

गर्भावस्था तथा स्तनपान कराने के दौरान पोषण

गर्भवती महिलाओं का पोषण

- ❖ गर्भवती महिलाओं को निम्नलिखित की जरूरत होती है
 - पर्याप्त पोषण युक्त आहार
 - पर्याप्त आराम एवं नींद
 - पूरी गर्भावस्था के दौरान आयरन तथा फोलिक एसिड की टैबलेट
 - टीकाकरण
- ❖ आहार
 - सामान्य आहार की तुलना में आहार की मात्रा में एक चौथाई की वृद्धि करें।
 - साबुत दालें, दालें और छीमी, अंकुरित दालें, गहरी हरी पत्तेदार सब्जियां, गुड़, खजूर, मूंगफली, तिल पादप मूल के आहार हैं जिनमें प्रचुर मात्रा में आयरन होता है। इनको दैनिक के आहार में शामिल किया जा सकता है। रक्त अल्पता से बचने के लिए आयरन की प्रचुरता वाले भोजन के साथ आयरन और फोलिक एसिड टैबलेट का सेवन करें।
 - शुरू से ही दैनिक आहार में हरी पत्तेदार सब्जियों को शामिल करें क्योंकि सभी पत्तेदार सब्जियां फोलिक एसिड प्रदान करती हैं जिसकी शुरुआती महीनों के दौरान बहुत जरूरत होती है।
 - हर रोज एक मौसमी फल खाएं। आंवला, संतरा, अमरुद और नींबू जैसे फल लें क्योंकि ये आयरन को अवशोषित करने में मदद करते हैं।
 - दूध एवं दूध से बनी चीजें जैसे कि दही, छाछ का सेवन करें। यदि संभव हो, तो अंडा, मांस और मछली खाएं।
 - आयोडीन युक्त नमक का सेवन करना चाहिए क्योंकि गर्भवती महिलाओं की कोख में पल रहे बच्चे के मस्तिष्क के विकास के लिए पर्याप्त मात्रा में आयोडीन की जरूरत होती है।
 - प्रचुर मात्रा में तरल पदार्थ/पानी लें। थोड़ी-थोड़ी मात्रा में बार-बार खाना खाएं।



याद रखें



- ✚ यह महत्वपूर्ण है कि गर्भावस्था के दौरान महिला का वजन 10–12 किलो बढ़े।
- ✚ विशेष रूप से खाना खाने के एक घंटे के अंदर चाय, कॉफी अथवा तंबाकू के सेवन से बचें क्योंकि यह आयरन के अवशोषित होने में रुकावट पैदा करता है।
- ✚ गर्भावस्था के दौरान तथा प्रसव के बाद धूम्रपान या तंबाकू के सेवन से बचें।
- ✚ पूरी गर्भावस्था के दौरान भारी काम से बचना चाहिए।
- ✚ आराम (लेट कर के) करना जरूरी है ताकि पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व मां से बच्चे को प्राप्त हो सकें। 8 घंटे की नींद के अलावा दिन के दौरान दो घंटे का आराम करें।
- ✚ गर्भावस्था के दौरान आयरन और फोलिक एसिड टैबलेट का सेवन करना चाहिए (100 दिन एक टैबलेट हर रोज)।
- ✚ गर्भावस्था की दूसरी तिमाही के दौरान 400 मिग्रा अलबेंडाजोल की एक खुराक की सलाह दी जाती है।
- ✚ गर्भवती महिलाओं को चार सप्ताह के अंतराल पर टिटनस टॉक्साइड (टीटी) की दो खुराकें दी जानी चाहिए।
- ✚ किसी खाद्य पदार्थ के बारे में किसी भ्रांति तथा सामान्य मिथकों से बचें। उदाहरण के लिए, गर्भावस्था के दौरान पपीते का सेवन न करना।
- ✚ गर्भावस्था के दौरान तथा प्रसव के बाद शराब/मदिरा का सेवन करने और सिगरेट पीने से परहेज करें।



धात्री माताओं का पोषण

- ❖ धात्री माताओं को जितना वे गर्भावस्था के दौरान खा रही थीं उससे अधिक खाना खाने की जरूरत होती है।
- ❖ धात्री माताओं को एक अतिरिक्त भोजन एवं स्नैक्स की जरूरत होती है ताकि नवजात शिशु के लिए पर्याप्त मात्रा में दूध बन सके।
- ❖ स्थानीय स्तर पर उपलब्ध सस्ते खाद्य पदार्थों से तैयार अच्छा पोषण युक्त आहार, परिवार की सहायता तथा देखरेख और परिवार में खुशनुमा माहौल दुग्ध स्रवण बढ़ाने में मदद करता है और मां तथा बच्चा दोनों का स्वास्थ्य सुनिश्चित करता है।
- ❖ दैनिक आहार में अधिक अनाज, दालें और हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे कि सरसों, पालक, चौलाई, फूल गोभी के हरे पत्ते, एमरेंथ आदि शामिल करें।
- ❖ दूध, छाछ, तरल पदार्थ तथा काफी मात्रा में पानी ग्रहण करें।
- ❖ अंडा, मांस, मछली लाभप्रद हैं और यदि संभव हो, तो आहार में इनको शामिल करें।
- ❖ ऊर्जा की बढ़ी हुई जरूरतों को पूरा करने के लिए ऊर्जा सघन खाद्य पदार्थों जैसे घी/तेल/चीनी का प्रयोग आवश्यक है। परंपरागत खाद्य पदार्थ जैसे कि पंजीरी, लड्डू भी उपयोगी हैं।
- ❖ भोजन के बीच, स्नैक्स—भुना हुआ चना, मूंगफली, काजू और मौसमी फल जैसे कि संतरा, पपीता, आंवला, आम, केला, अमरुद आदि का सेवन किया जा सकता है।



आराम: दूध आरामदायक स्थिति में पिलाएं। किसी प्रकार के मानसिक तनाव से दूध का स्राव कम हो जाता है।

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की भूमिका

- ❖ अपने गांव/इलाके में सभी गर्भवती महिलाओं /धात्री माताओं की पहचान करें और सभी गर्भवती महिलाओं एवं धात्री माताओं को एस एन पी प्रदान करें।
- ❖ गर्भवती महिलाओं को सलाह दें कि वे अपने सामान्य आहार से दोगुना खाना खाएं।
- ❖ विभिन्न खाद्य पदार्थों के बारे में मिथकों एवं भ्रांतियों को दूर करें तथा उनका सेवन करने के महत्व के बारे में माताओं को समझाएं।
- ❖ गर्भवती महिला के संस्तुत आहार के संबंध में पति तथा सास को सलाह दें।
- ❖ गर्भवती महिलाओं एवं धात्री माताओं को स्थानीय स्तर पर उपलब्ध, सस्ते और मौसमी फलों एवं सब्जियों का सेवन करने के लिए प्रोत्साहित करें और सलाह दें।
- ❖ पूरी गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को धूम्रपान करने तथा शराब/मदिरा का सेवन करने से बचने की सलाह दी जानी चाहिए।
- ❖ केवल स्तनपान कराने के बारे में परामर्श एवं सहायता प्रदान करें।
- ❖ धात्री माताओं को अल्प पोषित बच्चों के लिए पूरक आहार तथा रेफरल और नियमित रूप से विकास पर नजर रखने के बारे में परामर्श दें।
- ❖ महिलाओं को आयरन तथा फोलिक एसिड संपूरण नियमित रूप से लेने के लिए प्रोत्साहित करें तथा मृदा जनितकृमि वाले क्षेत्रों में पहली तिमाही के बाद (वरीयत: दूसरी तिमाही के दौरान) सभी गर्भवती महिलाओं को 400 मिग्रा के अलबेंडाजोल की एकल खुराक दें।