

સ્તનપાન કરાવવા માટે ખોરાક ખાવો

ફૂડ સ્ટાન્ડર્ડ્સ એજન્સીનાં પ્રકાશનો

આ અથવા એજન્સી દ્વારા પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવતાં અન્ય પ્રકાશનોની વધારે નકલો મંગાવવા માટે, ફૂડ સ્ટાન્ડર્ડ્સ એજન્સી પબ્લિકેશન્સનો નીચેનામાંથી કોઈ એક નંબર ઉપર સંપર્ક કરો:

ફોન **0845 606 0667**
મિનિકોમ **0845 606 0678**
ફેક્સ **020 8867 3225**
ઈ-મેઈલ **foodstandards@eclogistics.co.uk**

આ શ્રેણીની અન્ય પબ્લિકેશનો

બાળક કરવાનું વિચારી રહ્યાં છો (Thinking of having a baby)	FSA/0608/0802
તમે સગર્ભા હો તે દરમિયાન ખોરાક ખાવો (Eating while you are pregnant)	FSA/0617/0802
તમારા નવાં જન્મેલાં બાળકને (શિશુને) ખવડાવવું (Feeding your baby)	FSA/0603/0802
તમારા બાળકને ખવડાવવું (Feeding your toddler)	FSA/0671/0802
તમારા વિકસતા બાળકને ખવડાવવું (Feeding your growing child)	FSA/0644/0802
પુરુષો અને ખોરાક (Men and food)	FSA/0653/0802
પાછલા જીવન માટે ખોરાક ખાવો (Eating for later life)	FSA/0662/0802

Published by the Food Standards Agency 2002. Reprinted with amendments February 2003.

© Crown copyright 2002
Printed in England 100k FSA/0453/0602

તમને અને તમારા બાળકને
તંદુરસ્ત રાખવા માટે ખોરાકની
પસંદગી કરવી



અનુક્રમણિકા

મારે શું ખાવું જોઈએ?	1
એવા કોઈ ખોરાક છે જે મારે ન ખાવા જોઈએ?	2
મારે કોઈ વધારાનાં વિટામિન લેવાની જરૂર છે?	2
મારે વધારે ખાવાની જરૂર છે?	2
મારે વધારે પીણાં પીવાં જોઈએ?	3
મારે શીંગદાણા ન ખાવા જોઈએ?	4
હું વજન કેવી રીતે ઉતારી શકું?	4
મને વધારે માહિતી ક્યાંથી મળી શકે?	4

માતાનું દૂધ બાળકને તેના જીવનના શરૂઆતના મહિનામાં તંદુરસ્ત વિકાસ માટે જરૂરી તમામ પૌષ્ટિક તત્ત્વો પૂરાં પાડે છે. તમે તમારા બાળકને સ્તનપાન કરાવતાં હો તે દરમ્યાન તમને અને તમારા બાળકને તંદુરસ્ત રાખવામાં મદદ કરવા માટે વિવિધ પ્રકારનો અને સમતોલિત ખોરાક કેવી રીતે ખાવો જોઈએ તે વિશેની વહેવારુ સલાહ આ પુસ્તિકામાં આપવામાં આવી છે.

પ્ર મારે શું ખાવું જોઈએ?

જ નીચે જણાવેલા સહિત વિવિધ પ્રકારનો ખોરાક ખાવાનું અગત્યનું છે:

- પુષ્કળ પ્રમાણમાં ફળો અને શાકભાજી (તાજાં, ફોજન, ડામાં ભરેલાં, સૂકાં કે પછી ફળોના રસ - જ્યૂસ) - દિવસના ઓછામાં ઓછા પાંચ પ્રમાણ ખાવાનું લક્ષ્ય રાખો
- સ્ટાર્ચવાળા ખોરાક, જેમ કે બ્રેડ, પાસ્ટા, ચોખા અને બટાકા, જેમાંથી તમને શક્તિ મળી રહે
- ખૂબ જ ફાઈબર એટલે કે રેસાં, જે આખા દાણામાંથી બનાવેલી (હોલગ્રેઈન) બ્રેડ, પાસ્ટા, ચોખા, દાળો અને ફળો તેમજ શાકભાજીમાંથી મળી રહે છે. બાળકના જન્મ બાદ, અમુક સ્ત્રીઓને આંતરડાંની તકલીફો થાય છે અને ખાસ કરીને કબજિયાતનું દર્દ રહે છે, ફાઈબર એટલે કે રેસાંથી આ બંનેમાં મદદ મળે છે
- પ્રોટીન મળે તેવા ખોરાક, જેમ કે ચરબી કાઢી લીધેલું (લીન) મીટ અને ચિકન, ફિશ (અઠવાડિયે એક તેલી માછલી સહિત ઓછામાં ઓછાં બે પ્રમાણ લેવાનું રાખો), ઈંડાં અને કઠોળ (જેમ કે બિન્સ અને દાળ)
- ડેરીના ખોરાક, જેમ કે દૂધ, ચીઝ અને દહીં જેમાં કેલ્સિયમ હોય છે. આમાંથી પ્રોટીન પણ ઘણા સારા પ્રમાણમાં મળી રહે છે.



પ્ર એવા કોઈ ખોરાક છે જે મારે ન ખાવા જોઈએ?

જ તમારે શાર્ક, સ્વોર્ડફિશ અને મારલિન ખાવાનું ટાળવું જોઈએ અને ટ્યૂના ખાવાનું પણ મર્યાદામાં રાખવું જોઈએ. અઠવાડિયે એક ટ્યૂના સ્ટૈક (રંધાયેલી લગભગ 140 ગ્રામ અને કાચી 170 ગ્રામ વજન જેટલી) અથવા અઠવાડિયે ટ્યૂના માછલીનાં મધ્યમ કદનાં બે કેન (પાણી કાઢ્યા બાદ કેન દીઠ 140 ગ્રામ વજન) કરતાં વધારે ન ખાશો. કેનમાં સંગ્રહવામાં આવેલી ટ્યૂના માટે, ટ્યૂના સેન્ડવિચના આ લગભગ છ રાઉન્ડ્સ કે ત્રણ ટ્યૂના સેલ્ડ જેટલું થાય.

આનું કારણ આ માછલીઓમાં રહેલું મરક્યુરિનું પ્રમાણ છે. તમે જે માછલી ખાવ છો તેમાનું અમુક મરક્યુરિ તમારા સ્તનના દૂધમાં જશે અને બહુ વધારે પડતા મરક્યુરિથી અત્યંત નાનાં બાળકની વિકસી રહેલી નર્વસ સિસ્ટમને નુકસાન થઈ શકે છે.

તમે સ્તનપાન કરાવતાં હો તે દરમ્યાન બીજા બધા જ ખોરાક પ્રમાણસર લઈ શકાય છે, સિવાય કે તમારા કુટુંબમાં કોઈ ખોરાક પ્રત્યે કોઈને એલર્જી થવાનો ઈતિહાસ હોય, અથવા તમને કોઈ ખોરાક અંગે બીજી કોઈ સલાહ આપવામાં આવેલી હોય. (પાન 4 ઉપર ‘મારે શીંગદાણા ન ખાવા જોઈએ?’ જુઓ.)

અને એક સામાન્ય નિયમ તરીકે, જો કોઈ ખોરાકની તમને અસર થતી હોય, તો તેની કદાચ તમારા બાળક ઉપર પણ અસર પડશે. પણ યાદ રાખજો કે સ્તનપાન કરતાં બાળકોને ઢીલા ઝાડા થવાનું સામાન્ય હોય છે.

પ્ર મારે કોઈ વધારાનાં વિટામિન લેવાની જરૂર છે?

જ તમે બાળકને સ્તનપાન કરાવતાં હો તે દરમ્યાન તમારે દરરોજ 10 માઈક્રોગ્રામ (mcg) વિટામિન ‘ડી’નાં સપ્લીમેન્ટ્સ લેવાં જોઈએ. જો તમને ઈન્કમ સપોર્ટ અથવા જોબસીક્સ અલાવન્સ મળતું હોય, તો તમે મેટરનિટી અને બાળ આરોગ્યનાં ક્લિનિકોમાંથી વિટામિન ‘એ’, ‘સી’ અને ‘ડી’નાં મફત સપ્લીમેન્ટ્સ મેળવવા હકદાર છો.

પ્ર મારે વધારે ખાવાની જરૂર છે?

જ મોટા ભાગની સ્ત્રીઓનાં શરીર સ્તનમાં દૂધ બનાવવા માટે ઘણાં કાર્યક્ષમ હોય છે, એટલે તમારે બે માણસો માટેનું ખાવાની જરૂર નથી. પણ, બીજા બધા સમયની જેમ જ તમે આરોગ્યપ્રદ સમતોલિત ખોરાક ખાવ તે જ તમારા અને તમારા બાળક બંને માટે અગત્યનું છે.



ખાવાનું યાદ રાખજો!

તમે જ્યારે નાના બાળકનું ધ્યાન રાખી રહ્યાં હો ત્યારે પૂરતું ખાવાનું ખાવા માટેનો સમય મેળવવાનું મુશ્કેલ બની શકે છે, એટલે યાદ રાખજો કે:

- સાદું ભોજન બનાવો, જેથી તે તૈયાર કરવામાં બહુ લાંબો સમય ન લાગે
- ખાવાને સૌથી વધારે અગ્રતા આપો
- વધારે વારંવાર થોડા થોડા પ્રમાણમાં ખોરાક ખાવ

પ્ર મારે વધારે પીણાં પીવાની જરૂર છે?

જ તમને જ્યારે પણ તરસ લાગે ત્યારે તમે કશુંક પીણું પીવો છો તેની ખાતરી કરવાનું અગત્યનું છે. જો તમારો પેશાબ ઘાટા રંગનો હોય અને તેમાંથી તીવ્ર વાસ આવતી હોય, તો તેનો અર્થ એ છે કે તમે પૂરતા પ્રમાણમાં પીણાં પીતાં નથી. જો તમને તરસ લાગતી હોય, તો તેનો અર્થ એ થયો કે તમારા શરીરમાં પહેલેથી પાણી ઓછું છે, એટલે તમારે તે વધારે જ પીવું જોઈએ.



તમે સ્તનપાન કરાવવા માટે બાળકને લઈને બેસો તે પહેલાં તમારી જોડે પીવા માટે કશુંક પીણું લઈને બેસો તે સારો વિચાર છે. નીચે જણાવેલી બધી જ પસંદગીઓ સારી છે:

- પાણી
- દૂધ
- ગળ્યાં ન હોય તેવાં ફળોના રસ

તમે જે કંઈ પણ ખાતાં કે પીતાં હશો તેમાંથી થોડું તમારા સ્તનના દૂધ મારફતે તમારું બાળક પણ કદાચ મેળવશે. તમે કેટલા પ્રમાણમાં દારુ (આલ્કોહોલ) કે કેફિન પીવો છો તેનું તમારે ધ્યાન રાખવું જોઈએ. આ પીણાંની તમને જેવી અસર થાય છે તેવી જ તમારા બાળક ઉપર પણ અસર થશે.

જો તમે દારુ કે કેફિન પીતાં હો તો તે અમુક જ પ્રસંગે પીવાનો પ્રયત્ન કરો, કારણ કે તે નિયમિત પીવાથી કે બહુ વધારે પડતાં પીવાથી, તમારા બાળકને તેની અસર થશે.

પ્ર મારે શીંગદાણા ન ખાવા જોઈએ?

જ નટ્સ (શીંગદાણા, બદામ, અખરોટ વગેરે જેવાં ફળો) કે નટ્સમાંથી બનાવેલી વસ્તુઓ અને અમુક બીયાં પ્રત્યેની ગંભીર એલર્જી વસતીનાં 1% કરતાં ઓછાં લોકોને અસર કરે છે. પણ જો તમે, બાળકના પિતા કે તેના ભાઈઓ કે બહેનોમાંથી કોઈ હેફિવર, અસ્થમા (દમ) અથવા એક્ઝિમા (ખરજવું) જેવી કોઈ બીમારીથી પીડાંતાં હો, તો તમારા બાળકને આનું જોખમ વધારે છે.

જો તમારું બાળક આ વધારે જોખમવાળા જૂથમાં આવતું હોય, તો તમે તેને જ્યારે સ્તનપાન કરાવી રહ્યાં હો અને તમે તેને સખત ખોરાક ખવડાવવાનું શરૂ કરો તે દરમ્યાન શીંગદાણા અને શીંગમાંથી બનાવેલા ખોરાક નહિ ખાવાનું ડહાપણભર્યું છે. તમારું બાળક ઓછામાં ઓછું ત્રણ વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી તેને શીંગદાણા કે શીંગમાંથી બનાવેલો ખોરાક આપવાનું ટાળો. જો તમને લાગતું હોય કે તમારા બાળકને કદાચ શીંગદાણાની એલર્જી હોઈ શકે છે, તો તમારા જીપીનો સંપર્ક કરો.

પ્ર હું વજન કેવી રીતે ઉતારી શકું?

જ તમે સ્તનપાન કરાવતાં હો તે દરમ્યાન વજન ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરવાનો વિચાર સારો નથી, કારણકે તમારે તમારી શક્તિનું પ્રમાણ જાળવી રાખવાની જરૂર છે. જો તમે આરોગ્યપ્રદ સમતોલિત ખોરાક ખાતાં હો, તો તમે તેમાં ચરબી અને ખાંડ લેવાનું ઓછું કરી દો અને શારીરિક રીતે તમે પ્રવૃત્ત છો, એટલે તેનાથી તમને સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વધી ગયેલું વજન ઓછું કરવામાં મદદ મળશે.

પ્ર મને વધારે માહિતી ક્યાંથી મળી શકે?

જ તમને કદાચ *બર્થ ટુ ફાઈવ (Birth to five)* નામની પુસ્તિકા ઉપયોગી થશે. ઈંગ્લેન્ડ, વેલ્સ અને નોર્થન આયરલેન્ડમાં આરોગ્ય વિભાગો દ્વારા પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવતી આ પુસ્તિકા પહેલી વાર માતાપિતા બનતાં લોકોને મફત મળી શકે છે. હેલ્થ એજ્યુકેશન બોર્ડ ફોર સ્કોટલેન્ડ *રેડી સ્ટેડી બેબી! (Ready steady baby!)* નામની પુસ્તિકા પ્રસિદ્ધ કરે છે, જે સ્કોટલેન્ડમાં પહેલીવાર માતાપિતા બનતાં લોકોને મફત મળી શકે છે. તમારા જીપી, મિડવાઈફ અથવા હેલ્થ વિઝિટર સાથે વાત કરો અથવા આરોગ્યને લગતી બાબતોના તમારા સ્થાનિક વિભાગનો સંપર્ક કરો.

ફૂડ સ્ટાન્ડર્ડ્સ એજન્સી પબ્લિકેશન્સ પાસેથી બીજી પત્રિકાઓ, *તમારા નવાં જન્મેલાં બાળકને (શિશુને) ખવડાવવું (Feeding your baby)* અને *તમારા બાળકને ખવડાવવું (Feeding your toddler)* પણ મળી શકે છે. તે મંગાવવા માટેની માહિતી માટે, છેલ્લું પાનું જુઓ.

તમે ખોરાક વિશે www.food.gov.uk ઉપરથી વધારે જાણકારી મેળવી શકશો.



www.food.gov.uk/breastfeeding