



पोषण एवं स्वास्थ्य – वॉल्यूम I

स्वस्थ मातृत्व – स्वस्थ भविष्य की ओर एक कदम





पोषण एवं स्वास्थ्य – वॉल्यूम 1
ग्लोबल प्रोग्राम इंडिया

प्रकाशित
कारितास इंडिया 2023

संपर्क
सी बी सी आई सेंटर
1 अशोक प्लेस
नई दिल्ली 110001

परिचय

जैसे ही गर्भावस्था की यात्रा शुरू होती है, यह हर महिला के लिए एक अद्भुत क्षण होता है। गर्भावस्था एक अनमोल पल और नौ महीने की एक सुखद यात्रा है। जैसे-जैसे महिला हर नए महीने में प्रवेश करती है, शरीर में कई आश्चर्यजनक नए बदलाव होते हैं।

महिलाओं के जीवन में गर्भावस्था और स्वस्थ शिशु का जन्म एक बहुत ही महत्वपूर्ण अनुभव होता है। स्वस्थ गर्भावस्था और स्वस्थ शिशु का जन्म मातृत्व के अनुभव को समृद्धि और संवेदनशीलता से भर देता है, जिससे माँ का जीवन नयी उम्मीदों और प्रेरणाओं से भरा होता है। एक स्वस्थ बच्चे का जन्म न केवल माँ के लिए बल्कि पूरे परिवार के लिए भी बड़ा समायोजन होता है।

गर्भावस्था के दौरान मातृत्व स्वास्थ्य और पोषण का बहुत महत्व होता है। गर्भावस्था में सही और संतुलित पोषण न केवल माँ की स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होता है, बल्कि इसका शिशु के सही विकास और स्वस्थ जन्म के लिए भी बहुत महत्व होता है। इसलिए, गर्भावस्था में उचित आहार और सही देखभाल का महत्व अधिक होता है।

इस फिलपबुक का मुख्य उद्देश्य गर्भावस्था के दौरान मातृत्व स्वास्थ्य और सही पोषण का महत्व के बारे में जागरूक करना है। यह फिलपबुक गर्भावस्था में सही आहार की जानकारी और उसके महत्व को संक्षेपित रूप में प्रस्तुत करता है। इससे गर्भवती महिलाएं अपनी आहार और पोषण की देखभाल में सजग रह सकती हैं, ताकि उनकी स्वास्थ्य और उनके शिशु की सही विकास की सुनिश्चित हो सके।

यह फिलपबुक ग्लोबल प्रोग्राम में कार्यरत सदस्यों को स्वस्थ गर्भावस्था और उसमें होने वाली संभावित समस्याओं के बारे में सूचित करता है, साथ ही गर्भावस्था में सही पोषण की महत्ता और सही आहार व्यवस्था का महत्व भी बताता है। गर्भावस्था में सही पोषण का महत्व समझाने से, टीम के सदस्य गर्भवती महिलाओं को सही और स्वस्थ आहार के बारे में जागरूक कर सकते हैं ताकि उनकी सेहत और उनके शिशु की सेहत सुनिश्चित की जा सके।

हिंदी में प्रकाशित फिलपबुक प्रोग्राम में कार्यरत सदस्यों को हिंदी भाषा में जानकारी प्रदान करता है, ताकि सभी सदस्य इस महत्वपूर्ण जानकारी को अच्छी तरह से समझ सकें।

संक्षेप में, इस फिलपबुक का उद्देश्य टीम को स्वस्थ गर्भावस्था और सही पोषण के महत्व के बारे में जागरूक करना है, साथ ही सही पोषण और आहार के महत्व को समझाना और बोध कराना है।

गर्भावस्था के दौरान पोषण का महत्व

गर्भावस्था के दौरान और गर्भावस्था के बाद पोषण के महत्व की चर्चा करें

- महिलाओं के जीवन में गर्भावस्था बहुत ही महत्वपूर्ण समय होता है। पोषण इस तथ्य के कारण और भी महत्वपूर्ण हो जाता है कि गर्भावस्था के दौरान भोजन का चुनाव गर्भवती माँ के स्वास्थ्य के साथ-साथ गर्भस्थ शिशु के विकास पर भी प्रभाव डालता है। इसलिए के स्वस्थ तरीके से विकास के लिए और खुद के लिए भी गर्भावस्था को स्वस्थ और आनंददायक बनाने के लिए पौष्टिक भोजन का सेवन करना आवश्यक है।
- गर्भावस्था के दौरान अधिकांश समस्याओं का पूर्वानुमान नहीं लगाया जा सकता। गर्भस्थ शिशु के विकास और माँ के स्वास्थ्य का आकलन करने के लिए सभी गर्भवती महिलाओं के लिए 3 एएनसी जांच आवश्यक हैं। आपके गाँव या नजदीकी उपकेंद्र अस्पताल में एएनसी जांच निःशुल्क की जाती है।
- अस्पताल या स्वास्थ्य केंद्र में गर्भवती महिला की आमतौर पर वजन बढ़ने, गर्भाशय के आकार, रक्तचाप की जांच की जाती है।

प्रसव पूर्व देखभाल



गर्भवती महिलाओं
का शीघ्र पंजीकरण
और 3 एएनसी जांच



आपातकालीन स्थिति में
एम्बुलेंस को कॉल करें



विकास की निगरानी



रक्तचाप की जांच



शारीरिक जांच



मूत्र की जांच



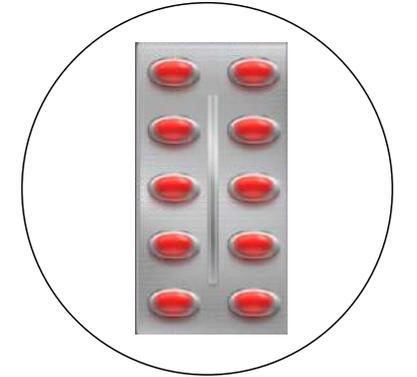
हीमोग्लोबिन की जांच



परामर्श



टेक होम राशन



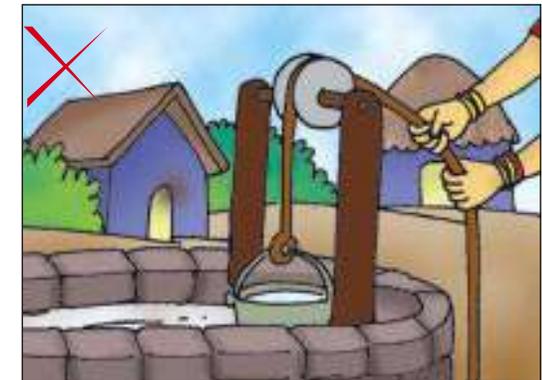
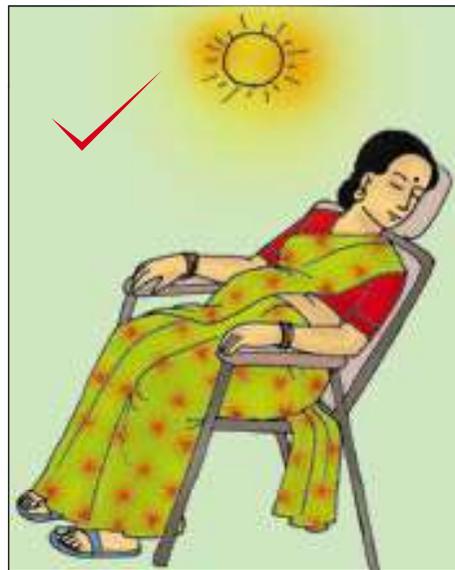
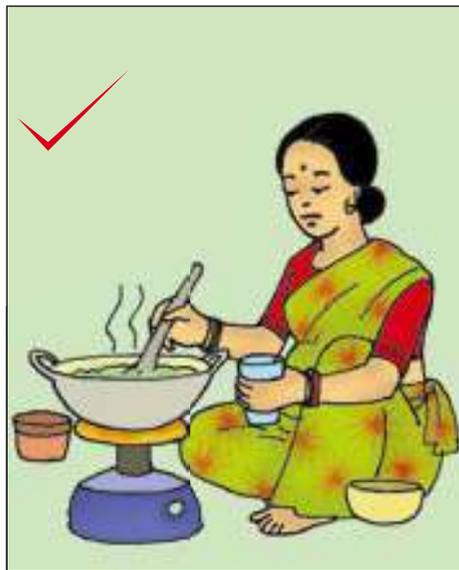
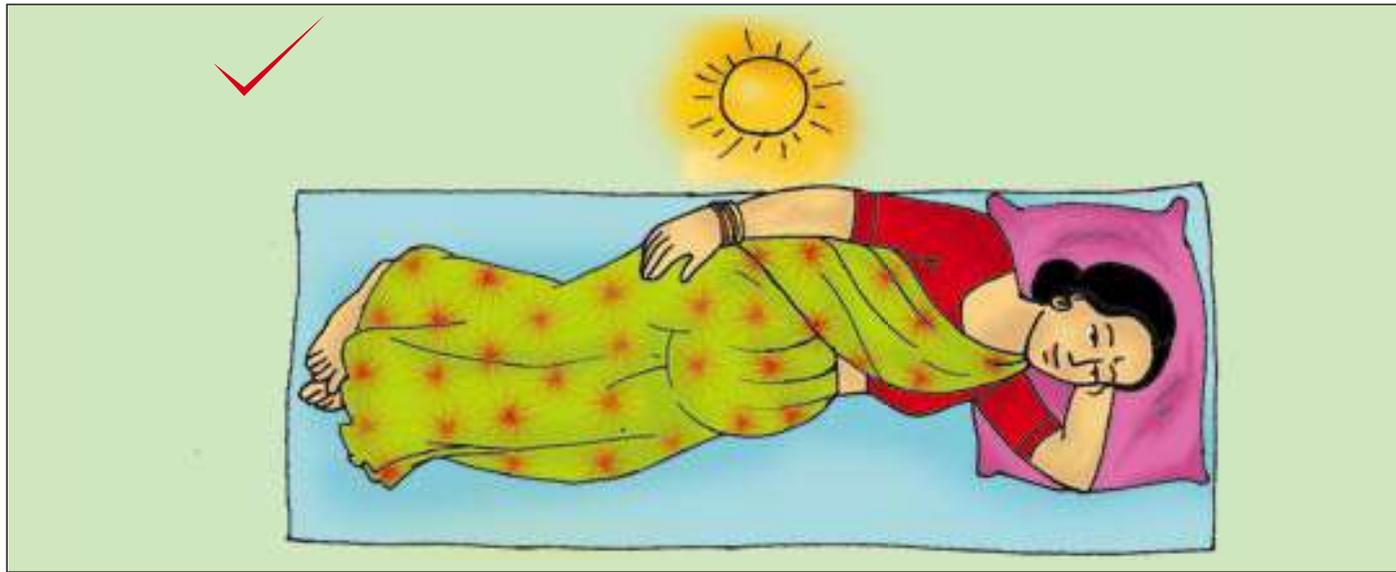
आईएफए गोलियों के
नियमित सेवन

प्रसव पूर्व देखभाल

प्रसव पूर्व देखभाल के दौरान महत्वपूर्ण तथ्यों की और इसके महत्व की चर्चा करें—

- मूत्र की जांच— उच्च रक्तचाप के साथ मूत्र में प्रोटीन की उपस्थिति प्री-एक्लेम्पसिया (प्रीक्लेम्पसिया गर्भवती महिलाओं में होने वाली एक ऐसी समस्या है, जो आमतौर पर गर्भधारण के 20 हफ्ते के बाद होती है। इस समस्या के होने पर अचानक ही रक्तचाप में वृद्धि होने लगती है।) का संकेत देती है। मूत्र में शर्करा की उपस्थिति गर्भावधि मधुमेह मेलिटस (जीडीएम) का पता लगाने में मदद करती है, लेकिन एक विशेष जांच (ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट –जीटीटी) द्वारा इसकी पुष्टि की जानी चाहिए।
- खून या हीमोग्लोबिन की जांच— (शरीर में खून की कमी) अनीमिया की उपस्थिति और इसकी गंभीरता का पता लगाने के लिए, अनीमिया के प्रबंधन और उपचार में मदद करता है। यह जांच प्रारंभिक एचबी (शरीर में खून की मात्रा) स्तर और बाद की प्रसवपूर्व एचबी स्तरों की तुलना करने के लिए, आधार रेखा के रूप में कार्य करता है
- आई,फ, ए, गोलियां के नियमित सेवन से बच्चे के विकास में मदद मिलती है और मां में खून की कमी नहीं होती है। गर्भवती महिला को कम से कम 100 आयरन की गोलियां लेनी होती हैं।
- एक महीने के अंतराल पर गर्भवती महिलाओं को 2 टीटी इंजेक्शन गर्भस्थ शिशु को टिटनेस के खतरे से बचाता है।

गर्भावस्था के दौरान देखभाल



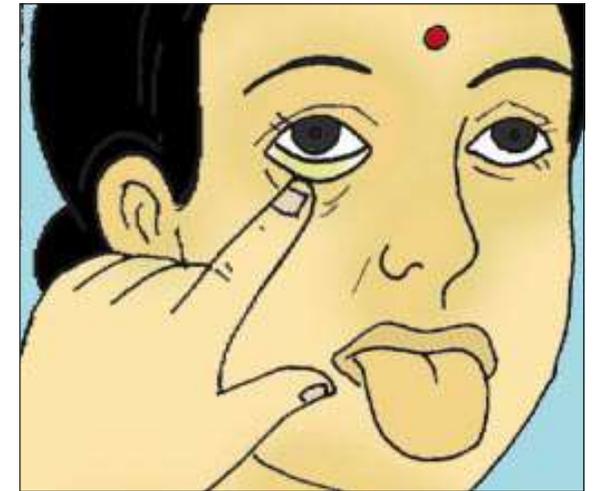
Source: Community and Home Based Postnatal Care of Newborn and Mothers

गर्भावस्था के दौरान देखभाल

गर्भावस्था के दौरान देखभाल के महत्वपूर्ण तथ्यों की और इसके महत्व की चर्चा करें—

- गर्भवती महिला को संतुलित आहार लेना चाहिए उसके भोजन में खाद्य पदार्थ मुख्य तीन खाने के समूह से होने चाहिए ।
 - ऊर्जा युक्त खाद्य पदार्थ
 - विकास और मांसपेशियों को मजबूत करने वाले खाद्य पदार्थ
 - वृद्धि और सुरक्षा और रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ
 - भोजन की मात्रा, समय और प्रकार का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए ।
- गर्भवती महिला को शिशु के विकास के लिए पर्याप्त आराम की जरूरत होती है ।
- गर्भवती महिला को दिन के समय और जब भी थकान महसूस हो तो कम से कम 2 घंटे आराम करना चाहिए ।
- गर्भवती महिला हल्के घरेलू काम जैसे खाना पकाना, घर की सफाई आदि कर सकती है ।
- गर्भवती महिला को कड़ी मेहनत या वजन उठाने वाली गतिविधि जैसे पीसना, खींचना या पानी ढोना या बोझ ढोना आदि नहीं करना चाहिए । कड़ी मेहनत और वजन उठाने वाले काम से गर्भवती माता को नुकसान हो सकता है जैसे की गर्भपात, समय से पूर्व प्रसव पीड़ा इत्यादि ।

गर्भावस्था के दौरान खतरे के संकेत



Source: Community and Home Based Postnatal Care of Newborn and Mothers

गर्भावस्था के दौरान खतरे के संकेत

गर्भावस्था के दौरान खतरे के संकेतों की चर्चा करें—

कुछ गर्भवती महिलाओं को इनमें से कोई भी समस्या हो सकती है जो माँ और बच्चे के लिए जोखिम का संकेत देती है। गर्भावस्था के दौरान आम समस्याएं हैं —

- प्रसव पीड़ा शुरू होने से पहले रक्तस्राव
- ऐंठन दौरे
- तेज बुखार
- पैरों या हाथों में सूजन
- प्रसव की अपेक्षित तिथि से पहले पेट में दर्द
- गंभीर पीलापन,
- एनीमिया

इनमें से किसी भी समस्या से ग्रस्त गर्भवती महिला को अस्पताल जाना चाहिए या इनमें से कोई भी लक्षण होने पर एएनएम से संपर्क करना चाहिए। उसे प्रसव के लिए पर्याप्त सुविधा वाले अस्पताल (ब्लॉक अस्पताल या जिला अस्पताल) में जाना चाहिए।

खतरे के संकेतों को नजरअंदाज करने से माँ और गर्भवती शिशु के स्वास्थ्य पर असर पड़ सकता है और उनका जीवन खतरे में पड़ सकता है।

संस्थागत प्रसव क्यों महत्वपूर्ण है?



निशुल्क वाहन सुविधा



निशुल्क जांच



प्रोत्साहन राशि



आवश्यकता पड़ने पर निशुल्क रक्त



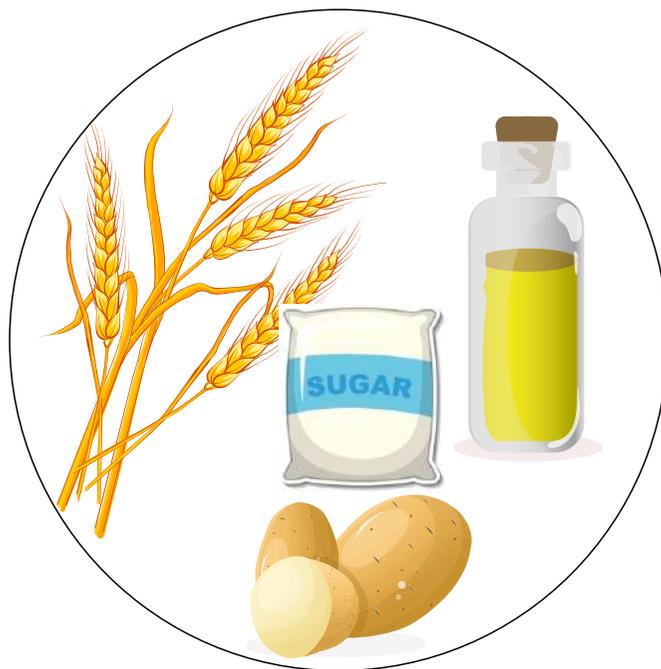
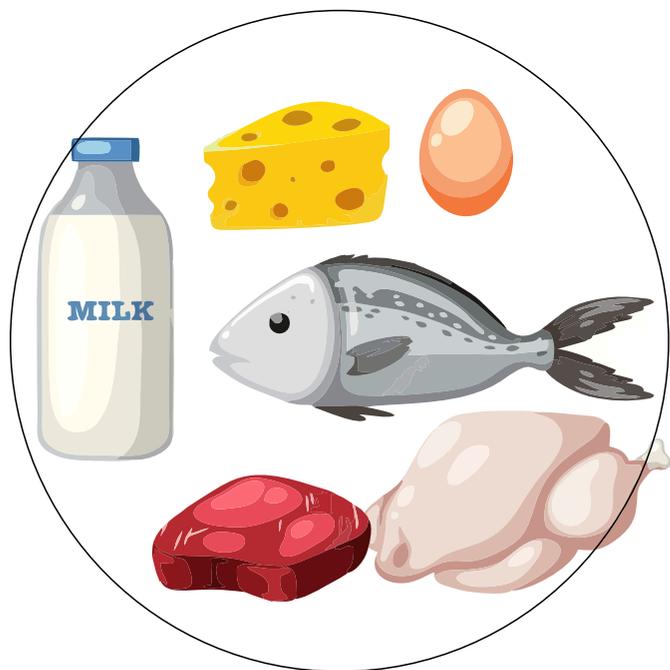
निशुल्क उपचार एवं आहार

संस्थागत प्रसव क्यों महत्वपूर्ण है?

संस्थागत प्रसव के महत्व की चर्चा करें

- जननी सुरक्षा योजना और जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम (जेएसके और जेएसएसके) के अंतर्गत माता को संस्थागत प्रसव के लिए, निशुल्क परिवहन, निशुल्क दवाइयां, निशुल्क आहार और निशुल्क रहने की व्यवस्था दी जाती है । जेएसएसके को गर्भवती महिलाओं की संस्थागत डिलीवरी और बीमार शिशुओं के इलाज के लिए अपनी जेब से होने वाले खर्च को खत्म करने के लिए लॉन्च किया गया है ।
- इसके साथ-साथ आवश्यकता पड़ने पर निशुल्क रक्त भी चढ़ाया जाता है । इसके अतिरिक्त उन्हें प्रोत्साहन राशि भी दी जाती है ।
- सभी जन्मों में कुशल स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा सहायता की जानी चाहिए, क्योंकि समय पर प्रबंधन और उपचार माँ और बच्चे दोनों के लिए जीवन और मृत्यु के बीच अंतर ला सकता है ।

गर्भवती महिला के संतुलित आहार के लिए कुछ मुख्य बिंदु



गर्भवती महिला के संतुलित आहार के लिए कुछ मुख्य बिंदु

गर्भवती महिला के संतुलित आहार के महत्व की चर्चा करें –

- गर्भवती महिला को संतुलित आहार लेना चाहिए उसके भोजन में खाद्य पदार्थ मुख्य तीन खाने के समूह से होने चाहिए ।
- ऊर्जा युक्त खाद्य पदार्थ— चावल, रोटी (मक्का बाजरा रागी) वसा के स्रोत जैसे तेल, घी, मक्खन, खाद्य पदार्थ जैसे बादाम, अखरोट, काजू, चीनी और गुड़
- विकास और मांसपेशियों को मजबूत करने वाले खाद्य पदार्थ— जैसे दाल, सोयाबीन, दूध और दूध से बने पदार्थ जैसे पनीर, दही, छाछ, लस्सी और मांस, मीट, अंडा और मछली ।
- वृद्धि और सुरक्षा और रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ— जैसे कि फल हरे पत्तेदार सब्जियां जैसे पलक, मेंथी, बथुआ, सरसों का साग और मौसमी सब्जियां जैसे भिंडी, आलू, प्याज, टमाटर, कद्दू, गोभी, शिमला मिर्च इत्यादि ।

गर्भवती महिला की रोजाना की भोजन की प्लेट में निम्नलिखित चीज होनी चाहिए ।

- दैनिक आहार के एक चौथाई हिस्से में अनाज शामिल होना चाहिए ।
- आधे हिस्से में मौसमी फल और हरे पत्तेदार सब्जियां शामिल करें बाकी एक चौथ हिस्से में दाल या मांस मीट और अन्य प्रोटीन के स्रोत जैसे अंडा शामिल होने चाहिए रोजाना दो कटोरी दाल खानी चाहिए ।
- रोजाना एक मुट्ठी सुख मेंवे जैसे अलसी के बीज, तिल, बादाम, छुहारा, मूंगफली आदि भोजन में शामिल करें । एक दिन में चार-पांच चम्मच चीनी और तेल अथवा घी का इस्तेमाल करें ।
- रोजाना अपनी थाली में एक बड़ा क्लास दूध या दूध से बनी चीज जैसे छाछ, दही शामिल करें जो लोग मीट,, अंडा नहीं खाते उन्हें दालें, सोयाबीन, दूध और दूध से बनी चीजे अधिक से अधिक मात्रा में सेवन करना चाहिए ।
- शराब एवं तंबाकू के सेवन से बच्चे और चाय कॉफी के सेवन से रखें बचे ।

कार्यों के आधार पर भोजन का वर्गीकरण

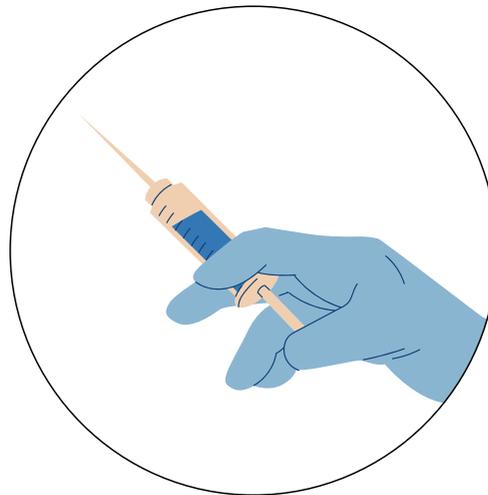
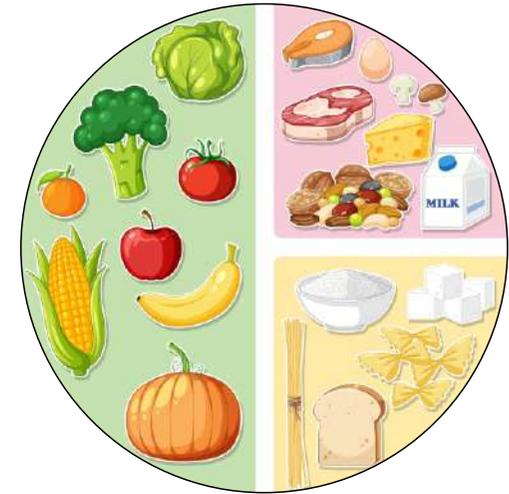
	प्रमुख पोषक तत्व	अन्य पोषक तत्व
ऊर्जा से भरपूर आहार	कार्बोहाइड्रेट और वसा	
	साबुत अनाज, अनाज, बाजरा इत्यादि	प्रोटीन, फाइबर, खनिज, कैल्शियम, आयरन और बी-कॉम्प्लेक्स वुटामिन
	वनस्पति तेल, घी, मक्खन	वसा में घुलनशील विटामिन, आवश्यक फैटी एसिड
	मेवे और तिलहन	प्रोटीन, विटामिन और खनिज
	चीनी	शून्य
शरीर निर्माण करने वाले खाद्य पदार्थ	प्रोटीन	
	दालें, मेवे और तिलहन	बी-कॉम्प्लेक्स विटामिन, अदृश्य वसा, फाइबर
	दूध और दूध उत्पाद	कैल्शियम, विटामिन ए, राइबोफ्लेविन, विटामिन बी12
	मांस, मछली, मुर्गी पालन	बी-कॉम्प्लेक्स विटामिन, आयरन, आयोडीन, वसा
सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ	विटामिन और खनिज	
	हरी पत्तेदार सब्जी	एंटीऑक्सीडेंट, फाइबर और अन्य कैरोटीनॉयड
	अन्य सब्जी और फल	फाइबर, चीनी और एंटीऑक्सीडेंट
	अंडे, दूध और दूध से बने उत्पाद और मांस की बाढ़ आ जाती है	प्रोटीन, और वसा

गर्भवती महिला के संतुलित आहार के लिए कुछ मुख्य बिंदु

गर्भवती महिला के संतुलित आहार के महत्व की चर्चा करें –

- हर बार खाना खाते समय थोड़ा ज्यादा खाना चाहिए गर्भावस्था में किसी भी खाने की मनाही नहीं है मां में कुपोषण या एनीमिया होने से गर्भावस्था अथवा जन्म के दौरान मां की मृत्यु का खतरा बढ़ जाता है ।
- गर्भवती महिलाओं को 1 दिन में तीन मुख्य आहार और दो छोटे आर आहार नाश्ता लेने चाहिए ।
- गर्भवती महिलाओं के आहार में मांस मीट और दूध एवं दूध से बनी चीजे, गाजर टमाटर फल (पपीता आम शकरकंदी खरबूजा) हरे पत्तेदार सब्जियां जैसे सहजन के पत्ते, मेथी के पत्ते, विटामिन सी युक्त पदार्थ खाद्य पदार्थ जैसे संतरा, नींबू, अमरूद का सेवन सुनिश्चित करें ।
- अंकुरित अनाजों का प्रयोग करें ।
- सब्जियों और फलों को काटने या छीलने से पहले उन्हें पानी से अवश्य धोएं इससे उनमें से पोषक तत्वों के नुकसान को रोका जा सकता है । खाने को ढक कर पकाएं या प्रेशर कुकर में बनाएं ताकि पोषक तत्व के नुकसान को बचाया जा सके और गैस खर्च भी काम हो ।
- दाल को पकाने से पहले थोड़े समय के लिए पानी में भिगोकर रखें उससे उसके प्रोटीन की गुणवत्ता बढ़ जाती है जिस पानी में दाल भिगोकर रखी जाती है उसे पानी को खाना पकाने में इस्तेमाल करें खाने को धीमी आंच पर पकाएं ।
- स्वच्छता का विशेष रूप से ध्यान रखें और खाना पकाते समय इन बातों का ध्यान रखें शौचालय के प्रयोग के बाद, खाना बनाने से पहले या बच्चे को खिलाने से पहले हाथ को साबुन से अच्छी तरह से अवश्य धोएं ।

पोषण से संबंधित चिंताओं को दूर करने के तरीके

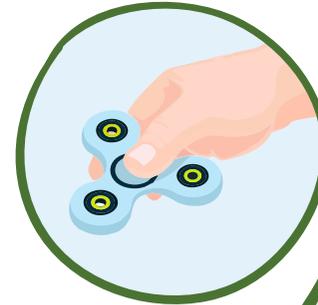
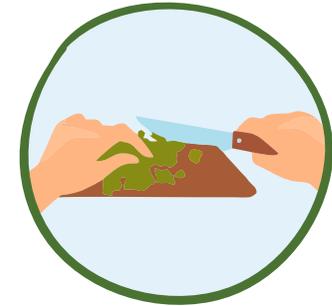


पोषण से संबंधित चिंताओं को दूर करने के तरीके

पोषण से संबंधित चिंताओं को दूर करने के तरीकों के महत्व की चर्चा करें –

- पोषण वाटिका. – घर या घर के नजदीक के स्थान में उगाए गए मौसमी साग सब्जी फलों का नियमित उपयोग
- स्थानीय रूप से उपलब्ध खाद्य पदार्थों का नियमित उपयोग
- आहार विविधता और संतुलित आहार का उपयोग
- गर्भावस्था और प्रसव के बाद डॉक्टर्स या स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं द्वारा दिए गए आयरन फोलिक एसिड का नियमित उपयोग
- आईसीडीएस सेवाएं – बच्चों के नियमित विकास जैसे कि वजन और लंबाई की जांच की निगरानी, टेक होम राशन, गर्भवती और धात्री माता के लिए आयोजित शिक्षा सत्रों में शामिल होना इत्यादि सेवाओं का उपयोग
- नियमित टीकाकरण
- स्वस्थ आदतें अपनाना

संक्रमण को रोकने के लिए सामान्य स्वच्छता



संक्रमण को रोकने के लिए सामान्य स्वच्छता

संक्रमण को रोकने के लिए सामान्य स्वच्छता के महत्व की चर्चा करें –

- कुछ सामान्य साफ-सफाई का पालन करके कई संक्रमणों और बीमारियों से बचा जा सकता है ।
- साफ हाथ, साफ बिस्तर, साफ कमरा शिशु में कई संक्रमणों को रोक सकता है । बच्चे और अपने लिए साफ कपड़े, कंबल चादर का उपयोग करें ।
- साबुन से हाथ धोना संक्रमण को रोकने के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है ।
- स्तनपान कराने, खाना पकाने, खाने से पहले, सफाई के बाद अपने हाथ धोएं ।
- शिशु का मूत्र – मल या नैपी बदलना, शौचालय का उपयोग करने के बाद और इसके अतिरिक्त जब भी आपको आवश्यक लगें ।
- अपने नाखूनों को साफ रखें और नियमित रूप से काटें ।
- परिवार के सभी सदस्यों को स्वच्छ आचरण का पालन करना चाहिए ।



ग्लोबल प्रोग्राम इंडिया



कारितास इंडिया

सी बी सी आई सेंटर, १ अशोक प्लेस, नई दिल्ली ११०००१

टेलिफोन: ०११-२३३६३३६०, वेबसाइट: <https://caritasindia.org/GlobalProgramIndia/>