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 प्रसुतीकरिता 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 सल्यानुसार औषधोपचार करा. तसेच शक्यतो लैंगिक संबंध टाळा.

७. गर्भारपणात, प्रसुतीच्या वेळेस व प्रसुतीनंतर पत्नीस मानसिक आधार द्या. घरगुती कामात मदत करा व तिची योग्य ती काळजी घ्या.

पुरूषांसाठी 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 जबाबदार भुमिका 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 पध्दतीचा 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-पुरूषाच्या लैंगिक संबंधाच्या वेळेस पुरूषाचे शिश्न स्त्रीच्या योनी मार्गात प्रवेश करते व संभोगाच्या परमोच्च बिंदुला पुरूषाच्या शिश्नातील वीर्य गर्भाशय मुखाजवळ 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-पुरूषाचा शारीरीक संबध 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 आठवडयांनी गर्भवती स्त्रीची प्रसूती होते व बाळ जन्माला येते. असंख्य शुक्राणूंपैकी फक्त एकच शुक्राणू हा स्त्रीबीज फलित करू शकतो.

गर्भधारणेकरिता योग्य वय	गर्भधारणेची लक्षणे
● वय वर्षे २० ते ३५ गर्भधारणेसाठी योग्य समजले जाते ● वय वर्षे १८ च्या पूर्वी व ३५नंतर गर्भ-धारणा 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 २८व्या आठवडयात दुसरे इंजेक्शन व तपासणी करून घ्यायला हवी. गर्भारपणातील तपासणी ही त्या महिलेच्या पुर्वेतिहासावर 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.
- प्रसुतीच्या वेळेस किंवा प्रसुती नंतर धर्नुवातापासून संरक्षण करता येते.
- आरोग्याची काळजी, आहार, व्यायाम व विश्रांती या संदर्भात माहिती मिळते.
- प्रसुतीच्या वेळेस येऊ शकणाऱ्या अडचणींची वा जोखमींची 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 किलोंनी वाढावयास हवे.