

पहले तीन महीने

गर्भावस्था के शुरुआती हफ्तों में भ्रूण में बदलाव आते रहते हैं, इसलिए महिलाओं को शुरुआती तीन महीनों में खान-पान पर बहुत ज्यादा ध्यान देना चाहिए। **कम** मात्रा में भोजन करना चाहिए, लेकिन पोषण के लिए दिन भर कुछ न कुछ खाते रहना चाहिए। **खान-पान** में पौष्टिक तत्वों का समावेश करना चाहिए। गेहूं की रोटी और गेहूं से बनी दूसरी चीजें ज्यादा से ज्यादा खाना चाहिए। **पूरे** दिन में खूब पानी पीना चाहिए। इससे रक्त का प्रवाह सही रहता है और हानिकारक तत्व बाहर निकल जाते हैं। पानी की कमी के कारण बच्चे का जन्म समय से पहले हो सकता है। **अदरक** से युक्त पदार्थों का सेवन करने से महिलाओं को मॉनिंग सिक्नेस की समस्या नहीं होती। **तला** हुआ भोजन करने की बजाय उबले या कम तेल में बने पदार्थ खाएं। इससे पाचन क्रिया सही बनी रहती है। **इस** समय कब्ज की समस्या होती है। इसलिए खाने में फाइबर युक्त पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

घर में नब्ही सी जान के आगमन की सूचना पूरे परिवार के लिए खुशियों की वजह बनती है। गर्भवस्थ शिशु दुनिया में हष्ट-पुष्ट कदम रखे, इसके लिए गर्भवती महिला को पहले से ज्यादा अपना स्वयाल रखना होता है। इस समय में महिलाओं को खान-पान पर विशेष गौर करना चाहिए।

वो खुश रहेगा भीतर भी

गर्भावस्था में ये न खाएं

भोजन में अप्राकृतिक चीनी का इस्तेमाल न करें। **कच्चे** अंडे न खाएं। ज्यादा चाय या कॉफी न पीएं। **अल्कोहल** और सिगरेट के सेवन से बचें। **मिर्चा** से बनी चीजों का सेवन कम करें।

तीसरे से छठा महीना

यह समय गर्भवस्थ शिशु के विकास के लिहाज से खास होता है। इसी समय गर्भवती महिला के गर्भाशय के आकार का विस्तार होता है। **इस** दौरान महिलाओं को सब्जियां, फल और मिठाइयों का सेवन करना चाहिए। इन पदार्थों में कैलोरी भरपूर मात्रा में होती है। **महिलाओं** को शरीर में प्रोटीन की पूर्ति के लिए सूखे मेवे, दूध और दूध से बनी चीजें भी खानी चाहिए। **इस** समय मौसमी के ज्यूस का सेवन अच्छा रहता है। उबला हुआ भोजन भी इस दौरान अच्छा रहता है। **हरी** पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, मेथी, बधुआ, सरसों, मूली के पत्ते और सलाद को भोजन में शामिल करें। इससे शरीर में आयरन की पूर्ति हो जाती है। **राजमा**, चने की दाल, काले चने और सेम जरूर खाएं। **विटामिन** सी के लिए संतरे, स्ट्रॉबेरी, चुकंदर, अंगूर, नींबू, टमाटर, आम और नींबू पानी का सेवन बढ़ाएं।

छठे से नवां महीना

इस समय महिलाओं को किसी भी तरह का जंकफूड नहीं खाना चाहिए। भोजन में पौष्टिक तत्वों की मात्रा बढ़ानी चाहिए। खासतौर पर फॉलिक एसिड, कैल्सियम, आयरन, फाइबर, पानी और प्रोटीन भरपूर मात्रा में लेने चाहिए। **इस** वक्त डाइट में फॉलिक एसिड का भरपूर सेवन करना चाहिए। मटर, मकका, फूल गोभी, भिंडो, बादाम, कaju, मूंगफली, अखरोट और दालों में यह अच्छी मात्रा में पाया जाता है।

महिलाओं को कैल्सियम की कमी को पूरा करने के लिए दूध और दूध से बने पदार्थों का भी खूब सेवन करना चाहिए।

इस समय महिलाओं को सेब और अनार जैसे फल खाने चाहिए। इनमें पाए जाने वाले विटामिन शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।

डिहाइड्रेशन रोकने के लिए पूरे दिन पानी पीते रहना चाहिए।

सूखे मेवे जैसे खजूर, अनार, बादाम, अखरोट और किशमिश का रोजाना सेवन करें।

गाजर, केला और मौसमी के ज्यूस पीएं। इससे बच्चे का दिमाग विकसित होता है।

चावल, मटर और सलाद खूब खाना चाहिए। इनसे मिलने वाला फाइबर बीमारियों से बचाता है।

अंजलि फाटक, डाइटिशियन

