



(<https://www.vikatan.com/>)

செய்திகள் (<https://www.vikatan.com/news/>)

ஆல்பம் (<https://www.vikatan.com/news/album>)

விளையாட்டு (<https://www.vikatan.com/sports>)

ஆட்டோமொபைல் (<https://www.vikatan.com/automobiles>)

இதழ்கள் (<https://www.vikatan.com/magazine-list>)

விகடன் டிவி (<https://www.vikatan.com/video.php>)

ஆன்மீகம் (<https://www.vikatan.com/spiritual>)

வணிகம் (<https://www.vikatan.com/business>)

சினிமா (<https://cinema.vikatan.com/>)

குருப்பெயர்ச்சி (<https://www.vikatan.com/horoscope/gurupeyarchi/>)

தொழில்நுட்பம் (<https://www.vikatan.com/technology>)

சுற்றுச்சூழல் (<https://www.vikatan.com/environment>)



சந்தா செய்ய (<https://www.vikatan.com/subscription/>)

Android app on Google Play (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vikatan>)

Available on the App Store (<https://itunes.apple.com/app/vikatan/id1051614166>)

utm_source=website&utm_medium=referral&utm_campaign=eggs&utm_term=8

| மேலும் மெனுவில்

(<https://www.facebook.com/vikatanweb>)(<https://twitter.com/vikatan>)(https://www.instagram.com/vikatan_emagazine/)

விகடன் (<https://www.vikatan.com/>) > செய்திகள் (<https://www.vikatan.com/news/>) > ஹெல்த் (<https://www.vikatan.com/news/health>)

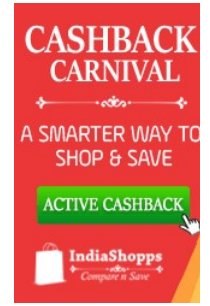
வெளியிடப்பட்ட நேரம்:15:50 (25/08/2016) கடைசி தொடர்பு:16:19 (25/08/2016)

மகப்பேறுக்கு எப்படி உதவுகிறது போலிக் ஆசிட்



கர்ப்பம் தரிப்பதில் தாமதம் என்று மருத்துவரைப் பார்க்க செல்லும், பெண்கள் பலருக்கு மருத்துவர்கள் போலிக் ஆசிட் மாத்திரைகளைப் பரிந்துரை செய்கின்றனர். அதன் காரணம், தேவை பற்றி சென்னையைச் சேர்ந்த பெண்கள் மற்றும் மகப்பேறு மருத்துவர் மைதிலி சொல்லும் தகவல்கள்...

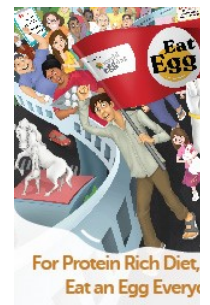
பொதுவாக இன்றைய பெண்களுக்கு வைட்டமின் பி (B) குறைவாக உள்ளது. இதனால் ரத்தசோகை ஏற்படுவதோடு மகப்பேறு பிரச்சனைகளும் உருவாகிறது. இன்று சுமார் 90 சதவீதம் பெண்களுக்கு முதல் குழந்தை கருகலைப்பு, குழந்தை வளர்ச்சி இல்லை அல்லது கரு உண்டாவதில் பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன.



பிரேக்கிங் நியூஸ்

உண்மை சொல்ஃ #metoo குறித்து க (<https://www.vikatan.com/me-tootruth-should-be-tkanimozhi-mp.html>)

புவியியல் பாடம், பகிரும் சிங்கப்பூ



டி.ரெண்டிங் @ வி.

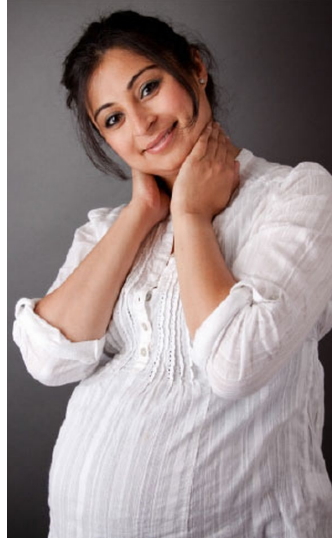
யார் இவர்... ஏன் ஃ அகாடமி சங்கரின் (<https://www.vikatan.com/heartbreaking-story-of-sf-founder.html>)

18 மாதங்களுக்கு மாறியிருக்கிறார்

போலிக் ஆசிட் மாத்திரையில் வைட்டமின் பி சத்து அதிகமாக உள்ளதால் பெண்களுக்கு மருத்துவர்கள் இதனைப் பரிந்துரை செய்கின்றனர். கர்ப்பக் காலத்தில் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்காகவும், தாயின் இரத்த அளவு அதிகரிக்கவும், குழந்தையின் டி.என்.ஏ வளர்ச்சிக்கும் போலிக் ஆசிட் அவசியமானது.

போலிக் ஆசிட் மாத்திரைகளை மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்று திருமணத்திற்கு மூன்று மாதத்திற்கு முன்பு இருந்தாவது சாப்பிட ஆரம்பித்தால் குழந்தை பேறில் ஏற்படும் சிக்கலைத் தவிர்க்கலாம்.

போலிக் ஆசிட் மாத்திரைகள் மகப்பேறுக்கான மாத்திரை மட்டும் இல்லை. சில பெண்களுக்கு ஹீமோகுளோபினின் அளவு இயல்பிலேயே குறைவாக இருக்கும். இதனை இரும்புச் சத்து மாத்திரைகளால் மட்டும் சரி செய்துவிட முடியாது. அப்படிப்பட்ட பெண்கள், மருத்துவரிடம் கலந்து ஆலோசித்து போலிக் ஆசிட் மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்வது அவசியம். இது அவர்களை இரத்த சோகை பிரச்சனையில் இருந்து காக்கும். மேலும் ஹீமோகுளோபினின் அளவு குறைவாக இருக்கும் பட்சத்தில், அது கண்டறியப்பட்டதில் இருந்தே போலிக் ஆசிட் மாத்திரைகளைச் சாப்பிட ஆரம்பிப்பது நல்லது.



ஹீமோகுளோபினின் அளவு இயல்பிலேயே குறைவாக இருந்து அனிமீக்காக இருப்பவர்களில், 3 வயது குழந்தைகளுக்கு 25 -100 மைக்ரோ கிராம் அளவில், 4 முதல் 6 வயது குழந்தைகள் 75 - 400 மைக்ரோ கிராம் அளவிலும், 13 வயதிற்கு பிறகு 150 - 400 மைக்ரோ கிராம் அளவிலும், கர்ப்பிணி பெண்கள் 400 - 800 மைக்ரோ கிராம் அளவிலும், தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் 260 - 800 மைக்ரோ கிராம் அளவிலும் போலிக் ஆசிட்டை கொடுப்பது நல்லது.

1000 மைக்ரோ கிராம் அளவிற்கு மேல் நீங்கள் போலிக் ஆசிட்டை எடுத்துக்கொள்கிறீர்கள் எனில் மூடிக்கொட்டுதல் பிரச்சனை, உடலில் சர்க்கரையின் அளவு குறைதல், குறைந்த இரத்த அழுத்தம் போன்றவை ஏற்படலாம்.

(<https://www.vikatan.com/kcpalanisamys-reaction-fec.html>)



"மதன் கார்க்கி டீசு கவனிச்சீங்களா!"

(<https://www.vikatan.com/madhan-karki-kabilan-vachinmayi-vs-vairamuthu->



"கண் முன்னாடியே போயிட்டார்"- கண்

(<https://www.vikatan.com/beautician-vasundra-recede-to-lung-cancer.html>)



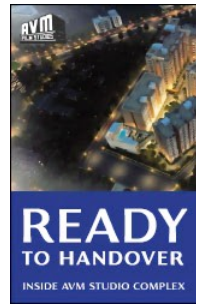
"அதி.மு.க-விரை ஓ.பி.எஸ் சொன்ன

(<https://www.vikatan.com/is-sasikala-dismissed-for-permanently.html>)



#metoo புகார்.! என் டான்ஸ் மாஸ்டர் எ

(<https://www.vikatan.com/choreographer-kalyan-de-allegations-against-him.h>



அதிகம் படித்ததை



யார் இவர ஐ.ஏ.எஸ் உ

(<https://www.vikatan.com/heartbreaking-story-of-sf-founder.html?artfrm=new>



தேன்நிலை மதுபோன

(https://www.vikatan.com/newly-weds-drunkenly-cc-honeymoon-hotel-in-sri-artfrm=news_most_read)



'18 மாதங் மனம் மாற

(https://www.vikatan.com/kcpalanisamys-reaction-fec.html?artfrm=news_mo



ரஞ்சிதா, : பார்க்க கே

(<https://www.vikatan.com/west-bengal-couple-mee-chennai.html?artfrm=new>

சிறுவயதில் இருந்தே காய்கறிகள், பசலைக்கீரை, பீன்ஸ், புருக்கோலி, பப்பாளி, ஆரஞ்சு, ஈஸ்ட், லெட் யூஸ், முளைக்கட்டிய பயறு, சிக்கன் வகைகளைக் கொடுப்பதால் இந்தப் பிரச்சனைகளில் இருந்து மாத்திரைகள் இல்லாமலே தீர்வு காணலாம்.



சு.சூர்யா கோமதி.

pregnancy (<https://www.vikatan.com/topics/-pregnancy>)

folic acid (<https://www.vikatan.com/topics/folic-acid->)

tablet (<https://www.vikatan.com/topics/tablet>)

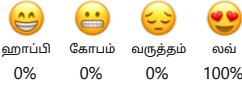
மகப்பேறு (<https://www.vikatan.com/topics/மகப்பேறு>)

போலிக் ஆசிட் (<https://www.vikatan.com/topics/போலிக்-ஆசிட்>)

2

கட்டுரையில் திருத்தம் தேவையா..? பரிந்துரைக்கவும்!

நீங்கள் எப்படி பீல் பன்றிங்க



Advertisement

“வாவ்” சொல்லவைக்கும் ஹோண்டாவின் WR-V

SOCIAL FEED

Most read



5 m



12 m



16 m

CROWDYNEWS

adium=referral&utm_content=alternating-thumbnails-b:Below Article Thumbnails - Infinite:) dium=referral&utm_content=alternating-thumbnails-b:Below Article Thumbnails - Infinite:) You May Like

(<http://www.vikatan.com/news/health/77368-beauty-secrets-of-actress-keerthy-suresh.html>)

3 லிட்டர் தண்ணீர், 2 மணி நேர டயட், ஆயுர்வேதக் குளியல்..! கீர்த்தி சுரேஷ் சீக்ரெட்

(<http://www.vikatan.com/news/health/77368-beauty-secrets-of-actress-keerthy-suresh.html>)

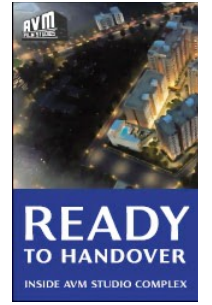
(<https://www.vikatan.com/news/india/131720-couple-murdered-in-siliguri.html>)

ரத்தவெள்ளத்தில் கிடந்த அண்ணன், அண்ணி! தம்பியைப் பதறவைத்த கொலை | Couple Murdered in Siliguri

(<https://www.vikatan.com/news/india/131720-couple-murdered-in-siliguri.html>)

(<http://www.vikatan.com/news/womens/82040-i-am-also-molested-says-actress-sandhya.html>)

தன்னிடமும் தவறாக நடக்க முயற்சி!-நடிகை சந்தியா



Right Rail Thumb You May Like

(https://www.ketto.org/stories/h/utm_campaign=helpsaikrishna&8-9_130097313&utm_placement)

My son is dying of a rare disease please save him

Ketto

(https://www.ketto.org/stories/h/utm_campaign=helpsaikrishna&8-9_130097313&utm_placement)

(http://www.vikatan.com/news/womens/82040-i-am-also-molested-says-actress-sandhya.html)
(https://www.ketto.org/stories/helpsaidurga?utm_campaign=helpsaidurga&utm_medium=taboola&utm_source=external_Ketto&utm_term=RoN_IND_Desk&utm_content=helpsaidurga_pic6sub2_P-2a_T-7-8-13_128346848&utm_placement=vikatan-vikatan)

It's the worst sight to see my 3-year-old son struggling to stay alive, save him.

Ketto

(https://www.ketto.org/stories/helpsaidurga?utm_campaign=helpsaidurga&utm_medium=taboola&utm_source=external_Ketto&utm_term=RoN_IND_Desk&utm_content=helpsaidurga_pic6sub2_P-2a_T-7-8-13_128346848&utm_placement=vikatan-vikatan)
(http://humminggardens.com/taboola/index.html?utm_source=taboola&utm_medium=referral)

Own a 3 BHK Row villa located bang on OMR with Private garden, private terrace Rs50.67L onwards.

Alliance Humming Gardens

(http://humminggardens.com/taboola/index.html?utm_source=taboola&utm_medium=referral)
(http://thetravellane.com/3478/?utm_source=taboola&utm_medium=taboola3478d_in_tl&utm_campaign=vikatan-vikatan)

She Had No idea Why The Crew Was Staring

The Travel Lane

(http://thetravellane.com/3478/?utm_source=taboola&utm_medium=taboola3478d_in_tl&utm_campaign=vikatan-vikatan)
(https://www.impactguru.com/stories/help-tuhin-paramanik-8?utm_source=taboola&utm_medium=DIW)

Every Second Is Crucial For Barber's 8-Year-Old Battling Cancer

Impact Guru

(https://www.impactguru.com/stories/help-tuhin-paramanik-8?utm_source=taboola&utm_medium=DIW)
(http://mectighty-verrondald.com/4c7e07ac-d32e-4758-a906-22d7f16e0400?utm_source=luxwatches&utm_medium=referral&utm_term=vikatan-vikatan&utm_content=Get+the+best+of+Branded+Watches+for+Women+with+up+to+90%25+Off.)

Get the best of Branded Watches for Women with up to 90% Off.

Luxury Watches

(http://mectighty-verrondald.com/4c7e07ac-d32e-4758-a906-22d7f16e0400?utm_source=luxwatches&utm_medium=referral&utm_term=vikatan-vikatan&utm_content=Get+the+best+of+Branded+Watches+for+Women+with+up+to+90%25+Off.)
(http://objester-bigneral.com/ea4fc123-4e1f-4293-a8d8-4ed5611c816e?campaign_id=1222199&campaign_item_id=95304707&site=vikatan-vikatan®ion=(region)&platform=Desktop&title=2+%26+3+BHK+Serene+Homes+at+Singanallur%2CCoimbatore&bid={bid}&click_id=CjBhOWUyOGY1Mi00NmM1LTRIYTYEYJINS1jMmNmNjk2YmE5ODgtHVjdDlxNTZkNzUSHmFKy2Fub3B1cy1wdXJhdFua2FyYWFYWI0aS1zYw)

2 & 3 BHK Serene Homes at Singanallur,Coimbatore

Puravankara Amaiiti

(http://objester-bigneral.com/ea4fc123-4e1f-4293-a8d8-4ed5611c816e?campaign_id=1222199&campaign_item_id=95304707&site=vikatan-vikatan®ion=(region)&platform=Desktop&title=2+%26+3+BHK+Serene+Homes+at+Singanallur%2CCoimbatore&bid={bid}&click_id=CjBhOWUyOGY1Mi00NmM1LTRIYTYEYJINS1jMmNmNjk2YmE5ODgtHVjdDlxNTZkNzUSHmFKy2Fub3B1cy1wdXJhdFua2FyYWFYWI0aS1zYw)

(https://cinema.vikatan.com/tar-actor-kathir-says-about-his-mar

"என் ஸ்கூல்லதா ஆனா, நம்புங்க... மேரேஜ்!" - 'கல்யா மாப்பிள்ளை' கதிர் (https://cinema.vikatan.com/tar-actor-kathir-says-about-his-mar (http://jasminesprings.in/taoool-utm_source=taboola&utm_med vikatan)

Goodbye To Monthly 1 Bang On OMR At An Just Rs. 9516* Hurry I

Jasmine Springs

(http://jasminesprings.in/taoool-utm_source=taboola&utm_med vikatan)
(https://cinema.vikatan.com/tar-kovai-sarala-speaks-about-her-c

"நிறையக் காயந் யார்கூடவும் நெரு பழகுறதில்லை!" சரளா பர்சனல் # (https://cinema.vikatan.com/tar-kovai-sarala-speaks-about-her-c (http://objester-bigneral.com/dt 89853f2b4945?

campaign_id=1222041&campai vikatan®ion=(region) &platform=Desktop&title=Mov {bid} &click_id=CjBhOWUyOGY1Mi00

Move in Now Pay Late Homes at Singanallur, Coimbatore

Puravankara

(http://objester-bigneral.com/dt 89853f2b4945? campaign_id=1222041&campai vikatan®ion=(region) &platform=Desktop&title=Mov {bid} &click_id=CjBhOWUyOGY1Mi00 (https://cinema.vikatan.com/tar-actress-jyothi-meena-talks-abou lakshmis-memories.html)

"என் நைட்டியை உடுத்திக்கிட்டாந் படுத்தவங்க அப்! உயிரிழந்துட்டாந் (https://cinema.vikatan.com/tar-actress-jyothi-meena-talks-abou lakshmis-memories.html)

ra&utm_content=alternating-thumbna



Yes, get Chrome now

We use cookies to provide and improve our services. By using our site, you consent to cookies.

Learn more. (https://www.vikatan.com/info.php?page=privacy) Agree

Explore[Books \(http://books.vikatan.com/\)](http://books.vikatan.com/)[e-Books \(https://www.vikatan.com/ebook-store/\)](https://www.vikatan.com/ebook-store/)[Archives \(https://www.vikatan.com/archives.php\)](https://www.vikatan.com/archives.php)[Sitemap \(https://www.vikatan.com/info.php?page=sitemap\)](https://www.vikatan.com/info.php?page=sitemap)**Policies**[Terms \(https://www.vikatan.com/info.php?page=terms\)](https://www.vikatan.com/info.php?page=terms)[Privacy Policy \(https://www.vikatan.com/info.php?page=privacy\)](https://www.vikatan.com/info.php?page=privacy)[Cookie Policy \(https://www.vikatan.com/info.php?page=privacy\)](https://www.vikatan.com/info.php?page=privacy)[Copyright](#)**General**[About Vikatan \(https://www.vikatan.com/info.php?page=about-us\)](https://www.vikatan.com/info.php?page=about-us)[Advertise with us \(https://www.vikatan.com/info.php?page=advertise-with-us\)](https://www.vikatan.com/info.php?page=advertise-with-us)[Careers \(https://www.vikatan.com/info.php?page=careers\)](https://www.vikatan.com/info.php?page=careers)[Contact us \(https://www.vikatan.com/info.php?page=contact\)](https://www.vikatan.com/info.php?page=contact)[Feedback \(https://www.vikatan.com/other/feedback.php\)](https://www.vikatan.com/other/feedback.php)[FAQ \(https://www.vikatan.com/info.php?page=faq\)](https://www.vikatan.com/info.php?page=faq)**Subscription**[Print \(http://subscriptions.vikatan.com/\)](http://subscriptions.vikatan.com/)[Digital \(https://www.vikatan.com/subscription/\)](https://www.vikatan.com/subscription/)[Newsletter \(https://www.vikatan.com/newsletter\)](https://www.vikatan.com/newsletter)[Coins \(https://www.vikatan.com/coins\)](https://www.vikatan.com/coins)**Subscription**[\(https://www.vikatan.com/subscription/\)](https://www.vikatan.com/subscription/)[Digital \(https://www.vikatan.com/subscription/group\)](https://www.vikatan.com/subscription/group)[Newsletter \(https://www.vikatan.com/newsletter\)](https://www.vikatan.com/newsletter)[Coins \(https://www.vikatan.com/coins\)](https://www.vikatan.com/coins)**Download**[\(https://www.vikatan.com/subscription/\)](https://www.vikatan.com/subscription/)[Digital \(https://www.vikatan.com/subscription/group\)](https://www.vikatan.com/subscription/group)[Newsletter \(https://www.vikatan.com/newsletter\)](https://www.vikatan.com/newsletter)[Coins \(https://www.vikatan.com/coins\)](https://www.vikatan.com/coins)[Availa Ap \(https://itumt=8\)](https://itumt=8)