

గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు మరియు పాలిచ్చే సమయంలో పోషకాహారం

గర్భవతి మహిళ పోషకాహారం

- ❖ గర్భిణి మహిళకు అవసరమైనవి.
 - కావల్సినంత పోషకాహారం
 - కావల్సినంత విశ్రాంతి మరియు నిద్ర
 - గర్భిణిగా ఉన్న సమయమంతా ఐరన్ మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలు
 - టీకా
- ❖ ఆహారం
 - సాధారణంగా తీసుకునే ఆహారం కంటే 1/4 వ వంతు అదనంగా ఆహారం తీసుకోవాలి.
 - తృణ ధాన్యాలు, పప్పులు, చిక్కుళ్లు, మొలకెత్తిన గింజలు, ఆకుపచ్చ ఆకు కూరలు, బెల్లం, ఖర్జూరాలు, వేరు శనగలు, నువ్వులు వంటి వాటిలో ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. వీటిని రోజూ తీసుకునే ఆహారంలో చేర్చవచ్చు. రక్తహీనతని నివారించటానికి ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలతో పాటు ఐరన్ సమృద్ధిగా గల ఆహారాన్ని వుచ్చుకోవాలి.
 - ఆరంభం నుంచే ఆకు కూరల్ని రోజూ తినే ఆహారంలో చేర్చాలి. ఎందుకంటే ఆకుకూరల్లో ఉండే ఫోలిక్ యాసిడ్ ప్రారంభ నెలల్లో చాలా అవసరం.
 - రోజూ ఒక పండు తినాలి. ఉసిరి, నారింజ, జామ, నిమ్మ పండ్లని తినాలి. ఇవి ఐరన్ ని శరీరం తీసుకోవటంలో సహాయపడతాయి.
 - పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులైన పెరుగు, మజ్జిగల్ని వినియోగించాలి. సాధ్యమైతే గుడ్లు, మాంసం, చేపలు తినాలి.
 - అయోడైజ్డ్ ఉప్పుని వినియోగించాలి. శిశువు మెదడు తగిన విధంగా అభివృద్ధి చెందటానికి గర్భిణి స్త్రీలకి కావల్సినంత అయోడిన్ తీసుకోవాలి.
 - కావల్సినంత ద్రవాలు/నీరు తీసుకోవాలి. చిన్న మొత్తంలో భోజనాల్ని తరచు తీసుకోవాలి.



గుర్తుంచుకోండి



- ✦ గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో మహిళలు 10-12 కేజీల బరువు పెరగటం ప్రధానం.
- ✦ భోజనం చేసిన 1 గంట లోగా టీ, కాఫీ లేదా పొగాకు తీసుకోవటం వల్ల శరీరం ఐరన్ ని తీసుకునే సామర్థ్యం తగ్గుతుంది.
- ✦ గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో మరియు ప్రసవించిన తర్వాత పొగాకు నమలటం లేదా పొగ తాగటం చేయరాదు.
- ✦ గర్భవతిగా ఉన్నంత కాలం భారీ పనిని నివారించాలి.
- ✦ తల్లి నుంచి బిడ్డకు కావల్సినంత పోషకాలు వెళ్లేలా చేయటానికి విశ్రాంతి (పడుకుని ఉండే భంగిమ) ప్రధానం. 8 గంటల నిద్రకు తోడుగా ఉదయం వేళ 2 గంటల విశ్రాంతి కూడా అవసరం.
- ✦ ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రల్ని గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో ఉపయోగించాలి. (100 రోజులు రోజుకి 1 మాత్ర చొప్పున)
- ✦ గర్భవతిగా ఉన్న రెండవ త్రైమాసంలో 400 మిగ్రా ఆల్బెండజోల్ సింగిల్ మోతాదు సిఫారసు చేయబడింది.
- ✦ గర్భవతిగా ఉన్న మహిళకి 4 వారాల విరామంతో టెటనస్ టోక్సైడ్ (టి.టి.) రెండు మోతాదులు ఇవ్వాలి.
- ✦ ఏదైనా ఆహారం గురించి ఉన్న అపోహలు. తప్పాడు అభిప్రాయాల్ని నివారించండి. ఉదా. గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో బొప్పాయిని తినకపోవటం.
- ✦ గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో మరియు ప్రసవించిన తర్వాత మద్యం మరియు సిగరెట్ కాల్పుటం చేయరాదు.



పాలిచ్చే తల్లలకు పోషకాహారం

- ❖ గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో తీసుకునే ఆహారం కంటే ఎక్కువ ఆహారాన్ని పాలిచ్చే తల్లలు తీసుకోవటం అవసరం.
- ❖ కొత్తగా పుట్టిన బిడ్డకు తల్లిపాలు ఉత్పత్తి కావటానికి పాలిచ్చే తల్లలు అదనంగా భోజనం మరియు స్నాక్ తీసుకోవటం అవసరం.
- ❖ స్థానికంగా లభించే ఆహారాల నుంచి తక్కువ ఖర్చుతో తయారు చేసిన చక్కటి పాష్టికాహారం, కుటుంబం మద్దతు మరియు సంరక్షణ, కుటుంబంలో ఆనందకరమైన వాతావరణం పాల ఉత్పత్తిని మరియు తల్లి, బిడ్డల ఆరోగ్యానికి ఇరువురి పెంపొందింప చేస్తుంది.
- ❖ పప్పులు, తృణ ధాన్యాలు, పాలకూర, తోటకూర వంటి ఆకు కూరలు, కాలీఫ్లవర్ మొదలైన వాటిని రోజు తినే ఆహారంలో చేర్చాలి.
- ❖ పాలు, మజ్జిగ, ద్రవాలు మరియు నీరు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
- ❖ గుడ్లు, మాంసం, చేపలు ఆహారంలో తీసుకోవడం ప్రయోజనకరం.
- ❖ ఆర్థిక స్తోమత ఉంటే శక్తి అవసరాలు తీర్చటానికి నెయ్యి/నూనె/చక్కెర వంటి శక్తి ఎక్కువ నిచ్చే ఆహారాలు తీసుకోవటం అవసరం. సంప్రదాయ పిండి వంటలు లడ్లు, పంజిరిలు ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి.
- ❖ వేయించిన శనగలు, వేరు శనగలు, జీడి పప్పులు, ఆయా సీజన్స్ లో లభించే నారింజ, బొప్పాయి, ఉసిరి, మామిడి, అరటి, జామ మొదలైనవి అల్పాహారంగా ఒక భోజనానికి మరొక భోజనానికి మధ్య తీసుకోవలెను.



విశ్రాంతి: విశ్రాంతి పొందిన స్థితిలో తల్లిపాలు ఇవ్వాలి. మానసిక ఒత్తిడి కలిగి ఉంటే అది పాల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది.

అంగన్ వాడి కార్యకర్త పాత్ర

- ❖ మీ గ్రామంలో/ప్రాంతంలో గర్భిణి స్త్రీలందరిని/పాలిచ్చే తల్లల్ని గుర్తించండి మరియు గర్భిణి మహిళలు మరియు పాలిచ్చే తల్లలకు అనుబంధ పోషకాహారాన్ని అందజేయండి.
- ❖ సాధారణంగా తీసుకునే ఆహారం కంటే రెండు రెట్లు ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవల్సిందిగా గర్భిణి మహిళలకు సలహా ఇవ్వండి.
- ❖ వివిధ ఆహారాల గురించి ఉన్న తప్పుడు భావనలు మరియు అపోహల్ని పోగొట్టండి మరియు అటువంటి ఆహారం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి తల్లలకు సచ్చెప్పండి.
- ❖ గర్భిణి మహిళకు సిఫారసు చేయబడిన ఆహారం గురించి ఆమె భర్తకు, అత్తకు బోధించాలి.
- ❖ స్థానికంగా లభించే, తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన మరియు ఆయా సీజన్స్ లో లభించే పండ్లు మరియు కూరగాయల్ని తినవల్సిందిగా గర్భిణి మహిళలు మరియు పాలిచ్చే తల్లలకు సలహా ఇవ్వండి మరియు ప్రోత్సహించండి.
- ❖ ఆమె గర్భవతిగా ఉన్న సమయమంతా, మద్యం తాగటం మరియు పొగ తాగటం చేయరాదు.
- ❖ కేవలం తల్లిపాలు ఇవ్వటం గురించి బోధన చేయాలి మరియు మద్దతునివ్వాలి.
- ❖ పాష్టికాహార లోపంతో బాధపడుతున్న శిశువుకు అనుబంధంగా ఆహారం అందించటం, రిఫరల్ మరియు క్రమబద్ధంగా ఎదుగుదలని పర్యవేక్షించడం గురించి పాలిచ్చే తల్లలకు బోధించాలి.
- ❖ ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ సప్లిమెంట్స్ ని క్రమబద్ధంగా తీసుకోవల్సిందిగా మహిళల్ని ప్రోత్సహించండి మరియు సాయిల్ ట్రాన్స్ మిట్రెడ్ హెల్మింత్ ప్రదేశాల్లో అయితే మొదటి త్రైమాసం తర్వాత (ముఖ్యంగా 2వ త్రైమాసం సమయంలో) గర్భిణి మహిళలకు 400 మిగ్రా ఆల్బెండజోల్ సింగిల్ మోతాదు ఇవ్వాలి.