

ಮಗು ಹೆತ್ತ ಬಳಿಕ 'ಪುನರ್ಜನ್ಮ' ಪಡೆದ ತಾಯಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ತುಂಬ ನಿತ್ರಾಣವಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಈಕೆಯ ದೇಹ ಮೊದಲಿನಂತಾಗಲು ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳೇ ಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿಯರ ಆರೈಕೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಇಲ್ಲಿದೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ.

■ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಬಾಣಂತಿಯರ ಆರೈಕೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು?



ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಅಂಟಿನುಂಡೆ

ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬರಲೆಂದೇ ಅಂಟಿನುಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ.

ಅಂಟಿನುಂಡೆ ಮಾಡಲು:

- ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಅರ್ಧ ಕೇಜಿ • ಉತ್ತತ್ತಿ 50 ಗ್ರಾಂ • ಗಸಗಸೆ 100 ಗಾಂ • ಲವಂಗ 50 ಗ್ರಾಂ • ಅಂಟು 100 ಗ್ರಾಂ • ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕೇಜಿ
- ಬಾದಾಮಿ 100 ಗ್ರಾಂ • ತುಪ್ಪ ಮೂರು ಕಪ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಮೊದಲಿಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ತುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾದಾಮಿ, ಉತ್ತತ್ತಿ, ಲವಂಗವನ್ನು ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಸಗಸೆ ಅಂಟನ್ನು ಕೂಡ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಉಂಡೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಬಾಣಂತಿಯರ ಆಹಾರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟು ಬೇಡ. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮೊದಲೆರಡು ದಿನ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ, ಸಾರು, ಇಡ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಕೊಡಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಹಾಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಕುಡಿಯಲು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಕೆಲವರು ನೀರು ಕೊಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕೊಟ್ಟರೂ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ನೀರು ಕೊಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹಾಲು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಾಣಂತಿಯರು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಜನರು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಪೋಷಣೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ತಾಜಾ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಮೊಟ್ಟೆ, ಚಿಕನ್ ಸಹ ಕೊಡಬಹುದು. ಕೇವಲ ಗಂಜಿ ಮತ್ತು ತಿಳಿಸಾರು ಅನ್ನ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಲದು. ಇದರಿಂದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.



ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ

- ಮೊದಲಿಗೆ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಅವಶ್ಯಕ. ಅವರು ದಿನವೂ ಪ್ರತಿ ಸಲ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ದಂಟು, ಹರಿವೆ, ಪಾಲಕ್, ಹೊನ್ನಗೊನೆ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ, ಅಗಸೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರಟ್ ಮುಂತಾದವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

- ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಪಾಯಸ, ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಖೀರು ಉತ್ತಮ.
 - ಎದೆಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹೊನ್ನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ತಿನ್ನಬೇಕು.
 - ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಚಪಾತಿ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಕೆಸುವಿನ ಗಡ್ಡೆ ಬೇಯಿಸಿ ಅದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಲ್ಯ ಇಲ್ಲದೇ ಮೊಸರುಬಜ್ಜೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತೊಂಡೆಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆಯೂ ಬಿಳಿಯ ಎಳೆನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ. ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.