

# حمل اور دودھ پلانے کی مدت کے دوران غذائیت

## حاملہ عورت کے لئے غذائیت

### ❖ حاملہ عورت کو ضرورت ہوتی ہے

- معقول غذائیت سے بھرپور کھانے کی
- معقول آرام اور نیند کی
- حمل کی پوری مدت کے دوران آئرن اور فولک ایسڈ کی گولیاں لینے کی
- ٹیکہ کاری کی

### ❖ خوراک

- عام خوراک سے چوتھائی خوراک زیادہ کا اضافہ کرنا
- ثابت چنا، دالیں، پھلیاں، انکرت دالیں، ہری سبزیاں، گڑ، کھجوریں، مونگ، تل وغیرہ میں آئرن کی مقدار کافی ہوتی ہے۔ جن پودوں میں بنیادی طور پر آئرن موجود ہوتا ہے۔ ان سب کو حاملہ عورت کی غذاؤں میں شامل ہونا چاہئے۔ علاوہ ازیں آئرن سے بھرپور کھانے کے ساتھ ساتھ آئرن فولک ایسڈ کی گولیاں بھی دی جانی چاہئے تاکہ انیمیا سے بچاؤ ہو سکے۔
- حاملہ عورت کی روزانہ کی غذا میں شروع سے ہی ہری سبزیاں شامل کی جانی چاہئیں کیونکہ حمل کے ابتدائی مہینوں میں پتے دار سبزیوں سے فولک ایسڈ کی ضرورت کو پورا کیا جاسکتا ہے۔
- حاملہ عورت کو کم از کم ایک موسمی پھل، جیسے آملہ، سنترہ، امرود اور لیموں ضرور لینا چاہئے جن سے آئرن حاصل ہو سکے۔
- دودھ اور دودھ سے تیار اشیا جیسے دہی اور بٹر ملک وغیرہ لینا چاہئے۔ اگر ممکن ہو تو انڈا، گوشت اور مچھلی بھی خوراک میں شامل کی جانی چاہئے۔
- حاملہ عورت کو آیوڈائزڈ نمک کا استعمال کرنا چاہئے کیونکہ زیر حمل میں بچے کے دماغ کی افزائش کے لئے معقول مقدار میں آیوڈین کی ضرورت ہوتی ہے
- زیادہ سے زیادہ پانی / مشروبات لیا جانا چاہئے اور تھوڑا تھوڑا کھانا تھوڑے تھوڑے وقفے کے ساتھ لینا چاہئے۔



## یاد رکھیں

•••

- یہ بات اپنے آپ میں انتہائی اہم ہے کہ حمل کے دوران عورت کو 10 سے 12 کلو وزن بڑھانا چاہئے۔
- کھانا کھانے کے بعد کم سے کم ایک گھنٹے تک چائے، کافی یا تمباکو نہیں لینا چاہئے تاکہ اس سے آئرن کے جذب ہونے میں مشکل نہ ہو۔
- حمل کے دوران اور زچگی کے بعد تمباکو نوشی اور تمباکو چبانے سے پرہیز کیا جانا چاہئے۔
- حمل کی پوری مدت کے دوران زیادہ محنت کے کام سے بچنا چاہئے۔
- آرام (آرام سے لیٹ کر) کرنا چاہئے تاکہ غذائی مادے زیر حمل بچے تک ٹھیک سے پہنچ سکیں۔ کم از کم دن میں دو گھنٹے آرام اور رات میں 8 گھنٹے کی نیند لینا چاہئے۔
- حمل کے دوران آئرن فولک ایسڈ کی ایک گولی کم از کم 100 دنوں تک روزانہ لینا چاہئے۔
- حمل کی دوسری سہ ماہی کے دوران 400mg کی Albendazole ایک خوراک لینا چاہئے۔
- حاملہ عورت کو چار چار ہفتے کے وقفے سے ٹیٹس ٹوکسائڈ (T.T.) کا ٹیکہ لگوانا چاہئے۔
- کسی کھانے کے بارے میں غلط کہاوت یا تصور سے گریز کیا جانا چاہئے جیسے حمل کے دوران پیتا نہیں لیا جانا چاہئے۔
- دوران حمل اور زچگی کے بعد شراب اور سگریٹ نوشی سے گریز کیا جانا چاہئے۔

## دودھ پلانے والی ماؤں کی غذائی خوراک

- ❖ دودھ پلانے والی ماں کو حمل کے دوران کھائی جانے والی خوراک سے زیادہ خوراک لینا چاہئے۔
- ❖ دودھ پلانے والی ماں کو معمول سے ایک خوراک زیادہ کھانا کھانا چاہئے تاکہ نوزائیدہ بچے کے لئے خاطر خواہ مقدار میں چھاتیوں میں دودھ تیار ہو سکے۔
- ❖ گھر کے خوشگوار ماحول میں کنبے کی مدد اور حمایت سے کم خرچ میں تیار کی جانے والی غذائی دودھ پلانے کی صورت حال کو بہتر کرتی ہے اور زچہ اور بچہ دونوں کی صحت مند کی کو بہتر بناتی ہے۔
- ❖ دودھ پلانے والی ماں کی خوراک میں زیادہ سے زیادہ اناج، دالیں اور ہرے پتوں والی سبزیاں جیسے پالک، چھوٹے، ہری گوبھی، امرنا تھ وغیرہ شامل ہونی چاہئیں۔
- ❖ دودھ، بٹرملک، مشروبات اور پانی زیادہ سے زیادہ پینا چاہئے۔



- ❖ اگر قوت برداشت ہو تو انڈا، گوشت، مچھلی وغیرہ بھی خوراک میں شامل کی جانی چاہئے۔
- ❖ توانائی سے بھرپورگی، تیل اور چھینی جیسی چیزیں غذا میں شامل ہونی چاہئیں تاکہ توانائی کی بڑھتی ہوئی ضرورت پوری ہو سکے۔ روایتی طور پر تیار کی جانے والی پنخیری اور لڈو بہترین خوراک ہو سکتی ہیں۔
- ❖ کھانے کے درمیان، بھنے ہوئے چنے، مونگ پھلی۔ کا جو اور موسمی پھل جیسے سنترہ، پیپٹا، آملہ، آم، کیلا امرود وغیرہ لئے جانے چاہئیں۔

آرام: دودھ پلانے والی ماں کو سیدھے لیٹ کا آرام کرنا چاہئے۔ کسی بھی قسم کے دماغی تناؤ سے دودھ کی پیداوار متاثر ہوتی ہے۔

## آنگن واڑی کارکن کا کردار

- ❖ اپنے گاؤں/علاقے کی حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کا پتہ لگانا اور سبھی حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کو تکمیلی غذائیت پروگرام فراہم کرانا۔
- ❖ حاملہ عورت کو عام خوراک سے زیادہ دوگنی خوراک لینے کا مشورہ دینا چاہئے۔
- ❖ مختلف قسم کے کھانوں کے بارے میں غلط فہمیوں کو دور کرنا اور انہیں یہ غذائیں کھانے کی اہمیت سے واقف کرانا۔
- ❖ حاملہ خاتون کے شوہر اور سرسرا والوں کو حاملہ عورت کی معقول خوراک کے بارے میں مشورے دینا۔
- ❖ حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں کو مقامی طور سے تیار، سستے موسم کے پھل اور سبزیوں کو خوراک میں شامل کرنے کی حوصلہ افزائی کرنا۔
- ❖ حاملہ عورت کو حمل کی پوری مدت کے دوران سگریٹ اور شراب پینے سے منع کرنے کا مشورہ دیا جائے۔
- ❖ دودھ پلانے کے لئے ماؤں کو مشورہ دینا اور ان کی حوصلہ افزائی کرنا۔
- ❖ دودھ پلانے والی ماں کو کمزور بچوں کی بہتر نشوونما کے لئے تکمیلی خوراک لینے کے بارے میں مشورے دینا۔
- ❖ حاملہ عورت کو پہلی سہ ماہی کے بعد باقاعدگی سے آئرن فولک ایسڈ تکمیلی خوراک اور پیپٹ میں کیڑے ہونے کی صورت میں پہلی سہ ماہی کے بعد 400mg کی Albenbdazole کی خوراک اور ترقیحی طور پر دوسری سہ ماہی کے دوران لینے کا مشورہ دینا۔