



ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಫಿಟ್ ಆಗುವುದು ಹೇಗೆ?

■ ಡಾ. ಕೆ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಒಬತ್ತು ತಿಂಗಳುಗಳ ದೀರ್ಘ ಅವಧಿ ಕಳೆದೊಡನೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದವಳು ತಾಯಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ, ಬಾಣಂತಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ಆಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಕಾಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆ- ಮತ್ತೆ ಮುಂಚಿನಂತೆ ತನ್ನ ಮೈಕಟ್ಟು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ತಾನು ಯಾವಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಒಹಳಷ್ಟು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಣಂತನದ ಅವಧಿಯನ್ನು 3 ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಹೆರಿಗೆ ಎಂಬುದು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವನ್ನು ಬೇಡುವಂತಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ನವಮಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಏನಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿರದಿದ್ದರೂ ಅವೆಲ್ಲಾ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಸುಮಾರು 45 ದಿನಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಖರವಾದ ಬಾಣಂತನ ಈ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳು, ಇದು ಮೊದಲ ಹಂತ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಣಂತನದ ಸಮಯ ಮೊದಲ 3 ತಿಂಗಳು, ಇದು ಎರಡನೆಯ ಹಂತ. 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನಷ್ಟೇ ನೀಡಬೇಕು, ಇದು 3ನೆಯ ಹಂತ.

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು?

ಹೆರಿಗೆಯಾದ 24 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿ ಆಗುತ್ತಾಳೆ. ಮಗು, ಉಲ್ಬದ್ರವ, ಮಾಸು, ರಕ್ತ ಇವೆಲ್ಲಾ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಕನಿಷ್ಠ 6 ಕೆ.ಜಿ.ಯಷ್ಟು ತೂಕವನ್ನು ದಿಢೀರನೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ವಿಪರೀತ ಆಯಾಸ, ಮಂಪರು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಸ್ರಾವ, ಇರಿಸುಮುರಿಸು, ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಕಿವ್ವೊಟ್ಟಿ ನೋವು, ಜೋಮು ಹಿಡಿದಂತಾಗುವುದು, ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು, ಖಿನ್ನತೆ - ಹೀಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಭಾವಗಳು ಕಾಡತೊಡಗುತ್ತವೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಮೊದಲು 45 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರಂಭಿಸಲು ತಕ್ಕ ಸಮಯವಲ್ಲ.

ನಡೆದಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಈಜುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು. ಆದರೆ ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿರುವುದರಿಂದ, ಅದಕ್ಕೇನೂ ಆಗದಂತೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲ ಮಾಡಬಾರದು. ಹೆಚ್ಚು ಓಡಾಡುವುದರಿಂದ ಹಾಕಿರುವ ಹೊಲಿಗೆ ಕಿತ್ತುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಸಿಸೇರಿಯನ್‌ನಲ್ಲೂ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹಾಲು ನೀಡಬೇಕಾದ ಹೊಸ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಆಕೆ ಬಳಲುತ್ತಾಳೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಉಚಿತವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ 6 ಕೆಜಿಗಳಷ್ಟು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ 45 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಬಾಣಂತಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಧೈರ್ಯ ನೀಡುವುದರ



ಜೊತೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಧೃಢತೆಯನ್ನೂ ನೀಡಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು, ಪುನರಾವರ್ತಿತವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು.

★ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮಧ್ಯೆ ವಿರಮಿಸಬೇಕು.

★ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು.

★ ಆಯಾಸ ಎನಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುನ್ನವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

★ ಮಂಡಿ-ಎದೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕೂತು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮಲಗಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಎತ್ತುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

★ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಆರಂಭಿಸಬಹುದಾದದ್ದೆಂದರೆ ಕೀಗಲ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ.

★ ಬೆನ್ನಮೇಲೆ ಮಲಗಿ, ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು 12 ಅಂಗುಲಗಳಷ್ಟು ದೂರವಿಟ್ಟು, ಪಾದಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ತಲೆ ಭುಜಗಳ ಕೆಳಗೆ ಮೆತ್ತನೆ ದಿಂಬನ್ನಿಟ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

★ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ನೀವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಈಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿ.

★ ಸೂಕ್ತವಾದ ಬ್ರಾ ಹಾಗೂ ಆರಾಮವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ.

★ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸಿದ ನಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಎಗರುವುದು, ಕುಣಿಯುವುದು, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಿಸುವುದು, ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ತೀರಾ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು, ಮಾಡಬಾರದು ಮಾಡಬಾರದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ತಲೆಸುತ್ತು, ನೋವು, ಮಂಪರು, ಮೇಲುಸಿರು, ಎದೆಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು, ಕಿವ್ವೊಟ್ಟಿ ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ವಾಕರಿಕೆ, ನಡೆಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಯೋನಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ - ಈ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತತ್ಕ್ಷಣ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ, ಮಾಡುವಾಗ, ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದ್ರವ ಸೇವಿಸಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕೀಳುಳಿಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸದೃಢತೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಹಾಕಿದ ಹೊಲಿಗೆ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಿಯಂತ್ರಣ ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಗುದದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹೆಚ್ಚು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

(ಲೇಖಕಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು)