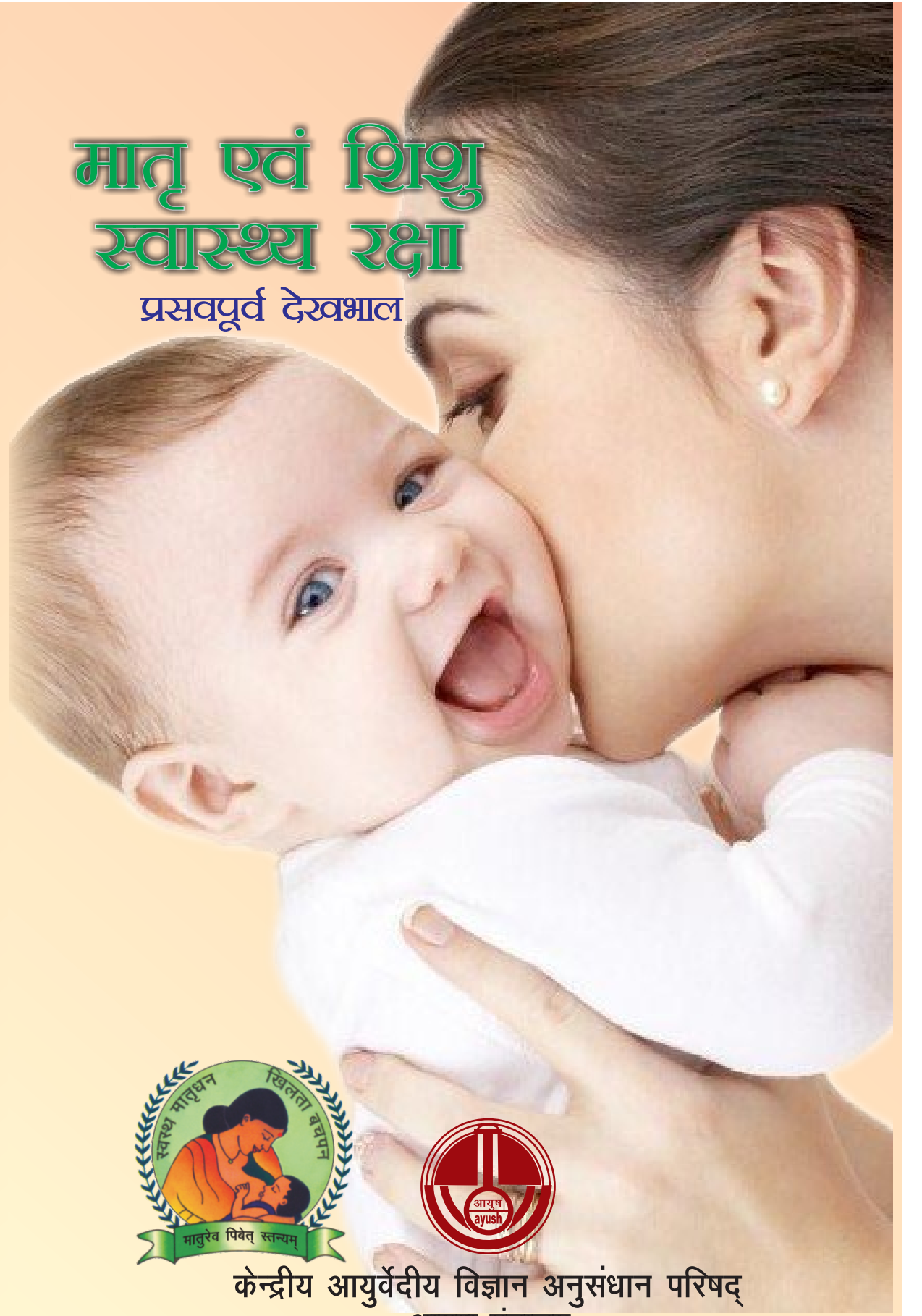




मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य रक्षा

प्रसवपूर्व देखभाल



विस्तृत जानकारी हेतु सम्पर्क करें:

महानिदेशक
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन
61-65 संस्थानिक क्षेत्र, 'डी' ब्लॉक के सामने, जनकपुरी,
नई दिल्ली-110058
फोन: +91-11-28525520 / 28524457, फैक्स: +91-11-28520748
ई-मेल : dg-ccras@nic.in
वेबसाइट : www.ccras.nic.in / www.indianmedicine.nic.in

© सी.सी.आर.ए.एस. 2014

यह दस्तावेज केवल प्रचार, प्रसार एवं वितरण हेतु तैयार किया गया है, व्यावसायिक उपयोग के लिए नहीं। इस सामग्री का पुनरुपयोग सी.सी.आर.ए.एस. से अनुमति लेने के बाद ही किया जा सकता है।



केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुश मंत्रालय
(आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी)
भारत सरकार

आहार

☺ क्या करें

- उपलब्ध संसाधनों में स्वादानुसार आहार लेना चाहिए।
- दूध व दूध से बने पदार्थ भ्रूण के पोषण एवं शक्ति के लिए उपयोगी होते हैं। दूध से निर्मित पदार्थों में मक्खन, घृत, रसाला (दही से बना व्यंजन) को भरपूर मात्रा में प्रयोग करना चाहिए।
- ताजा फल: मुख्य रूप से गर्भावस्था के प्रथम तीन माह के दौरान पके हुए पीले फल जैसे आंवला, कटहल, अंगूर और संतरे के जूस का प्रयोग करें।
- लौह तत्व से परिपूर्ण फल जैसे सूखे मेवे, मुनक्का/किशमिश, हरी पत्तेदार सब्जियां खाएं।
- फॉलिक एसिड से भरपूर पदार्थ जैसे अनाज, अंकुरित गोहूँ, हरी फूलगोभी और लोबिया/सेम आदि का सेवन करना चाहिए।
- सब्जियां जैसे गाजर, चुकंदर, कच्चा केला और फलों में सेब, अंगूर, चीकू, केले और अनार को अधिकतम रूप से अपने भोजन में शामिल करें।
- शालि चावल, गोहूँ, लाजा, मूँग, गुड एवं खर्जूर भी आहार में शामिल करें।
- गर्भिणी के लिए पर्याप्त मात्रा में मीट सूप लेना अच्छा है।
- मधु और शर्करा जच्चा व बच्चा दोनों के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं। परन्तु शर्करा का प्रयोग मधुमेह के रोगियों के लिए अहितकर है।
- गर्भावस्था के शुरुआती दिनों में तरल अथवा अर्ध-तरल आहार लिए जा सकते हैं।

☹ क्या न करें

- बहुत अधिक गर्म, ठंडा और बासी भोजन नहीं करना चाहिए।
- ज्यादा मसालेदार, तीखा, खट्टा, नमकीन और मीठी खाद्य सामग्री नहीं लेनी चाहिए।
- आवश्यकता से अधिक न खाएं।
- अत्यधिक चाय या कॉफी का प्रयोग न करें।
- लम्बे समय तक भूखे और प्यासे नहीं रहना चाहिए।
- खाने के तुरन्त बाद लेटे नहीं, थोड़ा टहल लें।

विहार

☺ क्या करें

- हमेशा खुश रहें।
- रात में 8 घंटे की नींद लें और दिन में लगभग 2 घंटे आराम करें।
- प्रतिदिन स्नान करें और स्वच्छता बनाए रखें।
- साफ, मुलायम, आरामदायक और ढीले कपड़े पहनें।
- रोजमर्रा के काम करते रहें।
- नियत काल पर डॉक्टर के पास जाते रहें।
- लाक्षा तैल के साथ मृदु अभ्यंग करें।
- सदैव मृदु शय्या का प्रयोग करें।
- गर्भवती महिला के पति एवं परिवार के अन्य सदस्यों को गर्भवती महिला के साथ सहयोग करना चाहिए तथा प्रसन्नचित्त व्यवहार बनाएं रखें।



☹ क्या न करें

- उत्तान अवस्था में लम्बे समय तक न सोएं।
- विशेषतः दूसरी त्रैमासिक अवस्था में ज्यादा देर तक खड़े न हो।
- कूदना, भागना और ऊबड़-खाबड़ रास्तों पर सफर न करें व भारी काम करने से बचें।
- किसी भी रूप में शराब, मादक द्रव्य, धूम्रपान या तम्बाखू का सेवन न करें।
- चिकित्सक की सलाह के बिना किसी भी प्रकार की दवाई न खाएं अन्यथा यह भ्रूण के लिए हानिकारक हो सकती है।