

MyPlate (अपनी प्लेट) चुनें: गर्भावस्था के दौरान और उसके बाद भोजन की दैनिक मात्रा

					
					
उन महिलाओं के लिए दैनिक आवश्यकताएं जो:	अनाज समूह अपने भोजन के अनाज में आधा साबुत अनाज लीजिए	सब्ज़ी समूह अपने भोजन में सब्ज़ियाँ बदल बदल कर लीजिए	फल समूह वभिन्न प्रकार के फल खाइए	दुग्ध समूह कम वसायुक्त	मीट और बीन्स समूह प्रोटीन को चर्बीरहित रखें
गर्भावस्था की पहली त्रिमाही में हैं	6 औंस	2 1/2 कप	2 कप	3 कप	5 1/2 औंस
गर्भावस्था की दूसरी और तीसरी त्रिमाही में हैं	8 औंस	3 कप	2 कप	3 कप	6 1/2 औंस
पूरण रूप से स्तनपान करा रही हैं	8 औंस	3 कप	2 कप	3 कप	6 1/2 औंस
आंशिक स्तनपान करा रही हैं	7 औंस	3 कप	2 कप	3 कप	6 औंस
स्तनपान नहीं करा रही हैं*	6 औंस	2 1/2 कप	1 1/2 कप	3 कप	5 औंस
कप और औंस में नाप	1 औंस = 1 स्लाइस ब्रेड, 1 औंस रेडी-टू-ईट सीरयिल या 1/2 कप पका हुआ पास्ता, चावल या सीरयिल	1 कप = 1 कप कच्ची अथवा पकी हुई सब्ज़ी या जूस अथवा 2 कप पत्तेदार सब्ज़ी	1 कप = 1 कप फल या जूस अथवा 1/2 कप सूखे फल	1 कप = 1 कप दूध, 8 औंस दही, 1 1/2 औंस पनीर अथवा 2 औंस प्रोसेस्ड चीज़	1 औंस = 1 औंस चर्बीरहित मीट, पोल्ट्री या मछली, 1 अंडा, 1/4 कप पकी हुई सूखी बीन्स, 1/2 औंस नट्स अथवा 1 बड़ा चम्मच पीनट बटर

*वे महिलाएँ जो स्तनपान नहीं करवा रही हैं, उनके लिए यह जानकारी 1800 कैलोरी की खुराक के आधार पर दी गयी है। यह जानकारी उन महिलाओं के लिए है जो शारीरिक श्रम नहीं करती हैं। यदि आप प्रतिदिन 30 मिनट या उस से अधिक व्यायाम करती हैं तो आपको थोड़ी अधिक कैलोरी की आवश्यकता हो सकती है।

गर्भावस्था: आपके और आपके बच्चे के लिए अतिरिक्त आवश्यकताएँ

फ़ोलिक एसिड (फोलेट) - 600 mcg

फ़ोलिक एसिड विटामिन B का एक प्रकार है जो आपके अजन्मे बच्चे को मसृष्टिक और रीढ़ की हड्डी के जन्म विकारों से बचा सकता है। ये विकार गर्भावस्था के शुरुआती हफ्तों में हो सकते हैं। प्रसव की उम्र के दौरान हर महिला को प्रतिदिन फ़ोलिक एसिड दिया जाना चाहिए।

फ़ोलिक एसिड नमिनलखित खाद्य पदार्थों में परचुर रूप से पाया जाता है: फोर्टीफाइड सीरयिल, गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्ज़ियाँ, सूखी बीन्स, लीवर और संतरा इत्यादि जैसे खट्टे फल (citrus)।

विटामिन सी

विटामिन C, मसूढ़े, ऊतक, हड्डियाँ और दांतों को स्वस्थ रखने और विकसित करने में मदद करता है। यह शरीर की आयरन सोंखने में मदद करता है जिससे स्वस्थ रैड ब्लड सेल बनते हैं और संक्रमण से शरीर का बचाव होता है।

विटामिन C के अच्छे स्रोत: WIC जूस, संतरा और स्ट्रॉबेरी।

आयरन

आपके शरीर में आयरन का प्रयोग रैड ब्लड सेल में उस तत्व को बनाने के लिए होता है जो आपके अंगों और ऊतकों तक ऑक्सीजन ले जाने का काम करता है।

गर्भावस्था के दौरान आपको अतिरिक्त आयरन की आवश्यकता होती है: एक सामान्य, बनिा गर्भ धारण कएि महिला से लगभग दोगुनी मात्रा चाहिए होती है। यह अतिरिक्त आयरन आपके शरीर की अधिक रक्त बनाने में मदद करता है जिससे आप बच्चे को ऑक्सीजन मलि सके, और आपकी और आपके बच्चे की कोशिकाओं तक ऑक्सीजन पहुंचाने में मदद करता है।

आयरन के अच्छे स्रोत: चर्बीरहित लाल मांस, पोल्ट्री, सूखी बीन्स और मटर, WIC सीरयिल और पूरन का जूस। यदि आयरन से भरपूर खाद्य पदार्थों को विटामिन C से भरपूर खाद्य पदार्थों के साथ खाया जाए, जैसे कि संतरा इत्यादि जैसे खट्टे फल (citrus) और टमाटर, तो शरीर आयरन को अच्छी तरह सोख पाता है।

कैल्शियम

आपके बच्चे की हड्डियों के विकास के लिए अतिरिक्त कैल्शियम की आवश्यकता होती है। यदि आपकी खुराक में कैल्शियम की भरपूर मात्रा नहीं होगी तो आपका बच्चा आपकी हड्डियाँ और दांतों में से कैल्शियम लेने लगेगा।

कैल्शियम के अच्छे स्रोत: कम वसा वाले डेरी उत्पादन जैसे कि दूध, दही, पुडिंग और पनीर, कोलार्ड साग, ब्रोकोली, साबुत अनाज के फोर्टीफाइड सीरयिल और जूस।

गर्भवती, स्तनपान कराने वाली और ना कराने वाली महिलाओं के लिए MyPlate (अपनी प्लेट) चुनें

गर्भावस्था के दौरान वजन का बढ़ना

- गर्भावस्था के दौरान धीरे धीरे वजन बढ़ने दें।
- गर्भावस्था के दौरान आप का कुल कतिना वजन बढ़ना चाहिए, इस बात पर निर्भर करता है कि गर्भ धारण करने से पहले आप का वजन कतिना था।
- एक सामान्य वजन वाली स्वस्थ महिला का वजन गर्भावस्था में 25 से 35 पौंड तक बढ़ना चाहिए।
 - गर्भावस्था की पहली त्रिमाही में 2 से 4 पौंड तक।
 - चौथे से नौवें महीने तक हर महीने 3 से 4 पौंड।
- औसत से कम वजन वाली या अधिक वजन वाली महिला के लिए सलाह अलग होगी। अपने डॉक्टर अथवा स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से पूछिए कि आप के लिए कतिना वजन बढ़ना उचित होगा।



वजन नियंत्रित रखने के तरीके - गर्भावस्था के दौरान या उसके बाद

“एक्सट्रास” कम खाइए। “एक्सट्रास” वो खाद्य पदार्थ होते हैं जिनमें चीनी अथवा वसाकी मात्रा अधिक होती है। इसके उदाहरण ये हैं:

- सॉफ्ट ड्रिंक
- कैंडी या मठियाँ
- टला हुआ या फ्रास्ट फूड
- सॉसेज या बेकन



प्रतिदिन 30 मिनट टहलना अथवा तैरना, अतिरिक्त कैलोरी घटाने के लिए अच्छे व्यायाम हैं। कोई भी शारीरिक व्यायाम शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर की सलाह अवश्य ले लीजिए।



गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान खाद्य सुरक्षा

खाने की सामग्री के सुरक्षित प्रबंधन से अपने और अपने बच्चे के स्वास्थ्य की रक्षा करें। खाने को सही तरीके से ना तैयार करने और पकाने से भी स्वास्थ्य के लिए बहुत से जोखिम हो सकते हैं। कुछ सामान्य जोखिमों की जानकारी के लिए नीचे दिया गया चार्ट देखें:

स्वास्थ्य को खतरा	किस में पाया जाता है ?	इसे कैसे रोका जा सकता है?
लसिटीरिया: एक बैक्टीरिया जिसकी वजह से बच्चे मृत पैदा हो सकते हैं, समय से पहले पैदा हो सकते हैं, कोई गंभीर बीमारी हो सकती है या बच्चे के मृत्यु भी हो सकती है।	कच्चे मांस में, कच्चा दूध या दूध से बने पदार्थ में, डेली के मीट में, हॉट डॉग और नर्म चीस में	<ul style="list-style-type: none"> • डेली से लाए मीट को इतना गर्म करें कि उसमें से गर्म भाप निकलने लगे। • दूध या दुग्ध पदार्थ लाने से पहले लेबल अवश्य जांच लें, उस पर लिखा होना चाहिए "पाश्चरीकृत दूध से बना।" • बच्चे हुए खाने को 2 घंटे के भीतर कम गहरे और ढक्कन लगे बर्तन में रख कर फ्रिज में रख दीजिये और 3-4 दिन के भीतर इनका उपयोग कर के खत्म कीजिये।
टोक्सोप्लास्मा: एक संक्रमण फैलाने वाला पैरासाइट जिसका संक्रमण आपके बच्चे तक भी पहुँच सकता है	कच्चे मीट, बनि धुले फल और सब्जियाँ और छोटे जानवरों के मल में।	<ul style="list-style-type: none"> • मटिटी, बालू, कच्चे मीट या बनि धुले सब्जियाँ और फलों को छुने के बाद अपने हाथ अच्छी तरह धोइए। • खाने से पहले सभी फलों और सब्जियों को अच्छी तरह से धोइए और उनका छलिका निकाल दीजिये। • अपने पालतू जानवरों का लट्टर बॉक्स या पजिरा किसी और से साफ़ करवाइए या अगर खुद साफ़ कर रहे हैं तो ग्लव्स पहन कर साफ़ करिए।
मरकरी: एक वर्षिली धातु जो आपके गर्भ या आपके बच्चे के लिए हानिकारक हो सकती है।	मछली	<ul style="list-style-type: none"> • शार्क, स्कोरडफिश, कगि मैकेरल या टाइल फिश ना खाएं। • अल्बकोर "सफ़ेद" टूना हर हफ्ते 6 औंस से ऊपर ना खाएँ। • इनकी जगह हर हफ्ते झींगा, कैन की हुई हलकी टूना, सैलमन, पोलाक या कैटफिश 12 औंस की मात्रा में खाएँ।

साउथ कैरोलना डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड एनवायरनमेंटल कंट्रोल की अनुमति से यह वषियवस्तु संकलित की गई है।

मिसौरी डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड सीनियर सर्विसिज x WIC और न्यूट्रीशन सर्विसिज x 573-751-6204

DHSS एक समान अवसर/सकारात्मक प्रक्रिया नयिकता है। बनि भेद भाव के सेवाएँ प्रदान की जाती हैं। शारीरिक रूप से असमर्थ व्यक्ति के लिए इस प्रकाशन का वैकल्पिक फॉर्म मिसौरी डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड सीनियर सर्विसिज से 573-751-6204 इस नंबर पर संपर्क कर के पाया जा सकता है। बधिर और मूक व्यक्ति 711 डायल कर सकते हैं। USDA एक समान अवसर प्रदाता और नयिकता है।

