

දරුවන් වැඩි ගණනක් බිහිකිරීමෙන් ඇති සෞඛ්‍යය වාසි

සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රචලිත මතය වන්නේ දරු උපත් වැඩිපුර සිදුකිරීම මවකගේ සෞඛ්‍යයට හානිකර බව ය. මේ මතය සමාජයේ කෙතරම් ප්‍රචලිත වී ඇති ද යන්න බොහෝ පවුල්වල දරුවන් ඉතා අඩු ගණනකට සීමා වීමෙන් මෙන් ම ඒ පිළිබඳ සමාජ මතය විමසීමෙන් ද දැකබලාගත හැකි ය. නමුත් එම මතයට විරුද්ධ සාධක, එනම් දරු උපත් වැඩියෙන් සිදුකිරීමේ සෞඛ්‍ය වාසි කෙරෙහි ප්‍රමාණවත් ප්‍රචාරයක් හෝ අවබෝධයක් හෝ සමාජය සතු ව නැත. විද්වත් ක්ෂේත්‍රය එම කරුණු වුවමනාවෙන් ම සැඟවීමට කටයුතු කර ඇති සෙයක් පෙනේ.

ආයුකාලය දිගුවීම

දරුවන් බිහිකිරීම නිසා මවක් ඉක්මනින් වයස්ගත වන බව පිළිගත් කරුණකි. එනම් කායික පිරිහීම ඉක්මන් වන බවයි. නමුත් මේ මතය අසත්‍යයක් බවත් සත්‍ය වන්නේ ප්‍රතිවිරුද්ධ දෙය බවත් මෑත අධ්‍යයනයකින් සොයාගන්නා ලදී. 2016 වසරේ කැනඩාවේ Simon Fraser විශ්වවිද්‍යාලයේ පර්යේෂක-පර්යේෂිකාවන් පිරිසක් විසින් සිදුකළ අධ්‍යයනයකින් හෙළිවූයේ ජීවත් වන දරුවන් වැඩි පිරිසකට උපත ලබා දෙන කාන්තාවන්ගේ වර්ණදේහවල ටෙලොමීයර (telomere) දිගු බව යි.¹ දීර්ඝ ටෙලොමීයර පැවතීම සෞඛ්‍ය අනුපිටපත් වීමේ දී මූලික වන අතර දීර්ඝ ආයුකාලයක් සමග බැඳී පවතී. පර්යේෂණ කණ්ඩායමේ සාමාජිකයකු වන මහාචාර්ය නෙපොමැන්ස්කි පෙන්වා දෙන්නේ ජනිතයන් විශාල සංඛ්‍යාවක් බිහිකිරීම ජීවවිද්‍යාත්මක වයස්ගතවීමේ කාලය ඉක්මන් කරන බවට පැවති න්‍යාය සමග මේ සොයාගැනීම ගැටෙන බව යි.

විද්‍යාත්මක පර්යේෂණයක් නොවූවත් මෙහි දී සුවිශේෂී කරුණක් ද සඳහන් කළ යුතු ය. වරක් එක්තරා හික්සන්වහන්සේ නමක් විමසා තිබුණේ දරුවන් බිහිකිරීම මගින් මව වයස්ගත වීම ඉක්මන් වන්නේ නම් අපේ සමාජයේ අතීතයේ දරුවන් දහය පහළොව වැනි ගණන් ඉපැද්දු කාන්තාවන් දිගු කලක් ජීවත් වන්නේ/වූයේ කෙසේ ද? යන්නයි. සැබැවින් ම අද වනවිට අවුරුදු අසූව අනූව වැනි වයසක සිටින එහෙත් දරුවන් ඉතා වැඩි ගණනක් ඉපැදූ කාන්තාවන් ගැන මාධ්‍ය වාර්තා තිබේ. මේ නිරීක්ෂණය සමග ද ඉහත පර්යේෂණයේ නිගමනය සැසඳේ. එසේ ම දරුවන් වැඩිපුර බිහිකිරීමෙන් මවක් වැඩියෙන් වයස්ගත වන බව නිගමනය කර ඇත්තේ දරුවන් වැඩි ගණනක් සිටින මව්වරුන් ජීවත් වූ කාලය සහ සෙසු මව්වරුන්ගේ ආයුකාලයන් අතර සැසඳීමකින්, එනම් පර්යේෂණයකින් ගත් ප්‍රායෝගික දත්ත මත නොව හුදු න්‍යායික ව එළඹුණු නිගමනයක් ලෙස ය.

1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4701185/>

පියයුරු පිළිකා ඇතුළු කාන්තාවන්ට අනන්‍ය පිළිකාවලින් ආරක්ෂා කිරීම

උපදින දරුවන් සංඛ්‍යාව සමග පියයුරු පිළිකා අවදානම අඩුවන බව සොයාගෙන තිබේ. එනම් වැඩි දරුවන් සංඛ්‍යාවකට උපත දෙන විට පියයුරු පිළිකා අවදානම බොහෝ සෙයින් අඩු වන බව ය. දරුවන් 5 කට හෝ වඩා වැඩි පිරිසකට උපත දී ඇති මව්වරුන්ගේ පියයුරු පිළිකා අවදානම දරුවන්ට උපත දී නැති මව්වරුන්ට වඩා හරි අඩකින් ම අඩු බව පර්යේෂණවලින් පෙනීගොස් තිබේ.²

සිය පළමු පූර්ණ ගර්භනීභාවය අඩු වයසක දී සිදු ව තිබූ කාන්තාවන්ට ජීවිතයේ පසුකාලයේ පියයුරු පිළිකාවක් ඇතිවීමට ඇත්තේ අඩු අවදානමකි. නිදසුන් ලෙස වයස අවුරුදු 20 ට පෙර සිය පළමු පූර්ණ ගර්භනීභාවය ඇති ව තිබූ කාන්තාවන්ගේ පියයුරු පිළිකාවක් ඇතිවීමේ අවදානම වයස 30 දී එම තත්ත්වය ලැබූ කාන්තාවන්ට වඩා හරි අඩකට ආසන්න අගයකින් අඩු බව පර්යේෂණයකින් හෙළිවිය.³ එ මෙන් ම පළමු දරුවාට උපත දෙන වයස වැඩි වයසක් වන තරමට පියයුරු පිළිකා අවදානම වැඩි වන බව පෙනී ගොස් තිබේ.

ගර්භනී වීම මෙන් ම මව්කිරි දීම ද පියයුරු පිළිකා අවදානම අඩු කිරීමට හේතු වන බව අධ්‍යයනවලින් සොයාගෙන තිබේ.^{4 5} වැඩි වශයෙන් ගැබ්ගන්නා විට ඔසප් වීම් අවම වන අතර ඒ හේතුවෙන් ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රොජෙස්ටරෝන්වලට නිරාවරණය වීම සීමා වේ. මෙම හෝර්මෝන සෛල වර්ධනය උත්තේජනය කරන බැවින් කාන්තාවන්ගේ පියයුරු පිළිකා අවදානම වැඩි කරයි. ඒ අනුව ගර්භනීබව හා මව්කිරිදීම මගින් මෙම හෝර්මෝනවල බලපෑමට ලක්වීම සීමා වීම පියයුරු පිළිකා අවදානම අඩු කිරීමට හේතු වේ. ඒ එක් හේතුවකි. අනෙක් කරුණ නම් ගර්භනී සමයේ දී හා මව්කිරි දීමේ දී පියයුරුවල සෛලවල සිදුවන වෙනස්කම් එම සෛල පිළිකා සෛල බවට පත්වීමට බෙහෙවින් ප්‍රතිරෝධී කරවන බව ය.⁶

2 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8739084>

3 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12160084>

4 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16859501>

5 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12133652>

6 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15987443>

පුර්ණ ගර්භනීභාවයක් සිදු ව තිබූ කාන්තාවන්ට ඇති ඩිම්බකෝෂ^{7 8} සහ ගර්භක්ෂේත්‍ර පිළිකා⁹ (endometrial cancer) සම්බන්ධයෙන් ඇත්තේ ද අඩු අවදානමකි. එමෙන් ම සෑම අමතර දරු උපතක් සමග ම මෙකී පිළිකාවලට ඇති අවදානම තව තවත් අඩු වේ.

දරුවන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය යහපත් වීම

දරුවන් වැඩි ගණනක් සිටීම දරුවන්ගේ සෞඛ්‍යය පැත්තෙන් ද යහපත් බවට පර්යේෂණ මගින් පෙනී යයි.

2016 වසරේ නෝර්විජියානු දරුවන් 114 500 ක පිරිසක් යොදාගනිමින් කළ අධ්‍යයනයකින් හෙළි වූයේ සහෝදර සහෝදරියන් ලොකු පිරිසක් සිටින පවුල්වල දරුවන්ට මානසික ගැටලු හටගන්නේ අඩුවෙන් බව ය.¹⁰ දරුවකුට සිටින සහෝදර සහෝදරියන් පිරිස වැඩි වන තරමට සහ ඔවුන් අතර වයස් පරතරය අඩු වන තරමට ආතතිය-අඩුවීම වැඩියෙන් සිදුවන බව පෙනී යන බව පර්යේෂකයෝ පවසති.

මව්පියන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය යහපත් වීම

දරුවන් සිටීම මව්පියන්ගේ පැත්තෙන් ආතතිකාරී දෙයක් බව නිතර නැගෙන මැසිවිල්ලකි. නමුත් මව්වරුන් 7000 කට වැඩි පිරිසක් යොදාගෙන today සගරාව කළ සමීක්ෂණයකින් හෙළි වී ඇත්තේ දරුවන් 4 ක් හෝ ඊට වඩා වැඩියෙන් සිටින මව්වරුන්ගේ මානසික ආතති මට්ටම ඊට වඩා අඩු දරුවන් ගණනක් සිටින මව්වරුන්ගේ මානසික ආතති මට්ටමට වඩා අඩු බව ය.¹¹ නමුත් පළමු දරුවාගේ පටන් තෙවන දරුවා දක්වා ආතතිකාරීත්වය වැඩි වන බවත් දරුවන් තිදෙනෙකු යනු ආතතිකාරී බවින් වැඩිම කඩඉම බවත් එම අධ්‍යයනයෙන් ම පෙනී ගොස් තිබේ.

මව්පියන්ගේ ආතති මට්ටම සිටින දරුවන් සංඛ්‍යාවට වඩා රදා පවතින්නේ පවුලේ අයගේ ආකල්ප මත බව වයිඩර්ගේ මතය වුවත් ඇගේ අධ්‍යයනය තුළ ද පෙනී ගොස් ඇත්තේ බොහෝ මව්වරුන් පශ්චාත් දරුවන් සම්බන්ධයෙන් අඩු ආතතියකින් සහ වැඩි ආත්ම

7 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8625104>

8 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8425757>

9 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11237375>

10 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4890284>

11 <https://www.today.com/parents/mom-survey-says-three-most-stressful-number-kids-t127551>

විශ්වාසයකින් සමන්විත වන බව යි.

මවක් කිසියම් නිශ්චිත දරුවන් සංඛ්‍යාවක් කරා ගිය විට ආතති මට්ටම පශ්චාත් දරුවන් සම්බන්ධයෙන් වැඩි නොවීමේ මේ සංසිද්ධිය ඩුගර් ආචරණය (Dugar effect) නමින් හැදින්වේ.

දරුවන් හතර දෙනෙක් යනු මව්වරුන්ගේ ආතතිය අඩු කරන මැජික් සංඛ්‍යාව බව පුද්ගලිකවන ලෙස පෙනී ගොස් තිබේ.

මනෝවිකිත්සකවරියක් සහ ලේඛිකාවක් වන කෙලී කිට්ලිට් නම් මෙය පුද්ගලිකව කරුණක් නොවේ. ඇයත් දරුවන් හතර දෙනෙකුගේ ම මවකි. ඇය පවසන්නේ දරුවන් වැඩියෙන් සිටින පවුල් දෙස සමාජය බොහෝවිට කරදර පටවා ගැනීමක් ලෙස දුටුවත් සත්‍ය වශයෙන් ම ඔවුන් සිතන තරම් ආතති තත්ත්වයක් ඒ නිසා ඇතිවන්නේ නැති බව යි.

අවුරුදු එකොලහ, නමය, හත, පහ යන වයස්වල දරුවන් සිටින කිට්ලිට් පවසන්නේ දරුවන් වැඩි ගණනක් සිටින පවුලක් යනු කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරීත්වය සහ සොයුරු-සොයුරියන් අතර බැඳීම් තුළින් මව්පියන්ගේ ආතති-සමනය කරන වටපිටාවක් බව ය. “එයාලා එකිනෙකා ව දිරිමත් කරගන්නවා, එකිනෙකා ව බලාගන්නවා, ගෙදර වැඩ කටයුතු එහෙමත් එයාලා නිසා අඩු වෙනවා, එයාලා එකිනෙකාගෙන් සතුටකුත් ලබනවා.” කිට්ලි පැහැදිලි කරයි. “ළමයි තුන්දෙනෙකුට වැඩියෙන් ඉන්න එක කවදාවත් වධයක් වෙලා නැහැ. ඇදුම් ගොඩ නම් මතක් වෙද්දි බය හිතෙනවා, ඒත් අන්නිමේ දි ඒ හැමදෙයක් ම විනෝදයක්.” කිට්ලි පවසයි.

කනෙක්ටිකට්හි ජීවත් වන සිව්දරු මවක් වන කැරන් හොබර්ට් ෆ්ලින් පවසන්නේ ද දරුවන් සිව්දෙනෙකු සිටීමේ වාසි බොහෝ ඇති බව යි. “හැම දරුවෙකුට ම සෙල්ලම් කරද්දී එයාට ම කියල සගයෙක් ඉන්නවා. (each child had a built-in playmate) එයාලාට දෙනන් දෙනන් පිල් බෙදෙනන් පුලුවන් වෙන නිසා සෙල්ලමක කණ්ඩායම් බෙදෙද්දී කවුරුවත් තනිවෙන්නේ නැහැ. ඇය පවසයි.”