

गर्भावस्था में पोषण
(NUTRITION DURING PREGNANCY)

Date: / /

स्वस्थ शिशु को जन्म देने के लिए माता का स्वस्थ रहना बेहद जरूरी होती है। गर्भकालीन अवस्था में एक ही दो मानव शरीरों का पोषण होता है। सम्पूर्ण गर्भकालीन अवस्था में शिशु के आकार एवं भार में छिन्न-न्न वृद्धि होता है।

* एक स्वस्थ शिशु जब जन्म लेता है, तब उसके शरीर में निम्न तत्व मौजूद रहते हैं -

प्रोटीन	500 gms
कैल्शियम	24 gms
फास्फोरस	14 gms
जोड़ा	0.5 gms

* गर्भकालीन अवस्था 9 माह के समय को मुख्यतः अवस्थाओं में बाँटा जा सकता है -

- i) डिम्ब अवस्था - गर्भाधान से 2 week
- ii) भ्रूणावस्था - डिम्बावस्था (15 दिन से 2 माह
- iii) गर्भवस्था शिशु की अवस्था - तीसरे माह के प्रारम्भ से शिशु जन्म के समय तक।

गर्भवस्था में शारीरिक परिवर्तन

- i) गर्भवती स्त्री के वजन में वृद्धि
- ii) पाचन क्रिया में परिवर्तन
- iii) उपापचयात्मक परिवर्तन
- iv) हार्मोनल में परिवर्तन
- v) श्वसन सम्बन्धी परिवर्तन
- vi) रक्त परिसंचरण में परिवर्तन
- vii) पेशियों व उष्णता तंत्र में परिवर्तन
- viii) वन्या में परिवर्तन

गर्भवती माता का आहार नियोजन :-

- i) युक्त एवं दूक्त ले बने पदार्थ
- ii) अंगुरित, अनाजों एवं दालों का आहार नालिका में स्थान देना चाहिए।
- iii) रेबीदार, मौल्य पदार्थों, जैसे - अंगुरित चना, मूंग, साबुत फल, गाजर, टमाटर।

जामबिफ्फा में पौलिटिक तर्कों की माँग

↳

