വൈകിയുള്ള വിവാഹം, സ്ത്രീസമൂഹം തൊഴിലിന് നൽകുന്ന പ്രാധാന്യം ഇവ പ്രായംകൂടിയ സ്ത്രീകളിൽ ഗർഭധാരണമേറിവരുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു. അങ്ങനെയുള്ള എല്ലാ ഗർഭധാരണങ്ങളും പ്രശ്നബാധിതമായിരിക്കും എന്നല്ല, ഡൗൺസ് സിൻഡ്രോം പോലുള്ള വൈകല്യങ്ങൾ, ഗർഭമലസിപോകുക, പ്രായാനുപാതികമായി വരുന്ന രക്തസമ്മർദ്ദപ്രശ്നങ്ങൾ, പ്രമേഹം എന്നിവയുടെ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും അതുമൂലം ഗർഭകാലത്തും പ്രസവസമയത്തും ഒട്ടേറെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാവുന്നതായും കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. അന്ധോല്പാദനത്തിന്റെ കൃത്യതയ്ക്കും അന്ധത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരത്തിനും ഹോർമോൺ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും പ്രായാനുപാതികമായി വൈഷമ്യങ്ങളും നേരിടാം. ആയതിനാൽ,



30 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞാൽ പ്രത്യേകിച്ചും 35 വയസ്സിനു മേൽ ഗർഭധാരണം നടന്നാൽ ഗർഭകാലത്ത് അമ്മയ്ക്ക് പ്രത്യേക പരിചരണം ആവശ്യമാണ്.

നാലിൽ കൂടുതൽ തവണ പ്രസവിച്ചവർ വീണ്ടും ഗർഭിണിയാകുമ്പോൾ രക്തക്കുറവ്, പ്രായാനുപാതികമായി വരുന്ന മറ്റു രോഗങ്ങൾ, ജനിതകവൈകല്യങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് സാധ്യതയുണ്ട്. മാത്രവുമല്ല, പ്രസവകാലത്തും പ്രസവശേഷവും ബുദ്ധിമുട്ടുകളുണ്ടാവാം.

കുമാരക്കൊരിലുള്ള ഗർഭധാരണം അമ്മമാരുടെ ആരോഗ്യഹാനിക്കും ചിലപ്പോൾ മരണത്തിന് തന്നെയും കാരണമായേക്കാം. അമ്മയാകാനുള്ള മാനസിക തയ്യാറെടുപ്പ് വേണ്ടത്രയില്ലാത്തതിനാൽ പലപ്പോഴും പ്രസവശേഷം അമ്മയും കുഞ്ഞും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം തൃപ്തികരമായില്ല. പ്രായം കുറഞ്ഞവരിൽ കാണുന്ന ഗർഭം അല്പായുസ്സോടു കൂടിയതാകാമെന്ന് ആയുർവ്വേദത്തിൽ പറയുന്നു. ഗർഭസ്ഥശിശുവിന് വളർച്ചക്കുറവ്, അകാലപ്രസവം തുടങ്ങിയവ ഇത്തരം ഗർഭധാരണങ്ങളിൽ കാണാവുന്നതാണ്.

മാനസിക ഭാവങ്ങളുടെ പ്രസക്തി

ദമ്പതികളുടെ മാനസികാവസ്ഥ ഗർഭധാരണത്തിനു പുറമെ ഉത്തമസന്താനലബ്ധിക്ക് ആവശ്യമാണെന്ന് ആയുർവ്വേദത്തിൽ ഊന്നിപറയുന്നുണ്ട്. അമിതമായ ചിന്ത, ശോകം, ഭയം, ആശങ്ക എല്ലാംതന്നെ ഗർഭധാരണത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കാം. ദാവത്യജീവിതം പരസ്പരമാരണയും സ്വകാര്യതയും സന്തോഷവും നിറഞ്ഞതായിരിക്കണം എന്നും എപ്പോഴും.

ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ

യോനിരോഗങ്ങൾ, മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ, ദമ്പതികളുടെ തെറ്റായ ജീവിതശൈലി, ഉചിതസമയത്തല്ലാത്ത ലൈംഗികബന്ധം, മറ്റു പല വ്യാധികൾ ബലക്ഷയം ഇവകൊണ്ട് ഗർഭം ധരിക്കൽ താമസമുണ്ടാകാം. ഇന്നത്തെ ക്രമംതെറ്റിയ ജീവിതചര്യകൊണ്ടുതന്നെ പല ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ചു സ്ത്രീകളിൽ, PCOS പോലുള്ള രോഗങ്ങൾ ജീവിതശൈലിജന്യ രോഗമായാണ് കണക്കാക്കുന്നത്. യോനിരോഗങ്ങൾ, പ്രമേഹം, ടൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ തെറ്റായ പ്രവർത്തനം, അമിതമായ രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നിവയുടെ കീഴിൽ ഗർഭധാരണത്തിനുമുമ്പെ തന്നെ ഒരു ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം നിർബന്ധമായും തേടേണ്ടതാണ്. അമിതവണ്ണം എന്നത്, എക്കാലത്തും സ്ത്രീകളുടെയിടയിൽ പർച്ചാവിഷയമാണ്. ഇവരിൽ വന്ധ്യത, ഗർഭധാരണമുടേയ്ക്കാൽ ഗർഭസ്ഥശിശുവിന്റെ ജനിതകവൈകല്യങ്ങൾ, ഗർഭസ്രാവം തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകാം.

മുറച്ചൊരുക്കണവിവാഹം ചെയ്യുന്ന സമ്പ്രദായം പണ്ടുമുതൽക്കേ കേരളത്തിലുണ്ട്. (പാരമ്പര്യമായി കാണപ്പെടുന്ന രോഗങ്ങൾ, പ്രത്യേകിച്ചും ജനിതകവൈകല്യങ്ങൾ ഇത്തരം വിവാഹങ്ങളിലൂടെ അടുത്ത തലമുറയിലേക്ക് വരാനുള്ള സാധ്യത രണ്ടിരട്ടിയാണ്.) ഭിന്നഗോത്രത്തിലുള്ളവരെയാണ് വിവാഹം ചെയ്യേണ്ടതെന്ന് ആയുർവ്വേദത്തിൽ പറയുന്നുണ്ട്.

അമിതമായ വിശപ്പും ദാഹവുമുള്ളവർ അമിതമായ ഭയം, ശോകം, ദേഷ്യം, പ്രമേഹം തുടങ്ങിയ ദീർഘകാലരോഗമുള്ളവർ ഗർഭധാരണത്തിന് തയ്യാറെടുക്കരുതെന്നാണ് ആയുർവ്വേദത്തിൽ പറയുന്നത്. പുതിയ രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് വ്യാപകമായ അവബോധവും നൂതനപരി

ശോധനമാർഗ്ഗങ്ങളും കേരളീയ ജനത മന:പാഠമാക്കിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ശാരീരികസുസ്ഥിതിയെ അപകടകരമായി വീധം ബാധിക്കുന്ന തെറ്റായ ജീവിതചര്യയിൽ മാറ്റംവരുത്തുന്നതിന് വൈമുഖ്യം കാണിക്കുന്നു. എന്നാൽ സ്ത്രീ-പുരുഷ ബീജം, ഗർഭാശയം, ഗർഭം ധരിച്ച സമയം, ഗർഭകാലം, ഗർഭിണിയുടെ ആഹാരം, ജീവിതരീതി ഇവ പൂർണ്ണഗുണയുക്തമാകുന്നതിലൂടെ ഉചിതമായ സമയത്തുതന്നെ ഉത്തമസന്താനലബ്ധിക്ക് കാരണമാകുകയും ചെയ്യാം.

ആയുർവ്വേദ പരിചരണം

ഇന്ന് നാം നിത്യേനഅവലംബിക്കുന്ന ആഹാരരീതി, ആരോഗ്യസ്ഥിതിയെ എത്രമാത്രം തകിടംമറിക്കും, എന്നത് വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന രോഗങ്ങളുടെ കണക്കുകൾ തെളിയിക്കുന്നു. കഴിക്കുന്ന ആഹാരം, അവയുടെ പാചകരീതി, ഉപയോഗിക്കുന്ന വിധം, അളവ്, സമയനിഷ്ഠ തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ മാത്രമല്ല, അവയുടെ സംഭരണ-സംസ്കരണരീതിവരെ ആരോഗ്യത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കാം ഈ ദൃഷ്ടിയിലൂടെ നോക്കിക്കാണുകയാണെങ്കിൽ ഇന്ന് നാം അനുവർത്തിക്കുന്ന ജീവിതശൈലി ശരീരത്തിലുണ്ടാക്കുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ വഴി സന്താനോൽപാദനത്തിനുകുന്ന ബീജത്തേയും ഗർഭസ്ഥശിശുവിനെയും ബാധിക്കുമെന്നുള്ളതിൽ സംശയിക്കേണ്ടതില്ല. ഇന്നത്തെ ജീവിതസാഹചര്യത്തിൽ ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത വിധം പിണഞ്ഞുകിടക്കുന്ന, ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വഴികൊടുക്കുന്ന ഇത്തരം കാരണങ്ങൾക്ക് പരമാവധി വിരാമമിട്ടുകൊണ്ടുതന്നെ, ഒരു യുക്തിസഹമായ സമീപനമാണാവശ്യം.

ഗർഭധാരണത്തിനുമുമ്പേ ശരീരവും മനസ്സും അതിനുകൂറുംവിധം തയ്യാറാക്കിയെടുക്കണം. ആരോഗ്യവും ബുദ്ധിയും സൗന്ദര്യവും തികഞ്ഞ ഒരു കുട്ടിയുണ്ടാകാനാണ് എല്ലാ ദമ്പതികളും ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. ആലക്ഷ്യം നിറവേണമെങ്കിൽ ജീവിതചര്യ ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിനായി ക്രമപ്പെടുത്തുക തന്നെ വേണം.

സ്നേഹനം, സ്വേദനം, വമനം, വിരചേനം, വസ്തി എന്നിങ്ങനെ ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ മുതൽക്കൂട്ടായ ക്രിയാകർമ്മങ്ങൾ അനുഷ്ഠിച്ചശേഷം പുരുഷനും സ്ത്രീയും പ്രത്യേകം ചിട്ടയോടുകൂടി കഴിയണം. ഇവയെല്ലാം ഉത്തമസന്താനലബ്ധിക്കുതക്കുന്ന സ്ത്രീ-പുരുഷബീജം, ഗർഭാശയം, ശാരീരികസ്ഥിതി എന്നിവയ്ക്കുവേണ്ടിയാണ്. അങ്ങനെ അതുവരെ അനുവർത്തിച്ചുപോന്ന ജീവിതശൈലികൊണ്ടുണ്ടായ ഒട്ടുമിക്ക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്കും ഒരു പരിധിവരെ പരിഹാരമാകുന്നു. ജനിതകവൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളുള്ളവർ, മുപ്പത്തിഅഞ്ച് വയസ്സിനു മേൽ പ്രായമുള്ളവർ, നേരത്തേ ഗർഭമലസിപോയിട്ടുള്ളവർ, മറ്റു പല രോഗങ്ങളുള്ളവർ ഗർഭധാരണത്തിനുമുമ്പേ മേൽപറഞ്ഞ ചികിത്സകൾ എടുക്കാവുന്നതാണ്.

പോസിറ്റീവായ കാര്യങ്ങൾ ചിന്തിക്കുകയും കേൾക്കുകയും ചെയ്യുക, ഉറച്ച ഈശ്വരവിശ്വാസം, ഹൃദ്യമായ സുഹൃദ്ബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്തുക, വിനോദത്തിനും ഉല്ലാസത്തിനും സമയം കണ്ടെത്തുക തുടങ്ങിയ മാനസികാരോഗ്യത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ധ്യാനം, യോഗ എന്നിവ ശീലിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. മലമുത്രങ്ങളുടെ ശരിയായ പ്രവൃത്തിയും മികച്ച ദഹനപ്രക്രിയയും ശാരീരിക സന്തുലിതാവസ്ഥയും ആർത്തവചക്രക്രമീകരണത്തിൽ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നവയാണ്.