



ಬಸುರಿಯ

ಬಯಕೆ

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಮಾವಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಐಸಕ್ರೀಮ್‌ಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಆಹಾರದ ಬಗೆಗಿರುವ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಕೇವಲ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೊಂದೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ಏನು ಬೇಕೋ ಆ ಬೇಡಿಕೆ ತಾಯಿಯ ಬಯಕೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

■ ಡಾ.ಕೆ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಹುಳಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಮರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಚಪ್ಪುರಿಸಿದಾಗ ಅವಳು ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ನಮ್ಮ ಸಿನಿಮಾ ಶೈಲಿ. ಆದರೆ ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಹುಳಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಕೆಲವರು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಐಸಕ್ರೀಮ್‌ಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವುದು ಸಹಜ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಶೇಕಡಾ 66 ರಿಂದ 90 ರಷ್ಟು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ತಿನಿಸಿಗೆ ತೀವ್ರ ಆಸೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ, ಶೇಕಡ 50 ರಿಂದ 85 ರಷ್ಟು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ತಿನಿಸಿಗೆ ಅಸಹ್ಯ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಅಸಹ್ಯ ಬಹುಶಃ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದಾಗಿ ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳೇ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಬಗೆಗಿರುವ ಪ್ರೀತಿ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೊಂದೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರುವ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ವಿಪರೀತವಾದಾಗ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಏನು ಬೇಕೋ ಆ ಬೇಡಿಕೆ ತಾಯಿಯ ಬಯಕೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಬಯಕೆಯ ಪಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದು. ನಾವೆಂದು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಬಹುದೂರ ಸಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವುದು ಸಮಂಜಸವಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತವಾಗುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿವೃತ್ತ ಬಯಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಕೋಡುಬಳಿ, ಚಕ್ಕುಲಿ, ನಿಪ್ಪಟ್ಟು ಇವುಗಳನ್ನೇ ತಿನ್ನಬಯಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಇಂತಹ ಕಠಿಣ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಎದೆಯುರಿ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು, ಆ ತೂಕ ಕರಗುವಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಎದೆಯುರಿ



ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ಆಹಾರದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಅತಿಯಾದರೂ ಆಗಬಹುದಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವಂತಹ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ, ಹೊರಗೆ ತಿನ್ನುವಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಹನೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 4 ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ವೇಳೆಗೆ ಬಯಕೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ, ಕೆಲವರು ಮಣ್ಣು, ಹಲ್ಲುಪುಡಿ, ಅಕ್ಕಿ ಇವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಆಸೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಚಾಕ್‌ಚೀಸ್, ರಂಗೋಲಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಹಣ್ಣು ಇಂತಹವುಗಳನ್ನು 'ಬದಲಿಗೆ' ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಈ ರೀತಿಯ ವಿಚಿತ್ರ ಬಯಕೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದವಳು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಹಾರವಲ್ಲದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಬಯಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಗ್ಯಾಸೋಲೀನ್, ಉಗುರಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಬಣ್ಣದ ವಾಸನೆ, ನೇಲ್‌ಪಾಲಿಶ್ ರಿಮೂವರ್, ಬ್ಲೀಚ್, ಮೈಗ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಪೌಡರ್, ಇವುಗಳ ವಾಸನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಯಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ಯಾಸೋಲೀನ್‌ನಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಾಸನೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕರುಳಿನ ತೊಂದರೆ, ಬಿ.ಪಿ. ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.