

गर्भणी भएको समय को पौस्टकि आहार

Diet During Pregnancy

गर्भणी भएको समयमा राम्रो पौस्टकि आहार को महत्व

एफ.डी.ए. का अनुसार गर्भ भएको बेला स्वास्थ्यको लागि दैनिक रुपमा करिव ३०० थप क्यालोरीको आवश्यकता पर्दछ । यो क्यालोरी सन्तुलित भोजन, जस्तो प्रोटीन, फलफुल, सागपात, र पूरण बजि बाट आएको हुनु पर्छ र यसमा गुलियो र बोसोको मात्रा कम हुनु पर्छ । गर्भणी भएको समयमा यस्ता स्वास्थ्यकर सन्तुलित भोजनले यस्तो बेला हुने बान्ता आउन खोज्ने, चक्कर लाग्ने, र दसिा कसनि जस्ता समस्या पनघटन जाने हुन्छ ।

गर्भ भएको बेला स्वस्थ जीवन को लागि अमेरिकन डाइटेटिक एसोसिएशन का अनुसार तलका मुख्य कारक तत्वहरु को सफारसि गरेको छः आवश्यकतानुसार जठिको तौल बढाउने, यु एस् डी ए को नरिदेश चुज्माइप्लेट.जओभि अनुसार वभिन्न कसिमिको खानेकुरा खाने, र आवश्यकतानुसार र समयानुसार भटिमनि र लवणयुक्त औषधि खाने।

गर्भ भएको बेला स्वस्थ पौष्टिक पदार्थ वा पेय पदार्थको पनउत्तकि भूमिका रहन्छ । महिलाले प्रत्येक दनि जुस र सुप को अलावा ६ देखि ८ गलिस पानी पडिनु पर्छ । गर्भणी आमाले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा धाइ संग क्याफनि र अप्राकृतिक गुलियोपन कम मात्र खाने बारे कुरा गर्नु पर्छ । त्यसरी नै गर्भको बेला सबै खाले मध्यपान बर्जति छ ।

फोलकि एसडि कनि आवश्यक छ?

यु एस्. पब्लिक हेल्थ सर्भिसका अनुसार बच्चा जन्माउने उमेरका प्रत्येक महिलाले ४०० माइक्रोग्राम (०.४ एम जि) फोलकि एसडि प्रत्येक दनि खानु पर्छ । फोलकि एसडि एक कसिमिको पौष्टिक तत्व हो, जुन हरियो सागपात, कन्दमुल, बदम, ओखर, समी, अमलिो फलफुल, भाईटामनि जस्ता धेरै चजिहरुले परपूरण बहिन खाने सरियिलमा पाइन्छ र कुनै कुनै भटिमनि औषधलि नयूरल टुयुब बगिरनि भननि, जन्मदा खेरनि हुने बरेन र मेरुदण्ड को जोखमिलाई पनघटाउँछ । यस्तो सामान्यतया हुने नयूरल टुयुब बगिरनि भनेको स्पाइना बाइफडि हो, जसमा मेरुदण्डको सानो सानो हड्डीहरु संग संगै राम्रर जोडिएको हुँदैन, यसले गर्दा मेरुदण्ड बाहिर देखनि हुने हुन्छ । यसले गर्दा एक कसिमिको पारालाइसिस (जठिको भाग नचल्नु), अनयिन्त्रति रुपमा पसिाब आउनु वा असंयम र कहलि काहीं मानसकि रोग समेत हुने गर्दछ ।

फोलकि एसडि गर्भधारण गरेको पहिलो २८ दनि सम्म लनि एकदम फलदायक हुन्छ । अक्सर नयूरल टुयुब बगिरनि यसै बेला हो । तर दुरभाग्यबस धेरै महिलाहरु २८ दनि अगाडि आफु गर्भवती भएको चालै पाउदैनन । यसैले गर्भधारण अगनि फोलकि एसडि खान थालनु पर्छ र गर्भ धारणको पुरै अवधिखाँदै गर्नु पर्छ । तपाई को स्वास्थ्य प्रदायक र धाईले तपाईलाई फोलकि एसडिको मात्रा कति चाहनिछ भनी भन्ने छन् ।

अक्सर स्वास्थ्य सेवा प्रदायक र धाईहरुले गर्भधारण
गर्न अगाडि वा केहिदिनि पछि गर्भको बेला दिनि
औषधि दिनि गर्दछन, ताकी महलािको लागि चाहनि
पौष्टिकि तत्व पुरा होस । तर यसरी दिनि औषधिले
मात्र भने स्वास्थ्य खाने कुरालाई परपूरति गर्दैन ।

COM-12-17709/CPS/KH/12-12

