

કોવિડ - 19 રોગચાળા દરમિયાન સગર્ભાવસ્થામાં પોષણ



મુખ્ય સંદેશાઓ

- હાલમાં એવા કોઈ સાબિતી નથી કે જે સાબિત કરે કે સગર્ભા મહિલાઓને સામાન્ય વ્યક્તિ કરતા કોવિડ- ૧૯નો ચેપ લાગવાની શક્યતા વધારે છે. તેથી સગર્ભા મહિલાએ પણ કોવિડ ૧૯ના ચેપથી બચવા સામાન્ય માણસ જેટલાજ સાવચેતીના પગલા અનુસરવું જોઈએ. ઉપરાંત સગર્ભાને કે બીજા કોઈને પણ કોરોનાના ચેપના સામાન્ય લક્ષણો (જેમકે તાવ, ઉંઘરસ કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ) હોય તો તાત્કાલિક આરોગ્ય કર્મચારીને જાણ કરો.
- કોવિડ ૧૯ના રોગચાળા દરમિયાન સગર્ભા મહિલાઓના પોષણની ભલામણોમાં કોઈ પણ બદલાવ આવેલ નથી.
 - પહેલા ત્રિમાસિક દરમિયાન ત્રણ વાર સમતોલ ભોજન અને એક વાર પોષ્ટિક નાસ્તો અને બીજા તેમજ

ત્રિમાસિક દરમિયાન ત્રણ વાર સમતોલ ભોજન અને બે વાર પોષ્ટિક નાસ્તો લેવો જોઈએ.

- દરેક ભોજનમાં આપેલા ખાદ્યજૂથોમાંથી દરેકની એક વસ્તુનો સમાવેશ થવો જ જોઈએ. શક્તિ આપતા ખાદ્યજૂથ (અનાજ, ચરબી અને ખાંડ) શારિરીક વિકાસ (દાળ અને કઠોળ, તેલીબીયા અને સૂકોમેવો, દૂધ અને દૂધની બનાવટો, ઇંડા, માંસ, માછલી અને મરઘી) અને રક્ષણાત્મક ખાદ્યજૂથ (શાકભાજી અને ફળ)
- સુક્ષ્મ પોષકતત્વોને નિયમિત લો (આયર્ન અને કેલ્શિયમ)
- સગર્ભાવસ્થા દરમિયાનની આરોગ્ય સેવા માટેની મુલાકાત દરમિયાન આપની વર્તમાન પરિસ્થિતીને ચકાસો અને સગર્ભાવસ્થા દરમિયાનના ઓછા કે વધુ વજન વધે અને ગંભીર એનિમીયા માટે જરૂરી સલાહ લો.

પહેલા ત્રિમાસિક

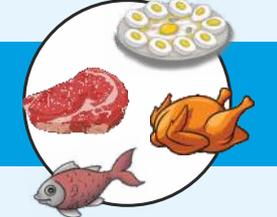
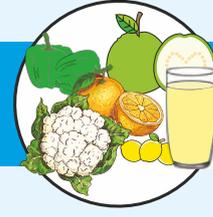


બીજા ત્રિમાસિક



ત્રીજા ત્રિમાસિક





- શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ જાળવી રાખો (દિવસ દરમિયાન ૮-૧૦ ગ્લાસ પાણી પીવો)
- દિવસ દરમિયાન બે કલાક આરામ કરો અને રાત્રિ દરમિયાન ૮ કલાકની ઉંઘ લો.
- દિવસ દરમિયાન ૨૦ – ૨૫ મિનીટ હળવી કસરત કરો.
- નશીલા પદાર્થો જેમકે કેફીન, દારૂ અને તમાકુ જેવા પદાર્થોનો ઉપયોગ બંધ કરવો જોઈએ. તે બાળક માટે ખૂબજ હાનિકારક છે અને રોગ પ્રતિકારક શક્તિ પાછાં ટાકે છે.

૩. શ્વસનતંત્રની સ્વચ્છતાની સાથે બીજી ખૂબજ અગત્યની કાળજી લેવાની છે અને તે છે ખરીદી, રસોઈ કરતી વખતે અને ખોરાકનો સંગ્રહ કરતી વખતે તમારી અને મદદ કરનારની સ્વચ્છતાનું પૂરતું ધ્યાન રાખો.



૪. જો તમે માંસાહારી છો તો તમે માંસાહાર અને ઇંડા ખાવાનું ચાલુ રાખી શકો. તેનાથી તમને કોવિડ – ૧૯ નો ચેપ લાગવાની શક્યતા નથી. માંસાહાર બનાવતી વખતે યોગ્ય અને પૂરી પૂર રંધાય તેની પૂરતી કાળજી લો.

૫. સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન કોવિડ – ૧૯નો ચેપ ન લાગે એ માટે કોઈ સુપર ખોરાક નક્કી થયો નથી. જો કે કેટલાક ખોરાક કે જેમાં એન્ટીઓક્સીડન્ટ તત્વો (વિટામીન સી, વિટામીન ઇ અને વિટામિન એ), આયર્ન, પ્રોટીન, ઝિંક, સિલેનિયમ, ઓમેગા ૩ અને ઓમેગા ૬ ફેટી એસિડ હોય તે રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. તેમાં સમાવેશ થાય છે:

૧. ઘટ્ટ લીલા પાંદડાવાળી શાકભાજી –તાંદળજાની ભાજી, મેથી અને પાલક વગેરે
૨. વિટામિન સી યુક્ત ખોરાક – લીંબુ, તાંદળજાની ભાજી, નારંગી, ચીમડૂ વગેરે
૩. પીળા અને નારંગી ફળ અને શાકભાજી – ગાજર, પપૈયા, કેરી વગેરે
૪. તેલીબીયાં અને સૂકોમેવો – બદામ, અખરોટ, સૂકું કોપરૂ, તલ, સૂર્યમુખીના બીજ, કોળાના બીજ, અળસીના બીજ, ચિયા બીજ, ખસખસ, કાળાતલ, સરસવના બીજ વગેરે
૫. બરછટ અનાજ – બાજરી, રાગી, જુવાર વગેરે
૬. આખું અનાજ અને કઠોળ - કળથી, રાજમા,

સોયાબીન., લીલા ચણા, ચણા, ચોળા, મગ વગેરે

૭. ઇંડા અને માંસાહાર – માંસ, મરઘી, માછલી અને ઇંડા
૮. દૂધ અને દૂધની બનાવટો –દહીં, પનીર
૯. ઓમેગા ૩ અને ૬ ફેટી એસિડ ધરાવતા તેલ –કેસરનાં, સૂર્યમુખીનું તેલ, મકાઈનું તેલ, સોયાબીનનું તેલ વગેરે
૧૦. જડીબુટ્ટીઓ, મરી અને મસાલા – લસણ, આદુ, કાળા મરી, હળદર, લવિંગ, તુલસી

૬. સગર્ભાવસ્થા એ જ શારિરીક અને માનસિક તાણનો તબક્કો છે. કોવિડ – ૧૯ના રોગચાળાના કારણે શરીરમાં ભય અને ચિંતા વધુ પ્રમાણમાં થઈ શકે છે અને શરીરમાં ઘણી લાગણીઓને એક સાથે ઉભી કરી શકે છે. ગર્ભમાં રહેલા બાળકના માનસિક વિકાસ નાં ન્યુરો ટ્રાંસમિટર કે જે સ્વભાવ ચિંતા ઉંઘ કાર્ય શક્તિ અને ભૂખ માટે ઘણા વિટામિન અસર કરે છે જેમકે, ફોલેટ, વિટામિન બી ૬, બી ૧૨ અને ડીએચએ ફેટી એસિડ. જેથી સગર્ભા મહિલાએ નીચે મુજબ ના ખોરાક કે જેમાં જરૂરી પ્રમાણમાં વિટામિન મળી રહે છે.

૧. ઓમેગા ૩ ફેટી એસિડ – માછલી અથવા દરિયાઈ સ્ત્રોત, અળસીના બીજ, અખરોટ
૨. ફોલિક એસિડ – માછલી, રાજમા, સોયાબીન, પાલક, વાલોળ, રાઈની ભાજી, બીટ અને પાકી કેરી
૩. વિટામીન બી ૧૨ – દૂધ, ઇંડા, મરઘી, સેલમન માછલી
૪. વિટામીન બી ૬ – સૂર્યમુખીના બીજ, અખરોટ, ચણા, કેળા, આખા કઠોળ, ચોળી/ફણસી અને રૂઠ માછલી
૬. કોવિડ ૧૯નો ચેપ ખોરાક અને તેના પેકેજિંગ ના કારણે ફેલાય છે તેવા અત્યારે એવા કોઈ પુરાવા નથી. એવું શક્ય છે કે કોઈ વ્યક્તિને ચેપ લાગવાની શક્યતા છે કે તે ચેપ ધરાવતી સપાટીનાં સંપર્કમાં આવ્યા હોય અને તેજ હાથથી તેમના મોને અડવામાં આવ્યું હોય ખોરાકની ખરીદી, રાંધતી અને ખોરાક એકઠો કરતી વખતે સ્વચ્છતાની થોડી વધુ કાળજી તમારે અને મદદ કરનાર એ લેવી.
૭. કોવિડના લક્ષણ દેખાય કે પ્રસુતિની કટોકટીની પરિસ્થિતિમાં કે કોવિડ ૧૯ બાબતે કોઈ પણ માહિતી મેળવવા રાજ્યની **હેલ્થલાઇન / આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલયની ૨૪ x ૭ હેલ્થલાઇન ૧૦૭૫ અથવા ૦૧૧-૨૩૯૭૮૦૪૬ નો સંપર્ક કરો.**

