

ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಣೆ ಪಡೆದಿರುವ ತಾಯಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯ

ತಾಯಿಯ ಸ್ವೀತಿ ಮತ್ತು ವಾತ್ಸಲ್ಯ ದೇವರು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ಕೃಪಾಕಣಾಕ್ಷದ ಕನ್ನಡಿಯಾಗಿದೆ. ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮರದ ರೆಂಭೆಗಳು ತಾಯಿವ್ಯಕ್ತವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆಯೋ, ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗು ಕೂಡಾ ತನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಅದರ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮಗು 2 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬರುವ ತನಕ ಮುಂದಿನ 1000 ದಿನಗಳ ಪರಗೆ ಆಕೆಯ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ 1000 ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಸೇವಿಸುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಗಳು ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕೊರತೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಾಯಿ ಸೇವಿಸುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಗಳು ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕೊರತೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ

ಕಾರಣಗಳೇನೆಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದಾಗ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯು ಸೂಕ್ತವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸದಿರುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಮದರ್ಸ್ ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಭರವಸೆಯ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಇದು ಇಂತಹ ಸಂದಿಗ್ಧ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಕೂಡಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜನನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಮಗುಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು) ಮತ್ತು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್/ಶಕ್ತಿ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸಂತುಲಿತ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ತಾಯಿ ಕೂಡಾ ಸೂಕ್ತವಾದ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು, ಜನನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕೂಡಾ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮದರ್ಸ್ ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಮೊಲೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿರುವ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.

ಡಾ. ಮಾಧುರಿ ಮಾಲಿನಿ ಪಾಟೀಲ್, ಜಿನೆಕೋಲೋಜಿಸ್ಟ್, ಡಾ. ಪಾಟೀಲ್ಸ್ ಎಂಡೋಕ್ರೋಮಿ & ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಸೆಂಟರ್, ಬೆಂಗಳೂರು.

"ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಬಳಿಕ ಕೊರತೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಬರಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಇಂತಹ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇದು ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ".

