સગર્ભાવસ્થામાં શારીરિક ફેરફારો

ડો. નિખિલ મહેશચંદ્ર ખારોડ
સી.ઈ.ઓ.
ત્રિભુવનદાસ ફાઉન્ડેશન, આણંદ

કસોટી - હેતુલક્ષી પ્રશ્નો

નીચેનાં વિધાનો સાચાં છે કે ખોટાં તે જણાવો.

૧. સગર્ભાવસ્થામાં માતાના શરીરમાં માત્ર પ્રજનન અંગોમાં જ ફેરફારો થાય છે.

૨. સગર્ભાવસ્થાના ફેરફારો મુખ્યત્વે ઈસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટેરોન અંતઃસ્ત્રાવોને લીધે થાય છે.

૩. ધાવણ બનવાની શરૂઆત સગર્ભાવસ્થામાં થાય છે.

૪. સગર્ભાવસ્થામાં ક્યારેક ક્યારેક ગર્ભાશયનાં અનિયમિત, દુખાવારહિત સંકોચન જોવા મળે છે જેનાથી સુવાવડ થઈ જવાની શક્યતા છે.

૫. સગર્ભાવસ્થામાં ક્યારેક કપાળ, ગાલ અને આંખોની આસપાસની ત્વચા પર ઘેરા રંગના ડાઘ જોવા મળે છે જે કાયમી હોય છે.

કસોટી - હેતુલક્ષી પ્રશ્નો

ખાલી જગ્યા પૂરો.

૧. સામાન્ય સગર્ભાવસ્થામાં વજનનો સરેરાશ કુલ વધારો લગભગ _____ કિલો હોય છે.

૨. સામાન્ય સગર્ભાવસ્થામાં પહેલા, વચલા અને છેલ્લા ત્રણ મહિનામાં વજનનો વધારો અનુક્રમે લગભગ ___, ___ અને ___ કિલો હોય છે.

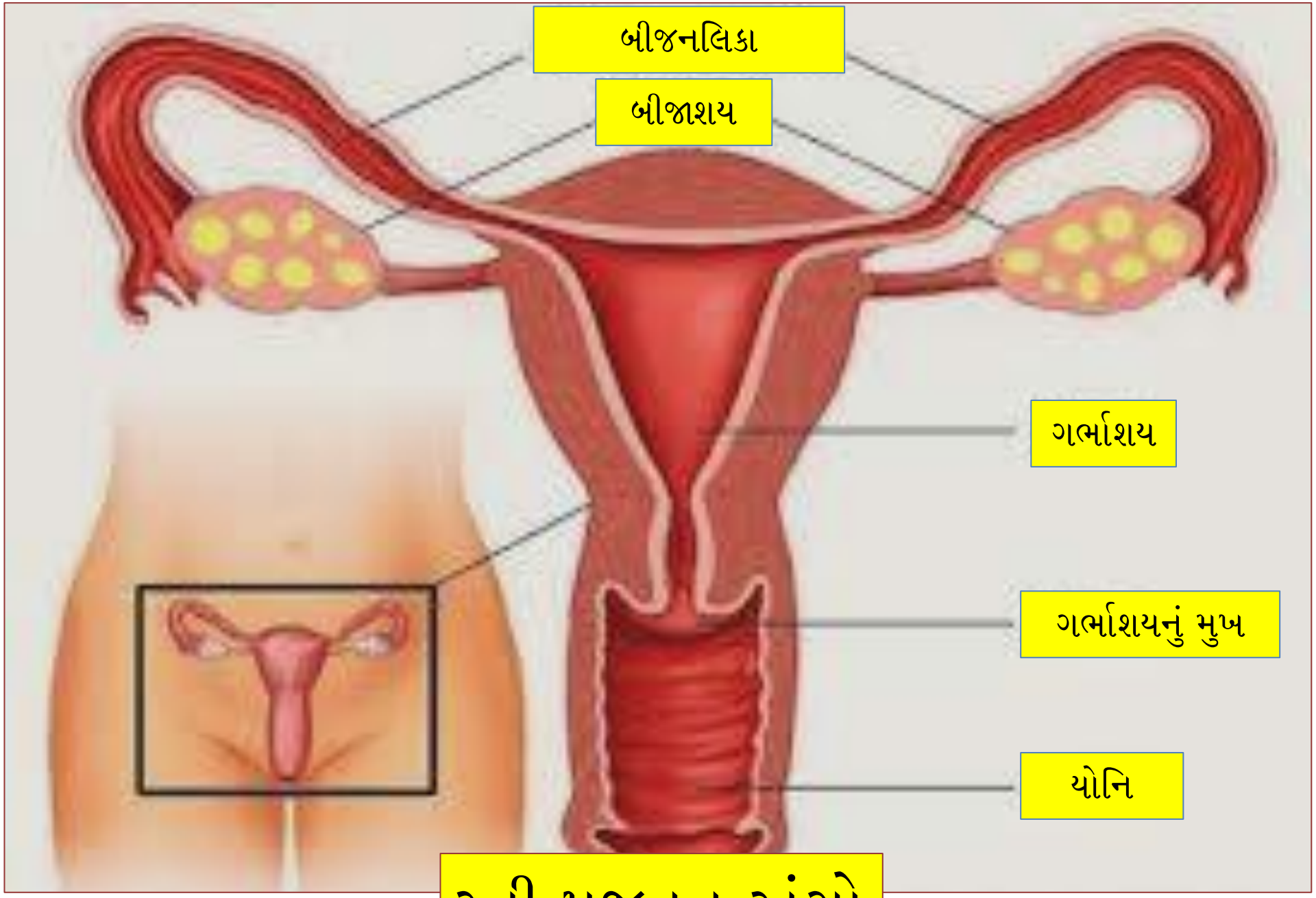
૩. સગર્ભાવસ્થામાં _____ અને _____ની જરૂરિયાત વધે છે જેથી આ બંનેની ગોળીઓ આપવી જરૂરી છે.

૪. _____ અને _____ ત્રણ મહિનામાં સગર્ભા માતાને વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે છે.

૫. સગર્ભા માતાને છેલ્લા ત્રણ મહિનામાં _____ અને પેટમાં (ઉપરના ભાગમાં) બળતરા જેવી સામાન્ય તકલીફ થઈ શકે.

પ્રસ્તાવના

- ગર્ભમાં ઉછરતા શિશુને કારણે માતાના શરીર પર વધતી માંગને કારણે માતાના શરીરમાં ઘણા ફેરફારો થાય છે.
- આ ફેરફારો ફક્ત પ્રજનન અંગોમાં નહી પણ શરીરના બધાં જ અંગોમાં થાય છે.
- આ ફેરફારો રચના અને કાર્યો એમ બંને પ્રકારના હોય છે.
- આ ફેરફારો માતાનું શરીર સગર્ભાવસ્થા માટે અનુકૂળ બની રહ્યું છે તેમ દર્શાવે છે.



સ્ત્રી પ્રજનન અંગો

પ્રજનન અંગોમાં ફેરફારો

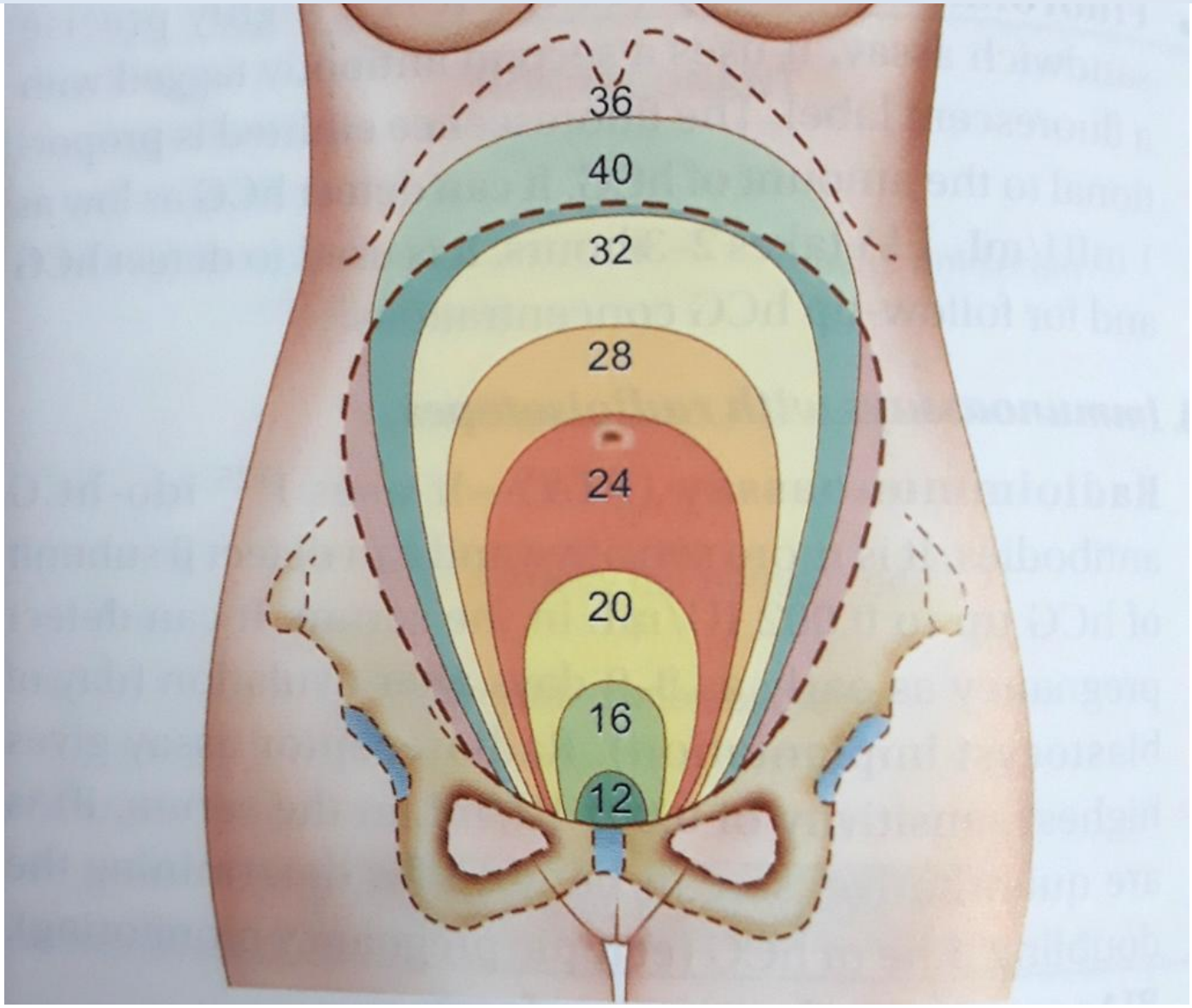
- યોનિદ્વાર → વધુ લોહી ફરવાને કારણે થોડું ફુલેલું દેખાય છે, લોહીની નસો ક્યારેક ફુલેલી દેખાય છે અને ત્વચા ઘેરા રંગની અને થોડી જાડી જણાય છે.

- યોનિ → યોનિની દિવાલ વધુ લોહી ફરવાને કારણે ફુલેલી, જાડી અને ભુરાશ પડતી દેખાય છે. યોનિમાંથી વિપુલ માત્રામાં, પાતળું અને દહીંના ફોદા જેવું અમ્લ પ્રકારનું પ્રવાહી ઝમે છે જે હાનિકારક જીવાણુઓની વૃદ્ધિ અટકાવે છે.

પ્રજનન અંગોમાં ફેરફારો

- ગર્ભાશય →
  - સગર્ભાવસ્થા પહેલાનું ગર્ભાશય -
    - વજન - ૬૦ ગ્રામ / પોલાણની ક્ષમતા - ૫ થી ૧૦ મિલિ / લંબાઈ - ૭.૫ સે.મી.
  - સગર્ભાવસ્થાના પૂરા મહિને ગર્ભાશય -
    - વજન - ૯૦૦ થી ૧૦૦૦ ગ્રામ / લંબાઈ - ૩૫ સે.મી. / પોલાણની ક્ષમતા - ૫૦૦ થી ૧૦૦૦ ગણી વધુ
  - ઈસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટેરોન અંતઃસ્ત્રાવોને લીધે સ્નાયુ કોષોની લંબાઈ અને પહોળાઈમાં અને મહદ્ અંશે સંખ્યામાં વૃદ્ધિ
  - પૂરા મહિને ગર્ભાશયની દિવાલ પાતળી (૧.૫ સે.મી. કે તેથી ઓછી)
  - સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભાશય આ બધા ફેરફારોને લીધે પોચું લાગે છે.

સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભાશયના કદમાં ફેરફાર

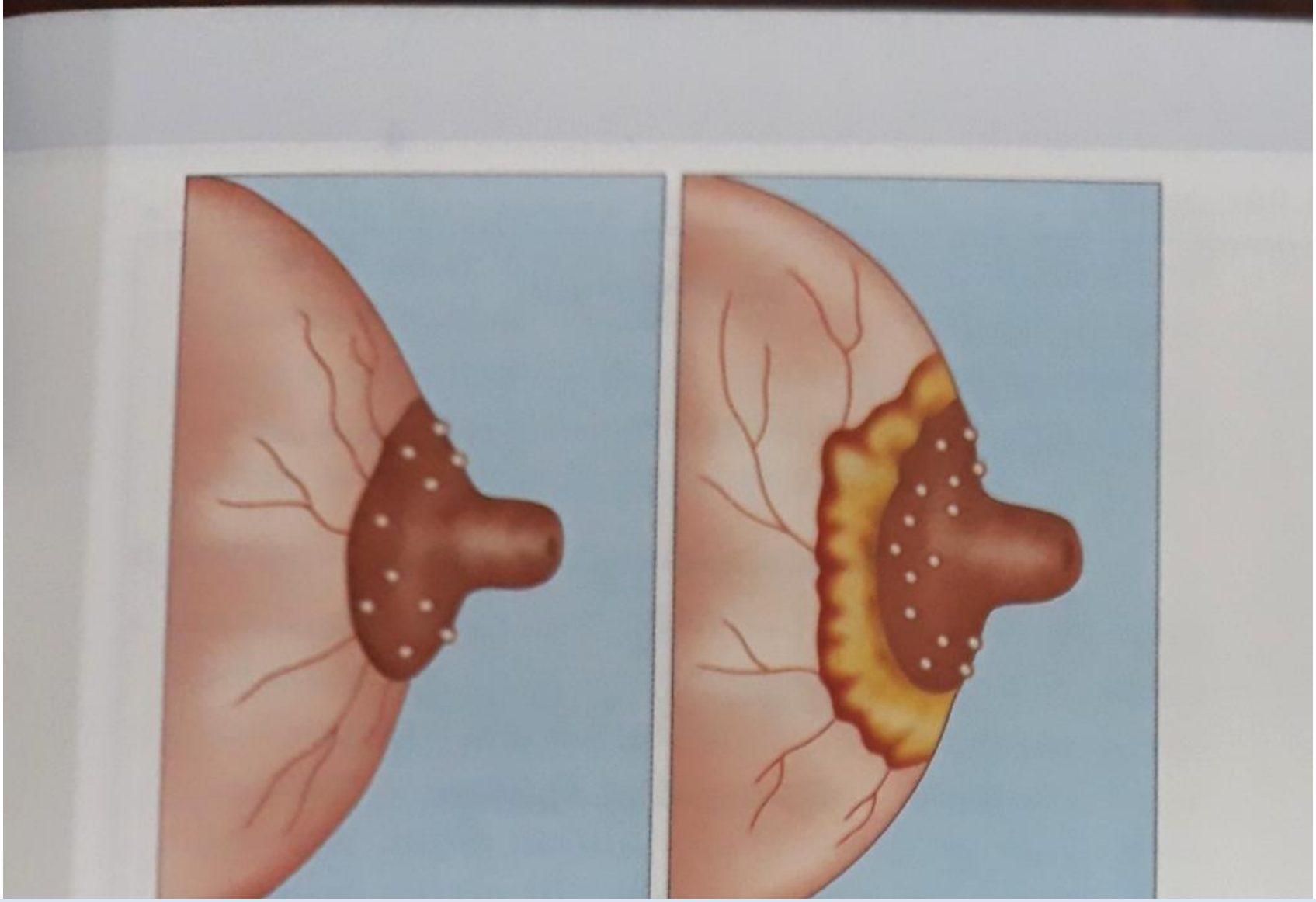


પ્રજનન અંગોમાં ફેરફારો

- ગર્ભાશય →
  - સગર્ભાવસ્થામાં ઈસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટેરોન અંતઃસ્ત્રાવોને લીધે ગર્ભાશયમાં લોહીનું પરિભ્રમણ વધે છે.
  - ખાસ કરીને મેલીની આસપાસ લોહીનું પ્રમાણ ઘણું વધારે હોય છે.
  - ગર્ભાશયની આંતરત્વચામાં પ્રોજેસ્ટેરોન અંતઃસ્ત્રાવને લીધે ગર્ભને સાચવવા અને તેના વિકાસમાં મદદરૂપ થવા માટે જરૂરી ફેરફારો થાય છે.
  - સગર્ભાવસ્થામાં ક્યારેક ક્યારેક ગર્ભાશયનાં અનિયમિત, દુખાવારહિત સંકોચન જોવા મળે છે જે પ્રસુતિના સમયે થતાં સંકોચનો કરતાં અલગ હોય છે અને ગર્ભને નીચે ધકેલતાં નથી.
  - સગર્ભાવસ્થામાં માસિક બંધ થઈ જાય છે.

સ્તનના ફેરફારો

- સવિશેષ અને સ્પષ્ટ રીતે પહેલી સગર્ભાવસ્થામાં જોવા મળે છે.
- ઈસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટેરોન અંતઃસ્ત્રાવોને લીધે સ્તનના કદમાં વૃદ્ધિ થાય છે.
- દૂધ બનાવનાર કોષો અને દૂધની નલિકાઓમાં વૃદ્ધિ થાય છે.
- અન્ય પેશીઓ અને લોહીના પરિભ્રમણમાં વૃદ્ધિ થાય છે.
- ડીંટડી અને આસપાસનો ઘેરો વલય અને તેમાંની ગ્રંથિઓ વિકસે છે. ગ્રંથિઓમાંથી ઝમતા પ્રવાહીને લીધે કુદરતી સુંવાળપ જળવાઈ રહે છે.
- ૧૨ અઠવાડિયાં બાદ થોડું થોડું કરાટું જોવા મળે છે જેનું પાછલા મહિનાઓમાં કાઢી શકાય તેટલું પ્રમાણ હોય છે. (પ્રથમ સગર્ભાવસ્થામાં, સગર્ભાવસ્થાનું આ અગત્યનું લક્ષણ છે.)

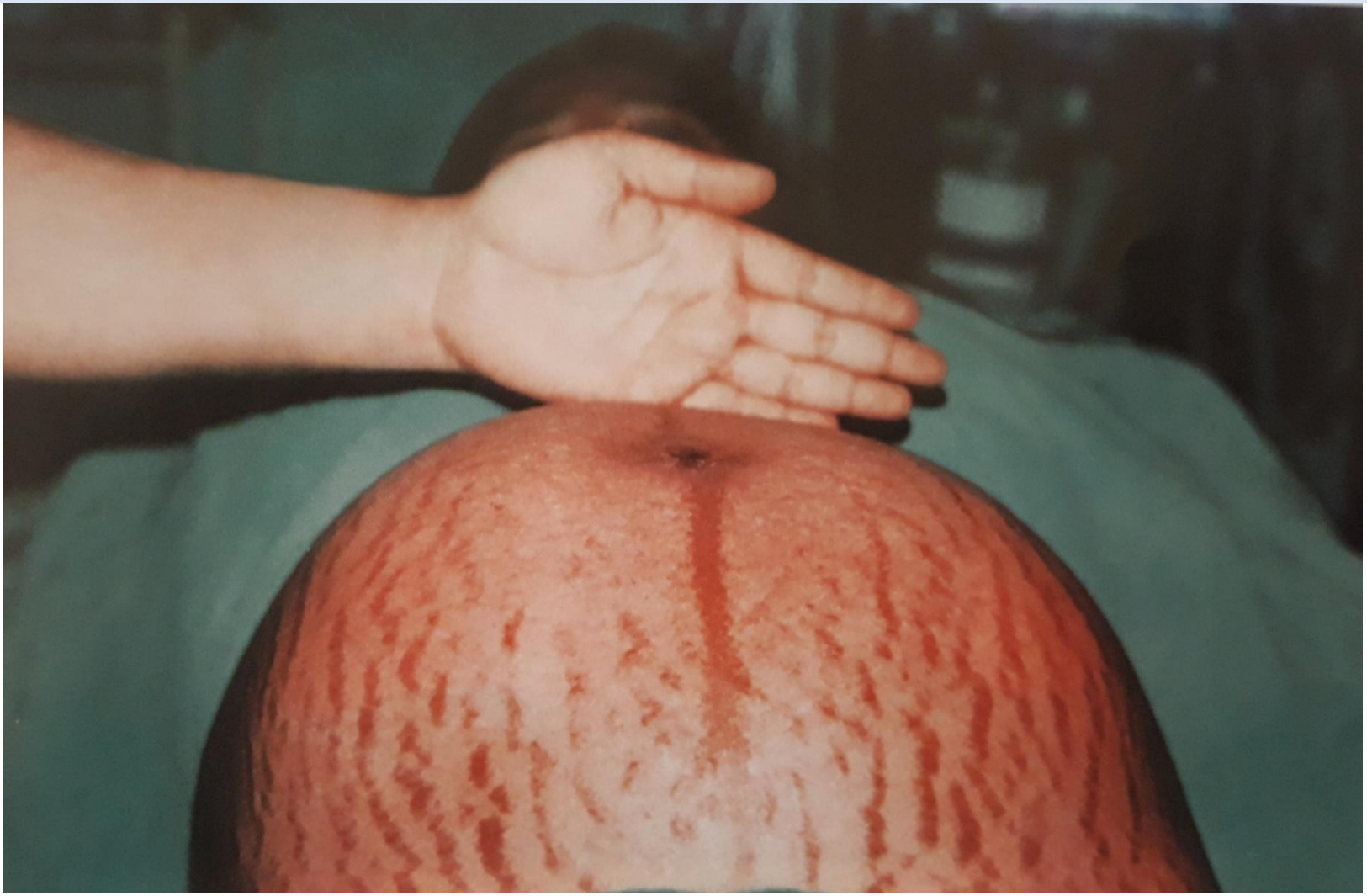


સગર્ભાવસ્થામાં સ્તનના ફેરફારો

ત્વચાના ફેરફારો

- ચહેરો - સગર્ભાવસ્થામાં ક્યારેક કપાળ, ગાલ અને આંખોની આસપાસની ત્વચા પર ઘેરા રંગના ડાઘ જોવા મળે છે જે પ્રસુતિ બાદ જતા રહે છે.
- સ્તન - ડીંટડી અને આસપાસનો વલય વધુ ઘેરા બને છે. ઘેરો વલય વધુ મોટો બને છે.
- પેટ - સગર્ભાવસ્થામાં પેટની મધ્યમાં ત્વચા ઉપર ઊભી ઘેરા કથ્થાઈ રંગની રેખા જોવા મળે છે. ઉપરાંત પેટની ત્વચા ખેંચાવાને લીધે નાભિના નીચેના ભાગ પર રેખાઓ જોવા મળે છે જે શરૂઆતમાં ગુલાબી હોય છે અને પછી ચમકતી સફેદ રંગની હોય છે. ક્યારેક આવી રેખાઓ સાથળ અને સ્તન પર પણ જોવા મળે છે.
- અન્ય - હથેળીઓ વધુ પડતી લાલ થઈ જવી, ચહેરા પર અને શરીર પર વધુ પડતી રૂંવાટી દેખાવી, ઝીણી રક્તવાહિનીઓ (કેશવાહિનીઓ) રાયના દાણા જેવડા ઝુમખામાં શરીર પર દેખાવી વિ. આ બધા જ ફેરફારો ઈસ્ટ્રોજન અંતઃસ્ત્રાવને લીધે થાય છે અને પ્રસુતિ પછી જતા રહે છે.

સગર્ભાવસ્થામાં પેટ પરની ત્વચામાં ફેરફારો



વજનમાં વૃદ્ધિ

- સામાન્ય સગર્ભાવસ્થામાં -
  - શરૂઆતના અઠવાડિયાંમાં ઉબકા-ઉલટીની તકલીફને કારણે વજનમાં ઘટાડો થઈ શકે
  - ત્યારબાદ વજનમાં સતત વધારો થતો જોવા મળે છે
  - છેલ્લા ૧ થી ૨ અઠવાડિયાંમાં વજન વધતું કે ઘટતું નથી
  - વજનનો સરેરાશ કુલ વધારો (એકાકી સગર્ભાવસ્થામાં) લગભગ ૧૧ કિલો હોય છે - પહેલા ૩ મહિનામાં એક કિલો, વચલા અને અંતિમ ૩ મહિનામાં પાંચ-પાંચ કિલો
  - વજનનો આશરે ૬૦% વધારો ગર્ભસ્થ શિશુ, ગર્ભજળ અને મેલીને લીધે હોય છે.
  - શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ વધે છે, જેથી પગે સાધારણ સોજા ઘણીવાર જોવા મળે છે.

વજનમાં વૃદ્ધિની તપાસનું મહત્ત્વ

- એક વખત વજન કરવાથી ફક્ત અપૂરતું પોષણ કે વધુ પડતું વજન પારખી શકાય
- પરંતુ સમયાંતરે નિયમિત વજન કરવું વધુ અગત્યનું છે.
  1. વજનમાં ઝડપી વધારો - સગર્ભાવસ્થાના પાછલા મહિનાઓમાં, દર અઠવાડિયે ૦.૫ કિ.ગ્રા.થી વધુ કે મહિને ૨ કિ.ગ્રા.થી વધુ - ગંભીર લક્ષણ ગણાય (ટોક્ષીમિયા, 'સુવાવડનું ઝેર')
  2. વજનમાં ઓછો વધારો થવો કે ન થવો - ગર્ભસ્થ શિશુની અપૂરતી વૃદ્ધિ કે મૃત ગર્ભસ્થ શિશુ
- મેદવૃદ્ધિ હોય તે માતાને સગર્ભાવસ્થામાં, પ્રસુતિમાં અને ત્યારબાદ તકલીફોની શક્યતા વિશેષ છે.

વજનમાં વૃદ્ધિની તપાસનું મહત્ત્વ - બી.એમ.આઈ. ગણવાની રીત

- બી.એમ.આઈ. (બોડી માસ ઈન્ડેક્ષ) ઊંચાઈ પ્રમાણે વજનની ગણતરી કરવાનો આંક છે.

- ગણતરીની રીત -
  - બી.એમ.આઈ. = વજન (કિલોગ્રામમાં) / (ઊંચાઈ - મીટરમાં)^{૨}
  - ઉદાહરણ -
    - વજન - ૩૫ કિલો ૬૦૦ ગ્રામ → ૩૫.૬ કિગ્રા
    - ઊંચાઈ - ૧૪૫ સે.મી. → ૧.૪૫ મી.
    - બી.એમ.આઈ. → ૩૫.૬ / (૧.૪૫)^{૨} = ૧૬.૯૩ (૨ દશાંશ ચિહ્ન સુધી)
    - ગણતરીની સરળ રીત → વજનને ઊંચાઈ વડે બે વખત ભાગવું
  - કસોટી - વજન - ૪૦.૬ કિગ્રા / ઊંચાઈ - ૧૫૦.૫ સેમી; બી.એમ.આઈ.ની ગણતરી કરો.

વજનમાં વૃદ્ધિની તપાસનું મહત્ત્વ

- જે સ્ત્રીને સગર્ભાવસ્થા પહેલાં મેદવૃદ્ધિ હોય (બી.એમ.આઈ. ૩૦થી વધુ) તેનું વજન સગર્ભાવસ્થામાં ૭ કિ.ગ્રા.થી વધુ ન વધવું જોઈએ.

- જે સ્ત્રી કુપોષિત હોય (બી.એમ.આઈ. ૧૯થી ઓછો) તેનું વજન સગર્ભાવસ્થામાં ૧૮ કિ.ગ્રા. સુધી વધવા દઈ શકાય.

- માતાનું પોષણ અને સગર્ભાવસ્થામાં તેના વજનમાં વધારો શિશુના જન્મ સમયના વજન પર અસર કરે છે.

અન્ય શારીરિક ફેરફારો

- અગાઉ જોયું તે પ્રમાણે શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ વધે છે.
- ગર્ભાશયમાં લોહીનું પરિભ્રમણ વધે છે.
- શરીરમાં લોહીનું પ્રમાણ વધે છે. (૪ માંથી ૫.૫ લિટર - ૧.૫ લિટરનો વધારો)
- રક્તકણો - લાલકણો, શ્વેતકણો - વધે છે. પણ લોહીની પ્રવાહિતામાં વધારો વધુ થવાથી લોહી સ્હેજ પાતળું થાય છે, જે માતા અને શિશુ માટે એક રક્ષણાત્મક ફેરફાર છે.
- લોહીનું દબાણ (બી.પી.) થોડું નીચું થાય છે. પાછલા મહિનાઓમાં ક્યારેક માતા ચત્તા સુવામાં બેચેની, ચક્કર અનુભવે છે. પડખું ફરીને સુવાથી તેમ થતું નથી.

અન્ય શારીરિક ફેરફારો

- ગર્ભાશયના વધતા કદને લીધે ઉદરપટલ ઉપર (છાતી તરફ) ખસે છે. આ તથા અન્ય ફેરફારોને કારણે માતા થોડા ઊંડા શ્વાસ લેતી હોય છે.
- પહેલા અને છેલ્લા ત્રણ મહિનામાં માતાને વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે છે. ક્યારેક માતાને ઉધરસ કે છીંક સાથે પેશાબ થઈ જવાની તકલીફ પણ થઈ શકે.
- માતાને કબજીયાત અને પેટમાં (ઉપરના ભાગમાં) બળતરા જેવી તકલીફ થઈ શકે.
- લોહ તત્ત્વ અને કેલ્શ્યમની જરૂરિયાત વધે છે. આ બંનેની ગોળીઓ લેવી જરૂરી છે.

માનસિક ફેરફારો

- ચીડિયાપણું, ઊંઘની તકલીફ, ઉબકા-ઉલ્ટી જેવા માનસિક પરિવર્તનો સગર્ભાવસ્થા અને પ્રસુતાવસ્થામાં સામાન્ય છે.
- સાધારણથી ગંભીર માનસિક બિમારી (ઉદાસીનતા, ગ્લાનિ) ક્યારેક જોવા મળે છે.
- ઉદાસીનતા (ગ્લાનિ)ની તકલીફ પ્રસુતિ બાદ થોડા સમય સુધી ક્યારેક ચાલુ રહે છે.

કસોટી - હેતુલક્ષી પ્રશ્નો

નીચેનાં વિધાનો સાચાં છે કે ખોટાં તે જણાવો.

૧. સગર્ભાવસ્થામાં માતાના શરીરમાં માત્ર પ્રજનન અંગોમાં જ ફેરફારો થાય છે.

૨. સગર્ભાવસ્થાના ફેરફારો મુખ્યત્વે ઈસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટેરોન અંતઃસ્ત્રાવોને લીધે થાય છે.

૩. ધાવણ બનવાની શરૂઆત સગર્ભાવસ્થામાં થાય છે.

૪. સગર્ભાવસ્થામાં ક્યારેક ક્યારેક ગર્ભાશયનાં અનિયમિત, દુખાવારહિત સંકોચન જોવા મળે છે જેનાથી સુવાવડ થઈ જવાની શક્યતા છે.

૫. સગર્ભાવસ્થામાં ક્યારેક કપાળ, ગાલ અને આંખોની આસપાસની ત્વચા પર ઘેરા રંગના ડાઘ જોવા મળે છે જે કાયમી હોય છે.

કસોટી - હેતુલક્ષી પ્રશ્નો

ખાલી જગ્યા પૂરો.

૧. સામાન્ય સગર્ભાવસ્થામાં વજનનો સરેરાશ કુલ વધારો લગભગ _____ કિલો હોય છે.

૨. સામાન્ય સગર્ભાવસ્થામાં પહેલા, વચલા અને છેલ્લા ત્રણ મહિનામાં વજનનો વધારો અનુક્રમે લગભગ ___, ___ અને ___ કિલો હોય છે.

૩. સગર્ભાવસ્થામાં _____ અને _____ની જરૂરિયાત વધે છે જેથી આ બંનેની ગોળીઓ આપવી જરૂરી છે.

૪. _____ અને _____ ત્રણ મહિનામાં સગર્ભા માતાને વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે છે.

૫. સગર્ભા માતાને છેલ્લા ત્રણ મહિનામાં _____ અને પેટમાં (ઉપરના ભાગમાં) બળતરા જેવી સામાન્ય તકલીફ થઈ શકે.