

गर्भवती एवं धात्री महिलाओं के लिए पोषण

गर्भवती एवं धात्री महिलाओं तथा बच्चों की सही देखभाल के लिए इन 5 सुनहरे नियमों का पालन करना चाहिए।

- ✓ विविधतापूर्ण भोजन करना (रोज के खाने में 10 में से कम से कम 5 खाद्य समूह शामिल करें।)
- ✓ पर्याप्त मात्रा में भोजन करना।
- ✓ आई.एफ.ए. की गोलियों का सेवन करना।
- ✓ कैल्शियम की गोलियों का सेवन करना।
- ✓ वजन लेना तथा वजन की निगरानी करना।



रोज के खाने में निम्न 10 खाद्य समूहों में से कम से कम 5 जरूर शामिल करें।

अनाज और कंद, मूल गेहूँ, ज्वार, चावल, मक्का, आलू, बाजरा आदि	दाल एवं फलियाँ मसूर, चना, राजमा, मूंगफली, मूंग, अरहर, सोयाबीन, सेम, बादाम आदि	बादाम और बीज तिल, कोहड़ा का बीज, पोस्ता दाना, काजू, बादाम, पिस्ता, इत्यादि
दूध एवं दूध से बनी चीजें दूध, दही, पनीर, घी, खोवा आदि	मांस और मछली मटन, मुर्गा, मछली, कलेजी आदि	अंडे मुर्गी एवं बत्तख के अंडे
हरी पत्तेदार सब्जियाँ पालक, मेथी, बथुआ साग	पीले या लाल रंग के फल एवं सब्जियाँ पका पपीता, पका आम, तरबूज, गाजर आदि	अन्य सब्जियाँ गोभी, भिंडी, प्याज, बैंगन, आदि
अन्य फल आँवला, सेब, अमरुद, लीची, अंगूर, आदि		

आसान उपाय

- ✓ रोज 1-2 अतिरिक्त भोजन एवं नाश्ता करें।
- ✓ भोजन में प्रतिदिन अच्छी गुणवत्ता वाला प्रोटीन शामिल करें।
- ✓ प्रतिदिन मौसमी फल एवं सब्जियां खाएं।
- ✓ दूध या दूध से बने पदार्थ अवश्य लें।



आयरन की गोली
(180 गर्भवस्था के दौरान + 180 धात्री अवस्था के दौरान)



कैल्शियम की गोली
(360 गर्भवस्था के दौरान + 360 धात्री अवस्था के दौरान)

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र की स्वयं सहायता समूह की दीदी से संपर्क करें।