

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು

ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು

❖ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಇವುಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ

- ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳು.
- ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ.
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

❖ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳು

- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ 1/4 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಪೂರ್ತಿ ಬೇಳೆಗಳು, ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಜ ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಬೀಜಗಳು, ಕಡು ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಖರ್ಜೂರ, ನೆಲಕಡಲೆ, ಬೀಜಗಳು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಸಸ್ಯ ಮೂಲದ ಆಹಾರಗಳು. ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಐರನ್ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆರಂಭದ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವ “ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು” ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ.
- ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೆಲ್ಲಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಪೇರಳೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ದೇಹವು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೀರುವುದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೀನುಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಐಯೋಡಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಐಯೋಡಿನ್ ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು/ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಆಗಾಗ ಊಟಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ನೆನಪಿಡಿ



- ✦ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯು 10-12 ಕಿಲೋದಷ್ಟು ತೂಕ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ✦ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ 1 ಗಂಟೆ ಒಳಗಾಗಿ ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಇದು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ✦ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು.
- ✦ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
- ✦ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು (ಮಲಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ) ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ 8 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ✦ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಐರನ್ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು (100 ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಂದು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು).
- ✦ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ 2 ನೇ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ 400 ಮಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಸಿಂಗಲ್ ಡೋಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ✦ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು 4 ವಾರಗಳ ಅಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಟೆಟೋನಸ್ ಟಾಕ್ಸೈಡ್‌ನ ಎರಡು ಡೋಸ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ✦ ಆಹಾರ ಕುರಿತಂತೆ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. (ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ-ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪಪ್ಪಾಯಿ ತಿನ್ನದಿರುವುದು).
- ✦ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಸವದ ಬಳಿಕ ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು.



ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು

- ❖ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ❖ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗಾಗಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಂದು ಅಧಿಕ ಊಟ ಮತ್ತು ತಿಂಡಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿರುವ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಊಟ-ತಿಂಡಿಗಳು, ಕುಟುಂಬದವರ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಹಿತಕರವಾದ ಪರಿಸರ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಗುವಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.
- ❖ ಧವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆ-ಕಾಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಬಸಳೆ, ಹೂಕೋಸು, ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳು ಎಂಬಂತೆ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ದ್ರಾವಣಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಮೀನುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು.
- ❖ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಅಗತ್ಯತೆಗಳ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ಅಧಿಕ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಾದ ತುಪ್ಪ/ಎಣ್ಣೆ/ಸಕ್ಕರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ತಯಾರಿಗಳಾದ ರವೆ ಲಾಡು, ಬೂಂದಿ ಲಾಡು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ❖ ಊಟಗಳ ನಡುವೆ ಹುರಿದ ಕಡಲೆ, ನೆಲ ಕಡಲೆ, ಗೇರು ಬೀಜ, ಹಾಗೂ ಕಿತ್ತಳೆ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿ, ಮಾವು, ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ಪೇರಳೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.



ವಿಶ್ರಾಂತಿ: ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಿರಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

- ❖ ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮ/ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ/ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ/ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಒದಗಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಆಕೆಗೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ❖ ಆಹಾರಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಹಲವು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಡನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಗರ್ಭಿಣಿಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕುರಿತಂತೆ ಗಂಡ ಮತ್ತು ಅತ್ತೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ, ಎಟಕುವಂತಿರುವ ಕಾಲಾಧಾರಿತ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತಮ್ಮ ಗರ್ಭಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು.
- ❖ ವಿಶೇಷವಾದ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವಿಕೆಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ಐರನ್ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಮಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಸೋಂಕು ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮೊದಲನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 2 ನೇ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ) 400 ಮಿಗ್ರಾನಷ್ಟು ಅಲ್ಟಿಂಡಾಜೋಲ್‌ನ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.