

# ഗർഭകാലത്തും മുലയൂട്ടുമ്പോഴുമുള്ള പോഷണം

## ഗർഭിണികളിലെ പോഷണം

### ❖ ഒരു ഗർഭിണിക്ക് ഇവ ആവശ്യമാണ്

- പോഷകം നിറഞ്ഞ വേണ്ട അളവിലുള്ള ഭക്ഷണം
- വേണ്ടത്ര വിശ്രമവും ഉറക്കവും
- ഗർഭകാലത്ത് ഉടനീളം അയഞ്ഞും ഫോളിക് ആസിഡും അടങ്ങിയ ഗുളികകൾ
- രോഗപ്രതിരോധ നടപടികൾ

### ഭക്ഷണക്രമം

- കൂടുതൽ ആഹാരം കഴിക്കണം - സാധാരണ കഴിച്ചിരുന്നതിനെക്കാൾ ഏകദേശം 1/4 അധികം കഴിക്കുക.
- തൊലിനീക്കാത്ത പരിപ്പുവർഗ്ഗങ്ങളും പയറുവർഗ്ഗങ്ങളും, മുളപ്പിച്ച പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, കടുത്ത പച്ച ഇലകളുള്ള പച്ചക്കറികൾ, ശർക്കര, ഈന്തപ്പഴം, നിലക്കടല, എള്ള് എന്നിവ ധാരാളം ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയ സസ്യ ജന്യ ആഹാരങ്ങളാണ്. ദിവസേനയുള്ള ആഹാരക്രമത്തിൽ അവ ഉൾപ്പെടുത്തണം. വിളർച്ച തടയുന്നതിന് ധാരാളം ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയ ആഹാരത്തിനൊപ്പം അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളികകളും കഴിക്കണം.
- എല്ലാത്തരത്തിലുമുള്ള പച്ചിലകൾ ഗർഭകാലത്തിന്റെ ആദ്യമാസങ്ങളിൽ വളരെയേറെ ആവശ്യമുള്ള 'ഫോളിക് ആസിഡ്' ലഭ്യമാക്കുന്നവയായതിനാൽ തുടക്കം മുതൽ തന്നെ ദിവസേനയുള്ള ഭക്ഷണത്തിൽ പച്ചിലക്കറികൾ ഉൾപ്പെടുത്തണം.
- അതാത് കാലത്ത് ലഭിക്കുന്ന പഴങ്ങളിലൊന്ന് ദിവസേന ഭക്ഷിക്കണം. ഇരുമ്പ് വലിച്ചെടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിനാൽ നെല്ലിക്ക, ഓറഞ്ച്, പേരയ്ക്ക, ചെറുനാരങ്ങ എന്നിവ പോലെയുള്ള പഴങ്ങൾ കഴിക്കുക.
- തൈര്, മോര് എന്നീ പോലെയുള്ള പാലും പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങളും കഴിക്കുക. കഴിയുമെങ്കിൽ മുട്ട, മാംസം, മത്സ്യം എന്നിവ കഴിക്കുക.
- ഗർഭത്തിലുള്ള ശിശുവിന്റെ തലച്ചോറ് വികസിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി ആവശ്യമായ അളവിൽ അയഡിൻ വേണ്ടതിനാൽ എല്ലാ ഗർഭിണികളും അയഡിൻ ചേർത്ത ഉപ്പ് ഉപയോഗിക്കണം.
- ധാരാളം ദ്രാവകങ്ങൾ/വെള്ളം കുടിക്കണം. കുറഞ്ഞ അളവിൽ കുടിക്കാൻ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം.



## ഓർമ്മിക്കുക



- ✚ ഗർഭകാലത്ത് ഗർഭിണിയുടെ തൂക്കം 10 - 12 കിഗ്രാം വർദ്ധിക്കേണ്ടത് വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു.
- ✚ ചായ, കാപ്പി എന്നിവയും പുകയിലയും ഒഴിവാക്കുക, വിശേഷിച്ചും ആഹാരം കഴിച്ച് 1 മണിക്കൂറിനകം, കാരണം ഇരുമ്പ് വലിച്ചെടുക്കുന്നതിനെ അത് തടസ്സപ്പെടുത്തും.
- ✚ ഗർഭകാലത്തും പ്രസവത്തിനു ശേഷവും പുകയില ചവയ്ക്കുകയോ പുക വലിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- ✚ ഗർഭകാലത്ത് ഉടനീളം ദാരിച്ച ജോലികൾ ഒഴിവാക്കണം.
- ✚ അമ്മയിൽ നിന്ന് കുഞ്ഞിലേക്ക് പോഷകങ്ങൾ പര്യാപ്തമായ തോതിൽ ഒഴുകുന്നതിന് വിശ്രമം (കിടന്നു കൊണ്ടുള്ളത്) ആവശ്യമാണ്. രാത്രിയിലെ 8 മണിക്കൂർ ഉറക്കത്തിനു പുറമെ പകൽ രണ്ടു മണിക്കൂർ സമയത്തെ വിശ്രമവും ആവശ്യമാണ്.
- ✚ ഗർഭകാലത്ത് അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളികകൾ കഴിക്കണം (100 ദിവസത്തേക്ക് ദിവസേന 1 ഗുളിക വീതം).
- ✚ ഗർഭകാലത്തിന്റെ ആദ്യത്തെ മൂന്നു മാസത്തിനു ശേഷം 400 കി.ഗ്രാം ആൽബൻഡസോളിന്റെ ഒരു ഡോസ് ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെടുന്നു.
- ✚ 4 ആഴ്ചത്തെ ഇടവേളയിൽ ഗർഭിണിക്ക് ടെറ്റനസ് ടോക്സോയിഡിന്റെ രണ്ട് ഡോസ് നൽകണം.
- ✚ ഏതെങ്കിലും ഭക്ഷണപദാർത്ഥത്തെപ്പറ്റിയുള്ള എന്തെങ്കിലും തെറ്റിദ്ധാരണ ഒഴിവാക്കുക. ഉദാഹരണമായി ഗർഭകാലത്ത് പഴയ ഒഴിവാക്കുക.
- ✚ ഗർഭകാലത്തും പ്രസവത്തിനു ശേഷവും മദ്യം കഴിക്കുന്നതും സിഗരറ്റ് വലിക്കുന്നതും ഒഴിവാക്കുക.



## മുലയുട്ടുന്ന അമ്മമാർക്കുള്ള പോഷണം

- ❖ ഗർഭകാലത്ത് കഴിച്ചിരുന്നതിനെക്കാളധികം ഭക്ഷണം മുലയുട്ടുന്ന അമ്മ കഴിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്.
- ❖ നവജാത ശിശുവിനു വേണ്ടിയുള്ള മുലപ്പാൽ ഉൽപ്പാദനം നിറവേറ്റുന്നതിനു വേണ്ടി ഒരു നേരത്തെ അധിക ഭക്ഷണവും ലഘുഭക്ഷണവും മുലയുട്ടുന്ന അമ്മ കഴിക്കണം.
- ❖ അതാത് പ്രദേശത്ത് കിട്ടുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് തയ്യാറാക്കുന്ന ചെലവു കുറഞ്ഞ നല്ല പോഷകമുള്ള ഭക്ഷണം, കുടുംബത്തിന്റെ പിന്തുണയും പരിചരണവും, കുടുംബത്തിൽ സന്തോഷകരമായ ഒരു അന്തരീക്ഷം എന്നിവ മുലപ്പാൽ ഉൽപ്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും അമ്മയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും ആരോഗ്യം ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യും.
- ❖ ദിവസവും കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ കുടുതൽ ധാന്യങ്ങൾ, പരിപ്പുകൾ, ചെമ്പീര, ചീര, കോളിഫ്ളവർ തുടങ്ങിയ പോലെ പച്ചിലകളുള്ള പച്ചക്കറികൾ, മുളുഞ്ചീര തുടങ്ങിയവ അധികമായി ഉൾപ്പെടുത്തണം.
- ❖ പാലും മോരും ദ്രാവകങ്ങളും ധാരാളം വെള്ളവും കുടിക്കണം.
- ❖ മുട്ട, മാംസം, മത്സ്യം എന്നിവ ഗുണകരമാണ്, താങ്ങാൻ കഴിയുമെങ്കിലും അവയും ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം.
- ❖ നെയ്യ്/എണ്ണ/പഞ്ചസാര എന്നിവ പോലെ ഊർജ്ജം ധാരാളമടങ്ങിയ ആഹാരം കഴിക്കുന്നത് വർദ്ധിച്ച ഊർജ്ജ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിന് ആവശ്യമാണ്. പാഞ്ചീരി, ലഡ്ഡു എന്നിവ പോലെയുള്ള പരമ്പരാഗത ഭക്ഷണങ്ങൾ സഹായകമാണ്.
- ❖ മുഖ്യ ആഹാരങ്ങൾക്കിടയിൽ ലഘുഭക്ഷണം - വറുത്ത കടല, നിലക്കടല, കശുവണ്ടി, എന്നിവയും ഓറഞ്ച്, പപ്പായ, നെല്ല്പിക്ക, മാങ്ങ, വാഴപ്പഴം, പേരയ്ക്ക് തുടങ്ങിയ അതാത് കാലത്ത് ലഭിക്കുന്ന പഴങ്ങളും കഴിക്കണം.



വിശദം: വിശ്രാന്തമായ ഒരു അവസ്ഥയിൽ മുലയുട്ടണം. ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള മാനസിക പിരിമുറുക്കം മുലപ്പാൽ സ്രവിക്കുന്നത് കുറയ്ക്കും.

## അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകന്റെ പങ്ക്

- ❖ നിങ്ങളുടെ ഗ്രാമത്തിൽ/പ്രദേശത്തുള്ള എല്ലാ ഗർഭിണികളെയും മുലയുട്ടുന്ന അമ്മമാരെയും കണ്ടെത്തുകയും എല്ലാ ഗർഭിണികളെയും മുലയുട്ടുന്ന അമ്മമാർക്കും പുരക പോഷകാഹാര ലഭ്യമാക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ❖ സാധാരണ കഴിക്കുന്നതിന്റെ ഇരട്ടി ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ഗർഭിണികളെ ഉപദേശിക്കുക.
- ❖ വിദിന ആഹാരവസ്തുക്കളെ സംബന്ധിച്ച തെറ്റിദ്ധാരണകളും മിഥ്യകളും നീക്കം ചെയ്ത് അത് കഴിക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെപ്പറ്റി മാതാവിനെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.
- ❖ ഗർഭിണിക്ക് ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെടുന്ന ഭക്ഷണത്തെപ്പറ്റി ദർശ്യാവിനും അമ്മാവിയമ്മയ്ക്കും ഉപദേശം നൽകുക.
- ❖ അതാത് പ്രദേശത്ത് ലഭിക്കുന്ന, താങ്ങാവുന്ന നിരക്കിലുള്ള കാലാകാലങ്ങളിൽ ലഭിക്കുന്ന പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കാൻ ഗർഭിണികളെയും മുലയുട്ടുന്ന അമ്മമാരെയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ഉപദേശിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ❖ ഗർഭകാലത്ത് ഉടനീളം പുകവലിക്കുകയും മദ്യം കഴിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ ഗർഭിണിയെ ഉപദേശിക്കണം.
- ❖ മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകുന്നതിനു വേണ്ടി ഉപദേശവും പിന്തുണയും ലഭ്യമാക്കണം.
- ❖ അനുപുരക ഭക്ഷണം നൽകുന്നതിനെപ്പറ്റി മുലയുട്ടുന്ന അമ്മയ്ക്ക് ഉപദേശം നൽകുകയും പോഷകക്കുറവുള്ള കുട്ടിയെ ഡോക്ടറുടെ സമീപത്തേക്ക് പറഞ്ഞയയ്ക്കുകയും കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ച നിരന്തരം നിരീക്ഷിക്കുകയും വേണം.
- ❖ അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് സപ്ലിമെന്റുകൾ ക്രമമായി കഴിക്കാൻ സ്ത്രീകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും മണ്ണിലൂടെ പകരുന്ന കൃമികളുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ ആദ്യത്തെ മൂന്നുമാസം പിന്നിട്ടതിനു ശേഷം (നാലാം മാസത്തിനും ആറാം മാസത്തിനും ഇടയിലാകുന്നത് ഉത്തമം) 400 മി.ഗ്രാം ആൽബൻഡസോളിന്റെ ഒരു ഡോസ് നൽകുകയും വേണം.