

# મહિલાઓ માટે આહાર અને પોષણ વ્યવસ્થા



**કૃષિ વિજ્ઞાન કેન્દ્ર**  
ગુજરાત વિદ્યાપીઠ રાંધેજ, ગાંધીનગર  
ફોન નં. : ૦૭૯-૨૩૯૭૫૨૨૩



## મહિલાઓ માટે આહાર અને પોષણ વ્યવસ્થા

ગર્ભધારણથી મૃત્યુપર્યંત આપણા સમસ્ત જીવન માટે આહાર એક આવશ્યકતા છે. માટે જીવનના જુદાજુદા તબક્કે પોષણ જરૂરિયાતથી માહિતીગાર રહેવું જોઈએ અને વિવેકપૂર્વક આહારનું સંયોજન કરીને શરીરને પોષણ પુરૂ પાડવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ગર્ભવસ્થા માતા માટે ભારે સંભાળ માગી લેતી ઉત્તરોત્તર પરિવર્તન પામતી અવસ્થા છે. તંદુરસ્ત માતા તંદુરસ્ત શિશુને જન્મ આપે છે. સાધારણ રીતે ગર્ભવસ્થા સમય ૯ માસ અથવા આશરે ૨૭૦ દિવસ નો હોય છે. આ સમયગાળામાં ટાંકાણીના માથા જેવડી તદ્દન નાની અવસ્થામાંથી શિશુ લગભગ ૨.૫ થી ૩.૦ કિ.ગ્રા વજન મેળવવા સુધી વૃદ્ધિ પામે છે. માતાના ગર્ભાસયમાં ભ્રુણને ઓર દ્વારા ખુદ માતા સીધું જ પોષણ આપે છે શિશુને પોતાના પોષણ માટે સંપૂર્ણપણે માતા પર આધાર રાખવો પડે છે. એટલે સગર્ભામાતાને સારો સમતોલ આહાર પૂરો પાડવો આવશ્યક છે. સમગ્ર ગર્ભવસ્થા દરમિયાન માતાએ ૭ થી ૧૦ કિ.ગ્રા વજન મેળવવું જોઈએ. શરૂઆતના ત્રણ મહિના દરમિયાન સગર્ભા મહિલા ૧ થી ૨ કિ.ગ્રા વજન મેળવે એ સલાહભર્યું છે ત્યાર પછી ૨ કિ.ગ્રા ના દરે તેનું વજન વધવું જોઈએ.

### સગર્ભાવસ્થામાં પોષણમાં પોષણ વિષયક જરૂરિયાતો:

- ૧. શક્તિ:-** સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સ્ત્રીએ સામાન્ય જરૂરિયાત કરતા ૩૦૦ કિલો કેલરી વધુ લેવી જોઈએ. કારણ કે શિશુ ઝડપથી વૃદ્ધિ પામતું હોય છે અને વધારે પ્રમાણમાં પોષકતત્વો જરૂરી છે. વધારાની શક્તિ (કેલરી) અનાજ, કઠોળ, તેલ, ઘી નો આહારમાં ઉપયોગ કરવાથી વધારીન શકાય છે. ઓછું વજન ધરાવતી માતાઓને વધારે વજન મેળવવાનું ઉત્તેજન આપવું જોઈએ અને વધારે પડતું મેળવતી હોય તેમને ગર્ભાવસ્થામાં વજનમાં વધારો અંકુશમાં રાખવાની ચેતવણી આપવી જોઈએ.
- ૨. પ્રોટીન:-** ભ્રુણ(શિશુ) અને માતાના પેશીતંત્રની વૃદ્ધિ માટે પ્રોટીનની જરૂર પડે છે. સામાન્ય મહિલોઓ કરતા ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ૧૫ ગ્રામ પ્રોટીન વધુ લેવું જોઈએ. આ માટે દૂધ, અનાજ, કઠોળ, ઈંડા, સુકામેવાનો આહારમાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

### ગર્ભવસ્થામાં સ્ત્રીએ મેળવેલું વજન

વિગત	મેળવેલ કુલ વજન	
	ટકા	કિ.ગ્રા.
જન્મ સમયે બાળક(શિશુ)	૨૩	૨.૩૦૦
માતાના ચરબીના સંગ્રહો	૨૧	૨.૧૦૦
શિશુ અને ઓરને આધાર આપવા માતાના ગર્ભાસયનો થતો વધારો	૧૮	૧.૮૦૦
શિશુને પોષણ આપવા માતાના લોહીમાં થતો વધારો	૧૬	૧.૬૦૦
માતાના સ્તનનો મ વધારો	૧૦	૧.૦૦૦
શિશુની આસપાસ વીંટળાવવા તથા તેને ધક્કાથી બચાવવા માટેનું પ્રવાહી	૦૮	૦.૮૦૦
ઓર	૦૪	૦.૪૦૦
મેળવેલ કુલ વજન		૭ થી ૧૦ કિ.ગ્રા.

**ખનીજતત્વો અને વિટામિન:-** વૃદ્ધિ માટે લાલ રક્તકોષના નિર્માણ માટે, હાડકા અને દાંતની રચના માટે અને ચેતાતંત્રના વિકાસ માટે ખનીજતત્વો અને વિટામિન જરૂરી છે. આથી પૂરતા પ્રમાણમાં અનાજ, કઠોળ, લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી, આંબળા, મોસંબી, સફરજન, તરબૂચ, ચીકુ, કેળા, કેરી જેવા ફળો સગર્ભા સ્ત્રીએ લેવા જોઈએ તથા દૂધ અને દૂધની બનાવટોનો તેના આહારમાં સમાવેશ કરવો જોઈએ.

## સગર્ભા મહિલાએ દયાનમાં રાખવા જેવી બાબતો:-

૧. તમારા શરીરને નિયમિત તપાસો કરાવો.
૨. પૂરતા પ્રમાણમાં સમતોલ આહાર લો.
૩. તમારા પોતાના તેમજ શિશુ માટે કાળજી લો.
૪. તમારી ત્વચા, દાંત, સ્તન અને રૂધિરાભિસરણ તરફ દયાન આપો.
૫. થોડી સાદી કસરત કરો. વિસામો લેવા માટે તે તમને મદદરૂપ બનશે.
૬. વધારે પડતો શ્રમ અને ભારે કસરતો ન કરો
૭. કબજિયાતને દુર રાખવા તમારા આહારમાં છાલ-છોતરા અને થુંલા જેવી બરછટ વસ્તુઓનો સમાવેશ કરો જેવા કે લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી, ફળ, છૂંચા વિનાનું અનાજ, શાકભાજી વગેરે
૮. ખુબ પ્રમાણમાં પાણી પીઓ
૯. તમને ડાયાબીટીસ હોય તો નિયમિતપણે તપાસ કરાવતા રહો અને તે અંકુશમાં રહે તેની કાળજી લો.
૧૦. થોડા થોડા સમયના અંતરે ખોરાક લો. ભરપેટ આહાર લેવો નહીં અને થોડા સમય માટે પણ તમારા આહારમાં કાપ મુકશો નહીં. ખાસ કરીને તદ્દન ઓછા પ્રમાણમાં અનાજ ખાવામાં આવે તો શિશુને હાની પોહુચે છે
૧૧. ડોક્ટરની સલાહ-દેખરેખ વિના દવા લેશો નહિ, કેટલીક દવા શિશુ માટે હાનિકારક હોય છે.
૧૨. બીડી-સિગરેટ-ગુટખા વગેરેનું સેવન કરશો નહીં કે જેથી શિશુને હાનિ પોહુચે.

## સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ઉભી થતી સમસ્યાઓ :-

૧. **ઉબકા અને ઉલટી:** ગર્ભવસ્થાની શરૂઆતમાં આ સર્વસાધારણ ઘટના છે. બેચેની દુર કરવા નાસ્તો, લીંબુનું શરબત, થોડા પ્રમાણમાં ઉચ્ચ પ્રકારનો કાર્બોદિત પદાર્થ ધરાવતો આહાર રોટલી, ટોસ્ટ કે બિસ્કિટ વગેરે લો. થોડા પ્રમાણમાં ફળ ખાઈ શકો ફળ નો રસ પી શકો. ચા, કોફી, તેજાના કે તેલી આહાર લેવાનું ટાળો.
૨. **કબજિયાત:** ગર્ભવસ્થા વિસ્તૃત બનેલું ગર્ભાશય આંતરડા પર દબાણ કરે અને તેનું સાધારણ હલનચલન અટકાવે તેથી આ અવસ્થા ઉભી થાય છે. આ માટે શાકભાજી, ફળો (છાલ સહિત) છાંચા વિનાના અનાજની બનાવટો, લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજીનો આહાર માં સમાવેશ કરવો. નાસ્તો કરતા પેહલા એક-બે ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ. ઘણી મહિલાઓ તેમની શારીરિક પ્રવૃત્તિ ઘટાડી નાખે છે કસરત કબજિયાત થતી રોકે છે અને શરીરને સજ્જ રાખે છે.
૩. હાથપગના સોજા :- ગર્ભવસ્થાની પાછલી અવસ્થા ઘણી મહિલાઓને રક્તવાહિનીઓ પર દબાવ આવવાને લીધે હાથપગ પર સોજા આવે છે. પેશાબમાં આલબ્યુમિન નામનો પદાર્થ વહી જવાથી પણ મોઢા પર સોજા આવે છે જે ભયંકર નથી. પ્રસુતિ પછી અપોઆપ ચાલ્યા જાય છે જેને અટકાવવા માટે ખોરાકમાં મીઠું ઓછું કરવું જોઈએ.

## સગર્ભાવસ્થામાં અલ્પ પોષણના જોખમકારક તત્ત્વો:

૧. ૧૮ વર્ષ કરતા ઓછી ઉંમર, ઊંચાઈ ૧૪૦ સે.મી. કે તેથી ઓછી.
૩. સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન યોનીમાર્ગમાંથી રક્તસ્રાવ કે પેટમાં દુખાવો (જે ગર્ભપાતની શક્યતા સૂચવે છે.)
૪. અત્યંત ઓછા સમયગાળા (૧ વર્ષમાં) એક પછી એક બાળકોનો થતો જન્મ.
૫. માતાને બીજા બાળકો હોય અને કસુવાવડ થયેલી હોય.

૬. વિશેષ પ્રકારના આહારની જરૂરિયાતવાળા રોગ થયેલ હોય.

૭. ગર્ભવસ્થાની શરૂઆતમાં અતિશય ઓછું અથવા અતિશય વધુ વજન

૮. પૂરતા આહારનો અભાવ તેમજ બીડી-સિગરેટ, દારૂ કે માદક દ્રવ્યોનું સેવન.

**પ્રસૂતિ દરમિયાન ભય શૂચક સંકેતો :**

✦ ગર્ભાશયમાં રહેલ પાણીની કોથળી કૂટી જતા પાણી નીકળે છે પણ પ્રસૂતિની પીડા વધતી નથી.

✦ ગર્ભાશયમાં બાળક આડું હોય.

✦ બાળક બહાર આવે તેનાથી પહેલા રક્તસ્ત્રાવ શરૂ થાય.

✦ પ્રસૂતિની પીડા લંબાઈ જેવી (પ્રથમ વખતની પ્રસૂતિમાં ૨૪ કલાકથી ઉપર)

✦ બાળકના હાથ પ્રથમ બહાર આવે.

✦ સ્ત્રીને ખેચ અથવા વર્ધ આવે.

✦ નાડ બાળકના ગાળાની ફરતે વીંટળાયેલી હોય કે પ્રથમ બહાર આવે.

✦ પ્રસૂતિ દરમિયાન વધુ પડતો રક્તસ્ત્રાવ થવો

✦ ઓર પોતાની મેળે બાળકના જન્મ પછી બહાર આવતી નથી અથવા તૂટેલી આવે છે.

**દાત્રીમાતા માટે પોષક આહાર:**

સામાન્ય રીતે માતા પ્રત્યેક દિવસ દીઠ ઓછામાં ઓછું ૬૦૦ થી ૮૦૦ મીલીલીટર ધાવણ પેલા કરે છે. આ ધાવણમાં શિશુને આવશ્યક બધા જ પોષકતત્વો હોય છે માટે માતાએ તેના સાધારણ આહાર કરતા દોઢગણો આહાર ખાવો જરૂરી છે. ઘણી કોમમાં માતાઓને ખીર કે મેથીના લાડુ, સુવા, ગંઠોડા, લીલા પાનવાળા શાકભાજી વગેરે આપવામાં આવે છે. ઉપરાંત દૂધ, અનાજ અને કઠોળ મિશ્રણ કરેલ વાનગીઓ, ફળફળાદી શૂકામેવાનો આહારમાં સમાવેશ કરવો જોઈએ. જેમાંથી માતાને જરૂરી પ્રોટીન, શક્તિ, ખનીજતત્વો અને વિટામિન મળી રહે છે.

બાળકને ધવડાવતી માતાઓમાં કેટલીક ગેરમાન્યતાઓ પ્રવર્તે છે જેવી કે, ગરમ ખોરાક ખાવાથી માતાને દૂધ ઓછું આવે છે અને બાળકને ગળાનો ચેપ લાગે છે તેમજ ઝાડા થાય છે. કેળા, કોળું, ભીંડા, સલાડ અને બીટ ખાવાથી બાળકને કફ થાય છે, તાવ આવે છે, ફીટ આવે છે, ઝાડા થાય છે અને માતાના દૂધનું પ્રમાણ ઘટે છે. આવી કેટલીક માન્યતાઓને દયાને ન લઈ માતાઓએ સમતોલ આહાર લેવો જોઈએ.

**બાળક માટે શ્રેષ્ઠ આહાર: માતાનું દૂધ :** માતાનું દૂધ એ જન્મેલા બાળક માટે કુદરતની અનમોલ ભેટ છે. બાળકના જન્મ પછી શરૂઆતના ૨ થી ૩ દિવસ થોડું જાડું અને પીળા રંગનું પ્રવાહી આવે છે જે પીળું દૂધ કે 'કોલોસ્ટ્રમ' તરીકે ઓળખાય છે 'કોલોસ્ટ્રમ' એ બાળકની તંદુરસ્તી માટે શ્રેષ્ઠ આહાર છે.

● તાજા જન્મેલ બાળકને શ્વસનક્રિયા તેમજ પાચનક્રિયા થતા ચેપ સામે રક્ષણ આપે છે.

● ઈ-કોલાઈ અને બીજા બેક્ટેરિયાથી થતા નુકશાન સામે રક્ષણ કરે છે

● વાયરસથી થતા રોગો સામે રક્ષણ આપે છે.

આમ, ઉપર દર્શાવેલ તમામ બાબતોની માતાઓ કાળજી રાખે તો માતા અને બાળક બંનેને પુરતું પોષણ મળી રહે. તંદુરસ્ત માતા જ તંદુરસ્ત બાળકને જન્મ આપે છે પરિણામે “બાળતંદુરસ્ત તો રાષ્ટ્ર પણ તંદુરસ્ત”

પ્રકાશક : ડૉ. વી. કે. ગર્ગ, વરિષ્ઠ વૈજ્ઞાનિક અને વડા, કૃષિ વિજ્ઞાન કેન્દ્ર, ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ, રાંધેજા

પ્રકાશન વર્ષ : ૨૦૨૦-૨૧ ● નકલ : ૧૦૦૦, મુદ્રક : મહેશ્વરી પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ, ગાંધીનગર