
आई-बाबा व्हायचंय?

गर्भधारणापूर्व समुपदेशन

डॉ. तनुश्री देशपांडे

प्रत्येक दांपत्याने मूल होऊ देण्याचा विचार करताना गर्भधारणापूर्व समुपदेशन वैद्यकीय तज्ज्ञांकडून घेणे हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. गरोदर माता व बालकाचे स्वास्थ्य उत्तम राहण्यासाठी हे समुपदेशन उपयोगी असते.

प्र. १) गर्भधारणापूर्व वैद्यकीय सल्ला व समुपदेशनाचे नक्की फायदे कोणते?

प्रत्येक दांपत्याला आपल्याला होणारे मूल हे निरोगी, सुदृढ व्हावे अशी इच्छा असते, परंतु अनेकदा माता-पित्यांमधील काही आजारांमुळे, कमतरतेमुळे किंवा अनुवंशिकतेमुळे होणाऱ्या बाळात दोष निर्माण होतो.

गर्भधारणेपूर्वी करण्यात येणाऱ्या समुपदेशन व वैद्यकीय सल्ल्यामुळे गरोदरपण व बाळंतपणामधील अनेक आजार टाळण्यास मदत होते. गर्भवतीचे स्वास्थ्य नीट राहणे,

सुरक्षित प्रसूती होणे व निरोगी बाळ जन्माला येणे हे त्याचे फायदे आहेत.

प्र. २) गर्भधारणापूर्व समुपदेशनात नक्की काय केले जाते.

समुपदेशनाचे मुख्यत्वे ५ घटक आहेत.

- १) दांपत्याविषयी माहिती घेणे (History taking)
- २) शारीरिक तपासणी
- ३) रक्तचाचण्या
- ४) औषधोपचार
- ५) सल्ला

प्र. ३) गर्भधारणेपूर्वी दांपत्याची कोणती माहिती घेतली जाते?

- दांपत्याचे वय
- स्त्रीमधील मासिक पाळीची नियमितता अथवा पाळीचे आजार
- दांपत्य अथवा त्यांच्या जवळच्या नातलगामधील आजार. उदा. - मधुमेह, उच्च रक्तदाब, थायरॉईड इत्यादी.
- दांपत्यामध्ये असे आजार असल्यास गर्भधारणेपूर्वीच

त्यावर उपचार सुरू करता येतात व गर्भावस्थेमधील आई व बाळाला होणारे धोके कमी करता येतात.

- अनुवंशिक आजार - स्त्री अथवा पुरुषाच्या कुटुंबामध्ये काही अनुवंशिक आजार असल्यास त्यासंबंधित चाचण्या गर्भधारणेपूर्वी केल्या जातात. होणाऱ्या बाळामध्ये त्या आजाराची किती शक्यता आहे याची पडताळणी आधी केली जाते व नंतरच गर्भधारणेचा सल्ला दिला जातो.
- दांपत्याचा (विशेषतः स्त्रीचा) व्यवसाय, कामाचे स्वरूप, कामाच्या वेळा, दिनचर्या याविषयी तपशिलाने माहिती घेतली जाते. सुयोग्य गर्भधारणेच्या दृष्टीने गरज असल्यास त्यात बदल सुचवले जातात.

प्र. ४) गर्भधारणेआधी वैद्यकीय तपासणी जरूरी आहे का?
हो, गर्भधारणेआधी स्त्रीची वैद्यकीय तपासणी करणे गरजेचे आहे. या वेळी गर्भधारणेसाठी इच्छुक स्त्री शारीरिकदृष्ट्या सक्षम आहे ना हे बघितले जाते. वैद्यकीय तपासणी दरम्यान काही समस्या आढळल्यास त्यावर गर्भधारणेपूर्वी उपाययोजना केली जाते.

-
- वजन - स्थूल स्त्रियांमध्ये गरोदरपणामधील मधुमेह, उच्च रक्तदाब यासारखे आजार जास्त प्रमाणात आढळतात. म्हणूनच गर्भधारणेपूर्वी स्थूल स्त्रियांना शास्त्रोक्त पद्धतीने वजन घटविण्याचा सल्ला दिला जातो.
 - कुपोषित, कमी वजनाच्या स्त्रियांमध्ये कमी वजनाची, अपुऱ्या दिवसांची बाळे होण्याचा धोका असल्याने, त्यांना आहार व व्यायामाचा सल्ला दिला जातो.
 - रक्तदाब
 - हृदयाची तपासणी
 - जननसंस्थेची तपासणी - गर्भाशय व जननसंस्थेची तपासणी करून गर्भधारणेसाठीची सक्षमता बघितली जाते. जंतूसंसर्ग अथवा जननसंस्थेचे इतर आजार आढळल्यास उपचार केले जातात.

प्र. ५) गर्भधारणेपूर्वी कोणत्या चाचण्या करायला हव्या?

- हिमोग्लोबीन - भारतातील साधारणतः ५१ टक्के स्त्रियांमध्ये रक्तामध्ये हिमोग्लोबीन कमी असते म्हणजेच ॲनिमिया असतो. ॲनिमियामुळे गर्भपात, अपुऱ्या दिवसांची प्रसूती, कुपोषित बाळ होण्याची

-
- शक्यता असते. म्हणूनच अॅनिमिया असल्यास त्याचे कारण शोधून वेळीच उपचार करणे महत्त्वाचे.
- रक्तामधील साखरेचे प्रमाण - गर्भधारणेच्या वेळेस मधुमेह नियंत्रणाखाली नसेल तर होणाऱ्या गर्भामध्ये व्यंग निर्माण होऊ शकतात. गर्भपात होऊ शकतो. त्यामुळे रक्तातील साखरेचे पातळीवर नियंत्रण ठेवणे गरजेचे असते.
 - थायरॉईड संप्रेरकाची पातळी - शरीरात थायरॉईडचे प्रमाण कमी असल्यास गर्भात दोष निर्माण होतात. त्यामुळे आधीच उपचार सुरू करायला हवेत.
 - थॅलेसिमिया व इतर रक्तदोषांच्या चाचण्या - थॅलेसिमिया हा एक अनुवंशिक रक्ताचा आजार आहे. पती-पत्नी दोघेही थॅलेसिमियाचे वाहक (Carrier) असल्यास बाळामध्ये थॅलेसिमिया होण्याची शक्यता असते. अशा वेळी काही विशिष्ट चाचण्या करून घ्याव्या लागतात.
 - रुबेला - रुबेला म्हणजेच जर्मन गोवरचा जंतूसंसर्ग गरोदरपणात स्त्रीला झाल्यास गर्भात दोष निर्माण होतात. म्हणून रुबेलाच्या अॅन्टीबॉडीज रक्तात न आढळल्यास त्याचे लसीकरण करून घेणे महत्त्वाचे

अर्थात लसीकरणानंतर २-३ महिने गर्भधारणा टाळावी.

प्र. ६) गर्भधारणेपूर्वी कुठले औषधोपचार सुरू करायला हवे?

गर्भधारणेपूर्वी फोलीक ॲसिड या जीवनसत्त्वाची गोळी सुरू करतात. फोलीक ॲसिडच्या कमतरतेमुळे गर्भाच्या मेंदूच्या आवरणात दोष निर्माण होतात, तसेच गर्भपाताचा धोका वाढतो. फोलीक ॲसिडच्या गोळ्या गर्भधारणेआधी किमान २ महिने सुरू करायला हव्या.

प्र. ७) गर्भधारणेपूर्वी कोणता वैद्यकीय सल्ला दिला जातो.

- गर्भधारणेपूर्वी दांपत्याला स्वस्थ्य जीवनशैलीचा सल्ला दिला जातो. संतुलीत आहार, पुरेशी विश्रांती व योग्य आहाराविषयी माहिती देण्यात येते.
- गर्भधारणेसाठी फलनशील काळ कुठला (Fertile Period) व त्याकाळात घ्यावयाची काळजी याविषयी तपशीलवार सांगितले जाते.
- धूम्रपान, मद्यपानासारख्या व्यसनांचा धोका समजावून त्यापासून दूर राहण्याचा सल्ला दिला

जातो. गर्भधारणा व गर्भावस्थेसाठी हानीकारक गोष्टींची माहिती दिली जाते.

- गर्भधारणेपूर्वी करण्यात येणाऱ्या समुपदेशनाचा उद्देश गर्भावस्था स्वास्थ्यपूर्ण होणे हा असतो.



