

प्रसार बुलेटिन सं०- V/Hs/IB/323/2021

गर्भावस्था के लिए परामर्श



वर्षा कुमारी

विषय वस्तु विशेषज्ञ (गृह विज्ञान)

डॉ० शुनीता कुशवाहा

वरीय वैज्ञानिक एवं प्रधान

कविता वर्मा

विषय वस्तु विशेषज्ञ (गृह विज्ञान)

प्रीति पल्लवी

शविता कुमारी

तकनीकी सहायक आई.सी.डी.एस. प्रोजेक्ट

कार्यक्रम सहायक, आई.सी.डी.एस. प्रोजेक्ट

प्रकाशक: वरीय वैज्ञानिक सह प्रधान

कृषि विज्ञान केन्द्र

हरिहरपुर, हाजीपुर (विशाली)

डॉ० राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय

पूसा, समस्तीपुर- 848125 (बिहार)





अनुक्रमणिका

1.	परिचय	01-02
2.	पोषक	03-07
3.	घरेलू स्तर पर बनाए जाने वाले खाद्य पदार्थ	08-16
4.	गर्भाविस्था के दौरान स्वास्थ्यवर्धक आहार की उपयोगिता	17-24
5.	स्वस्थ गर्भाविस्था	24-29

गर्भावस्था के लिए परामर्श प्रस्तावना

गर्भवती महिला के लिए परामर्श कार्ड गर्भावस्था के दौरान पोषण तथा उससे संबंधित महत्वपूर्ण तथ्यों का एक सार है। यह न केवल सामान्य गर्भावस्था के लिए उपयोगी है बल्कि गर्भावस्था के दौरान विभिन्न जटिलताओं जैसे मधुमेह, रक्तचाप अनिमिया तथा अन्य स्वास्थ्य संबंधी दुःप्रभाव में लाभकारी है। साथ ही साथ यह घरेलू स्तर पर बनाये जाने वाले विभिन्न पौष्टिक व्यंजन के बारे में जानकारी देता है जो गर्भवती महिलाओं के लिए काफी उपयोगी है।

परिचय

जैसे रोजाना खाने वाला भोजन हमारे शरीर को प्रभावित करता है। वैसे ही गर्भावस्था के समय उचित भोजन बच्चे के मूल पोषण संबंधी स्वास्थ्य को भी निर्धारित करता है। आदर्श रूप से, गर्भावस्था से पहले एक स्वस्थ खाने को भोजन को अपनाने का सबसे अच्छा तरीका है। यह बच्चे के विकास और समग्र स्वास्थ्य के आवश्यक निर्माण को स्थापित करने में मदद करता है।

जन्म के पूर्व की देखभाल गर्भावस्था के परिणामों में सुधार करती है। इस काल के दौरान विशेष रूप से माँ की देख-भाल करने की जरूरत होती है। उचित पोषण एवं स्वास्थ्य को नजर अंदाज करने से माँ एवं बच्चे पर दुःप्रभाव पड़ता है, क्योंकि उचित एवं पर्याप्त पोषण के माध्यम से बच्चों में कमजोरी होने का खतरा कम होता है। गर्भावस्था के दौरान 10 से 12 किलो वजन में बढ़ोतरी होना चाहिए तथा गर्भावस्था के दूसरे और तीसरे तिमाही के दौरान प्रतिदिन लगभग 300 अतिरिक्त कैलोरी की आवश्यकता होती है।

सामान्य, गर्भवती तथा घात्री महिला का आर.डी.ए. (आई.सी.एम.आर 2010)

पोशक तत्व	सामान्य वयस्क महिला	गर्भवती महिला	घात्री महिला	
			0-6 महीना	6-12 महीना
उफर्जा (किलो कैलोरी)				
आसान काम	1900	+350	+600	+520
मध्यम काम	2230	+350		
कठिन काम	2850	+350		
प्रोटीन (ग्रा०)	55	82.2	77.9	70.2
वसा (ग्रा०)	25	30	30	30
कैल्शियम (मि.ग्रा०)	600	1200	1200	1200
आयरन (मि. ग्राम०)	21	35	25	25

ऊपर दिए गए सारणी से यह पता चलता है कि गर्भावस्था के दौरान महिला को 350 कैलोरी अधिक ऊर्जा की जरूरत होती है। अतः उन्हें खाने में ऊर्जा से भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल करना चाहिए। साथ ही साथ प्रोटीन से भरपूर आहार भी शामिल करना जरूरी है। गर्भावस्था के दौरान पोषण नहीं मिलने पर गर्भवती महिला कुपोषण के चपेट में आ सकती है जिससे की मातृ मृत्यु तथा शिशु मृत्यु का खतरा होता है।

पोषक

गर्भावस्था में बच्चों के संपूर्ण विकास और अच्छी सेहत के लिए आवश्यक है की गर्भवती महिला संतुलित और पौष्टिक भोजन का सेवन करे जिसमें प्रचूर मात्रा में पोषक तत्व हो क्योंकि बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास माँ की खुराक पर निर्भर करता है।

क्या खाना चाहिए

- ◆ गर्भावस्था में खून की कमी से बचने के लिए गर्भावस्था के शुरुआत में आयरन की गोली खा सकते है। प्राकृतिक तरीके से खून बढ़ाने के लिए खाने में मछली, अंडे की जर्दी, पालक, सोयाबीन, जामुन तथा चूड़ा जैसे भोजन को शामिल करें।



- ◆ कैल्शियम से हड्डियाँ मजबूत होती है इसलिए गर्भावस्था में कैल्शियम युक्त भोजन जैसे दूध, मडुवा, दही, बादाम, साग इत्यादि खायें।



- ◆ आयोडीन बच्चे के मानसिक विकास के लिए बहुत जरूरी होता है जिसकी कमी से बच्चे को मानसिक रोग होने का खतरा अधिक होता है। अतः आयोडीन युक्त नमक एवं अन्य भोज्य पदार्थ खायें।
- ◆ फल एवं सब्जियों का ज्यादा से ज्यादा सेवन करें। इनमें बच्चों को विकसित करने के लिए जरूरी सभी पोषक तत्व मौजूद होते है।
- ◆ अपने भोजन में रेशेदार फलों, सब्जियों एवं अंकुरित अनाजों को शामिल करें।



- ◆ विविध प्रकार के स्वस्थ आहार को शामिल करें।
- ◆ अपने आहार में प्रत्येक भोजन समूह को शामिल करें।
- ◆ स्वस्थ तथा संतुलित आहार खाएँ।

सर्वेक्षण में पाया गया है कि गर्भावस्था के दौरान मधुमेह, उच्च रक्तचाप तथा खून की कमी होने की संभावना होती है। अतः उक्त रोगों से बचाव के लिए निम्नलिखित आहार शामिल करें।

1. मधुमेह

- विभिन्न तरह के भोजन खाना और एक बार के बदले बार-बार तथा थोड़ा-थोड़ा खाना चाहिए।
- गर्भावस्था के दौरान मधुमेह में सरल शर्करा के बजाय जटिल कार्बोहाइड्रेट जैसे साबूत अनाज, दाल खाना चाहिए। जिससे की ग्लूकोज अवशोषण में कमी होगी। अतः रक्त में शर्करा की मात्रा स्थिर रहेगी।
- उच्च रेशा युक्त भोजन जैसे ताजा फल, सब्जी, साबूत अनाज, पौष्टिक होने के साथ-साथ रक्त शर्करा को भी कम करते हैं।
- दिन का भोजन समय पर करें तथा एक बार भी आहार न छोड़े, क्योंकि इसके वजह से रक्त शर्करा में अस्थिरता आती है।
- चीनी में उच्चे होने वाले खाद्य पदार्थ/पेय से बचने की कोशिश करें।

2. उच्च रक्तचाप

गर्भावस्था में उच्च रक्तचाप आम हैं जो प्रसव के बाद दूर हो जात है।

- प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का कम सेवन करें।
- वसावयुक्त खाद्य पदार्थों और परिसंस्कृत शर्करा को सीमित करें।
- कॉफी एवं शराब से बचें।
- गर्भावस्था के दौरान नमक के सेवन में कटौती करें।
- पानी ज्यादा पीयें।
- कैल्शियम और विटामिन 'डी' में उच्च भोजन का उपयोग करें।
- लहसून खाने से उच्च रक्तचाप कम हो सकता है।
- सलाद में नमक का प्रयोग न करें।
- अचार में बहुत अधिक मात्रा में नमक होता है अतःइसका सेवन न करें।

3. अनीमिया

गर्भावस्था में भ्रूण की वृद्धि तथा पोषण आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए रक्त की मात्रा बढ़ जाती है अतः गर्भावस्था के दौरान खून की कमी 'अनीमिया' होने के खतरा सबसे अधिक होता है।

गर्भावस्था के दौरान पर्याप्त मात्रा में लौह और फोलिक एसिड लेना चाहिए। इन आवश्यक खनिजों के अच्छे स्रोत हैं— मुर्गा का मांस, मछली फलियाँ, दाल और बीज, गहरे हरे रंग का पत्तेदार साग, खजूर, गुड़, अंडा। पशु स्रोत से मिला लौह सबसे आसानी से अवशोषित होते हैं। यदि लौह पौधो के स्रोत से युक्त भोजन से आ रहा है तो उन्हें विटामिन 'सी' युक्त भोजन जैसे टमाटर, नारंगी, निंबू, अमरूद के साथ खायें। यह लोहे के अवशोषण में मदद करता है।

क्या नहीं खाना चाहिए

- ◆ कच्चा खाना खाने से बचे, कच्चा खाना में जीवाणु एवं किटाणु होते हैं जो शिशु और माँ दोनों को नुकसान कर सकते हैं। इसलिए अच्छी तरह से पका हुआ खाना ही खायें।
- ◆ चाय का सेवन कम से कम करें।
- ◆ सब्जियाँ और फल को बिना धोयें कभी न खायें।
- ◆ कच्चा पपीता का सेवन ना करें।
- ◆ ज्यादा तेल एवं मसालों का प्रयोग न करें।



4. टीकाकरण

- ◆ गर्भावस्था के पहले और उस दौरान टीकाकरण बेहद महत्वपूर्ण होता है। कुछ संक्रमण ऐसी बिमारियाँ पैदा करते हैं, जो माँ और शिशु को नुकसान पहुँचा सकते हैं।
- ◆ टीकाकरण हमारे शरीर के रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है जिससे हमारे शरीर को रोगों से लड़ने की शक्ति मिलती है।
- ◆ गर्भवती महिला को गर्भाधारण के बाद उचित समय पर जितना जल्दी हो सके टीकाकरण करवाना चाहिए।

5. स्वास्थ्य एवं सफाई

- ◆ गर्भावस्था के दौरान डॉक्टर से नियमित परामर्श ले तथा आयरन एवं विटामिन-सी की टेबलेट का सेवन करें।
- ◆ नियमित रूप से अपने वजन की जाँच करें तथा वजन में कमी आने से डॉक्टर से सलाह लें।
- ◆ अपने वातावरण को स्वच्छ एवं साफ रखें क्योंकि गर्भवती महिला को संक्रमण होने का खतरा अधिक होता है।



ध्यान रखने योग्य मुख्य बातें

- ◆ किसी भी तरह के नशों से दूर रहें।
- ◆ गर्भावस्था के दौरान भूखे पेट ना रहे और व्रत भी न करें।
- ◆ संभवतः थोड़ी-थोड़ी देर पर कुछ न कुछ खाते रहें।
- ◆ नियमित व्यायाम शारीरिक और भावनात्मक रूप से गर्भवती महिलाओं को मदद करती है।

- ◆ पानी अधिक पियें। शरीर के सभी अंगों को पोषण मिले इसके लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पियें।
- ◆ भरपुर नींद लें।

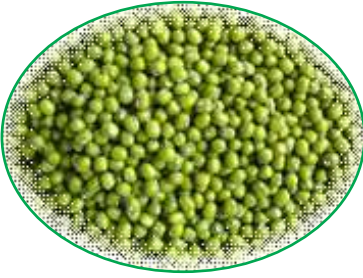


घरेलू स्तर पर बनाए जाने वाले खाद्य पदार्थ

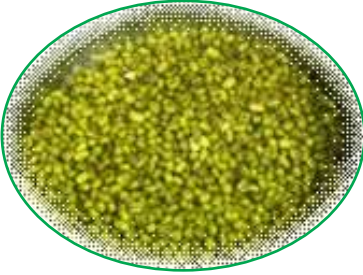
1. पौष्टिक चीला

सामग्री

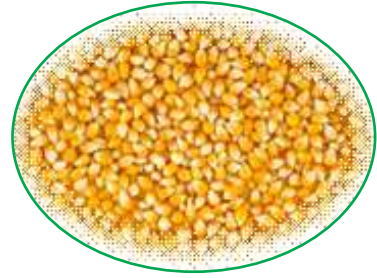
मूंग	:	10 ग्राम
मक्का	:	40 ग्राम
बेसन	:	10 ग्राम
चावल	:	40 ग्राम



मूंग को साफ कर लें



मूंग को रातभर पानी में भींगो दें



मक्का को साफ कर लें

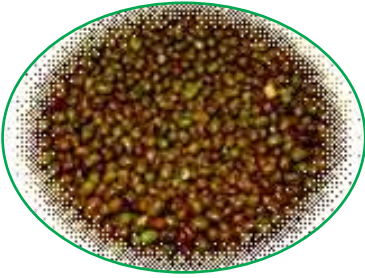


1/2 किलो मक्का में 1 लीटर पानी तथा 10 ग्राम चूना डालकर 30 मिनट तक उबाल लें





मूंग को अंकुरित करें



अंकुरित मूंग को सूखा लें



अंकुरित मूंग का आटा



बेसन का आटा



उबले मक्का को साफ करें तथा सुखायें



मक्का का आटा पीस लें

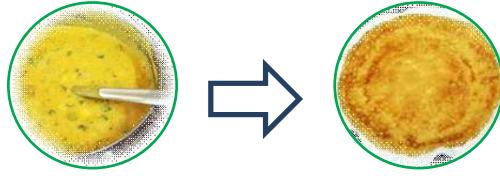


चावल का आटा



मक्का का आटा





- बेसन, अंकुरित मूंग का आटा, मक्के का आटा तथा चावल के आटे का घोल बनाकर चीला बनायें।

पोशक मूल्य (प्रति 100 ग्राम)

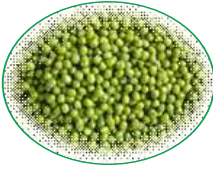
ऊर्जा	:	338.74	किलो कैलोरी
प्रोटीन	:	11.09	ग्राम
कैल्शियम	:	20.42	मि. ग्राम
लौह तत्व	:	2.33	मि. ग्राम

- 100 ग्राम मिक्स आटे का चीला प्रतिदिन लिया जा सकता है।

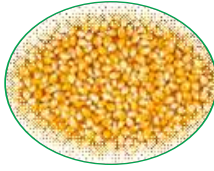
2. पौष्टिक लड्डू

सामग्री

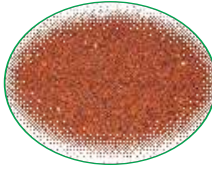
मूंग	:	25	ग्राम0
मक्का	:	40	ग्राम0
मडुआ	:	20	ग्राम0
सोयाबीन	:	15	ग्राम0
गुड़	:	35	ग्राम0



मूंग



मक्का

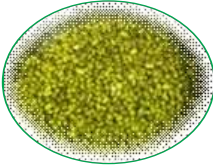


मडुआ



सोयाबीन

मूंग, मक्का, मडुआ तथा सोयाबीन को साफ कर लें



मूंग को रातभर पानी में भीगों दें



1/2 किलो0 मक्का में 1 लीटर पानी तथा 10 ग्राम चूना डालकर 30 मिनट तक उबाल लें



मडुआ को पानी में भीगों दें



सोयाबीन को पानी में भीगों दें

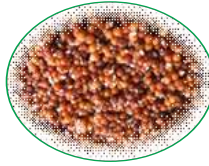




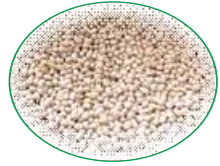
मूंग को अंकुरित करें
तथा सुखायें



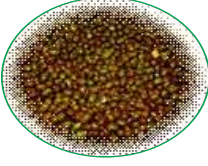
उबले मक्के को साफ
कर सुखा लें



मडुवा को अंकुरित करें
तथा सुखायें



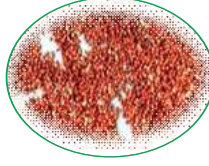
सोयाबीन को सूखा लें



मूंग को भून लें



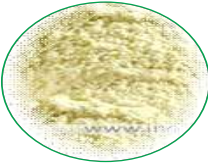
मक्के को भून लें



मडुवा को भून लें

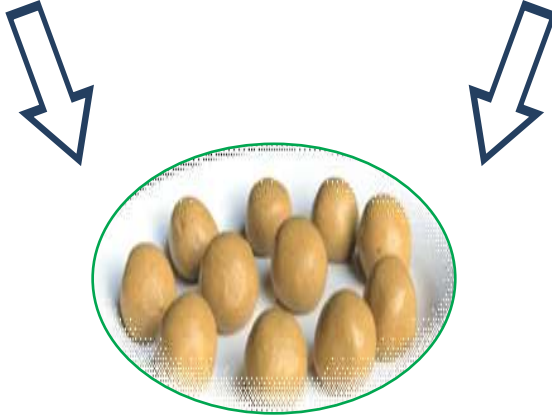


सोयाबीन को भून लें



अंकुरित मूंग, मक्का, अंकुरित मडुआ, सोयाबीन का आटा तथा गुड़ से पौष्टिक लड्डू बनायें।





पौष्टिक लड्डू

पोषक मूल्य (प्रति 100 ग्राम)

ऊर्जा	:	513.14	किलो कैलोरी
प्रोटीन	:	17.98	ग्राम
कैल्शियम	:	188.96	मि. ग्राम
लौह तत्व	:	7.03	मि. ग्राम

- इस लड्डू को गर्भवती महिला को प्रत्येक दिन दो लड्डू (130 ग्राम) दिया जा सकता है।

2. हेल्थ मिक्स सामग्री

गेहूँ : 60 ग्राम0
मूंग : 40 ग्राम0



गेहूँ को साफ करें



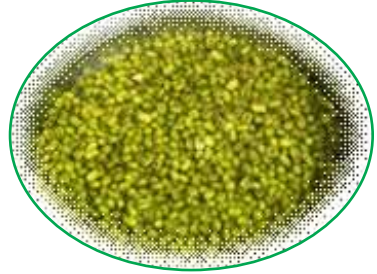
गेहूँ को रातभर के लिए भीगो दें



गेहूँ को अंकुरित करें



मूंग को साफ करें



मूंग को रातभर पानी में भीगों दें



मूंग को अंकुरित करें



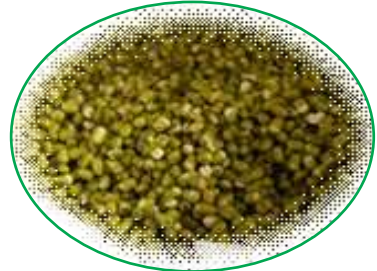
अंकुरित गेहूँ को सूखा लें



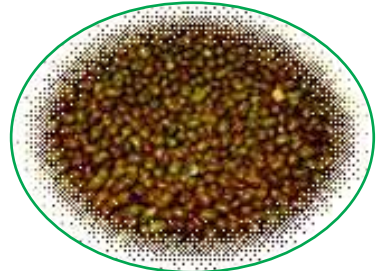
गेहूँ को भून लें



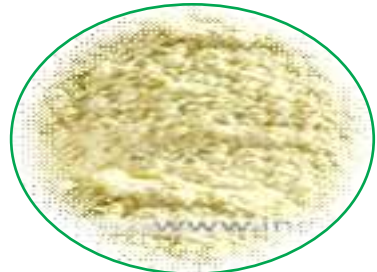
अंकुरित गेहूँ का आटा पीस लें



अंकुरित मूँग को सूखा लें



मूँग को भून लें



अंकुरित मूँग का आटा पीस लें



- इस मिश्रण का दूध तथा चीनी के साथ मिलाकर पिया जा सकता है।

पोषक मूल्य (प्रति 100 ग्राम)

ऊर्जा	:	310.5	किलो कैलोरी
प्रोटीन	:	15.38	ग्राम
कैल्शियम	:	60.61	मि. ग्राम
लौह तत्व	:	4.38	मि. ग्राम

- हेल्थ मिक्स पाउडर को गर्म पानी/दूध में चीनी के साथ मिलाकर 100 ग्राम प्रतिदिन दिया जा सकता है।



गर्भावस्था के दौरान

स्वास्थ्यवर्धक आहार की उपयोगिता

गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्यवर्धक आहार खाना और नियमित तौर पर व्यायाम करना आप और आपके बढ़ रहे बच्चे के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। इससे आपका अच्छा वजन बढ़ेगा, आपके शिशु के बढ़ने में मदद मिलेगी, आपके बच्चे का वजन अच्छा होगा और आपकी डाटबटिज नियंत्रण रहेगी। विभिन्न प्रकार के आहार खाने से आपको ऐसे पोशक तत्व मिलते हैं। जो आपके बच्चे के विकास को प्रोत्साहित करते हैं। और आपको तरोताजा रखते हैं। आपको नियमित रूप से आहार लेना चाहिए।



स्वास्थ्यवर्धक आहार चुनना :-

अनाज में चावल दलिया, पास्ता अथवा ब्रेड से आपको ऊर्जा और विटामिन बी मिलता है। साबुत अनाज वाले आहार से विटामिन और आहार संबंधी रेशा भरपूर होते हैं, जो आपको कब्ज नहीं होने से बचाता है। रिफाइन चावल अथवा सफेद ब्रेड की अपेक्षा साबुत अनाज वाले उत्पाद चुने जैसे— भूरे चावल ब्रेड, दलिया अथवा ओट्स

फल और सब्जियों में विटामिन और खनिजों क अच्छे स्रोत होते हैं। हरी साग सब्जियों (पत्तेदार) में फोलिक एसिड की भरपुर मात्रा होती है, जो मस्तिष्क

और रीढ़ की जन्मजात विकलांगता से प्रभावित होने से बचाती है। संतरा और कीवी जैसे फलों में पाया जाने वाला विटामिन आपके शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करता है। रंगीन फल और सब्जियों जैसे कद्दू, टमाटर और गहरे हरे रंग की सब्जियों में कैरोटीन अधिक मात्रा में मिलता है और इससे आपको पर्याप्त होता है।

मांस, मछली अंडे और इत्यादि विकल्प है इनमें आमतौर पर अंडे बीन्स टोफू, मेवे शामिल होते हैं। प्रोटीन आयरन और विटामिन बी12 प्राप्त करने के लिए अपने भोजन में बिना चर्बी वाला मांस चिकेन शामिल करें। तेलयुक्त मछली जैसे सेल्मन अथवा सोर्डन मछली ओमेगा-3 फैटी एसिड के अच्छे स्रोत होते हैं, जो मस्तिष्क के विकास के लिए महत्वपूर्ण है।

अपने आहार में कम चिकनाई वाला दूध, दही अथवा पनीर और बिना दूध वाले कैल्शियम के अन्य स्रोत जैसे कैल्शियम युक्त सोया दूध, टोफू, डिब्बाबंद सारडाइन अथवा गहरे हरे रंग पत्तेदार सब्जियाँ शामिल करें।

खाने पकाने के लिए वनस्पति तेल का उपयोग:-

कम नमक और अपने आहार में नमक की मात्रा प्रतिदिन 5 ग्राम अथवा 1 छोटे चम्मच तक शामिल रखें। डिब्बाबंद आहार और प्रोसेस किया हुआ मांस कम खाएँ। और ज्यादा से ज्यादा पानी पिये, अतिरिक्त मीठे और चिकनाई वाले आहार जैसे तले हुए व्यंजन, नूडल्स, आइस्क्रीम, कैडी, बिस्कुट, मिठाईयाँ और सोडा कम से कम उपयोग करें। इन आहार में कैलोरी की मात्रा अधिक और पोषक तत्व कम होते हैं।

गर्भावस्था अथवा गर्भधारक की योजना बनाने समय निम्नलिखित आहारों से बचना चाहिए। एल्कोहलयुक्त पेय पदार्थ से आपके बच्चे का विकास गंभीर रूप से प्रभावित हो सकता है। अधिक मिथाईल मर्करी वाले मछलियों से आपके बच्चे का मस्तिष्क का विकसित होने में नुकसान पहुँच सकता है। आपको बड़ी परभक्षी मछली और मिथाईल मर्करी से भरपूर मात्रा वाले मछली खाने से बचना चाहिए, जिसमें शामिल है। शार्क, स्वीडफिश, ट्यूना, मर्लिन, किंग मैकरल आदि। कच्चा अथवा कम पका हुआ मांस समुद्री भोजन और अंडे। लिस्टेरिया जीवाणु से दूषित अधिक जोधिन वाले आहार जिनकी वजह से गर्भपात हो सकता है, इनमें शामिल है पका-पकाया टंडा मांस अथवा चिकन (सुपर मार्क) से खरीदा हुआ इत्यादि।

गर्भावस्था में आपको दूसरी और तीसरी माह में गर्भावस्था के चौथे महीने से शुरू होकर भोजन की थोड़ी अधिक मात्रा की जरूरत होती है। सामान्य वजन

वाली महिलाओं के लिए नीचे सामान्य भोजन योजना दिखाई गई है। आपको इस योजना से कम अथवा अधिक भोजन हो सकती है। यदि आपके गर्भ में जुड़वा बच्चे पल रहे हैं अथवा आपको गर्भावस्था संबंधी कोई परेशानी है, तो आप अपने डॉक्टर अथवा आहार विशेषज्ञ से सलाह ले सकती है।



भोजन योजना:-

ऐसे कौन से जरूरी पोशक तत्व हैं, जिन पर विशेष ध्यान दिए जाने की जरूरत है। फॉलिक एसिड:- फॉलिक एसिड खून बनाने और कोशिकाओं की बढ़ोतरी के लिए जरूरी है। यह शिशु के सामान्य विकास के लिए और कुछ जन्मजात दोषों, उदाहरण के लिए यूरेल ट्यूब दोष (मस्तिष्क का एक प्रकार का जन्मजात विकार) को रोकने के लिए गर्भावस्था के पहले सप्ताह के दौरान जरूरी है। महिलाओं को सलाह दी जाती है कि वे गर्भावस्था के पहले 3 महीनों के दौरान फॉलिक एसिड की पूरक, खुराक ले जो महिलाएँ गर्भधारण करने की कोशिश कर रही हैं, उन्हें भी फॉलिक एसिड की पूरक खुराक की सलाह दी जाती है।

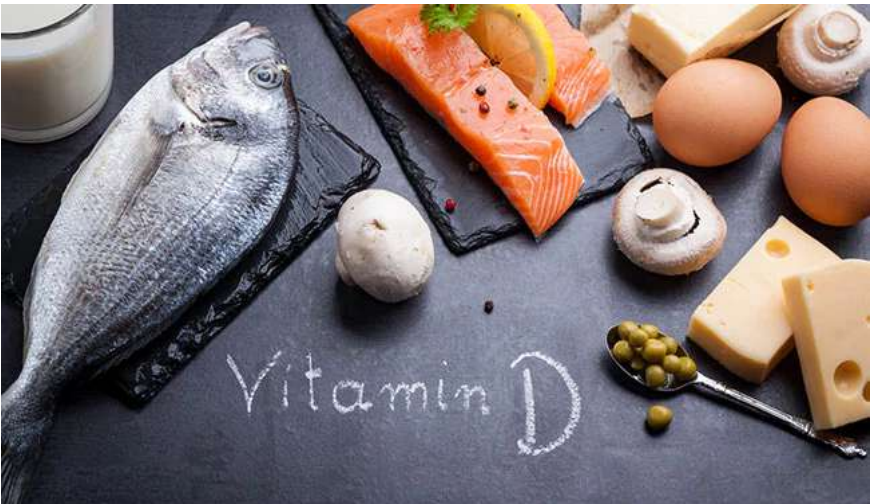
आयोडीन:-

बच्चे के मस्तिष्क की सामान्य बढ़ोतरी और विकास के लिए आयोडीन की पर्याप्त मात्रा का सेवन किया जाना जरूरी है। हालांकि मछली, समुद्री भोजन और दूध आपको आयोडीन प्रदान करते हैं। लेकिन ये गर्भधारण के दौरान अधिक माह को पूरा नहीं कर पाते हैं। आपको प्रसव से पहले विटामिन और मिनरल पूरक खुराक लेने पर विचार करना चाहिए। अथवा निम्नलिखित खुराक बढ़ा देना चाहिए।



विटामिन-डी:-

गर्भावस्था की दौरान बच्चे की हड्डियों का विकास होता है। विटामिन-डी शरीर में फॉस्फेट और कैल्शियम की मात्रा को नियंत्रित करता है। गर्भावस्था में आप कितनी मात्रा में विटामिन लेती है। इसी बात पर निर्भर करता है कि जन्म के समय आपके शिशु के शरीर में कितना विटामिन होगा। विटामिन-डी वसा में घुलनशील विटामिन है। विटामिन-डी सूर्य की रोशनी से प्राप्त किया जाता है, विटामिन-डी में डी2 और डी3 को शरीर के लिए सबसे अच्छा उपयोगी माना जाता है।



आयरन (लौह):-

गर्भवती महिलाओं को अतिरिक्त आयरन की आवश्यकता होती है। आयरन का सबसे अच्छा स्रोत कम चिकनाई वाला माँस, मछली गहरे रंग की पत्तेदार सब्जियों सूखे बीन्स और आयरन देने वाले नाश्ते में खाए जाने वाले अनाज है। विटामिन से भरपूर फल और सब्जियाँ (जैसे कि संतरा, टमाटर, शिमला, मिर्च) अथवा हरी पत्तेदार सब्जियों के साथ माँस अथवा मछली खाने से आयरन सेवन ही मात्रा बढ़ सकती है। अपने भोजन के साथ चाय और कॉफी पीने से बचें, क्योंकि इसके आयरन का अवशोषण कम हो जाता है।

ओमेगा-3 चिकनाईयुक्त एसिड:-

ओमेगा-3 चिकनाईयुक्त एसिड में और वनस्पति तेल, क्वबर्वोम नमदवपब बपकद्ध और मू;मपबवेंचमदजंमदवपब बपकद्ध शामिल होते हैं। वनस्पति तेल आपके बच्चे मस्तिष्क और आंखों के विकास के लिए बहुत जरूरी है। अलसी के बीज अखरोट और राई का तेल ओमेगा-3 चिकनाईयुक्त एसिड के अच्छे स्रोत हैं। आप नियमित रूप से तेलयुक्त मछली खाकर भी प्राप्त कर सकती हैं। यदि आप मछली नहीं खाती तो आप युक्त पूरक खुराक लेने पर भी विचार कर सकती हैं।

जिंक-

गर्भवती महिलाओं के लिए प्रतिदिन 15 से 20 मिलीग्राम जिंक की आवश्यकता होती है। इस तत्व की कमी से भूख नहीं लगती, शारीरिक विकास रुक जाता है और त्वचा रोग होते हैं। पर्याप्त मात्रा में शरीर को जिंक की पूर्ति करने के लिए हरी सब्जियों और मल्टी-विटामिन सप्लिमेंट ले सकते हैं।



क्या मुझे विटामिन और मिनरल की पूरक खुराक लेने की जरूरत है:-

पोशक तत्वों की जरूरत को पूरा करने का सबसे अच्छा तरीका संतुलित आहार है। प्रसव से पहले मल्टीविटामिन और मल्टी-मिनरल की पूरक खुराक आपको गर्भावस्था के दौरान अतिरिक्त पोशक तत्व मुहैया करा कसती है विशेषकर आयोडीन उपयुक्त फॉर्मूलेशन के लिए अपने डॉक्टर आहार विशेषज्ञ अथवा कार्मासिस्ट से सलाह लेनी चाहिए। जिन पूरकों में विटामिन की मात्रा अधिक होती है, वे गर्भावस्था के लिए उपयुक्त नहीं माने जाते।

शाकाहारी महिलाएं गर्भावस्था के दौरान पोशक तत्वों की जरूरत को कैसे पूरा कर सकती है।

सावधानीपूर्वक खाद्य पदार्थ चुनने से शाकाहारी आहार अधिकतर पोशक तत्वों की जरूरत को पूरा कर सकता है। हालांकि आयरन, विटामिन डी-12 और ओमेगा-3 चिकनाईयुक्त एसिड की अपर्याप्त मात्रा का सेवन करने का जोखिम बना रहता है। आपको इसके लिए पोशक तत्वों की पूरक गोलियां लेनी पड़ सकती है। कृप्या अपने डॉक्टर से सलाह करें।

अण्डे सूखी बीन्स, टोफू सोया उत्पाद, मेवे और बीज प्रोटीन के अच्छे स्रोत है।

अण्डों, बीन्स और गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियों से प्राप्त होने वाला आयरन सरलता से नहीं सोखता, इसलिए शाकाहारी महिलाओं को आयरन संवर्धित आहार खाने की जरूरत होती है, जैसे कि नाश्ते में अनाज खाना और आयरन के अवशोषण को बढ़ाने के लिए विटामिन-सी से प्रचुर आहार खाना चाहिए।

यदि आप दूध अथवा दूध से बने उत्पाद नहीं खातीं, तो आपको कैल्शियम के स्रोत के रूप में कैल्शियम संवर्धित सोया दूध अथवा टोफू और गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियों खानी चाहिए।

विटामिन बी-12 केवल पशु स्रोतों से प्राप्त होने वाले आहारों से ही प्राप्त होता है। यदि आप दूध अथवा अण्डे का सेवन कम मात्रा में करती है, तो आपको विटामिन पूरक आहार खाने की जरूरत हो सकती है।

अखरोट अलसी के बीज, कनौला की तेल ओमेगा-3 चिकनाईयुक्त एसिड के अच्छे स्रोत हैं। तथापि, पौधों से प्राप्त होने वाले आहार में कोई कमी नहीं होता, गर्भवती शाकाहारी महिलाओं को युक्त पूरक आहार लेने के लिए डॉक्टर या फार्मासिस्ट से सलाह लेनी चाहिए।

मुझे कितना वजन बढ़ाना चाहिए :-

पहली तिमाही (अथवा गर्भावस्था के पहले 3 महीनों के दौरान) बहुत कम वजन बढ़ना आम बात है। दूसरी और तीसरी तिमाही में अथवा चौथे से 9 वें महीने में वजन में धीरे-धीरे लगभग 0.5 किलोग्राम की बढ़ोतरी होना सामान्य है, क्योंकि आपके शिशु के टिशु निरंतर बढ़ते रहते हैं।

आपका बढ़ने वाला वजन आपके आहार क्रिया-कलाप का स्तर और समूचे स्वास्थ्य द्वारा प्रभावित होता है। बढ़ने वाले कुल वजन की मात्रा गर्भधारण के समय आपके वजन पर भी निर्भर करती है।

गर्भावस्था से पहले की सामान्य रेंज

- सामान्य से कम वजन रु 18.5 से 24.9
- सामान्य से अधिक वजन रु 25.0 से 29.9
- मोटापा रु 30.0 और अधिक

गर्भावस्था के दौरान अपनी की गणना इस प्रकार करें गर्भधारण से पहले वजन किग्रा० कद (मीटर) इसके बाद आप अपने लिए उचित वजन का पता लगाने के लिए सिफारिश की गई अपनी रेंज जानने के लिए निम्नलिखित तालिका देख सकती हैं।



शारीरिक क्रिया—कलाप करना गर्भावस्था के लिए अच्छा है।

गर्भावस्था के दौरान सक्रिय रहने के कई लाभ हैं। इससे गर्भावस्था संबंधी तकलीफों को दूर करने मनोदशा मंद में सुधार लाने और उचित वजन बढ़ाने में मदद मिलती है। प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट तक शारीरिक क्रिया—कलाप अवश्य करें। यह अलग—अलग सत्रों में किया जा सकता है। यदि आपकी गर्भावस्था से कोई जटिलता नहीं जुड़ी हुई, तो ऐसा क्रिया—कलाप चुनें, जिससे अपपके घुटनों पर कम दबाव पड़े, जैसे सैर करना, स्थिर बाइक पर साइकिल चलाना अथवा तैराकी करना। अधिक जोर न लगाएं कसरत का उचित तरीका यह है कि आप कसरत करते समय बातें कर सकें। यदि आपको कोई असुविधा लगे, तो क्रिया—कलाप बंद कर दें और तत्काल अपने डॉक्टर से सलाह करें।

स्वस्थ गर्भावस्था

आपको जैसे ही लगे कि आप गर्भवती हैं, मातृक देखभाल शुरू करने के लिए अपॉइंटमेंट लें।

भले ही आप स्वयं को स्वस्थ अनुभव करती हों, आपने नियमित मातृक चेकअप के लिए जाएँ। आपकी गर्भावस्था के अंतिम दौर में, आपका चेकअप हर 1 से 2 सप्ताह में होगा।

आपको प्रसव—पीड़ा और प्रसव, स्तनपान कराने और शिशु की देखभाल के लिए तैयार करने में सहायता के क्लासेज में भाग लें।

चेक करें कि क्या आपने गर्भावस्था और शिशु लाभ बीमा करवा रखा है।



खाद्य और पेय पदार्थ

संतुलित आहार खाएँ जिनमें शामिल हैं साबूत अनाज वाली ब्रेड्स, अनाज, फल, सब्जियाँ, दूध और मांस तथा अन्य प्रोटींस। तले-भुने और ज्यादा चीनीयुक्त खाद्य पदार्थों को खाने से बचें।

हर दिन 6 से 8 गिलास पानी अवश्य पीएँ।

प्रयास करें कि भोजन कम मात्रा में परन्तु बार-बार खाएँ।

ऐसे खाद्य और पेय पदार्थ, जिनमें कैफीन हो, को लेने से बचें या उन्हें दिन में 1 या 2 कप तक सीमित करें।

कैफीन चॉकलेट, कोला, चाय और कॉफी में होता है।

कृत्रिम स्वीटनर्स, जिनमें डाइट सोडाज शामिल हैं, को ग्रहणकरना दिन में 2 से 3 बार तक सीमित करें। कम मात्रा में न्यूट्रास्वीट और इक्कल और स्प्लेंडा ठीक हैं, पर सेकरीन का इस्तेमाल न करें।

अधपके मांस और अण्डों को खाने से बचें। पाश्चुरीकृत डेयरी उत्पादों को खाएँ, जिनमें दूध और चीज शामिल हैं। बिना पके हुए खाने में बैक्टीरिया हो सकते हैं, जो गर्भवती महिला को गंभीर रूप से बीमार कर सकते हैं और गर्भपात का खतरा बढ़ा सकते हैं।

डेली काउंटर और रेस्तरां के गरम न किए हुए हॉट डॉग और लंच मीट्स से बचें। ये खाने के लिए तब ठीक हैं यदि उन्हें भाप निकलने तक गर्म किया गया हो। खाने की सुरक्षा के लिए हॉट डॉग और डेली मीट को उबलते हुए पानी या माइक्रोवेव में कम से कम 30 सेकंड तक उच्च तापमान पर पकाएँ।

गर्भवती महिलाओं, स्तनपान कराने वाली माताओं और बच्चों को मुफ्त पौष्टिक भोजन और स्वास्थ्य संबंधी जानकारी उपलब्ध कराने के लिए महिला, शिशु और बाल कार्यक्रम उपलब्ध है। अपने राज्य के लिए टोल फ्री नंबर को जानने के लिए www.fns.usda.gov/wic पर जाएँ।



वजन बढ़ना

कुल वजन का बढ़ना गर्भावस्था से पहले क आपके वजन, खाने की आदतें, व्यायाम और आपके शरीर की चयापचय शक्ति पर निर्भर होता है। एक सामान्य वजन वाली महिला का वजन गर्भावस्था के दौरान औसतन 25 से 35 पाउंड तक बढ़ता है। पहले 3 महीनों में आपका वजन 2 से 4 पाउंड तक बढ़ना चाहिए और उसके बाद 3/4 से 1 पाउंड तक हर सप्ताह। यदि आपका वजन गर्भावस्था से पहले जरूरत से कम या जरूरत से ज्यादा है, तो अपने डॉक्टर या आहार विशेषज्ञ से पूछें कि आपका वजन कितना बढ़ना चाहिए। अगर आपका वजन बहुत ही तेजी से बढ़ रहा है

मिठाई और अधिक वसा वाले खाने के सामान का उपयोग सीमित करें। कम वसा वाले सामान फल या कम मात्रा में जमाई गई दही, शरबत पुडिंग या जेल-ऑ को चुनें।

बटर, मारजरीन, खट्टी क्रीम, सलाद के मसालों या सलाद ड्रेसिंग का काफी कम मात्रा में उपयोग करें। कम कैलोरी या कम वसा वाले उत्पादों का उपयोग करने की कोशिश करें।

तले हुए खाद्य पदार्थों को खाने से बचें। सेंके हुए भूने हुए ग्रिल्ड चिकन, मछली या टर्की को चुनें।

दवा

अपनी प्रसव के दौरान ली जाने वाली विटामिन्स हर रोज लें।

किसी भी तरह की दवाई जैसे कि नुस्खे वाली या बिना नुस्खे वाली दवाओं और हर्बल्स को लेने से पहले अपने डॉक्टर या क्लिनिक से सलाह करें।

सिर्फ अपने डॉक्टर द्वारा बताई गई औषधियों को ही लें।

धूम्रपान, शराब और नशीले पदार्थ

धूम्रपान न करें और उस कमरे में रहने से बचें जहाँ लोग धूम्रपान कर रहे हों। गर्भावस्था के दौरान शराब का या नशीले पदार्थों का सेवन न करें।

गतिविधि और नींद

काफी आराम करें। 7-8 घंटे की नींद लेने की कोशिश करें। बार्थी करवट लेटना अच्छा है क्योंकि इससे शिशु की ओर ऑक्सीजन और पोषण का प्रवाह बढ़ता है।

प्रत्येक दिन लगभग 30 मिनट तक पैदल चल कर, तैर कर या बाइक चला कर व्यायाम करें। नए व्यायाम कार्यक्रम को शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह करें।

व्यायामों को सीखने और अभ्यास करने का कार्य अपनी शिशु जन्म क्लास में करें।



सुरक्षा

गर्भावस्था के दौरान किसी भी तरह का मेडिकल एक्स-रे करवाने से पहले अपने डॉक्टर से पूछें। दांतों के एक्स-रे सुरक्षित हैं यदि आपके पेट शील्ड रखी गयी हों। दूसरी तिमाही, यानी गर्भावस्था के 4 से 6 महीनों, दाँतों की देखभाल के लिए सबसे अच्छा समय है। किसी भी तरह के इलाज, एक्स-रे या सफाई से पहले, आपको अपने प्रसूति-रोग विशेषज्ञ या डॉक्टर से अनुमति लेनी पड़ सकती है। यह आपके और आपके शिशु के स्वस्थ के लिए है।

अन्य सुरक्षा बिन्दु:-

पेंट्स सिवाय लैटेक्स के कीटनाशकों, स्प्रेज और तीव्र प्रभाव वाले रसायनों से बचें।

बिल्ली के बिछौने वाले डब्बे, या पक्षी या सरीसृप जंतुओं के पिंजरो का साफ न करें। जानवरों के मल में बैक्टीरिया हो सकते हैं जो आपको बीमार कर सकते हैं और आपके बच्चे को नुकसान पहुँचा सकते हैं।

कच्चे मांस को हाथ लगाने के बाद अपने हाथों को पानी और साबुन से अच्छी तरह से धोएँ।

मांस को अच्छी तरह से पकाएँ।

अपने कूल्हों पर सीट बेल्ट नीचे की ओर पहनें।

अपनी चिंताओं को साक्षा करें।

अपनी गर्भावस्था, अपने शारीरिक बदलावों और गर्भ में शिशु धारण करने के बारे में अच्छी य बुरी अनुभूतियों को अपने पार्टनर, दोस्तों या परिवार के साथ साक्षा करें। यदि आपको किसी तरह की समस्या का सामना करना पड़ रहा है, तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।

अपने डॉक्टर या नर्स से पूछने के लिए सवाल को लिखें स्तनपान कराने, प्रसव के बाद उपयोग करने के लिए जन्म नियंत्रण के उपायों और अपने शिशु के लिए डॉक्टर के चुनाव के लिए और जानकारी माँगें।

आगे की योजना बनाना

शिशु के लिए बेबी कार सीट खरीदें और इसे अपनी कार में लगाएँ।

उन चीजों के लिए योजना बनाएँ जिनकी जरूरत आपको पहले 6 सप्ताह में होंगी, जैसे कि बच्चों का सामान डायपर्स, कपड़े और भोजन के लिए आसानी से तैयार किए जा सकने वाले खाद्य पदार्थ।

प्रसव के पश्चात घर पर आपकी मदद करने के लिए किसी व्यक्ति को रखने के लिए योजना बनाएँ।

यदि जरूरत हो, तो बच्चे की देखभाल की व्यवस्था करें।

उन लोगों के फोन नंबरों की एक सूची बनाएँ जिन्हें आप प्रसव-पीड़ा शुरू होने पर फोन कर सकें। अस्पताल जाने के लिए वाहन की व्यवस्था करें।

अपने सूटकेस को पैक करें। अस्पताल में इस्तेमाल करने के लिए और आप एवं आपका शिशु जिन्हें घर पर पहनेंगे, उन कपड़ों और उपयोग किए जाने वाले अन्य आइटम्स को रख लें।

गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्यवर्धक आहार संबंधी महत्वपूर्ण बिंदु:—

1. गर्भवती महिला को गर्म मसालेदार चीजें नहीं खाना चाहिए।
2. गर्भवती महिला को हर 4 घंटे में कुछ खाने की कोशिश करनी चाहिए।
3. वजन बढ़ने की चिंता करने के बजाय अच्छी तरह से खाने पर ध्यान देना चाहिए।

4. मदिरापन अथवा धूमपान न करें।
5. सम्पूर्ण गर्भाधारण के दौरान गर्भवती महिला का वजन 10 से 12 किलो बढ़ना चाहिए।
6. एनीमिया से बचने के लिए साबुत अनाज से बने पदार्थ, अंकुरित दलहन, हरे पत्तेवाली साग भाजी, गुड़, तिल आदि लौहतत्व से भरपूर खाद्यपदार्थों का सेवन करना चाहिए।
7. गर्भवती महिला को मीठा खाने की इच्छा हो तो अंजीर खाना चाहिए। इसमें प्रचुर मात्रा में कैल्शियम है और इससे कब्ज भी दूर होता है।
8. सब्जियों का सूप और जूस लेना चाहिए। भोजन के दौरान इनका सेवन करे। बाजार में मिलने वाले रेडिमेड सूप का उपयोग न करे।
9. गर्भवती महिला को फास्टफूड ज्यादा तला हुआ खाना, ज्यादा तीखा और मसालेदार खाने से परहेज करना चाहिए।
10. अपने डॉक्टर की सलाह अनुसार विटामिन और आयरन की गोलिया नियमित समय पर लेना चाहिए।
11. प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट तक शारीरिक क्रिया—कलाप करें।





कृषि विज्ञान केन्द्र
हरिहरपुर, हाजीपुर (वैशाली)
डॉ० राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय
पूसा, समस्तीपुर- 848125 (बिहार)

