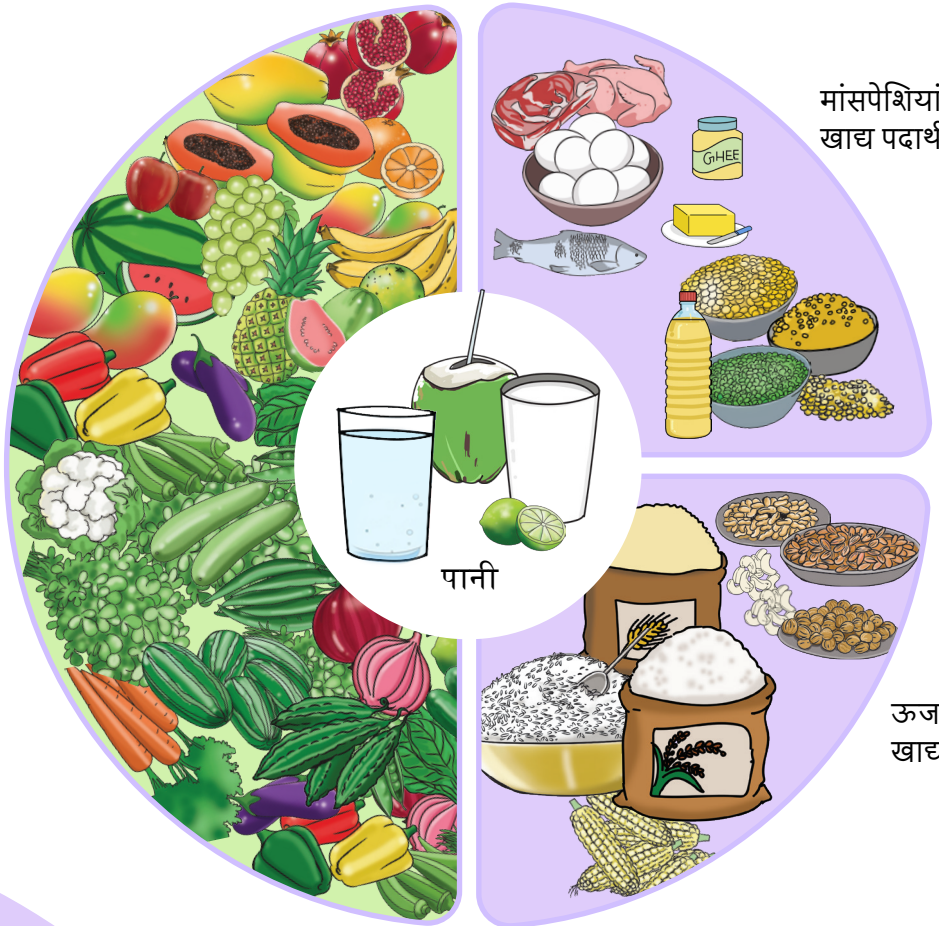
unicef
for every child

स्वस्थ आहार पर SBC (सामाजिक और व्यवहार परिवर्तन) संसाधन पैकेज

लक्षित समूह: गर्भवती महिलाएँ
सामग्री: संवाद कार्ड और खेल

संतुलित आहार के साथ अपनी गर्भावस्था को सशक्त बनाएं

संतुलित आहार के लिए विभिन्न और विविध प्रकार के खाद्य पदार्थ खाएं



सूक्ष्म पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ

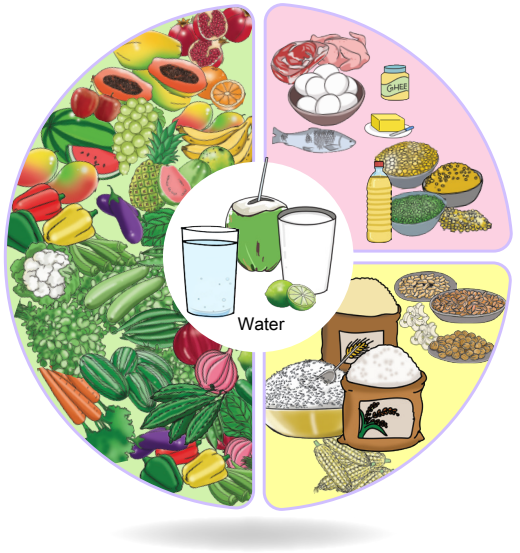
पानी

मांसपेशियां बनाने वाले खाद्य पदार्थ

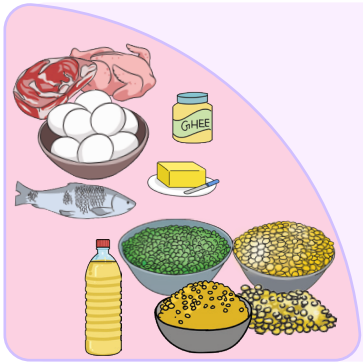
ऊर्जा देने वाले खाद्य पदार्थ

आइए जानें कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए संतुलित आहार क्यों आवश्यक है

गर्भवती महिला से उसकी दैनिक आहार संबंधी आदतों के बारे में पूछकर बातचीत शुरू करें। उसे अपनी पसंद या संतुलित आहार बनाए रखने में आने वाली किसी भी कठिनाई के बारे में बताने के लिए प्रोत्साहित करें।



ऊर्जा प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थों में गेहूं, धान, जौ, मक्का, ज्वार, बाजरा, रागी/मंडुआ जैसे अनाज और पोषक अनाज शामिल होते हैं। इसमें मूंगफली, तोरिया और सरसों, सोयाबीन, सूरजमुखी, सफेद तिल, रामतिल और अलसी, मेवे, तेल और तिलहन भी शामिल हैं। इसके अतिरिक्त, मुक्त शर्करा का सेवन कुल ऊर्जा सेवन के 10% से कम रखने की सलाह दी जाती है। गुड़, जो अपरिष्कृत चीनी का एक रूप है, भी इसी समूह में शामिल है।



मांसपेशियाँ बनाने वाले खाद्य पदार्थों में चने की दाल (देशी चना), अरहर, मूंग, काबुली चना, उड़द, राजमा, लोबिया, मसूर और सफेद मटर जैसे दालें और फलियां शामिल हैं। इसके अतिरिक्त, अंडा और मांसाहारी उत्पाद भी प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं। दूध से बने उत्पाद जैसे दही, श्रीखंड, लस्सी और छाछ भी मांसपेशियों के निर्माण में सहायक होते हैं।

सूक्ष्म पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ

फल – आँवला, कटहल, केला, अनार, आम, तरबूज, सेब, आड़ू, नाशपाती और पपीता।

सब्ज़ियाँ – पालक, मेथी के पत्ते, सहजन के पत्ते और अन्य हरी पत्तेदार सब्जियाँ, गाजर, शकरकंद, सहजन, चुकंदर आदि।

याद रखें

1. संतुलित आहार में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं, जो तीनों खाद्य समूहों से आवश्यक सभी पोषक तत्व प्रदान करते हैं.
2. भ्रूण के उचित विकास के लिए पर्याप्त पोषण, पानी, धूप (विटामिन D के लिए), और आयरन, फोलिक एसिड व कैल्शियम जैसे सप्लीमेंट्स की आवश्यकता होती है.
3. हर गर्भवती महिला को 180 दिनों तक रोज़ाना एक आयरन और फोलिक एसिड की गोली लेनी चाहिए, चौथे महीने से दो कैल्शियम की गोलियाँ लेनी चाहिए और डिलीवरी के बाद जब तक बच्चा छह महीने का न हो जाए तब तक कैल्शियम लेना जारी रखना चाहिए.

गर्भावस्था के दौरान स्वस्थ भोजन सुनिश्चित करें

गर्भवती महिलाओं को मातृत्व की यात्रा में अतिरिक्त
पोषण और स्वास्थ्य देखभाल की आवश्यकता होती है

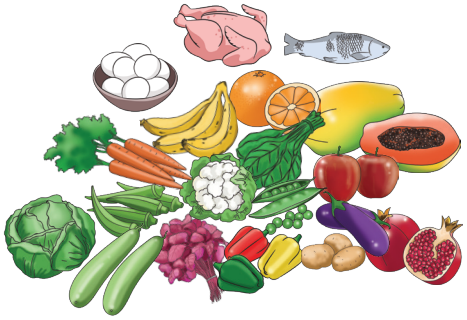
गर्भवती महिलाओं के लिए संवाद कार्ड

मुख्य संदेश संख्या 2

गर्भावस्था के दौरान माँ और उसके बढ़ते हुए बच्चे दोनों की पोषण संबंधी ज़रूरतें काफी बढ़ जाती हैं। इसका मतलब है कि गर्भवती महिलाओं को अधिक पोषक तत्वों का सेवन करना चाहिए, जिसमें प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन और फोलिक एसिड शामिल हैं, ताकि बच्चे के विकास में मदद मिल सके और माँ का स्वास्थ्य भी ठीक बना रहे।

उत्तम पोषण गर्भवती महिला के स्वास्थ्य और बच्चे के स्वस्थ विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है

पारंपरिक भारतीय खाद्य पदार्थ जैसे दालें, हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, मांस, दूध, दही और पनीर जैसे पशु-आधारित स्रोत, तथा फलों और सब्ज़ियों का मिश्रण प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम, फोलेट और अन्य आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं



बादाम, मूंगफली, अखरोट और कद्दू के बीज अच्छे वसा (हेल्दी फैट्स) के बेहतरीन स्रोत हैं

हल्दी, अदरक और जीरा जैसे मसाले न केवल स्वाद बढ़ाते हैं, बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी हो सकते हैं

भोजन सेवन की आवृत्ति

गर्भवती महिला को दिन भर में तीन मुख्य भोजन और दो हल्के नाश्ते लेने चाहिए। अतिरिक्त भोजन का सेवन माँ और बच्चे की वृद्धि की आवश्यकताओं को पूरा करता है और कुपोषण से बचाता है।

याद रखें

मौसमी और स्थानीय रूप से उपलब्ध खाद्य पदार्थों का सेवन करें

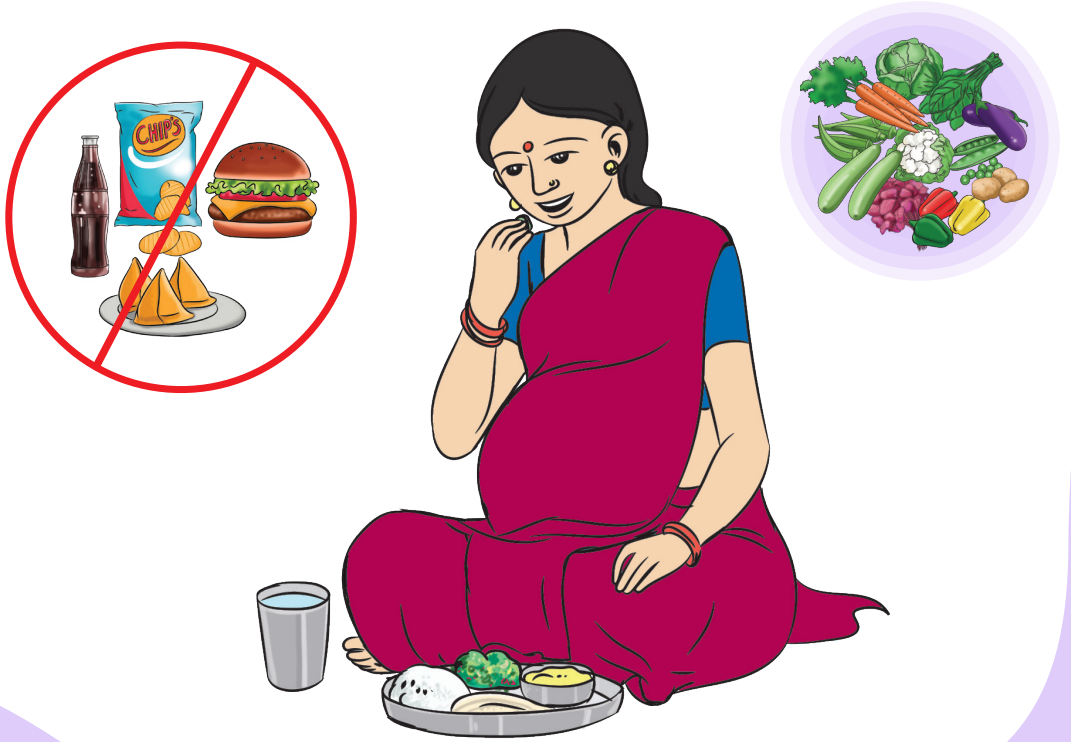
एनीमिया से बचाव के लिए आयरन और विटामिन C से भरपूर खाद्य पदार्थ खाएं

ऐसे खाद्य पदार्थ खाएं जो दूध बनने में सहायता करते हैं (गैलेक्टागोग्स)। पारंपरिक गैलेक्टागोग्स में गोंद, जीरा, सौंफ, अजवाइन, लहसुन, अदरक, मेथी, सहजन पाउडर और मेवे शामिल हैं

अपने शरीर की ज़रूरतों को समझकर खाएं, बहुत सख्त डाइट से बचें, और पाचन को बेहतर बनाने व गर्भावस्था के सामान्य लक्षण जैसे मतली और जलन से राहत के लिए थोड़ा-थोड़ा और बार-बार खाएं

पोषक तत्वों से भरपूर विकल्पों के साथ गर्भावस्था के स्वास्थ्य की सुरक्षा

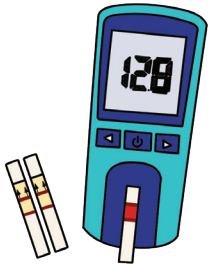
नमक का सेवन सीमित करें और वसा, नमक, चीनी तथा शक्करयुक्त पेयों से भरपूर प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन कम से कम करें



एक स्वस्थ और संपूर्ण गर्भावस्था के लिए नमक, चीनी, वसा और मीठे पेयों से भरपूर पैकेज्ड खाद्य पदार्थों से बचें। ताज़ा तैयार किए गए संपूर्ण खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता देना सबसे महत्वपूर्ण है।

पैकेटबंद खाद्य पदार्थों जैसे चिप्स, बिस्किट, नमकीन आदि के सेवन से जुड़ी खाने की आदतों के बारे में पूछें

- मैगी, चिप्स, बिस्किट, नमकीन जैसे पैकेटबंद विकल्पों का सेवन कम करें क्योंकि ये:
  - अत्यधिक सोडियम और अस्वस्थ वसा से भरपूर होते हैं
  - आवश्यक पोषक तत्वों की कमी होती है
  - हानिकारक तत्वों या परिरक्षकों (प्रिज़र्वेटिव्स) से युक्त हो सकते हैं



मीठे और नमकीन पेय आकर्षक लग सकते हैं, लेकिन ध्यान रखें कि:

- अत्यधिक चीनी गर्भकालीन मधुमेह और वज़न बढ़ने का कारण बन सकती है, जो माँ और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है
- मीठे पेय अक्सर पेट फुला देते हैं, जिससे गर्भावस्था के दौरान असहजता हो सकती है, और नमकीन पेय उच्च रक्तचाप का कारण बन सकते हैं, जो प्री-एक्लेम्पसिया का जोखिम बढ़ाते हैं

प्री-एक्लेम्पसिया

याद रखें

गर्भावस्था के दौरान ताज़ा और संपूर्ण खाद्य पदार्थों का चयन करें

प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों की जगह स्थानीय रूप से उपलब्ध मौसमी फल, सब्ज़ियाँ, मेवे, डेयरी उत्पाद और साबुत अनाज को प्राथमिकता दें

परिवार को शामिल करें, खाद्य पैकेट्स पर समाप्ति तिथि जांचें, और सुरक्षित गर्भावस्था के लिए किसी भी विशेष सामग्री या पैकेटबंद खाद्य पदार्थों को लेकर अपने डॉक्टर से सलाह लें

आप और आपके बच्चे की देखभाल

शारीरिक रूप से सक्रिय रहें और आदर्श शारीरिक वजन बनाए रखने के लिए व्यायाम करें; खूब पानी और अन्य स्वास्थ्यवर्धक पेय पदार्थ पिएं

आइए बात करें कि गर्भावस्था के दौरान आप और आपके बच्चे को स्वस्थ कैसे रखा जाए

गर्भवती महिला से उसकी शारीरिक गतिविधियों के बारे में पूछें और जानें कि वह रोज़ाना कितना पानी और अन्य पेय लेती हैं

अगर आपको पैरों और टखनों में सूजन (पेडल ईडेमा) हो रही है, तो तरल पदार्थों के सेवन में बदलाव के

गर्भावस्था के दौरान नियमित व्यायाम आपके और आपके बच्चे के लिए इन प्रमुख तरीकों से लाभदायक होता है:

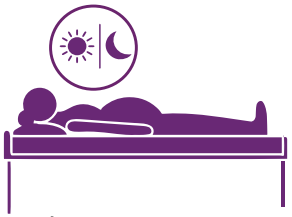
पीठ दर्द को कम करता है। कब्ज़ में राहत देता है। गर्भकालीन मधुमेह, प्री-एक्लेम्पसिया और सिज़ेरियन डिलीवरी के जोखिम को कम कर सकता है।

प्रतिदिन 20-25 मिनट योग या सैर की जा सकती है।

गर्भावस्था के दौरान भ्रूण के परिसंचरण, अम्नियोटिक द्रव और रक्त की बढ़ी हुई मात्रा का समर्थन करने के लिए तरल पदार्थों की आवश्यकता बढ़ जाती है। गर्भवती महिलाओं को रोजाना 8-10 गिलास पानी पीना चाहिए। इसके अलावा, नारियल पानी, छाछ, कोकम शरबत, नींबू पानी आदि जैसे अन्य तरल पदार्थ भी सेवन करें ताकि हाइड्रेटेड रहें।

गर्भावस्था के दौरान मुँह सूखना, चक्कर आना, संकुचन और पेशाब कम आना निर्जलीकरण के लक्षण हैं। अगर आपको मतली के कारण हाइड्रेटेड रहने में परेशानी हो रही है, तो डॉक्टर से बात करें।

निर्जलीकरण अम्नियोटिक द्रव की मात्रा को कम कर सकता है, जो बच्चे के विकास को प्रभावित कर सकता है, समय से पहले प्रसव का कारण बन सकता है, और डिलीवरी के बाद स्तन दूध के उत्पादन को प्रभावित कर सकता है।



दिन में दो घंटे आराम करें और रात में आठ घंटे सोएं, क्योंकि 6 घंटे से कम सोना समय से पहले जन्म से जुड़ा है।

हाइड्रेटेड रहना ज़रूरी है, लेकिन सूजन को नियंत्रित करने के लिए अपने डॉक्टर से सलाह लें ताकि पानी की मात्रा आपकी और आपके बच्चे की ज़रूरतों के अनुसार तय की जा सके।

याद रखें

सभी गर्भवती महिलाओं को नियमित शारीरिक गतिविधि करने की सलाह दी जानी चाहिए, क्योंकि यह शारीरिक क्षमता बढ़ाने, मेटाबॉलिक बीमारियों से बचाव करने, तनाव कम करने, गर्भावस्था के दौरान बढ़े अतिरिक्त वज़न को संभालने की ताक़त देने और प्रसव को आसान बनाने में मदद करती है।

सुरक्षित पेयजल (उबला और ठंडा किया हुआ पानी) का सेवन करें और अच्छी तरह हाइड्रेटेड रहने के लिए पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पिएं।

नींद और पर्याप्त आराम मातृत्व स्वास्थ्य और भ्रूण के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं.

- इसे कौन उपयोग कर सकते हैं: शिक्षक ASHA कार्यकर्ता, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता
- किसके लिए उपयोग कर सकते हैं:गर्भवती महिलायें और उनके परिवारजन
- कहां उपयोग कर सकते हैं: स्कूल, आंगनवाड़ी केंद्र

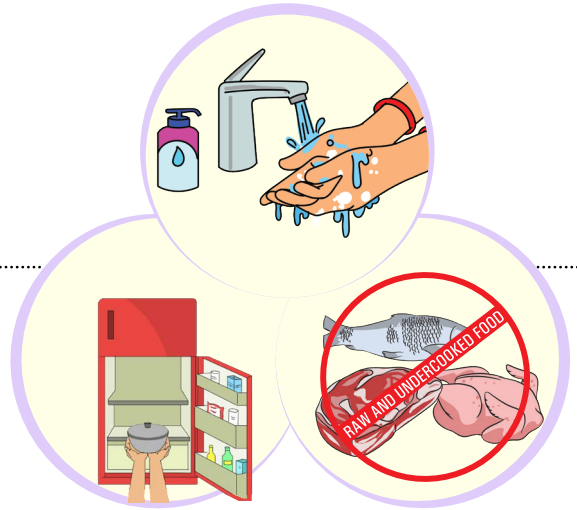
खाद्यजनित बीमारियों को रोककर गर्भावस्था की सुरक्षा करें

खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करना और सही खाद्य प्रबंधन अभ्यास करना खाद्यजनित बीमारियों को रोकने के लिए आवश्यक है

गर्भवती महिलाओं के लिए संवाद कार्ड

मुख्य संदेश संख्या 5

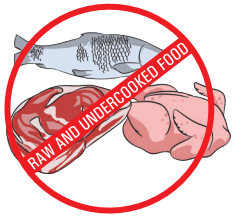
आइए खाद्यजनित बीमारियों को रोककर एक स्वस्थ गर्भावस्था सुनिश्चित करें



गर्भवती महिला से पूछें: खाना बनाते या संभालते समय आप किन बातों का ध्यान रखती हैं?

अपने हाथों को बार-बार साबुन और पानी से धोएँ, खासकर खाने की चीज़ें संभालने से पहले और बाद में, जिसमें कच्ची चीज़ें भी शामिल हैं। यह सरल लेकिन प्रभावी कदम हानिकारक बैक्टीरिया के फैलाव को रोकता है जो खाद्यजनित बीमारियों का कारण बन सकते हैं।

खाना पकाने के दो घंटे के अंदर बचे हुए खाने को फ्रिज में रख दें। इससे बैक्टीरिया की वृद्धि रुक जाती है जो कमरे के तापमान पर पनपकर खाने को खराब कर सकते हैं या अन्य बीमारियाँ पैदा कर सकते हैं।

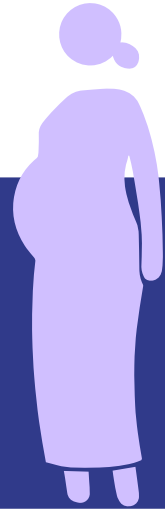


कच्चे और अधपके हुए मांसाहारी उत्पाद जैसे मछली, मांस, अंडे और बिना पाश्चुरीकृत दूध खाने से बचें। इन उत्पादों में साल्मोनेला और ई. कोलाई जैसे हानिकारक बैक्टीरिया हो सकते हैं, जो आपको और आपके बच्चे दोनों को गंभीर रूप से बीमार कर सकते हैं।

याद रखें

गर्भावस्था महिलाओं के लिए एक महत्वपूर्ण समय होता है, और अपने तथा बढ़ रहे बच्चे की देखभाल करना आवश्यक है।

स्वस्थ गर्भावस्था सुनिश्चित करने का एक तरीका खाद्यजनित बीमारियों को रोकने के लिए सही खाद्य प्रबंधन तकनीकों का अभ्यास करना है।



गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्य और स्वच्छता

गर्भावस्था के दौरान अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए स्वच्छता और व्यक्तिगत साफ़-सफ़ाई का अभ्यास करना आवश्यक है

गर्भवती महिलाओं के लिए संवाद कार्ड

मुख्य संदेश संख्या 6

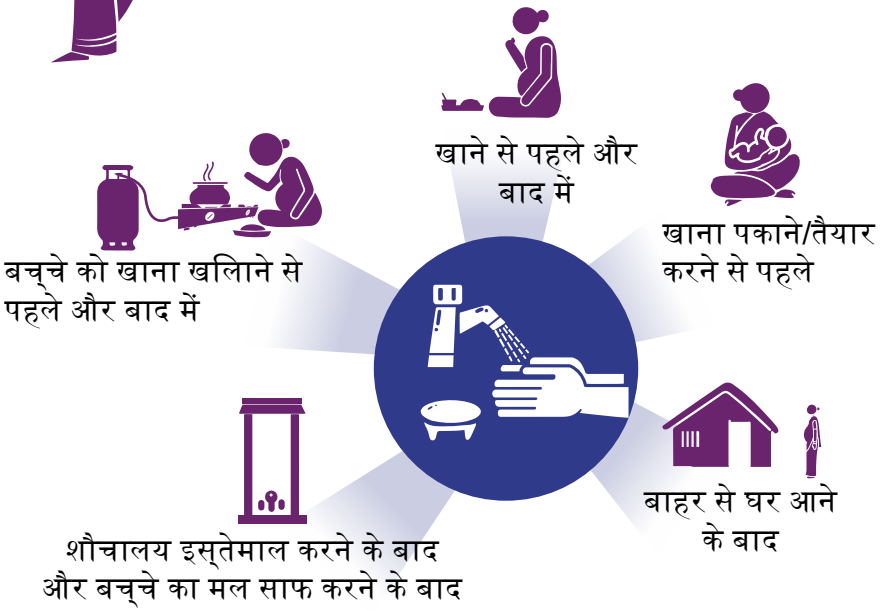
आइए, गर्भावस्था के दौरान अपनाई जाने वाली स्वच्छता और साफ़-सफ़ाई की आदतों पर चर्चा करें

व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखते समय ध्यान रखने योग्य बातें

- हमेशा अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं
- अपने नाखून काटकर रखें
- नंगे पैर चलने से बचें हमेशा चप्पल या जूते पहनें
- रोज़ नहाएं और अपने बालों को नयिमति रूप से धोएं
- शौचालय का उपयोग करें, खुले में शौच न करें
- दनि में दो बार अपने दाँत ब्रश करें और हर भोजन के बाद कुल्ला कर मुँह साफ करें

हाथ धोना और अच्छी स्वच्छता की आदतें संक्रमण और बीमारियों के फैलाव को कम करती हैं और उन्हें रोकती हैं। सुरक्षित गर्भावस्था के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता और साफ़-सफ़ाई की आदतें बनाए रखना आवश्यक है

आपको कितनी बार साबुन और पानी से हाथ धोने चाहिए?



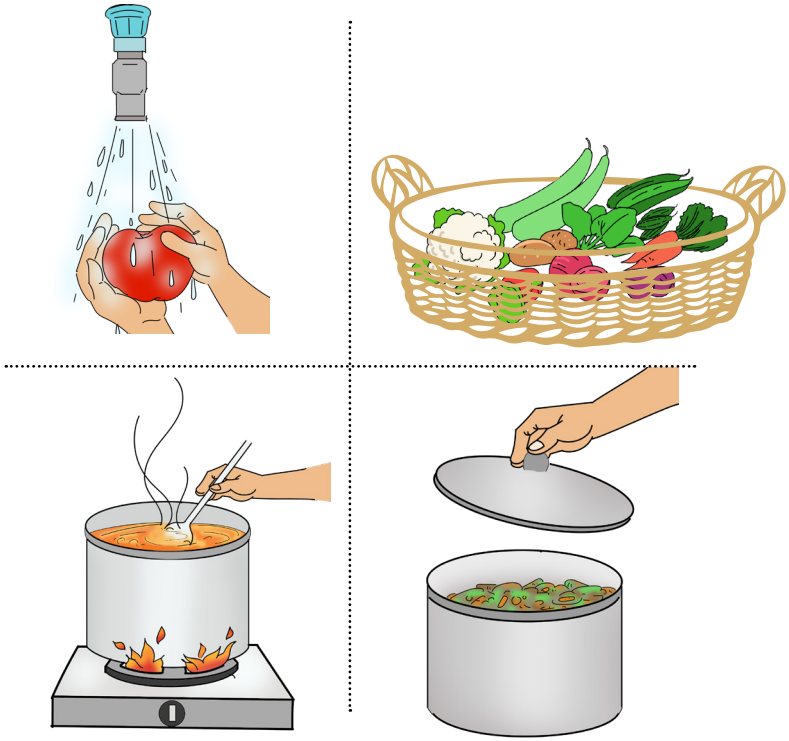
याद रखें

गर्भावस्था के दौरान अच्छी व्यक्तगित स्वच्छता बनाए रखना महत्वपूर्ण होता है। साफ़-सफ़ाई और शरीर की स्वच्छता की अच्छी आदतें संक्रमण को रोकने में मदद करती हैं।

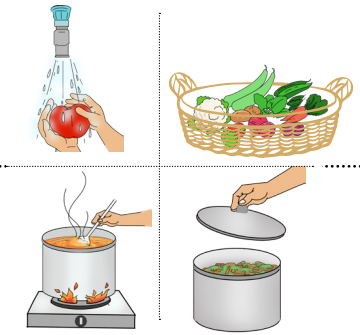
- इसे कौन उपयोग कर सकते हैं: शिक्षक ASHA कार्यकर्ता, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता
- किसके लिए उपयोग कर सकते हैं:गर्भवती महिलायें और उनके परिवारजन
- कहां उपयोग कर सकते हैं: स्कूल, आंगनवाड़ी केंद्र

पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाने के लिए खाद्य हैंडलिंग सुझाव

सही पूर्व-पाक प्रक्रिया और उचित खाना पकाने के तरीके अपनाएं



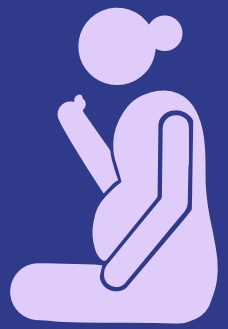
आइए, कुछ आसान उपाय अपनाकर अपने खाने में पोषण को बढ़ाएँ



गर्भवती महिला से पूछें कि वह अपने आहार में पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाने के लिए कौन-कौन सी आदतें अपनाती हैं?

याद रखें

- गर्भावस्था के दौरान, अपने भोजन से अधिकतर पोषण प्राप्त करना महत्वपूर्ण होता है
- खाने से बेहतर पोषण पाने के लिए इन पूर्व-पाक विधियों को ध्यान में रखें।
- विविध आहार के साथ, इष्टतम पोषण के लिए आवश्यक सप्लीमेंट जैसे IFA, कैल्शियम और मल्टीविटामिन लेना भी जरूरी है।



पोषक तत्वों की जैवउपलब्धता बढ़ाने के लिए ये कुछ खाद्य हैंडलिंग सुझाव हैं जिन्हें आप अपना सकते हैं

दालों, चनों और अनाज को रातभर भिगोकर रखें। इससे आयरन और कैल्शियम जैसे छिपे हुए पोषक तत्व खुल जाते हैं, जो आपके शरीर के लिए और आपके बढ़ते बच्चे के लिए उन्हें आसानी से अवशोषित और उपयोग करने में मदद करते हैं।

फलों और सब्ज़ियों को ज़्यादा काटने-छीलने से बचें। ज़्यादा काटने से हवा और रोशनी के संपर्क में आने वाली सतह बढ़ जाती है, जिससे विटामिन (खासतौर पर विटामिन C) जल्दी नष्ट हो सकते हैं।

सब्ज़ियों को नरम-क्रिस्प होने तक भाप में पकाएं, उन्हें ज़्यादा पकाएं नहीं। भाप में पकाने से खाना धीरे-धीरे पकता है और लंबे समय तक पकाने से खोने वाले महत्वपूर्ण विटामिन और खनिज संरक्षित रहते हैं।

फल और बीज

यह किसके लिए है: गर्भवती महिलाएं

आवश्यक सामग्री

- बाधाओं को दर्शाने वाले बीज
- समाधान को दर्शाने वाले फल

मुख्य संदेश

संतुलित और स्वस्थ आहार के लिए विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाएं

उद्देश्य

गर्भावस्था के दौरान माँ के उत्तम स्वास्थ्य और बच्चे की वृद्धि के लिए पोषक तत्वों से भरपूर विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन करने के महत्व को समझाना।

निर्देश

- प्रतिभागियों को दो समूहों में बाँटें: समूह A को 'बीज' कहा जाएगा और समूह B को 'फल'।
- प्रत्येक समूह में 5 से 7 प्रतिभागी होने चाहिए।
- एक निर्धारित क्षेत्र बनाएं, जहाँ फर्श पर एक रेखा खींची गई हो जो शुरुआती बिंदु को दिखाएगी।
- समूह A को अलग-अलग बीज दिए जाएंगे जो गर्भावस्था के दौरान संतुलित आहार बनाए रखने में आने वाली बाधाओं या कठिनाइयों का प्रतिनिधित्व करेंगे। ये बाधाएँ सीमित खाद्य सामग्री की उपलब्धता, सांस्कृतिक विश्वास, सामाजिक नियम, पारिवारिक परंपराएं या व्यक्तिगत पसंद हो सकती हैं।
- समूह B को फल दिए जाएंगे जो समूह A द्वारा बताए गए बाधाओं को दूर करने के उपायों या रणनीतियों का प्रतिनिधित्व करेंगे। ये समाधान स्थानीय उपलब्ध मौसमी खाद्य पदार्थों को शामिल करना हो सकते हैं।
- डॉक्टर और अन्य स्वास्थ्यकर्मियों जैसे ASHA, AWW और ANM से मार्गदर्शन लेना, सामुदायिक सहायता कार्यक्रमों में भाग लेना, और गर्भावस्था के सफर में परिवार को शामिल करना हो सकते हैं।
- समूह A के एक सदस्य फर्श पर खींची गई रेखा पर एक बीज रखेगा और उन बाधाओं को समझाएगा जिनकी वजह से वे गर्भावस्था के दौरान संतुलित आहार लेने में असमर्थ या कठिनाई महसूस करते हैं।
- समूह B के सदस्य फिर चर्चा करेंगे और समूह A द्वारा बताए गए बाधा को दूर करने के लिए एक फल (समाधान) सुझाएंगे। फिर वे उस फल को बीज के पास रखेंगे।

संचालक के लिए

- समूहों के बीच चर्चा और सहयोग को प्रोत्साहित करें ताकि विभिन्न बाधाओं की पहचान हो सके और विभिन्न समाधान एवं रणनीतियों का पता लगाया जा सके
- इस प्रक्रिया को समूह केविभिन्न प्रतिभागियों के साथ दोहराएं जब तक कि सभी प्रतिभागियों ने अपनी बाधाएँ साझा न कर दी हों और सभी बाधाओं का उपयुक्त समाधान न मिल जाए।
- गर्भावस्था के दौरान पोषणयुक्त और विविध आहार लेने के महत्व पर विचार करने के लिए एक समीक्षा सत्र संचालित करें और समझाएं कि कैसे विभिन्न बाधाओं को दूर करके माँ के स्वास्थ्य और बच्चे की वृद्धि के लिए संतुलित आहार प्राप्त किया जा सकता है।
- संदेश पर जोर दें: संतुलित और स्वस्थ आहार के लिए विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाएं।