

# ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଏବଂ ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବା ସମୟରେ ପୁଷ୍ଟିକର ତତ୍ତ୍ୱ ସେବନ

## ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପୁଷ୍ଟିକର ତତ୍ତ୍ୱ

### ❖ ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି:

- ଯଥାର୍ଥ ମାତ୍ରାର ପୁଷ୍ଟିକର ଆହାର
- ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାର ବିଶ୍ରାମ ଓ ନିଦ
- ପୁରା ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କାଳର ଆଇରନ୍ ଏବଂ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ବଟିକା ସେବନ
- ଚିକିତ୍ସା କରଣ

### ❖ ଖାଦ୍ୟ

- ସାଧାରଣ ସମୟରେ ସେବନ କରୁଥିବା ପରିମାଣ ର ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଅଧିକ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।
- ଚଣା ଜାତୀୟ, ବୀଜ ଜାତୀୟ, ଛୁଇଁ ଜାତୀୟ, ଗଜା ମୁଗ ଆଦି, ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଗୁଡ଼, ଖଜୁରୀ ଜାତୀୟ, ଚିନା ବାଦାମ, ଏବଂ ଆଇରନ୍ ରେ ଭରପୁର ଲଭିଦ ସମୃଦ୍ଧାୟ ଖାଦ୍ୟ, ସେବନ କରିବା ଲାଭିତ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରି ଦିଆଯିବା ଦରକାର । ଆନିମିଆ ବା ରକ୍ତ ହୀନତାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଆଇରନ୍‌ରେ ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ସହ ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ପ୍ରତିଦିନ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।
- ପୁରା ପ୍ରଥମରୁ ପ୍ରତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟରେ ସବୁଜ ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ପନିପରିବା ଓ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ କାରଣ ଏହି ସବୁ ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସମୟରେ ଦରକାର ଥିବା 'ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍' ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ଦେଇଥାଏ ।
- ପ୍ରତିଦିନ ଅତିକମ୍ ରେ ଗୋଟିଏ ଉତୁକାଳୀନ ଫଳ ଖାଆନ୍ତୁ । ଅଁଳା, କମଳା, ପିଢୁଳି, ଲେମ୍ବୁ ପରି ଫଳ ସବୁଦିନ ସେବନ କରନ୍ତୁ କାରଣ ଏହା ଆଇରନ୍ ଅବଶୋଷଣ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ ।
- ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଉତ୍ପାଦ ଯେମିତିକି ଦହି, ବଟର ମିଲ୍, ଲତ୍ୟାଦି ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ଅଟେ, ମାଂସ, ମାଛ ମଧ୍ୟ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।
- ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲବଣ ନିଶ୍ଚୟ ସେବନ କରନ୍ତୁ କାରଣ, ଏହା ଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭରେ ଥିବା ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ପାଇଁ ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ଆୟୋଡିନ୍ ଦରକାର କରନ୍ତି ।
- ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ/ ପାଣି ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ବାରମ୍ବାର ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ ।



## ମନେରଖନ୍ତୁ



- ✚ ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ, ତାଙ୍କର 10-12 କିଲୋ ଗ୍ରାମର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।
- ✚ ଚା', କଫି ବା ତମାଖୁ ସେବନରୁ ନିବୃତ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ ବିଶେଷ କରି ଖାଦ୍ୟ ସେବନର 1 ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଇରନ୍ ର ଅବଶୋଷଣରେ ବାଧା ପହଞ୍ଚିଥାଏ ।
- ✚ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଓ ପ୍ରସବ ପରେ ମଧ୍ୟ, ତମାଖୁ ସେବନ ଓ ଧୂମପାନରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହନ୍ତୁ ।
- ✚ ପୁରା ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କଠିନ ଓ ଓଜନକାମ କରିବାକୁ ନିବୃତ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ✚ ମା' ଠାରୁ ଶିଶୁ ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିକର ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରବାହ ରେ ସହଜ ଓ ସୁଗମ ହେବା ପାଇଁ ବିଶ୍ରାମ କରିବା (ସିଧା ହୋଇ ଶୋଇ ରହିବା) ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ରାତିରେ 8 ଘଣ୍ଟାର ବିଶ୍ରାମ ସହ ଦିନରେ ଅତିରିକ୍ତ 2 ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା) ବା ବିଶ୍ରାମ କରିବା ଜରୁରୀ ।
- ✚ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରତିଦିନ ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ବଟିକା ସେବନ କରିବା ଜରୁରୀ (ପ୍ରତିଦିନ 1ଟି ଲେଖାଏ ଅତିକମ୍ରେ 100 ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ)
- ✚ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ତିନିମାସିଆ ସମୟ କାଳରେ 400 ମିଲିଗ୍ରାମର ଆଲବେଷ୍ଟାଜୋର ର ଗୋଟିଏ ଖୁରାକ ସେବନ ପାଇଁ ଅନୁମୋଦନ କରାଯାଏ ।
- ✚ 4 ସପ୍ତାହର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସମୟ କାଳରେ, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଚିତାନ୍ୱୟ ଟଙ୍କିଡ୍‌ର ଦୁଇଟି ଡୋଜ୍ ନିଶ୍ଚୟ ଦିଆଯିବା ଦରକାର ।
- ✚ କୌଣସି ବି ଖାଦ୍ୟକୁ ନେଇ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ, ଗୁଡ଼ବ କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରିବାରୁ ନିବୃତ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ ଯେମିତି ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ସେବନ କରିବା ଅନୁଚିତ ।
- ✚ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଏବଂ ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଆଲକୋହଲ ଏବଂ ସିଗାରେଟ୍ ପିଇବା ପରି କାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



## ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବା ମା' ମାନଙ୍କର ପୁଷ୍ଟିକର ଆହାର

- ❖ ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବା ଜଣେ ମା' ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଯାହା ସେବନ କରୁଥିଲେ ତା ଠାରୁ ଆହୁରି ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ❖ ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳା, ତାର ନବଜାତ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ କ୍ଷୀରର ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଆଉଜଣଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦରକାର ।
- ❖ ନିଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ଉପଲବ୍ଧ ଜିନିଷପତ୍ରରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ତିଆର ଉତ୍ତମ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ, ପରିବାର ର ସମର୍ଥନ ଓ ଯତ୍ନ, ପରିବାରରେ ଏକ ଆରାମଦାୟକ ବାତାବରଣ ସ୍ତନପାନର ସ୍ଥିତିକୁ ଉନ୍ନତ କରାଇ ଥାଏ ଏବଂ ଉଭୟ ମା' ଓ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉନ୍ନତ ହୋଇଥାଏ ।
- ❖ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ତାଳି ଜାତୀୟ ସବୁଜ ପନିପରିବା ଯେମିତି ପାଳକ ଶାଗ, କୋଶଳା ଖଡ଼ା ଶାଗ, ବନ୍ଧା କୋବି ଇତ୍ୟାଦି ସେବନ କରନ୍ତୁ ଓ ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟ ସାରଣୀରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ ।
- ❖ କ୍ଷୀର, ଦୁଗ୍ଧଜାତ ପଦାର୍ଥ, ତରଳ ଏବଂ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ପାଣି ଇତ୍ୟାଦି ସେବନ କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ଯଦି ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ହେବ ତେବେ ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ, ମାଛ ମଧ୍ୟ ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ଶକ୍ତିରେ ଭରପୁର ଖାଦ୍ୟ ଯେମିତି ଘିଅ/ତେଲ/ଚିନି ସେବନ କରନ୍ତୁ କାରଣ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଦରକାର କରୁଥିବା ଅତିରିକ୍ତ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ପାରଂପରିକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପଞ୍ଜୀର, ଲଡୁ ଇତ୍ୟାଦି ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଉପାଦେୟ ।
- ❖ ଦୁଇଥର ପ୍ରଧାନ ଭୋଜନ ମଧ୍ୟରେ ଅଳ୍ପାହାର ଯେମିତି, ଚଣାଭଜା, ଚିନା ବାଦାମ, କାଜୁ ବାଦାମ ଏବଂ ରତୁକାଳୀନ ଫଳ ଯେମିତି କମଳା, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଅଁଳା, ଆମ୍ବ, କଦଳୀ, ପିଢୁଳି ଇତ୍ୟାଦି ସେବନ କରାଯାଇପାରେ ।



ଆରାମ: ଏକ ଆରାମଦାୟକ ଠାଣିରେ ସ୍ତନପାନ କରନ୍ତୁ । କୌଣସି ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ଚିନ୍ତା ହେଲେ ଦୁଗ୍ଧ ବାହାରିବା କମ୍ ହୋଇଯାଏ ।

## ଅଜ୍ଞାନବାଡ଼ି କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ଭୂମିକା

- ❖ ଆପଣଙ୍କ ଗ୍ରାମ/ ଅଞ୍ଚଳର ସମସ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ/ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳାଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ପୁରକ ପୋଷଣ ଆହାର ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ❖ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ ସେମାନେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଯେତିକି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି, ତାର ଦୁଇଗୁଣ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ❖ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ସେବନ ସହ ସଂପୃକ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଗୁଜବ ଏବଂ ଅକ୍ଷୟଶାସ୍ତ୍ର ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେସବୁ ଖାଦ୍ୟ ସେବନର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ମା' ମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ କୁହନ୍ତୁ ।
- ❖ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅନୁମୋଦିତ ସୁଷମ ଓ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ର ସେବନ ବିଷୟରେ ମହିଳାଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ ଏବଂ ଶାଶୁ ମା' ଙ୍କୁ ବୁଝାଇ କୁହନ୍ତୁ ।
- ❖ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା/ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳାଙ୍କୁ ନିଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ଉପଲବ୍ଧ, ମିତବ୍ୟୟୀ ଏବଂ ରତୁକାଳୀନ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଖାଇବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ପୁରା ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମହିଳା ମାନେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଧୂମପାନ ଓ ମଦ୍ୟପାନ ନକରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ❖ କେବଳ ଓ କେବଳ ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବା ପାଇଁ ମା' ମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସମର୍ଥନ କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବା ମା' ମାନଙ୍କୁ ପରିପୁରକ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା, ପୋଷଣ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ଯାହା ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ନିୟମିତ ଯାଞ୍ଚ ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ❖ ମହିଳାମାନେ ନିୟମିତ ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ ଏସିଡ୍ ଅନୁପୁରକ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ ସେବନ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଓ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ମାଟି ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ବେମାର ଚିହ୍ନଟ୍ ଅଂଚଳରେ, ସମସ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ପ୍ରଥମ ତିନିମାସର ଅବଧି ସମୟରେ 400 ମି.ଗ୍ରା. ର ଏକ ଆଲବେକ୍ସାଜୋଲ୍ ଔଷଧ ସେବନ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ (ସାଧାରଣତଃ 2ୟ ଡୋଜ୍ ମାସକି ଅବଧିରେ)