पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइज़र

गर्भवती एवं धात्री माँ का पोषण

By - RAMJI GUPTA SIR

गर्भवती एवं धात्री माँ का पोषण

आहार के आधार पर स्त्रियों के लिए गर्भावस्था एक विशिष्ट अवस्था है। इस अवस्था में अनेक शारीरक परिवर्तन होते रहते हैं, इसलिए गर्भवती के पोषण का सही से ध्यान रखना जरूरी है ।

POSHAN Abhiyaan

मेरी पोषण कहानी

गर्भवती महिला

खाती हूं मैं

- रोज़ाना आयरन और विटामिन युक्त तरह–तरह के पोषक आहार
- आई.एफ.ए. की एक लाल गोली रोज़ाना, चौथे महीने से 180 दिन तक
- कैल्शियम की निर्धारित खुराक
- एक एल्बेण्डाज़ोल की गोली दूसरी तिमाही में

कराती हूं मैं

- प्रसव से पहले कम से कम चार ए.एन.सी. जांच
- नज़दीकी अस्पताल या चिकित्सा केन्द्र पर अपना प्रसव

धात्री महिला और नवजात शिशु

खाती हूं मैं

- रोज़ाना आयरन और विटामिन युक्त तरह–तरह के पोषक आहार
- प्रसव से लेकर 6 महीने तक (180 दिन) रोज़ाना आई.एफ.ए. की एक लाल गोली
- कैल्शियम की निर्धारित खुराक

पिलाती हूं मैं

- नवजात शिशु को जन्म के एक घंटे के अंदर स्तनपान तथा अपना पहला पीला गाढ़ा दूध
- शिशु को शुरुआती 6 महीने सिर्फ अपना दूध
- 6 महीने के बाद अपने दूध के साथ ऊपरी आहर

IFA
4th महीने से
9 महीने
180 दिन

दूसरी तिमाही
↓
एल्बांडेजोल
tab

गर्भवती एवं धात्री माँ का पोषण

Vitamin –

गर्भावस्था मे **विटामिन A** की आवश्यकता सामान्य से ज्यादा होति है लेकिन स्तनपान के समय यह और अधिक बाद जाती है ।

स्तनपान कराने वाली महिला के लिए **विटामिन C** की आवश्यकता लगभग , सामान्य से दोगुनी हो जाती है

सामान्य 65 mg

गर्भवस्थ - 80 mg

Stanppan – 115 mg

गर्भवती एवं धात्री माँ का पोषण

ऊर्जा आवश्यकता (कैलोरी)

Category	Physical activity level	Body weight	Energy (Kcal/d)[a]
Women*	Sedentary work	55.0	1660
	Moderate work	55.0	2130
	Heavy work	55.0	2720
[b]Pregnant Women		55.0	addl. calories 350
Lactating (0–6m)	-	55.0	addl. calories 600
Lactating (7–12m)		55.0	addl. calories 520

गर्भवती एवं धात्री माँ का पोषण

कार्य	वजन	प्रोटीन	कार्बोहाइड्रैट	लौह तत्व	जिंक	आयोडीन
normal	55kg	45.7g\d	130 g\d	29 mg/d	13.2 mg/d	150 µg/d
गर्भवती	55+10kg	+9.5 (2nd) +22 (3rd)	175	40	14.5	250
धात्री माँ	0-6 month	+16.9	200	23	14	280
धात्री माँ	7-12 month	+13.2	200	23	14	280

KHAN GLOBAL STUDIES
Most Trusted Learning Platform
KHAN SIR

गर्भवती एवं धात्री माँ का पोषण

कार्य	वजन	कैल्सियम	मैग्नीसियम	Vitamin A	Vitamin C	vitamin D
सामान्य	55kg	1000mg/d	325mg/d	840 µg/d	65mg/d	600iu/d
गर्भवती	55+10kg	1000	385	900	+15	600
धात्री माँ	0-6 month	1200	325	950	+50	600
धात्री माँ	7-12 month	1200	325	950	+50	600

गर्भवती एवं धात्री माँ का पोषण

Q. ICMR 2020 के अनुसार, गर्भवती स्त्री (pregnent) के लिए विटामिन-C की अतिरिक्त (extra) अनुशंसित आहारीय अनुमति (RDA) .... है ?

(1) 80 मिग्रा /दिन
(2) 65 मिग्रा/ दिन
(3) 15 मिग्रा/ दिन
(4) 50 मिग्रा/दिन

गर्भवती एवं धात्री माँ का पोषण

गर्भवती महिलाओं को आहार संबंधी निम्नलिखित बातों का ख्याल रखना चाहिए –

- ✓ गर्भवती महिला को हर 4 घंटे में कुछ खाने की कोशिश करनी चाहिए। हो सकता है आपको भूख न लगी हो, परन्तु हो सकता है कि आपका गर्भस्थ शिशु भूखा हो।
- ✓ वजन बढ़ने कि चिंता करने के बजाय अच्छी तरह से खाने कि ओर ध्यान देना चाहिए।
- ✓ कच्चा दूध न पिए।
- ✓ मदिरापान अथवा धूम्रपान न करे।
- ✓ कैफीन की मात्रा कम करे। प्रतिदिन 200 मिलीग्राम से अधिक कैफीन लेने पर गर्भपात और कम वजन वाले शिशु के जन्म लेने का खतरा बढ़ जाता है।
- ✓ गर्भवती महिलाओं को गर्म मसालेदार चींजे नहीं खाना चाहिए।
- ✓ सम्पूर्ण गर्भावस्था के दौरान गर्भवती महिला का वजन 10 से 12 किलो बढ़ना चाहिए।

गर्भवती एवं धात्री माँ का पोषण

- ✓ गर्भवती महिला को उपवास नहीं करना चाहिए।
- ✓ गर्भवती महिला को मीठा खाने की इच्छा हो तो उन्हें अंजीर खाना चाहिए। इसमें प्रचुर मात्रा में **कैल्सियम** है और इससे कब्ज भी दूर होता हैं।
- ✓ सब्जियों का सूप और जूस लेना चाहिए। भोजन के दौरान इनका सेवन करे। बाजार में मिलने वाले रेडीमेड सूप व् जूस का उपयोग न करे।
- ✓ एनेमिया से बचने के लिए अखण्ड अनाज से बने पदार्थ, अंकुरित दलहन, हरे पत्तेवाली साग भाज़ी, ग़ुड़, तिल आदि लोहतत्व से भरपूर खाद्यपदार्थों का सेवन करना चाहिए।
- ✓ गर्भवती महिला को फास्टफूड, ज्यादा तला हुआ खाना, ज्यादा तिखा और मसालेदार खाने से परहेज करना चाहिए।
- ✓ अपने डॉक्टर की सलाह अनुसार **विटामिन और आयरन** की गोलिया नियमित समय पर लेना चाहिए।

गर्भवती एवं धात्री माँ का पोषण

Vitamin B12

विटामिन बी 12

लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में मदद करता है और आपके तंत्रिका तंत्र को बनाए रखता है। आप इस विटामिन को केवल पशु उत्पादों में पा सकते हैं। अच्छे स्रोतों में जिगर, मांस, मछली, मुर्गी और दूध शामिल हैं। गर्भावस्था के दौरान आपको प्रतिदिन 2.6 माइक्रोग्राम की आवश्यकता होती है।

Adults		2.2
Pregnant (Additional)		+0.25
Lactating (Additional)		+1.0

गर्भवती एवं धात्री माँ का पोषण

Vitamin B9

फोलेट (फोलिक एसिड)

विटामिन B9 , रक्त और प्रोटीन के उत्पादन में महत्वपूर्ण है, यह न्यूरल ट्यूब दोष (मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी का एक जन्म दोष) के जोखिम को भी कम करता है। आप हरी, पत्तेदार सब्जियों, जिगर, संतरे के रस, फलियों (बीन्स, मटर, दाल) और नट्स में फोलेट पा सकते हैं।

गर्भावस्था से पहले और गर्भावस्था के पहले 12 हफ़्तों के दौरान आपको न्यूरल ट्यूब दोष के जोखिम को कम करने के लिए प्रतिदिन कम से कम 400 माइक्रोग्राम फोलेट लेना चाहिए। गर्भावस्था के दौरान, डॉक्टर आपको प्रतिदिन 600 माइक्रोग्राम फोलेट लेने की सलाह देते हैं।

गर्भवती एवं धात्री माँ का पोषण

Vitamin B9

Adult women	Sedentary	>18y	220
	Moderate		
	Heavy		
Pregnant	-	-	570
Lactating	-	0–6 m	330
	-	6–12 m	330

KHAN GLOBAL STUDIES

Most Trusted Learning Platform

THANKS FOR WATCHING