



ಹೆರಿಗೆ ಬಳಿಕ
ಮಹಿಳೆಯರ ತೂಕದಲ್ಲಿ
ಏರುಪೇರಾಗುವುದು
ಸಹಜ. ಹೆಚ್ಚಾದ ತೂಕದಿಂದ
ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ
ಬೆನ್ನುನೋವು, ಮಲಬದ್ಧತೆ
ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ
ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಸಮತೂಕ
ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು
ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ
ಅನಿವಾರ್ಯ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ



ಬಾಣಂತಿ ಸೌಖ್ಯ ಸಮತೂಕ ಮುಖ್ಯ

ಎರಡನೆ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ವನಜಾಕ್ಷಿಗೆ ಬಾಣಂತನದಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ವೇಳೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಏರಿದ ತೂಕ, ಪ್ರಸವದ ನಂತರವೂ ವಿಶೇಷ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣದೆ ಕೊಂಚ ನಡೆಯುವಾಗಲೇ ಏರುಸಿರು. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕಾರಣ ಬೆನ್ನುನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು, ನಿद्रಾಹೀನತೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ... ಹೀಗೆ ಒಂದೇ ಎರಡೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ. ಇವೆಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಹೈರಾಣಾದ ವನಜಾಕ್ಷಿಗೆ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ.

ಬಾಣಂತಿಯರು ಸಮತೂಕ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳದೇ

ಇದ್ದರೆ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುನೋವು ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆ. ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿಸುವುದು, ಆಗಾಗ ಮಗುವಿನ ಡಯಪರ್ ಚೇಂಜ್ ಮಾಡುವುದು, ತಪ್ಪು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಬಹುದು. ಬಾಣಂತನ ಕಳೆದರೂ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬೆನ್ನುನೋವು ಹಾಗೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

