स्वस्थ बच्चे के लिए स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

NUTRITION RESOURCE CENTRE
CENTRE DE RESSOURCES EN NUTRITION

विषय सूची

प्रस्तावना..पेज 3

प्रश्नोत्तरी स्वस्थ बच्चे के लिए स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन ....पेज 4

प्रश्नोत्तरी के उत्तर..पेज 6

आपका वज़न कितना बढ़ना चाहिये?...पेज 8

आपका वज़न कितना बढ़ना चाहिये?...पेज 10

आप अपनी खाने की आदतों को कनाडा फूड गाइड के अनुसार कैसे माप सकती हैं?..पेज 12

कनाडा की खाद्य गाइड के अनुसार अच्छा भोजन खाना............................पेज 14

बच्चे की सेहत के लिए पोषक तत्व...पेज 16

शाकाहारी भोजन...पेज 21

क्या ऐसा कुछ है जो आपको नहीं खाना चाहिये?....................................पेज 22

स्वयं को और अपने बच्चे को विषाक्त भोजन से सुरक्षित रखें....................पेज 25

आपकी खाद्य डायरी...पेज 26

जब आप बहुत अच्छा महसूस न कर रही हों..पेज 28

क्या आपको गर्भवती होने के दौरान शारीरिक रूप से सक्रिय होना चाहिये?..पेज 32

व्यंजन बनाने की विधि...पेज 33

क्या आपको अतिरिक्त पोषक तत्वों की मदद लेनी चाहिये? ....पेज 34

बधाई हो!!

आप एक बच्चे को जन्म देने वाली हैं।

स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन का चुनाव अब और भी ज्यादा महत्वपूर्ण है। बेहतर महसूस करने के लिए, अच्छा खायें और सक्रिय रहें। इससे आप एक स्वस्थ बच्चे के होने की सम्भावना को बढ़ा सकती हैं।

बहुत सी महिलाओं को अपनी गर्भावस्था में स्वस्थ विकल्पों का चुनाव करना आसान लगता है। स्वस्थ तरीके से खाने के कई अच्छे कारण हैं।

गर्भवती होने पर स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन करने के लाभ:

- ♥ आपके बच्चे को वह पोषण प्रदान करता है जो उसके विकास और स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक हैं
- ♥ स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं जैसे लौह (iron) की कमी या उच्च रक्तचाप (high blood pressure) होने की संभावना में कमी
- ♥ आपको स्वस्थ मात्रा में वज़न बढ़ाने में मदद मिलती है
- ♥ आपको स्वयं के बारे में अच्छा महसूस करने में मदद मिलती है
- ♥ आपको और आपके परिवार को सारी ज़िन्दगी के लिए स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन खाने की आदतों को विकसित करने में मदद मिलती है

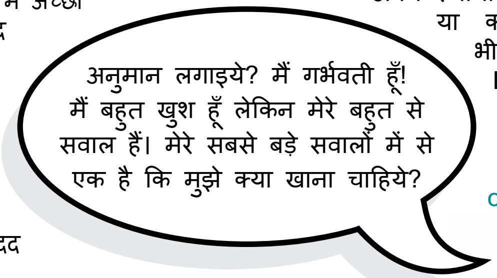
यह पुस्तिका गर्भवती होने के दौरान स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन करने से जुड़े कई ऐसे सवालों का जवाब देगी जो आपके मन में हो सकते हैं।

इससे आप कैसे ज्यादा से ज्यादा लाभ उठा सकते हैं:

- ♥ इसे पढ़ने में पूरा समय लें।
- ♥ पढ़ने के दौरान प्रश्नावलियों और गतिविधियों को भरें।
- ♥ इसमें से कुछ भोजन और व्यंजन विधियों का इस्तेमाल करें।

हो सकता है आप इस पुस्तिका में जो देखें और पढ़ें उससे आप परिचित न हों - गर्भावस्था, नये भोजन और व्यंजन विधियों, और नई प्रकार की सेवाएँ या संगठनों से संबंधित नई जानकारी और दिशा-निर्देश हो सकते हैं, जिनसे हो सकता है कि आप परिचित ना हों।

यदि आपके कोई प्रश्न हों या आपको महसूस हो कि आपको अतिरिक्त मदद की आवश्यकता है अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर जैसे डॉक्टर, नर्स, मिडवाइफ़, डायटीशियन से बात करें। आप अपने स्थानीय पब्लिक हेल्थय डिपार्टमेंट या कम्युनिटी हेल्थ सेंटर से भी सम्पर्क कर सकती हैं। या EatRight Ontario 1-877-510-510-2 पर किसी रजिस्टर्ड डायटीशियन को कॉल करें या www.ontario.ca/eatright पर जाएं।



प्रश्नोत्तरी: स्वस्थ स्वस्थ बच्चे के लिए भोजन खाना

आइये देखें आप स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन खाने की इस सही और गलत प्रश्नोत्तरी में कितना अच्छा कर पाते हैं।

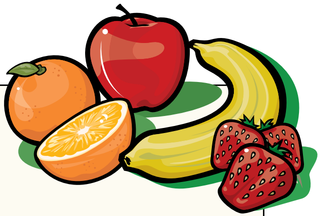
(जब आप इसे पूरा कर लें, तो अपने जवाबों की जाँच अगले पेज पर करें)

	सही	गलत
1. क्योंकि अब आप दो जनों के लिए खा रही हैं तो आपको दुगुना खाने की जरूरत है।	❏	❏
2. जब आप गर्भवती हैं तो आपको अतिरिक्त लौह की आवश्यकता है।	❏	❏
3. आपके बच्चे की हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए जरूरी कैल्शियम और विटामिन डी पाने के लिए दूध पीना ही एकमात्र साधन है।	❏	❏
4. जब आप गर्भवती हैं तो आपको मछली नहीं खानी चाहिए।	❏	❏
5. चाहे आप ठीक तरीके से खा रही हों तो भी आपको प्रीनेटल (गर्भावस्था) मल्टी विटामिन खाने चाहिये।	❏	❏

लालसा होना सामान्य है। कभी कभी कम स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन खाना ठीक है। लेकिन सावधान रहिये। यदि आप ऐसे खाद्य पदार्थ बहुत अधिक खाती हैं तो हो सकता है कि आपको और आपके बच्चे को जरूरी पोषक तत्व न मिलें। आपका वजन भी बहुत अधिक बढ़ सकता है।

कई बार गर्भवती महिला को ऐसी चीजें खाने की लालसा होती है तो खाद्य पदार्थ नहीं हैं जैसे बर्फ, चाक या मिट्टी। यदि आपके साथ ऐसा कभी हो तो आप अपने आहार विशेषज्ञ, डॉक्टर या नर्स से बात करें।

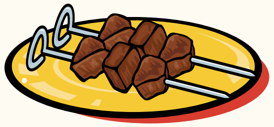
प्रश्नोत्तरी के जवाब

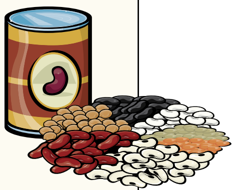


1. गलत। जब आप गर्भवती हैं तो आपको कुछ अतिरिक्त खाने की आवश्यकता है। लेकिन, आपको दुगुना खाने की आवश्यकता नहीं है। दूसरी और तीसरी तिमाही के दौरान फूड गाइड के मुताबिक हर रोज एक या दो अतिरिक्त सर्विंग्स काफी हैं। उदाहरण के लिए फूड गाइड सर्विंग्स का पेज xx जाँच लें। नाश्ते के लिए स्वस्थ खाद्य पदार्थों का चुनाव करें। दही और फल, या पीटा में हम्मुस और सब्जियाँ खाने की कोशिश करें। स्वस्थ खाद्य पदार्थों का चुनाव करने में मदद के लिए कनाडा फूड गाइड का इस्तेमाल करें। और अपने शरीर की बात सुनना याद रखें - तभी खायें जब आपको भूख लगी हो और जब आपका पेट भर जाए तो ?रुक जाएँ|

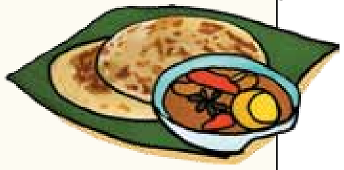
2. सही। जब आप गर्भवती हैं तो आपको अतिरिक्त आयरन (Iron) की आवश्यकता है। आपका शरीर लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण के लिए लौह का इस्तेमाल करता है जो ऑक्सीजन और लौह आपके बच्चे तक ले जाते हैं। यदि आपको पर्याप्त मात्रा में लौह नहीं मिलता तो आपका बच्चाबच्चा कम मात्रा में लौह की आपूर्ति के साथ पैदा हो सकता है। आप भी थकी हुई और कमजोर महसूस कर सकती हैं।

   उन खाद्य पदार्थों का चुनाव करें जिनमें लौह की मात्रा अधिक हो, जैसे कि:
   - बिना चर्बी का लाल मांस
   - पके या डिब्बाबंद क्लैम
   - लोबियां इत्यादि और दालें
   - होल ग्रेनब्रेड और सीरियल
   - सूखे मेवे जैसे खजूर और अंजीर





   इसके साथ ही अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से ऐसे प्रीनेटल मल्टी विटामिन लेने की बात करें जिनमें आयरन हो।



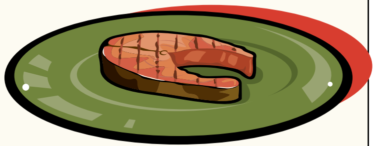
3. गलत। दूध के विकल्प भी कैल्शियम के अच्छे साधन हैं। इनके उदाहरण हैं:
   - पौष्टिक (Fortified) सोया ड्रिंक
   - दही (योगर्ट)
   - पनीर (चीज़)

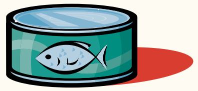
   कैल्शियम प्राप्ति के कुछ अन्य उपयुक्त साधन:
   - टोफू
   - लोबिया इत्यादि
   - सालमन मछली और हड्डियों के साथ सारडीन मछली
   - बादाम

   विटामिन डी की प्राप्ति कुछ ही खाद्य पदार्थों से हो सकती है। विटामिन डी प्राप्ति के कुछ उपयुक्त साधन
   - दूध
   - पौष्टिक (Fortified) सोया पेय पदार्थ
   - विटामिन डी मिश्रित दही (योगर्ट)
   - मार्जरीन
   - मछली

   विटामिन डी की पर्याप्त मात्रा में प्राप्ति के लिए, कनाडा फूड गाइड सुझाव देती है कि आप 500 मिली. (2 कप) दूध या पौष्टिक (fortified) सोया ड्रिंक रोज पियें।

4. गलत। कनाडा फूड गाइड ये सुझाव देती है कि हर हफ्ते में कम से कम दो बार फूड गाइड सर्विंग्स के अनुसार मछली का सेवन करें। फूड गाइड के अनुसार मछली की एक सर्विंग 75 ग्राम (2½ औंस) है। मछली ओमेगा-3 फैट का एक अच्छा साधन है, जो बच्चे के दिमाग, नसों और आँखों के लिए एक महत्वपूर्ण फैट है। ज्यादातर मछलियाँ खाना सुरक्षित होता है लेकिन कुछ मछलियों में पारे की मात्रा बहुत अधिक होती है जो आपके बढ़ते हुए बच्चे को नुकसान पहुँचा सकती हैं। आपको इन मछलियों को खाने की मात्रा को नियंत्रण में रखना होगा। इन सीमित मात्रा में खाने वाली मछलियों, जिनमें पारा होता है, के लिए पेज 24 देखें।





5. सही। जब आप गर्भवती हैं तो आपको अतिरिक्त पोषक तत्वों जैसे फोलिक एसिड (फोलेट) और लौह की आवश्यकता होगी। इन अतिरिक्त पोषक तत्वों को, जिनकी आपको जरूरत है, को पाने के लिए, कनाडा फूड गाइड में दिए गए चारों खाद्य समूहों में से पदार्थों को भोजन में सम्मिलित करें और रोज फोलिक एसिड और आयरन वाले प्रीनेटल मल्टी विटामिन लें। अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से इस बात की जानकारी प्राप्त कर लें कि आपको फोलिक एसिड और आयरन की कितनी मात्रा की आवश्यकता है।

फूड गाइड सर्विंग क्या है?
फूड गाइड सर्विंग भोजन की वह मात्रा है जो कि कनाडा फूड गाइड के अनुसार एक सर्विंग बनाती है। फूड गाइड सर्विंग लोगों को यह समझने में मदद करती है कि हर रोज प्रत्येक खाद्य समूह में से कितना भोजन किया जाना चाहिये।

आपका वज़न कितना बढ़ना चाहिये?

ज्यादातर औरतों के लिए, गर्भावस्था के दौरान 11.5 से 16 किलो (25 से 35 पौंड) वजन बढ़ना स्वास्थ्यकर माना जाता है।

अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से बात करें:

- यदि आप गर्भवती होने से पहले वजन में कमी या मोटापे की शिकार थीं।
- यदि आप 17 वर्ष से कम आयु की हैं।
- यदि आप जुड़वा (ट्विन्स) या तिड़वा (ट्रिपलेट्स) बच्चों से गर्भवती हैं।

आपके हेल्थकेयर प्रोवाइडर आपको यह सुझाव दे सकते हैं कि आपके लिए कितना वजन बढ़ाना स्वास्थ्यकर होगा।

वजन का सही मात्रा में बढ़ना स्वस्थ गर्भावस्था और एक स्वस्थ बच्चे के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

आपका जो वजन बढ़ता है:

- *आपके बच्चे के विकास में मदद करता है।*
- *अच्छा महसूस करने में मदद करता है।*
- *आपके शरीर को स्तनपान के लिए तैयार करने में मदद करता है।*

11.5 से 16 kg (25 से 35 पौंड) वजन का बढ़ना देखने में बहुत ज्यादा लगता है। मैं इसे कैसे घटा पाऊँगी?

आप हैरान हो सकती हैं कि इस वजन का केवल 2 से 3.5 किलो (5 से 8 पौंड) ही फैट होता है। बाकी बची हुई वजन की बढ़ोत्तरी शिशु के लिए, गर्भनाल, खून और तरल पदार्थ होते हैं। आपका शरीर इस संग्रहीत फैट का इस्तेमाल अतिरिक्त ऊर्जा देने के लिए करता है जिसकी आवश्यकता आपको गर्भावस्था और स्तनपान के लिए होगी। सही भोजन करना और सक्रिय रहने से आप वापस अपने सामान्य वजन पर पहुँच सकती हैं। स्तनपान कराने का चुनाव करके आप थोड़ा तेज़ी से वजन घटा सकती हैं ।

सही भोजन करें और सक्रिय रहें, तो आपको सही मात्रा में वजन बढ़ाने में कोई परेशानी नहीं होगी। अपनी भूख को निर्देशित करने दीजिये कि आपको कितने खाने की आवश्यकता है। जब आपको भूख लगी हो तभी खायें और जब आपका पेट भर जाए तो और ना खायें। गर्भावस्था वह समय नहीं है कि जब आप वजन घटाने वाले आहार खायें. पर्याप्त खाना ना खाना और वजन घटाना आपके बच्चे को नुकसान पहुँचा सकता है।

आपका वज़न कितना बढ़ना चाहिये?

यह भी महत्वपूर्ण है कि आप इस ओर ध्यान दें कि आपका वज़न बढ़ना है। शुरू के तीन महीनों में वजन का बढ़ना आमतौर पर धीमी गति से होता है। लगभग 0.5 से 2 किलो (1 से 4.5 पौंड) तक सामान्य है। आपका शिशु छोटा है किंतु तेजी से बढ़ रहा है। गर्भावस्था की शुरुआत में सही भोजन खाना बहुत महत्वडपूर्ण है।

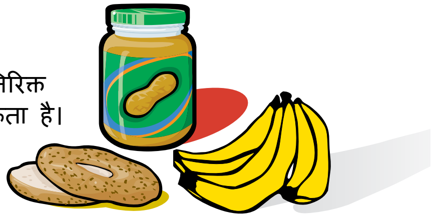
आपकी बाकी गर्भावस्था में आपके शिशु का विकास और वृद्धि जारी रहेगी। धीरे धीरे आपके वजन में बढ़ोत्तरी तेजी से होनी चाहिये। आपको एक हफ्ते में करीब 0.4 किलो (14 औंस) वजन बढ़ने की उम्मीद करनी चाहिये। सही भोजन करने और सक्रिय रहने से आप सही मात्रा में वजन बढ़ा सकती हैं।

नियमित गति से वजन का बढ़ना एक स्वस्थ गर्भावस्था का संकेत है। यदि आपका वजन हर हफ्ते 0.4 किलो (14 औंस) से कुछ ज्यादा या काफी कम बढ़ रहा है तो अपने हेल्थककेयर प्रोवाइडर से बात करें।

एक संतुलित भोजन में कनाडा फूड गाइड में दिए गये सभी चार समूह सम्मिलित होने चाहिए। मीठी चीजें जैसे बर्फी, केक और आइसक्रीम में काफी मात्रा में कैलोरी, फैट और चीनी होती है। फूड गाइड सुझाव देती है कि आप इन खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें। लेकिन, मिठाई कभी-कभार एक संतुलित भोजन का हिस्सा हो सकती है। केवल स्वास्थ्यकर मिठाई का अधिकतम चुनाव करें। ताजे, जमे हुए या डिब्बाबंद फल जो अपने ही जूस में पैक किए गए हों का मजा उठायें। दही के साथ फल मिलाकर खाने की कोशिश करें।

आप किस प्रकार से अपनी खाने की आदतें कनाडा फूड गाइड के अनुसार माप सकती हैं?

❑ **क्या आप नियमित भोजन करती हैं जिनमें सुबह का नाश्ता भी शामिल है?**
यदि आप भूखी रहती हैं तो आपका शिशु भी भूखा रहता है! कोशिश करें कि आप हरेक तीन से चार घंटे में कुछ खायें। सुनिश्चित करें कि आप सुबह नाश्ता जरूर करें क्योंकि आपने रात भर कुछ नहीं खाया होता है।



❑ **क्या आप स्वास्थ्यवर्द्धक नाश्ता खाती हैं ?**
स्वास्थ्यवर्द्धक नाश्ते का चुनाव करें जिससे आपको अतिरिक्त पोषक तत्व और कैलोरी मिलें जिनकी आपको आवश्यकता है। इनका इस्तेमाल करें:

- फलों और दही से बनी स्मूथीज़
- हम्मुस और होल व्हीट से बना पीटा
- पीनट बटर और केले होल व्हीट से बनी ब्रेड के साथ।

❑ **क्या आप हर रोज कम से कम एक गहरे हरे रंग की और एक नारंगी रंग की सब्जी खाते हैं?**
रंग बिरंगी सब्जियों और फलों का चुनाव ज्यादा करें।

- गहरे हरे रंग की सब्जियाँ फोलेट (folate) का एक महत्वपूर्ण स्रोत होती हैं। ब्रोकली, रोमन लैंटिल्स और पालक का चुनाव करें।
- नारंगी रंग की सब्जियों में बीटा कैरोटीन काफी मात्रा में पाया जाता है। हमारा शरीर बीटा कैरोटीन को विटामिन ए में बदल देता है। गाजरें, मीठे आलू और विंटर स्क्वैश खायें।

❑ **क्य आप रोज़ अनाज से बने जो पदार्थ खाते हैं उनमें से कम से कम आधे साबुत अनाज के पदार्थ होते हैं ?**
परिष्कृत अन्न पदार्थों के स्थान पर इन पदार्थों का इस्तेमाल करें (जैसे कि सफेद आटे से बनी ब्रेड) इनमें रेशा, विटामिन और मिनरल अधिक पाये जाते हैं:

- होल व्हीट ब्रेड
- ओटमील ब्रैन का दलिया चोकर अनाज
- ब्राउन और वाइल्ड चावल
- होल व्हीट से बना पास्ता

❑ **क्या आप हर रोज कम से कम 500 मिली. (2 कप) दूध या पौष्टिक (fortified) सोया ड्रिंक पीती हैं?**
दूध और उसके विकल्प कैल्शियम और विटामिन डी के मुख्य खाद्य पदार्थ हैं। केवल दूध, पौष्टिक सोया ड्रिंक और कुछ प्रकार के दही में hi ही विटामिन डी मिला हुआ होता है। विटामिन डी की पर्याप्त मात्रा में प्राप्ति के लिए, कनाडा फूड गाइड सुझाव देती है कि आप 500 मिली. (2 कप) दूध या पौष्टिक सोया ड्रिंक रोज पियें।

❑ **क्या आप मांस के विकल्पों को अक्सर अपने भोजन में शामिल करती हैं? मांस के विकल्प खाद्य पदार्थ हैं जैसे लोबियां इत्यादि, दालें और टोफू।**
मांस के विकल्पों के उदाहरण हैं:

- लोबियां
- दालें
- टोफू
- अंडे
- गिरियां

अपने भोजन में से कुछ मांस के स्थान पर इन विकल्पों का प्रयोग करें। बीन्सो और मसूर में भी वसा कम और रेशा अधिक पाया जाता है।

❑ **क्या आप अपने भोजन में हर रोज स्वास्थ्यवर्द्धक फैट की कुछ मात्रा शामिल करती हैं?**
कनाडा फूड गाइड ये सुझाव देती है कि आप हर रोज अपने भोजन में कुछ मात्रा - 30 से 45 मिली. (2 से 3 चम्मच) - में अनसैचुरेटिड फैट को भी शामिल करें।

इसमें शामिल है:

- खाना पकाने में इस्तेमाल होने वाला तेल
- सलाद की ड्रैसिंग
- मार्जरीन
- मेयोनेज़

घी और मक्खन सैचुरेटेड फैट हैं, और इसलिए, इनको इस्तेमाल करने का सुझाव नहीं दिया जाता। तेल और फैट की बहुत थोड़ी मात्रा हमारे शरीर को कुछ विटामिन को सोखने में मदद करती है। तेल और फैट हमारे शरीर को avashyak आवश्यक फैट भी प्रदान करती हैं, जैसे ओमेगा 3 फैट।

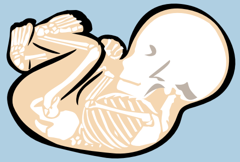
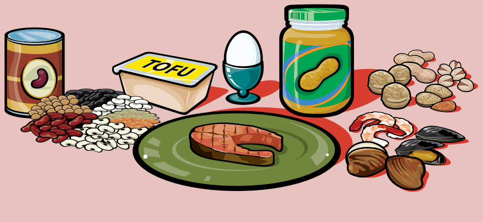
❑ **क्या आप पानी नियमित रूप से पीती हैं?**
पानी द्वारा आपको और आपके बच्चे को पोषक तत्व मिलते हैं और पानी गंदे पदार्थ को शरीर से बाहर निकालता है। यह कब्ज को रोकने में मदद करता है और सूजन को भी नियंत्रण में रखता है। हर रोज काफी मात्रा में तरल पदार्थ लें, और गर्म तापमान में अधिक या जब आप शारीरिक रूप से सक्रिय हों। तरल पदार्थों के स्वास्थ्यवर्द्धक साधन हैं:

- पानी
- दूध
- 100% फल या सब्जियों का जूस
- सूप
- सब्जियाँ और फल

कनाडा फूड गाइड के अनुसार अच्छा भोजन खाना

आपका बढ़ता हुआ बच्चा खाने के लिए आप पर निर्भर करता है जो कि एक मजबूत शरीर और स्वस्थ दिमाग के लिए निर्माण के आधार (building blocks) हैं।

कनाडा फूड गाइड में पाई जाने वाली जानकारी को व्यक्तिगत बनाने के लिए www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php पर जाएं। "माई फूड गाइड" पर क्लिक करें।

एक औरत को फूड गाइड की कितनी सर्विंग्स खानी चाहिये?			फूड गाइड की एक सर्विंग क्या है? नीचे दिए गये उदाहरणों को देखें:		यह किस चीज़ में मदद करता है?	
	आयु 14 से 18	आयु 19 से 50				
सब्जियाँ और फल	7	7-8	ताजी, जमाई हुई–या डिब्बाबंद सब्जियाँ: 125 मिली. (½ कप) पकी हुई पत्ते वाली सब्जियाँ: 125 मिली. (½ कप) कच्ची: 250 मिली. (½ कप) ताजे, जमाए हुए या डिब्बाबंद फल: 1 फल या 125 मिली. (½ कप) 100% जूस 125 मिली.: (½ कप)			दिमाग और तंत्रिकाएँ (नर्व्स)
अन्न पदार्थ	6	6-7	ब्रेड 1 स्लाइस (35 ग्राम) बेगल ½ बेगल (45 ग्राम) फ्लैट ब्रेड ½ पीटा या ½ नान (35 ग्राम) पके हुए चावल, बलगर या क्वीनोआ 125 मिली. (½ कप) ठंडा अन्न: 30 ग्राम गर्म: 175 मिली. (¾ कप) पके हुआ पास्ता, खुसखुस 125 मिली. (½ कप)			शरीर का विकास
दूध और उसके विकल्प	3-4	2	दूध या पाउडर वाला दूध (पुनर्गठित) 250 मिली. (1 कप) डिब्बाबंद दूध (इवापोरेटेड) 125 मिली. (½ कप) पौष्टक सोया ड्रिंक 250 मिली. (1 कप) दही 175 ग्राम (¾ कप) केफिर 175 ग्राम (¾ कप) पनीर/ चीज 50 ग्राम (1½ औंस)			हड्डियाँ
मांस और उसके विकल्प	2	2	पकी हुई मछली, शैलफिश, मुर्गी, बिना चर्बी का मांस: 75 ग्राम (2½ औंस)/125 मिली. (½ कप) पकी हुई फलियाँ 175 मिली. (¾ कप) तोफू 150 ग्राम या 175 मिली. (¾ कप) अंडे 2 अंडे पीनट या नट बटर 30 मिली. (2 चम्मच) छिले हुए सूखे मेवे और बीज 60 मिली. (¼ कप)			मांसपेशियाँ और खून

जब आप गर्भवती हैं या स्तनपान करा रही हैं तो आपको अतिरिक्त कैलोरी की आवश्यकता है। अपनी दूसरी और तीसरी तिमाही के दौरान आपको जितनी कैलोरी की आवश्यकता है, फूड गाइड में से अपनी पसंद की 2 या 3 अतिरिक्त सर्विंग हर रोज खायें

तेल और फैट

हर रोज अपने भोजन में थोड़ी मात्रा में अनसैचुरेटेड फैट को भी शामिल करें - 30 से 45 मिली (2 से 3 बड़े चम्मच)

इसमें खाना पकाने में लगा तेल, सलाद ड्रेसिंग, मार्जरीन और मेयोनेज़ शामिल है।

चारों खाद्य समूहों में से पदार्थों को भोजन में सम्मिलित करें और रोज फोलिक एसिड और आयरन वाले प्रीनेटल मल्टी विटामिन लें। आपके लिए सही मल्टी विटामिन का सुझाव देने के लिए अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से कहें।

बच्चे के विकास के लिए पोषक तत्व

आपका बढ़ता हुआ बच्चा खाने के लिए आप पर निर्भर करता है जो कि एक मजबूत शरीर और स्वस्थ दिमाग के लिए निर्माण के आधार हैं। एक स्वस्थ बच्चे के लिए मुख्य निर्माण के आधार हैं:

- ♥ सब्जियों और फलों से फोलेट और विटामिन सी
- ♥ अन्न पदार्थों से कार्बोहाइड्रेट और रेशा
- ♥ दूध और उसके विकल्पों से कैल्शियम और विटामिन डी
- ♥ मांस और उसके विकल्पों से मिलने वाले लौह और प्रोटीन
- ♥ तेल और फैट से ओमेगा-3

स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन आपको और आपके बच्चे को सभी पोषक तत्व प्राप्त करने में मदद करता है। जब आप गर्भवती होती हैं तो आपको अधिक पोषक तत्वों की ज़रूरत होती है। भोजन से फोलेट और लौह जैसे विटामिन और खनिज तत्वोंन को काफी मात्रा में प्राप्त करना आसान नहीं होता है। इसीलिए प्रसव पूर्व मल्टी विटामिन आपको वे अतिरिक्त विटामिन और खनिज तत्वम प्राप्त करने में मदद करता है जिनकी जरूरत आपको गर्भवती होने के दौरान और स्तनपान कराते समय होती है।

फोलेट (फोलिक एसिड)

फोलेट एक ऐसा विटामिन है जो आपके और आपके बच्चे के लिए स्वस्थ खून और ऊतकों (टिश्यूज़) के निर्माण में मदद करता है।

स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन के साथ साथ आपको अतिरिक्त फोलिक एसिड की भी आवश्यकता होगी। अतिरिक्त फोलिक एसिड आपके गर्भवती होने से पहले और शुरू के कुछ हफ्तों के दौरान बहुत महत्वपूर्ण है। फोलिक एसिड न्यूरल ट्यूब दोष के खतरे को कम करने में मदद करता है। NTDs ऐसे जन्म से होने वाले दोष हैं जो बच्चे के दिमाग और रीढ़ की हड्डी को प्रभावित करते हैं। स्पाइना बिफिडा एक NTD है।

हर रोज 0.4mg फोलिक एसिड वाला एक प्रसवपूर्व मल्टी विटामिन लेने से आपको वह अतिरिक्त फोलिक एसिड मिल जाएगा जिसकी आपको गर्भवती होने के समय और गर्भवती होने के पहले भी जरूरत होती है। कुछ औरतों को और भी ज्यादा फोलिक एसिड की आवश्यकता होती है। आपको कितनी मात्रा में फोलिक एसिड लेना चाहिये इसके लिए अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से बात करें।

हालांकि प्रसव पूर्व मल्टी विटामिन आपको अतिरिक्त फोलिक एसिड प्रदान करेगा, फिर भी यह जरूरी है कि आप जो भोजन खाती हैं उससे आपको फोलेट मिले।

यहाँ कुछ उपाय बताये गये हैं:

- ♥ लेट्यूस और पालक जैसे गहरे हरे रंग की पत्तियों वाले सलाद और सब्जियों का चुनाव करें।सलाद पर सनफ्लावर के बीज डालकर खायें।
- ♥ सीरियल पर अपनी मनपसन्द बैरीज़ डालकर खायें।
- ♥ सब्जियाँ ज्यादा खायें जैसे कि एसपैरागस, ब्रोकली, हरे मटर, ब्रसल स्पॉराउट्स, टमाटर, शकरकंदी और मकई (कार्न)
- ♥ फलियाँ और दालें ज्यादा खायें। मिर्ची, फलियाँ की करी और दालें, हुम्मुस और दाल का सूप लें।
- ♥ संतरा, ग्रेपफ्रूट, और खरबूजा जैसे फल ज्यादा खायें या नाश्तेर में संतरे के जूस का एक छोटा गिलास लें।

• बनाने की विधि •

दाल पालक सूप

1 चम्मच (15 मिली.) वनस्पति तेल
1 प्याज, बारीक कटा
2 तूरी लहसुन, बारीक कटा
2 डंठल सेलरी, बारीक कटा
2 चम्मच (25 मिली.) टमाटर की पेस्ट
6 कप ($1\frac{1}{2}$ लीटर) पानी या सब्जियों का स्टॉक
2 कप (500 मिली.) पकी हुई लाल या भूरी मसूर धोकर साफ किये हुए (डिब्बाबंद या घर में पकी हुई)
1 पैक ताजी पालककटी हुई, या 1 पैक (300 ग्राम) जमाई हुई, पिघली हुई
काली मिर्च स्वादानुसार (आप अपनी इच्छानुसार मसालों का इस्तेमाल कर सकती हैं जैसे जीरा, मिर्ची, गरम मसाला, आदि)

1. एक बड़े बरतन में तेल गर्म करें। उसमें प्याज, लहसुन और सेलरी डाले। 2 मिनटों के लिए पकायें।
2. टमाटर की पेस्ट और पानी या सब्जियों का stock स्टॉक बरतन में मिलायें। एक उबाल आने दें। आँच कम कर दें।
3. उसमें मसूर, पालक और काली मिर्च मिलायें। 5 मिनट के लिए पकायें taki ताकि पूरी तरह गर्म हो जाएँ।

इससे छह सर्विंग बनते हैं।
यह रेसिपी फोलेट और लौह प्राप्ति का अच्छा माध्यम है।

लौह (आयरन)

लौह आपके शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में मदद करता है जो ऑक्सीजन और लौह आपके बच्चे तक ले जाते हैं। आपके बच्चों में पैदा होने पर लौह की अच्छी मात्रा का होना जरूरी है। लौह की वह मात्रा जिसके साथ वो पैदा होते हैं उनके जीवन के पहले छह महीनों तक चलनी चाहिये।

लौह प्राप्ति के कुछ उपयुक्त साधन:

- ♥ मांस और उसके विकल्प, जैसे कि बिना चर्बी का लाल मांस, पके हुई या डिब्बाबंद क्लैम, लोबियां इत्यादि और दालें
- ♥ होल ग्रेन ब्रेड और अन्न
- ♥ सूखे मेवे

प्रसव पूर्व खाये जाने वाले विटामिन में लौह भी शामिल होना चाहिये।

आपके लिए ज़रूरी लौह प्राप्त करने के लिए 16 - 20 मिग्रा लौह वाला एक प्रसवपूर्व मल्टीयविटामिन लें।

• बनाने की विधि •

आम और ब्लैक बीन्स साल्सा
(Mango and black beans salsa)

साथ मिलायें:
1 कैन (540 मिली) ब्लैक बीन्स
1 कटा हुआ आम
½ कप (125 मिली) कटी हुई लाल प्याज
¼ कप (50 मिली.) नीबू का रस
2 चम्मच (25 मिली.) वनस्पति तेल
यदि आप चाहें तो इसमें ¼ कप (50 मिली.) कटा हुआ धनिया की पत्तियाँ मिलायें। इसमें अपने स्वादानुसार मसाले मिलाएँ।

विटामिन सी

विटामिन सी आपके शरीर को सब्जियों, अन्न उत्पादों, लोबियां इत्यादि और दालों में लौह को इस्तेमाल करने में मदद करता है। कोशिश कीजिये कि आप बगैर मांस के लौह के स्रोतों के साथ साथ विटामिन सी से भरपूर खाना खायें।

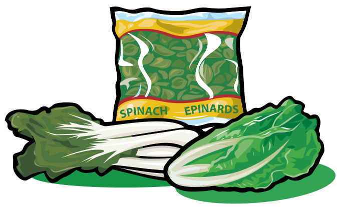
कुछ विटामिन सी से भरपूर भोजन हैं:

- ♥ संतरे और ग्रेपफ्रूट और उनका जूस
- ♥ टमाटर और टमाटर सॉस
- ♥ लाल शिमला मिर्च
- ♥ ब्रोकली

नीचे कुछ उपाय दिए गये हैं जिनसे आपको और अधिक लौह और विटामिन सी प्राप्त करने में मदद मिलेगी:

- ♥ होल व्हीट का पास्ता, टोफू या or मांस और टमाटर की करी के साथ मजा उठायें।
- ♥ अपने सुबह के नाश्ते में सीरियल के साथ संतरा या मौसमी खायें।
- ♥ स्नैक के तौर पर सूखे मेवे खायें - जैसे खूबानी, खजूर, किशमिश या सूखा आलूबुखारा
- ♥ लाल या हरी शिमला मिर्च या आम-ब्लैक बीन्ससाल्सा के साथ चिकन फजीता बनायें।
- ♥ बीन्स से बने व्यंजन जैसे राजमा या चना ज्यादा खायें।

परोसने से पहले एक घंटे के लिए ठंडा होने दें। यह खुराक लौह और विटामिन सी प्राप्ति का अच्छा माध्यम है।



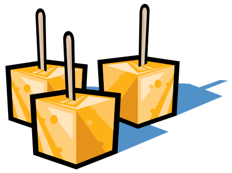
कैल्शियम और विटामिन डी

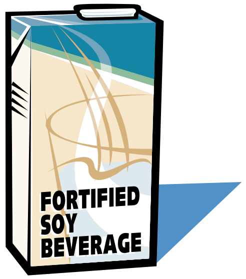
कैल्शियम और विटामिन डी आपकी हड्डियों को मजबूत बनाये रखने में मदद करते हैं। ये दोनों मिलकर आपके बच्चे की हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाते हैं।

नीचे कुछ उपाय दिए गये हैं जिनसे आपको अधिक कैल्शियम और विटामिन डी प्राप्त करने में मदद मिलेगी:

- ♥ पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी प्राप्त करने के लिए हर रोज 500 मिली. (2 कप) दूध जरूर पियें। यदि आप दूध नहीं पीती हैं तो पौष्टिक सोया ड्रिंक पियें।
- ♥ बॉक चोय, केल, ब्रोकली और कैल्शियम मिश्रित तोफू मिलाकर पकायें।
- ♥ सामन या सारडीन को होल व्हीट बिस्किट पर रख कर नाश्ते के रूप में खायें।
- ♥ अपने सूप या सलाद पर कुछ चीज़ कद्दुकस करके डालें।
- ♥ विटामिन डी वाले दही का चुनाव करें।
- ♥ सुबह के नाश्ते में वह संतरे का जूस पीयें जिसमें कैल्शियम मिला हो।

अपने हेल्थ केयर प्रोफेशनल से पूछें कि क्या आपको अतिरिक्त विटामिन डी लेना चाहिए।



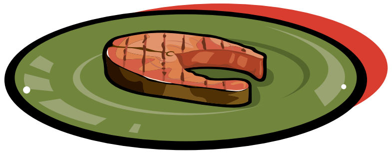


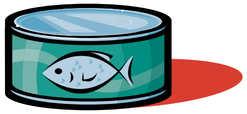
• बनाने की विधि •

फलों और दही की स्मूदी (लस्सी)

मिक्सी में, मिलाएँ
½ कप (125 मिली.) ताजी या जमी हुई बैरीज़
½ केला
½ कप (125 मिली) दही और
½ कप (125 मिली.) दूध या पौष्टिक (fortified) सोया ड्रिंक।

यह रेसिपी कैल्शियम और विटामिन डी की प्राप्ति का अच्छा माध्यम है।





• बनाने की विधि •

Salmon Salad Pita Pockets

सालमन सैलेड पीटा पॉकेट
एक छोटे कटोरे में, ये सभी मिलाएँ:

1 कैन (213 ग्राम) सालमन, पानी निकला हुआ
2 बड़े चम्मच (25 मिली) लाइट मेयोनेज़
¼ बड़ा चम्मच (15 मिली.) नीबू का रस
½ कप (125 मिली) कद्दूकस की हुई गाजर
½ कप (125 मिली) कटा हुआ खीरा
1 कटा हुआ हरा प्याज
गरम मसाला, लाल मिर्च का पाउडर, जीरा पाउडर स्वादानुसार
दो होल व्हीट पीटा को आधा काटें। पीटा में लेट्यूस और सालमन का मिश्रण भर दें।

इससे चार सर्विंग्स बनते हैं।
यह रेसिपी ओमेगा-3 की प्राप्ति का अच्छा माध्यम है।

ओमेगा-3 फैट

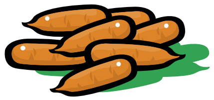
ओमेगा-3 फैट वह पौष्टिक तत्व है जो आपके बढ़ते बच्चे की मदद करता है। जब आप गर्भवती हैं तो आपको ओमेगा-3 की अधिक आवश्यकता है। कुछ ओमेगा-3 फैट आपके बच्चे के दिमाग, नसों और आँखों के लिए जरूरी हैं।

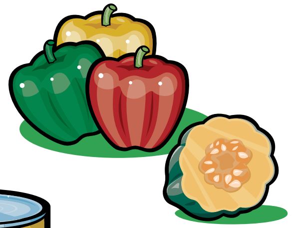
नीचे कुछ उपाय दिए गये हैं जिनसे आपको पर्याप्त मात्रा में ओमेगा-3 फैट प्राप्त करने में मदद मिलेगी:

- ♥ हर हफ्ते कम से कम 150 ग्राम (5 औंस) मछली खायें। ये फूड गाइड की दो सर्विंग्स के बराबर है। फैटयुक्त मछली का चुनाव अधिक करें जैसे सामन, ट्राउट, मैकेरल, सारडीन, हैरिंग और चार।*
- ♥ डिब्बाबंद मछली (हड्डी समेत) का इस्तेमाल ज्यादा करें। सामन, डिब्बाबंद मैकेरल और सारडीन। डिब्बाबंद मछली का इस्तेमाल सैंडविच पर, सलाद में या पूरे गेहूँ के बिस्किट पर करें। हड्डियाँ आपके गले में नहीं फँसेंगी। सामन और सारडीन्स का इस्तेमाल अपनी फिश करी या रोटी के साथ कबाब में करें।
- ♥ एक मुट्ठी भर अखरोट स्नैक के रूप में खायें या, अपने सलाद या सीरियल में मिलाएँ।
- ♥ कैनोला या सोयाबीन के तेल में पकाएँ, या सलाद ड्रेसिंग के रूप में उपयोग करें।
- ♥ कैनोला या सोयाबीन के तेल से बने कृत्रिम मक्खन का ब्रेड पर या बेकिंग में इस्तेमाल करें। लेबल पर गैर - हाइड्रोजनाइज़्ड शब्द के लिए देखें।
- ♥ ओमेगा-3 अंडों या दूसरे ऐसे खाद्य पदार्थ का चुनाव करें जिन में ओमेगा-3 फैट मिश्रित हो जैसे दूध और कुछ प्रकार के दही।

* मछलियां, जिनमें पारा होता है, उन्हें सीमित मात्रा में खाने की सलाह के लिए पेज 24 देखें।

शाकाहारी भोजन

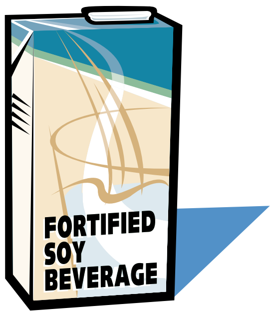




कनाडा फूड गाइड पर आधारित शाकाहारी भोजन आपको वे सारे पोषक तत्व प्रदान कर सकता है जिसकी आपको और आपके बच्चे को आवश्यकता है। आपको केवल सही ढंग से योजना बनाने की जरूरत है। यदि आप जानवरों से मिलने वाले किसी भी खाद्य पदार्थ को नहीं खाती हैं तो आपकी गर्भावस्था के दौरान आपकी जरूरतों को पूरा करना थोड़ा मुश्किल होगा।

यदि आप शाकाहारी हैं, तो नीचे कुछ उपाय दिए गये हैं जो आपको पोषक तत्व प्राप्त करने में मदद करेंगे:

- ♥ पर्याप्त मात्रा में कैलोरी प्राप्त करने के लिए अतिरिक्त भोजन खायें। शाकाहारी भोजन में अक्सर कम कैलोरी पाई जाती हैं।
- ♥ मांस के अलग अलग तरह के विकल्पों का चुनाव करें ताकि आपको पर्याप्त प्रोटीन प्राप्त हो सकें। इसमें अंडे, फलियाँ, मटर, लैंटिल्स, तोफू, नट्स और बीज आदि शामिल हैं।
- ♥ दूध या पौष्टिक(fortified) सोया ड्रिंक पियें। इससे आपको पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम और विटामिन डी की प्राप्ति में मदद मिलेगी।
- ♥ यदि आप जानवरों से मिलने वाले किसी भी खाद्य पदार्थ को अपने भोजन में शामिल नहीं करती हैं तो आपकी गर्भावस्था के दौरान आपको अतिरिक्त विटामिनेंs और खनिजों की आवश्यकता हो सकती है। इनमें कैल्शियम, लौह, जिंक, विटामिन डी, या विटामिन बी 12 शामिल हैं।
- ♥ अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से गर्भावस्था के दौरान शाकाहारी भोजन पर जानकारी प्राप्त करने के लिए आपको एक रजिस्टर्ड आहार विशेषज्ञ के पास भेजने को कहें ।



क्या ऐसा कुछ है जो आपको नहीं खाना चाहिये?

गर्भावस्था के दौरान कितनी कैफीन लेना सुरक्षित है?

कैफीन प्लेसैंटा से होकर आपके बच्चे के खून के प्रवाह में मिल जाती है। आपके बच्चे् का शरीर कैफीन से पूरी तरह मुक्ति नहीं पा सकता। अपने बच्चो को सुरक्षित रखने के लिए, एक दिन में 300 मिली. ग्राम से कम कैफीन लेनी चाहिये। कैफीन की यह मात्रा लगभग 250 मिली. (8 औंस) कॉफी के कप में पाई जाती है।

कैफीन चाय, कोला, एनर्जी ड्रिंक्स और चाकलेट में भी पाई जाती है। उत्पादों पर लगे लेबल को पढ़े और उन उत्पादों का चुनाव करें जिनमें कम मात्रा में कैफीन हो।

यह चार्ट कुछ खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों में कैफीन की मात्रा को दर्शाता है।

खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ	कैफीन की मात्रा (मिली ग्राम)
उबाली गई (ब्रू की गई) कॉफी 250 मिली. (8 औंस)	135
जल्दी से तैयार की गई (इंस्टैंट) कॉफी 250 मिली. (8 औंस)	76-106
चाय, पत्ती या बैग 250 मिली. (8 औंस)	50
हरी चाय 250 मिली. (8 औंस)	30
सफेद चाय 250 मिली. (8 औंस)	15
आइसड चाय 250 मिली. (8 औंस)	5-50
कोला ड्रिंक 355 मिली. (8 औंस)	35-47
एनर्जी ड्रिंक 250 मिली. (8 औंस)	80
दूध से बनी चॉकलेट बार 30 ग्राम (1 औंस)	7
डार्क चॉकलेट बार 30 ग्राम (1 औंस)	25-58

250 मिली. (8 औंस) = 1 कप

क्या जब आप गर्भवती हों तब हर्बल चाय पीना सुरक्षित होता है?

यदि आप हर्बल चाय का इस्तेमाल करती हैं तो सावधान रहिये। सभी हर्बल चायों और पेय पदार्थों के गर्भावस्थाके दौरान सुरक्षित होने का परीक्षण नहीं किया गया है। इससे आपके बच्चेह को होने वाले नुकसान का पता नहीं है। इनमें से कुछ आपके बच्चेष को नुकसान पहुँचा सकते हैं या इनसे प्रसव जल्दी हो सकता है। औसत मात्रा में लेने पर (प्रतिदिन 2 से 3 कप) आम तौर पर सुरक्षित समझी जाने वाली हर्बल चाय ये हैं

- सिट्रस पील
- लिंडन फ्लावर (उन लोगों के लिए सुझाव नहीं दिया जाता जिन्हें पहले से कोई हृदय-संबंधी स्थिति है)
- अदरक
- लेमन बाम
- ऑरेंज पील
- रोज़ हिप

अन्य सभी हर्बल चायों से बचना चाहिए। गर्भावस्था के दौरान हर्बल एनर्जी ड्रिंक्स से भी बचना चाहिए।

हर्बल चायों और पेय पदार्थों के सुरक्षित इस्तेमाल के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर प्रदाता से बात करें।

हर दिन कैफीन वाले उत्पाद जैसे कॉफी या अन्य पेय पदार्थों के एक या दो कप से ज्यादा ना पीना एक अच्छा उपाय होगा। इनमें चाय, कोला, एनर्जी ड्रिंक शामिल हैं। उन पेय पदार्थों का चुनाव करें जिनमें कैफीन ना हो और ज्यादा पोषक तत्व हों जैसे कि: पानी, दूध, पौष्टिक सोया ड्रिंक या 100% फलों या सब्जियों का जूस।

क्या आप शराब का सेवन कर सकती हैं जब आप गर्भवती हैं?

गर्भावस्था के दौरान शराब पीने से बच्चे में जन्म से समस्याएं हो सकती हैं और दिमाग को नुकसान पहुँच सकता है। गर्भावस्था के दौरान शराब ना पीना ही सबसे सुरक्षित चुनाव है। वास्तव में अच्छा ये होगा कि आप गर्भवती होने से पहले शराब पीना रोक दें।

मदद चाहिये?

यदि आपने यह जानने से पहले शराब पी थी कि आप गर्भवती हैं या आपको शराब छोड़ने के लिए मदद की जरूरत है तो अपने हेल्थ केयर प्रोवाइडर से बात करें। मदररिस्क अल्कोहल एंड सब्सटेंस यूज़ इन प्रेग्नेंसी हेल्पलाइन को 1-877-327-4636 पर कॉल करें या www.motherisk.org/women/alcohol.jsp पर ऑनलाइन जायें।

क्या कृत्रिम मीठा करने वाले तत्व बच्चे को नुकसान पहुँचाते हैं?

कुछ कृत्रिम मीठा करने वाले तत्व बच्चे को नुकसान नहीं पहुँचाते हैं। फिर भी, इन मिठास युक्त पदार्थों को अधिक पौष्टिक पदार्थों के स्थान पर उपयोग न करने के लिए सावधान रहें। दूध, 100% फलों या सब्जियों का जूस या पानी शूगर फ्री पेय पदार्थों से ज्यादा अच्छे विकल्प हैं। फल का एक टुकड़ा एक शूगर-फ्री मिठाई से कहीं ज्यादा स्वास्थ्यवर्द्धक है। आपके गर्भवती होने के दौरान अन्य मीठा करने वाले उत्पादों का उपयोग सुरक्षित नहीं है। ये आपके बच्चे को नुकसान पहुँचा सकते हैं।

थोड़ी मात्रा में ‌लेना सुरक्षित है hai	सुरक्षित नहीं है hai
• एसपार्टेम (Nutrasweet®, Equal®) • सुक्रालोस (Splenda®) • एससल्फेम पोटैशियम (Ace-K or Sunett®)	• सैकरीन (Hermesetas®) • साइक्लामेट्स (Sucaryl®, Sugar Twin®, Sweet N'Low®, Weight Watchers Table Top Sweetener®)

आपने सुना होगा कि गर्भवती औरतों को कुछ प्रकार की मछली नहीं खानी चाहिये। क्या ये सही है?

जब आप गर्भवती हैं तो मछली एक स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन है। मछली प्रोटीन और ओमेगा-3 फैट प्राप्त करने का एक अच्छा स्रोत है। हर हफ्ते कम से कम 150 ग्राम (5 औंस) मछली खायें। ये फूड गाइड की दो सर्विंग्स के बराबर है।

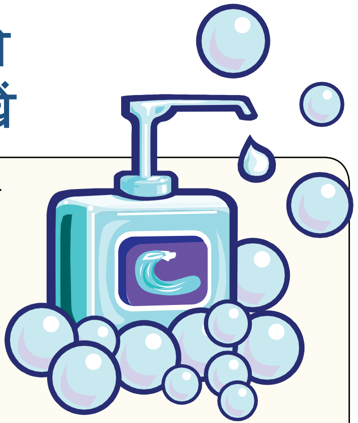
इन मछलियों का चुनाव करें जैसे कि:

- सामन
- रेनबो ट्राउट
- अटलांटिक या प्रशांत महासागर की मैकेरल
- डिब्बाबंद लाइट ट्यूना
- हैडोक
- सोल
- तिलापिआ
- आर्कटिक चार
- सार्डीन
- हेरिंग
- एंकोवीज़

मछली की कुछ किस्मों में पारे (मर्करी) का स्तर अधिक हो सकता है। पारे की बहुत अधिक मात्रा आपके बढ़ते हुए बच्चे को नुकसान पहुँचा सकती है। हेल्थ कनाडा मछली की कुछ किस्मों से पारे के संपर्क में आने को सीमित करने के बारे में सलाह देता है। ज्यादा जानकारी के लिए www.healthcanada.gc.ca पर जाएँ। 1-866-225-0709 (अंग्रेज़ी/फ्रेंच, टॉल फ्री)

आपके आस पास की स्थानीय झीलों और नदियों में पकड़ी जाने वाली मछलियों में पारे के स्तर के बारे में जानकारी के लिए ऑंटैरियो मिनिस्ट्री ऑफ दि एनवायरमैंट द्वारा दिए गए परामर्श 1-800-565-4923 पर या www.ene.gov.on.ca पर देखें। "Interactive Fish Guide" पर क्लिक करें।

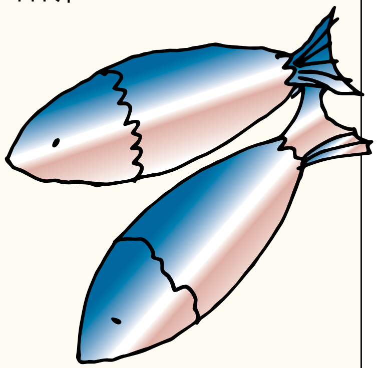
स्वयं को और अपने बच्चे को विषाक्त भोजन से सुरक्षित रखें



जब आप गर्भवती हैं तो विषाक्त भोजन काफी खतरनाक हो सकता है।

विषाक्त भोजन के खतरे को कम करने के लिए, सुरक्षित तरीके से खाद्य के संचालन की आदत डालें। इन सलाहों का इस्तेमाल करें:

- ♥ खाद्य पदार्थों को संभालने से पहले, के दौरान और बाद में अपने हाथ धोएँ।
- ♥ कच्ची सब्जियों और फलों को छिलके समेत अच्छी तरह धोएँ।
- ♥ मांस, अंडा, समुद्री भोजन और हॉटडॉग को अच्छी तरह पकाएँ।
- ♥ 'बेस्ट बिफोर' तिथियों का पालन करें।



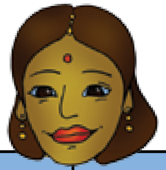
जब आप गर्भवती हैं तो ये खाद्य पदार्थ ना खायें। ये आपके विषाक्त भोजन खाने के खतरे को बढ़ा सकते हैं।

- ♥ कच्ची मछली और कच्ची मछली से बनी सुशी
- ♥ कच्ची सीपदार मछली जैसे कि ऑयस्टर मछली और क्लैम्स
- ♥ कम पका मांस, अंडा, समुद्री भोजन और मांस, हॉटडॉग
- ♥ मीट स्प्रेड्स (पेट्), कुछ प्रोसेस्ड (डेली) मांस और स्मोक्ड मछली से बने उत्पाद
- ♥ कच्चे या हल्के पके हुए अंडों से बने खाद्य पदार्थ
- ♥ अनपॉस्च्युराइज़्ड दुग्ध उत्पाद (जैसे कच्चार दूध) और उनसे बने खाद्य पदार्थ
- ♥ अनपॉस्च्युराइज़्ड दूध से बनी नरम चीज़ जैसे कि ब्री, कैममबर्ट, फैटा, गोट चीज़ और क्वेसो ब्लैंको
- ♥ अनपॉस्चुराइज़्ड जूस, जैसे कि अनपॉस्चुराइज़्ड सेब का जूस
- ♥ कच्चे अंकुरण, खासतौर पर अंकुरित अलफैल्फा

अधिक जानकारी के लिए www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/listeria-eng.php पर जाएँ|

लिवर में विटामिन ए काफी मात्रा में पाया जाता है। बहुत ज्यादा विटामिन ए आपके बच्चे के लिए नुकसानदायक हो सकता है। हर दो हफ्ते में एक बार 75 ग्राम (2 1/2 औंस) लिवर से ज्यादा ना खायें। यह फूड गाइड की एक सर्विंग के बराबर है।

एक दिन के लिए आदर्श खाद्य डायरी इस प्रकार है:



	सब्जियाँ और फल	अन्न पदार्थ	दूध और उसके विकल्प	मांस और उसके विकल्प	तेल और फैट
सुबह का नाश्ता फलों और दही से बनी स्मूदी* (½ कप दूध, ½ कप दही, ½ कप फल) 2 स्लाइस पूरे गेहूँ के टोस्ट 1 बड़ा चम्मच पीनट बटर	✔	✔✔	✔	½	
अल्पाहार (स्नैक) घर के बने ब्रैन मफिन 2 चम्मच मार्जरीन ½ कप संतरे का जूस	✔	✔			✔
दोपहर का भोजन पालक और दाल का सूप* (½ कप दाल, ½ कप पालक) होल ग्रेन बिस्किट ½ कप गाजरें 1 कप 1% दूध	✔✔	✔	✔	½	
अल्पाहार (स्नैक) सालमन सलाद पीटा* सामन सलाद पीटा* 75 ग्राम सामन, ½ कप सब्जियां, ½ होल व्हीट पीटा, मेयोनेज़)	✔	✔		✔	✔
रात्रि भोजन जल्दी और आसानी से बनने वाले चिकन कैसियाटोर* (75 ग्राम चिकन, ½ कप सब्जियाँ) 1 कप भूरे चावल 1 कप गार्डन सलाद 2 बड़े चम्मच तेल और सिरके से बनी सलाद ड्रेसिंग	✔✔	✔✔		✔	✔
अल्पाहार (स्नैक) ½ कप फलों का सलाद ¾ कप लो फैट वाला दही	✔		✔		
कुल	8	7	3	3	2-3 बड़े चम्मच

*बनाने की विधि इस पुस्तिका में पाई जा सकती है।

इस खाद्य डायरी में सभी खाद्य समूहों से सही मात्रा और किस्मों के खाद्य पदार्थ शामिल हैं। यह बच्चे के निर्माण के लिए पोषक तत्वों का भी अच्छा स्रोत है जैसे कि: फोलेट, लौह, विटामिन सी, कैल्शियम, विटामिन डी, ओमेगा-3 फैट।

आपकी खाद्य डायरी

अपनी खुद की डायरी को पूरा करने के लिए एक दिन का चुनाव करें। उसमें वे सब चीजें लिखें जो आपने उस दिन खाई या पी थीं। हरेक खाद्य समूह में से खायी गई चीजों की सर्विंग्स को गिनें। आप कनाडा फूड गाइड से किस प्रकार अपनी डायरी को पूरा करने के लिए पेज 14 से 15 तक देखें।

	सब्जियाँ और फल	अन्न पदार्थ	दूध और उसके विकल्प	मांस और उसके विकल्प	तेल और फैट
सुबह का नाश्ता					
अल्पाहार (स्नैक)					
दोपहर का भोजन					
अल्पाहार (स्नैक)					
रात्रि भोजन					
अल्पाहार (स्नैक)					
कुल					

आप इसमें बच्चे के लिए और अधिक पौष्टिक तत्व सम्मिलित करने के लिए क्या परिवर्तन कर सकती हैं। अपने विचारों को लिखें।

जब आप बहुत ठीक महसूस न कर रही हों

मतली और उल्टी आना

बहुत सी गर्भवती महिलाओं को समय समय पर मतली आना महसूस होता है। यह गर्भावस्था के शुरू के कुछ महीनों में अक्सर होता है। आपके हारमोंस के स्तर में होने वाले परिवर्तन के कारण आप मतली आना महसूस कर सकती हैं।

इन उपायों को अपनाइये जो आपको बेहतर महसूस करने में मदद करेंगे:

- ♥ हर रोज तीन बार पेट भरकर खाने की बजाय आप दिन में कई बार थोड़ा थोड़ा खायें। यद्यपि, भोजन ना खाने की कोशिश ना करें। यदि आपका पेट खाली है तो आप और ज्यादा खराब महसूस करेंगी।
- ♥ सुबह उठते ही हल्के नमक वाले बिस्किट, ब्रेड या सूखे सीरियल खाने की कोशिश कीजिये।
- ♥ सुबह बिस्तर से धीरे धीरे उठिये।
- ♥ सोने से पहले थोड़ा-सा स्वास्थ्यवर्धक अल्पाहार लें।
- ♥ पेय पदार्थ खाने के बाद या पहले पियें, खाने के साथ नहीं।
- ♥ कॉफी, मोटापे वाले खाद्य पदार्थ, तीखी गंध या स्वाद वाले भोजन से दूर रहें।

मदररिस्क नॉज़िया एंड वोमिटिंग ऑफ़ प्रेग्नेंसी हेल्पलाइन 1-800-436-8477 (अंग्रेज़ी) को आपको बेहतर महसूस करने में मदद करने वाले और अधिक उपायों के लिए फोन करें। यदि आप उल्टी को न रोक पायें, या आपका जी बहुत घबराता हो और आप कुछ ना खा पायें तो अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से बात करें।

सीने में जलन

गर्भावस्था के दूसरे चरण में, बहुत सी औरतों को सीने में जलन होती है। सीने में जलन हारमोंस में परिवर्तन और बच्चे के आपके पेट पर दबाव के कारण होती है। इसके कारण आपके पेट के एसिड आपके गले में आ सकते हैं जिससे जलन का अहसास होता है।

इन उपायों को अपनाइये जो आपको बेहतर महसूस करने में मदद करेंगे:

- ♥ हर रोज तीन बार पेट भरकर खाने की बजाय आप दिन में कई बार थोड़ा थोड़ा खायें।
- ♥ खाने के बाद, दुबारा खाने के लिए कम से कम एक दो घंटे रुकें।
- ♥ जब आप लेटें तो तकिये के सहारे अपने सिर और कंधों को ऊपर उठाने की कोशिश करें।
- ♥ पेय पदार्थ खाने के बाद या पहले पियें, खाने के साथ नहीं।
- ♥ कम फैट वाले भोजन का चुनाव करें।
- ♥ कॉफी, कोला, शराब और धूम्रपान से दूर रहें।

अम्लनाशक (एंटासिड) लेने से पहले या यदि आपके सीने की जलन खत्म ना हो तो अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से बात करें।

कब्ज

जब आप गर्भवती हैं तो आपके शरीर से खाना धीरे धीरे गुजरता है। इससे आपके और आपके बच्चे के लिए जरूरी अतिरिक्त पोषक तत्वों को सोखने में मदद मिलती है लेकिन इससे कब्ज भी हो सकती है।
कब्ज से बचाव के लिए रेशे वाले खाद्य पदार्थ खायें और ज्यादा से ज्यादा पेय पदार्थ पियें। शारीरिक रूप से सक्रिय रहना भी जरूरी है।

इन उपायों को अपनाइये जो आपको बेहतर महसूस करने में मदद करेंगे:

- ♥ अपने दिन की शुरुआत होल व्हीट सीरियल से कीजिये।
- ♥ होल व्हीट ब्रेड, भूरे चावल और होल व्हीट पास्ता का चुनाव कीजिये।
- ♥ लोबियां इत्यादि और दालें और ज्यादा खायें।
- ♥ हर रोज सब्जियों और फलों की फूड गाइड की 7 से 8 सर्विंग्स खाने की कोशिश कीजिये।
- ♥ ज्यादा से ज्यादा पेय पदार्थ पियें। पानी, दूध और 100% फलों या सब्जियों के जूस का चुनाव कीजिये। गुनगुने या गर्म ड्रिंक मदद कर सकते हैं।
- ♥ पेज 32 पर उन उपायों को देखिये जो आपकी शारीरिक रूप से सक्रिय रहने में मदद कर सकते हैं।

विरेचक औषधि (लैक्सेटिव्स) लेने से पहले, अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें। जब आप गर्भवती हैं तो कुछ विरेचक औषधियों का उपयोग सुरक्षित नहीं है।

गर्भावधि मधुमेह

कुछ औरतों को मधुमेह विकसित हो जाता है जब वे गर्भवती होती हैं। मधुमेह का अर्थ है रक्त शर्करा

स्तर का बहुत ज्यादा बढ़ जाना। बढ़ी हुई रक्त शर्करा के कुछ लक्षण हैं प्यास महसूस करना, बार बार पेशाब करने के लिए जाना, वजन में कमी और थकान महसूस करना। अक्सर आपको कोई भी लक्षण नजर नहीं आयेंगे।

बढ़ी हुई रक्त शर्करा आपको और आपके बच्चे को नुकसान पहुँचा सकती है। यदि आपके कोई जोखिम कारक हैं, तो आपके हेल्थकेयर प्रोवाइडर आपका मधुमेह परीक्षण करेंगे जब आप 24 से 28 हफ्ते की गर्भवती हैं। यदि आपका यह परीक्षण होना चाहिये तो अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से पूछें।

आपको गर्भावस्था में मधुमेह होने के अवसर बढ़ जाते हैं यदि:

- ♥ यदि आपका वज़न अधिक हैयदि आपके परिवार में मधुमेह होने का इतिहास है।
- ♥ यदि आप एबोरिजिनल, एशियन, hisहिस्पेनी या अफ्रीकन मूल के हैं।
- ♥ यदि आपको 4.5 किलो (9 पौंड) से अधिक का बच्चा हुआ हो।
- ♥ यदि आपने अपनी गर्भावस्था के दौरान बहुत अधिक वजन बढ़ा लिया हो।

यदि आपको गर्भावस्था मधुमेह हो गया हो तो अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से आपको किसी एक रजिस्टर्ड आहार विशेषज्ञ के पास भेजने को कहें। एक रजिस्टर्ड आहार विशेषज्ञ आपके खाने की आदतों में बदलाव करके आपके बढ़े हुए रक्त शर्करा स्तर को कम करने में मदद कर सकता है। गर्भावधि मधुमेह अक्सर बच्चा होने के बाद अपने आप चला जाता है। हालांकि, आपके जीवन में आगे जाकर मधुमेह विकसित होने के संभावना ज्यादा हो जाती है।

क्या आपको गर्भवती होने के दौरान शारीरिक रूप से सक्रिय होना चाहिये?

हाँ! नियमित व्यायाम आपकी हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाता है और आपको स्वस्थ रखता है। सक्रिय रहना उतना ही महत्वपूर्ण है क्योंकि अब आप गर्भवती हैं। सभी वयस्कों (के लिए 10 मिनट या अधिक की अवधियों में हर सप्ता ह कम से कम 150 मिनट तक सक्रिय रहना अच्छाप होता है)।

नियमित रूप से व्यायाम आपकी कई तरीकों से मदद करता है:

- ♥ यह आपके शरीर को प्रसव के लिए तैयार करता है।
- ♥ यह आपके तनाव को कम करने में मदद करता है।
- ♥ यह कब्ज को रोकने में सहायक होता है।
- ♥ यह आपके वजन को स्वस्थ तरीके से स्वस्थ दर से बढ़ने में मदद करता है।
- ♥ यह आपके ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है।
- ♥ यह आपको अपने शरीर के बारे में सकारात्मक ढंग से महसूस करने में मदद करता है।
- ♥ अगर आप देर तक बैठी रहती हैं, तो हर घंटे कुछ मिनट के लिए खड़े हों, स्ट्रेसच करें, हिलें-डुलें और चलें।

आप अपनी सम्पूर्ण गर्भावस्था के दौरान शारीरिक रूप से सक्रिय रह सकती हैं। केवल इन बातों को ध्यान में रखें:

- ♥ अपने क्रियाशील रहने की योजना के बारे में अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से बात करें।
- ♥ सुरक्षित गतिविधियों का चुनाव करें, जैसे कि चलना, हल्के असर वाला एरोबिक्स, तैरना या पानी में एरोबिक्स।
- ♥ यदि बहुत गर्मी हो या चिपचिपा मौसम हो बाहर जाकर व्यायाम ना करें।
- ♥ शारीरिक रूप से सक्रिय रहने के दौरान काफी मात्रा में पानी पियें: पहले, सक्रियता के दौरान और उसके बाद।

आप गर्भावस्था के दौरान लगातार शारीरिक गतिविधि करती रह सकती हैं। अपने शरीर और आप कैसा महसूस कर रही है इसकी ओर ध्यान दें। यदि आप पहले शारीरिक रूप से सक्रिय नहीं थी तो सुरक्षित गतिविधियों से शुरू करें जैसे कि चलने या तैरने से। आराम से करें। यदि आपको कोई परेशानी है, तो व्यायाम करना रोक दें और अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से तत्काल बात करें।

कनाडियन फिज़िकल एक्टिविटी गाइडलाइन्स की एक प्रति प्राप्त करें। इस गाइड से आपको शारीरिक गतिविधियों के चुनावों में मदद मिलती है। www.csep.ca/english/view.asp?x=804 पर जायें और मुफ़्त पीडीएफ़ डाउनलोड करें।

कोई भी नया व्यायाम प्रोग्राम शुरू करने से पहले, अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से बात करें। आप गर्भावस्था के लिए PARmed-X के लिए भी पूछ सकते हैं या www.csep.ca/english/View.asp?x=698 पर भी इसे प्राप्त कर सकते हैं।

यदि आपके कुछ सवाल हैं तो आप स्पोर्ट केयर एक्स. SportCARE एक्सरसाइज़ एंड प्रेग्नेंसी क्वेश्चन हॉटलाइन को 1-866-93-SPORT पर फोन कर सकती हैं।

• बनाने की विधि •

सब्जी वाले चीज़ क्वेसेडिलास (Quesadillas)

1 चम्मच (15 मिली.) वनस्पति तेल
1/2 लाल या हरी मिर्च, कटी हुई
1 कप (250 मिली.) ताजी, कटी हुई पालक
1 कटा हुआ टमाटर
2 बड़ी तौर्तिलास Tortillas
3/4 कप (175 मिली.) कद्दूकस किया हुआ चैडर चीज़

1. मीडियम आंच पर एक बरतन में तेल गर्म करें। इसमें मिर्च, पालक और टमाटर मिलायें। इसे 1 मिनट के लिए हिलाते हुए पकाएँ। इस सब्जी को एक प्लेट में निकाल लें।
2. पैन में एक चपाती रखें। पकी हुई सब्जी को तौर्तिला पर फैलाएँ। इस पर चीज़ डालें।
   इसे दूसरी तौर्तिला tortilla से ढक दें।
3. 2 से 3 मिनटों के लिए या जब तक चीज़ न पिघले तब तक गर्म करें। इसे उल्टा दें और 2 से 3 मिनट तक दूसरी तरफ से भी पकने दें। पैन से उतारें और त्रिकोण के आकार में काट लें। इससे चार सर्विंग्स बनती हैं। इसे आप सॉवर क्रीम और साल्सा के साथ परोस सकती हैं।

• बनाने की विधि •

तेजी और आसानी से बनने वाला चिकन कैसियाटोर

1 कैन (796 मिली.) कटे हुए टमाटर (जूस सहित), या ताजे कटे हुए टमाटर।
2 कप (500 मिली.) सब्जियाँ, कटी हुई (आपकी मनपसंद सब्जियाँ)
1 कप कटी हुई हरी शिमला मिर्च
4 चिकन के टुकड़े

1. एक बड़े बरतन में, टमाटर को सब्जियों और मसालों के साथ मिला दें। एक उबाल आने दें।
2. इसमें चिकन के टुकड़े मिलाएँ। ढक कर हल्की आंच पर 30 मिनटों के लिए उबलने दें।
3. चिकन को पलटिये और हरी शिमला मिर्च डाल दीजिये। 10 मिनटों तक पकाइये।
4. चिकन को निकालिये। सॉस को बिना ढँके उबालिये जब तक कि गाढ़ी ना हो जाएँ। चिकन के ऊपर फैलाइये। इससे चार सर्विंग बनती हैं।

बधाई हो! अपनी गर्भावस्था के दौरान, हो सकता है कि आप भी पायें कि स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन खाना इसके योग्य है। आपको बेस्वाद भोजन खाने की या अपने पसंदीदा खाद्य पदार्थ छोड़ने की जरूरत नहीं है। भोजन का मज़ा उठाने के कई तरीके हैं। जब आपका बच्चा हो जाए तो भी स्वस्थ विकल्पों का चुनाव करें। स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन आपको ऊर्जा प्रदान करता है और आपको स्तनपान कराने और एक स्वस्थ परिवार को संभालने के लिए इसकी आवश्यकता है।

क्या आपको अतिरिक्त पोषक तत्वों की मदद लेनी चाहिये?

		हाँ	नहीं
1.	क्या आप 18 वर्ष से कम आयु की हैं?	❏	❏
2.	क्या आप गर्भवती होने से पहले वजन में कमी या मोटापे की शिकार थीं?	❏	❏
3.	क्या आप वजन कम करने के लिए अक्सर कम खाना खाती हैं?	❏	❏
4.	क्या आप जुड़वा या तिड़वा बच्चों से गर्भवती हैं?	❏	❏
5.	क्या आपको मतली या उल्टी होने के कारण खाने में परेशानी हो रही है?	❏	❏
6.	क्या आप पक्की शाकाहारी हैं जो जानवरों से मिलने वाले किसी भी प्रकार की वस्तु नहीं खाती हैं?	❏	❏
7.	क्या आपका वजन बहुत कम या बहुत ज्यादा बढ़ रहा है?	❏	❏
8.	क्या आप हर रोज दूध उत्पादों की 2 सर्विंग्स से कम खाती हैं?	❏	❏
9.	क्या आप किसी ऐसी अवस्था में है जहाँ आपको एक विशेष प्रकार का भोजन खाने की आवश्यकता है? (जैसे कि, खाने से एलर्जी, मधुमेह, हजम करने में परेशानी)	❏	❏
10.	क्या आप पिछले दो सालों में गर्भवती हो चुकी हैं?	❏	❏

यदि इन सवालों में से एक या एक से अधिक का जवाब हाँ है तो एक रजिस्टर्ड डायटिशियन से मिलना बेहतर होगा। अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से आपको भेजने के लिए कहें। आप एक रजिस्टर्ड डायटिशियन या कैनेडियन प्रीनेटल न्यूट्रिशन प्रोग्राम का पता लगाने के लिए अपने स्थानीय पब्लिक हेल्थ डिपार्टमेंट या कम्युनिटी हेल्थ सेंटर (CHC) को भी कॉल कर सकती हैं।

गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन के बारे में अधिक जानकारी आपको यहां से मिल सकती है:

- EatRight Ontario. रजिस्टर्ड डायटीशियन से बात करने के लिए 1-877-510-510-2 पर टॉल-फ्री कॉल करें या www.ontario.ca/eatright पर जाएं
- आपकी स्थानीय पब्लिक हेल्थ यूनिट - अपनी स्थानीय पब्लिक हेल्थ यूनिट का पता लगाने के लिए www.health.gov.on.ca/english/public/contact/phu/phuloc_mn.html पर जाएं या 1-800-532-3161 पर कॉल करें।
- एक कम्युनिटी हेल्थ सेंटर (CHC) - www.aohc.org "Find a centre near you" पर क्लिक करें।
- पब्लिक हेल्थ एजेंसी ऑफ कनाडा www.healthypregnancy.gc.ca
- कनाडा की प्रीनेटल प्रोग्राम डॉयरेक्टरी http://cpnp-pcnp.phac-aspc.gc.ca

नोट्स:

बेसट स्टार्ट रिसोर्स सेंटर और न्युतट्रिशन रिसोर्स सेंटर इस संसाधन के विकास और समीक्षण में किये गए योगदान के लिएं प्रांतीय सलाहकार समिति और फैमिली हेल्थए न्युट्रिशन एडवाइज़री ग्रुप (OSNPPH) के सदस्यों का धन्यवाद करना चाहता है।

निकोला डे, आरडी, कंसल्टिंग डायटिशियन द्वारा लिखी गई

best start
meilleur départ

by/par **health nexus santé**

बेसट स्टार्ट रिसोर्स सेंटर
c/o Health Nexus
Ontario's maternal, newborn & early child development resource centre
180 Dundas Street W., Suite 301
Toronto, ON M5G 1Z8
1-800-397-9567
beststart@healthnexus.ca

www.beststart.org

न्यूट्रिशन रिसोर्स सेंटर

www.nutritionrc.ca

Citizenship and Immigration Canada | Citoyenneté et Immigration Canada

यह दस्तावेज़ ओंटेरियो सरकार द्वारा उपलब्ध कराए गए धन से तैयार किया गया है।

© *संशोधित जून 2012*