



ಆರೋಗ್ಯ

# ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರ, ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಅನೇಕರದ್ದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆತಂಕ, ಭಯದ ಜೊತೆಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಹತಾಶೆಯತ್ತ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆದರೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಯೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು.

## ■ ಡಾ. ವೀಣಾ ಭಟ್ ಭದ್ರಾವತಿ

ಪ್ರತಿ ಮಹಿಳೆಯು ಜೀವನದ ಅಮೂಲ್ಯ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಘಟನೆಯಾದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳಮುಖ್ಯ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವನೆ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ.

ಪಪಾಯಿ, ಎಳ್ಳು, ಅನಾನಸ್ ತಿಂದರೆ ಅಬಾರ್ಟ್ ಆಗುತ್ತದೆ, ಸೊಪ್ಪು ತಿಂದರೆ ಮಗು ಹಸಿರಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಕೇಸರಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದರೆ ಮಗು ಒಳ್ಳೆಯ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ತಾಯಿ ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೋಸ್ಕರ ಡಬಲ್ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದರೆ ಮಗು ಬೆಳೆದು ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಆಗುತ್ತದೆ... ಹೀಗೆ ಒಂದೇ ಎರಡೇ. ಅದರಲ್ಲೂ ಈ ಕೊರೊನಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಂತೂ ಎಲ್ಲಾ ಬಿಸಿದೇ ಕುಡಿದು, ತಿಂದು ಕಷ್ಟಾಯಾನೂ ಸೇವಿಸಿ, ಉಷ್ಣ ಆಗಿ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಆಗುತ್ತಿದೆ ಅನ್ನುವವರು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ತಿಂದರೆ ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕು ಬರದೇ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ? ಎಂದೂ ಕೇಳುವವರು ಹಲವರು. ಅಂತೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ಅಂತೆಕಂತೆಗಳು.

ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಮಗುವಿನ ನಂತರ ದಿನಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅತ್ಯಂತ ನಿಷ್ಠವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಅಂದರೆ ಮಗು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂಟು ತಿಂಗಳು ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನಂತರವೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಸ್ವಸ್ಥವಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಅದು ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ತಳಹದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮೊದಲ ಸಾವಿರ ದಿನದ ಹೂಡಿಕೆ ಅಂದರೆ ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಸೇವನೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಮೊದಲೇ ಆರಂಭವಾಗಿ ನಂತರದ ಎರಡು

ವರ್ಷಕಾಲ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಅದು ಮಗುವಿನ ಇಡೀ ಜೀವನದ ಭದ್ರಬುನಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಒಂದು ಹಲವು ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಂಟಾಗುವ ಸಂಕೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಏಕೆಂದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ವಿಕಸನಗೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳು ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿ ಸ್ತನಗಳು ವಿಕಾಸಗೊಂಡು ಶಿಶುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಸನ್ನದ್ಧಾಗುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೇ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಆಹಾರ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಸು ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸೆಂಟಾದಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಾಸುವಿನಿಂದಲೇ ಹೊಕ್ಕಳಬಳ್ಳಿಯ ಮೂಲಕ ಶಿಶುವಿಗೆ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ತಾಯಿಯಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಗ್ಲುಕೋಸ್, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಅಮೈನೊ ಆಸಿಡ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ,

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಇತ್ಯಾದಿ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಜೊತೆಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಕೂಡ ಮಾಸುವಿನಿಂದಲೇ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

## ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಮೊದಲ 34 ತಿಂಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ, ಸುಸ್ತು, ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸುವ ವಾಸನೆಗಳು ಹಿಡಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆನ್ನುತ್ತದೋ ಅದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಪದೇಪದೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಖರ್ಜೂರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳನೀರು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೂ ಮೊದಲೇ ಆರಂಭಿಸಿ 3 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಹುಟ್ಟು ನ್ಯೂನ್ಯತೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೋಸ್ಕರ ಎರಡುಪಟ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕರಿಂದ 9 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ 300 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು, ಹೈನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಇಡೀ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ನೀಳಮಾಂಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

(ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜಯದೇವ ಹೃದ್ರೋಗ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ

