

# गर्भावस्था र शिशु अवस्थामा आवश्यक पोषण



स्वास्थ्य के हो?  
what.health  
diversITy

Nutrition during  
pregnancy and  
early years

Alimentação na gravidez  
e na infância

孕期和幼儿时期的饮食

स्वस्थ भोजन के लिए सुझाव विकल्प

गर्भावस्थाय एबं प्राथमिक  
बछरगुलिते पुष्टि



[whathealth.akfportugal.org](http://whathealth.akfportugal.org)

Funding Support:





यी सामाग्रीहरू *diversITy* परियोजना अन्तर्गत *Portugal Inovação Social* र आगा खान फाउन्डेसन पोर्चुगल द्वारा पोर्चुगलका स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारीहरूसँगको\* साझेदारीमा, स्वास्थ्य कर्मीहरू र ग्राउन्डस्टिगेटरहरूद्वारा\*\* सह-लिखित: विभिन्न मुलुकको तथा पृष्ठभूमिका भएका मानिसहरूबाट विकसित गरिएको हो !

\*

ACES Lisboa Central  
ACES Lisboa Ocidental e Oeiras  
ACES Lisboa Norte

\*\*

Farsana  
Kamal Bhattarai  
Manpreet Kaur  
Shiv Kumar Singh  
Yanli Wu

# ► चोन्तेँट्स

<b>1. गर्भावस्थामा आवश्यक पोषण</b>	5
1.1. आफ्नो शरीरको तौल नियन्त्रण गर्नी	7
1.2. तपाईं ले के खाने?	9
1.3. कस्तो खाना नखाने?	12
1.4. पूरक खाना	17
1.5. शाकाहारी खाने कुराहरू	18
1.6. हानिकारक संक्रमणहरूबाट बच्नको लागि गर्भावस्थाको समयमा आफ्नो पोषणमा ध्यान दिनु पर्ने अन्य विशेष पक्षहरू	21
<hr/>	
<b>2. स्तनपान र/वा फर्मुला दूध खुवाउने</b>	23
2.1. स्तनपान	24
2.2. स्तनपान कसरी गराउने?	25
2.3. आमाको दूध निकास गर्ने विधि	26
2.4. आमाको दूध भण्डार गर्ने विधि	27
2.5. फर्मुला दूध फिडिंग	29
<hr/>	
<b>3. बालबालिकाको प्रारम्भिक कालमा दिनु पर्ने विविध आहारहरू</b>	31
3.1. शिशु स्वयं आमाको दूध छुटाउनु	40
<hr/>	
<b>4. बालबालिकाहरूमा मोटोपनाको रोकथाम</b>	41
4.1. व्यावहारिक सुझावहरू	43
<hr/>	
<b>5. बालबालिकाहरूका मौखिक स्वास्थ्य</b>	45
5.1. फ्रोम बिर्त तो अगे ३	46
5.2. ३ देखि ६ वर्ष सम्मका बा	47
5.3. ६ वर्षको उमेरदेखि	48

## रूपरेखा

हाम्रो शरीर जीवनको विभिन्न चरण र परिस्थितिहरूमा फरक तरिकाले बढ्न र व्यवहार गर्न डिजाइन गरिएको हुन्छ। जति हामी बढ्छौं, त्यति नै हाम्रो शरीरले चाहिने आहार आवश्यकताहरू पनि परिवर्तन हुँदै जान्छ। क्यालोरी, प्रोटीन, भिटामिन र खनिज तत्वहरूको विभिन्न आवश्यकताहरू साथ यी परिवर्तनहरू जीवनको प्रत्येक चरणमा जारी रहन्छन्।

तसर्थ, हामीले उपभोग गरेको खाना अर्थात् "शरीर चलाउने इन्धन" ले जीवनका विभिन्न चरणका विशिष्ट आवश्यकता र परिस्थितिहरूको लागि पर्याप्त हुनुपर्छ। यो गर्भावस्था जस्ता परिवर्तनशील शारीरिक अवस्थाहरूमा पनि लागू हुन्छ।

विविध सांस्कृतिक सम्पदाले पनि खानाको चयनलाई असर गर्छ।





# 1. गर्भावस्था को समयमा पोषण

गर्भावस्थामा खानपिनले गर्भवती महिला र बच्चाको स्वास्थ्य प्रत्यक्ष रूपमा असर गर्छ, साथै बच्चालाई स्तनपान गराउन कत्तिको सफल हुन्छ भन्ने पनि निर्धारण गर्छ, तसर्थ, बच्चाको प्रारम्भिक कालहरूमा र त्यस पछिको जीवनकालमा पनि प्रभाव पार्छ । सम्भव भएसम्म गर्भावस्था अघि र सम्पूर्ण गर्भावस्थाको अवधिमा स्वस्थ पोषणले, भ्रूणको वृद्धिमा परिवर्तन, गर्भावस्थाको मधुमेह र प्रसवको समयमा आउन सक्ने जटिलता जस्ता बढ्दो जोखिमहरू कम गर्दछ ।

गर्भावस्थाको समयमा, महिलाहरू आफ्नो दैनिक पोषणमा बढी चयनशील हुन्छन् । सामान्यतय, उनीहरू आफ्नो खाना छनोटको लागि आफ्नो परिवार र साथीहरूसँग परामर्श गरिरहेका हुन्छन् । आमा भईसकेका महिलाहरूका अनुभव र भावनाहरूमा पनि भर पर्छन् । **अन्य गर्भवती महिलाहरूको गर्भावस्थाको अनुभव बुझ्न नपाउदा मन व्याकुल हुनसक्छ । यस अवस्थामा आफ्नो चिकित्सक मार्फत अन्य गर्भवती महिलाहरूको समूहलाई भेट्न आग्रह गर्न सक्नु हुन्छ** र आफ्नो र ति महिलाहरूको गर्भावस्थाको प्रक्रिया, अनुभवहरू साट्न/बुझ्न निकटबाट सहायता मिल्नेछ ।

«आमा बन्नु अघि, म जुनसुकै बेला जे पनि खान्थेँ, तर बच्चा जन्माएपछि मैले कफी कम पिउन थाले र साँझमा कफी पिउन प्रतिबन्ध गरे । बच्चा पाए पश्चात मेरो तौल बढेको थियो, त्यसैले मैले चिल्लो र गुलियो खानेकुराहरू खान छोडे । मैले प्रोटीन युक्त खाना र मल्टिभिटामिनमा बढी ध्यान दिन थालें।»

केही भारतीय महिलाहरूले गर्भावस्थाको ९औँ महिनादेखि र स्तनपान गराउँदा मिश्रित नट्स र घ्यू [बटर] खान थाल्छन् । सुत्केरीको समयमा घ्यूले बच्चालाई सजिलै बाहिर निस्कन मद्दत गर्दछ भन्ने विश्वास गरिन्छ ।

बंगलादेशी संस्कृतिमा गर्भावस्थामा भुइँ कटहर खाँदा गर्भपतन वा बच्चालाई हानि हुन सक्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ । साथै, गर्भावस्थामा हाँसको मासु खाँदा बच्चाको स्वरमा परिवर्तन (हाँसको जस्तै) हुने भनाइ छ ।

## ► 1.1 आफ्नो शरीरको तौल नियन्त्रण गर्नी

गर्भावस्थाको समय आफ्नो तौल घटाउने आहार लिन उपयुक्त समय होइन। गर्भावस्थाको समयमा तौल बढ्नु सामान्य हो, विशेष गरी गर्भावस्थाको पहिलो त्रैमासिक पछि; यद्यपि, आफ्नो शारीरिक तौल लाई नियन्त्रण गर्न आवश्यक छ । गर्भावस्था अघि र गर्भावस्थाको समयमा मोटोपनाले गर्भावस्थाको मधुमेह, उच्च रक्तचाप, प्रिक्लाम्पसिया र एक्लेम्पसिया (जसद्वारा रक्तचाप र अन्य अंग प्रणालीमा क्षति गर्न सक्छ), प्रसवोत्तर रक्तस्राव र बच्चामा सम्भावित विसंगतिहरू जस्ता जटिलताहरू निम्त्याउन सक्छ, जसको उपचार नगर्दा बच्चा र/वा आमाको मृत्यु हुन सक्छ । साथै बढी वा कम तौल हुनाले बच्चामा जन्मजात विसंगति, हृदय रोग जस्ता जोखिम बढाउछ जसले जीवनकाल भरि असर गर्छ।

गर्भावस्थाको समयमा भ्रुणको वृद्धि र आमाको स्वास्थ्यको लागि स्वस्थ आहारको पालना गर्नु महत्वपूर्ण छ । यसले भविष्यमा बच्चाको स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ र खानपिनको स्वभावमा प्रभावकारी योगदान पुर्याउछ । वास्तवमा, गर्भावस्थाको अवधिको सिफारिस गरिएको पोषण र सामान्यतया वयस्क जनसंख्याले लिनु पर्ने पोषणमा धेरै फरक छैन; यद्यपि गर्भवती व्यक्तिलाई गर्भावस्थाको अवधि अनुसार थप उर्जा र पोषिलो आहारको जरुरी हुन्छ । यसको मतलब, "दुईको जानाको लागि खानु" संकेत गर्दै न तर प्रत्येक व्यक्तिको लागि आहार आवश्यकता भने समायोजन गर्नु हो ।



दिनको विभिन्न पटक - औसतमा २ - ३ घण्टाको अन्तरालमा ५ - ६ पटक खानु महत्त्वपूर्ण छ। गर्भावस्थाको समयमा तौल बढ्नु एक शारीरिक र सकारात्मक प्रतिक्रिया हो, किनकि यो आंशिक रूपमा बच्चालाई सुरक्षा गर्न र स्तनपानको लागि तयारी गराउने महत्त्वपूर्ण तत्व शरीरको बोसोको वृद्धिको कारणले र बच्चाको आफ्नै तौल, प्लेसेन्टा, एम्नियोटिक तरल (बच्चालाई आवरण गरी सुरक्षा गर्ने तरल), र रगतको मात्रा बढेको कारणले हो; यी शारीरिक प्रक्रिया बच्चाको स्वास्थ्यको लागि सर्वोपरि हुन्छ। धेरैजसो दोस्रो र तेस्रो सर्तहरूमा तौल बढ्छ, तर पहिलो त्रैमासिकमा बढेको तौल न्यूनतम नै हुनुपर्छ। गर्भवती व्यक्तिलाई आफ्नो शारीरिक तौल अनुरूप वजन

बढाउन सिफारिस गरिन्छ, उदाहरणको लागि, गभावस्था अघि सामान्य तौल भएका व्यक्तिहरूले ११.५ केजी / २५ पाउन्ड देखि १६ केजी / ३५ पाउन्ड (प्रति हप्ता ०.९ पाउन्ड) सम्म मात्र आफ्नो तौल बढाउन उपयुक्त हुन्छ। यदि गर्भवती व्यक्तिको तौल उपयुक्त भन्दा कम छ भने वा पेटमा जुम्ल्याहा बच्चा भएको अवस्थामा शारीरिक तौल वृद्धि गर्नुपर्छ; यदि उनिहरूको तौल पहिलै अधिक छ भने, नियन्त्रण गर्नुपर्छ, ७ केजी / १५.२ पाउन्ड र ११.५ केजी / २५ पाउन्डको बिचमा नियन्त्रित मात्रामा बढाउनु उपयुक्त हुन्छ।





## ► 1.2 तपाईं ले के खाने?

► **पानि:** प्रति दिन १.५ लिटर देखि २ लिटर (लगभग ८ देखि १० गिलास पानि)

8 TO  
10 GLASSES



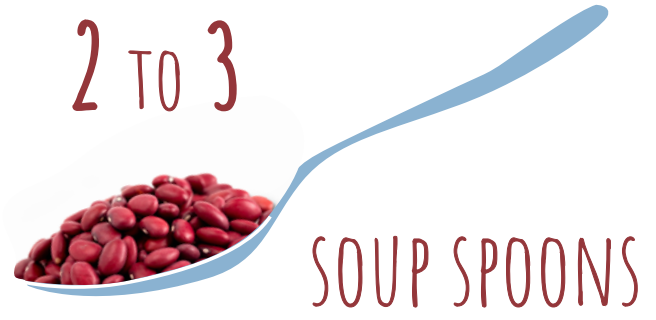
► **तरकारीहरू** (तरकारीले तपाईंको खानामा कम्तिमा आधा भाग ओगटेको हुनुपर्छ): क्रेस, सेभोय गोभी, चुकन्दर, ब्रसेल्स स्प्राउट्स, शतावरी, पालक, सलाद, रुकोला, ब्रोकाउली, रातो बन्दागोभी, तामा, गेडागुडीको स्प्राउट, तिते करेला, बोक चोय साग, बन्दाकोबी, गाजर, खुर्सानी, दाइकन, बैंगन / औबर्गिन, मुन्तला, हरियो प्याज, कागती, कमल जरा, केल, कोम्बु, च्याउ, सीवुइड, तोरीको साग, हरियो र रातो भेडे खुर्सानी, खुर्सानी, भुइँकटहर, कद्दू, छायापी को साग, चेप्टे सिमि, सुटुनी, तरुलको जरा, गान्टे मुला, सिङ्गडा, आदि। मिसो र टोफु, माछा मासुको राम्रो विकल्प हुन सक्छ, त्यसैले आफ्नो भोजनमा पनि पर्याप्त मात्रामा समावेश गर्नु पर्छ ।

► **ताजा फलफूलहरू:** फलको प्रकार अनुसार प्रति दिन ३-४ टुक्रा फल दिन को कुनै पनि समयमा खान सकिन्छ । साथै, खाना पछि कम्तिमा १ सिट्रस फल, जस्तै किवी, सुन्तला, कागती, अंगूर, ट्यान्जरिन खानु पर्छ (ती सबै फलमा भिटामिन C तत्व अधिक मात्रामा पाइन्छ जसले शरीरमा आइरनको अवशोषण बढाउँछ)।

3 TO  
4 PIECES



**हरियो र सुकेको गेडागुडीहरू :** (दिनमा एक वा दुई पटक २-३ डाडु): दाल, मटर, राजमा, अड्जुकी र भटमास र मुगको दाल, चना, फवा, लुपिन, सोया नट र स्प्राउट्स, सोया उत्पादनहरू (टोफु, मिसो, हवाइजर, सस, सितान) । यी खानाहरू आइरन र प्रोटीनको स्रोत हुन् र कब्जियत हुन बाट पनि जोगाउछ ।



▲ सिरियल्स (मध्यम मात्रामा उपभोग गर्नु पर्छ, र सकेसम्म ब्राउन सिरियल्स खानु पर्छ ): भात, पास्ता; ब्राउन ब्रेड वा रोटी, सिरियल्स, जौ, अनाज, कोदो, ओट्स, चाउचाउ (सोबा, रामेन, भात, उदोन)

▲ **ड्राइ फ्रुट्स, नट्स र बीउ:** प्रति हप्ता ४ पटक, २० ग्राम / ०.०४ पाउन्ड, । ओखर, बादाम, काजू, पाइन नट, कटुस, बदाम, तिल, अन्य नट्स र बीउहरू।



**2 TO 3 PORTIONS**



▲ पाश्चराइज्ड दुग्धजन्य उत्पादनहरू र डेरिभेटिभहरू (प्रतिदिन २-३ भाग): दूध, चिज पनीर, दही (क्याल्सियम र प्रोटीनको स्रोत), चास, लस्सी, दही। वायुरोधी रूपमा प्याक गरिएको ताजा चीज र दही, मोजारिला, फेटा, क्रीम चीज, रिकोटा। अन्य चीज: प्लेमिश, सेडर, गौड, एमेन्टल, एडम, परमेसन। यो पुष्टि गर्न महत्त्वपूर्ण छ कि डेरिभेटिभहरू संक्रमण रोक्नको लागि पाश्चराइज्ड दूधको साथ बनाइन्छ ।

▲ फलमासु र कुखुरा (१०० ग्राम/०.२२ पाउन्ड दिनमा एक वा दुई पटक): खरायो, कुखुरा, टर्की, हाँस।



100 GRAMS

233 TO  
350 GRAMS



▲ माछा (२३३ ग्राम / ०.५ पाउन्ड देखि ३५० ग्राम / ०.८ पाउन्ड प्रति हप्ता, जुन प्रति हप्ता, २ - ३ पटक, लगभग १२० ग्राम हो): प्रति हप्ता, ३ भाग पारा भन्ने धातुको मात्रा कम भएका माछाहरू जस्तै, सार्डिन, कड, हिल्सा, हेरिंग, हेक र सोल, सी ब्रीम, सीबास, ट्राउट, प्लेस, एन्चोभिज, टुना (अन्य प्रजातिका साथै टिनको बट्टामा राखिएको) खानु उपयुक्त हुन्छ ।

▲ अण्डा (प्रति दिन १ - २ वटा उमालेर पकाइएको अण्डा)

नोट: प्रति दिन, २०० ग्राम अण्डा, मासु र माछा खानु सिफारिस गरिन्छ ।



1 OR 2

## ► 1.3 गर्भावस्थामा कस्तो खाना नखाने वा थोरै मात्रामा मात्र खाने ?

थुप्रै खाना पकाउने सामग्री र मसलाहरू साथै अन्य खानाका अनियन्त्रित मात्राले भ्रूणको विकास र आमाको स्वास्थ्यलाई असर गर्न सक्छ; ग्लाइसेमिक असंतुलन सिर्जना गर्न सक्छ, र बच्चा जन्मिने समयमा जोखिमता बढाउन सक्छ । तसर्थ, गर्भावस्थाको अवधिमा खानु नहुने खान वा थोरै मात्रामा खानु पर्ने खानामा ध्यान दिनु पर्छ ।

► **नुन** (अधिकतम १ चम्चा प्रति दिन) किनकि यसले उच्च रक्तचापको जोखिम बढाउँछ । तपाईंले नुनको विकल्पमा अजमोद, धनिया, ओरेगानो जस्ता जडीबुटीहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।



► **संतृप्त फ्याटले** मोटोपन र शारीरिक वजन बढ्ने जोखिम बढाउँछ । जस्तै: बटर, क्रीम, पाम, नरिवल र सूर्यमुखी तेल । जैतुनको तेल जस्ता स्वस्थ विकल्प प्रयोग गर्नु सक्नु हुन्छ । साल्मन, टुना, सार्डिन, ड्राई फ्रुट, एभोकाडो जस्ता खानामा पनि स्वस्थ फ्याट पाइन्छ ।

► गर्भावस्थामा **गुलियो पदार्थबाट** पूर्ण रूपमा टाढै रहनु पर्छ वा कहिलेकाहीँ विशेष अवसरमा मात्र खानु पर्छ । चिनी, मह; बेकरी मिठाई (केक र पेस्ट्री), बिस्कुट र कुकीज, बर्फी, लड्डु, रसमलाई, पेदा, गुलाब जामुन जस्ता मिठाईको परिकार; फलफुलको स्काश, कर्न सिरप; आइसक्रिम; अत्याधिक गुलियो चकलेटहरू जस्तै टुइकस्, किटक्याट, मालटेसेर्स; आदि खानाहरू खानु उत्तम हुँदैन ।



▲ **नन-पाश्चराइज्ड दूध र चीज** (जस्तै: ब्री, क्यामेम्बर्ट, रोकफोर्ट, बाख्रा) र मासु (चौरिजो, ह्याम, आदि), प्याट र डिप्स (मासु, माछा, अण्डा, शाकाहारी प्याट, सस र मेयोनीज)। डिप्स तब मात्र उपभोग गर्न सकिन्छ जब सबै सामग्रीहरू राम्ररी पकाइएको हुन्छ ।

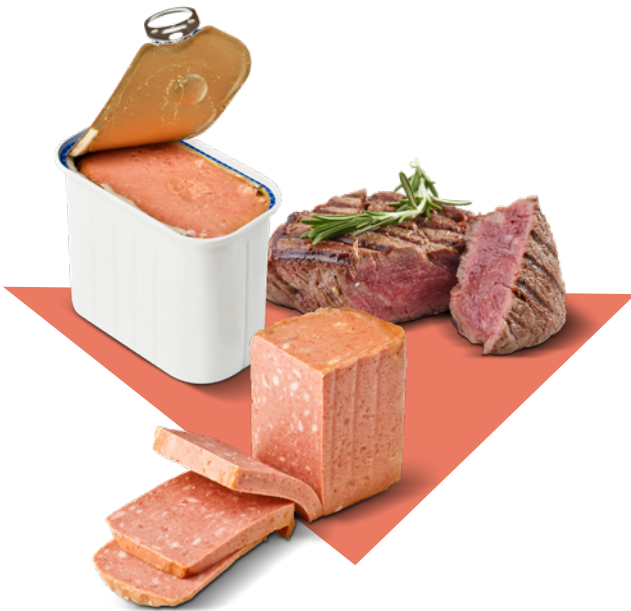


▲ **चिया र कफी:** विभिन्न संस्कृतिहरूमा गर्भावस्थाको समयमा क्याफिन (कफी, कोका-कोला, कालो चिया वा सौंफ सहितको चिया, आदि) उपभोग नगर्न सल्लाह दिईन्छ। यदि तपाईं यी खाना उपभोग गर्न रोज्नुहुन्छ भने, तपाईंले प्रति दिन अधिकतम १ कप चिया वा २ कप कफी मात्र उपभोग गर्न उत्तम हुन्छ, विशेष गरी मुख्य भोजन बाहेक (जुन १-२ घण्टा खाना अघि वा पछि हो), जसले गर्दा शरीरमा तरकारी फलफुलद्वारा प्राप्त हुने आइरन अवशोषणमा असर गर्दैन ।

▲ **मादक र किण्वित (फर्मेन्टेड) पेय पदार्थहरू** जस्तै कम्बुचा, साइडर, केफिर (जसमा अल्कोहलको थोरै प्रतिशत हुन सक्छ) । यी खानाले भ्रूणको वृद्धिलाई असर गर्न सक्छ ।

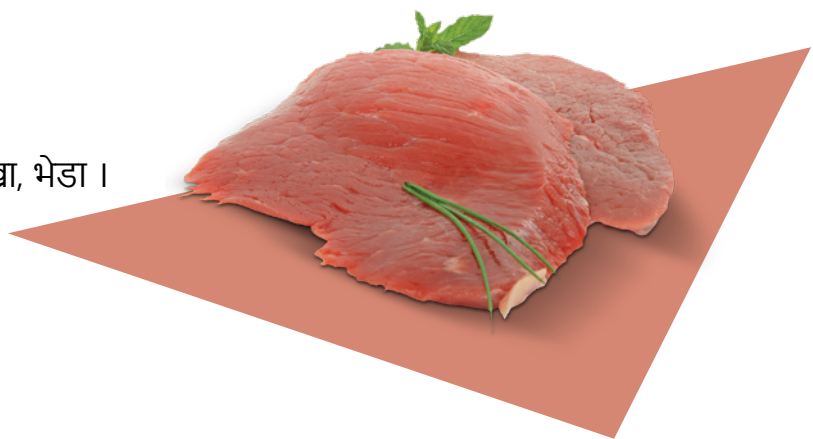


▲ तयार खानाले मोटोपना, उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल जस्ता मुटु सम्बन्धि समस्या ल्याउन सक्छ, त्यसैले यस्ता खाना खानु राम्रो हुँदैन । तयार खानाहरू ताजा र राम्ररी प्याक नगरिएको हुन सक्ने भएकोले अन्य संक्रमणहरूको पनि जोखिम बढ्छ । प्याक गरिएको खाना, जस्तै, सलाद, मासु, माछा, अण्डा, चाउचाउ र भात, पास्ता, सस, मासु/माछा/अण्डा वा सस सहितको स्यान्डविच, किच, क्रोकेट, रिसोइस, पकौडा, पानी-पुरी र समोसाहरू पूर्व तयार गरिएको पनि हुन सक्छ किनभने यी खानाहरूमा सामान्यतया नुन र चिल्लो बढी हुने गर्छ र कसरि तयार गरिएको छ भन्ने पनि जानकारी हुँदैन ।



▲ कांचो, प्रशोधित, राम्रोसँग नबनाइएको, र डिब्बामा राखिएको मासुमा परजीवी र सूक्ष्म जीवहरू हुन सक्छन् जसले तपाईंको स्वास्थ्यलाई हानि पुऱ्याउँछ र टोक्सोप्लाज्मोसिस (जसले गर्भावस्थाको पहिलो महिनामा भ्रूणको विकृति र गर्भपतन गराउँछ) वा साल्मोनेला (खानाको संक्रमण जसले ज्वरो, पखाला, पेटको कोलिक र बान्ता निम्त्याउँछ, जसले गर्भवती महिलाहरूमा गम्भीर रोगहरू निम्त्याउन सक्छ र अन्ततः ज्यानको पनि जोखिम हुन्छ)।

▲ रातो मासु: गाईको मासु, सुँगुर, बाख्रा, भेडा ।



▲ मिथाइलमरकरीको उच्च प्रतिशत भएको माछा (शरीरका महत्वपूर्ण अंगहरूमा जम्मा हुने धातु र यसले विकृति र रोग निम्त्याउन सक्ने) जस्तै: शार्क, डगफिस, ब्लु शार्क, टाइलफिस, स्वोर्डफिस, म्याकरेल, सेभिचे, सुशी र साशिमि, फ्रिजमा राखिएको स्मोक्ड माछा (स्मोक्ड साल्मन, ताजा टुना, म्याकरेल) र फिश प्याटे र शेलफिस । तपाईंले माछा धेरै राम्ररी पकाइएको छ भनी सुनिश्चित गर्न आवश्यक छ, र त्यसैले सुशी पूर्णतया नखानु उत्तम हुन्छ किनकि काँचो माछाले नशा र खाद्य विषक्ततालाई पुन निम्त्याउन सक्छ। जमाएर राखिएको माछामा चिसो तापक्रमले केही जोखिमपूर्ण सूक्ष्मजीवहरूलाई मार्ने कारणले राम्रो विकल्प हुन सक्छ ।



▲ शेलफिस: गंगटा, प्राउन, झींगे माछा, क्ल्याम, ओइस्टर, बाइभल्भ, इत्यादि ताजा (जसलाई सुरक्षित रूपमा ताजा भएको सुनिश्चित गर्न गाह्रो छ) वा उमालेको पानीमा राम्रोसँग पकाएको छैन भने गर्भावस्थाको समयमा, महिलाहरूले ति शेलफिसहरू खानु हुँदैन । शेलफिस डिप्स र पाटेहरू पूर्णतया खानु हुँदैन ।

के तपाईंलाई थाहा छ, केही भारतीय समुदायहरूमा गर्भवती महिलाहरूलाई अन्य ड्राइ फ्रुट मध्य **बदाम, सूर्यमुखीको बीउ र तिल** नखाना सल्लाह दिईन्छ ?

साथै, ग्राउन्डस्टिगेटरले अन्तर्वार्ता लिएकी एक महिलाका अनुसार, गर्भावस्थामा उनलाई शेलफिस, विशेष गरी गंगटाहरू नखान भनिएको थियो । तर, थाहा भए पनि आफूलाई मनपर्ने चीजहरू नखान उनलाई गाह्रो भयो ।



परम्परागत चिनियाँ चिकित्सामा, खानालाई चिको अभिव्यक्ति पनि भनिन्छ । चि भनेको महत्त्वपूर्ण ऊर्जा हो र यो यिन, वा "चिसो" ऊर्जा खाद्य पदार्थ (निष्क्रिय, शान्त, गाढा) र याङ वा "तातो" ऊर्जा खाद्य पदार्थ (सक्रिय, हल्का, गतिशील) मा विभाजित गरिएको छ । यी खाद्य पदार्थको तापक्रमिक विशेषताले (thermal nature) मानिसको शरीरमा त्यसै अनुरूप प्रभाव पर्छ । तसर्थ, लसुन वा दालचीनी जस्ता खाद्य पदार्थको "तातो" ऊर्जा खाद्यको रूपमा मानिन्छ र यी खानाले शरीरलाई न्यानो महसुस गराउँछ भन्ने विश्वास गरिन्छ भने परम्परागत चिनियाँ चिकित्सा अनुसार टमाटर, मुला, साग वा काँक्राहरू "चिसो" ऊर्जायुक्त खानेकुरामा पर्छ जसले शरीरलाई सितल बनाउँछ साथै गर्भवती महिलाहरूमा गर्भपात पनि गराउन सक्छ ।

अधिक मात्रामा "तातो" ऊर्जा खाद्य पदार्थ खाँदा घाँटीमा दुखाइ, सूजन, वा खोकी लाग्न सक्ने र "चिसो" ऊर्जा खाद्य पदार्थले गर्भावस्थामा पखाला लाग्न सक्छ भन्ने पनि विश्वास छ ।

Kastner, Joerg (2004). Chinese Nutrition Therapy – Dietetics in Traditional Chinese Medicine. Stuttgart, Thieme





## ► 1.4 डाक्टरले तपाईंलाई यस्ता पुरक लिनु पर्ने आवश्यकता बारे जानकारी दिनेछः

- **फोलिक एसिड** (बच्चाको शारीरिक विकासमा असामान्यताको जोखिम कम गर्दछ) गर्भावस्था अघि (जब बच्चा जन्माउने योजना बनाइन्छ) साथै गर्भावस्थाको पहिलो त्रैमासिकको अवधिमा सप्लिमेन्ट लिनको लागि सल्लाह दिइन्छ ।
- **आयोडिन** (बच्चाको संज्ञानात्मक विकासको लागि महत्त्वपूर्ण): पोर्चुगलमा, थाइरोइड बाट पीडित महिलाहरू बाहेक, पूर्व गर्भधारण अघि, र गर्भावस्थाको समयमा र स्तनपानको समयमा आयोडिन सप्लिमेन्ट लिन सल्लाहा दिईन्छ । आयोडिन सप्लिमेन्टको विकल्पको रूपमा, तपाईंले खाना पकाउने प्रक्रियामा आयोडेट नुन प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।
- **आइरन**: आइरन सप्लिमेन्टले रक्तअल्पता रोकथाम गर्छ ।



## ► 1.5 शाकाहारी खाने कुराहरू

- यदि गर्भवती महिला शाकाहारी हुनुहुन्छ भने विविध आहार लिनुपर्छ । जस्तै: दैनिक खाने आहारमा तरकारी, अनाज, दाल, फलफूल, ड्राइ फ्रुट्स र बीउ, भेजिटेबल प्याट, जडिबुटी र मसलाहरू समावेश गर्नुपर्छ ।
- दालहरू राम्ररी पखालेर र पकाएर मात्र उपभोग गर्नुपर्छ । सिमी, दाल, चना, सोया, तोफु; अनाज, ड्राइ फ्रुट्स (कटुस, बदाम, आमंड, काजू, ओखर); बीउहरू (अलसी, पाइन नट, फर्सी, तोरी, तिल र सूर्यमुखीको बीउ), जस्ता आहारले शरीरमा दैनिक चाहिने प्रोटीनको आवश्यकता पुरा गर्छ। नट र बीउ आइरन, सेलेनियम र ओमेगा ३ को राम्रो स्रोत हुन सक्छ; यी खानाले सामान्यतय गर्भावस्थामा हुने शरीरमा आइरनको कमी हुनबाट जोगाउछ, रोग निरोधक क्षमता बढाउछ र भ्रूणको केन्द्रीय स्नायु प्रणाली र रेटिनाको विकास पनि गर्छ । केही संस्कृतिहरूमा, तिल, सूर्यमुखी बीउ, बदाम जस्ता केही खानाहरू र ड्राइ फ्रुट्सहरू नखान सल्लाह दिइन्छ; त्यसको विकल्पमा समान प्रकारका अन्य खाना खान सकिन्छ (उदाहरणका लागि, ओखर, बादाम, कटुस, आदि) ।
- गर्भावस्थाको दोस्रो र तेस्रो त्रैमासिकमा, शरीरलाई प्रोटीनको आवश्यकता बढ्छ; त्यसैले तपाईंले आफ्नो मुख्य भोजनको बीचमा भात, पास्ता वा दालको एक भाग थप्नुपर्छ, वा ड्राइ फ्रुट्स (अर्थात बदाम, हेजलनट, ओखर, आदि) सोया, दहि खानुपर्छ।) गेडागुडी पकाउन अघि पानीमा भिजाएर त्यसको बोक्रा निकाल्दा शारिरीमा प्रोटीनको अवशोषण बढ्छ र कब्जियत हुनबाट जोगाउछ ।
- दुग्धजन्य पदार्थ र अण्डाहरू प्रोटीनका राम्रा स्रोत हुन् (तपाईंको शाकाहारी आहारमा यी खाना खानामा समावेश छन् भने)।
- यदि तपाईं कुनै पनि दुग्धजन्य उत्पादनहरू उपभोग गर्नुहुन्न भने, माछा, सागपातहरू (हरियो बन्दागोभी, रुकोला, क्रेस), बदाम, कटुस र बीउद्वारा क्याल्सियम प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। क्याल्सियम सुदृढ गरिएको खाना जुन सोया मिल्क, बिहानको खाजामा सिरियलस् (यस अवस्थामा, प्रमाणीकरण गर्न लेबलहरू पढ्नुहोस्) बाट पनि क्याल्सियम प्राप्त गर्न सक्नु हुन्छ।
- प्राकृतिक तरकारी उत्पादनहरूमा B12 भिटामिनको कमीलाई पूर्ति गर्न, B12 युक्त कृत्रिम रूपमा सुदृढ खानाहरू खानु पर्छ। उदाहरणका लागि: शाकाहारी पेय (सोया/बदाम/चामलको दूध), अनाज (मकैको फ्लेक्स), शाकाहारी दही (खानामा B12 सप्लिमेन्ट जाँच गर्न लेबलहरू पढ्नुपर्छ) । साथै, B12 पुरकको लागि तपाईंको जेनेरल फिजीसियनद्वारा स्वीकृति लिन सक्नु हुन्छ ।
- शाकाहारी भोजन खाएपछि सिट्रस फलफूल (सुन्तला, ट्यांजरिन, किवी) को एक टुक्रा खाँदा तपाईंको शरीरले आइरन तत्व प्राप्त गर्छ ।

GRUPOS ALIMENTARES	MULHER ADULTA	1º T	2º T	3º T E LACTAÇÃO
Cereais, Tubérculos e Frutos Amiláceos	6 porções	+ 0.5 porções (6.5 porções)	+ 1 porção (7 porções)	7 porções
Alimentos fornecedores de proteína	4.5 porções	4.5 porções	+ 0.5 porções (5)	+ 1 porções (6)
Hortícolas	3 porções (pelo menos 1 porção de hortaliças)	3 porções	3 porções	3 porções
Frutas	3 porções	3 porções	3 porções	+ 1 porção (4 porções)
Frutos oleaginosos e sementes	2 porções	2 porções	+ 1 porção (3)	3 porções
Óleos e gorduras vegetais	1 porção	1 porção	1 porção	1 porção
	Valor energético estimado: 1981 kcal; Proteína: 92 g; Hidratos de Carbono: 250 g; Lípidos: 59 g; Fibra: 57 g	+ 74 kcal; + 2.0 g de proteína	+ 314 kcal; + 12 g de proteína	+ 473 kcal; + 23 g de proteína

Tabela 5 | Guia alimentar para a mulher em idade fértil, 2º e 3º trimestres da gravidez, e lactação.

**Source:**  
Associação Vegetariana Portuguesa. Alimentação Vegetariana: GRÁVIDAS BEBÉS CRIANÇAS. September 2021

शाकाहारी आहारका लागि संकेतात्मक यदि तपाइँसँग कुनै प्रकारका खानामा विशेष प्रतिबन्धि छ वा शाकाहारी आहार लिनुहुन्छ भने, कृपया प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा प्रदायक / फेमेली चिकित्सक / नर्सलाई उल्लेख गर्नुहोस् र गर्भावस्थाको समयमा पालना गर्नु पर्ने पोषण बारे सल्लाह लिनुहोस् । अंशहरू:

तपाईंको हातको हल्केला (एक मुट्टी) ले तपाईंको खाना मापन गर्ने राम्रो उपाय हो, जसमा पकाउनु अघि एक मुट्टी अनाज (अर्थात, चामल, पास्ता, नुडल, उदोन), सुक्खा दाल-गेडागुडी, ड्राइ फ्रुट्स भनेको एक भाग हो । ताजा फलको लागि, एउटा मध्यम आकारको फल एक भाग हुन्छ, जस्तै स्याउ ।

Tabela 2. **Porções e equivalentes para cada um dos grupos da Roda dos Alimentos aconselhadas por dia [96] e para o grupo dos frutos oleaginosos.**

<b>Óleos e gorduras   1 porção</b>
1 colher de sopa de azeite/óleo (10 g) 1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15 g)
<b>Leguminosas   1 porção</b>
1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25 g) 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (80 g) (ex: feijão, grão-de-bico, lentilhas)
<b>Laticínios   1 porção</b>
1 chávena de leite (250 mL) 1 iogurte líquido ou 1 e ½ iogurte sólido (200 g) 2 fatias finas de queijo (40 g)
<b>Hortícolas   1 porção</b>
2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180 g) 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140 g)
<b>Fruta   1 porção</b>
1 peça de fruta - tamanho médio (160 g)
<b>Carne, pescado e ovos   1 porção</b>
Carne/pescado crus (30 g) Carne/pescado cozinhados (25 g) 1 ovo - tamanho médio
<b>Cereais e derivados, tubérculos   1 porção</b>
1 pão (50 g) 1 fatia fina de broa (70 g) 1 e 1/2 batata - tamanho médio (125 g) 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35 g) 6 bolachas - tipo Maria/água e sal (35 g) 2 colheres de sopa de arroz/massa crus (35 g) 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110 g)
<b>Frutos oleaginosos   1 porção</b>
Frutos oleaginosos, como nozes, avelãs e amêndoas (20 g)

Figura 14. Planos alimentares para mulher em idade fértil e para o 1º e 2º/3º trimestres da gravidez.

MULHER EM IDADE FÉRTIL	1º TRIMESTRE	2º E 3º TRIMESTRE
Porções diárias recomendadas para uma mulher em idade fértil de 60 kg e 165 cm	Acrescenta ao dia alimentar da mulher em idade fértil	Acrescenta ao dia alimentar do primeiro trimestre
<b>Óleos e gorduras</b>	+ 1 porção de laticínios Garantir uma ingestão adequada de produtos hortícolas e fruta	+ 1 porção de fruta ou hortícolas + 1,5 porção cereais e derivados, tubérculos + 1 porção de carne, pescado e ovos + porção de 15-20g de frutos oleaginosos
2,5 porções	<b>Laticínios</b>	<b>Laticínios</b>
<b>Leguminosas</b>	3 porções	3 porções
1 porções	<b>Hortícolas</b>	<b>Hortícolas</b>
<b>Laticínios</b>	3 porções (pelo menos), dando preferências a hortícolas de folha verde e a hortícolas coloridos	3 porções (pelo menos), dando preferências a hortícolas de folha verde e a hortícolas coloridos
2 porções	<b>Fruta</b>	<b>Fruta</b>
<b>Hortícolas</b>	3 porções (pelo menos), sendo uma peça de fruta por dia rica em vitamina C (laranja, tangerina, kiwi)	4 porções (pelo menos), sendo uma peça de fruta por dia rica em vitamina C (laranja, tangerina, kiwi)
3 porções	+ 70 kcal e + 0,52 g de Proteína (comparativamente às recomendações da preconceção)	<b>Carne, pescado e ovos</b>
<b>Fruta</b>		4,5 porções
3 porções		<b>Cereais e derivados, tubérculos</b>
<b>Carne, pescado e ovos</b>		8,5 porções
3,5 porções		<b>Frutos oleaginosos*</b>
<b>Cereais e derivados, tubérculos</b>		1 porção
7 porções		+ 500 kcal e + 23 g de Proteína (comparativamente ao primeiro trimestre)
Valor Energético: 1998 kcal Proteína: 87,4 g   Hidratos de Carbono: 262,3 g   Lípidos: 66,6 g		

\*Uma porção de 20 g de frutos oleaginosos também poderá estar presente no dia alimentar da mulher em idade fértil e da mulher grávida no 1º trimestre, dado o seu valor nutricional.

Source: DGS - Manual “Alimentação e Nutrição na Gravidez” [https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2021/03/ManualGravidez\\_Final-3Marc%CC%A7o2021.pdf](https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2021/03/ManualGravidez_Final-3Marc%CC%A7o2021.pdf)

## ► 1.6. हानिकारक संक्रमणहरूबाट बच्नको लागि गर्भावस्थाको समयमा आफ्नो पोषणमा ध्यान दिनु पर्ने अन्य विशेष पक्षहरू

- जनावर नजिक गए पछि, बगैँचामा काम गरे पछि, खाना खानु अघि र पछि रामरी साबुन र पानीले दुवै हात राम्ररी धुनुहोस्।
- काँचो फलफूल र तरकारीहरू खानुअघि राम्ररी धुनुहोस्। खाना बनाउने प्रक्रिया र सामग्री थाहा नहुने हुनाले घर बाहिर, रेस्टुरेन्ट, क्याफे, स्टलहरूमा नखानुहोस्।
- कच्चा खाना बनाउने सामग्री/खाद्य पदार्थलाई पूर्व तयार खाना र पकाएको खानेकुरासँग नमिसाउनुहोस्।
- मासु, माछा र अण्डा खानु अघि राम्ररी पकाउनुहोस्। चटनी र मिठाईहरू नखानुहोस् जुन काँचो अण्डा सहित तयार गरिएको हुन सक्छ।
- पछि पुनः तताउन सकिने कुनै पनि खानेकुरा पहिला उमाल्नुहोस्।
- कुनै पनि पकाएको खानेकुरालाई कोठाको सामान्य तापक्रममा २ घण्टाभन्दा बढी नछोड्नुहोस्। यस्ता खानालाई फ्रिजमा राख्नुहोस् वा चिसो ठाउँमा भण्डार गर्नुहोस्।
- नियमित खाने समय कायम राख्नुहोस् (अर्थात् दैनिक खाना खान नछोड्नुहोस् र हरेक ३ घण्टामा/नियमित अन्तरालमा खानेकुरा खानुहोस्)।



ग्राउन्डस्टिगेटरद्वारा केहि सुझावहरू: पुरातन आयुर्वेदिक रेसिपी - धेरै भारतीय समुदायहरूमा बिहान सबै भन्दा पहिले तातो पानी पिउनाले आन्द्रा सफा हुन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ। पानीमा ज्वानो उमालेर प्रत्येक खाना पछि पिउनाले ग्यास्ट्रिकको समस्याबाट बच्न मद्दत गर्दछ।

## वाकवाकी रोकन यी उपायहरु अपनाउनुहोस्:

- बिस्तारै र सानो मात्रामा, दिनमा विभिन्न पटक खानुहोस् । भुटेको खानेकुरा र तेलमा तारिका खानेकुरा र मिठाई नखानुहोस् ।
- खाना खाने बित्तिकै सुत्ने नगर्नुहोस् ।
- चिसो र तातो खाना एकै समयमा मिसाएर खानु हुँदैन
- खानाको बीचमा कुनै पनि तरल पदार्थ बिस्तारै पिउनुहोस् ।
- अदुवा मिसाएर खानेकुरा खानुहोस् र अदुवा मिसाएर उमालेको पानी पिउनुहोस्
- नराम्रो गन्ध र भुटेको खानाको गन्धबाट टाढा रहनुहोस् ।
- तपाईंलाई वाकवाकी हुने खानेकुराहरु नलिनुहोस् र विकल्प खानेकुरा रोज्नुहोस् ।

## कब्जियत र पाइल्सको रोकथाम:

- फाइबर युक्त खानेकुराहरु नियमित रूपमा खानुहोस्, जस्तै: दाल (दाल, सिमी, आदि) र ताजा फलहरु (जस्तै: सुन्तला, किवी, आलुबखडा, आदि), बीउहरु (जस्तै: भुईँ आलस), ब्राउन सिरियल्स आदि । साथै पानी पिउने र नियमित शारीरिक व्यायाम पनि गर्ने गर्नुहोस् ।





## 2. स्तनपान र/वा फर्मुला मिल्क खुवाउने

## ► 2.1 स्तनपान

WHO – विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार बच्चाको पोषणको आवश्यकता पूरा गर्न आमाको दूधलाई प्राथमिक मानिन्छ। बच्चालाई पहिलो ६ महिना सम्म स्तनपान मात्रा गराउन सुझाव गरिन्छ (WHO, २००१; ESPGHAN, २०१७; AAP, २०१२, Aggett, २०१०)।

६ महिनाको उमेरमा, बच्चाको ऊर्जावान आवश्यकताहरूका लागि स्तनपान मात्र पर्याप्त हुँदैन। केही सूक्ष्म पोषक तत्वहरू (*micronutrients*) - जस्तै आइरन, जिंक, भिटामिन B कम्प्लेक्स इत्यादि - अन्य नयाँ प्रकारका खानाहरू मार्फत प्रदान गर्न सकिन्छ।

सम्भव भएमा बच्चालाई २ वर्षको उमेरसम्म अन्य पूरक खानेकुरा सँगै स्तनपान गराउन कायम राख्नुपर्छ। बच्चालाई फर्मूला मिल्क (पाउडर मिल्क) को तुलनामा आंशिक वा छोटो अवधिमा स्तनपान गराउदा बढी लाभदायक हुन्छ।

### आमा र बच्चाको लागि स्तनपान धेरै लाभदायी हुन्छ

▲ बच्चालाई स्तनपान गराउने आमाहरूको स्वास्थ्यमा बढी लाभ पाइएको छ:

- पाठेघरको आकार खुम्चाउन सहज बनाउँछ
- केहि समय महिनावारी रोकथाम गरी सुत्केरी आमाहरूमा रक्तअल्पताको जोखिम कम गर्छ।
- स्तन र पाठेघर क्यान्सरको जोखिम कम गर्छ;
- यो कम खर्चिलो र पर्यावरण अनुकूल हुन्छ (यसले पर्यावरणीय फोहोर कम गर्छ)।

▲ आमाको दूधबाट बच्चाले पाउने फाइदाहरू:

- बालबालिकाहरूका लागि आमाको दूध सबैभन्दा सुरक्षित र पूर्ण आहार हो र यो सधैं तयारी अवस्थामा र उपयुक्त तापक्रममा उपलब्ध हुन्छ;
- बालबालिकाहरूले सजिलै पचाउन सक्ने आहार हो;
- बालबालिकाहरूलाई अधिकांश रोगहरूबाट बचाउँछ: संक्रमण, निर्जलीकरण (शरीरमा पानिको मात्राको कमि), कुपोषण।





## ► 2.2 स्तनपान कसरी गराउने?

### स्तनपान कहिले सुरु गर्ने?

आमाको पहिलो दूध कोलोस्ट्रम हो र यो सबै नवजात शिशुहरूको लागि सबैभन्दा महत्वपूर्ण खाना हो। यो आमाको स्तनको दूधको पहेंलो र बाक्लो रूप हो, जुन गर्भावस्थाको अन्तिम महिनाहरूमा स्तन ग्रंथिहरूमा जम्मा हुन्छ। यद्यपि यो प्रसव पछि पहिलो 2 देखि 4 दिनमा थोरै मात्रामा मात्र उपलब्ध हुन्छ, यो एक शक्तिशाली, क्यालोरी र पौष्टिक खाना हो जसले बच्चालाई बचाउँछ र सन्तुष्ट गर्दछ। स्तनहरू पहिलो दिन पछि बलियो र भरिएको हुन्छ र, कोलोस्ट्रमको सट्टा, संक्रमणकालीन दूध उत्पादन गर्दछ, जुन सेतो र क्रीमियर हुन्छ।

### स्तनपान कसरी गराउने?

बच्चालाई स्तनपान गराउन अघि आमाले आफ्नो हात रामरी धुनुपर्छ र बच्चालाई सहज हुने गरि राख्नुपर्छ। पहिले, बच्चाले मुख खोल्न सक्ने गरि आमाको निप्पलले बच्चाको माथिल्लो ओठमा छुनुपर्छ र त्यसपछि दुवै निप्पल र निप्पलको वरिपरीको कालो भाग बच्चाको चौडा खुला मुखमा चुसाउनु पर्दछ। जब बच्चाले राम्रो सँग दूध चुस्छ, उनीहरूका नाक र चिउँडो स्तनमा झुकेका हुन्छन् र तल्लो ओठ बाहिर तिर टाँसिएको हुन्छ र दूधनिलिरहेको आवाज पनि सुन्न सकिन्छ। यस प्रक्रियाको समयमा, दूध सजिलै निकास गर्नको लागि स्तन वरिपरि कुनै अवरोध हुनु हुँदैन। बच्चालाई एउटा स्तनबाट मात्र दूध खुवाउनुपर्छ र यदि बच्चाले कुनै असन्तुष्टिको लक्षण देखाएको छ भने मात्र तपाईंले अर्को स्तनबाट खुवाउनुपर्छ। बच्चालाई दूधखुवाई सकेपछि बच्चाको मुख खुल्ने गरि आफ्नो कान्छि औंलाले बिस्तारै बच्चाको मुख निप्पल बाट छुटाउनुपर्छ।



बच्चालाई स्तनपान कति समय सम्म गराउने भन्ने महत्वपूर्ण छैन; ९०% बच्चाहरूलाई दूध खुवाउने लगभग ४ मिनेट लाग्छ र केहि बच्चाहरूलाई ३० मिनेट सम्म लग्न सक्छ। यदि बच्चाले दूध ननिनी उसको मुख दूधले भरिएको छ भने बच्चाले आमको दूधलाई डमी/प्यासिफायरको रूपमा प्रयोग गरि रहेको छ भन्ने बुझिन्छ।

बच्चा भोकाएको बेला दूध खाने भएकोले (प्रत्यक बच्चाको स्वभाव फरक हुन्छ, त्यसैले दूध खुवाउने समय त्यसै अन्तर्गत निर्धारण हुन्छ), कुन समयमा खुवाउने भन्ने महत्वपूर्ण छैन। बच्चालाई जीवनको पहिलो १ महिनामा लगातार ३ घण्टाभन्दा बढी सुत्न दिनु हुँदैन। बच्चाको १ महिना पुरा भए पछि, उनीहरू ३ देखि ४ घण्टा सुते पछि ब्यूँझन सकिन्छ।

मानसिक तनावले स्तनपानमा प्रतक्षय असर गर्ने हुनाले, बच्चालाई दूध खुवाउने बेला आमाहरूले मानसिक तनाव नलिई शान्त हुन जरुरी छ। स्तनपान गरिरहेको अवधिमा आमाले आफ्नो वजन घटाउने प्रयत्न गर्नु राम्रो होइन।

## ► 2.3 आमाको दूध निकास गर्ने विधि

बच्चाको दूध खाने समयल मिलाएर र आमाको दूध लाई भण्डार गरेर यो विधिद्वारा हजुरले काम गरिरहदा पनि स्तनपान जारी राख्न सक्नुहुन्छ। दूध निकास गर्न विशेष पम्प प्रयोग गर्नु पर्छ र दूध निकालिसके पश्चात फ्रिज वा फ्रिजरमा भण्डार गर्नुपर्छ (यो विधि जात्रको लागि अर्को खण्ड पढ्नु होला)। ६ महिना सम्म शिशुलाई स्तनपान मात्र गराउन सिफारिस गरिए पनि, कुनै पनि आमाले आफ्नो बच्चालाई (४ महिना माथिका बच्चाहरू) फर्मुला मिल्क र स्तनपान दिनु परेको

मयमा दुखमनाउ गर्नु हुँदैन। थोरै समयका लागि मात्रै भए पनि बच्चाको स्वास्थ्यका लागि स्तनपान फाइदाजनक साबित भएको छ। अध्ययनहरूले स्तनपान गराएका बच्चाहरूलाई ओटिटिस मिडिया, तीव्र ग्यास्ट्रोएन्टेराइटिस, गम्भीर श्वासप्रश्वासको संक्रमण, एटोपिक डर्मेटाइटिस, दम, मोटोपना, टाइप १ र २ मधुमेह, ल्युकेमिया, अचानक शिशुको मृत्यु (sudden infant death syndrome), नेक्रोटाइजिंग इन्टेरोकोलाइटिसको जोखिम कम हुने देखाएको छ।

## ► 2.4 आमाको दूध भण्डार गर्ने विधि

आमाको दूधलाई सही प्रक्रियामा भण्डार गर्न, कृपया यी सुझावहरू पालना गर्नुहोस्:

### ▲ भण्डार गर्नु अघि

- दूध निकाल्नुअघि आमाले आफ्नो हात राम्ररी धुनुपर्छ;
- दूधको पहिलो केहि थोपाहरूमा ब्याक्टेरियाको उच्चतम मात्रा हुने भएकोले ति थोपाहरू प्रयोग गर्नु हुँदैन;
- आमालाई सहज हुने तरिका - इलेक्ट्रिक पम्प वा म्यानुअल एक्स्ट्रक्टर प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। म्यानुअल एक्स्ट्रक्टर, इलेक्ट्रिक पम्प भन्दा कम मुल्यमा पाइन्छ, ठूलो आवाज गर्दैन र कहिलेकहिँको प्रयोगको लागि व्यावारिक पनि हुन्छ भने सधैंको प्रयोगको लागि इलेक्ट्रिक पम्प छिटो र व्यावारिक हुन्छ;
- आमाको दूध निकाल्ने प्रक्रियामा शिशुलाई दूध खुवाउने बोटल प्रयोग गर्नुपर्छ ।



▲ आमाको दूध निकास सामान्य कोठाको तापक्रममा गरिन्छ। त्यसैले, दूधको भण्डार प्रक्रिया पनि त्यस समयको कोठाको तापक्रममा नै निर्भर हुन्छ।

- दूध निकालिसके पछि, दूधलाई बच्चाले खाने दूधको बोटल (प्लास्टिक/सिसा) मा राख्नुपर्छ र मज्जाले बिको लगाई, **मिति, समय र दूधको मात्रा लेखेर** फ्रिजको सबै भन्दा चिसो भागमा तुरुन्तै भण्डार गर्नुपर्छ तर कहिल्यै पनि फ्रिजको ढोकाको भाग मा राख्नु हुँदैन। निम्न दूध मा ४८ घण्टा पछि बच्चालाई हानि गर्न सक्ने सूक्ष्म हानिकारक जीवाणुहरूको वृद्धि हुनाले **४८ घण्टा भित्र बच्चालाई खुवाई सक्नुपर्छ**। आमाको दूधको फ्रिजिङ कडा प्लास्टिकको बोटल, गिलासको भाँडो वा फ्रिजिङ झोलामा मिति, समय र दूधको मात्रा लेखेर गर्नु पर्छ। यो प्रक्रियामा तरल पदार्थको मात्रा बढ्ने हुनाले, भण्डार गर्ने भाडा अधिकतम ३/४ भाग मात्र भर्नु पर्छ। फ्रिजिङ गरेको दूध अधिकतम ६ महिना (-२०°C मा) सम्म भण्डार गर्न सक्नु हुन्छ। फ्रिजिङ तापक्रम -२०°C छ भनि निश्चित हुनुहुन्न भने २ देखि ३ हप्ता भन्दा धेरै भण्डार गर्नु हुँदैन।
- b. बच्चालाई भण्डार गरेको दूध खुवाउँदा सबै भन्दा पुरानो दूध खुवाउनु पर्छ । यो भण्डार गर्ने यी दुई विधिहरूमा नै लागु हुन्छ ।
- c. आमाको दूधलाई **डिफ्रस्ट** गर्दा प्रकृयाबद्ध गर्नुपर्छ। पहिले, दूधलाई सामान्य कोठाको तापक्रममा नभई रातभर फ्रिजमा राख्नुपर्छ र यदि आमाको दूध कोठाको तापक्रममा डिफ्रोस्ट गरिएको छ भने, यसलाई डिफ्रस्ट भएको १ घण्टा भित्र प्रयोग गरिनुपर्छ ।
- d. डिफ्रस्ट गरेको दूध २४ घण्टा भित्र उपभोग गरिसक्नु पर्छ ।

- e. दूधलाई तताउन अघि, ठूलो भाडामा तातो पानीमा दूधको भाडालाई राख्नु पर्छ। उम्लिरहेको पानी र बगिरहेको तातो पानीमा भने राख्नु हुँदैन किनभने यदि, दूधमा उमालेको पानी मिसियो भने, दूध गुण परिवर्तन हुन्छ।

For further information, please consult "Expressing and storing breast milk" - NHS ([www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)). To clarify any doubts, please ask the nurse at your Unidade de Saúde or contact SOS Amamentação (+351 21 396 5650) or Mama Mater (+351 91 9422 852), or read "Amamentação" leaflet issued by DGS - Direção Geral da Saúde.

## कहिल्यैपनि

- आमाको दूध कहिल्यै माइक्रोवेभमा नतताउनु होस् किनभने यसले सबै दूध लाई एकै पटक कन्टेनरमा एउटै तापक्रममा तातो बनाउन सक्दैन, जसले बच्चालाई दूध खान दिँदा तातोले पोल्न सक्ने जोखिम र आमाको दूधको पौष्टिक गुणलाई पनि परिवर्तन गर्छ !
- आमाको दूधलाई डिफ्रोस्ट गर्न माइक्रोवेभ ओभन प्रयोग नगर्नुहोस् । यसले सबै दूध लाई एकै पटक कन्टेनरमा एउटै तापक्रममा तातो बनाउन सक्दैन, जसले फलस्वरूप बच्चा जल्न सक्छ र दूधको पोषक तत्वमा ठूलो परिवर्तन हुन सक्छ!
- आमाको दूध कहिले पनि दोस्रो पटक चिसोमा जमाउन हुँदैन !

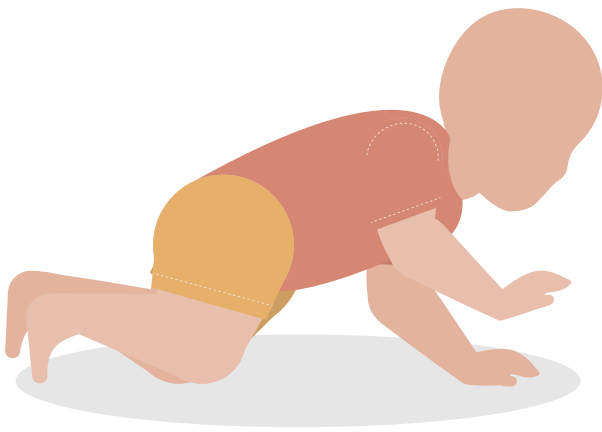


## ► 2.5 फर्मुला फिडिंग

आमाले स्तनपान गराउन नसकेको वा नचाहेको अवस्थामा, शिशुको लागि बोटल बाटा बेबी पाउडर फार्मुला मिल्कको प्रयोग गर्नुपर्छ। यस अवस्थामा, शिशुहरूलाई ४ महिना सम्म पाउडर दूध दिन सक्नुहुन्छ।

बच्चाको उमेर अनुसार पाउडर दूध छनोट गर्नुपर्छ: ६ महिनासम्मको बच्चालाई फर्मुला १, ६ देखि १२ महिनासम्मको बच्चालाई फर्मुला २ र १२ महिनाको उमेरदेखि फर्मुला ३ वा गाईको दूध खुवाउनु पर्छ।

दूध खुवाउदा बच्चालाई आरामदायी र थोरै उठाएर राख्नुपर्छ भने निप्पल भएको बोटल प्रयोग गर्नु पर्छ। बोटलको निप्पल रबर वा सिलिकन र ताप प्रतिरोधी, लचिलो र नरम हुनुपर्छ। बच्चालाई सर्किनुबाट बचाउन, तरल पदार्थ थोपा-थोपा गरि दिनुपर्छ। बच्चालाई दूध खुवाउनु अघि सहज हुने गरी ठाडो तरिकाले राख्नुपर्छ र बच्चालाई सर्कने जोखिमबाट बचाउन पहिले तरल पदार्थ थोपा-थोपा गरि खुवाउनुपर्छ।



## बच्चालाई दूध खुवाउने बोतल तयार गर्दा ध्यान राख्नुपर्ने पक्षहरू:

### बच्चालाई दूध खुवाउने बोतल कसरि तयार गर्ने

- तपाईंले दूधको बोतल तयार गर्ने सतहलाई सफा गर्नुहोस् र कीटाणुरहित बनाउनुहोस् । पानी र भाँडा धुने साबुन प्रयोग गरेर सफा गर्न सकिन्छ ।
- फिडिङ बोतलमा पहिला मन तातो पानी राख्नुपर्छ, त्यसपछि फर्मुला मिल्क थप्नुहोस् । ड्राइ बोतलको हीटर प्रयोग गर्न सकिन्छ, तर यदि सम्भव भएन भने १५ मिनेटसम्म बोतललाई तातो पानी (४०-४२ डिग्री सेल्सियस) भरिएको ठूलो भाँडामा दूधलाई तताउन सकिन्छ । उम्लिरहेको पानीमा भने कहिल्यै राख्नु हुँदैन ।
- फर्मुला दूधको प्याकेटमा म्याद सकिने मिति जाँच गर्नुहोस् साथै प्याकेट खोलिएको १ महिना पछि प्रयोग गर्नु राम्रो हुँदैन ।
- d. त्यसपछि, बच्चाको उमेरको अनुसार तोकिएको पाउडर दूधको मात्रा पानीमा थप्नुहोस् (पानी र पाउडरको अनुपात बराबर हुनुपर्छ) । सामान्यतया, यो प्रत्येक ३० मिलीलीटर पानीको लागि १ स्कूप दूध पाउडर थप्नुपर्छ । अतिरिक्त पाउडरलाई चम्चा वा चक्कुले हटाउन सकिन्छ ।
- तयार भएपछि, बोतलको निप्पल राम्ररी राख्नुहोस् र पानी र पाउडर गोलिने गरि राम्ररी मिसाउनुहोस् ।

### बच्चालाई दूध खुवाउनु अघि

- चिसो पानीमा बोतललाई केहि समय डुबाएर बोतलमा भएको दूधलाई पर्याप्त तापक्रममा ल्याई आफ्नो नाडीको छालामा केहि थोपा चुहाएर तापक्रम जाँच गर्नुहोस् । धेरै तातो महसुस भएमा, बोतललाई बगिरहेको पानीको वा चिसो पानीको राखेको भाँडामा राख्नुहोस् ।

### दूध खुवाउँदा

- बच्चालाई दूध खुवाउँदा, दूधको बोतल तल तिर झुकाउनु पर्छ, र बच्चाले हावा निलिरहेको छैन भनि सुनिश्चित गर्न र पेट दुख्ने र रुन्चेको सम्भावना कम गर्नको लागि निप्पल दूधले भरिएको हुनुपर्छ र दूध थोपा - थोपा गरि झर्नुपर्छ ।

## बच्चालाई दूध खुवाएपछि

- बाँकी रहेको दूध २ घण्टा भित्र उपभोग गरिएको छैन भने, बच्चाको लागि त्यो दूध प्रयोग गर्नु हुँदैन र पुनः तताउनु पनि हुँदैन ।
- एक पटक प्रयोग गरिसकेको बोतल राम्ररी सफा गरेर र सुकाएर मात्र फेरी प्रयोग गर्नुपर्छ, नत्र सूक्ष्म जीवहरूको वृद्धिले हानिकारक संक्रमण निम्त्याउन सक्छ ।
- बच्चालाई दूध खुवाईसकेपछि आफ्नो दुवै हात साबुन पानीले राम्ररी धुनुपर्छ । यदि आमा र बच्चा बस्ने वातावरण स्वच्छ (सफा कपडा, बाल-बच्चा र ) छ भने दूधको बोतल र निप्पललाई पानीमा उमाल्नु आवश्यक छैन । यद्यपि, बोतलमा रहेको अन्य फोहोर सफा गर्न, दूधको बोतल र निप्पल तातो पानी, सर्फ र ब्रसले राम्ररी सफा गर्नुपर्छ ।
- दूधको बोतल र निप्पल डिसवासरमा पनि सफा गर्न सक्नु हुन्छ ।
- बोतललाई राम्ररी सुकाएपछि, बोतललाई अर्को प्रयोग गर्नु अघि सुख्खा र सफा ठाउँमा राख्नुपर्छ । निप्पललाई बोतलमा उल्टो तरिकाले राख्नुपर्छ र बोतलको बिको पनि बन्द गर्नुपर्छ ।





# 3. बालबालिकाको प्रारम्भिक कालमा दिनु पर्ने विविध आहारहरु

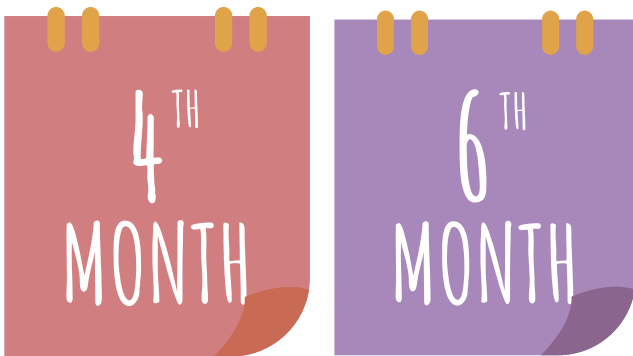
शिशुलाई कम्तिमा पहिलो ४ - ६ महिनाको उमेरसम्म पूर्ण स्तनपान गराउन सिफारिस गरिन्छ । पूरक आहारहरू (अर्थात्, आमाको दूध वा शिशुको फर्मुला मिल्क बाहेक ठोस खाना र तरल पदार्थहरू) ४ महिना अघि खुवाउनु हुँदैन । स्तनपानद्वारा नै शिशुले पूर्ण पौष्टिक तत्व प्राप्त गर्नुपर्छ । अध्ययन अनुसार, जब शिशुलाई ४ महिनाको उमेर अघि विविध ठोस आहार दिइन्छ तब शिशुमा विभिन्न खानाको एलर्जीको बढ्दो जोखिम हुन्छ (ESPGHAN) । तर ६ महिना पछि शिशुलाई थप पोषण (प्रोटीन, आइरन, जिंक, भिटामिन A र D आदि) को आवश्यकता हुन्छ जुन स्तनपानले मात्र पुरा हुँदैन । त्यसैले ६ महिना पछि शिशुलाई ठोस आहार दिनु ढिलाइ गर्नु हुँदैन । (Brown KW. WHO/ UNICEF Review on Complementary Feeding and suggestions for future research: WHO / UNICEF Guidelines on Complementary feeding. Pediatrics 2000;106 Suppl 5:1290-1).

सामान्यतय, ४ महिनाको उमेरमा, शिशुको मृगौला र ग्यास्ट्रोइन्टेस्टाइनल (*gastrointestinal*) कार्यहरू पर्याप्त रूपमा परिपक्व हुन्छन् । यी अंगहरूले बच्चालाई विभिन्न खानाहरू प्रशोधन गर्न मद्दत गर्छ । साथै, ४ र ६ महिनाको बीचमा शिशुले खाएको नया प्रकारका खानाहरू राम्ररी प्रशोधन गर्न शरीरको *motor function* पनि पर्याप्त रूपमा विकसित हुन्छ । त्यसैले खाना बनाउने प्रक्रिया र प्रकार शिशुको पोषण र विकास चरण अनुरूप छनोट गर्नु महत्वपूर्ण छ भने स्तनपानलाई जारी नै राख्नुपर्छ ।

यदि सम्भव भए सम्म, शिशुलाई ६ महिनाको उमेरसम्म पूर्ण स्तनपान मात्र गराउनु पर्छ । शिशुलाई तल उल्लेखित गरिएको समयमा नयाँ प्रकारका खानाहरू दिन सकिन्छ:

- ४ महिनाको उमेरमा, यदि शिशुले मिश्रित प्रकारले दूध (आमाको दूध र फर्मुला मिल्क) खाइरहेको अवस्थामा वा फर्मुला मिल्क मात्र खाइरहेको अवस्थामा ।
- ६ महिनाको उमेरमा, पूर्ण स्तनपान गरिरहेको अवस्थामा ।

केवल स्तनपान गराएको अवस्थामा शिशुलाई पानीको आवश्यक पर्दैन, तथापि, पूरक/ठोस खानाहरू सुरु गरे पश्चात, शिशुले दिनको विभिन्न समयमा पानी पिउनुपर्छ । किनभने स्तनपान गराउँदा शिशुले आमाको दूधबाट पानी प्राप्त गर्छ, तर पाउडर दूध र फार्मुला दूध खुवाएको अवस्थामा बच्चालाई थप पानी दिनुपर्छ । बालबालिकाहरूलाई ४ वर्षको उमेरसम्म (\*1) हर्बल चिया वा हर्बल इन्फ्युजन र अधिक चिनीको मात्रा भएको पेय पदार्थ दिनु हुँदैन । यसले बालबालिकाहरूमा क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ ।





# आमाको दूध छुटाउने परम्परा: विविध दृष्टिकोण

बालबालिकाहरुलाई दूध बाहेक अन्य आहारहरु दिन सुरु गर्ने विधि विभिन्न संस्कृति अनुसार फरक हुन्छन् र यी संस्कृति/परम्परा लिस्बनको विभिन्न क्षेत्रहरुमा पनि पाइन्छ । जस्तै: अन्नप्रशान - भात खुलाई । पोर्चुगलमा बसोबास गर्ने नेपाली, भारतीय हिन्दु समुदायहरुमा यो परम्पराले सबैलाई धार्मिक विश्वाससँग जोड्छ । नेपाली परम्परा अन्तर्गत, मन्दिरमा धार्मिक पुरेतले आशीर्वाद दिएपछि पहिलो पटक सार्वजनिक रूपमा (केटी भए ५ महिनाको उमेरमा, केटा भए ६ महिनाको उमेरमा) बच्चालाई खीर खुवाइन्छ । अन्नप्रश्रसँग जोडिएको विश्वास, साथै अन्य रितिरिवाजहरुले मानिसको जीवनलाई शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र आध्यात्मिक रूपमा

सकारात्मक र स्वस्थ जीवन जिउन सिकाउछ । यो परम्परा, प्रेमको उत्सवको मनाउने अवसर पनि हो । चिनियाँ पृष्ठभूमिका परिवारहरु - विशेष गरी दक्षिणी क्षेत्रमा, बच्चाको पहिलो ठोस खाना चामलको पिठोले बनाइन्छ र यसमा कुखुरा वा सुँगुरको मासु समावेश हुन्छ (बिफ बाहेक) ।

विश्व भर बंगलादेशी समुदायमा जब बच्चा ५ वा ६ महिनाको उमेर पुग्छ तब चामलको खीरमा चिनी मिसाइएको खानालाई बच्चाले आफ्नो जीवनको पहिलो ठोस खानाको रूपमा खान्छन् ।



## विविध रितिरिवाजहरुः

अन्नप्रशान रित वा पास्नी, आमाको दूध छुटाउने परम्पराः

दक्षिण-पूर्व एसिया, पोर्चुगल र विश्वभर, नेपाली, भारतीय र अन्य हिन्दु प्रथा मात्रै समुदाय माझ अन्नप्रशान समारोह सबैभन्दा लोकप्रिय हिन्दू प्रथाहरू मध्ये एक हो । यस रित पश्चात शिशुलाई ठोस पदार्थ दिन सुरुवात गरिन्छ । यस रितमा **खीर** (चामलले बनाइन्छ) प्रयोग गरिन्छ, त्यसपछि परिवारद्वारा बिस्तारै आफ्नो बच्चाको आहारमा अन्य खानेकुराहरू (ठोस) दिदै दूध छुटाउन थालिन्छ । केही बंगालादेशी सामुदायहरूमा, "मुखे भाटे" (शाब्दिक अर्थ 'बच्चाको मुखमा भात') एक समान उत्सव हो, जसमा परिवारका वृद्ध सदस्यहरू र/वा नजिकका नातेदारहरू बच्चालाई खीर खुवाउन सामेल हुन्छन् ।

छोरीहरूको लागि ५ महिना र छोराहरूको लागि ६ महिनाको उमेरमा यो उत्सव मनाइन्छ । हिन्दु ज्योतिषीद्वारा छनोट गरिएको शुभ मिति र समयमा सबै नातेदार आफन्तहरूलाई आमन्त्रित गरेर यो उत्सव मनाइन्छ । बालबालिकाहरूले खाने ठोस खानाको रूपमा चामल र दूधले बनाइएको खीर (सजिलै पच्ने खीरको रूपमा) पहिलो खाना हो । समारोह स्थल स्वच्छ बनाए पछि, रितको थालि तयार गरिन्छ र पुजारी/कुलले बच्चाको निधारमा टिका लगाएर पुजा सुरु गरिन्छ ।

केहि वर्ष अघि देखि, अन्नप्रासन समारोह भव्य रूपमा मनाइँदै गएको छ, जसमा चाहे नेपालमा होस्, विदेशमा वा

लिस्बनमा, नेपाली समुदायहरूमा नजिकका आफन्तहरू साथै सहकर्मीहरू र साथीहरूलाई पनि यस समारोहमा आमन्त्रित गरिन्छ । धेरैजसो व्यावसायिक खानपान सेवाहरूद्वारा सञ्चालित विवाह-शैलीको पालमुनि पाहुनाहरूलाई भोज खुवाइन्छ । व्यावसायिक वृद्धिका कारण बच्चाहरूलाई उपहार - कपडा, खेलौना दिने चलन पनि लोकप्रिय हुँदै गएको छ ।

**महिला तान्त्रिक देवता प्रति समर्पित गर्दै साधारण अन्नप्रशान समारोह केहि नजिकैको आफन्तको उपस्थितिमा मन्दिरमा पनि सम्पन्न गरिन्छ । यो समारोह लामो समय देखि चलि आएको पारिवारिक परम्परा र रितिरिवाज अनुसार फरक हुन्छ ।**

अन्नप्रशान एक सांस्कृतिक अभ्यास हो । जसले जीवनलाई अर्थपूर्ण बनाउँछ र मानिसलाई शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र आध्यात्मिक रूपमा सकारात्मक र स्वस्थ जीवन जिउन सिकाउँछ । अहिले नेपाली समाजमा जुनसुकै भौगोलिक अवस्थिति भएता पनि यो परम्परा नेपाली समुदायबीच प्रेम, खुशी र आशीर्वादको उत्सव मनाउने अवसर पनि हो ।



जब शिशुहरु ४-६ महिनाको हुन्छन्, नयाँ प्रकारका खानाहरू दिन सुरुवात गर्नुपर्छ। बालबालिकामा सम्भावित एलर्जी सजिलै पहिचान गर्न नयाँ प्रकारका खाना दिँदा हरेक ३ दिनको अन्तरालमा दिनुपर्छ। बालबालिकाले पहिलो १२ महिना भित्रमा आफ्नो आहारमा निर्भर थुप्रै प्रकारका खाना (शाकाहारी, फलफूल, मासु, माछा, अण्डा) हरु खाइसकेका हुन्छन्। खाना बनाउने प्रक्रियाले पनि बालबालिकाको उमेर अनुसार शारीरिक र मानसिक विकासमा प्रभाव पर्छ। पहिले लिटो र ७ महिना देखि बालबालिकाले चपाउन सक्ने गरि स-सानो टुक्रा बनाएर ठोस खाना दिनु उपयुक्त हुन्छ; यो प्रक्रियाद्वारा बालबालिकाले ठोस खाना चपाउन पनि सिक्छन्। ३ वर्षको उमेरसम्म कडा ठोस खाना (ओखर, बदाम) दिदा स-सानो टुक्रा बनाएर वा पिसेर दिनुपर्छ; अन्तत, बच्चाको घाँटीमा खाना अड्किने जोखिम हुन्छ।

यदि, शिशुले ६ महिना सम्म फर्मुला १ को दूध खाँदैछ भने, त्यस पश्चात फर्मुला २ को दूध दिनु पर्छ। यस समयमा बच्चालाई दिनको ५ देखि ६ पटक सम्म खाना खुवाउनु पर्छ। केहि बच्चाले ६ महिनाको उमेर देखि ठोस खाना उपभोग गर्न थाल्छन्।

**जब शिशुहरुले ठोस खाना खान सुरु गर्छन्, उनीहरुलाई दिनको एक पटक निम्न खानाहरु मध्य केहि दिएर स्तनपानलाई प्रतिस्थापन गर्न सकिन्छ:** फलफूल, सूप (तरल पदार्थ) वा राम्ररी पिसेको तरकारी, लिटो (उमालेको पानी वा बच्चाले खाने दूधमा पकाएको)।

बालबालिकाहरूले केहि तरकारी प्युरी, मासु वा माछा, र फलफूलका परिकारहरू चयन गरेर खानु सुरु गर्छन्। यस समयमा पनि बालबालिकाहरूका आहारमा दूध समावेश हुनुपर्छ - चाहे फर्मुला मिल्क वा स्तनपान। यस चरणमा, दूध बाहेक अन्य खानाका प्रकार - सूप वा मसला तरकारीहरूले बालबालिकाहरूका स्वादमा प्रभाव पर्छ।



## तरकारी र गेडागुडीहरु

बालबालिकाहरुलाई पहिलो पटक सब्जी खुवाउदा सब्जी (आलु, गाँजर, फर्सी) को सूप वा पिसिएको सब्जी दिनु उपयुक्त हुन्छ । यी खाना पकाइसके पछि, आधा चम्चा ओलिभ तेल (नतताएको) मात्र मिसाएर राम्ररी पिसेर लिटो बनाउनु पर्छ; यो खानामा नुन र अन्य मसलाहरु मिसाउनु हुँदैन ।

**सूप र सब्जीको लिटो** बच्चाहरुको लागि पर्याप्त खान भएता पनि, खाना बनाउन अन्य तरिकाहरु पनि छन् । दूध बाहेक शिशुको खाना बनाउने सामग्रीहरुमा नुन र अत्यधिक चिल्लो (ओलिभको तेल सबैभन्दा स्वस्थ प्याट मानिन्छ) रहित राम्ररी पकाइएको (उमालेर वा बेक गरेर) दिनु पर्छ । **बालबालिकाहरुले खाना आफै खाने प्रयास गर्ने भएकाले बच्चाले आफ्नो औंलाहरुले ठोस खानाहरु मुस्र सक्ने हुनुपर्छ; उनीहरुलाई नयाँ खाना खुवाउन जबरजस्ती गर्नु हुँदैन !** बच्चाहरुले आफ्नो हातले चाहेको मात्र खान्छन्।

हरेक ३ दिनको अन्तरालमा एक-एक गरि नयाँ सब्जी (साग, हरियो सिंबी, गट्टा, प्याजको पत्ता, ब्रोकाउली, प्याज आदि), गेडागुडी (सिंबी, भटमास, दाल, राजमा, चना), अन्न (भात, पास्ता, रोटि) आदि दिनुहोस् । दालले बच्चाहरुलाई स्वस्थ र पौष्टिक तत्व प्रदान गर्छ तर बच्चाहरुलाई दाल पचाउन गाह्रो हुन्छ, त्यसैले तरकारी र अन्न भन्दा कम मात्रामा दिनु पर्छ ।

तरकारीहरु सफा पानीमा धुनुपर्छ । त्यसैगरी, पकाएको सूप र तरकारी चिसो भए पछि अलग-अलग भाग गरी फ्रिजमा भण्डार गर्न सक्नु हुन्छ ।



## फलफुल

बच्चालाई काँचो, पिसेर वा काटेर फल दिन सकिन्छ । पहिला, केरा, स्याउ वा नाशपाती (पकाएको वा बेक गरिएको, बोक्रा नछिलेको) बाट सुरु गरी प्रति दिन १ टुक्रा फल दिनुपर्छ । बिस्तारै, अन्य फलहरू (आँप, मेवा, एभोकाडो, खरबुजा, पहुँलो आरु) दिन सकिन्छ, एक पटकमा एउटा फल वा एक प्रकारको फल मात्र छनोट गर्नुहोस् । बच्चालाई जुस वा मिश्रित फलको लिटो दिनु राम्रो होइन । बच्चालाई मुख्य खानाको विकल्पमा फलफुल मात्र पनि दिनु हुँदैन - यसको विकल्पमा, बच्चालाई मुख्य खाना पछि र खाना अघि फलफुल दिदा पाचनक्रियामा मद्दत गर्छ । आफ्नो बच्चाले दिनको एक पटक एउटा फल खाएको छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।



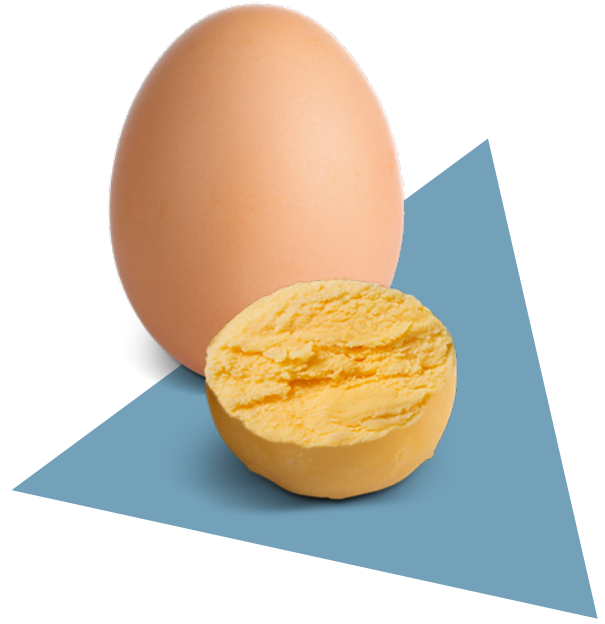
## मासु वा माछा (यदि तपाईं शाकाहारी आहार पालना गर्नुहुन्न भने)

प्रारम्भमा, मासु वा माछालाई बच्चाको पोषणमा सूपको रूपमा वा तरकारीको लिटो मध्य समावेश गर्न सकिन्छ । मासु छाला वा बोसो रहित स-सानो टुक्रा पारेर पकाउनु पर्छ । यी सूप वा तरकारीको लिटोमा एक चम्चा भन्दा बढी मासु थप्नु हुँदैन र नुन रहित पकाउनु पर्छ । माछा पनि मासु जसरी नै हड्डी/काँडा बिना राम्ररी पकाउनु पर्छ । माछा/मासु दैनिक भोजनको एक भाग मात्र हुनुपर्छ, र सुरुमा १० ग्राम / ०.२२ पाउन्डले क्रमशः प्रति दिन ३० ग्राम/०.६६ पाउन्ड थप्दै जानुपर्छ । बालबालिकाहरूले हप्तामा ४ पटक मासु र ३ पटक माछा खानुपर्छ । यसको मतलब तपाईंले शारिरीलाई आवश्यक प्रोटीन कसरी प्रदान गर्ने भनेर छनोट गर्न सक्नुहुन्छ, उदाहरणका लागि एकै दिनमा मासु र माछा दुई फरक समयमा खाने र त्यसपछि त्यहि हप्ताको अर्को दिन मासु वा माछा नखाने गर्न सक्नुहुन्छ ।



## अण्डा

बालबालिकालाई अण्डा खुवाउद, पहिलो हप्तामा आधा उमालेको अण्डाको पहुँलो भाग दिने, दोश्रो हप्तामा पुरै उमालेको अण्डाको पहुँलो भाग दिने र तेस्रो हप्तामा एउटा पुरै अण्डा दिनसक्नु हुन्छ । बालबालिकाहरुले हप्तामा २ देखि ३ पटक भन्दा बेसी अण्डा खानु राम्रो होइन; अण्डा कुनै पनि चिल्लो पदार्थ र नुन रहित पकाईएको हुनुपर्छ र माछा/मासुको विकल्पमा दिनुपर्छ । ESPHGAN को हालैको अध्ययनको निष्कर्ष अनुसार, ४ - ६ महिनाको उमेरका बालबालिकाहरुलाई राम्रोसँग पकाएको अण्डा दिँदा एलर्जीको जोखिममा कमी गर्छ ।



**९ महिनाको उमेरमा, शिशुले** खाने सूप र पकाएको खानाको गिलोपाना घटाउदै जानुपर्छ, साथै क्रमशः थप नयाँ प्रकारका ठोस खानाहरू पनि दिनुपर्छ । **१२ महिनाको उमेरमा शिशुले** बोटलको सट्टा कपबाट खान थाल्नुपर्छ ।



यो समयमा मासु वा माछा सँग पास्ता वा पकाइएको सेतो चामललाई सब्जीको एक भागमा समावेश गर्न सकिन्छ । यी खानाहरू नुन रहित र स-सानो गरि पिसेर पकाइएको हुनुपर्छ । दूध वा लिटोको साथ बिहान वा दिउँसो **खाजा खाने समयको** विकल्पको रूपमा, बच्चाहरूले ताजा फलफूल र/वा बिस्कुटको (कुनै फिलिंग बिना सुक्खा र साधारण) साथ प्राकृतिक **दही** (कुनै सुगन्ध र क्रीम बिना) दिन सकिन्छ । शिशुहरुमा बोटुलिज्म (संक्रमण जसले मांसपेशिहरु परिवर्तन गर्दछ र मृत्यु हुन सक्छ) को जोखिम कम गर्न कुनै चिनी र/वा मह रहितको दहि दिनुपर्छ । शाकाहारी आहारहरूमा थुप्रै प्रकारका तरकारी, अन्न, ड्राई फ्रुट र दाल, साथै विभिन्न खाना पकाउने सामग्रीहरु समावेश हुनु पर्छ र स्वास्थ्य विशेषज्ञ मार्फत सल्लाह सुझाव लिन पनि उत्तिकै जरुरी छ ।

## १२ महिना उमेरका बालबालिकाहरूलाई आवश्यक पोषण

अघिल्लो चरणमा शिशुको पोषणमा कुनै कठिनाइहरू नआएको अवस्थामा शिशुलाई विभिन्न खानेकुराहरूमा अनुकूलन गराउन सहजै सकिन्छ र उनीहरूले पनि ठुला व्यक्तिले खाने आहार लिन सक्छन् । **जीवनको प्रारम्भिक वर्षमा (१ देखि २ वर्षको उमेरमा)**, बालबालिकाहरूलाई यी खानाहरू खानबाट वंचित गर्नुपर्छ: मसलाहरू, तेलमा भुटेको खाना, मिठाई, नुन, चिनी र मह (मह, इन्फ्यान्ट बोटुलिज्मसँग सम्बन्धित छ, जुन शरीरको स्नायुहरूमा आक्रमण गर्ने विषाक्त पदार्थको कारणबाट उब्जिने गम्भीर रोग हो) । **बालबालिकाले यस समयमा अन्य परिवारका सदस्य संगै बसेर दिनको ५ पटक खाना खानु उत्तम हुन्छ ।**

जब शिशु १२ महिना पुग्छ, शिशुले गईको दूध उपभोग गर्न सक्छन् तर प्रति दिन सामान्यतया ५०० - ७०० मिलिलिटर भन्दा धेरै दिनु राम्रो होइन ।

अकार्बनिक आर्सेनिकको जोखिम कम गर्न, (एक पदार्थ जसले क्यान्सरको जोखिम बढाउछ) **शिशु र साना बालबालिकाहरूलाई चामलको पेय पदार्थहरू दिनु हुँदैन ।**



## शाकाहारी आहार

यदि बच्चाको अभिभावकले शाकाहारी आहार लिन्छन् र/वा एक शिशुलाई शाकाहारी आहारमा दूध छुटाउन रोज्छन् भने, यो प्रक्रिया चिकित्सक र आहार विशेषज्ञको पर्यवेक्षण अन्तर्गत गर्नुपर्छ, र **आमा वा प्राथमिक हेरचाहकर्ताहरूले पोषण बारे परामर्श लिनुपर्छ र पालना गर्नुपर्छ** । तोफु, भटमास आधारित खाना, र सोया आधारित उत्पादनहरू बच्चाको उमेर अनुसार प्रोटीन स्रोतको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । आमाको दूध नपाएका शिशुहरूले सोया-आधारित शिशु फर्मुला मिल्क लिन सक्छन ।

## बालबालिका आफैले दूध छुटाउने: ४-६ महिनाको उमेरमा बालबालिकाहरुलाई विविध प्रकारका खानाहरु दिन सुरु गरिन्छ

"बालबालिका आफैले दूध छुटाउने" विधिमा, शिशुहरुले परिवारका ठुला सदस्यसंगै बसेर आफ्नै हातले खान रुचाउछन् । यस दृष्टिकोणले शिशुलाई उनीहरुको खानामा बढी नियन्त्रण प्रदान गर्छ र थप उत्तरदायी अभिभावकत्वलाई प्रोत्साहित गर्न सक्छ । यसले बालबालिकाहरुको खानपिन स्वभावमा राम्रो परिणाम ल्याउन सक्छ र अधिक शारीरिक वजन र मोटोपनको जोखिम कम गर्न सक्छ ।

काँचो र पकाएको दुवै खानाहरु बालबालिकाहरुले आफ्नो हातले सजिलैसँग समात्न र खान सक्ने गरि साना टुक्राहरु (लट्टीको आकारको वा उनीहरुको

औंलाहरुका आकार) गरिनु पर्छ । यसरी, बालबालिकाहरुले स्तनपान गरे जसरी के र कति खाने र कति समयमा खाने भन्ने निर्णय गर्छ ।

आमाबाबु र हेरचाहकर्ताहरुले निरन्तर शिशुको खानाको निरीक्षण गर्न र खाना शिशुको घाँटीमा अड्केको छ/छैन सुनिश्चित गर्न आवश्यक छ, विशेष गरी यदि बच्चाहरुको शारीरिक क्षमता पर्याप्त गतिमा विकसित भएको छैन भने ।





A hand is shown holding a measuring tape against a red background. The tape is partially unrolled, and the numbers 1, 2, and 3 are visible on the scale. The background is a solid red color with a subtle grid pattern. At the top of the page, there is a horizontal bar with five colored segments: blue, dark red, red, purple, and orange. At the bottom, there is a similar horizontal bar with five colored segments: blue, dark red, red, orange, and green.

## 4. बालबालिकाहरूमा मोटोपनाको रोकथाम

विश्व स्वास्थ्य संगठन - WHO (OMS - Organização Mundial da Saúde) को अनुसार असामान्य वा शरिरमा अत्यधिक बोसो जम्मा भएको अवस्थालाई अधिक तौल र मोटोपनालाई भनिन्छ जसले स्वास्थ्यलाई हानि पुऱ्याउन सक्ने, अन्य रोग र स्वास्थ्य अवस्थाहरू जस्तै: मधुमेह, हृदय रोग (मुख्यतया हृदय रोग र स्ट्रोक), दम र क्यान्सरको जोखिम बढाउछ । आजकल, बालबालिकाहरू माझ मोटोपना सबैभन्दा सामान्य रोग मानिन्छ, जसमा ६०% भन्दा बढी बालबालिकाहरूमा वयस्क अवस्थामा पनि मोटोपना भैरहने अनुमान गरिएको छ, जुन चिन्ताजनक विषय हो।

गर्भधारण अघि र गर्भवस्थामा मातृ मोटोपना र गर्भवस्थामा हुने मधुमेह रोकथाम गरेर उचित तौलको शिशु जन्माउने सम्भावना बढाउछ भने बाल मोटोपनाको जोखिम पनि कम गर्छ। कम तौल र अधिक तौल भएका बच्चाहरूलाई उनीहरूको बाल्यकाल, किशोरावस्था र वयस्कतामा मोटोपनको उच्च जोखिम हुन्छ । जन्म पछि, सम्भव भएमा, **शिशुलाई पहिलो ६ महिनासम्म** पूर्ण स्तनपान गराउनु उत्तम हुन्छ, जसले शारीरिक पोषण, सुरक्षा सुनिश्चित गर्दछ । बच्चाको आहार ठोस खानामा सन्तुलित तरिकाले परिणत गर्नाले बच्चाको भविष्य निर्धारण गर्छ, किनकि **बालबालिकाको जीवनको पहिलो २ वर्षमा जीवनभर खानपिनको स्वभाव स्थापित हुन्छन् ।**

**बालबालिकाहरू एक वर्ष उमेरका** नभए सम्म कुनै प्रकारका चिनी वा नुन भएका खाना, जस्तै: थप चिनी सहितको पेय, केक, मिठाई र बिस्कुट दिनु हुँदैन। चिल्लो, चिनी र नुन भएको कुनै पनि खानाहरू बच्चाको जीवनको **पहिलो २ वर्षसम्म दिनु र दिने प्रयास पनि गर्नु पनि राम्रो होइन । २ वर्षको उमेर पछि**, यस प्रकारका खानाहरू हप्तामा एक पटक मात्र दिन सक्नुहुन्छ, वा प्रति महिना एक पटक, किनकि यी खानाहरूले बच्चाको विकासमा कुनै पनि प्रकारले सहयोग गर्दैन । फलफूल, सागसब्जी, मासु वा माछा, होल ग्रेन र नटस् बच्चाको मुख्य खानाको रूपमा दिन सकिन्छ (ठोस पदार्थ खान सुरु गरे पश्चात)। **२ वर्षको उमेर पछि**, बालबालिकाहरू थप चयनशील हुन थाल्छन् र उनीहरूको स्वादको परिधि पारिवारिक वातावरण र किन्डरगार्टनद्वारा "स्थापित" हुन्छ। यद्यपि, यो अझै पनि खानाको गुणस्तर र मात्रालाई विनियमित गर्न आवश्यक छ, जसले स्वस्थ खानाहरू प्रदान गर्दछ र मात्रा र अंशहरू विनियमित गर्दछ ।

शिशु आफैले मोटोपना रोकथाम गर्न सक्षम छैन । साथै, बालबालिकाको स्वभाव परिवर्तन गर्न सजिलो हुँदैन र बच्चाले गुलियो, चिल्लो र नुनिलो खानेकुरा खान चाहनु स्वाभाविक नै हो किनकि यसले तत्काल आनन्दको भावना उत्पन्न गर्न सक्छ; तसर्थ, यो बालबालिकाको पोषण र उनीहरूलाई स्वस्थ राख्न र यसबाट बच्न हेरचाहकर्ताहरूमा निर्भर छ ।



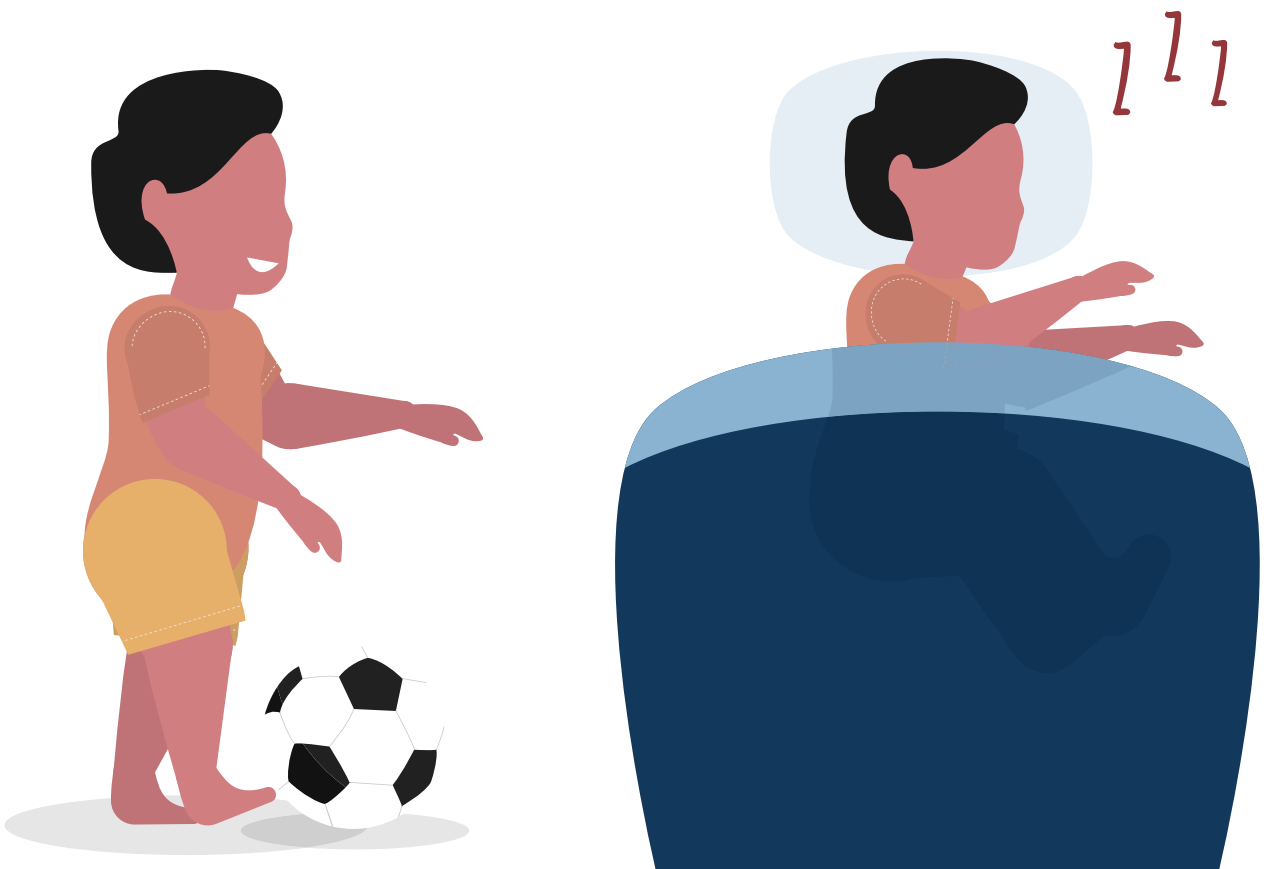
## व्यावहारिक सुझावहरूः

- "वन्चित गरिएका खानेकुराहरू" नकिन्दा बच्चालाई ती खानेकुराहरू खानबाट निरुत्साहित गर्न मद्दत गर्न सक्छ । त्यसैले यसको विकल्पमा स्वस्थ खाना (तरकारी, फलफूल, आदि) मात्र किन्न सुझाव गरिन्छ ।
- ठूला व्यक्तिहरूले बालबालिकाहरू माझ उदाहरणीय व्यवहार देखाउनु पर्छ । उनीहरू नै बालबालिकाहरूका लागि प्रेरणाको स्रोत हुन् र उनीहरूको खानपिन स्वभावबाट पनि प्रेरित हुन्छन् तसर्थ, बालबालिकाको स्वास्थ्यमा मात्र नभई सम्पूर्ण परिवारको कल्याण र स्वास्थ्यमा पनि योगदान पुऱ्याउँछ ।

मानिसले सन्तुलित पोषण र खानाको लागि विविध आहार लिनुपर्छ र खाद्य चक्र/पिरामिडमा समावेश नगरिएको चिल्लो र गुलियो खाना नखानु सुझाव गरिन्छ ।

- सन्तुलित र स्वस्थ आहार अपनाउनुका साथै नियमित व्यायाम र खेलकुदबाट पनि मोटोपनालाई रोक्न र उपचार गर्न सकिन्छ । बालबालिकाले दिनमा ६० मिनेट व्यायाम र खेलकुद गर्नु पर्छ । शारीरिक व्यायाम रमाइलो हुन्छ; यसले वजन नियमनमा योगदान गर्दछ, आत्म-विश्वास बढाउँछ र राम्रो शैक्षिक उपलब्धि हासिल गर्न मद्दत गर्छ ।
- स्वस्थ तौल कायम राख्न सुत्ने समय पनि आवश्यक छ, किनकि नियमित सुत्ने तालिका र दिनचर्या पालन नगर्ने बालबालिकाको तौल बढ्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

तसर्थ, स्वस्थ आनीबानी, खानपिन, सुत्ने र व्यायामको तालिका दुवै अभिभावक र बच्चाले पालना गर्दा, बाल्यकालमा हुने मोटोपनाको रोकथाम गर्न सकिन्छ ।



## ▲ स्वस्थ पोषण शैली पूर्ण, सन्तुलित र विविध हुनुपर्छ:

- शरीरलाई दिनभर पर्याप्त हुने खाना खानुपर्छ, जसमा १-२ पटक मुख्य मनपर्ने खाना र प्रत्येक ३ घण्टाको अन्तरमा ३-४ पटक हल्का खाना खानुपर्छ;
- बिस्तारै खानुहोस् र सबै खानेकुरा राम्ररी चपाउनुहोस्;
- शान्त ठाउँमा र हतार नगरी खाना खानुहोस्;
- मुख्य भोजनको बीचको समयमा पिउनुहोस् - प्रति दिन १.५ देखि ३ लिटर;
- माछा, मासु र अण्डा महत्वपूर्ण प्रोटीनका स्रोत हुन्;
- दूध, चिज, दहि (डेरी उत्पादन) महत्वपूर्ण भिटामिन, क्याल्सियम र प्रोटीनको स्रोत हुन्;
- दूध, दहि, फलफुलमा अधिक चिनीको प्रयोग नगर्नुहोस् र गुलियो पेय पदार्थ कम पिउनुहोस्;
- चिल्लो खाना र अधिक चिल्लो पदार्थ (सस, बटर) प्रयोग नगर्नुहोस्;
- तयार खाना/फास्ट फुडहरूमा अत्यधिक क्यालोरी हुन्छन् र धेरै कम्म पौष्टिक तत्व हुन्छन् त्यसैले यी खानाहरू खानु उत्तम हुँदैन;
- "भूमध्य" आहार छनौट गर्नुहोस् जसमा कम चिल्लो हुन्छ र स्वस्थ तरिकाले पकाएको हुन्छ (उमालेर, बफाएर, ओभनमा बेक गरेर, कम फ्राई गरेर र नुनको सट्टा जडिबुटी र मसाला प्रयोग गरेर) ।

## ▲ फाइबर युक्त खाना दैनिक पोषणको हिस्सा हुनुपर्छ:

- दाल (मटर, सिमी, चना, दाल) नियमित रूपमा खानुहोस्; साइड डिश वा सूप/स्ट्यु/करीको रूपमा खान सक्नुहुन्छ ।
- तरकारीहरू (काँचो वा पकाएको) दैनिक खानुपर्छ र कम्तिमा पनि प्रत्येक दिन २ पटक, आफ्नो थालको आधा भागमा तरकारी हुनुपर्छ ।
- फ्रिजमा भण्डार गरिएको/ग्रिनहाउसमा उब्जाएको फल भन्दा ताजा मौसमी फल स्वस्थ हुन्छ। विभिन्न प्रकारका फलहरू खाने प्रयास गर्नुहोस् ।
- ब्राउन अन्न र पीठो (पास्ता, चामल, रोटी) फाइबर युक्त र कम चिनी समावेश हुनाले, यी खानाहरू सेता अन्न भन्दा स्वस्थ हुन्छ ।

## ▲ खानपिनको समयमा हुने सामान्य गल्तिहरू:

- अत्यधिक मात्रामा खाने
- खाना खानु बिराउने
- अत्याधिक नुन सेवन गर्ने
- अत्यधिक चिनीको उपभोग (केक, मिठाई, चकलेट, आदि)
- अत्यधिक चिल्लो पदार्थको प्रयोग (त्यो प्रशोधित र भुटेको खानेकुरा)
- अत्यधिक मदिरा सेवन
- दाल र तरकारी कम खाने
- दूध र दूधका उत्पादनहरू कम पिउने ।



A photograph of a man and a young child sitting at a table. The man is leaning over the child, and the child is holding a pencil. The image is overlaid with a semi-transparent red filter. At the top and bottom of the page, there are horizontal bars with various colors: blue, dark red, red, purple, orange, and green.

## 5. बालबालिकाहरुका मौखिक स्वास्थ्य

दाँत शरिरको महत्त्वपूर्ण अंग हो र यसको राम्रो सुरक्षा र हेरचाह गर्नुपर्छ। दाँतले खानेकुराहरू चपाउनु मद्दत गर्छ र बोल्न र मुस्कुराउन पनि मद्दत गर्छ।



सामान्यतया, ३ वर्षको उमेरमा बालबालिकाहरूका २० वटा प्राथमिक दाँतहरू आउँछन्, किनकी करिब ६ महिनाको उमेरदेखि ३ वर्षको उमेरसम्म बालबालिकाहरूका दाँत पलाउन थाल्छन्, जसमा ८ वटा इन्सिजर (अगाडिको र छेउपट्टिको दाँत), ४ वटा कुकुर दाँत (बँगराको छेउको दाँत) र ८ वटा बँगरा हुन्छन्। र सामान्यतया १८ वर्षको उमेर सम्ममा मानिसको तल र माथिको गिजामा १६-१६ वटा गरेर ३२ वटा स्थायी दाँतहरू हुन्छन् - ८ वटा इन्सिजर (*incisors*), ४ वटा कुकुर दाँत (*canine*), ८ वटा अगाडिको बँगरा (*premolars*) र १२ वटा पछाडिको बँगरा (*molar*)।

## ► 5.1 फ्रोम बिर्त तो अगे ३

बालबालिकाहरूको पहिलो दाँत आएपछि, आमाबाबु वा हेरचाहकर्ताहरूले आफ्नो बच्चाको दाँत दिनको दुई पटक (एक पटक दिनको अन्तिम खाना पछि हुनुपर्छ) नरम कपडा वा टुथब्रसले १००० - १५०० ppm (mg/l) (बच्चाको आफ्नै सानो औँलाको नडको आकार) फ्लोराइड युक्त दन्त मन्जन प्रयोग गरेर माइज सुरु गर्नुपर्छ।

बच्चाको प्यासिफायरमा चिनी वा मह प्रयोग गर्नु हुँदैन। बच्चाहरूलाई १ वर्षको उमेर देखि बोतलबटा दूध खाने बनि कम गराउदै जानुपर्छ र बोतलको निप्पल (चाहे दूध होस् वा जुस) मुखमा राखेर निदाउन दिनु हुँदैन।



## ► 5.2 ३ देखि ६ वर्ष सम्मका बालबालिका

आमाबाबु/हेरचाहकर्ताहरूले प्रेरणादायी स्वभाव देखाउनु पर्छ किनकि बालबालिकाहरूले यो समयमा मनोवृत्ति, इशारा र स्वभावहरूको नक्कल गर्न र प्रतिबिम्बित गर्न थाल्छन् । तसर्थ, मुख सम्बन्धि स्वच्छताहरू पनि सिक्न महत्त्वपूर्ण छ ।

बालबालिकाले दाँत माइदा निरीक्षण गर्नुहोस्; उनीहरूले सही मात्रामा बालबालिकाहरूलाई सहि मात्रामा दन्त मन्जन दिनुपर्छ र खानु दिनु हुँदैन । उनीहरूले दाँतका सबै सतहहरू साना गोलाकारमा राम्ररी दाँत माझिरहेका छन् भनिसुनिश्चित गर्नुहोस्। यद्यपि, बालबालिकाहरूलाई पर्याप्त मात्रामा ब्रस गराउन सक्नु भएन भने चिन्ता नगर्नुहोस्। तपाईंको बच्चालाई उनीहरूको दैनिक दिनचर्याको रूपमा दाँत माइने बानी बसाल्नु महत्त्वपूर्ण पक्ष हो। आफुले राम्ररी दाँत माइएको देखाएर बच्चाहरू प्रति उदाहरण सिर्जना गरेर मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ ।

बच्चाको दाँत दिनको दुई पटक (सुतेर उठे पछि र सुत्न अघि) नरम कपडा वा टूथब्रसले १००० - १५०० ppm (mg/l) (बच्चाको आफ्नै सानो औंलाको नङको आकार हो) फ्लोराइड युक्त दन्त मन्जन प्रयोग गरेर माइनुपर्छ ।

यस उमेरमा, कुनै पनि प्रकारको चिविङ्ग गम, मिठाई र सफ्ट ड्रिंक्स वा चिनीयुक्त पेय पदार्थहरू खानलाई निरुत्साहित गर्नुपर्छ । ललीपप र गुलियो पेय पदार्थहरूले विशेष गरी दाँतलाई हानि गर्छ ।

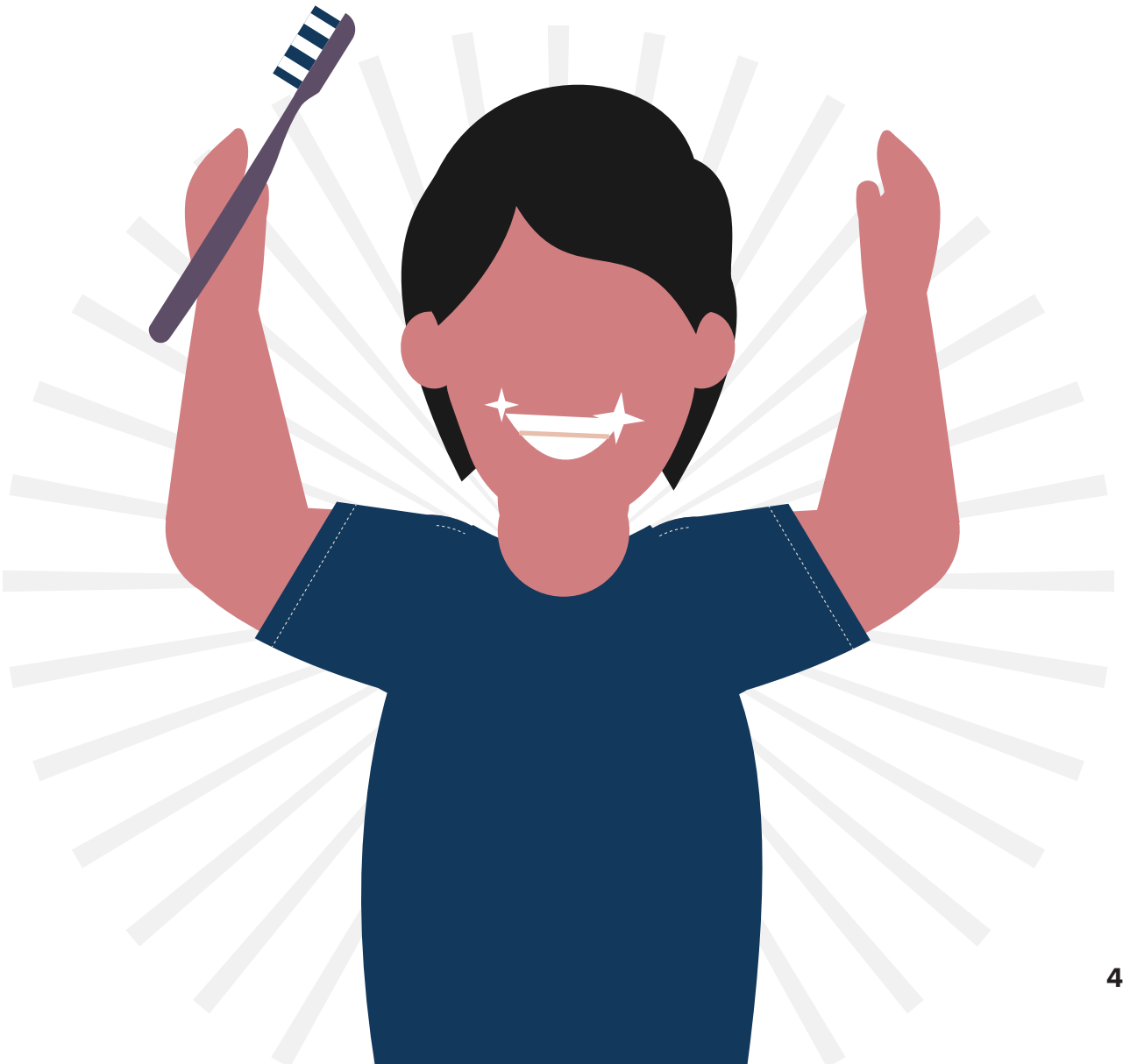


## ► 5.3 ६ वर्षको उमेरदेखि:

यो उमेरमा, बालबालिका आफैले आफ्नो दाँत माइनु सक्नुपर्छ; १०००-१५०० ppm (mg/l) फ्लोराइड युक्त वा परिवारका सदस्यले प्रयोग गर्ने दन्त मन्जन, १ सेन्टीमिटर लम्बाइ बराबरको मात्रामा, लगभग २ मिनेट, सानो गोलाकारमा, दिनको दुई पटक (एक पटक सुत्नु अघि) दाँत माइनु आवश्यक छ । यदि बच्चालाई शारीरिक गतिशीलतामा वा अन्य कुनै समस्या छ भने, आमाबाबु/ हेरचाहकर्ताहरूको निगरानीमा दाँत माइनुपर्छ ।

बच्चाहरूलाई उपयुक्त हुने नरम र व्यक्तिगत टूथब्रस दिनुपर्छ र सधैं सफा राख्नुपर्छ । हरेक ३ महिनामा वा ब्रिस्टलहरू बाहिर निस्कन वा झर्न थालेपछि पुरानो टूथब्रस बदल्नुपर्छ । प्रयोग गरिसकेपछि, टूथब्रसलाई यसको ब्रिस्टलहरू सुक्ने गरि माथितिर फर्काएर राख्नुपर्छ ।

जब बालबालिका ९ देखि १० वर्षको उमेर पुग्छन् वा शारीरिक गतिशीलता प्राप्त गर्छन्, तब दाँत सफा गर्न र गिजालाई सुरक्षा गर्न डेन्टल फ्लसको तुलनामा डेन्टल टेप बढी प्रभावकारी हुन्छ ।







स्वास्थ्य के हो ?  
what.health  
diversITy

**Funding Support:**

