

बच्चे को अपना दूध पिलाते समय भोजन

फ़ूड स्टैंडर्ड्स एजेंसी के प्रकाशन

इस प्रकाशन की या एजेंसी के अन्य प्रकाशनों की और कापियाँ मंगवाने के लिए
फ़ूड स्टैंडर्ड्स एजेंसी से संपर्क करें -

टेलीफ़ोन	0845 606 0667
मिनीकोम	0845 606 0678
फ़ैक्स	020 8867 3225
ईमेल	foodstandards@eclogistics.co.uk

इस श्रृंखला के अन्य प्रकाशन

बच्चे को जन्म देने के बारे में विचार करना (Thinking of having a baby)	FSA/0606/0802
गर्भ के समय भोजन (Eating while you are pregnant)	FSA/0615/0802
बच्चे को खिलाना पिलाना (Feeding your baby)	FSA/0633/0802
अपने नन्हें मुन्हें बच्चे को खिलाना पिलाना (Feeding your toddler)	FSA/0669/0802
अपने बड़े हो रहे बच्चे को खिलाना पिलाना (Feeding your growing child)	FSA/0642/0802
पुरुष और भोजन (Men and food)	FSA/0651/0802
जीवन के बाद वाले वर्षों में भोजन (Eating for later life)	FSA/0660/0802

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

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

अपने को और अपने
बच्चे को सेहतमंद
रखने के लिए भोजन चुनना



विषय वस्तु

मुझे क्या खाना चाहिए?	1
क्या कोई ऐसा भोजन भी है जो मुझे नहीं खाना चाहिए?	2
क्या मुझे विटामिन की गोलीयाँ आदि लेनी चाहिए?	2
क्या मुझे अधिक खाने की ज़रूरत है?	2
क्या मुझे अधिक चीज़ें पीनी चाहिए?	3
क्या मुझे मूँगफली से परहेज़ करना चाहिए?	4
मैं अपना भार कैसे कम कर सकती हूँ?	4
मुझे और जानकारी कहाँ से मिल सकती है?	4

बच्चे को जीवन के पहले कुछ महीनों में बढ़ा होने के लिए पौष्टिक भोजन के सभी अंश माँ के दूध से मिल जाते हैं। इस पुस्तिका में आपको और आपके बच्चे को सेहतमंद रखने के लिए कुछ व्यवहारिक सलाह दी गई है जब आप बच्चे को अपना दूध पिला रही होंगी।

प मुझे क्या खाना चाहिए?

उ कई प्रकार की चीज़ें खाना बहुत ज़रूरी है, जैसे -

- बहुत से फल और सब्ज़ियाँ (ताज़ा, फ़ोज़न, डिब्बे में बंद, सूखे या फलों के रस का रस) - दिन में पाँच भाग खाने की कोशिश करें
- स्टार्च वाली चीज़ें, जैसे रोटी, पास्ता, चावल और आलू, जिनसे आपको शक्ति मिल सके
- बहुत सी फ़ाईबर (रेशे) वाली चीज़ें, जैसे होलग्रेन (अनछने आटे की) ब्रेड, पास्ता, चावल, दालें, फल और सब्ज़ियाँ। बच्चे के जन्म के बाद कुछ स्त्रियों को आँतड़ियों की तकलीफ़ हो जाती है, और कब्ज़ खास तौर पर कष्टदायक होती है, किंतु रेशेदार चीज़ों से इन दोनों से आराम मिलता है।
- प्रोटीन वाली चीज़ें, जैसे चर्बी उतार कर मीट और चिकन, मछली (हफ़्ते में कम से कम दो बार मछली खाने की कोशिश करें, जिनमें एक मछली तेल वाली हो), अंडे और दालें (जैसे बीन्स और मसूर)।
- दूध और दूध से बनी वस्तुएं, जैसे दूध, चीज़ (पनीर) और दही, जिनमें कैल्शियम बहुत होता है। इनमें प्रोटीन भी काफी होती है।



प्र क्या कोई ऐसा भोजन भी है जो मुझे नहीं खाना चाहिए?

उ आपको शार्क, सोर्डफ़िश और मार्लिन मछली नहीं खानी चाहिए, और ट्यूना भी कम खानी चाहिए। एक हफ़्ते में ट्यूना की एक स्टेक से अधिक न खाएं (जिसका भार पकाई का लगभग 140 ग्राम और कच्ची का लगभग 170 ग्राम होता है) या हफ़्ते में ट्यूना के दो से अधिक डिब्बे न खाएं (जिनमें पानी निकानले के बाद लगभग 140 ग्राम ट्यूना होती है)। डिब्बे वाली ट्यूना का अर्थ है छः ट्यूना सैंडविचें या तीन ट्यूना सालादें।

कारण यह है कि इन मछलियों में पारा अधिक होता है, जिसमें से कुछ आपके दूध में आ सकता है। अधिक पारा आपके बच्चे के नर्वस सिस्टम को खराब कर सकता है।

बच्चे को दूध पिलाते समय आप सभी चीज़ें सामान्य मात्रा में खा सकती हैं, परंतु यदि आपके परिवार में किसी खाने पीने वाली वस्तु से अलर्जी या खराबी होती है, तो ऐसी वस्तुएं खाने पीने की सलाह आपको नहीं दी जाती। (आगे सफ़ा 4 पर देखिए क्या मुझे मूँगफली से परहेज़ करना चाहिए?)

आम नियम यह है कि यदि किसी भोजन का प्रभाव आप पर पड़ता है, तो शायद आपके बच्चे पर भी पड़ेगा। परंतु याद रखें कि माँ का दूध पीने वाले बच्चे को पतली टट्टी आना आम बात है)।

प्र क्या मुझे विटामिन की गोलियाँ आदि लेनी चाहिए?

उ बच्चे को अपना दूध पिलाते समय आपको 10 माइक्रोग्राम विटामिन डी प्रतिदिन लेना चाहिए। यदि आपको इन्कम सुपोर्ट या जॉबसीकज़ अलाऊंस मिलता है, तो आपको मैटरनिटी और चाइल्ड हेल्थ क्लिनिकों से विटामिन ए, सी और डी मुफ़्त लेने का अधिकार है।

प्र क्या मुझे अधिक खाने की ज़रूरत है?

उ अधिकतर स्त्रियों के शरीर में दूध ठीक ढंग से बनता है। इस लिए आपको दो व्यक्तियों का खाना खाने की ज़रूरत नहीं। आम समय की तरह, सेहतमंद और संतुलित भोजना करना आपके लिए बहुत ज़रूरी है।



खाना याद रखें

जब आप किसी बच्चे का पालन कर रही हैं, तो काफ़ी खाना खाने के लिए समय निकालना आपके लिए मुश्किल हो सकता है, इस लिए ये बातें याद रखें –

- सादा भोजन करें, ताकि खाने में अधिक समय न लगे
- खाने के काम को बहुत ज़रूरी समझें
- थोड़ा थोड़ा खाना अधिक बार खाने की कोशिश करें

प्र क्या मुझे अधिक चीज़ें पीनी चाहिए?

उ यह याद रखना ज़रूरी है कि जब भी आपको प्यास लगे आप को अवश्य कुछ पीना चाहिए। यदि आपके पेशाब का रंग गूढ़ा है या उसमें से बदबू आती है, तो इसका अर्थ है कि आप काफ़ी तरल चीज़ें नहीं पीती हैं। यदि आपको प्यास लगे तो इसका अर्थ यह होता है कि आपके शरीर में पानी कम हो गया है, और आपको पानी पीने की ज़रूरत है।



बच्चे को दूध पिलाने के लिए बैठने से पहले अपने पास पीने के लिए कुछ रख लेना अच्छी बात है। ये सभी वस्तुएं पीना अच्छी बात है –

- पानी
- दूध
- चीनी के बिना फलों का रस

आप जो भी खाएंगी या पीएंगी उसका कुछ भाग दूध द्वारा आपके बच्चे के पेट में जाएगा। आप शराब और कैफ़ीन पीने से पहले बड़े ध्यान से सोचें। इनका आपके बच्चे पर भी वही प्रभाव होगा जो आप पर होता है।

यदि आप शराब और कैफ़ीन पीना ही चाहती हैं, तो कोशिश करें कि आप इन्हें कभी कभी ही पीएं, क्योंकि लगातार पीने से या बहुत अधिक पीने से आपके बच्चे पर भी इनका प्रभाव पड़ेगा।

प्र क्या मुझे मूँगफली से परहेज़ करना चाहिए?

- उ जनसंख्या में 1% लोगों को गिरियों, गिरियों से बनी चीज़ों और कुछ बीजों से बहुत तेज़ अलर्जी हो जाती है। परंतु यदि आपको, बच्चे के पिता को, भाई बहनों को हे फ़ीवर, दमा या ऐक्ज़ीमा जैसा अलर्जी का कोई रोग है, तो आपके बच्चे को अलर्जी होने का खतरा बढ़ जाता है।

यदि आपके बच्चे को अधिक खतरा हो सकता है, तो जितना समय आप बच्चे को दूध पिला रही हैं, और जब आप बच्चे को ठोस खाना देना शुरू करें तब तक मूँगफली और मूँगफली से बनी चीज़ें न खाना समझदारी होगी। जब तक आपका बच्चा कम से कम तीन वर्ष का न हो जाए तब तक उसे मूँगफली और मूँगफली से बनी चीज़ें न दें। यदि आपको शक हो कि आपके बच्चे को मूँगफली से अलर्जी हो सकती है, तो आप अपने जी पी डाक्टर से बात करें।

प्र मैं अपना भार कैसे कम कर सकती हूँ?

- उ जब आप बच्चे को अपना दूध पिला रही हों, तो भार कम करने की कोशिश करना अच्छी बात नहीं, क्योंकि आपको अपने शरीर में काफ़ी शक्ति रखने की ज़रूरत होती है। यदि आप सेहतमंद और संतुलित भोजन करें, फ़ैट या चिकनाई वाली और शक्कर वाली चीज़ें कम खाएं पीएं और शरीर को सक्रिय रखें तो गर्भ के दिनों में बढ़ा भार कम करने में आपको मदद मिलेगी।

प्र मुझे और जानकारी कहाँ से मिल सकती है?

- उ इंगलैंड वेल्ज़ और नार्दर्न आयरलैंड के हेल्थ डिपार्टमेंटों द्वारा प्रकाशित पुस्तक *Birth to five (जन्म से पाँच वर्ष तक)* आपके काम आ सकती है। पहली बार बने माता पिता को यह मुफ्त मिलती है। स्काटलैंड में हेल्थ ऐज़ूकेशन बोर्डों ने *Ready steady baby!* पुस्तक तैयार की है जो पहली बार बने माता पिता को मुफ्त दी जाती है। अपने जी पी डाक्टर या हेल्थ विज़िटर से बात करें, या अपने स्थानीय हेल्थ प्रोमोशन यूनिट से संपर्क करें।

Feeding your baby (अपने बच्चे को खिलाना पिलाना) और *Feeding your toddler (अपने नन्हें मुन्ने बच्चे को खिलाना पिलाना)* पुस्तिकाएं फ़ूड स्टैंडर्ड्स एजेंसी से मिल सकती हैं। इनके बारे में जानकारी इस पुस्तिका के पीछे दी गई है।

भोजन के बारे में अधिक जानकारी आपको इस वेबसाइट से भी मिल सकती है - www.food.gov.uk



www.food.gov.uk/breastfeeding