

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਪੋਸ਼ਣ

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ

- ❖ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
 - ਇੱਕ ਉਚਿਤ ਪੋਸ਼ਕ ਆਹਾਰ।
 - ਉਚਿਤ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ।
 - ਪੂਰੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ।
 - ਨਿਯਮਿਤ ਟੀਕਾਕਰਨ।
- ❖ ਆਹਾਰ
 - ਆਮ ਆਹਾਰ ਨਾਲੋਂ ਸਵਾ ਗੁਣਾ ਵਧੂ ਆਹਾਰ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
 - ਸਾਬੁਤ ਛੋਲੇ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਗੁੜ, ਖਜੂਰ, ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਤਿਲ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਨੀਮੀਆ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਆਇਰਨ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਨੁਪੂਰਕ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵੀ ਲਓ।
 - ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
 - ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਮੌਸਮੀ ਫਲ ਖਾਓ। ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਆਂਵਲਾ, ਸੰਤਰਾ, ਅਮਰੂਦ, ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਖਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਲੋਹੇ ਨੂੰ ਸੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
 - ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਦਹੀ, ਲੱਸੀ, ਪੀਓ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਂਡਾ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਖਾਓ।
 - ਆਇਓਡੀਨਯੁਕਤ ਨਮਕ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵਿਚਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਉਚਿਤ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
 - ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਭੋਜਨ ਕਰੋ।



ਯਾਦ ਰੱਖੋ:



- ✚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਔਰਤ ਦਾ 10-12 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ. ਭਾਰ ਵਧੇ।
- ✚ ਚਾਹ, ਕੌਫੀ ਜਾਂ ਤਬਕੂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਦੇ 1 ਘੰਟੇ ਅੰਦਰ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲੋਹੇ ਦੇ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ✚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੰਬਾਕੂ ਚੱਬਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ✚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ✚ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਵਾਹ ਲਈ ਆਰਾਮ (ਲੇਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ) ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਦਿਨ ਸਮੇਂ 8 ਘੰਟੇ ਨੀਂਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੋ ਘੰਟੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ✚ ਆਇਰਨ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਨੁਪੂਰਕ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖਾਓ (100 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 1 ਗੋਲੀ)।
- ✚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ ਅਲਬੈਨਡਾਜ਼ੋਲ ਦੀ 400 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ✚ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਟਿਟਨੈੱਸ ਟਾੱਕਸਾਈਡ (ਟੀਟੀ) ਦੇ ਟੀਕੇ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ✚ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਆਮ ਵਹਿਮ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਪਪੀਤਾ ਨਾ ਖਾਣਾ।
- ✚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ।



ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ

- ❖ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਆਹਾਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਹਾਰ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਨਵ-ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਦਾ ਸਥਾਨਕ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਪੋਸ਼ਕ ਆਹਾਰ, ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਖੁਸ਼ਨੁਮਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਾ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਲਾਕ, ਚੋਲਾਈ, ਫੁੱਲਗੋਭੀ ਆਦਿ ਅਮਰੰਥ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ❖ ਦੁੱਧ, ਲੱਸੀ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਲੀ ਪੀਓ।
- ❖ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਆਂਡਾ, ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।
- ❖ ਜੇ ਉਰਜਾ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਰਜਾ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਘਿਉ/ਤੇਲ/ਚੀਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਪੰਜੀਰੀ, ਲੱਡੂ ਵੀ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ❖ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਨੈਕ-ਭੁੱਜੇ ਛੋਲੇ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਕਾਜੂ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਸੰਤਰਾ, ਪਾਲੀ ਪਪੀਤਾ, ਆਂਵਲਾ, ਅੰਬ, ਕੇਲਾ, ਅਮਰੂਦ ਆਦਿ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਅਰਾਮ: ਸਤਨਪਾਨ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਟੈਂਸ਼ਨ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦੇ ਰਿਸਾਵ ਤੋਂ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

- ❖ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ/ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ/ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਪੋਸ਼ਕ ਆਹਾਰ ਦੇਣਾ।
- ❖ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸਦੀ ਦੁਗੁਣੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ।
- ❖ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਮਿਥਿਆ ਅਤੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਣਾ।
- ❖ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਪਤੀ ਅਤੇ ਸੱਸ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ।
- ❖ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ, ਸਸਤੇ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ।
- ❖ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਔਰਤ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਾ।
- ❖ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਕੁਪੋਸ਼ਿਤ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਵਾਧੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ।
- ❖ ਔਰਤ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਇਰਨ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਨੁਪੂਰਕ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਬਾਅਦ (ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ) ਮਿੱਟੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲਬੈਡਾਜ਼ੋਲ ਦੀ 400 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣਾ।