

ತಾಯಂದಿರ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಆ 1000 ದಿನಗಳು

ತಾಯನ ಎನ್ನುವುದು ಯಾರೇ ಮಹಿಳೆಗೆ ಭಾರೀ ಸಂಭ್ರಮ ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಅವಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ! ತಾಯಿಗೆ ತನ್ನ ಮಗುವೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತು ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಆಕೆ ತನ್ನಿಂದಾಗುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ

ಮೊಲೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ತೂಕ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ದಿನಾಂಕದಿಂದ ಮಗು 2 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ವರೆಗೆ ಬರುವ ತನಕದ ಮುಂದಿನ 1000 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೂ ಕೂಡಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲೋರೀಗಳು,

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಭ್ರೂಣವೂ ಕೂಡಾ ಸಾಕಷ್ಟು ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಜನಿಸುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಕೂಡಾ ಸಾಕಷ್ಟು ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಗುವಿನ ಜನನದ ಬಳಿಕವೂ ಕೂಡಾ ತಾಯಿಯು ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೊಲೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೆ ಸಿಗುವ ಪೋಷಣೆ ಮಗುವಿನ ತೂಕದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಸರಿಯಾದ ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾ ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊಲೆಹಾಲು ಉಣ್ಣುವ ಮೂಲಕ ಅದು ತಾಯಿಯಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮದರ್ಸ್ ಹಾಲ್ಟಿಕ್ಸ್, ಮಗುವು ಸಾಕಷ್ಟು ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪೋಷಣೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ತಾಯಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಡಾಕ್ಟರಿಂದ ಶಿಫಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಮದರ್ಸ್ ಹಾಲ್ಟಿಕ್ಸ್ ತಾಯಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

**ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ವಿ, ಜಿನೇಕೋಲಾಜಿಸ್ಟ್
ವೇಗ್ಸ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:**

“ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೊಲೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವಿಕೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಮಗುವಿನ ತೂಕದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗು ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತದ ಹರಿಯುವಿಕೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವು ಸರಿಯಾದ ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗು ಜನಿಸುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ”.



ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಮೊಲೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗಾಗಿ
ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಮೊಲೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗಾಗಿ ದಯವಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ www.indianwomenshealth.com
5435.2011KAN