



ಬಾಣಂತಿ ಮತ್ತು ನೀರು

“ಬಾಣಂತಿ ನೀರು ಕುಡಿಯೋದಾ? ಛೇ ಛೇ! ಬಾಯಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು, ನೀರು ಕುಡಿಯಲೇಬಾರದು!”.

“ಬಿಸಿ ನೀರು ಕೊಡಬಹುದಾ ಡಾಕ್ಟರ್?”

ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಸೇವಿಸಿ ಎಂಬ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದಾಗ ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೆವು. ದೇಹ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಲು, ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ನೀಡಲು, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗದೇ ಇರಲು ಬಾಣಂತಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ದೂರ ಹೋಗಿ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಗಾಯ ಮಾಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ‘ನೀರೇ ಕುಡಿಯಬೇಡ’ ಎಂಬ ಕಟ್ಟಳೆ ಇದ್ದಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ನೀರು ಕುಡಿಯದಿರುವುದು ದೇಹವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪುಗೆಟ್ಟುವಿಕೆ - Cortico venous thrombosis- ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ, ಬಾಣಂತಿಯ ಯೋನಿಯ ಗಾಯ ಮಾಯಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. ಒಂದರಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು, ಇನ್ನೊಂದರಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಹೀಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸರಮಾಲೆಯೇ ನೀರು ಕುಡಿಯದಿರುವುದರಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿತನದಲ್ಲಿಯೂ ಎಂದಿನಂತೆ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೇಕು.



ನೀರು ತಣ್ಣಗಿದ್ದರೆ ಕುಡಿಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಕೊರೆಯುವ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರು ನಮ್ಮ ದೃಢನಿವೆಟ್ಟಿಗೆಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಅಂಶ ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 80 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 52 ಲೀಟರ್ ನೀರಿರುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನಿರ್ದರ್ಶನವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮ. ಒಂದು ಮಗುವನ್ನೂ, ಅವನ ಅಜ್ಜನನ್ನೂ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮದ ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚು. ಅದೇ ವೃದ್ಧ ಅಜ್ಜನ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ನೆರಿಗೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ, ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ದೇಹದ 80-85% ರಷ್ಟು ನೀರಿದ್ದರೆ ವೃದ್ಧರ ದೇಹದಲ್ಲಿ 65-70% ನೀರಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಲವಣಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ, ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವಾದ ಗದಲುಕೋಸಿಗೆ ವಾಹಕವಾಗಿ ನೀರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಹಲವು ಕಸ-ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹೊರಹಾಕಲು ಒಯ್ಯುವುದು ನೀರೇ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಘಟಕಗಳಾಗಿ ಒಡೆಯುವುದೂ ನೀರಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕೆಲಸ. ನಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು- ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಬೆವರು-ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು- ಹೊರಹಾಕದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಡಿಡುವುದು- ಹೀಗೆ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ನೀರಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ.

ಇವಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣು-ಮಿದುಳು-ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ‘ಶಾಕ್ ಅಬ್ಸಾರ್ಬರ್’ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ

