



ध्यान रखने योग्य बातें -

- समय पर भोजन लें ।
- ताजा व गर्म खाना ही खाएं बासी खाने से बचें ।
- उपवास ना करें दो 2 घंटे के अंतराल में खाएं ।
- पानी व तरल पदार्थ अधिक मात्रा में लें ।
- किसी भी प्रकार के तनाव से बचें
- कैफीन युक्त पेय पदार्थ व अन्य नशे से बचें ।
- डॉक्टर द्वारा दिए गए विटामिन सप्लीमेंट निर्धारित समय पर ले ।
- विशेष परिस्थितियों जैसे डायबीटीज, थायरॉइड, हाई ब्लड प्रेशर आदि में आहार विशेषज्ञ की सलाह से आहार में परिवर्तन कराएं ।
- कामकाजी महिला अपने समय व कार्य की प्रकृति के अनुसार व्यक्तिगत आहार आयोजन (Individualized Diet Plan) करवा सकती हैं ।

डॉ. रचना सक्सेना

आहार एवं पोषण विशेषज्ञ
SBH वुमन हॉस्पिटल

उपलब्ध सुविधाएं

- 7 स्त्री रोग विशेषज्ञों की टीम
- आधुनिक मेडिकल एवं सर्जिकल सेंटर
- प्रजनन केन्द्र (Fertility Centre) - IUI, IVF, ICSI
- हाई रिस्क प्रेग्नेंसी (High Risk Pregnancy)
- आधुनिक दूरबीन पद्धति (Laparoscopy) द्वारा बच्चेदानी का ऑपरेशन
- बिना चीरा, बिना टांके के बच्चेदानी का ऑपरेशन (Vaginal Hysterectomy)
- गर्भाशय मुख की जाँच (Colposcopy)
- Malformation Scan (Sonography)
- विशेष गर्भ संस्कार मार्गदर्शन
- Hysteroscopy दूरबीन द्वारा बच्चेदानी की जाँच व ईलाज
- दर्द रहित प्रसव । (EPIDURAL)
- सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त गर्भपात एवं परिवार नियोजन केन्द्र ।
- कम्प्यूटाइज मशीन द्वारा गर्भस्थ शिशु के घड़कन की जाँच । (NST)
- स्तन कैंसर से बचाव व उपचार ।
- मेनोपॉज क्लिनिक (रजोनिवृत्ति) ।
- पैथोलॉजी ।
- फिजियोथेरेपिस्ट उपलब्ध
- न्यूट्रीशियनिस्ट उपलब्ध



गर्भावस्था में आहार

SBH[®] WOMEN HOSPITAL Pvt. Ltd.

ICSI एवं IVF (टेस्ट ट्यूब बेबी सेंटर)

सुपर स्पेशलिटी प्रसूति एवं स्त्रीरोग हॉस्पिटल

☎ 0771-4017979, 4047462 🌐 www.sbhhospital.com

📍 विजेता काम्प्लेक्स के सामने, न्यू राजेन्द्र नगर, रायपुर (छ.ग.)

परिचय

गर्भावस्था के दौरान स्त्री का शरीर कई शारीरिक और हार्मोनल परिवर्तन से होकर गुजरता है इसलिए इस दौरान संतुलित और पोषण युक्त आहार स्वास्थ्य को अच्छा बनाए रखने के लिए अति आवश्यक हो जाता है। गर्भावस्था में भोजन की मात्रा से अधिक महत्वपूर्ण उचित भोजन का चुनाव होता है इस समय आहार एवं जीवन शैली में कितना परिवर्तन करना है यह इस बात पर निर्भर करता है कि गर्भावस्था के पहले आपकी दिनचर्या कैसी थी? अनियमित एवं अस्वस्थ दिनचर्या गर्भावस्था को प्रभावित कर सकती है तथा जटिलताओं को बढ़ावा दे सकती है अतः स्वस्थ आहार एवं स्वस्थ जीवन शैली को अपनाना आवश्यक हो जाता है। गर्भावस्था के तीनों त्रैमासिक में भोजन की मात्रा ऊर्जा की आवश्यकता के हिसाब से तय करनी चाहिए।

प्रथम त्रैमासिक

गर्भावस्था के शुरूआती 3 महीने बहुत महत्वपूर्ण होते हैं इस दौरान शिशु निर्माण व विकास की शुरूआत होती है शरीर कई तरह के शारीरिक और हार्मोनल बदलावों से गुजरता है। स्वभाव में चिड़चिड़ापन, मॉर्निंग सिकनेस, जी मचलाना व खाने के स्वाद में परिवर्तन आदि भोजन की मात्रा को प्रभावित करते हैं इस समय मात्रा से ज्यादा भोजन की क्वालिटी पर ध्यान देना आवश्यक है

क्या करें ? ✓

ताजे फल व सब्जियां, अनार, सूप, जूस, नारियल पानी, दूध, दही आदि को आहार में शामिल करें। मॉर्निंग सिकनेस होने पर सूखे टोस्ट, बिस्किट, खाकरा, मुरमुरा आदि ले। हींग, आंवला आदि की गोलियां चूसने से जी मचलाने की समस्या कम लगती है।

क्या ना करें ? ✗

- अधिक मसालेदार भोजन कच्चे मांस अंडे व पनीर के सेवन से बैक्टीरियल इनफेक्शन होने का खतरा होता है
- बाहर के खाने में संक्रमण होने की संभावना होती है अतः बाहर खाने से बचें घर का बना ताजा खाना खाएं



द्वितीय त्रैमासिक

यह शिशु के तेजी से वृद्धि व विकास का समय होता है अतः प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन युक्त भोजन का महत्व बहुत अधिक बढ़ जाता है।

क्या करें ? ✓

दूध व दूध से बने पदार्थ, अंडा, साबुत दालें, पनीर, चिकन, खजूर, अनार, मुनक्का, चुकंदर, गाजर, अंकुरित अनाज आदि को अपने भोजन में शामिल करें।



क्या ना करें ? ✗

- कैफीन युक्त पेय जैसे चाय व कॉफी से परहेज करें
- कोल्ड ड्रिंक, रिफाइंड, पैकड चीजों का सेवन ना करें।

तृतीय त्रैमासिक

इस दौरान शिशु के क्रियाशील होने के साथ ही ऊर्जा की खपत ज्यादा बढ़ जाती है। अधिक कैलोरी युक्त भोजन लें। इसके अलावा अपच की समस्या आमतौर पर देखी जाती है जैसे पेट का फूलना, छाती में जलन, कब्ज आदि।

क्या करें ? ✓

अधिक कैलोरी युक्त सुपाच्य भोजन इस त्रैमासिक में लेना लाभकारी होता है जैसे मिक्स सब्जियों वाली दलिया, खिचड़ी, केला अंकुरित चने सुखे मेवे आदि अन्य तरल पदार्थ अधिक मात्रा में लें।

क्या ना करें ? ✗

- रात के समय गैस बनाने वाले खाने जैसे गोभी, मटर, प्याज मूली आदि लेने से बचें
- रात के खाने में देर ना करें खाने में नमक की मात्रा कम करें।