Downloaded from: justpaste.it/Amniotic-Fluid

How to Increase Amniotic Fluid During Pregnancy

பனிக்குட நீர் (Amniotic fluid) என்றால் என்ன?

பனிக்குட நீர் (Amniotic fluid) என்பது கர்ப்பமான பெண்களின், குழந்தையை சுற்றி ஒரு நீர்ப்படலம் இருக்கும் அந்த நீர்ப்படலம் தான் பனிக்குட நீர் அல்லது அம்னோடிக் திரவம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. பனிக்குட நீர் ஊட்டச்சத்து நிறைந்தது. ஒவ்வொரு கர்ப்பிணிக்கும் பனிக்குட நீர் என்பது குறைவாகவோ அல்லது அதிகமாகவோ இருக்கும். இது குறையும் போது குழந்தைக்கு பாதிப்புகளை உண்டாக்கும்.

பனிக்குட நீர் அதிகரிக்க தேவையான உணவுகள்:

பனிக்குட நீர் சரியான அளவில் இல்லை என்றால் கருவில் வளரும் குழந்தைக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைக்காது. மேலும் பனிக்குட நீர் குறைவதால் குழந்தைக்கு தேவையான ஆக்சிஜன் கிடைக்காது. அதனால் தான் பனிக்குட நீர் அதிகரிக்க தேவையான உணவு வகைகளை தினமும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.