

गर्भावस्था के दौरान आहार

डॉ दीप्ति गुप्ता

एमबीबीएस, एमएस, एमआरसीओजी (यूके)

स्त्री रोग विशेषज्ञ

www.drdeepti.in

Ph.no. 8017999666

पौष्टिक आहार की मूल बातें



- स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थों जैसे चावल, रोटी, पास्ता और अनाज अपने भोजन में शामिल करें। ये आपके और आपके बच्चे के विकास के लिए ऊर्जा प्रदान करते हैं
- अधिक अनाज युक्त भोजन जैसे साबुत अनाज (whole grain) की ब्रेड, ब्राउन राइस, दालें, फल और सब्जियां शामिल करें। इससे कब्ज से बचाव होता है
- चिकन, मछली, अंडे, सोया, सेम और नट्स जैसे प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता दें
- दूध, पनीर और दही जैसे डेयरी खाद्य पदार्थों का खूब सेवन करें। वे माँ और बच्चे के लिए कैल्शियम का एक समृद्ध स्रोत हैं। पानी और अन्य तरल पदार्थों का खूब सेवन करें
- प्रत्येक सप्ताह में 2बार मछली खाने की कोशिश करें। तैलीय मछली में डीएचए होता है जो बच्चे की आंखों और मस्तिष्क के विकास के लिए महत्वपूर्ण है। यदि आप मछली नहीं खाते हैं, तो ओमेगा 3 फैटी एसिड युक्त पूरक लेने पर विचार करें

महत्वपूर्ण विटामिन और मिनरल

- **फोलिक एसिड** : बच्चे में रीढ़ की हड्डी, हृदय और अंगों में रोगों के जोखिम को कम करता है। लोबिया, पालक, स्प्रिंग साग, हरी बीन्स और अनाज में पाया जाता है।
- **विटामिन डी** : कैल्शियम के अवशोषण में मदद करता है। मुख्य स्रोत सूरज की रोशनी है। इसके अलावा तैलीय मछली, अंडे और पूर्ण वसा वाले डेयरी उत्पादों में पाया जाता है।
- **आयरन** : लाल रक्त कोशिकाओं और हीमोग्लोबिन के निर्माण में योगदान देता है। रेड मीट, फोर्टिफाइड अनाज, हरी सब्जियां, बीन्स, छोले, अंडे और ड्राई फ्रूट्स में पाया जाता है।
- **कैल्शियम**: हड्डी और दांतों के रखरखाव के लिए आवश्यक। दूध, पनीर, दही, सोया उत्पाद, बीन्स और बादाम में पाया जाता है।

क्या करें और क्या न करें ?

- मांसाहारी गर्भवती महिलाओं के लिए सभी मांस, अंडे और मुर्ग को अच्छी तरह पकाने के लिए ध्यान रखना चाहिए। मेयोनेज़ जैसे कच्चे / अधपके अंडे वाले भोजन से बचें
- फलों, सब्जियों और सलाद को अच्छी तरह से धोएं
- केवल पाश्चुरीकृत दूध ही पीएं; चाय और कैफीन का सेवन सीमित करें; शराब का सेवन या धूम्रपान न करें
- खाना खाने से पहले, टॉयलेट जाने से पहले और खाने से पहले अच्छी तरह से हाथ धोएं, बागवानी करते समय दस्ताने पहनें
- एक सप्ताह में तैलीय मछली (सालमन, बंगड़ा, सार्डिन, ट्राउट) के दो से अधिक भाग का सेवन न करें
- नाश्ता करना ना भूलें

यह पुस्तिका आपको केवल सामान्य जानकारी के लिए प्रदान की जाती है और यह डॉक्टर की सलाह को प्रतिस्थापित नहीं करती है।