ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ...

- ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.
- 3 ದೊಡ್ಡ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ನಾಲ್ಕೈದು ಸಣ್ಣ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ.
- ನೀರಿನಾಂಶ (ಪ್ರತಿದಿನ 34 ಲೀಟರ್) ಹಾಗೂ ಯತೇಚ್ಛ ನಾರಿನಾಂಶದ ಜೊತೆಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗಬಹುದು. ನೀರನ್ನು ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ, ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ.
- 5 ಬಿಳಿ ವಿಷಗಳಾದ ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು, ಮೈದಾ, ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ, ಸಂಸ್ಕರಿಸದೇ ಇರುವ ಹಾಲು ಇವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಿ.
- ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಕರಿದ, ಪ್ಯಾಕ್‌ಮಾಡಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ. ಪ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವೂ ಬೇಡ.
- ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ತ್ಯಜಿಸಿ. ಕಾಫಿಟೀ ಸೇವನೆ ತ್ಯಜಿಸಿ ಇಲ್ಲವೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
- ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಿ.
- ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಮನೆಯ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ.
- ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಇಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುಧಾರಿಸಿ ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಅದು ಉತ್ತಮ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಪಥ್ಯದ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿಯರು ಕೇವಲ ಬಿಳಿಯಕ್ಕಿ, ಮೆಣಸಿನ ಸಾರು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಥಯಮಿನ್ (ಬಿ1 ವಿಟಮಿನ್) ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲಿ ಶಿಶುಮರಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ)

ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಲಾಡ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನಾರಿನಾಂಶ ದೊರೆತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನು ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಪೋಷಕಾಂಶ ಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು (ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ಸೇಬು, ಸಪೋಟ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಪಪಾಯ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಅನಾನಸ್, ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ) ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಪಪಾಯಿ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಅನಾನಸ್ ತಿಂದರೆ ಉಷ್ಣ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ.

ಶಿಶುವಿನ ಎಲುಬು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಶಿಯಂ ಖನಿಜಾಂಶದ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು 1000ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಶಿಯಂ ಅಗತ್ಯ ಪೂರೈಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬೀನ್ಸ್, ಬಟಾಣಿ, ರಾಗಿ, ಸೀತಾಫಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಶಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಬರೆದುಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರದಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಶಿಯಂ ನಷ್ಟ ಆಗುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಶಿಯಂ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ರಿಕೆಟ್ಸ್, ದಂತಕುಳಿಗಳ ಸಂಭವ ಎಲ್ಲವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ, ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಸವೆತ ಎಲ್ಲವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಬೇಕಾದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಖನಿಜಾಂಶ. ಕಬ್ಬಿಣವು ರಕ್ತದ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮುಖಾಂತರ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೂ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆಯಾದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಿ ತಾಯಿಗೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತು ಏದುಸಿರು, ಪ್ರಸವದಲ್ಲಿಯೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಸ್ತನ್ಯಪಾನವು ಸಫಲವಾಗದೇ ಮಗುವಿಗೂ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಮಾತೆಯೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಅಂಜೂರ, ಖರ್ಜೂರ, ಬೆಲ್ಲ, ಸಪೋಟ ಇತ್ಯಾದಿ ಜೊತೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೀರುವಿಕೆಗಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳಾದ ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ 30 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಟಮಿನ್ ಎ,ಬಿ,ಸಿ,ಡಿ ಹಾಗೂ ಫೋಲಿಕ್‌ಆಸಿಡ್ ಅಗತ್ಯ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಬಾಗ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೆಣ್ಣೆ, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಅಂಶ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದೇ ಇರುವ ಅಕ್ಕಿ, ಧರಕು ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ರಾಗಿ, ಇಡೀಕಾಳು, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಯು ಕನಿಷ್ಠ 20 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 11 ರಿಂದ 3 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದಿಂದಲೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿಯ ಭಾಗ, ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಸಂಯೋಜಕ ಅಂಶಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಬೇಕು. ಇದು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಮತೋಲನ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವಂತಹ ಶುಂಠಿ, ಪುದೀನ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ಕರಿಬೇವು ಗಳಿಂದ ಕಷಾಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.