ಆಹಾರ ಕ್ರಮ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆಂದೇ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿ ನೀಡುವ ವಾಡಿಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಒಂದೇ ಆಹಾರ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಇಡೀ ದಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎದೆಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಲು ತಾಯಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕು. ನೀರಿನಂಶ, ನಾರಿನಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ಹಾಲುವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿಯ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸುಗಮವಾಗಲು ಸಹಾಯಕ. ನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳ ಜ್ಯೂಸ್ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ಎದೆಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಣ್ಣು, ಹಸುರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯೂ ಮುಖ್ಯ. ತಾಯಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವೂ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ

ಬಾಣಂತಿಗೆ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಇದೆ. ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್‌ನಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿ ಸಂಕಟ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಿಂದಲೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ವೇಳೆ ಬೆನ್ನಿಗೆ ನೀಡುವ ಅನಸ್ತೇಷಿಯಾದಿಂದ ಮುಂದೆ ಬೆನ್ನುನೋವು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ.

-ಡಾ. ವೀಣಾ ಭಟ್, ಭದ್ರಾವತಿ

‘ಬಾಣಂತಿಯರು ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಮತೂಕ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಜೊತೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಕೆಗಲ್ಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಇನ್ನಿತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ’ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಭದ್ರಾವತಿಯ ನಯನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞೆಯಾಗಿರುವ ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್.

‘ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ವೇಳೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ತೂಕ ಏರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಸುಗಮವಾಗಲೆಂದು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟವೂ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಲಿಗಮೆಂಟ್ (ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜು) ಸಡಿಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಇದು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಆರು ವಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ವೀಣಾ.

‘ಬಾಣಂತನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನಿತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕಾಡಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿಕುಹರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ (ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಮಸಲ್ಸ್) ಗಾಸಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಸುಗಮವಾಗಿ ಹೊರಬರಲು ಮಾಡುವ ಸ್ಟೂಚರ್ ಅಥವಾ ಎಪಿಸಿಯಾಟಮಿಯಂತಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಲೂ ನೋವು ಬರಬಹುದು. ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ರಕ್ತನಾಳ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ಬಾಣಂತಿಯರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸಬಹುದು’ ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

‘ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ವೇಳೆ ಬೆನ್ನಿಗೆ ನೀಡುವ ಅನಸ್ತೇಷಿಯಾದಿಂದ ಮುಂದೆ ಬೆನ್ನುನೋವು ಬರಬಹುದು ಎಂಬ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಎಪಿಡ್ಯುರಲ್, ಸ್ಪೈನಲ್ ಅನಸ್ತೇಷಿಯಾದಿಂದ ಮುಂದೆ ಬೆನ್ನುನೋವು ಬರುವ ಸಂಭವ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಪ್ರತಿಫಲನವಾಗಿ ಸೆಳೆತಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ (ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ಮಸಲ್ಸ್ ಸ್ಪಾಸಮ್) ಸಾಧ್ಯತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಿದೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಹೆರಿಗೆ ಆದ ಬಳಿಕ 48ರಿಂದ 72 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗಾಗಿ ಕೆಗಲ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಆರು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗಿ, ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳು ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

‘ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಕುಳಿತೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ, ಅಥವಾ ಇಡೀ ದಿನ ನಿಂತುಕೊಂಡೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಪ್ಪು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೆನ್ನುಹುರಿ ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಶರೀರ ಭಾರ ಸರಿಯಾಗಿ, ಸಮನಾಗಿ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಬೀಳದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಡಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಪಾಸಮ್ ಮಸಲ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದರಿಂದಲೂ ಬೆನ್ನುನೋವು ಬರಬಹುದು’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ವೀಣಾ ಭಟ್.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ

‘ದೇಹ ಸದೃಢವಾಗಿರಲು ಮೂಳೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆ ಬಳಿಕ ಶೇ. 80 ರಿಂದ 90 ರಷ್ಟು ಮೂಳೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಟೊಳ್ಳುಮೂಳೆ, ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೊಸಿಸ್ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಒಣ ಹಣ್ಣು, ರಾಗಿ, ಸೀತಾಫಲ, ಹಾಲು, ಎಳ್ಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಿಗುತ್ತದೆ’ ಎನ್ನುವ ಅವರು, ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದಲೂ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ಚಟುವಟಿಕೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಮೂಳೆ ಸವೆತ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಮೂವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಮೂಳೆ ಸವೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ ಮೂಳೆ ಸವೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣ.