

## గర్భిణీ మరియు స్త్రీలకు సమయాలలో తీసుకోవలసిన ఆహారం

గర్భం దాల్చిన సమయం మొదలుకొని కేవలం స్థనాహారంపై ఆధారపడి ఉన్నంత వరకు (మొదటి 6 నెలలు) శిశువు పూర్తిగా తల్లి పోషక స్థాయిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. గర్భధారణ సమయంలో తల్లి బరువు తక్కువగా ఉన్నా లేదా అవసరమైన మేర బరువు పెరగక పోయినా శిశువుకు తల్లి నుంచి బదిలీ అయ్యే పోషకాల నాణ్యత మరియు పరిమాణం తక్కువగా ఉంటుంది. పైగా, ఒకవేళ తల్లి అధిక బరువుతో ఉంటే, గర్భాశయానికి జరిగే రక్త ప్రసరణని దెబ్బ తీస్తుంది మరియు పే దు ద్వారా శిశువుకి చేరే పోషకాల పరిమాణం తగ్గిపోతుంది. తల్లి యొక్క పోషక అవసరాల ఆవశ్యకత గణనీయంగా పెరుగుతుంది. గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీలు సగటున 10 కిలోల బరువు పెరుగుతారు. తక్కువ లేదా అధిక బరువులు రెండూ గర్భిణీ స్త్రీలకు మరియు వారి గర్భస్థ శిశువుకి హానికరమైనవి. ఒక గర్భిణీ స్త్రీ రోజుకి సుమారు 350 లేదా 300 అదనపు కేలరీలని తీసుకోవాలి, అది ఒక అదనపు భోజనంగా మారుతుంది.

శిశువు యొక్క పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి తల్లి తీసుకునే ఆహారంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. శిశువుకి లభించే పోషకాలన్నీ ఆమె ఆహారం నుంచే అందుతాయి. మొదటి ఏడు రోజులలో, శిశువు అప్పుడే ఫలదీకరణం చెందిన గుడ్లు నుంచి పోషకాలని గ్రహిస్తుంది, తరువాత ఉమ్మనీరు నుంచి, ఆతరువాత గర్భస్థ సమయమంతా శిశువు పే దు ద్వారా పోషకాలని గ్రహిస్తుంది. పుట్టుక తరువాత కూడా, మొదటి 6 నెలల దాకా శిశువు పోషకాలని ప్రత్యేకంగా తల్లి పాల ద్వారా పొందుతుంది. 6 నెలల తరువాత తల్లి పాలతో పాటు మెల్లిగా అదనపు ఆహారాలని ఇవ్వటం జరుగుతుంది. గర్భధారణ సమయంలో బలవర్ధక ఆహారం తీసుకోవటం వల్ల శిశువు ఆరోగ్యంగా మరియు సాధారణంగా పెరగటానికి సహాయపడుతుంది, మరియు తల్లిని కూడా ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుతాయి. గర్భధారణ సమయంలో తీసుకునే ఆహారంలో సరైన సంతృప్తి మాత్రలో పోషకాలు కలిగి ఉండాలి. ఒకవేళ తల్లి వివిధ ఆహార సమూహాలు గల సమతుల ఆహారాన్ని గ్రహిస్తే, ఆమెకి గర్భధారణ సమయంలో అధికంగా అవసరమయ్యే వివిధ పోషకాలు లభిస్తాయి.

### అవసరమైన శరీర బరువుని పొందుట

గర్భం ధరించటానికి ముందే తల్లి తన ఎత్తుకు తగ్గ సరైన బరువు శరీర ద్రవ్యరాశి సూచిక (BMI) (20 నుంచి 23 BMI) మధ్యన ఉండేలా చూసుకోవాలి, ఒకవేళ బరువు తక్కువగా ఉంటే పెరగాలి మరియు బరువు ఎక్కువగా ఉంటే తగ్గించుకోవాలి. బిడ్డ కోసం ప్రయత్నించే టప్పుడు ఎత్తుకి(BMI) తగినట్లుగా సాధ్యమైనంత దగ్గరగా సిఫారసు చెయ్యబడిన బరువు ఉండటం మంచి విషయం. ఎందుకంటే, అధిక బరువు లేదా తక్కువ బరువు ఉన్నట్లయితే అది శిశువు పెరుగుదలని మరియు అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఏది ఏమైనా, ఆహార నియంత్రణ లేక వ్యాయామ ప్రణాళిక మొదలు పెట్టేప్పుడు ఒక వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. ఒక గర్భవతికి తాను గర్భం దాల్చక ముందు తీసుకున్న దానికంటే కేవలం 350 కెలరీలు మాత్రమే అధికంగా అవసరం. ఒక సగటు పరిమాణం గల పండు 50 నుంచి 75 కెలరీలు

అందిస్తుంది. అందుకని, అధికంగా అవసరమయ్యే ఈ 350 కేలరీలు పొందటానికి అత్యధిక మొత్తంలో ఆహారం అవసరం ఉండదు. ఒకవేళ గర్భధారణ కంటే ముందు తల్లి యొక్క ఎత్తుకు తగ్గ బరువు 20 నించి 23 BMI శరీర ద్రవ్యరాశి సూచక లోపు ఉంటే, గర్భధారణ సమయంలో ఆమె ఎంత తింటుంది అన్న దానికంటే ఏమీ తింటుంది అనే దానికి ప్రాధాన్యం ఉంటుంది.

**గర్భిణీ స్త్రీలకు సిఫార్సు చేయబడిన ఆహారం**

ఆహార సముదాయం	ఆహారం	శాఖాహారం	మొత్తం శక్తి కెలోరీలు	మొత్తం మాంసకృత్తులు మిల్లీ గ్రాములు /డెసీ ఆటరు	మాంసాహారం	మొత్తం కెలోరీలు (కెలో కెలోరీలు)	మొత్తం మాంసకృత్తులు (మిల్లీ గ్రాములు /డెసీ ఆటరు)
I	బియ్యం, గోధుమ మరియు జొన్నలు	300 గ్రాములు (పచ్చివి)	1035	20.4	300	1035	20.4
	నూనెలు, నెయ్యి మరియు వెన్న	30 గ్రాములు	279	0	30	279	0
	బెల్లం మరియు చక్కెర	20 గ్రాములు	7.96	0.02	20	7.96	0.02
II	పాలు మరియు పెరుగు వంటివి	500 గ్రాములు	290	29.5	500	290	29.5
	పప్పులు మరియు ఎండు బీన్స్	60 గ్రాములు (పచ్చివి)	208.8	14.7	40	139.2	9.8
	చేప, గుడ్డు	లేదు	లేదు	లేదు	20	23.6	4.8

	మరియు మాంసం						
III	పండ్లు	200 గ్రాములు	169.5	1.65	200	169.5	1.65
	కూరగాయ లు	350 గ్రాములు	121	3	350	121	3
	ఆకు కూరలు	150 గ్రాములు	48	3.65	150	48	3.65
	ఇతర కూరగాయ లు	120 గ్రాములు	22.2	1.08	120	22.2	1.08
	వేర్లు మరియు దుంపలు	100 గ్రాములు	32	0.6	100	32	0.6
	మొత్తం		2213.46	74.6	మొత్తం	2167.46	74.5

**ఆధారము :** నోర్స్ డయెటరీ గైడ్లెస్ ఫర్ ఇండియన్ - ఒక మాన్యువల్, NIN , హైదరాబాద్. సాధారణ పనులు చేసే గర్భిణీస్త్రీ (50 కిలోల బరువు తూగే) శాఖాహారం ఆహారంగా తీసుకునేవారికి సూచించబడినది.

**గమనిక :**

1. లభ్యత మరియు ధరని అనుసరించి ఋతువులో లభించే పండ్లని తీసుకోవచ్చు.
2. ఎండు ఫలాలైన జీడిపప్పు, అక్రోటు లేదా బాదాము వంటివి తల్లికి పోషకాలలో ఇతర అదనపు అవసరాలైన ఫోలేట్, ఇనుము, సున్నం, MUFA మరియు PUFA ఒమేగా - 3 క్రొవ్యు పదార్థమైన మరియు అనేక ఇటువంటి ఇతర రకాలైన విటమిన్లు మరియు లవణాలు లభిస్తాయి. అవి అధికంగా పీచు పదార్థం కూడా కలిగి ఉంటాయి. అవి శాఖాహారులకి మాంసక్రతులని అత్యధికంగా ఇచ్చే వనరులు. ఎండు ఫలాలలో పోషక విలువలు అత్యధికంగా ఉన్నందువల్ల వాటిని మితంగా స్వీకరించాలి. నూనెలు లేదా ధాన్యాల నించి లభించే

శక్తిలో ఒక భాగాన్ని ఎండు ఫలాల నించి పొందవచ్చు. ప్రక్కన ఇవ్వబడిన పట్టిక సాధారణ వనరులు చేసే గర్భిణీ స్త్రీల సగటు భోజన ప్రణాళికని తెలుపుతుంది.

సాధారణ వనరులు చేసే గర్భిణీ స్త్రీలకి (50 కి ల బరువు తూగే) ఇవ్వవలసిన భోజనం యొక్క ప్రణాళిక

భోజన సమూహం	పరిమాణం /వడ్డణ	వడ్డణ /రోజుకి	ఒక రోజులో తీసుకోవలసిన పరిమాణం
ధాన్యాలు & చిరు ధాన్యాలు	<u>100</u> గ్రాములు	<u>3</u>	<u>300</u> గ్రాములు <u>raw</u>
పప్పులు	<u>30</u> గ్రాములు	<u>2</u>	<u>60</u> గ్రాములు <u>raw</u>
పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు	<u>250</u> మిల్లీ ఆటరు	<u>2</u>	<u>500</u> మిల్లీ ఆటరు
ఆకు కూరలు ఇతర కూరగాయలు, వేర్లు మరియు దుంపలు	<u>100</u> నించి <u>150</u> గ్రాములు	<u>4</u>	<u>400</u> గ్రాములు
పండ్లు	<u>100</u> గ్రాములు	<u>2</u>	<u>200</u> గ్రాములు
నూనెలు	<u>30</u> మిల్లీ ఆటరు		<u>30 ml</u> మిల్లీ ఆటరు

మాంసాహారులకి పప్పులు 30 గ్రాములు మరియు గుడ్లు /మాంసం /చికెన్ /చేప 30 గ్రాములుగా సూచించారు.

1. గర్భధారణ సమయంలో పాలు, పప్పులు, బఠానీలు, పండ్లు మరియు కూరగాయలు తక్కువగా తీసుకోవటం వల్ల దిగువ పేర్కొనబడిన సమస్యలు రావచ్చు :

- శిశువులు జననం సమయంలో తక్కువ బరువుతో పుట్టడం
- చిన్న ఆకారం గల పిల్లలు పుట్టడం

- కుంటుపడిన పెరుగుదల కఠిన పిల్లలు పుట్టడం
- సూక్ష్మపోషకాల లోపం వల్ల బలహీన రోగనిరోధక ప్రతిస్పందన మరియు ఇతర సమస్యలు కలుగుతాయి, అంటే నూతన శిశువులో తరచుగా సంక్రమణలు మరియు అలెర్జిక్ ప్రతిస్పందనల వంటివి కలుగుతాయి.

2. ఎక్కువగా తినటం వల్ల తల్లిలో స్థూలకాయం, మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు వంటివి రావచ్చు మరియు చాలా పెద్ద ఆకారంలో ఉన్న శిశువుకి జన్మనివ్వవచ్చు.

### ఆహార మూఢనమ్మకాలు

బొప్పాస్ కాయ తినటం వల్ల గర్భశ్రావం జరుగుతుంది : నిజానికి పచ్చి బొప్పాస్ కాయలో ఖైమోపాపైన్ ఉంటుంది అనే అనుమానం ఉంది. దాని వల్ల గర్భశ్రావం అవ్వటానికి లేదా త్వరగా ప్రసవం జరగటానికి ధోహదం చేస్తుంది. కాని పండిన బొప్పాస్ క్షేమకరమైనది అని భావిస్తారు. పైగా పండిన బొప్పాస్ విటమిన్ A యొక్క మంచి వనరు.

వేడి చేసే మరియు మసాలా ఆహారం తినటం వల్ల గర్భశ్రావం జరిగే అవకాశం ఉంది : ఒకవేళ మితంగా తిన్నట్లయితే శిశువుకి ఏ హానీ జరుగదు. కానీ, గర్భధారణ సమయంలో అధిక మసాలాలు కలిగిన ఆహారం తినకూడదు ఎందుకంటే, చాలామందికి గుండె మండినట్లుగా ఉంటుంది మరియు అధిక మసాలా ఆహారం వల్ల అది పెరగవచ్చు.

**గర్భధారణ మరియు స్థన్యమిచ్చె సమయంలో అధిక ఆహారం ఎందుకు అవసరమౌతుంది ?**

గర్భధారణ అనేది ఆవశ్యకమైన శారీరక పరిస్థితి. భారతదేశంలో ముఖ్యంగా దిగువ సామాజిక-ఆర్థిక సమూహంలోని మహిళల ఆహార నియమాలు గర్భం దాల్చక ముందు, గర్భధారణ సమయంలో మరియు స్థన్యమిచ్చె సమయంలో కూడా ఒకే విధంగా ఉంటాయి. తత్ఫలితంగా, విస్తృతంగా తక్కువ బరువుతో పుట్టిన శిశువులు మరియు అత్యధిక ప్రశూతి మరణాలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. గర్భధారణ సమయంలో బరువు పెరగటానికి మరియు ప్రసవ సమయంలో శిశువు బరువు సరిగ్గా ఉండటానికి అదనపు ఆహారం అవసరం. గర్భిణీ స్త్రీకి అవసరమైన కేలోరీల సిఫార్సు చెయ్యటంలో గర్భధారణకి ముందు శరీర ద్రవ్యరాశి సూచిక (BMI), తల్లి వయసు మరియు గర్భధారణ సమయంలో బరువు పెరుగుదల యొక్క శాతం లని పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి.

- ఒక సాధారణ పనులు చేసే మహిళకి రోజుకు 1875 కెలోరీలు అవసరమౌతాయి. గర్భధారణ సమయంలో అదనంగా 300 నుంచి 350 కెలోరీలు అవసరమౌతాయి. అంటే మొత్తం 2175 కెలోరీలు.
- ఒక సాధారణ పనులు చేసే స్త్రీకి రోజుకి తన శరీర బరువు యొక్క ప్రతి కిలోకి 1 గ్రాము చొప్పున మాంసక్తులు అవసరమౌతాయి - అంటే గర్భం దాల్చక ముందు ఒక స్త్రీ బరువు 50 కిలోలు ఉంటే, ఆమెకి మొత్తం 50 గ్రాముల మాంసక్తుల అవసరం ఉంటుంది. గర్భధారణ సమయంలో ఆమెకి అదనంగా కిలోకి 0.3 గ్రాములు అవసరమౌతాయి. అంటే గర్భం దాల్చక ముందు 50 కిలోల బరువు తూగే స్త్రీకి మొత్తం ప్రతి రోజు 65 గ్రాముల మాంసక్తుల అవసరం ఉంటుంది.
- శిశువు పుట్టినప్పుడు తక్కువ బరువు ఉండకుండా, తల్లికి రక్తహీనత మరియు ఇనుము లోటు వంటి ప్రమాదాలని తగ్గించటానికి గర్భం దాల్చక ముందే ప్రతి రోజు నోటి ద్వారా ఇనుము మరియు ఫోలిక్ ఆమ్లం వంటివి తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేయటం జరుగుతుంది. ఇనుము హీమోగ్లోబిన్ సంశ్లేషణకి, మానసిక వికాసానికి మరియు శరీర రక్షణకి అవసరం. శరీరంలో ఇనుము తగ్గినట్లయితే అది రక్తహీనతకి దారి తీస్తుంది. వృక్ష ఆహారాలైన పప్పు దినుసులు మరియు ఎండు ఫలాలలో ఇనుము ఉంటుంది.
- గర్భధారణ సమయమంతా ఫోలిక్ ఆమ్లం తీసుకున్నట్లయితే, అది పుట్టుకతో ఏర్పడే వైకల్యాల ప్రమాదాన్ని తగ్గించి పుట్టి సమయంలో బరువు ఎక్కువగా ఉండేలా చూస్తుంది. ఆకు కూరలు, పప్పు దినుసులు, విత్తనాలు మరియు కాలేయం వంటి వాటిలో ఫోలిక్ ఆమ్లం ఎక్కువగా లభిస్తుంది. అసాధారణ సమస్యలు (నాడీ సంబంధ నాళిక లోపాలు, క్లెఫ్ట్ పాలెట్) గల స్త్రీలకి గర్భం దాల్చక ముందు నించే 500 మిల్లిగ్రాముల ఫోలిక్ ఆమ్లాన్ని అదనంగా తీసుకోవాలని తెలపటం జరుగుతోంది.
- కాల్షియం గర్భధారణ సమయంలో మరియు స్థన్యమిచ్చే సమయంలో చాలా ముఖ్యం, అది శిశువులో సరైన ఎముకల మరియు పళ్ళ నిర్మాణానికి, తల్లికి కాల్షియం ఎక్కువుండే పాలు రావటానికి, బోలు ఎముక వ్యాధి /బస్టియోపోరోసిస్ నివారణకి చాలా అవసరం.
- అయోడిన్ ని తీసుకోవటం వల్ల గర్భస్థ శిశువు మరియు పుట్టిన బిడ్డ యొక్క మానసిక ఆరోగ్యం సరిగ్గా పెరుగుతుంది.

### మరి ఎటువంటి అదనపు సంరక్షణ అవసరం ?

గర్భధారణ సమయంలో గర్భం దాల్చిన యువతి యొక్క సరైన బరువు (10 నుంచి 12 కిలోలు) పెరుగుదల తాను తీసుకునే బలవర్ధక ఆహారానికి ప్రతీక.

ఆమె పీచు పదార్థం (పీచు 25 గ్రాములు /1000 కిలో కెలోరీలు) ఎక్కువగా ఉండే ధాన్యపు బార్లీ, పప్పులు మరియు కూరగాయలు వంటివి ఎన్నుకున్నట్లయితే మలబద్ధకం వంటివి రాకుండా ఉంటాయి.

కఫీన్ కలిగిన కాఫీ మరియు టీ వంటి పానీయాలు అధికంగా తీసుకోవటం వల్ల పిండం పెరుగుదలపై ప్రతికూల ప్రభావాలు పడతాయి, అందువల్ల వాటిని వదిలి వెయ్యాలి.

ఈ ఆహార నియమాలని పాటించటంతో పాటు ఒక గర్భిణీ స్త్రీ నియమితంగా బరువు పెరుగుదల తెలుసుకోవటానికి, రక్తపోటు, రక్త హీనత వంటి ఆరోగ్య పరీక్షలకి మరియు టెటనస్ టాక్సాయిడ్ వ్యాధి నిరోధక మందుని తీసుకోవటానికి ఆరోగ్య కేంద్రానికి వెళ్ళాలి.

ఆమెకి సరిపడినంత శారీరక వ్యాయామం తో పాటు రోజుకి పగలు కనీసం 2 - 3 గంటలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు స్థన్యమిచ్చే తల్లులు వైద్యుని సలహా లేకుండా మందులని వాడకూడదు. అది పిండానికి /బిడ్డకి ప్రమాదకరం కావచ్చు.

ధూమపానం, పొగాకు నమలటం మరియు మద్యపానం వంటివి మానెయ్యాలి. తప్పుడు ఆహార విశ్వాసాలు మరియు నిషేధాలని ప్రోత్సహించకూడదు.

**గర్భిణీతో ఉన్న స్త్రీ చెయ్యవలసిన పనులు :**

- నియమితంగా సాధారణ గర్భ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.
- గర్భధారణ సమయంలో సరైన మాత్రలో ఆహారం తీసుకోవాలి. అందులో తృణధాన్యాలు, మొలకెత్తిన గింజలు మరియు పులియబెట్టిన ఆహారాలు తీసుకోవాలి.
- పాలు, మాంసం మరియు గ్రుడ్లు వంటివి పరిమిత పరిమాణాలలో తీసుకోవాలి.
- సిఫార్సు చేయబడిన కూరగాయలు మరియు పండ్లు తినాలి.
- గర్భం ధరించిన 14 - 16 వారాల తరువాత నించి నియమితంగా ఇనుము, ఫోలేట్ మరియు కాల్షియం మూలకాలని తీసుకోవాలి మరియు అది స్థన్యమిచ్చే సమయంలో కూడా కొనసాగించాలి.

**గర్భిణీతో ఉన్న స్త్రీ చెయ్యకూడని పనులు :**

- మూడనమ్మకాలను మరియు ఆహార నిషేధాలను మానుకోవాలి.

- మద్యం మరియు పొగాకులను వాడకూడదు
- మందులు వాడమని వైద్యుడు చెప్పినప్పుడే వాడాలి
- కఫ్ఫీన్ మరియు మద్యంలని మానుకోవాలి. ఎందుకంటే అవి ప్రేగు ద్వారా శిశువుని చేరి శిశువు యొక్క గుండె కొట్టుకోవడాన్ని మరియు ఊపిరిని ప్రభావితం చేస్తాయి.

**ఆహార సురక్ష మరియు శుభ్రత :**

పండ్లు మరియు కూరగాయలని మట్టి మరియు పురుగుమందులు పోయేలాగా శుభ్రంగా కడగాలి. పండ్ల తొక్కలు లేదా కూరగాయల ఉపరితలం పై చిన్న చిన్న పురుగులు (బ్యాక్టీరియా, పరాన్నజీవులు) వంటివి ఉంది ఆహారాన్ని విషతుల్యం చెయ్యవచ్చు. టాక్సోప్లాస్మా అనే పరాన్నజీవి పచ్చి పండ్లు మరియు కూరగాయలలో ఉన్నప్పుడు అది టాక్సోప్లాస్మాసిస్ అనే వ్యాధి కలుగ చెయ్యవచ్చు - అది శిశువుకి హాని కలిగించ వచ్చు. అంతేకాకుండా, పండ్ల తొక్కలు మరియు కూరగాయల ఉపరితలంపై హానికరమైన పురుగుమందులు ఉండవచ్చు. కూరగాయలు మరియు పండ్లని బాగా కడగటం లేదా 5 నించి 10 నిముషాల పాటు ఉప్పు నీటిలో మునిగేదాకా నానబెట్టటం వల్ల చాలావరకు పురుగుల్ని మరియు పురుగుమందులని తొలగించవచ్చు.

పచ్చి ఆహారాలు తినటానికి సిద్ధంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాల నించి దూరంగా ఉండేలా చూడండి. తినటానికి సిద్ధంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలని పచ్చి కూరగాయలతో ఉంచినప్పుడు అది పాడైపోయే ప్రమాదం ఉంది. కూరగాయలు తరగటానికి మరియు రొట్టెలు (పుల్క) చెయ్యటానికి వేరు వేరు పలకలని వినియోగించాలి. పచ్చి కూరగాయలని సలాడ్ రూపంలో తినదలిస్తే పైన తెలిపిన విధంగా వాటిని శుభ్రంగా కడిగి వినియోగించాలి మరియు వాటిని పచ్చి మాంసంతో పాటుగా ఉంచకూడదు. పచ్చి మాంసాన్ని విడిగా దాచే జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. మాంసంలో సాల్మోనెల్లా, కంపిలోబ్యాక్టర్ లేదా ఈ.కోలి మరియు పరాన్నజీవుల వంటివి ఉండవచ్చు. మాంసాన్ని వేరుగా నిలువ ఉంచాలి మరియు అది తరగటానికి కూడా వేరు పలకలని ఉపయోగించాలి.

పచ్చి కూరగాయలు లేదా మాంసాన్ని శుభ్రం చేసాక అన్ని ఉపరితలాలని, సాత్రలని మరియు చేతులని శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి - దీనివల్ల బ్యాక్టీరియా లేదా బ్యాక్టీరియా విషాలు (సాల్మోనెల్లా, స్ట్రెప్టోకోక్స్, కంపిలోబ్యాక్టర్ లేదా ఈ.కోలి) మరియు టాక్సోప్లాస్మాసిస్ ల కారణంగా ఆహారం విషతుల్యం కాకుండా ఉంటుంది.



**స్థన్యమిచ్చె సమయంలో తీసుకోవలసిన ఆహారం**

స్థన్యమిచ్చె తల్లికి అనుకూలమైన సమతుల ఆహారంలో గర్భిణి స్త్రీకి ఇచ్చే ఆహార పదార్థ రకాలే ఉండాలి, కాని ఇంకొంచం ఎక్కువ మోతాదుల్లో. శారీరిక శ్రమ మరియు స్తన్యం ఇవ్వటం వంటి రెండు పనుల ఆవశ్యకతని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఆహారంలో అధిక శక్తిని ఇచ్చే పదార్థాలు, మాంసక్తులు మరియు ఇతర మూలకాలు ఉండాలి. సాధారణంగా, స్థన్యమిచ్చె అందరు స్త్రీలకి సాధారణ గర్భిణి కాని స్తన్యం ఇవ్వని స్త్రీల కంటే 500 కేలోరీలు అధికంగా కావాలి; అంటే తన శారీరిక శ్రమని అనుసరించి రోజుకి 2500 నించి 2700 కేలోరీలు కావాలి. శిశువుకి సరిపడిన పరిమాణంలో మరియు నాణ్యతలో పాలు ఉత్పత్తి చేసే సామర్థ్యం తల్లికి ఉండటం స్థితిస్థాపకం మరియు పూర్తిగా పోషకాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏది ఏమైనా, పాల ఉత్పత్తి సాధారణంగా తల్లి యొక్క శరీర సామర్థ్యాన్ని మరియు పోషక స్థాయిని ప్రభావితం చేస్తుంది, మరియు స్థన్యమిచ్చె స్త్రీలలో పోషకాల ఆవశ్యకత ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొన్ని అరుదైన సందర్భాలలో, అంటే తల్లికి క్రొత్తగా రొమ్ము క్యాన్సర్ ఉందని గుర్తించినప్పుడు, లేదా హ్యూమన్ ఇమ్మ్యూనో డెఫిషియన్సీ వైరస్ (HIV ) పరీక్షలో అడి ఉందని తెలిసినప్పుడు, శిశువుకి ఆహార ప్రణాళికలని వారి ఆరోగ్య పరిరక్షకులతో చర్చించాలి.

**స్థన్యమిచ్చె స్త్రీలకి సిఫార్సు చేయబడిన ఆహారం**

ఆహార సముదాయం	ఆహారం	శాఖాహారం	కెలోరీలు (శక్తి)	మాంసపు కృత్తులు mg/dl	మాంసాహారం	కెలోరీలు శక్తి	మాంసపుకృత్తులు mg/dl
I	బియ్యం, గోధుమ మరియు జొన్నలు	330 గ్రాములు	1138	32.34	330 గ్రాములు	1138	32.34
	నూనెలు, నెయ్యి వెన్న	30 గ్రాములు	270	లేదు	30 గ్రాములు	270	లేదు
	బెల్లం మరియు చక్కెర	20 గ్రాములు	78	లేదు	20 గ్రాములు	78	లేదు

II	పాలు మరియు పెరుగు	500 గ్రాములు	335	16	500 గ్రాములు	335	16
	పప్పులు మరియు ఎండు బీన్స్	90 గ్రాములు	357.75	20.14	60 గ్రాములు	224	14.0
	మాంసం , చేప, గ్రుడ్లు	----	లేదు	లేదు	30 గ్రాములు or 1 egg	29.1	5.0
III	పండ్లు	200 గ్రాములు	232	1.44	200 గ్రాములు	232	1.44
	ఆకు కూరలు	350 గ్రాములు	175	9.8	350 గ్రాములు	175	9.8
	ఇతర కూరగాయ లు	130 గ్రాములు	52	2.34	130 గ్రాములు	52	2.34
	వేర్లు మరియు దుంపలు	120 గ్రాములు	116	1.8	120 గ్రాములు	116	1.8
మొత్తం కెలోరీలు = 2754				83.86	మొత్తం కెలోరీలు = 2649.1		82.38

**సూచనలు :**

1. ఈ వ్యాసం కోసం ఉపయోగించబడిన వివరాలు మొత్తం "న్యూట్రిటివ్ వాల్యూ ఇండియన్ ఫుడ్స్" నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్, ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రిసర్చ్, హైదరాబాద్ ద్వారా ముద్రించబడిన వివరాల నించి తీసుకోబడింది.

రచయితలు : సి. గోపాలన్, బి. వి. రామ శాస్త్రి, ఎస్. సి. బాలసుబ్రహ్మణ్యన్, బి. ఎస్. నరసింగరావు, టి. జి. దియోస్టల్, కె. సి. పంత్

2. NIN చే ప్రచురితమైన పుస్తకం మదర్ అండ్ చైల్డ్ న్యూట్రిషన్