



# गर्भावस्था में सही हो खानपान

**ग**र्भावस्था के दौरान महिलाओं को अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए, क्योंकि कई बार गलत खान-पान से गर्भस्थ शिशु पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। गर्भावस्था में जितना हो सके, पौष्टिक भोजन का सेवन करना चाहिए, ताकि बच्चे के विकास के लिए जरूरी पोषक तत्वों की कमी न हो।

## इनका इस्तेमाल नहीं

कई बार अनजाने में या फिर जानबूझकर, कुछ महिलाएं ऐसे खाद्य पदार्थों का उपयोग करने लगती हैं, जो गर्भस्थ शिशु और खुद उनके लिए बेहद हानिकारक होते हैं। जैसे...

## धूम्रपान

अगर आपको सिगरेट आदि पीने की आदत है तो गर्भावस्था के दौरान अपनी इस आदत को जितनी जल्दी हो सके, अलविदा कहें। आपकी यह आदत आपके गर्भस्थ शिशु के लिए काफी खतरनाक हो सकती है।

## गैस बनाने वाली चीजें

अगर आपको गर्भावस्था के दौरान, कब्ज, गैस आदि की समस्या से दो-चार होना पड़ रहा है तो इसके लिए यह बेहतर रहेगा कि आप ऐसे फूड्स का सेवन न करें जो पेट में गैस उत्पन्न करते हैं, जैसे चना, राजमा, उड़द दाल आदि।

## एसिडिक फूड्स

ढोकला, पिज्जा, खमण आदि फूड्स से बचें, क्योंकि ये एसिड को बढ़ावा देते हैं, साथ ही शरीर में सूजन भी पैदा करते हैं।

## गर्भवती महिलाओं के लिए डाइट प्लान

### सुबह-सुबह

एक गिलास सौंफ वाला पानी,  
उसके 15 मिनट के बाद अंजीर,  
बादाम और किशमिश

### नाश्ते के वक्त

एक गिलास दूध/मिल्क  
शेक/लस्सी/छाछ

### मिड मॉर्निंग

नारियल पानी/नींबू पानी + मिक्स  
फ्रूट + नारियल के टुकड़े

### लंच

सलाद + अलसी के बीज का  
पाउडर + नींबू + एक कटोरी  
पालक दाल/वेज पनीर + पुदीने  
का रायता/फलों का रायता + वेज  
ब्राउन राइस/ मल्टीग्रेन रोटी

### शाम को

बनाना शेक/ दही मिक्स की हुई  
फलों की स्मूदी/पोहा/उपमा/भेल

### डिनर

एक कटोरी पनीर + एक कटोरी  
मिक्स वेजिटेबल + चपाती/चावल/  
दलिया +खीर/ रसगुल्ला

### डिनर के बाद

सौंफ+इलायची।

## कैफीन और कोल्ड ड्रिंक्स

अगर आप बहुत ज्यादा मात्रा में कैफीन का सेवन करती हैं तो गर्भपात की आशंका बहुत ज्यादा रहती है या फिर बच्चा कम वजन का पैदा हो सकता है। इसलिए अगर आप गर्भपात से बचाव चाहती हैं तो कैफीन वाले उत्पाद का सेवन न करें तो बेहतर होगा। कैफीन पदार्थों के सेवन की बजाय आप हेल्थ ड्रिंक या प्राकृतिक ड्रिंक (नारियल पानी, छाछ, लस्सी, पानी) आदि लें।

अंजलि फाटक, डायटिशियन