

पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइज़र

# गर्भवती एवं धात्री माँ का पोषण

BY - RAMJI GUPTA SIR



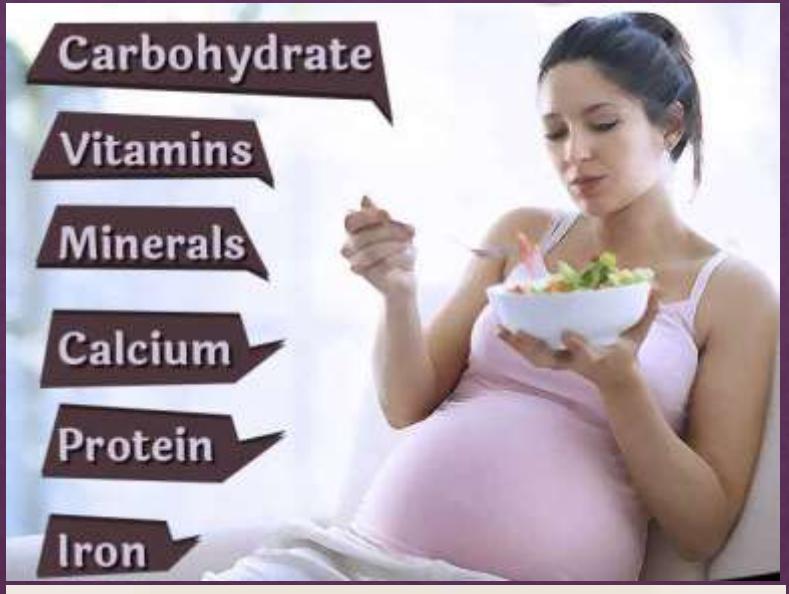


icmr

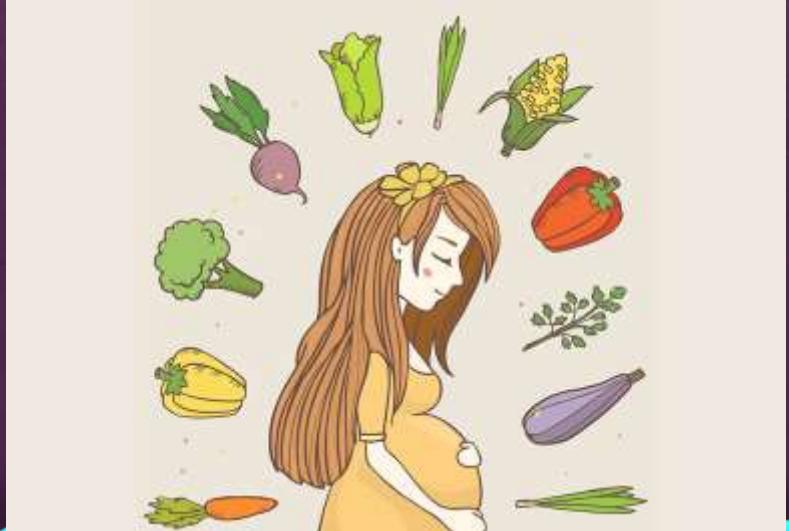
INDIAN COUNCIL OF  
MEDICAL RESEARCH

Serving the nation since 1921

# गर्भवती एवं धात्री माँ का पोषण



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





**icmr**  
INDIAN COUNCIL OF  
MEDICAL RESEARCH  
Serving the nation since 1921



# मेरी पोषण कहानी

## गर्भवती महिला



### खाती हूं मैं

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

### क्षाती हूं मैं

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



## धात्री महिला और नवजात शिशु



### खाती हूं मैं

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

### पिलाती हूं मैं

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



# गर्भवती एवं धात्री माँ का पोषण

## Vitamin -

गर्भवस्था 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 धार्ती माँ का पोषण

## ऊर्जा आवश्यकता ( कैलोरी )

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

# गर्भवती एवं धात्री माँ का पोषण

कार्य	वजन	प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	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 (2 <sup>nd</sup> ) 22 (3 <sup>rd</sup> )	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

# 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 (pregnant) 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 ज्याल 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 गर्भ मसालेदार चीजें नहीं खाना चाहिए।
- ✓ सम्पूर्ण गर्भवस्था 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 कष्ट भी दूर होता है।
- ✓ 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, गुड़, 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।

## Vitamin B12

### विटामिन बी 12

लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में सहायता 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। गर्भवस्था 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 न्यूब दोष (मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी का एक जन्म दोष) के जोखिम को भी कम करता है। आप हरी, पतेदार सब्जियों, जिगर, संतरे के रस, फलियों (बीन्स, मटर, दाल) और नट्स में फोलेट पा सकते हैं।

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

# ਗਰ੍ਮੀ ਦਾ ਧਾਰੀ ਮਾਂ ਕਾ ਪੋਥਣੀ

## Vitamin B9

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



# KHAN GLOBAL STUDIES

Most Trusted Learning Platform

## THANKS FOR WATCHING

