फ़ूड स्टैंडर्डस एजंसी के प्रकाशन

इस प्रकाशन की या ऐजंसी के अन्य प्रकाशनों की और कापियाँ मंगवाने के लिए फ़ूड स्टैंडर्डस ऐजंसी से संपर्क करें –

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

इस शृंखला के अन्य प्रकाशन

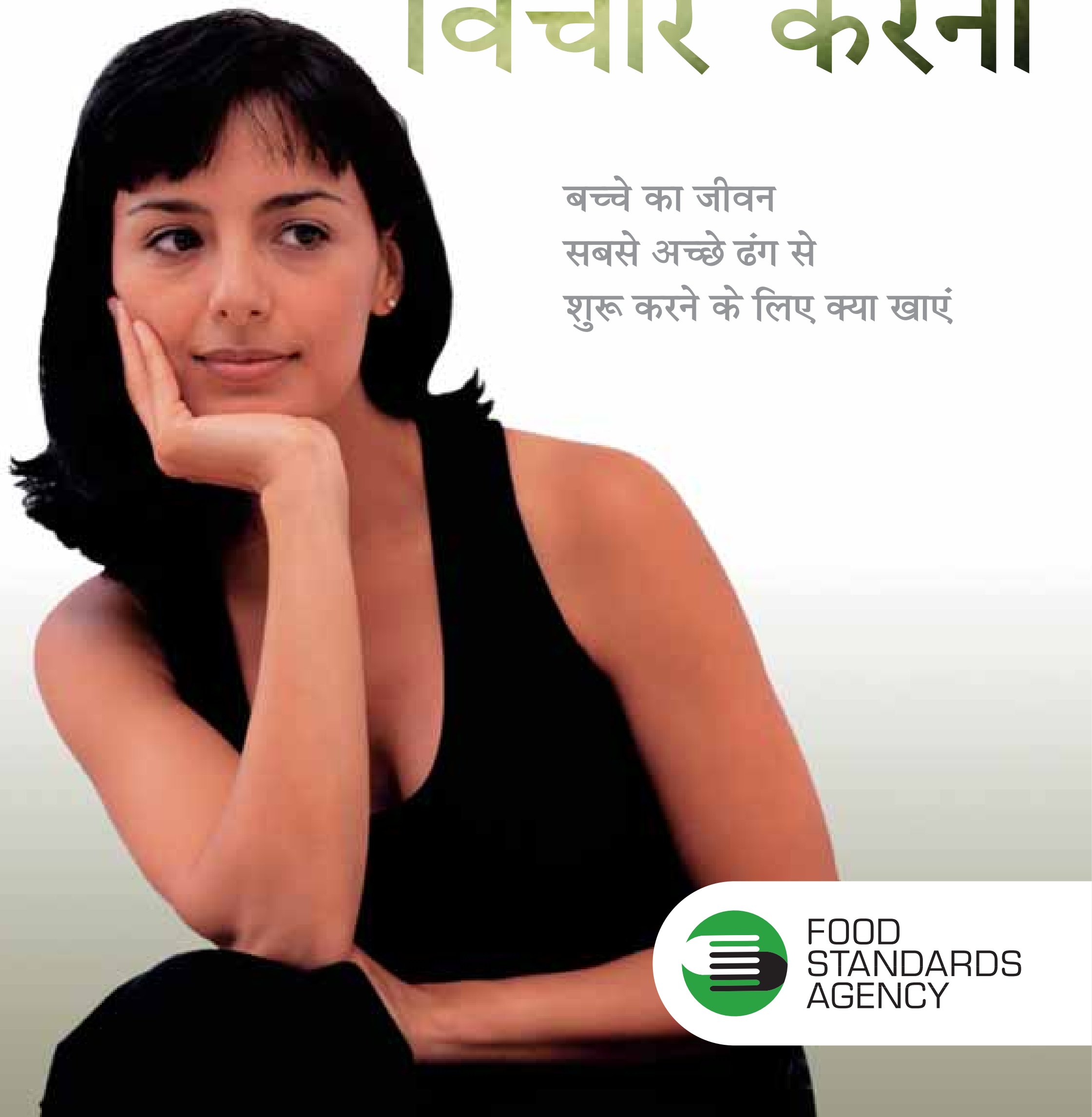
गर्भ के समय भोजन (Eating while you are pregnant)	FSA/0615/0802
बच्चे को अपना दूध पिलाते समय भोजन (Eating for breastfeeding)	FSA/0624/0802
बच्चे को खिलाना पिलाना (Feeding your baby	FSA/0633/0802
अपने नन्हें मुन्नें बच्चे को खिलाना पिलाना (Feeding your toddler)	FSA/0669/0802
अपने बड़े हो रहे बच्चे को खिलाना 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 80k FSA/0452/0602

बच्चे को जन्म देने के बारे में विचार करना



बच्चे का जीवन
सबसे अच्छे ढंग से
शुरू करने के लिए क्या खाएं

FOOD STANDARDS AGENCY

विषय वस्तु

मुझे क्या खाना चाहिए? 1

`क्या मुझे लोहे वाली और चीज़ें खाने की ज़रूरत है? 2

`क्या कोई ऐसी चीज़ें भी हैं जो मुझे नहीं खानी पीनी चाहिएं? 2

`क्या मुझे विटामिन की गोलियाँ आदि लेनी चाहिएं? 3

`क्या मुझे अलकोहल (शराब) पीना कम करने की ज़रूरत है 4

मुझे अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है? 4

यदि आप बच्चे को जन्म देने का विचार बना रही हैं, तो यह पुस्तिका बच्चे का जीवन सबसे अच्छे ढंग से शुरू करने के लिए सेहतमंद भोजन का चुनाव करने में आपकी मदद करेगी।

प्र मुझे क्या खाना चाहिए?

उ सेहतमंद भोजन जीवन में किसी भी समय बहुत ज़रूरी होता है, ख़ास तौर पर जब आप बच्चे को जन्म देने का विचार बना रही हों –

कई प्रकार का भोजन खाना बहुत ज़रूरी है, जिसमें ये चीज़ें शामिल हों –

- बहुत से फल और सब्ज़ियाँ (ताज़ा, फ्रोज़न, 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

- जिन चीज़ों से प्रोटीन मिलती है, 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)। इनमें लोहा भी काफ़ी होता है (देखें सफ़ा 2)

- दूध और दूध से बनी वस्तुएं, जैसे दूध, चीज़ (पनीर) और दही, जिनमें कैल्शियम बहुत होता है।

प्र क्या मुझे लोहे वाली और चीज़ें खाने की ज़रूरत है?

उ गर्भवतियों में लोहे की कमी हो सकती है, इस लिए आप लोहे वाली चीज़ें खाना पीना याद रखें। विटामिन सी वाली कोई चीज़ खाने या पीने की कोशिश करें, जैसे फलों के रस का गिलास, और साथ ही ऐसा खाना खाएं जिसमें काफ़ी लोहा हो, क्योंकि इस तरह भोजने से लोहा प्राप्त करने में शरीर को मदद मिलेगी।

इन खाद्य वस्तुओं से काफ़ी लोहा मिल सकता है

- लाल मीट
- दालें
- ब्रेड या रोटी
- हरी सब्ज़ियाँ
- फ़ोर्टीफ़ाईड ब्रेकफ़ास्ट सीरियल

यद्यपि लिवर (कलेजी) में लोहा बहुत होता है, फिर भी गर्भ के समय में आपको लिवर नहीं खाना चाहिए (आगे देखें **क्या कोई ऐसी चीज़ें भी हैं जो मुझे नहीं खानी पीनी चाहिएं?**)।

प्र क्या कोई ऐसी चीज़ें भी हैं जो मुझे नहीं खानी पीनी चाहिएं?

उ ख़ास ख़याल रखें कि आप बहुत अधिक विटामिन ए न खाएं। इसका अर्थ है कि आप मल्टीविटामिन गोलियाँ और लिवर (कलेजी) और लिवर से बनी पैटे जैसी चीज़ें ज़्यादा न खाएं। आपको थोड़े से विटामिन ए की ज़रूरत है, परंतु ज़रूरत से अधिक खाने से यह आपके बच्चे को हानि पहुँचा सकता है। इसके बारे में अधिक जानकारी आप अपने जी पी डाक्टर या मिडवाईफ़ से लें।

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 ट्यना सालादें। कारण यह है कि इन मछलियों में पारा अधिक होता है। अधिक पारा आपके बच्चे के नर्वस सिस्टम को ख़राब कर सकता है।

फ़ैट (चर्बी या चिकनाई) और मीठे वाली चीज़ों का उपयोग कम करना भी अच्छी बात है, जैसे केक और बिस्कुट। इससे आपको अपना भार ठीक रखने में मदद मिलेगी।

कुछ सेहतमंद हल्के से अल्पाहार

- चिकन, कॉटेज चीज़ या बिना चर्बी वाले हैम से भरी पित्ता ब्रेड या सैंडविच
- लो-फ़ैट दही
- सब्ज़ियों और बीन्स का सूप
- फल - ताज़ा, डिब्बे में बंद या किशमिश जैसे सूखे फल

प्र क्या मुझे विटामिन की गोलियाँ आदि लेनी चाहिएं?

उ आपको 400 माईक्रोग्राम (mcg) फ़ोलिक ऐसिड की गोलियाँ प्रतिदिन लेनी चाहिएं। गर्भ निरोधक साधनों का प्रयोग छोड़ने से लेकर गर्भ के 12वें हफ़्ते तक यह गोली लेने की कोशिश करें।

आपको अपने खाने में फ़ोलिक ऐसिड वाली चीज़ें शामिल कर लेनी चाहिएं, जैसे हरी सब्ज़ियाँ और भूरे चावल, फ़ोर्टीफ़ाईड ब्रेड और ब्रेकफ़ास्ट सीरियल।

अब यह बात प्रमाणित हो चुकी है कि फ़ोलिक ऐसिड से स्पाईना बिफ़िडा जैसी न्यूरल ट्यूब में होने वाली ख़राबियों का ख़तरा कम होता है। यदि आप अपने लिए फ़ोलिक ऐसिड वाली मल्टीविटामिन गोलियाँ लेना चाहती हैं तो ध्यान रहे कि इनमें सही मात्रा में फ़ोलिक ऐसिड हो। यदि आप एक से अधिक प्रकार की मल्टीविटामिन गोलियाँ लेती हैं तो यह याद रखें, क्यों कि हो सकता है कि आप कुछ अन्य विटामिन ज़रूरत से अधिक ले रही हों।

यदि आपके किसी गर्भ में न्यूरल ट्यूब वाली ख़राबी पहले हो चुकी है तो आप अपने जी पी डाक्टर से सलाह लें।

प्र क्या मुझे अल्कोहल (शराब) पीना कम करने की ज़रूरत है?

उ आपको हफ़्ते में एक या दो बार अल्कोहल के 1 या 2 यूनिट से अधिक नहीं पीने चाहिएं। एक यूनिट आम बीअर, लागर या साईडर के आधे पाइंट या वाईन के छोटे गिलास या पक्की शराब (स्पिरिट) के 25 मिलीलिटर पैमाने के बराबर होता है।

प्र मुझे अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है?

उ यदि गर्भ के बारे में योजना बनाने में मदद लेने के लिए आपको और जानकारी चाहिए, तो आप अपने जी पी डाक्टर, हेल्थ विज़िटर या स्थानीय हेल्थ प्रोमोशन यूनिट के साथ संपर्क करें।

आपको *Eating while you are pregnant (गर्भ के समय भोजन), Eating for breastfeeding (बच्चे को अपना दूध पिलाते समय भोजन)* और *Feeding your baby (अपने बच्चे को खिलाना पिलाना)* पढ़ने से लाभ हो सकता है, जो फ़ूड स्टैंडर्डस एजंसी ने प्रकाशित की हैं और जिनके बारे में इस पुस्तिका के अंतिम सफ़े पर जानकारी दी है।

भोजन के बारे में अधिक जानकारी आपको इस वेबसाईट पर मिल सकती है – www.food.gov.uk

www.food.gov.uk/tryingforababy