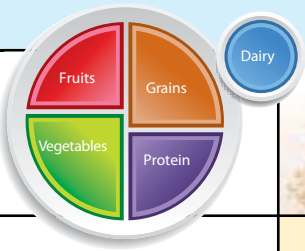


मेरो थाल रोज्नुहोस् : गर्भअवस्था र त्यसपछाडी दैनिक रूपमा चाहिने भोजनको मात्रा



					
निम्न अवस्थाका महिलाबर्गलाई चाहिने दैनिक आहार:	अन्न समूह आधा अन्नलाई पौष्टिक तत्व नष्ट नगरी राख्ने	सब्जी समूह विभिन्न प्रकारका सब्जीहरू फेर्ने	फलफूल समूह विभिन्न प्रकारका फलफूलहरू खाने	दुध समूह कम तर/ क्रिम भएको	मासु र बोडी समूह प्रोटीनकालागि कम बोसो भएको र दुब्लो मासु खाने
गर्भवती अवस्था पहिलो तीन महिना	६ औन्सेज	२.५ कप	२ कप	३ कप	५.५ औन्सेज
गर्भवती अवस्था छ र नौ महिना	८ औन्सेज	३ कप	२ कप	३ कप	६.५ औन्सेज
शिशुलाई आमाको दुध पुरामात्र खुवाएको समायभरि	८ औन्सेज	३ कप	२ कप	३ कप	६.५ औन्सेज
शिशुलाई आमाको दुध आधा समायसम्म मात्र खुवाएको अवस्थामा	७ औन्सेज	३ कप	२ कप	३ कप	६ औन्सेज
शिशुलाई आमाको दुध दिन पूरै बन्ध गरेपछि *	६ औन्सेज	२.५ कप	१.५ कप	३ कप	५ औन्सेज
कप र औन्सेज नाप्ने तरिका	१ औन्स = १ तास पाउरोटी, १ औन्स खान- तयारी -अन्न अथवा १/२ कप पकाएको पास्ता, भात या अन्न	१ कप= १ कप काँचो अथवा पकाएको सब्जी अथवा रस अथवा २ कप पातजन्य सब्जी	१ कप = १ कप फलफूल अथवा रस अथवा १/२ कप सुक्खा फलफूल	१ कप = १ कप दुध, ८ औन्सेज दही, १.५ औन्सेज छुर्पी अथवा २ औन्सेज प्रशोधित छुर्पी	१ औन्स = १ औन्स दुब्लो मासु, कुखुराको मासु अथवा माछा, १ डिम्मा, १/४ कप पकाएको सुक्खा बोडी, १/२ औन्स बदमजन्य फल अथवा १ चम्चा बदामको बटर

*शिशुलाई दुध खुवाउन छाडेका आमाहरूका निमित्त दैनिक १८०० क्यालोरी आहारका आधारमा जानकारी गराइएको छ । यदि तपाईं दिनको आधा घण्टा या बढी समय कसरत/ बलको काम गर्नुहुँदछ भने, माथि जनाएको भन्दा केही बढी पौष्टिक आहार खानु होस् ।

गर्भवती अवस्था: आमा र शिशुलाई चाहिने थप पोषणतत्वहरू

फोलिक एसिड (फोलेट) 600 mcg

फोलेट भिटामिन B हो र यसले गर्भको भ्रूण/शिशुको दिमाग र मेरुडण्डिय स्नायु समन्वित भाग बन्दैगरेको अवस्थामा कम्जोर्डि हुनबाट बचाउँछ । दिमाग र स्नायुमा खराबी गर्भरहेको सुरुको साताहरूतिर हुन सक्दछ । महिलाले गर्भरहने उमेरसम्म फोलेट खान पर्दछ । फोलेटको पर्याप्त श्रोत दैनिक रूपमा पाउनु पर्दछ । जस्तै: भरिलो अन्न, गाडा हरियो सागपात, सुक्खा बोडी/सिम्ली, कलेजो र सुन्तोला/कागती जन्य फल ।

भिटामिन C

भिटामिन C ले गिजा, तन्तु , हाड र दाँतलाई बनाउन र बलियो राख्न मद्दत गर्दछ । यसले रगत बनाउने फलाम तत्वलाई सरिभित्र सोस्न मद्दत गर्दछ र रोग संग लड्ने क्षमता बढाउँछ ।

भिटामिन C: सुन्तोला, WIC मा दिने Juices र एसेलुमा पाइन्छ ।

फलाम/लोहा

फलामले रगतमा चाहिने रातो रंग बनाउन मद्दत गर्दछ र त्यो रातो रंगले अक्सिजन (प्राण वायु) सरिभित्र ओसार पसार गर्दछ । गर्भवती अवस्थामा आमा र भ्रूण/शिशुका निमित्त थप अक्सिजन बोक्न, बढी मात्रामा रगत चाहिन्छ । त्यस कारण साधारण महिलाले भन्दा गर्भवती महिलाले फलाम दोबर खानु पर्दछ । फलाम पाईने

श्रोतहरू हुन्: दुब्लो रातो मासु, कुखुराको मासु र डिम्मा, माछा, सुक्खा सिमि, मटर, WIC मा दिने Cereals र अमिलो Prune Juice । भिटामिन C भएका आहार जस्तै: सुन्तला, कागती, टमाटर संग फलाम पाहिने आहार खाएमा, अमिला फलफूलले फलामलाई सरिभित्र सोस्न सहयोग पुर्याउदछ ।

केल्सियम

केल्सियमले शिशुको हाडको बिकास गर्न सहयोग गर्दछ । यदि आमाले केल्सियम पाईने आहारहरू पर्याप्त नखाएमा, गर्भमा रहेको शिशुले आमाको हाड र दाँतबाट केल्सियम उपभोग गर्दछ । केल्सियमका श्रोतहरू: कम तर भएको दुध, दही, खिर, छुर्पी, ब्रोकलि, गार्डा हरियो सागपात, फलफूलको रस, र पोष नष्ट नगरिएको अन्न ।

गर्भवती, स्तनपान गराउंदै गरेका आमा र स्तनपान नगराएका अवस्थाका महिलाबर्गाका निमित्त मेरो थाल रोज्नुहोस

गर्भवती अवस्थामा शरीरको वोजन बढाउने

- गर्भवती अवस्थामा वोजन बिस्तारै बढाउने ।
- गर्भवती हुनुभन्दा पूर्वको तौलको अनुपातमा गर्भवती अवस्थामा तौल थप्नु पर्दछ ।
- गर्भ रहनु पूर्व स्वास्थ्य रहेका आमाहरूले गर्भावस्थामा २५ देखि ३५ पाउण्ड तौल थप्नु पर्दछ ।
 - पहिलो तीन महिनामा २ देखि ४ पाउण्ड ।
 - चार देखि नौ महिना बीचमा ३ देखि ४ पाउण्ड तौल प्रत्येक महिनामा थप्नु पर्दछ ।
- कम र ठुलो शरीरको तौल भएका महिलाहरूकालागि फरक सुजाव हुन्छ । कृपया तपाइको डाक्टरकाबाट सुजाव लिने ।



गर्भवती अवस्थामा र स्तनपान अवधिमा खानेकुराहरूमा सुरक्षा र सावधानी

खाने र पिउने बस्तुहरू प्रयोगगर्दा सुरक्षित अभ्यास अपनाई आफ्नो र शिशुको स्वास्थ्यलाई रोग र रोगिहुनबाट बचाउ । खाना बनाउने क्रममा सुरक्षित उपाय नअपनाउदा विभिन्न स्वास्थ्यसंग सम्बन्धित जोखिमहरू उत्पन्न हुन्छन । तल दिएको तालिकामा बिस्तृत जानकारी गराइएको छ ।

स्वास्थ्यमा जोखिम	कहाँबाट हुन्छ त ?	कसरी बच्ने त ?
लिस्टेरिया ब्याक्टेरिया किटाणु जसले गर्भपात गराउने, नौ महीना नपुग्दै शिशु जन्माउने, विभिन्न रोग गराउने र नवजात शिशुको मृत्युसम्म गराउने गर्दछ ।	काँचो मासु, किटाणु नमारिएको दूध र दुधबाट बन्निने परिकार, पसलमा राखिएको डेली मासु, हट डग्स र नरम छुर्पी ।	<ul style="list-style-type: none"> • डेली मासुलाई तातो बाफ आउनज्याल सम्म तताउने । • दुधजन्य बस्तु किन्ने बेलामा लेबलमा लेखिएको जानकारी पढ्ने: • रेफ्रिजेरेटरमा २ घण्टासम्म लूज बिको लगाएर राखिएको खानेकुरा ३ देखि ४ दिनमा खाईसक्नुपर्दछ ।
टोक्सोप्लाज्मा परजीवी जसले आमालाई संक्रमण गराउदछ र सो संक्रमण आमा बाट शिशुमा सर्दछ ।	काँचो मासु, नधोएको फलफूल र साग-सब्जी, साना जनवारको मलमा टोक्सोप्लाज्मा रहने गर्दछ ।	<ul style="list-style-type: none"> • माटो, बालुवा, काँचो मासु या नधोएको सागसब्जी र फलफूल छोपपछि हात धुने । • खानुभन्दा अगाडी फलफूल र सागसब्जी धुने र बोक्रो तास्ने । • पशुको खोर सफागर्न अरुकसैलाई लगाउने या ग्लोब्स लगाएर गर्ने ।
मर्कुरी (पारो) विषाधी धातु हो जसले आमाको गर्भलाई र शिशुलाई हानी गर्दछ ।	माछा	<ul style="list-style-type: none"> • शार्क, स्विडफिश, किङ्ग म्यकरेल या टिल नाम गरेका माछा नखाने । • अल्बाकोर "वहित" टुना माछालाई साताको ६ औंसेज भन्दा बढी नखाने । • माथि जानकारी गराइएका माछाहरूको सट्टा प्रत्येक साता १२ औंसेज श्रीम्प (झिंगे माछा), बट्टामा राखिएको हल्का टुना माछा, सालमोन, पौलक या क्याट फिश माछाहरू खाने ।

शरीरको तौल नियन्त्रण गर्ने तरिकाहरू- गर्भवती अवस्थामा र त्यस पछाडी 'थप' खाना कमै मात्रामा खाने । 'थप' खाना भन्नाले धेरै चिल्लो र चिनीजन्य पोष भएका खानाहरू ।

उदाहरणका लागि:

- सोडा
- मुख सुद्धि गर्ने बस्तुहरू
- फ्राई खाना
- तयारी खानेकुरा जस्तै चाउ चाउ, प्रशोधित मासु।



प्रत्येक दिन ३० मिनेट हिड्ने या पौडी खेल्नाले थप बोसो र तौल घटाउन सकिन्छ र उत्तम उपाय पनि हो । तर कसरत (एक्सरसाइज) गर्नुपूर्व डाक्टर संग सल्लाह लिने ।



यो सामग्री दक्षिण क्यारोलिनाको स्वास्थ्य तथा पर्यावरण नियन्त्रण विभागबाट अनुमतिका साथ यहाँ राखिएको हो ।

मिजोरी स्वास्थ्य विभाग तथा जेष्ठ नागरिक सेवा x WIC र पोषण सेवा x ५७३-७५१-६२०४

DHSS सम्मान अवसर दिने रोजगारदाता हो । सेवाहरू भेदभाव रहिद दिईने गर्दछ । अपाङ्ग अवस्थाका व्यक्तिहरूले मिजोरी स्वास्थ्य विभाग र जेष्ठ नागरिक सेवा केन्द्रमा सम्पर्ग गरी यस सामग्रीको वैकल्पिक फारम प्राप्त गर्नसक्ने छन् । सम्पर्ग फोन: ५७३-७५१-६२०४ । कान सिमित सुन्ने र बोलि सिमित भएका व्यक्तिले फोन ७११ मा सम्पर्ग गर्न सक्ने छन् । USDA सम्मान अवसर दिने रोजगारदाता हो ।

