

गर्भावस्था में समुचित पोषण : एक विप्लेषणात्मक अध्ययन

सीमा कुमारी

शिक्षक, मध्य विद्यालय, भोजपण्डौल, मधुबनी, बिहार, भारत

सारांश

गर्भवती महिलाओं को खून की कमी के खतरों से बचाने के लिए गर्भावस्था के दौरान अधिकाधिक लौह की आवश्यकता पर जोर डालें। सभी गर्भवती महिलाओं को गर्भाधान के बाद की पहली तिमाही अर्थात् 14 से 16 सप्ताह से प्रतिदिन आई एफ ए (100 एम जी मौलिक लौह और 0.5 एम जी फोलिक एसिड) की एक गोली 100 दिन तक देने की आवश्यकता होती है। आई एफ ए की यह मात्रा (प्रोफाइलेक्टिक खुराक) खून की कमी को रोकने के लिए दी जाती है। यदि किसी महिला में खून की कमी हो या उसको पैलोर हो तो उसे तीन माह तक आई एफ ए की 2 गोलियों की मात्रा प्रतिदिन देते रहें। इसका यह आशय हुआ कि गर्भवती महिला को गर्भावस्था के दौरान आई एफ ए की कम से कम 200 गोलियां देने की आवश्यकता होती है। आई एफ ए गोलियों की यह मात्रा अत्यधिक खून की कमी वाली अथवा सांस न ले सकने वाली और खून की कमी के कारण चिड़-चिड़ाहट महसूस करने वाली महिलाओं को स्वस्थ बनाने के लिए आवश्यक होती है। इन महिलाओं को आई एफ ए की स्वास्थ्यकर मात्रा आरंभ कर और आगे अगली देखभाल के लिए संबद्ध डॉक्टर के पास सलाह के लिए भेजना चाहिए।

मूल शब्द: गर्भवती, महिला, लौह, खून की कमी, गोलियां एवं स्वास्थ्यकर

प्रस्तावना

प्रसव पूर्व देखभाल का संबंध गर्भवती महिलाओं को दी जाने वाली स्वास्थ्य की जानकारी और नियमित चिकित्सा जांच से होता है जिससे कि प्रसव सुरक्षित हो सके। मातृत्व अस्वस्थता और मातृ मृत्यु के मामलों की पहले ही जांच और चिकित्सा कर इन मामलों में कमी लायी जा सकती है। गंभीर खतरों वाली गर्भावस्था और उच्च प्रसव वेदना की छानबीन के लिए प्रसव पूर्व जांच (ए एन सी) भी आवश्यक है। सामान्यतया गर्भवती महिला का वजन 9 से 11 कि. ग्राम तक बढ़ जाना चाहिए। पहली तिमाही के पश्चात गर्भवती महिला का वजन 2 किलो ग्राम प्रति माह अथवा 0.5 प्रति सप्ताह बढ़ना चाहिए। यदि आवश्यक कैलोरी की मात्रा से खुराक पर्याप्त नहीं हो तो महिला अपनी गर्भावस्था के दौरान 5 से 6 किलो ग्राम वजन ही बढ़ा सकती है। यदि महिला का वजन प्रतिमाह 2 किलो ग्राम से कम बढ़ता हो, तो अपर्याप्त खुराक समझनी चाहिए। उसके लिए अतिरिक्त खाद्य आवश्यक होता है। वजन कम बढ़ने से गर्भाशय के अंदर गड़बड़ी का अंदेशा होता है और वह कम वजन वाले बच्चे के जन्म में परिणत होता है। अधिक वजन बढ़ने (झ 3 किलो ग्राम प्रतिमाह) से प्री एक्लेम्पसिया/जुड़वां बच्चों की संभावना समझनी चाहिए।

गर्भवती महिला के रक्तचाप की जांच बहुत ही महत्वपूर्ण होता है जिससे कि गर्भाधान के दौरान अति तनाव का विकार न होने पाए। यदि रक्तचाप उच्च हो (140-90 से अधिक अथवा 90 एमएम से अधिक डायलेटेशन) और मूत्र में अल्ब्यूमिन की मात्रा पाई जाए तो महिला को प्री-एक्लेम्पसिया कोटि में मान लेना चाहिए। यदि डायस्टोलिक की मात्रा 110 एम एम एच जी से अधिक हो तो उसे तत्काल गंभीर बीमारी की निशानी माना जाएगा। इस प्रकार की महिला को तत्काल सीएचसी/एफ आर यू में जांच के लिए भेज देना चाहिए। गर्भवती महिला जो कि तनाव (पी आई एच) ६ पी एक्लेम्पसिया से प्रभावित हो उसको अस्पताल में प्रवेश कराने की आवश्यकता होती है।

यदि महिला के निचले पलक की जोड़, हथेली और नाखून, मुंह का कफ और जीभ पीले हों तो उससे यह संकेत मिलता है कि महिला में खून की कमी है। विशेषरूप से यदि महिला सांस न ले

सकने की शिकायत करती हो तो श्वसन क्रिया की जांच करना अति महत्वपूर्ण है। यदि श्वसन क्रिया 30 सांस प्रति मिनट से अधिक हो और कफ उत्पन्न होता हो तो यह संकेत मिलता है कि महिला को खून की भारी कमी है तथा उसे डॉक्टर के पास जांच के लिए भेजना अत्यावश्यक है। चेहरे पर सांस फूलने को सामान्य सृजन होना माना जाता है तथा इससे प्री एक्लेम्पसिया होने की संभावना समझनी चाहिए।

गर्भवती महिलाओं को खून की कमी के खतरों से बचाने के लिए गर्भावस्था के दौरान अधिकाधिक लौह की आवश्यकता पर जोर डालें। सभी गर्भवती महिलाओं को गर्भाधान के बाद की पहली तिमाही अर्थात् 14 से 16 सप्ताह से प्रतिदिन आई एफ ए (100 एम जी मौलिक लौह और 0.5 एम जी फोलिक एसिड) की एक गोली 100 दिन तक देने की आवश्यकता होती है। आई एफ ए की यह मात्रा (प्रोफाइलेक्टिक खुराक) खून की कमी को रोकने के लिए दी जाती है। यदि किसी महिला में खून की कमी हो या उसको पैलोर हो तो उसे तीन माह तक आई एफ ए की 2 गोलियों की मात्रा प्रतिदिन देते रहें। इसका यह आशय हुआ कि गर्भवती महिला को गर्भावस्था के दौरान आई एफ ए की कम से कम 200 गोलियां देने की आवश्यकता होती है। आई एफ ए गोलियों की यह मात्रा अत्यधिक खून की कमी वाली अथवा सांस न ले सकने वाली और खून की कमी के कारण चिड़-चिड़ाहट महसूस करने वाली महिलाओं को स्वस्थ बनाने के लिए आवश्यक होती है। इन महिलाओं को आई एफ ए की स्वास्थ्यकर मात्रा आरंभ कर और आगे अगली देखभाल के लिए संबद्ध डॉक्टर के पास सलाह के लिए भेजना चाहिए।

पूर्व अध्ययनों की समीक्षा

पूर्व अध्ययनों की समीक्षा के क्रम में विभिन्न आचार्यों द्वारा लिखित पुस्तकों का अवलोकन किया गया है जिसमें :

उदीपी, एस, धुगरे, पी, एवं एनटोनी (2002) के शोध आलेख "अन्डर न्यूट्रिशन इन प्रेगनेन्सी एण्ड लेक्टेशन" में कहना है कि गर्भावस्था के दौरान गर्भवती महिलाओं द्वारा आवश्यक पोषण के सेवन से स्वस्थ बच्चा का जन्म होता है तथा प्रसवोपरांत महिलाएं स्वयं

भी स्वस्थ रहती है।

आई0सी0एम0आर0 (2009) न्यूट्रियेन्ट रिक्वायर्मेन्ट्स एण्ड रिफोर्मेन्ड डेट्री एलाउमेन्स फोर इण्डियन्स, में कहना है कि गर्भावस्था के दौरान आवश्यक विटामिन के साथ साथ आयरन एवं फौलिक एसिड तथा पत्तीदार हरी सब्जी का भरपूर सेवन महिलाओं को करना चाहिए।

पाठक, पी0, कपिल, यू0, कपूर, एस0के0, सक्सेना, आर, कुमार, ए0, गुप्ता, एन एवं सिंह पी0 (2004) प्रिभिलेन्स ऑफ मल्टीपुल माइक्रोन्यूट्रियेन्ट डिफिसियेन्सीज एमाउस्ट प्रिगनेन्ट ओमेन इन रूरल एरिया ऑफ हरियाणा, में कहना है कि 18 वर्ष की गर्भवति महिलाओं पर 28 सप्ताह तक फरीदाबाद, हरियाणा में किए गए अध्ययन से पता चला कि गर्भावस्था के दौरान कम मात्रा में ली गई विटामिन एवं पोस्टिक आहार के कारण कुपोषित बच्चों का जन्म हुआ और प्रसवों उपरान्त महिलाएं भी अस्वस्थ रहने लगी।

सिंह, एम0बी0, फोतेदार, आर0 एवं लक्ष्मीनारायण, जे0 (2009) माइक्रोन्यूट्रियेन्ट डिफिसियेन्सी एमोन्ग ओमेन ऑफ डिजर्ट एरिया ऑफ राजस्थान, में कहना है कि चालीस प्रतिशत महिलाएं वीटामिन ए की कमी, 80.7 प्रतिशत महिलाएं रक्त की कमी से ग्रस्त थी। जिसके कारण प्रसवों उपरान्त बच्चा एवं जच्चा दोनों अस्वस्थ रहने लगी।

अध्ययन का उद्देश्य

धात्री अवस्था में समुचित पोषण के अध्ययन का उद्देश्य निम्नलिखित तथ्यों पर आधारित है

इस अध्ययन के आधार पर धात्री अवस्था में समुचित पोषण का तथ्यपरक विश्लेषण किया गया है।

अध्ययन पद्धति

यह शोध आलेख मुख्य रूप से वर्णन एवं विश्लेषणात्मक एवं ऐतिहासिक आलोचनात्मक अध्ययन पद्धति पर आधारित है। वर्तमान अध्ययन धात्री अवस्था में समुचित पोषण के विविध पक्षों के अन्वेषण से संबंधित है अतः यह शोध आलेख मुख्य रूप से द्वैतियक स्रोत पर आधारित है। इस अध्ययन के लिए मूल अध्ययन स्रोत पत्र-पत्रिकाओं एवं दस्तावेज तथा विभिन्न आचार्यों द्वारा सम्पादित पुस्तकों द्वारा लिया है।

टेटनस टोक्सोइड का इंजेक्शन देना

नवजात शिशु की टेटनस से रोकथाम के लिए टी टी इंजेक्शन की 2 मात्रा देना बहुत ही महत्वपूर्ण है। टी-टी इंजेक्शन की पहली खुराक पहली तिमाही के ठीक बाद में देनी चाहिए। गर्भाधान की पहली तिमाही के दौरान टी टी इंजेक्शन नहीं देना चाहिए। पहली खुराक के एक माह बाद ही अगली इंजेक्शन की खुराक देनी चाहिए किंतु ई डी डी से एक माह पहले ही।

गर्भावस्था के दौरान पौष्टिक भोजन

गर्भावस्था के दौरान प्रोटीनयुक्त आहार अनिवार्य होता है। यदि संभव हो तो गर्भवती महिला को पर्याप्त मात्रा में दूध, अंडे, मछली, पॉल्ट्री उत्पाद और मांस का सेवन करना चाहिए। यदि वह शाकाहारी हो तो उसे विभिन्न अनाजों तथा दालों का प्रयोग करना होगा। खून की कमी न होने पाए, इसलिए शिशु में रक्त वृद्धि के लिए लौह अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान रखता है। मां को चीनी के स्थान पर गुड़ का प्रयोग करना चाहिए, बाजरे से बने खाद्यों को खाना चाहिए, साथ ही तिल के बीज और गहरी हरी पत्तियों वाली सब्जी का भरपूर प्रयोग करना चाहिए। शिशु की हड्डियों और दांतों की वृद्धि के लिए कैल्सियम आवश्यक है। दूध कैल्सियम का अति उत्तम स्रोत है। रागी और बाजरे में भी कैल्सियम उपलब्ध होता है। उसको छोटी सूखी मछली खाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। गर्भवती महिलाओं के लिए विटामिन महत्वपूर्ण होती है। उसको

साग-सब्जियों का भरपूर प्रयोग (विशेष रूप से गहरी हरी पत्तियों वाली) करना चाहिए और खट्टे प्रकार के फलों सहित फलों का प्रयोग करना चाहिए। सूजन में कमी लाने के लिए कम नमक वाले भोजन लेने चाहिए। महिला सामान्य भोजन खा सकती है किंतु नमकीन या नमक रहित पकाना चाहिए। प्री एक्लेम्पसिया, विशेष रूप से मूत्र में अलबूमिन पाए जाने पर उच्च प्रोटीन युक्त खुराक लेनी चाहिए। गर्भवती महिला को अपनी प्रोटीनयुक्त खुराक बढ़ाने की सलाह देनी चाहिए।

गर्भावस्था में स्वस्थ आहार खाना जरूरी है क्योंकि गर्भवस्थ शिशु को आपके भोजन से पोषण मिलता है। विविध, संपूर्ण आहार से सुनिश्चित हो सकेगा कि आप और आपके शिशु को सभी जरूरी पोषण मिले। आहार में प्रतिदिन निम्नांकित भोजन समूहों में से अलग-अलग भोजन शामिल होने चाहिए: अनाज, साबुत व पूर्ण अनाज, दाल और मेवे: हर भोजन में इनका एक हिस्सा रखें। जटिल कार्बोहाइड्रेट्स जैसे कि ब्राउन राइस, साबुत अनाज, किनोआ, जई (ओट्स), ज्वार, बाजरा, सूजी और होलग्रेन ब्रेड और पास्ता आदि का सेवन करें। इनसे आपको और शिशु को न केवल ज्यादा पोषक तत्व मिलेंगे, बल्कि इनसे आपका पेट ज्यादा समय तक भरा-भरा रहेगा। साथ ही स्टार्चयुक्त जड़ वाली सब्जियां जैसे कि आलू, जिमिकंद, शकरकंदी, अरबी या कच्चा केला आदि भी खाएं।

कोशिश करें कि आप हर दिन कम से कम पांच हिस्से ताजा फल और सब्जियां खाएं। फल से ज्यादा सब्जियां खाने पर जोर दें। अलग-अलग रंगों वाले विभिन्न फल और सब्जियां शामिल करें, जिससे आपका पोषण बढ़ेगा। जूस और स्मूदी भी फायदा करती हैं। मगर, प्राकृतिक शर्करा आपके ब्लड शुगर के स्तर को प्रभावित कर सकती है और आपके दांत भी खराब हो सकते हैं। इसलिए बेहतर है कि इन पेयों की मात्रा सीमित रखें। कम वसा का मांस और चिकन, मछली, अंडे और दाल-दलहन शामिल हैं। कोशिश करें कि एक हफ्ते में दो या इससे ज्यादा हिस्से मछली खाएं। इसमें कम से कम एक और ज्यादा से ज्यादा दो हिस्सा तैलीय मछली जैसे कि बांगडा या सार्डिन मछली होनी चाहिए।

दही, छाछ और पनीर ये भोजन कैल्शियम, प्रोटीन और विटामिन बी12 से भरपूर होते हैं। इनके ऐसे विकल्प जिनमें वसा और मीठा कम हो, वे ज्यादा स्वस्थ रहते हैं। यदि आपको लैक्टोस असहिष्णुता है, तो अपनी डॉक्टर से बात करें कि आपको क्या खाना चाहिए। वसा भी स्वस्थ आहार का जरूरी हिस्सा होती है, मगर कुछ वसा आपके लिए दूसरों की तुलना में ज्यादा बेहतर है। चाहे आप गर्भवती हो या नहीं, कोशिश करें कि आप स्वस्थ वसा (मोनोसैचुरेटेड और पॉलीसैचुरेटेड) ज्यादा लें। वहीं, दूसरी ओर अस्वस्थ वसा (सैचुरेटेड और ट्रांस) का सेवन कम करें। बहुत से लोगों के आहार में आयोडीन का स्तर भी कम होता है। आयोडीन भोजन में मिलने वाला ऐसा खनिज है जो शिशु के मस्तिष्क के विकास के लिए बहुत जरूरी है। डेयरी उत्पाद और समुद्री भोजन आयोडीन का अच्छा स्रोत हैं। यदि आप अपने भोजन में नमक डालती हैं, तो आयोडीन युक्त नमक इस्तेमाल करें।

पर्याप्त मात्रा में तरल का सेवन भी जरूरी है, ताकि आप जलनियोजित रह सके और गर्भावस्था में होने वाली आम समस्याएं जैसे कि कब्ज, बवासीर और मूत्राशय के संक्रमणों से बच सकें। अंतिम तिमाही में निर्जलीकरण से समय से पहले संकुचन शुरू हो सकते हैं। पानी सबसे स्वस्थ पेय है, मगर कुछ अन्य सेहतमंद विकल्प भी हैं।

कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ हैं, जिनसे गर्भावस्था के दौरान आपको दूर रहना चाहिए। ये आपके शिशु के लिए असुरक्षित साबित हो सकते हैं, जैसे: अपाश्चुरिकृत दूध (भैंस या गाय का) और इससे बने डेयरी उत्पादों का सेवन गर्भावस्था में सुरक्षित नहीं है। इनमें ऐसे विषाणुओं के होने की संभावना रहती है, जिनसे पेट के संक्रमण और तबियत खराब होने का खतरा रहता है। गर्भावस्था के समय

विषाक्त भोजन आपको बहुत बीमार कर सकता है, क्योंकि संक्रमण के प्रति आप अधिक संवेदनशील होती हैं। कहीं बाहर खाना खाते समय भी पनीर से बने व्यंजनों जैसे टिक्का और कच्चे पनीर के सैंडविच आदि के सेवन से बचें, क्योंकि पनीर ताजा है या नहीं, यह बता पाना मुश्किल हो सकता है। सफेद, फफुंदीदार पपड़ी वाली चीज जैसे ब्री और कैमेम्बर्ट या फिर नीली (ब्लू वेन्ड) चीज। इसके अलावा भेड़ या बकरी आदि के दूध से बनी अपाश्चुरिकृत मुलामय चीज से भी दूर रहें। इन सभी तरह की चीज में लिस्टेरिया जीवाणु होने का खतरा रहता है, जिससे लिस्टेरियोसिस नामक संक्रमण हो सकता है। यह संक्रमण आपके अजन्मे शिशु को नुकसान पहुंचा सकता है। कच्चे या अधपके मांस में ऐसे परजीवी (पैरासाइट) हो सकते हैं जो टोक्सोप्लाज्मोसिस पैदा करते हैं। यह एक ऐसी बीमारी है जो गर्भावस्था और प्रसव के दौरान जटिलताएं पैदा कर सकती है। कच्चे या अधपके मांस से साल्मोनेला भोजन विषाक्तता भी हो सकती है। सभी मांसाहारी भोजनों को तब तक पकाएं जब तक उनमें से साफ रस निकलने न लगे और जरा सा भी गुलाबी हिस्सा न बचे। साथ ही, रेडिमेड भोजनों को भी अच्छे से पकाएं।

- कच्चे समुद्री भोजन जैसे कि कस्तूरा मछली (ओएस्टर) या बिना पकी सुशी। कच्ची सीपदार मछली, कस्तूरा और झींगा में जीवाणु (बैक्टीरिया) और विषाणु (वायरस) हो सकते हैं। सुखी को यदि तैयार करने से पहले प्रशीतित (फ्रोजन) नहीं किया गया है तो इसका सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि इसमें परजीवी कीड़े हो सकते हैं। प्रतिष्ठित दुकानों और रेस्टोरेंट में मिलने वाली सुशी अधिकांशतः सुरक्षित होती है, मगर यदि आपको संशय हो तो बेहतर है कि इसके सेवन से बचें।

- कच्चे या अधपके अंडे। कुछ अंडों से साल्मोनेला भोजन विषाक्त हो सकती है। बेहतर है कि कच्चे अंडे से बने भोजनों का सेवन न किया जाए, जैसे कि घर पर बनी मेयोनीज। बैक्टीरिया को खत्म करने के लिए अंडे को तब तक पकाएं जब तक की जर्दी और सफेदी ठोस न हो जाए। इसका मतलब है कि हल्के उबाले हुए, पोचड, सनी साइड अप या टपकते हुए अंडों का सेवन न करें। अच्छी तरह पके हुए ठोस अंडे ही खाएं।

- शार्क और स्वोर्डफिश जैसी बड़ी परभक्षी मछलियों का सेवन न करें, क्योंकि उनमें पारे (मर्क्युरी) की असुरक्षित मात्रा हो सकती है। ये मछलियां संदूषित जल से पारा समाहित कर लेती हैं। यह पारा उनकी मांसपेशियों में मौजूद प्रोटीन से चिपक जाता है और मछली के पकने के बाद भी वहीं बना रहता है। शार्क, स्वोर्डफिश और मार्लिन में मर्क्युरी का स्तर बहुत ही ज्यादा होता है, जो शिशु के तंत्रिका तंत्र को प्रभावित कर सकता है। टूना मछली में भी मर्क्युरी होती है, इसलिए बेहतर है कि हर हफ्ते मध्यम माप के चार कैन या दो ताजी टूना स्टीक से ज्यादा न खाएं।

- कलेजी और कलेजी के उत्पाद जैसे कि पाके, लीवर सॉसेज और मछली के तेल के अनुपूरकों का सेवन न करें। कलेजी में बहुत अधिक मात्रा में रेटिनॉल (पशुओं से मिलने वाला विटामिन ए) हो सकता है। इसके अत्याधिक सेवन से गर्भस्थ शिशु को नुकसान पहुंच सकता है।

- गर्भावस्था के दौरान शराब छोड़ देनी चाहिए। यह जानने का कोई तरीका नहीं है कि गर्भावस्था में कितनी मात्रा में शराब का सेवन सुरक्षित है। मगर, हम यह जानते हैं कि आप जितनी ज्यादा शराब पीती हैं, शिशु में दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याएं होने का खतरा उतना ही ज्यादा होता है। पहली तिमाही में शराब के सेवन से गर्भपात का जोखिम बढ़ जाता है। इसीलिए विशेषज्ञों की सलाह है कि प्रेगनेंसी में एल्कोहॉल का सेवन बिल्कुल बंद कर देना चाहिए।

- प्रतिदिन 200 मि.ग्रा. से अधिक कैफीन का सेवन न करें। एक दो बड़े कप चाय या इंस्टेंट कॉफी के बराबर है। सोडायुक्त पेय और एनर्जी ड्रिंक्स में भी कैफीन होता है, इसलिए पेय चुनने से

पहले उनके लेबल को अच्छी तरह देख लें। आप इनकी बजाय कैफीनरहित पेय ले सकती हैं।

कुछ शोधों के अनुसार अत्याधिक पकाए गए स्टार्चयुक्त भोजनों को कम जन्म वजन शिशु के साथ जोड़ा गया है। ऐसा प्राकृतिक रसायन एक्राइलामाइड की वजह से होता है, जो कि आलू या ब्रेड को उच्च तापमान पर तलने, बेक करने, भूनने या ग्रिल करने पर बनता है।

विश्राम और नींद

बहुत सी महिलाएं गर्भवती होने पर कड़ी मेहनत या पहले से भी अधिक कड़ी मेहनत से काम करना जारी रखती हैं। अत्यधिक शारीरिक श्रम के वजह से गर्भपात, अपरिपक्व प्रसूति या कम वजन वाले शिशु (विशेष रूप से जबकि महिला पर्याप्त भोजन न कर रही हो) पैदा होने की संभावना रहती है। गर्भवती महिला को यथासंभव भरपूर विश्राम करना चाहिए। दिन के समय उसको लेटकर कम से कम एक घंटे का विश्राम करना चाहिए तथा प्रत्येक रात में 6 से 10 घंटे सोना चाहिए। करवट के बल सोना हमेशा आरामदायक होता है तथा इससे पल रहे शिशु को रक्त की आपूर्ति में वृद्धि होती है।

गर्भावस्था के दौरान बीमार पड़ना असुविधाजनक और अरुचिकर होता है क्योंकि गर्भावस्था अपने आप में असुविधाजनक होता है और गर्भावस्था के दौरान कुछ दवाइयां वर्जित होती हैं। इसके अतिरिक्त मलेरिया जैसी कुछ बीमारियां गर्भावस्था के दौरान गंभीर समस्याएं पैदा कर देती हैं। इन्हीं कारणों से गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को बीमारियों और संक्रमण से बचने के लिए विशेष सावधान रहने की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए उन्हें सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करना चाहिए तथा ऐसे पानी का उपयोग नहीं करना चाहिए जिससे सिस्टोसोमियासिस जैसी बीमारी होती हो।

प्रतिदिन स्नान करने से ताजगी आती है तथा इससे संक्रमित होने अथवा बीमार पड़ने से बचा जा सकता है। यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है कि स्तनों और जननेन्द्रिय गुप्तांगों की स्वच्छ पानी से बार-बार सफाई की जाए। रुक्ष रासायनिकों तथा प्रक्षालकों की आवश्यकता नहीं होती है क्योंकि वे हानि कारक भी हो सकते हैं। सूती हल्के फुल्के ढीले-ढाले कपड़ों का प्रयोग उचित होता है। सही आकार की चोलियां स्तनों को सहारा पहुंचाती हैं, क्योंकि स्तन बड़े और मुलायम हो जाते हैं।

निष्कर्ष

गर्भावस्था के दौरान यह महत्वपूर्ण नहीं है कि आप कितना खाती हैं, बल्कि जरूरी यह है कि आप क्या खाती हैं। हालांकि, परिवारजन और दोस्त आप दो लोगों के लिए खाने की सलाह दे सकते हैं, मगर याद रखें कि आप नन्हे से शिशु के लिए खा रही हैं, न कि किसी वयस्क के लिए! एक औसत गर्भवती महिला को गर्भावस्था के शुरुआती छह महीनों तक अतिरिक्त कैलोरी की जरूरत नहीं होती। वास्तव में गर्भावस्था के दौरान आपका शरीर जरूरी उर्जा और पोषक तत्व आपके भोजन से निकालने में और अधिक कुशल हो जाता है। स्टार्चयुक्त भोजनों को जरूरत से ज्यादा न पकाएं। उदाहरण के तौर पर आलू और चिप्स को केवल केवल हल्का रंग लेने तक तले और टोस्ट भी ज्यादा गहरा न करें इसे हल्का भूरा ही रहने दें। पहले से तैयार भोजनों को, जिन्हें केवल तलने या ओवन में गर्म करने की जरूरत होती है तो उनके बारे में पैकेट पर दिए गए निर्देशों का पालन करें। कोशिश करें कि बहुत ज्यादा पैकेट बिस्किट या रेडिमेड भोजन न खाएं, क्योंकि एक्राइलामाइड प्रसंस्कृत भोजनों में भी पाया गया है। आलूओं को कम रोशनी, ठंडी और सूखी जगह पर रखें, इन्हें फ्रिज में स्टोर न करें। फ्रिज में रखने से इनमें शर्करा का स्तर बढ़ सकता है, जिससे तलने, बेक करने या भूनने पर इनमें एक्राइलामाइड का स्तर बढ़ जाता

है।

संदर्भ सूची

1. Udipi S, Ghugre P, Antony. Under Nutrition in Pregnancy and Lactation. J Indian Med Assoc. 2002; 111(9):548–57.
2. ICMR. Nutrient Requirements and Recommended Dietary Allowances for Indians a. Indian Council of Medical Research, 2009, 1–334, 34-36.
3. Pathak P, Kapil U, Kapoor SK, Saxena R, Kumar, A., Gupta, N., Singh, P. Prevalence of multiple micronutrient deficiencies amongst pregnant women in a rural area of Haryana. Indian Journal of Pediatrics. 2004; 71(11):1007–14.
4. Singh MB, Fotedar R, Lakshminarayana J. Micronutrient deficiency status among women of desert areas of western Rajasthan, India. Public Health Nutr. 2009; 12(5):624–629.
5. Bhatia BD, Banerjee D, Agarwal DK, Agarwal KN. Dietary intakes of urban and rural pregnant, lactating and non-pregnant, non-lactating vegetarian women of Varanasi. Indian Journal of Medical Research. 1981; 74:680–687.