

# स्वस्थ भोजन के लिए सुझाव विकल्प



स्वास्थ्य क्या है?  
what.health  
diverslTy

Nutrition during  
pregnancy and  
early years

Alimentação na gravidez  
e na infância

गर्भावस्था र शिशु अवस्थामा  
आवश्यक पोषण

孕期和幼儿时期的饮食

গর্ভাবস্থায় এবং প্রাথমিক  
বছরগুলিতে পুষ্টি



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

Funding Support:





इन जानकारीयों को diversITy project (डाइवर्सिटी प्रोजेक्ट) के तहत “प्रभाव के लिए भागीदारी” के उद्देश्य के साथ तैयार किया गया है। प्रभाव के लिए भागीदारी - Portugal Social Innovation, आगा खान संस्थान (Aga Khan Foundation), पुर्तगाल और पुर्तगाल के स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों\* के साथ उनके मार्गदर्शन में स्वास्थ्य पेशेवरों और विविध मूल के groundstigators\*\* के द्वारा -लिखा गया है। इन जानकारीयों का उपयोग सामुदायिक अनुसंधान के लिए किया गया है।

\*

ACES Lisboa Central  
ACES Lisboa Ocidental e Oeiras  
ACES Lisboa Norte

\*\*

Farsana  
Kamal Bhattarai  
Manpreet Kaur  
Shiv Kumar Singh  
Yanli Wu

## ► कंटेंट्स

<b>1. गर्भावस्था के दौरान पोषण</b>	<b>5</b>
1.1 अपने वजन का ध्यान रखें	7
1.2 आपको क्या-क्या खाना चाहिए	9
1.3 खाने में क्या परहेज करें	12
1.4 सप्लीमेंट्स	17
1.5 शाकाहारी आहार	18
1.6 हानिकारक संक्रमणों से बचने के लिए गर्भावस्था के दौरान पालन किए जाने वाले अन्य विशिष्ट पोषण के उपाय	21
<hr/>	
<b>2. स्तनपान और/या फार्मूला फीडिंग</b>	<b>23</b>
2.1 माँ का दूध	24
2.2 स्तनपान कैसे कराएँ	25
2.3 ब्रेस्टमिल्क निष्कर्षण	26
2.4 ब्रेस्टमिल्क को कैसे स्टोर करें	27
2.5 फॉर्मूला दूध पिलाना	29
<hr/>	
<b>3. शुरुआती वर्षों में भोजन में विविधता लाना</b>	<b>31</b>
बच्चे को उसके पहले भोजन से परिचय करवाना	40
<hr/>	
<b>4. प्रारंभिक वर्षों और बाल्यावस्था में मोटापे को रोकना</b>	<b>41</b>
व्यावहारिक सुझाव	43
<hr/>	
<b>5. बाल्यावस्था में मौखिक स्वास्थ्य</b>	<b>45</b>
5.1 जन्म से 3 वर्ष की आयु तक 3 वर्षों तक करें	46
5.2 3 से 6 साल की उम्र से	47
5.3 6 वर्ष की उम्र के बाद:	48

## रूपरेखा

हमारा शरीर इस प्रकार से निर्मित है जो जीवन के विभिन्न अवस्थाओं में और विभिन्न परिस्थितियों में अलग-अलग ढंग से बढ़ता है और व्यवहार करता है। जैसे-जैसे हम बढ़ते हैं, हमारे शरीर की आहार संबंधी ज़रूरतें बदल जाती हैं। ये परिवर्तन जीवन के प्रत्येक अवस्था में जारी रहेंगे। प्रत्येक उम्र में कैलोरी, प्रोटीन, विटामिन और मिनरल्स की आवश्यकताएँ बदलती रहेंगी और विशिष्ट समय पर तथा हमारी जीवन शैली के अनुसार भी ये आवश्यकताएँ बदलती रहेंगी।

इस प्रकार, "हमारे शरीर को चलाने का ईंधन" जो कि हमारे द्वारा उपभोग किया जाने वाला भोजन है, वह भी जीवन के प्रत्येक अवस्था के दौरान और विशिष्ट आवश्यकताओं तथा परिस्थितियों के अनुरूप पर्याप्त मात्रा में होना चाहिए। यह प्रणाली निश्चित रूप से बदलते शारीरिक स्थितियों पर भी लागू होता है, जैसे कि 'गर्भावस्था' के दौरान।

इसके साथ ही, हमारे खान-पान पर हमारी सांस्कृतिक विरासतों का बहुत अधिक प्रभाव रहता है।





# 1. गर्भावस्था के दौरान पोषण

गर्भावस्था के दौरान खान पान की आदतें माँ और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। साथ ही साथ स्तनपान भी कितना सफल होगा, इस बात को भी प्रभावित करती हैं, यह शिशु के प्रारंभिक वर्षों के दौरान और बाद के जीवन में भी बच्चे के स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। गर्भावस्था से पहले खाया हुआ पोष्टिक आहार (यदि संभव हो) पूरे गर्भावस्था के दौरान जटिलताओं को कम कर सकता है, जैसे कि गर्भकालीन मधुमेह, भ्रूण के विकास में बाधा, प्रसव के दौरान जटिलता आदि।

गर्भावस्था के दौरान, महिलाएँ अपने दैनिक पोषण के प्रति अधिक चयनात्मक हो जाती हैं। इस मामले में, वे अधिकतर अपने परिजनों या सहेलियों से दैनिक भोजन के विकल्पों पर परामर्श करती हैं। वे इस विषय में अपनी भावनाओं पर तथा अन्य महिलाओं के अनुभवों पर निर्भर करती हैं जो पहले माँ बन चुकीं हैं।

यदि आप असहज महसूस कर रही हैं और आपके पास अपने गर्भावस्था के अनुभव साझा करने के लिए कोई अन्य गर्भवती महिला नहीं है, तो आपको अपने स्वस्थ विशेषज्ञ से अन्य गर्भवती महिलाओं से आपका संपर्क करवाने के लिए पूछना चाहिए। जिससे आप अधिक सुरक्षित और सहज महसूस कर पाएँगी - जैसे कि किसी गर्भवती महिलाओं के समूह में शामिल होना - अपनी गर्भावस्था के अनुभवों को साझा करने के लिए, अपने जीवन के इस अवस्था को और गहराई से समझने के लिए, और एक सपोर्ट नेटवर्क के करीब रहने के लिए भी।

## ग्राउंडस्टिगेटर्स के नजरिए से

<<माँ बनने से पहले मैं कभी भी कुछ भी खा लेती थी, लेकिन बच्चे के जन्म के बाद मैंने कॉफी का सेवन कम कर दिया और शाम को कभी कॉफी नहीं पीती। प्रसव के बाद मेरा वजन बढ़ा गया, इसलिए मैंने तैलीय और मीठा खाना बंद कर दिया। मैंने प्रोटीन और मल्टीविटामिन के सेवन पर अधिक ध्यान देना शुरू किया>>

कुछ भारतीय महिलाएँ गर्भावस्था के नौवें महीने से और स्तनपान के दौरान मिश्रित मेवे और घी खाना शुरू कर देती हैं। ऐसा माना जाता है कि घी बच्चे को प्रसव के दौरान आसानी से गर्भ से बाहर आने में भी मदद करता है।

बांग्लादेशी संस्कृति में ऐसा माना जाता है कि गर्भावस्था के दौरान अनानास खाने से गर्भपात या बच्चे का नुकसान हो सकता है। इसके अलावा ये भी माना जाता है कि गर्भावस्था के दौरान बत्तख का माँस खाने से बच्चे की आवाज बत्तख जैसी हो सकती है...

## ► 1.1 अपने वजन का ध्यान रखें

गर्भावस्था का समय, वजन घटाने के लिए प्रतिबंधित आहार के सेवन का उपयुक्त समय नहीं होता है। गर्भावस्था के दौरान वजन बढ़ना सामान्य है, खासकर गर्भावस्था के तीसरे महीने के बाद; हालांकि, इसे भी नियंत्रित करने की जरूरत होती है। गर्भाधारण से पहले और गर्भावस्था के दौरान मोटापा अधिक जटिलताएँ पैदा कर सकता है, जैसे कि गर्भकालीन मधुमेह, उच्च रक्तचाप, प्रीक्लेम्पसिया/एक्लेम्पसिया (जो गर्भकालीन उच्च रक्तचाप के कारण होता है और किसी अन्य अंग प्रणाली को भी नुकसान पहुंचाता है - जिसका यदि उपचार नहीं किया गया तो बच्चे या माँ की मृत्यु का कारण भी बन सकता है।), प्रसवोत्तर रक्तस्राव या बच्चे के लिए संभावित विसंगतियों (कम वजन या अधिक वजन, जन्मजात विसंगतियाँ, उनके वयस्क जीवन में हृदय रोग) आदि का कारण बन सकती हैं।

गर्भावस्था के दौरान पोष्टिक आहार प्रणाली का पालन करना बच्चे के पर्याप्त विकास और माँ के बेहतर स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक है। साथ ही, यह बच्चे के भावी स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है और भविष्य में उनके उचित खान - पान के आदतों में भी योगदान कर सकता है। वास्तव में, गर्भावस्था के दौरान पोषण संबंधी जरूरतें एक सामान्य वयस्क व्यक्ति के पोषण संबंधी जरूरतों से बहुत भिन्न नहीं होती हैं; हालांकि, गर्भवती महिला में ऊर्जा और पोषक तत्वों की आवश्यकता बढ़ जाती है जो गर्भावस्था में तिमाही के अनुसार बदलती रहती है। परन्तु इसका मतलब "दो के लिए" खाना नहीं है, बल्कि इसके विपरीत, यह शरीर की आवश्यकताओं के अनुरूप खान - पान में बदलाव करने से सम्बंधित है!



दिन में कई बार खाना आवश्यक है - औसतन 5-6 बार 2-3 घंटे के अंतराल में। गर्भावस्था के दौरान वजन का बढ़ना एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है जो कि सकारात्मक है, क्योंकि यह आंशिक रूप से शरीर में वसा की वृद्धि के कारण होता है - बच्चे की सुरक्षा और स्तनपान के लिए माँ के शरीर को तैयार करने की दृष्टि से महत्वपूर्ण है - इस बढ़े हुए वजन में आंशिक रूप से बच्चे का वजन, प्लेसेंटा, एमनियोटिक तरल (तरल जो कि बच्चे की रक्षा करता है और उसे ढकता है), रक्त की मात्रा आदि शामिल होते हैं और यह बच्चे के स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत जरूरी है। गर्भावस्था में वजन अधिकतर दूसरे और तीसरी तिमाही के दौरान बढ़ता है, इसलिए पहली तिमाही में वजन का कम बढ़ना ही ठीक रहता है।

गर्भवती महिला का अतिरिक्त वजन जितना अधिक होगा, उन्हें उतना ही कम वजन बढ़ाना होगा; उदाहरण के तौर पर, जिन महिलाओं का गर्भधारण से पहले वजन सामान्य होता है, उन्हें 11.5 कि.ग्रा. / 25 पाउंड से 16 कि.ग्रा. / 35 पाउंड (यानी 0.4 किग्रा / 0.9 पाउंड प्रति सप्ताह)) तक वजन बढ़ना चाहिए। जिन महिलाओं का वजन सामान्य से कम होता है या जिनके गर्भ में जुड़वाँ बच्चे होते हैं, उन्हें वजन बढ़ाने का सुझाव दिया जाता है, यदि पहले से उनका वजन अधिक न हो तो, इस स्थिति में उनके वजन को भी नियंत्रित किया जाना चाहिए और गर्भावस्था के दौरान 7 कि.ग्रा. / 15.2 पाउंड से 11.5 कि.ग्रा. / 25 पाउंड के बीच होना चाहिए।





## ▶ 1.2 आपको क्या-क्या खाना चाहिए

▶ **पानी:** 1.5 लीटर से 2 लीटर प्रति दिन (यानि कम से कम 8 से 10 ग्लास पानी)।

8 TO  
10 GLASSES



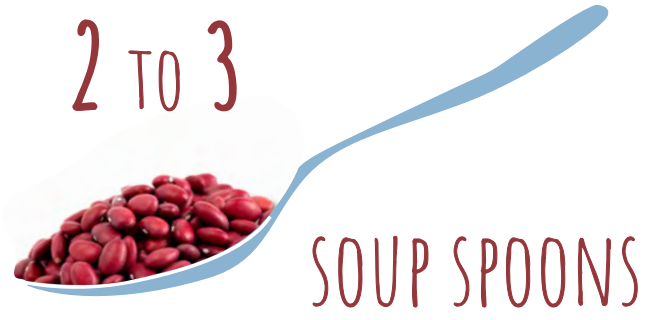
▶ **सब्जियाँ:** (आपके भोजन में कम से कम आधा हिस्सा सब्जियों का होना चाहिए): क्रेस (हलीम), सेवॉय गोभी, चुकंदर, ब्रसेल्स स्प्राउट, शतावरी, पालक, लेट्यूस (सलाद पत्ता), रुकोला(अरुगुला), ब्रोकोली, लाल गोभी, बांस शूट, बीन स्प्राउट, कड़वे तरबूज, बोक चोय(चीनी गोभी), पत्तागोभी, गाजर, मिर्च, डाइकॉन(मूली), बैंगन, कुम्कुअट, लीक, नींबू, कमल की जड़, गोभी, कोम्बू, मशरूम, सरसों का साग, हरी और लाल शिमला मिर्च, मिर्च, अनानास, कद्दू, स्कैलियन, सीवीड, मटर, शकरकंद, तारो की जड़, शलगम, सिंघाड़ा, आदि। माँस या मछली से मिलने वाले प्रोटीन के जगह मिसो टोफू का सेवन किया जा सकता है - ये आपके भोजन में प्रोटीन की मात्रा को पूरा करेंगे।

▶ **ताजे फल:** किसी भी प्रकार के फल के 3-4 टुकड़े; दिन में किसी भी समय खाए जा सकते हैं। इसके अलावा, भोजन के बाद कम से कम 1 खट्टा फल, जैसे कि कीवी, संतरा, नींबू, मोसम्बी, चकोतरा, कीनू (ये सभी विटामिन सी से भरपूर होते हैं, जो आपके आयरन के अवशोषण को बढ़ाते हैं।)

3 TO  
4 PIECES



▲ **हरी और सूखी दालें:** (दिन में एक या दो बार 2-3 चम्मच सूप): दाल, मटर, राजमा, एडजुकी, एडामे और साबुत मूंग, छोले, ब्रांड बीन्स, लूपिन, सोया नट और स्प्राउट्स, किण्वित सोया उत्पाद (टोफू, मिसो, हवाईजर, सेटेन)। वे आयरन और प्रोटीन के स्रोत हैं, और ये कब्ज से भी बचाते हैं।



▲ **ड्राई फ्रुट, मेवे और बीज:** 20 ग्राम/0.04 पाउंड, प्रति सप्ताह 4 बार। अखरोट, बादाम, काजू, पाइन नट्स, हेजलनट्स, मूंगफली, तिल, नट, बीज।

▲ **अनाज:** (संतुलित रूप में सेवन करें, और भूरा अनाज अधिक खाएँ) चावल, पास्ता; ब्राउन ब्रेड या डार्क ब्रेड, अनाज, जौ, बकवीट, बाजरा, ओट, नूडल्स (सोबा, रेमन, राइस, उडोन)।



2 TO 3 PORTIONS



▲ **डेयरी उत्पाद:** (प्रति दिन 2-3 भाग): दूध, पनीर, दही, छास, लस्सी(कैल्शियम और प्रोटीन का महत्वपूर्ण स्रोत)। भली भांति पैक किया हुआ कॉटेज चीज़ और दही, मोज़ारेला, फेटा पनीर, क्रीम चीज़, रिकोटा चीज़। चेडर, फ्लेमिंगो, गौडा, इममेंटल, एडाम और परमेसन जैसे क्योरड चीज़। यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि सभी डेरिवेटिवस पाश्चराइज्ड मिल्क से तैयार किये गए हों ताकि किसी भी संक्रमण को रोका जा सके।

▲ सफेद माँस और पोल्ट्री: (दिन में एक या दो बार  
100gr/0.22 पाउंड): खरगोश, मुर्गी, टर्की, बतख।



100 GRAMS

233 TO  
350 GRAMS



▲ मछली: (233gr / 0.5 पाउंड से 350gr / 0.8 पाउंड  
प्रति सप्ताह, यानी लगभग 120gr प्रति सप्ताह दो या तीन बार):  
प्रति सप्ताह कम पारा वाली मछली का औसतन 3 भाग खाने  
का परामर्श दिया जाता है, जैसे सार्डिन, कॉड, हिल्शा, हेरिंग,  
सोल, सी ब्रीम, सीबास, ट्राउट, प्लाइस, ऍकोवीज़, टूना  
(डिब्बाबंद सहित कई किस्मों की)।

▲ अंडे: (प्रति दिन 1-2), उबले हुए।

नोट: प्रति दिन लगभग 200 ग्राम अंडे, माँस या मछली  
खाने का सुझाव दिया जाता है।



1 OR 2

## ► 1.3 खाने में क्या परहेज करें या कम मात्रा में खाएँ

कई सामग्री और मसालों को एक-दूसरे के साथ अनियमित मात्रा में खाने से बच्चे के विकास और माँ के स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ सकता है, जो ग्लाइसेमिक असंतुलन पैदा कर सकती है, और बच्चे की डिलीवरी के दौरान जोखिम को बढ़ा सकती है। इसलिए, परहेज करने वाले खाद्य पदार्थों पर विशेष ध्यान देने की हिदयात दी जाती है।

■ **नमक** (अधिकतम 1 चम्मच प्रतिदिन) क्योंकि यह उच्च रक्तचाप के खतरे को बढ़ाता है। विकल्प के रूप में, आप अजमोद, धनिया, अजवायन, चाइक्स(हरे प्याज की घास), अजवायन के फूल, और तुलसी जैसी अन्य जड़ी-बूटियों का उपयोग कर सकते हैं।



■ **सैचुरेटेड फैट** मोटापे और वजन बढ़ने का कारण बनता है। जैसे मक्खन, क्रीम, ताड़, नारियल और सूरजमुखी का तेल। इसके जगह "स्वस्थ वसा" का प्रयोग करें, जैसे जैतून का तेल। कुछ अन्य खाद्य पदार्थों में भी स्वस्थ वसा होता है और इसलिए उन्हें विकल्प के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है: सैल्मन, टूना, सार्डिन, नट्स, एवोकैडो सभी अच्छे उदाहरण हैं।

■ **गर्भावस्था के दौरान मीठे खाद्य से पूरी तरह परहेज करना चाहिए** या कुछ खास और दुर्लभ मौकों पर ही खाना चाहिए। मीठा खाना जिससे परहेज किया जाना चाहिए - चीनी, शहद, नारियल का दूध, गाढ़ा और वाष्पित दूध, बेकरी मिठाई (केक और पेस्ट्री), बिस्कुट और कुकीज़, बर्फी, लड्डू, रसमलाई, पेंडा, गुलाब जामुन, फ्रूट स्कैश, कॉर्न सिरप, आइसक्रीम, बहुत मीठी चॉकलेट जैसे द्विक्स, किट-कैट, माल्टेसर आदि।



▀ **नॉन-पाश्चराइज्ड मिल्क और चीज:** (जैसे ब्री, कैमेम्बर्ट, राक्यूफोर्ट चीज, बकरी) क्योरड और स्मोक्ड मीट (कोरिज़ो, हैम, आदि), पेद्र और डिप्स (माँस, मछली, अंडा, शाकाहारी पेद्र, सॉस और मेयोनेज़)। डिप्स का सेवन तभी किया जा सकता है जब इसकी सभी सामग्री अच्छी तरह से पक गई हो।



▀ **चाय और कॉफी:** विभिन्न संस्कृतियों में, गर्भावस्था के दौरान कैफीन उत्पादों (कॉफी, कोक, काली चाय या थेइन चाय आदि) से बचने के लिए कहा जाता है। यदि आप उनका सेवन करना चुनते हैं, तो आप प्रति दिन अधिकतम 1 कप चाय या 2 कॉफी का सेवन कर सकते हैं, परंतु मुख्य भोजन के आस पास नहीं (अर्थात भोजन से 1-2 घंटे पहले या बाद में), ताकि फल और सब्जियों से आयरन का अवशोषण बाधित न हो।

▀ **शराब और किण्वित पेय** जैसे कोम्बुचा, साइडर, और केफिर (जिसमें अल्कोहल की मात्रा पाई जा सकती है)। इनसे बचना महत्वपूर्ण है क्योंकि ये बच्चे के विकास को प्रभावित कर सकते हैं।

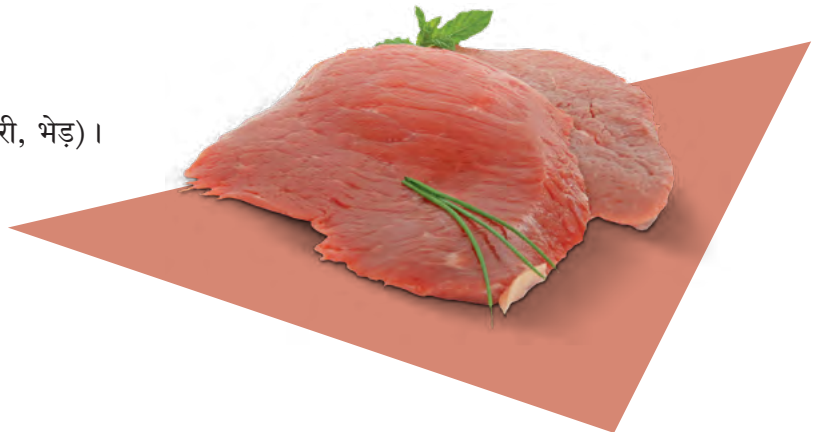


हृदय संबंधी समस्याओं के बढ़ते जोखिम के कारण बने-बनाए भोजन से बचना चाहिए मोटापा, उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल, आदि जैसे हृदय संबंधी समस्याओं के बढ़ते जोखिम के साथ-साथ संक्रमण के कारण बने बनाए भोजन से बचना चाहिए, क्योंकि इनमें खाद्य सुरक्षा और सामग्री की ताजगी की सुरक्षा नहीं हो पाती है। पहले से पैक किए गए भोजन में सलाद, माँस, मछली, अंडे, नूडल्स, चावल, पास्ता, सॉस, माँस/मछली/अंडे या सॉस के साथ सैंडविच, क्रिचेस, क्रोकेट्स, रिसोइस, पकोड़े, पानी-पूरी, समोसे, तैयार पेस्ट्री या स्नैक्स के रूप में आते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि इन सभी में आमतौर पर नमक और वसा की मात्रा अधिक होती है, जो हृदय संबंधी बीमारियों के खतरे को बढ़ाते हैं, और इसलिए भी नहीं खाना चाहिए क्योंकि हम नहीं जानते कि उन्हें कैसे तैयार किया गया है।



लाल माँस (गोमाँस, सूअर का माँस, बकरी, भेड़)।

कच्चे, प्रोसेस्ड, अधपके और डिब्बाबंद माँस में परजीवी और सूक्ष्म जीव हो सकते हैं जो आपके स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाते हैं और जो आपको टोक्सोप्लाज़्मोसिस (जो गर्भावस्था के पहले महीनों के दौरान भ्रूण की विकृति और गर्भपात का कारण बनता है) या साल्मोनेला (एक भोजन सम्बंधित संक्रमण जो बुखार, दस्त, पेट में ऐंठन और उल्टी को ट्रिगर करता है, जिससे गर्भवती महिलाओं में गंभीर बीमारियां हो सकती हैं और अंततः मृत्यु भी हो सकती है) दे सकता है।



▲ मिथाइल मरकरी के उच्च प्रतिशत वाली मछली (एक भारी धातु जो महत्वपूर्ण अंगों में जमा हो जाती है और जो विकृति और बीमारियों का कारण बन सकती है)। उदाहरण शार्क, डॉगफिश, ब्लू शार्क, टाइलफिश, स्वोर्डफिश, मैकेरल, केविच, सुशी और साशिमी, रेफ्रिजरेटेड स्मोक्ड फिश (स्मोक्ड सैल्मन, फ्रेश टूना, मैकेरल) और फिश पैद और शेलफिश हो सकते हैं। आपको यह सुनिश्चित करने की ज़रूरत है कि मछली बहुत अच्छी तरह से पकाई गई है, और इसलिए सुशी से पूरी तरह से बचना चाहिए क्योंकि कच्ची मछली नशा और खाद्य विषाक्तता को बढ़ा सकती है। जमी हुई मछलियाँ एक बेहतर विकल्प हो सकती हैं क्योंकि ठंडे तापमान के कारण कुछ हानिकारक सूक्ष्म जीव मर जाते हैं।



▲ सीपदार मछली: गर्भावस्था के दौरान, महिलाओं को सीपदार मछली नहीं खाना चाहिए, जैसे केकड़े, झींगे, झींगा, क्लैम, सीप, सीपी आदि, जब तक कि वे बेहद ताजा न हों (जिसका पता लगाना काफी मुश्किल है) या उबलते पानी में उन्हें बहुत अच्छी तरह से पकाया न गया हो। शेलफिश डिप्स और पैद बिल्कुल नहीं खाना चाहिए।

क्या आप जानते हैं कि कुछ भारतीय समुदायों में गर्भवती महिलाओं को मूंगफली, सूरजमुखी के बीज और तिल, एवं अन्य बीजों और सूखे मेवों से बचने के लिए कहा जाता है? इसके अलावा, ग्राउंडस्टीगेटर्स द्वारा किए गए साक्षात्कारों के अनुसार, गर्भावस्था के दौरान, महिलाओं को सीपदार मछली नहीं खाने के लिए कहा जाता है - विशेष रूप से केकड़ों से बचने के लिए कहा जाता है, कुछ महिलाओं को उन चीजों को न खा पाना मुश्किल लगता है जिन्हें वे पसंद करती हैं।



पारंपरिक चीनी चिकित्सा में, भोजन 'अल'- हमारी महत्वपूर्ण ऊर्जा की अभिव्यक्ति है- और 'विन' या "ठंडा" ऊर्जा खाद्य पदार्थ (निष्क्रिय, शांत, गहरा) और 'यांग' या "गर्म" ऊर्जा खाद्य पदार्थ (सक्रिय, हल्का, हलचल) में विभाजित है। इस आधार पर कि प्रत्येक खाद्य पदार्थ की ऊष्मीय प्रकृति होती है जिसका हमारे शरीर पर विशिष्ट प्रभाव पड़ता है। इस प्रकार, जिन खाद्य पदार्थों के बारे में माना जाता है कि वे "गर्म" ऊर्जा युक्त होते हैं, जैसे कि लहसुन या दालचीनी, शरीर को गर्म कर सकते हैं, जबकि "ठंडे" ऊर्जा वाले खाद्य पदार्थ, उदाहरण के लिए टमाटर, खरगोश, पालक या खीरा, शरीर के तापमान को कम कर सकते हैं, और गर्भवती महिलाओं में गर्भपात का कारण बन सकते हैं। उदाहरण के लिए, इन मान्यताओं के अनुसार, गर्भावस्था के दौरान बहुत अधिक 'गर्म ऊर्जा वाला भोजन' खाने से गले में खराश, सूजन या खांसी हो सकती है, जबकि अत्यधिक ठंडी ऊर्जा वाले खाद्य पदार्थ खाने से दस्त हो सकते हैं।

कस्तनर, जॉर्ज (2004). चीनी पोषण चिकित्सा - पारंपरिक चीनी चिकित्सा में डायटेटिक्स, स्टटगार्ट, थिमे





## ► 1.4 सप्लीमेंट्स

- **फोलिक एसिड** (जो बच्चे में विकृतियों के जोखिम को कम करता है) को पूरक के रूप में गर्भावस्था से 3 महीने पहले से (यदि योजनाबद्ध हो तो) और साथ ही गर्भावस्था के दौरान 3 महीने लेने की सलाह दी जाती है।
- **आयरन** (एनीमिया को रोकता है)।
- **आयोडीन** (बच्चे के सम्पूर्ण विकास के लिए महत्वपूर्ण)। पुर्तगाल में, इसे गर्भधारण से पहले शुरू करने की हिदायत दी जाती है, और गर्भावस्था के दौरान और स्तनपान के दौरान नियमित रूप से सेवन करवाया जाता है, केवल थायरॉयड पीड़ित महिलाओं को छोड़कर। आयोडीन की खुराक के विकल्प के रूप में, आप अपने खाने में आयोडेट नमक का उपयोग कर सकते हैं।



## ► 1.5 शाकाहारी आहार

- शाकाहारी गर्भवती महिलाओं को सब्जियों, अनाज, दालों, फलों, सूखे मेवों और बीजों, वनस्पति वसा, जड़ी-बूटियों और मसालों सहित विभिन्न आहारों का रोज नियमित रूप से सेवन करना चाहिए।
- दालों को अच्छी तरह से धोकर सेवन से पहले अच्छी तरह से पकाया जाना चाहिए। इसका सन्दर्भ बीन्स, दाल, छोले, सोया, टोफू और इसके डेरिवेटिव से है। अनाज, सूखे मेवे (हेज़लनट, बादाम, मूंगफली, काजू, अखरोट); बीज (अलसी, पाइन नट, कद्दू, सरसों, तिल और सूरजमुखी के बीज), जो दैनिक जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त रूप से प्रोटीनयुक्त हैं। इसके अलावा नट और बीज आयरन, सेलेनियम और ओमेगा 3 का स्रोत हो सकते हैं; यह आयरन की कमी को रोकने में मदद करता है जो गर्भावस्था में आम है, रोग प्रतिरोधक क्षमता का सामान्य रूप से काम करने में मदद करता है और बच्चे के केंद्रीय तंत्रिका तंत्र और रेटिना के विकास के लिए आवश्यक है। कुछ संस्कृतियों में, कुछ बीजों और सूखे मेवों से बचने की सलाह दी जाती है, जैसे तिल, सूरजमुखी के बीज और मूंगफली; इनके स्थान पर इनके समान गुणों वाले (उदाहरण के लिए अखरोट, बादाम, हेज़लनट, आदि) खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए।
- गर्भावस्था के दूसरे और तीसरे तिमाही में, प्रोटीन को बढ़ाने की आवश्यकता होती है, और इसीलिए आपको अपने मुख्य भोजन में चावल, पास्ता, या दालों का एक हिस्सा शामिल करना चाहिए, या अपने तेलयुक्त फल (जैसे बादाम, हेज़लनट, अखरोट आदि) का सेवन बढ़ाना चाहिए।

- या मुख्य भोजन के बीच में सोजा दही का सेवन करना चाहिए। दालों को पहले पानी में भिगोकर और पकाने से पहले छील कर बनाने से प्रोटीन का अवशोषण बढ़ता है और कब्ज को रोकता है।
- डेयरी उत्पादन और अंडे प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं (क्या आपका आहार लैक्टो-ओवो-शाकाहारी होना आवश्यक है)।
- यदि आप किसी भी डेयरी उत्पाद का सेवन नहीं करते हैं, तो कैल्शियम मछली, हरी पत्तेदार सब्जियां (हरी गोभी, रुकोला, क्रेस), बादाम, हेज़लनट और बीज, में पाए जा सकते हैं और कैल्शियम-फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ जैसे कि सब्जी, सोया पेय, अनाज आदि में (इस मामले की पुष्टि के लिए लेबल पढ़ें) पाए जा सकते हैं।
- प्राकृतिक वनस्पति उत्पादों में विटामिन बी12 की कमी की भरपाई के लिए कृत्रिम रूप से तैयार बी12 युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। उदाहरण वनस्पति पेय (सोजा/बादाम/चावल का दूध), अनाज (मकई के गुच्छे), और सब्जी या दही हो सकते हैं (आपको यह जांचने के लिए लेबल पढ़ना चाहिए कि बी 12 के पूरक क्या-क्या हैं)। साथ ही, आपके डॉक्टर द्वारा बी12 पूरक सप्लीमेंट निर्धारित कर सकते हैं।
- शाकाहारी खाना खाने के बाद खट्टे फल (संतरा, कीनू, कीवी) का एक टुकड़ा खाने से आपके आयरन की मात्रा बढ़ जाती है।

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

यदि आपको कोई विशिष्ट प्रतिबंध है या यदि आप वेगन आहार लेते हैं, तो कृपया अपने प्राथमिक स्वास्थ्य प्रदाता, पारिवारिक चिकित्सक, नर्स से इसका उल्लेख करें और गर्भावस्था के दौरान पालन किये जाने वाले पोषण संबंधी परामर्श लें।

आपके हाथ की हथेली (एक मुट्ठी) आपके भोजन के कुछ हिस्से निर्धारित करने के लिए एक अच्छा माप प्रदान करती है, जैसे मुट्ठी भर अनाज (यानी, चावल, पास्ता, नूडल्स, उडोन नूडल्स) परन्तु पकाने से पहले, मुट्ठी भर सूखी दाल पकाने से पहले, और मुट्ठी भर सूखे मेवे आदि लेने का सुझाव दिया जाता है। ताजे फल के लिए, एक मध्यम आकर का फल ठीक रहेगा, उदाहरण के लिए एक सेब।

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.

स्रोत: 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 संक्रमणों से बचने के लिए गर्भावस्था के दौरान पालन किए जाने वाले अन्य विशिष्ट पोषण के उपाय

- खाद्य पदार्थों को छूने से पहले और बाद में, जानवरों के करीब रहने के बाद और बागवानी करने के बाद अपने हाथों को बहते पानी और साबुन से अच्छी तरह धोएँ।
- फलों और सब्जियों को कच्चा खाने से पहले अच्छी तरह धो लें। बाहर खाने या रेस्तरां, कैफे, स्टॉल और दुकानों में खाने से बचें जहां आपको पता नहीं है कि सामग्री अच्छी तरह से धोई गई है या नहीं।
- कच्चे माल/खाद्य पदार्थों को बने-बनाए और पके हुए खाद्य पदार्थों के साथ न मिलाएँ।
- माँस, मछली और अंडे खाते समय उन्हें अच्छी तरह से पका लें। कच्चे अंडे, सॉस और डेजर्ट खाने से बचें जो कच्चे अंडे से बने हो सकते हैं।
- किसी भी खाद्य पदार्थ को उबाल लें जिसे बाद में गर्म किया जा सकता है।
- किसी भी पके हुए भोजन को 2 घंटे से अधिक समय के लिए कमरे के तापमान पर न छोड़ें। इन्हें फ्रिज में रखें या किसी ठंडे स्थान पर स्टोर करें।
- खाने का समय निर्धारित करें (अर्थात आहार को कभी न छोड़ें और हर 3 घंटे में कुछ न कुछ खाते रहें)



**ग्राउंडस्टीगेटर्स के सुझाव:** एक प्राचीन आयुर्वेदिक नुस्खा: कई भारतीय परिवारों में माना जाता है कि सुबह सबसे पहले गर्म पानी पीने से आंतों को साफ करने में मदद मिलती है। साथ ही प्रत्येक आहार के बाद अजवायन के बीजों को पानी में उबालकर पीने से गैस और गैस्ट्रिक समस्याओं से बचने में मदद मिलती है।

## इसके अलावा, मतली (उल्टी) को रोकने के लिए

- धीरे-धीरे और थोड़ी थोड़ी मात्रा में, दिन में कई बार खाएँ।
- तली हुई चीजें, वसायुक्त तले हुए खाद्य पदार्थ, और मिठाई खाने से बचें।
- भोजन के बाद सीधे लेटने से बचें।
- ठंडा और गर्म खाना एक साथ न खाएँ।
- भोजन करते समय कोई भी तरल पदार्थ बहुत धीरे-धीरे पिएँ।
- अदरक के साथ खाना खाएँ और अदरक के साथ उबाला हुआ पानी पिएँ।
- तेज गंध के साथ-साथ तले हुए भोजन को भी सूंघने से बचें।
- उन खाद्य पदार्थों से बचें जिनसे आपको मिचली होती हो और उनका विकल्प ढूँढें।

## कब्ज और बवासीर को रोकने के उपाय

- नियमित रूप से फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थ खाएँ, जैसे दालें (दाल, बीन्स, आदि) और ताजे फल (उदाहरण के लिए संतरा, कीवी, आलूबुखारा, आदि), बीज (उदाहरण के लिए पिसी हुई अलसी), भूरा अनाज; पानी पिएँ और नियमित शारीरिक व्यायाम करें।



A photograph of a woman holding a baby, with a focus on the baby's face and hands. The image is overlaid with a semi-transparent orange filter. The woman is wearing a striped shirt. The baby is looking up and has its hands near its mouth.

## 2. स्तनपान और/या फार्मूला फीडिंग

## ► 2.1 माँ का दूध

WHO (डब्ल्यूएचओ) - विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, बच्चे की पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करने के लिए माँ के दूध को सर्वोत्तम आहार माना जाता है। शिशु के जीवन के पहले 6 महीनों तक विशेष आहार के रूप में माँ का दूध पिलाने का सुझाव दिया जाता है। (WHO, 2001; ESPGHAN, 2017; AAP, 2012, Aggett, 2010) 6 महीने की उम्र के बाद, एक बच्चे की ऊर्जा की पूर्ति के लिए केवल स्तनपान पर्याप्त नहीं होता है, उसे कुछ अतिरिक्त सूक्ष्म पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है - जैसे कि आयरन, जिंक, बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन, आदि। जिन्हें अन्य खाद्य पदार्थों के माध्यम से पूरा किया जा सकता है।

अन्य पूरक खाद्य पदार्थों के साथ-साथ, यदि संभव हो तो, 2 साल की उम्र तक स्तनपान को बरकरार रखा जाना चाहिए। कम अवधि के लिए कराया गया स्तनपान भी, अधिक समय तक पिलाए गए फार्मूला दूध (पाउडर दूध) की तुलना में अधिक फायदेमंद होता है।

### माँ और बच्चे के लिए स्तनपान के कई फायदे हैं

► यह ज्ञात है कि स्तनपान कराने से माताओं को कई लाभ मिलते हैं:

- इससे गर्भाशय का आकार जल्दी सामान्य हो जाता है।
- यह मासिक धर्म को देर से लाने में सहायक होता है, जिससे प्रसवोत्तर एनीमिया का जोखिम कम होता है।
- यह स्तन, गर्भाशय और अंडाशय के कैंसर के जोखिम को कम कर सकता है।
- यह सस्ता और पर्यावरण के अनुकूल है। (यह पर्यावरणीय अपशिष्ट भी नहीं बनाता है)।

### ► माँ के दूध से बच्चे को कई फायदे होते हैं:

- यह शिशुओं के लिए सबसे सुरक्षित तथा सबसे सम्पूर्ण भोजन है, और हमेशा आदर्श तापमान पर होता है।
- शिशुओं के लिए इसे पचाना आसान होता है।
- यह शिशुओं को अधिकांश बीमारियों, यानी संक्रमण, जल की कमी, कुपोषण आदि से बचाता है।





## ► 2.2 स्तनपान कैसे कराएँ

### व्हेन तो स्टार्ट ब्रेस्टफीडिंग?

कोलोस्ट्रम सभी नवजात शिशुओं के लिए माँ के स्तन का पहला दूध और सबसे महत्वपूर्ण भोजन है। यह स्तन के दूध का पीला और गाढ़ा रूप है जो गर्भावस्था के अंतिम महीनों में स्तन ग्रंथियों में जमा हो जाता है। हालांकि यह प्रसव के बाद पहले 2 से 4 दिनों के दौरान कम मात्रा में ही उपलब्ध होता है, लेकिन यह शक्तिशाली, कैलोरी युक्त और पौष्टिक भोजन है जो बच्चे की बीमारियों से रक्षा करता है और उसे संतुष्ट करता है। इन पहले दिनों के बाद, स्तन भारी और बड़े हो जाते हैं और, कोलोस्ट्रम के बजाय, संक्रमणकालीन दूध बनाते हैं जो कि सफेद और मलाईदार होता है।

### स्तनपान कैसे कराएँ

बच्चे को स्तनपान कराने की स्थिति में लाने से पहले, माँ को अपने हाथों को अच्छी तरह से धोना चाहिए और एक आरामदायक स्थिति में बैठना चाहिए। स्तनपान शुरू करने के लिए, माँ का निप्पल बच्चे के ऊपरी होंठ को छूना चाहिए ताकि बच्चा अपना मुँह खोल सके; निप्पल और एरोलर क्षेत्र (स्तन का भूरा क्षेत्र, निप्पल के आसपास) दोनों बच्चे के खुले मुँह के अंदर होने चाहिए। जब ऐसा लगता है कि बच्चा स्तन के अनुकूल हो गया है, तो उनकी नाक और ठुड्डी स्तन की ओर झुक जाती है और उनका निचला होंठ बाहर की ओर रहता है, और दूध पीने की आवाज़ सुनाई देती है, तब स्तनपान सफल होता है। पूरी प्रक्रिया के दौरान स्तन मुक्त होना चाहिए ताकि दूध आसानी से निकल सके। बच्चे को एक बार में केवल एक स्तन से दूध पिलाना चाहिए, और आपको दूसरे स्तन की पेशकश केवल तभी करनी चाहिए जब बच्चा किसी असंतोष के लक्षण दिखा रहा हो (अगली बार आपको दूसरे स्तन से दूध पिलाना चाहिए)। दूध पिलाने के अंत में, अपनी छोटी उंगली को बच्चे के मुँह के कोने में रखकर, स्तन को धीरे-धीरे पीछे हटाना चाहिए, ताकि वह अपना मुँह खोल सके।



स्तनपान की अवधि महत्वपूर्ण नहीं है, 90% शिशुओं को दूध पीने के लिए लगभग 4 मिनट की आवश्यकता होती है। कुछ बच्चे इसे 30 मिनट तक लम्बा खींच लेते हैं; माँ को यह आकलन करना चाहिए कि क्या बच्चा दूध पी रहा है या क्या वे सिर्फ डमी/चुसनी की तरह उससे खेल रहा है, इसे आसानी से समझा जा सकता है यह देखकर कि बच्चे के गाल दूध से भरे हुए हैं और वह दूध पी रहा है या नहीं।

समय भी महत्वपूर्ण नहीं है, क्योंकि बच्चे को भूख लगने पर दूध पिलाना चाहिए (अर्थात, दूध पिलाने की प्रक्रिया को स्वतंत्रत रखना चाहिए, क्योंकि प्रत्येक बच्चा अलग होता है, बच्चे के जरूरत के अनुरूप ही उसे दूध पिलाना चाहिए)। इसके अलावा, एक बच्चे को पहले महीने में लगातार 3 घंटे से अधिक सोने नहीं देना चाहिए। दूसरे महीने से उन्हें 3 से 4 घंटे की नींद के बाद जगाया जा सकता है। यह भी महत्वपूर्ण है कि माँ तनाव से बचें और स्तनपान की अवधि के दौरान वे खुद को शांत रखें, क्योंकि तनाव सीधे स्तनपान को प्रभावित करता है। साथ ही माताओं को स्तनपान की अवधि के दौरान वजन कम करने की कोशिश भी नहीं करनी चाहिए।

## ► 2.3 ब्रेस्टमिल्क निष्कर्षण (माँ के दूध को निकालना)

आप काम पर वापस जा सकती हैं और स्तनपान भी साथ जारी रख सकती हैं। ऐसा करने के लिए, आपको दूध पिलाते समय (फ्रीड) के समय को निर्धारित करने और दूध निकालकर स्टोर करने की आवश्यकता होगी। दूध निकालने के लिए ब्रेस्ट पंप का उपयोग किया जा सकता है और दूध को फ्रिज या फ्रीजर में रखा जा सकता है (कृपया अगले भाग में विशिष्ट निर्देश देखें)। बच्चे के जीवन के पहले 6 महीनों के दौरान केवल स्तनपान ही कराया जाना चाहिए, परन्तु एक माँ को खेद नहीं महसूस करना चाहिए, यदि उसे फार्मूला दूध का उपयोग करना पड़े (4 महीने से अधिक उम्र के बच्चों के लिए), वह मिश्रित रूप से दोनों पिलाने का विकल्प चुन सकती है।

भले ही कम अवधि के लिए ही क्यों न हो, परन्तु स्तनपान शिशु के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद साबित होता है। अध्ययनों से पता चलता है कि स्तनपान करने वाले शिशुओं में ओटिटिस मीडिया, एक्यूट गैस्ट्रोएन्टेराइटिस, गंभीर श्वसन संक्रमण, एटोपिक जिल्द की सूजन, अस्थमा, मोटापा, टाइप 1 और 2 मधुमेह, ल्यूकेमिया, अचानक शिशु मृत्यु सिंड्रोम, नेक्रोटाइजिंग ऍंट्रोकोलाइटिस का जोखिम कम होता है।

## ► 2.4 ब्रेस्टमिल्क को कैसे स्टोर करें

माँ के दूध को सही ढंग से संग्रहित करने के लिए, (यदि आपके लिए ऐसा करना संभव हो तो) निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए।

### ■ स्टोर करने से पहले

- दूध निकालने से पहले माँ को अपने हाथ अच्छी तरह धोने चाहिए।
- दूध की पहली धारा का प्रयोग नहीं करना चाहिए, क्योंकि उनमें बैक्टीरिया की मात्रा सबसे अधिक होती है।
- दूध निकालने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला ब्रेस्ट पंप मैनुअल या इलेक्ट्रिक हो सकता है, माँ के लिए जो भी आरामदायक हो। मैनुअल एक्सट्रैक्टर, बिजली वाले की तुलना में सस्ते होते हैं, ये धीमे होते हैं और ज्यादा व्यावहारिक नहीं होते हैं। इलेक्ट्रिक ब्रेस्ट पंपों की तुलना में इनका प्रयोग कठिन होता है, यदि बार-बार उपयोग किया जाना हो तो, ऐसे में पंपिंग के लिए इलेक्ट्रिक वाले तेज़ और अधिक व्यावहारिक होते हैं।
- ब्रेस्टमिल्क को एक नर्सिंग/दूध की बोतल में निकालें, जो कि पंप के लिए उपयुक्त होना चाहिए।



■ माँ के दूध को स्टोर करना इस बात पर निर्भर करता है कि निष्कर्षण के समय कमरे का तापमान क्या था

- निष्कर्षण के बाद, ब्रेस्टमिल्क को फीडिंग बोतल (प्लास्टिक या कांच) में डालना चाहिए, सील और लेबल के साथ (जिस पर तारीख, समय और मात्रा लिखी होनी चाहिए) और तुरंत फ्रिज के सबसे ठंडे हिस्से में संग्रहीत कर देना चाहिए (दरवाजे की अलमारियों पर कभी नहीं रखना चाहिए), और सूक्ष्मजीवों के विकास को रोकने के लिए 48 घंटों के भीतर दूध पिला देना चाहिए ताकि संक्रमण का भय न रहे। यदि आप ब्रेस्टमिल्क को फ्रीज करना चाहती हैं, तो आपको कंटेनर में दूध का वॉल्यूम बढ़ाने के लिए पर्याप्त जगह छोड़नी चाहिए, जैसा कि फ्रीजिंग प्रक्रिया के दौरान होता है। इस प्रकार, इसे एक बोतल में या एक फ्रीजिंग बैग में ¾ भाग (केवल 75% भाग) तक ही भरना चाहिए। इसे निकालने की तारीख और समय निर्दिष्ट करना चाहिए। इसे -20 डिग्री सेल्सियस के तापमान पर अधिकतम 6 महीने तक रखा जा सकता है। यदि आप -20°C तापमान पर स्टोर करने में सक्षम नहीं हैं, तो इसे डीफ्रॉस्ट कर के 2-3 सप्ताह के भीतर उपयोग कर लेना चाहिए।
- स्टोरेज के दोनों तरीकों में ही, आपको हमेशा सबसे पहले स्टोर किये गए दूध का उपयोग करना चाहिए।
- ब्रेस्टमिल्क को डीफ्रॉस्ट करते समय, इसे उपयोग करने से एक रात पहले फ्रिज में संग्रहित किया जाना चाहिए, कमरे के तापमान पर कभी नहीं रखना चाहिए, ताकि धीमी डीफ्रॉस्ट प्रक्रिया धीरे-धीरे हो सके। यदि इसे कमरे के तापमान पर रखा जाता है, तो डीफ्रॉस्टिंग के 1 घंटे के भीतर दूध का उपयोग किया जाना चाहिए।
- एक बार डीफ्रॉस्ट होने के बाद, 24 घंटे के भीतर ब्रेस्टमिल्क का उपयोग कर लेना चाहिए।

- e. माँ के दूध को गर्म करने के लिए, दूध की बोतल या फ्रीजिंग बैग को एक गर्म पानी के कटोरी में रखना चाहिए - कभी उबलते पानी में नहीं रखना चाहिए - या गर्म पानी के नल के नीचे भी नहीं रखना चाहिए। ऐसा इसलिए किया जाना चाहिए क्योंकि अगर दूध उबलते पानी के संपर्क में आता है, तो उसके गुण बदल जाते हैं।

अधिक जानकारी के लिए, कृपया “Expressing and storing breast milk” - NHS ([www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)) से परामर्श करें। किसी भी संदेह को स्पष्ट करने के लिए, कृपया अपने स्वास्थ्य इकाई में नर्स से पूछें या स्तनपान सहायता (+351 21 396 5650) या मामा मेटर (+351 91 9422 852) से संपर्क करें, या DGS द्वारा जारी किया गया पत्रक पढ़ें "स्तनपान कराने वाली महिलाएँ" - सामान्य स्वास्थ्य निदेशालय।

### कभी न करें:

- माइक्रोवेव में कभी भी माँ के दूध को गर्म न करें क्योंकि यह कंटेनर के पूरे दूध को समान तापमान पर गर्म नहीं करता है, जिससे बच्चे को दूध पिलाते समय उसके मुँह के जलने का खतरा हो सकता है और यह ब्रेस्टमिल्क के पोषक गुणों को भी बदल देता है।
- ब्रेस्टमिल्क को डीफ्रॉस्ट करने के लिए कभी भी माइक्रोवेव ओवन का इस्तेमाल न करें। चूँकि माइक्रोवेव अपने कंटेनर में पूरे दूध को एक ही तापमान पर गर्म नहीं करता है, जिसकी वजह से बच्चे का मुँह जल सकता है और दूध के पोषक तत्व भी काफी हद तक बदल सकते हैं।
- माँ के दूध को कभी भी दूसरी बार फ्रीज नहीं करना चाहिए।

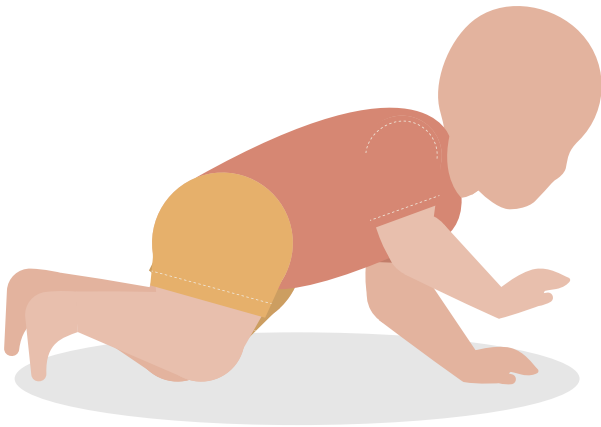


## ► 2.5 फॉर्मूला फीडिंग

यदि माँ स्तनपान कराने में सक्षम नहीं है या स्तनपान कराने का विकल्प नहीं चुनती है, तो बोतल से दूध पिलाने के लिए कृत्रिम दूध (यानी बेबी पाउडर फॉर्मूला दूध) का उपयोग किया जाना चाहिए। इस मामले में, शिशुओं को उनके जीवन के पहले चार महीनों तक विशेष रूप से फॉर्मूला दूध दिया जाना चाहिए।

पाउडर दूध बच्चे की उम्र के अनुसार चुना जाना चाहिए: फॉर्मूला 1, छह महीने की उम्र तक पिलाना चाहिए। फॉर्मूला 2, छ से बारह महीने की उम्र के बीच और बारह महीने की उम्र के बाद फॉर्मूला 3 या गाय का दूध देना चाहिए।

बच्चे को आरामदायक स्थिति में और थोड़ा सा ऊपर करके पकड़ना चाहिए। बोतल के लिए इस्तेमाल की जाने वाली स्तन (चूची) माँ के निप्पल की तरह होनी चाहिए, और रबर या सिलिकॉन की होनी चाहिए, साथ ही गर्मी प्रतिरोधक, लचीली और मुलायम होनी चाहिए। इससे दूध बूँद-बूँद करके निकलना चाहिए और इसलिए उसका छेद बहुत बड़ा नहीं होना चाहिए, अन्यथा बच्चे के दम घुटने का खतरा हो सकता है।



## दूध की बोतल के बारे में क्या ध्यान रखना चाहिए

### दूध की बोतल कैसे तैयार करें

- जहां आप दूध की बोतल तैयार कर रहे हैं, उस सतह को साफ और कीटाणुरहित करें। यह पानी और सफाई करने का पदार्थ का उपयोग करके किया जा सकता है।
- गर्म पानी को पहले दूध की बोतल में डालना चाहिए, और फिर उसमें फार्मूला दूध मिलाया जाना चाहिए। सूखी बोतल हीटर बेहतर होती है, लेकिन यदि संभव न हो तो बोतल को गर्म पानी (40-42°C) से भरे बड़े कंटेनर में गर्म किया जा सकता है, 15 मिनट के लिए - परन्तु कभी उबलते पानी में नहीं गर्म करना चाहिए।
- फॉर्मूला दूध पैकेज पर समाप्ति तिथि की जांच करें और सुनिश्चित करें कि यह 1 महीने से कम समय के भीतर खुला हो।
- इसके बाद, बच्चे के उम्र के लिए निर्दिष्ट पाउडर दूध की मात्रा पानी में (पानी के अनुसार मात्रा) डालें। आम तौर पर, इसकी मात्रा प्रत्येक 30 मिलीलीटर पानी में एक पूरा स्कूप फॉर्मूला दूध होती है, अतिरिक्त पाउडर दूध को चाकू या स्पैटुला की मदद से कम करें।
- तैयार होने पर, स्तन (चूची) को अच्छी तरह से लगायें और दूध की बोतल को हिलाएँ ताकि पाउडर पानी में पूरी तरह से घुल जाए।

### स्तनपान से पहले

- बोतल ठंडी होनी चाहिए। बोतल का तापमान जांचने के लिए, अपनी कलाई के अंदरूनी हिस्से पर इसकी कुछ बूंदों का परीक्षण करें ताकि यह जांचा जा सके कि तापमान ठीक है या नहीं। यदि यह बहुत गर्म महसूस हो, तो दूध की बोतल को बहते पानी के नीचे या ठंडे पानी के कंटेनर में रखें।

### स्तनपान के समय

- बच्चे को दूध पिलाते समय दूध की बोतल नीचे की ओर झुकी होनी चाहिए, और ध्यान रखें कि स्तन (चूची) दूध से भरी होनी चाहिए, और यह सुनिश्चित करें कि कहीं बच्चा हवा तो नहीं निगल नहीं रहा है, इससे ऐंठन और शिशु के पेट दर्द की संभावना रहती है। आपको यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि दूध बूंद-बूंद कर के निकल रहा है और एक बार में नहीं निकल रहा है।

### स्तनपान के बाद

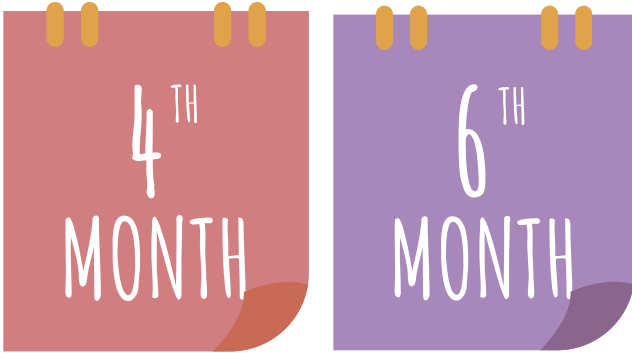
- कोई भी बचा हुआ दूध 2 घंटे से अधिक नहीं रखना चाहिए, और उसे फिर से गर्म भी नहीं करना चाहिए, बल्कि फेंक देना चाहिए।
- इस्तेमाल की हुई बोतल को ठीक से धोएँ और सुखाए बिना बच्चे को फिर से नहीं देना चाहिए। यह सूक्ष्म कीटाणुओं के विकास का कारण बनता है जिससे संक्रमण हो सकता है!
- दूध पिलाने के बाद, बशर्ते कि हाथ अच्छी तरह से धोए गए हों, सामान्य स्वच्छता (अर्थात्, एक स्वच्छ वातावरण, धुले हुए कपड़े, बच्चे के संपर्क में आए वयस्क की व्यक्तिगत स्वच्छता के साथ-साथ बच्चे की अपनी स्वच्छता के लिए, पानी और साबुन से अच्छी तरह हाथ धोएँ) का भी ध्यान रखना चाहिए। बोतल और निप्पल को उबालना जरूरी नहीं है। हालाँकि, आपको दूध की बोतलों और निप्पल्स को गर्म पानी, डिटर्जेंट और वाशिंग ब्रश से धोना चाहिए, ताकि किसी भी अवशेष से छुटकारा मिल सके। एक बार साफ करने के बाद अच्छी तरह से बहते पानी बोतल को धोएँ।
- बोतलें और निप्पल डिशवॉशर में भी धोए जा सकते हैं।
- एक बार जब वे पूरी तरह से सूख जाँ, तो बोतलों को उनके अगले उपयोग तक एक सूखी और साफ जगह पर रखना चाहिए। निप्पल को बोतल में उल्टा रखना चाहिए, और बोतल के ढक्कन को अच्छी तरह से बंद कर देना चाहिए।



A close-up photograph of a person's face and hands eating a bowl of cereal. The person is holding a spoon with a piece of cereal in their mouth. The bowl is filled with cereal and milk. The image is overlaid with a semi-transparent orange filter. At the top and bottom of the page, there are horizontal bars in various colors: blue, maroon, red, purple, orange, and green.

## 3. शुरुआती वर्षों में भोजन में विविधता लाना

शिशु के जीवन के पहले 4-6 महीनों में विशेष रूप से स्तनपान कराने की सलाह दी जाती है। पूरक खाद्य पदार्थ (अर्थात्, माँ के दूध या फार्मूला दूध के अलावा कोई अन्य ठोस और तरल खाद्य पदार्थ) 4 महीने से पहले शिशु को नहीं दिया जाना चाहिए। इन शुरुआती महीनों के दौरान केवल स्तनपान ही एकमात्र पोषण का स्रोत होना चाहिए; लेकिन पूरक खाद्य देने के लिए 6 महीने से अधिक की देरी भी नहीं करनी चाहिए। 4 महीने पूरे होने से पहले बच्चे को विविध भोजन नहीं दिया जाता है क्योंकि इस उम्र से पहले ठोस खाद्य पदार्थ दिए जाने पर एलर्जी होने की संभावना रहती है (ESPGHAN); साथ ही, बच्चे के 6 महीने के होने के काफी समय बाद भी ठोस पदार्थों का परिचय नहीं होना चाहिए, क्योंकि इस उम्र के बाद बच्चे की प्रोटीन, आयरन, जिंक और विटामिन ए और डी जैसे पोषण संबंधी जरूरतें केवल माँ के दूध के माध्यम से पूरा करना कठिन होता है।



(ब्राउन केडब्ल्यू का डब्ल्यूएचओ / यूनिसेफ पूरक आहार पर समीक्षा और भविष्य के अनुसंधान के लिए सुझाव) लगभग 4 महीने की उम्र में, गुर्दे और गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल संबंधी गतिविधियाँ पर्याप्त रूप से परिपक्व हो जाते हैं ताकि बच्चे को जो अलग-अलग खाद्य पदार्थ दिए जाए, उन्हें उसका शरीर अवशोषित कर सके; इसी तरह, 4 से 6 महीने की उम्र के बीच, बच्चे का शरीर नए खाद्य पदार्थों से आत्मसात करने के लिए के लिए मोटर कार्यों को पर्याप्त रूप से विकसित कर लेता है। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि बच्चे के भोजन की बनावट और रूपरेखा उसके पोषण और विकास के चरणों को ध्यान में रखते हुए किया जाना चाहिए। नए खाद्य पदार्थों के परिचय के साथ ही स्तनपान भी जारी रखना चाहिए।

यदि संभव हो तो, बच्चे को उसके जीवन के पहले छह महीने केवल स्तनपान ही कराना चाहिए। बच्चे का अन्य खाद्य पदार्थों से परिचय इस प्रकार होना चाहिए:

- 4 महीने की उम्र में, यदि वे मिश्रित दूध ले रहे हैं (यानी कुछ स्तन दूध और कुछ फार्मूला दूध) या केवल कृत्रिम दूध पिलाने के मामले में
- 6 महीने की उम्र में, यदि वे केवल स्तनपान करते हो।

स्तनपान के दौरान बच्चे के लिए पानी पीना जरूरी नहीं है, हालांकि, पूरक आहार शुरू करते समय, बच्चे को दिन में अलग-अलग समय पर पानी देना चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि ब्रेस्टमिल्क में पानी होता है, जबकि पाउडर मिल्क और फॉर्मूला मिल्क पीने वाले बच्चे को अतिरिक्त पानी पीने की आवश्यकता होती है। बच्चे को चाय या हर्बल इन्फ्यूजन नहीं दिया जाता है क्योंकि उनमें ऐसे पदार्थ होते हैं जो 4 साल (\*1) तक के बच्चों में कैंसर का कारण बन सकते हैं, न ही उन्हें जूस दिया जाता है - जिसमें चीनी का उच्च प्रतिशत होता है।



# ठोस भोजन शुरू करने की रस्में: विविध तरीकों से लेंस

लिस्बन क्षेत्र में पहले से मौजूद सांस्कृतिक अनुष्ठानों के अनुसार ठोस पदार्थों को पेश करने के लिए कई विविध सांस्कृतिक विरासतों को स्वीकार करना आम बात है। उदाहरण के लिए, अन्नप्राशन – चावल का अनुष्ठान – पुर्तगाल में रहने वाले नेपाली, भारतीय और हिंदू परिवारों से साथ-साथ सब लोगो को अपनी धार्मिक मान्यताओं के साथ जोड़ता है। इसी तरह, नेपाली परंपरा में, पहली बार सार्वजनिक रूप से बच्चे को खीर की पेशकश की जाती है (5 महीने की उम्र में लड़की को, अगर लड़का है तो 6 महीने में)। मंदिर के पुजारी या समुदाय का कोई बुजुर्ग व्यक्ति बच्चे को आशीर्वाद देते हैं। साथ ही अन्नप्राशन, अन्य अनुष्ठानों और प्रथाओं से जुड़ा विश्वास है, जो जीवन को अर्थ प्रदान करता है ताकि मनुष्य को सकारात्मक और स्वस्थ जीवन जीना सिखाया जा सके – शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक रूप से। आजकल तो यह प्रेमपूर्वक जश्न की तरह मनाया जाता है।

चीनी पृष्ठभूमि के परिवारों में ठोस खाद्य पदार्थों की शुरुआत के संबंध में – विशेष रूप से दक्षिणी क्षेत्रों में, बच्चे का पहला भोजन चावल के आटे से बनाया जाता है और इसमें चिकन या सूअर का मांस शामिल होता है पर कभी भी गोमांस नहीं होता है।

दुनिया भर में बंगाली परिवारों में अन्नप्राशन के रस्मों के दौरान - आम तौर पर बच्चे के 5वें या 6वें महीने के आसपास, चावल की खीर को प्रचुर मात्रा में चीनी के साथ पकाया जाता है और बच्चे को सामुदायिक उत्सव के दौरान पहले ठोस भोजन के रूप में खिलाया जाता है।



## विविध अनुष्ठानों में देखा जा सकता है:

### अन्नप्राशन अनुष्ठान या पासनी, बच्चे को नए खाद्य पदार्थों से परिचय करवाने के लिए किए जाते हैं।

अन्नप्राशन समारोह, केवल एक दिन किया जाता है, जो नेपाली, भारतीय और हिंदू धर्म का पालन करने वाले परिवारों के बीच बच्चे को ठोस आहार देने के लिए सबसे लोकप्रिय हिंदू रीति-रिवाजों में से एक है - इसे दोनों दक्षिण-पूर्व एशिया, पुर्तगाल और साथ ही दुनिया भर में मनाया जाता है। अनुष्ठान के लिए खीर (मीठे चावल का दलिया) का उपयोग किया जाता है, जिसके बाद परिवार धीरे-धीरे अपने बच्चे के आहार में अन्य खाद्य पदार्थ (ठोस) देने के साथ दूध पर निर्भरता को कम कर सकता है। कुछ बंगाली परिवारों में, "मुखे भाते" (शाब्दिक अर्थ "बच्चे के मुंह में चावल) एक ऐसा ही उत्सव है, जिसमें परिवार के बुजुर्ग सदस्य और/या करीबी रिश्तेदार बच्चे को खीर खिलाने के लिए शामिल होते हैं।

यह संस्कार पांच महीने की उम्र में बेटियों के लिए और छह महीने की उम्र में बेटों के लिए आयोजित किया जाता है। एक शुभ तिथि और समय ज्योतिषी द्वारा चुना जाता है, सभी करीबी रिश्तेदारों को जश्न मनाने के लिए आमंत्रित किया जाता है। चावल ( पहला और आसानी से पचने योग्य) ठोस भोजन है जिसे बच्चा खीर के रूप में खाता है, इसे गढ़ा - गढ़ा प्यूरी की तरह तैयार किया जाता है। जब समारोह स्थल साफ हो जाता है और अनुष्ठान की थाली तैयार हो जाती है, तो पुजारी और/या कोई बुजुर्ग (पूजा समारोह) शुरू करते हैं। सबसे पहले, बच्चे के माथे पर एक टीका (हिंदू चिह्न) खींचा जाता है।

यह समारोह हाल के वर्षों में व्यापकता के साथ और भव्य हो गया है, न केवल करीबी रिश्तेदारों को, बल्कि सहयोगियों और दोस्तों को भी इस आयोजन के लिए आमंत्रित किया जा रहा है, चाहे वह नेपाल में हो या विदेश में लिस्बन सहित नेपाली समुदायों के भीतर भी ऐसा ही हो रहा है।

सैकड़ों मेहमान तंबू के नीचे शादी की शैली के तरह भोज में भाग लेते हैं, जिसे अक्सर वाणिज्यिक खानपान सेवाओं द्वारा पूरा किया जाता है। वे बच्चे के लिए उपहार भी लाते हैं - एक नया रिवाज चला है जो बच्चों के लिए लक्षित कपड़ों, खिलौनों और अन्य उपहार, वस्तु के व्यावसायिक उदय के साथ अधिक लोकप्रिय हो गया है।

देवताओं को समर्पित महिला तांत्रिक मंदिरों में सरल समारोह भी किए जाते हैं, जिनमें केवल कुछ रिश्तेदार ही शामिल होते हैं। समारोह एक परिवार से दूसरे परिवार में भिन्न होता है क्योंकि वे अपनी लंबे समय से चली आ रही पारिवारिक परंपराओं को शामिल करते हैं।

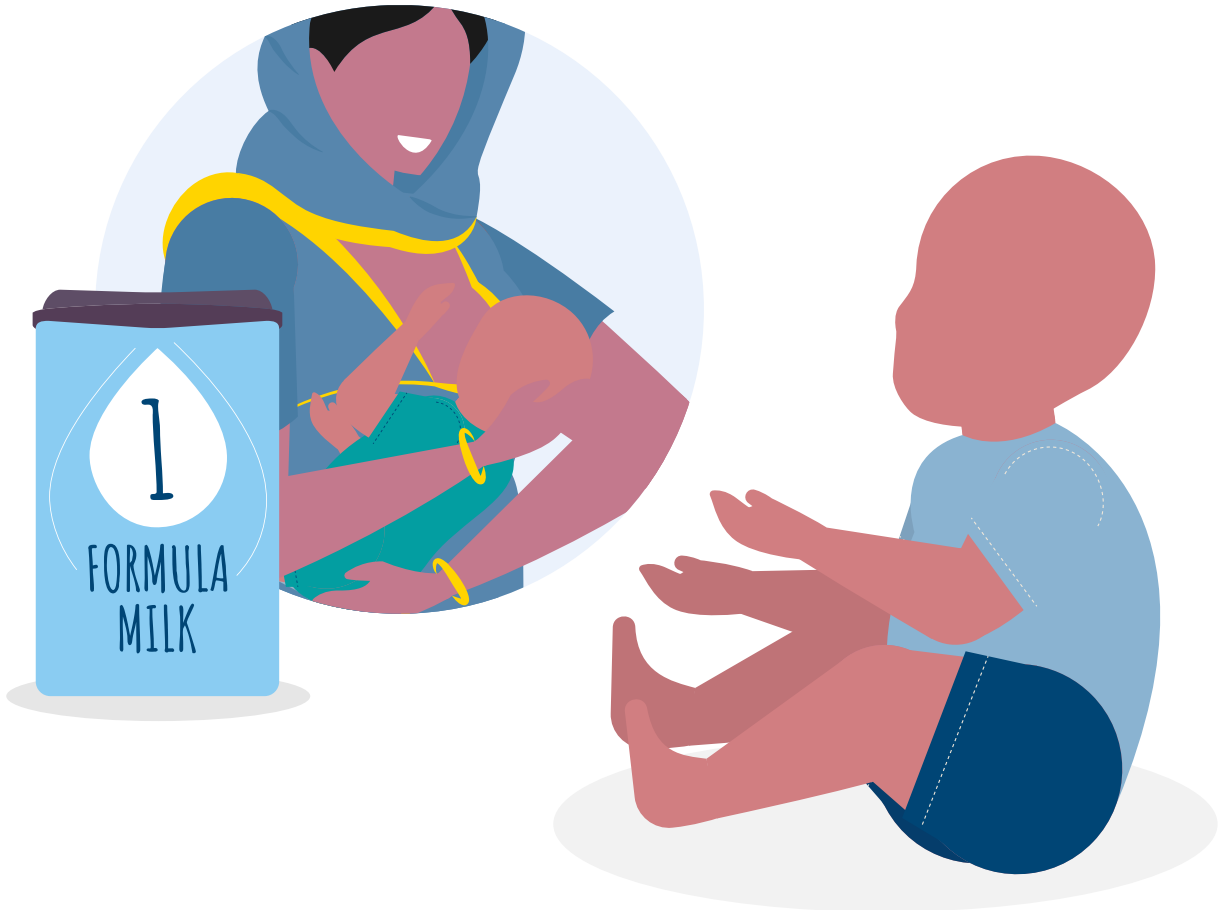
अन्नप्राशन एक सांस्कृतिक प्रथा है जो जीवन को अर्थ प्रदान करने के लिए और विश्वास को जोड़ने के लिए है ताकि मनुष्य को शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक रूप से सकारात्मक और स्वस्थ जीवन जीना सिखाया जा सके। आजकल, यह हिंदू समाज में व्यक्तियों, परिवारों और समुदायों के बीच उनकी भौगोलिक स्थिति की परवाह किए बिना प्यार, खुशी और आशीर्वाद के उत्सव का अवसर भी बन गए हैं।



4 या 6 महीने की उम्र में नए खाद्य पदार्थ दिए जाने के बावजूद, उन्हें हर 3 दिन में धीरे-धीरे नया खाद्य पदार्थ देना चाहिए, ताकि किसी भी संभावित एलर्जी को आसानी से पहचाना जा सके। जीवन के पहले 12 महीनों के भीतर, बच्चे को आहार के प्रकार (शाकाहारी, फल, मांस, मछली, अंडा) के आधार पर यथासंभव व्यापक खाद्य सामग्री दे दी जानी चाहिए। यह महत्वपूर्ण है कि ऐसे खाद्य पदार्थों की बनावट बच्चे के विकास के चरण और उम्र के अनुरूप हो, पहले प्यूरी के रूप में, और बाद में छोटे टुकड़ों में और फिर अधिक ठोस टुकड़ों / छोटे टुकड़ों में दिया जाना चाहिए - 7 वें महीने से वे समझदार होने लगते हैं - उनके चबाने की प्रक्रिया को बढ़ाने के लिए। कोई भी कठोर या ठोस पदार्थ (उदाहरण के लिए अखरोट या मूंगफली) 3 साल की उम्र से पहले के बच्चे को नहीं दिया जाना चाहिए, लेकिन उनका दम घुटने से बचाने लिए बारीक कटा हुआ या मैश किया हुआ खाना देना चाहिए (उदाहरण के लिए मूंगफली का मक्खन)।

6 महीने की उम्र में, यदि बच्चा फॉर्मूला 1 पाउंडर दूध पीता आ रहा है, तो उसे फॉर्मूला 2 पाउंडर दूध के साथ बदल देना चाहिए। इस अवस्था में बच्चे को दिन में 5 से 6 बार खाना देना चाहिए। कुछ बच्चे 6 महीने की उम्र में धीरे-धीरे ठोस खाना शुरू कर देते हैं।

जब बच्चा ठोस खाद्य पदार्थों खाने के उम्र में पहुँच जाता है, तो निम्नलिखित खाद्य पदार्थों में से एक स्तनपान की जगह ले सकता है: फल, सूप (तरल) या बारीक मैश की हुई सब्जियाँ, मांस या मछली\*, दलिया (पानी में या बच्चे के पीने वाले दूध में पकाया जाता है) खिलाना चाहिए। इनमें से सभी का सेवन शुरू करने की जरूरत नहीं है, बल्कि सब्जी प्यूरी या मांस या मछली, या फलों का चयन करें, परन्तु प्रमुख खाद्य अभी भी दूध ही होना चाहिए - चाहे फार्मूला हो या स्तनपान। इस चरण के दौरान, सूप या मैश की हुई सब्जियाँ बच्चे को मीठे दूध के अलावा अन्य स्वादों से भी परिचय कराती है।



## सब्जियां और दालें

सूप या मैश की हुई सब्जी की प्यूरी आलू, गाजर या कद्दू से बनाई जा सकती है (इन दोनों को एक ही सूप में इस्तेमाल करना उचित नहीं है)। पकाने के बाद, सभी सामग्री को मैश करके प्यूरी बना लेना चाहिए। पकाने के बाद, आप आधा चम्मच कच्चा जैतून का तेल (जिसे पकाया/गर्म नहीं करना चाहिए) मिला सकते हैं; आपको नमक या अन्य मसाले नहीं डालने चाहिए।

सूप या पूरी तरह से मैश की हुई सब्जियां उपयुक्त भोजन तैयार करने का एक आसान तरीका है, लेकिन यह एकमात्र तरीका नहीं है। दूध के अलावा दिए जाने वाले खाद्य को संयुक्त रूप से या अलग भी पकाया जा सकता है (उबला हुआ, स्टीम्ड, ओवन बेक किया हुआ, आदि), जब तक कि उनमें नमक या अतिरिक्त वसा न हो (जैतून का तेल एक स्वास्थ्यप्रद वसा है) और खाना ज्यादा गढ़ा या पतला नहीं होना चाहिए। सुनिश्चित करें कि बच्चा ठोस खाद्य पदार्थों को अपनी उंगलियों से "मैश" कर सकता है; और यह भी सुनिश्चित करें कि वे इसे अपनी इच्छा से खाएँ ... उन्हें नए खाद्य पदार्थों को खाने के लिए बाध्य न करें! बच्चे अपने हाथों से जितना चाहें उतनी मात्रा में खाना खाएँगे।

हर 3 दिन में एक बार, नई सब्जियां (सलाद, हरी बीन्स, तोरी, लीक, ब्रोकोली, प्याज, आदि), दालें (बीन्स, सोजा, दाल, छोले) और अनाज (चावल, पास्ता, नूडल्स, आटा) बनाए जा सकता है। धीरे-धीरे एक-एक करके इन्हें नया खाना देना चाहिए।

दालें एक पोषक खाद्य हैं और वे बच्चे के पोषण के लिए महत्वपूर्ण हैं, लेकिन बच्चे को सब्जियों या अनाज की तुलना में कम मात्रा में दी जानी चाहिए क्योंकि दाल बच्चे के लिए सुपाच्य नहीं होती हैं।

सब्जियों को साफ बहते पानी में धोना चाहिए। इसी तरह, सूप या मैश की हुई सब्जियों के लिए, पकी हुई सब्जियों को ठंडा होने के बाद अलग-अलग हिस्सों में जमाया जा सकता है।



## फल

बच्चे को फल कच्चा, कट्टकस या कटा हुआ दिया जा सकता है। प्रारंभ में, प्रति दिन फल का 1 टुकड़ा देना चाहिए, एक केला, सेब या नाशपाती (पके हुए या बेक किये हुए, छिलके उतार के) से शुरू करें। धीरे-धीरे, अन्य फलों को पेश किया जा सकता है (आम, पपीता, एवोकैडो, तरबूज, पीले आड़ू), हमेशा एक समय में एक फल / एक प्रकार का फल देना चाहिए। जूस या मिक्स फ्रूट प्यूरी से बचना चाहिए।

फल भोजन के जगह नहीं दिए जा सकते हैं - बल्कि, यह बच्चे के मुख्य भोजन के बाद या पहले मीठे के तौर पर दिए जा सकता है। यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता नहीं है कि वे दिन के किसी विशिष्ट समय पर फल खा रहे हैं, लेकिन आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वे प्रति दिन कोई एक फल अवश्य खाएँ।

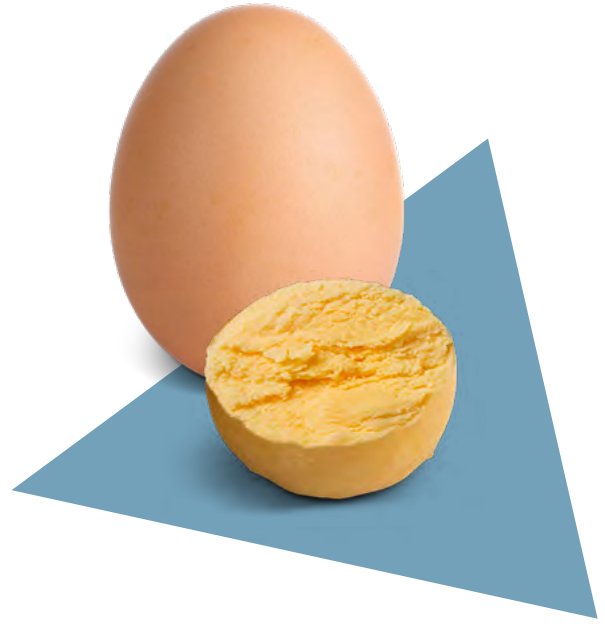


## माँस या मछली (यदि आप माँसाहारी आहार का पालन करते हैं)

प्रारंभ में, माँस या मछली को सूप के रूप में या सब्जी प्यूरी में डालकर दिया जा सकता है। माँस को त्वचा और वसा के बिना ही पकाया जाना चाहिए, और कीमा बना कर देना चाहिए। बच्चे के सूप या वेजिटेबल प्यूरी में एक चम्मच से ज्यादा मीठ नहीं डालना चाहिए वो भी बिना नमक डाले। मछली को माँस के समान ही तैयार किया जाना चाहिए, उसके काँटों को ध्यानपूर्वक निकाल देना चाहिए। मछली या माँस दैनिक भोजन का केवल 1 हिस्सा होने चाहिए, और शुरू में 10gr / 0.22 पाउंड प्रति दिन देना चाहिए और बाद में 30gr / 0.66 पाउंड तक बढ़ना चाहिए। माँस प्रति सप्ताह लगभग 4 बार और सप्ताह में 3 बार मछली देनी चाहिए। इसका मतलब है आप यह चुन सकते हैं कि कैसे प्रोटीन को वितरित करके देना चाहिए, उदाहरण के लिए एक ही दिन में दो अलग-अलग आहारों में माँस और मछली दिए जा सकते हैं, और फिर दूसरे दिन कोई माँस या मछली नहीं देना ठीक रहेगा।

## अंडे

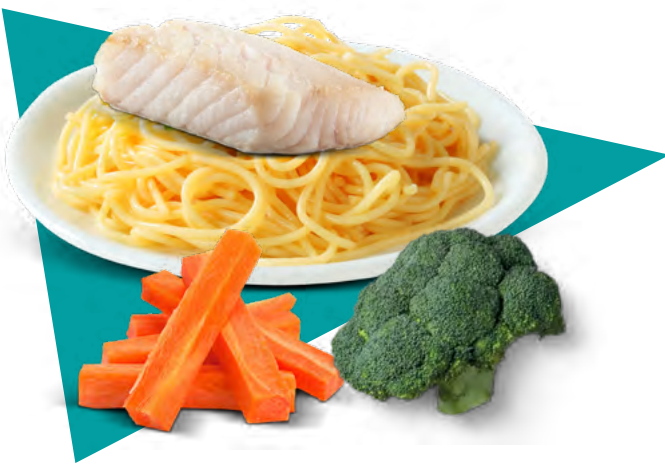
अंडे के मात्रा को धीरे-धीरे करके बढ़ाते हुए देना चाहिए, जैसे - पहले सप्ताह के दौरान आधे उबले हुए अंडे का पीला भाग देना चाहिए, दूसरे सप्ताह में पूरे उबले हुए अंडे का पीला भाग देना चाहिए, और तीसरे सप्ताह में एक पूरा अंडा दिया जा सकता है। बच्चे को प्रति सप्ताह 2 से 3 बार से अधिक अंडा नहीं देना चाहिए, अंडा अलग-अलग तरीकों से पका कर दिया जा सकता है, बशर्ते उसमें वसा या नमक न हो, और हमेशा माँस या मछली का स्थान पर देना चाहिए। ESPHGAN के एक हालिया अध्ययन ने निष्कर्ष निकाला है कि जब अच्छी तरह से पके हुए अंडे को 4-6 महीने की उम्र में दिया जाता है, तो इससे एलर्जी के जोखिम में कमी आ सकती है।



सूप और पके हुए भोजन की मात्रा बढ़ानी चाहिए, इसके साथ ही अधिक ठोस खाद्य पदार्थों को पेश करना चाहिए। 12 महीने की उम्र तक, शिशुओं को बोतल के बजाय एक कप या सिपर से दूध या पानी पीना चाहिए।



माँस या मछली को अब पास्ता या सफेद चावल के साथ दिया जा सकता है, साथ में हमेशा नरम सब्जियां होनी चाहिए, जिसे आराम से मेश किया जा सके, और बिना नमक के देना चाहिए। सुबह या दोपहर के **snack time** नाश्ते के समय, विकल्प के रूप में, दूध या दलिया दिया जा सकता है। वे अब ताजे फल और/या कुचले हुए बिस्किट के साथ दही (बिना सुगंध और बिना क्रीम वाले) ले सकते हैं - यह बिना किसी भरावट के, सूखे और सादे होने चाहिए। दही में चीनी या शहद नहीं होना चाहिए क्योंकि इससे बोटुलिज़्म का खतरा बढ़ जाता है, एक संक्रमण जो माँसपेशियों में परिवर्तन का कारण बनता है और इससे मृत्यु तक हो सकती है। शाकाहारी या वीगन भोजन में, बाकी के खाद्य पदार्थों को सुदृढ़ किया जाना चाहिए - यानी सब्जियां, अनाज, सूखे मेवे और दालें, यह भी सुनिश्चित करें कि आप सामग्री को नियमित रूप से बदल रहे हैं; साथ ही, आपको किसी स्वास्थ्य पेशेवर की सलाह अवश्य लेनी चाहिए।



## 12 महीने की उम्र के बाद

यदि पिछले चरणों में विभिन्न खाद्य पदार्थों के अनुकूलन के दौरान शिशु के पोषण में कोई कठिनाई उत्पन्न नहीं होती है, तो अब वे अपने (वयस्क) परिवार के साथ भोजन की शुरुआत करने के लिए तैयार हैं। जीवन के पहले वर्ष (1 से 2 वर्ष की उम्र) के दौरान, उन्हें मसालों, तले हुए खाद्य पदार्थ, मिठाई, नमक, चीनी और शहद (शिशु बोटुलिज़्म से जुड़ा हुआ है जो एक विष के कारण होने वाली एक गंभीर बीमारी है जो शरीर की नसों पर हमला करती है) आदि से बचना चाहिए। जीवन के इस चरण के दौरान, बच्चे को दिन में कम से कम 5 बार भोजन करना चाहिए ताकि उन्हें अपने परिवार के साथ भोजन करने की आदत पड़ सके।

जब वे 12 महीने के हो जाते हैं, तब से वे गाय का दूध लेना शुरू कर सकते हैं। उन्हें प्रति दिन 500-700 मिलीलीटर से अधिक दूध नहीं देना चाहिए।

अकार्बनिक आर्सेनिक (एक पदार्थ जो कैंसर के गठन को बढ़ावा देता है) के जोखिम को कम करने के लिए शिशुओं और छोटे बच्चों को चावल के पेय नहीं देने चाहिए।



## शाकाहारी भोजन

यदि कोई माता-पिता शाकाहारी भोजन का पालन करते हैं और/या एक शिशु को शाकाहारी आहार ही देना चुनते हैं, तो यह नियमित रूप से चिकित्सक और आहार विशेषज्ञ से परामर्श लेकर ही करना चाहिए, और माताओं या प्राथमिक देखभाल करने वालों को पोषण संबंधी सलाह का पालन करना चाहिए। बच्चे के उम्र के अनुसार टोफू, बीन उत्पादों, और सोया उत्पादों को माँस या मछली\* के स्थान पर प्रोटीन स्रोतों के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। जिन शिशुओं को माँ का दूध नहीं मिल रहा है, उन्हें सोया आधारित शिशु फार्मूला दूध देना चाहिए।

**अपने बच्चे को उसके पहले भोजन से परिचय करवाना: 4-6 महीने की उम्र से, एक बार जब आप खाद्य पदार्थों में विविधता लाना शुरू कर देते हैं**

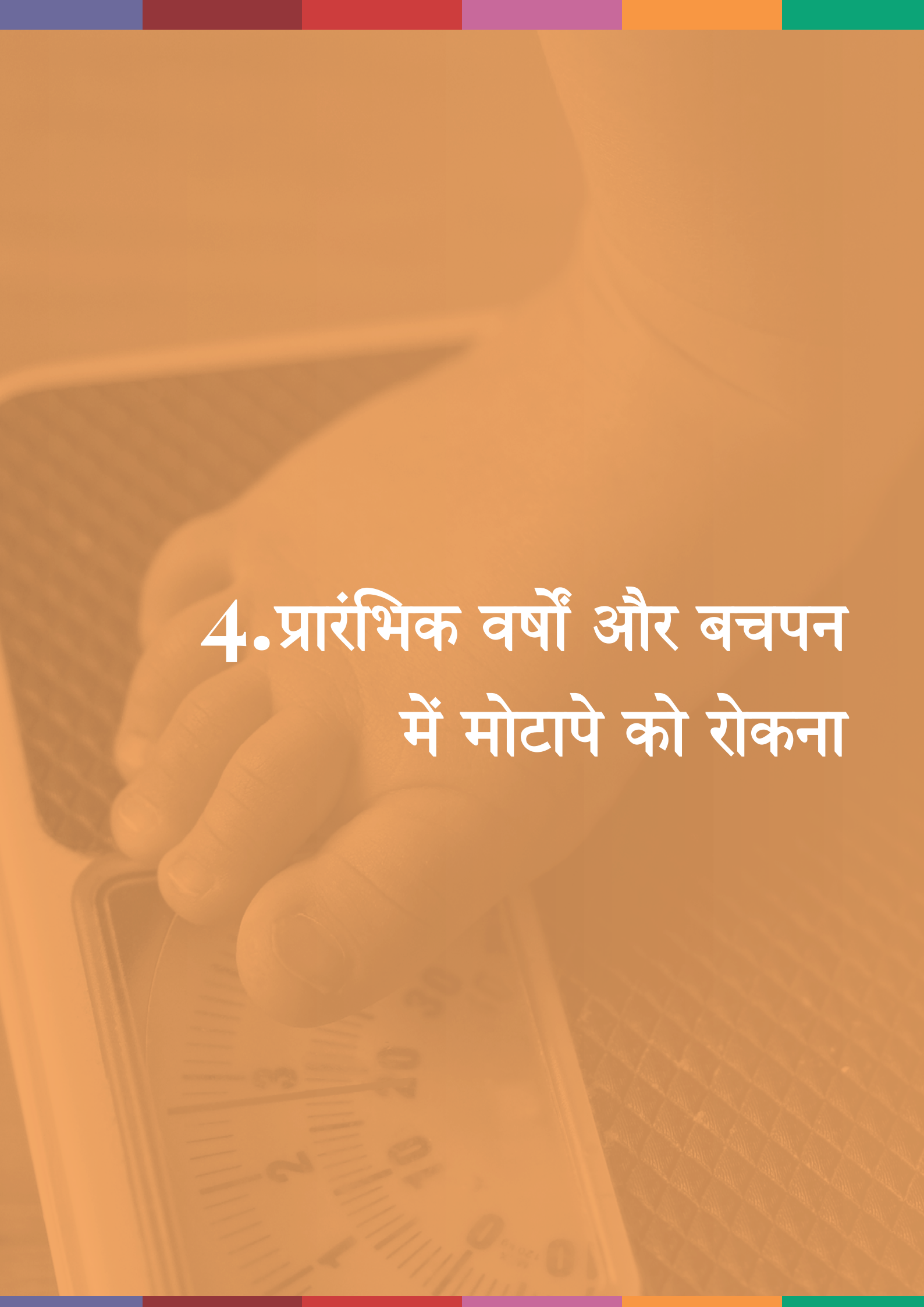
"बेबी-लेड वीनिंग" पद्धति में, शिशु एक वयस्क द्वारा खाना खिलाए जाने के बजाय खुद अपने हाथों से खाना खाते हैं, और पारिवार के साथ भोजन करते हैं और भोजन साझा भी करते हैं। इससे शिशु का अपने भोजन पर नियंत्रण रहता है और यह परवरिश का उत्तम तरीका भी है। इस पद्धति से खाना खाने के पैटर्न में सुधार हो सकता है और बच्चे में वजन बढ़ने और मोटापे का खतरा कम हो सकता है।

कच्चे और पके दोनों खाद्य पदार्थों को छोटे-छोटे टुकड़ों में प्रस्तुत किया जाना चाहिए, जिसे शिशु आसानी से अपने हाथों से पकड़ सकता है और खाते समय नियंत्रित कर सकता है - आदर्श रूप से, एक छोटी डंडी के आकार का या उनकी उंगलियों से बड़ा नहीं होना चाहिए, यानी "फिंगर फूड"। इस तरह, शिशु यह तय करते हैं कि वह क्या और कितना खाना चाहते हैं, ठीक उसी तरह जैसे वे स्तनपान प्रक्रिया के दौरान करते हैं।

यह आवश्यक है कि वयस्क देखभालकर्ता/माता-पिता शिशु के भोजन पर निगरानी रखें, खासकर यदि उनकी शारीरिक क्षमता कम विकसित हो रही हो तो, ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि उनके पोषण में कमी न हो रही हो।





A child's hand is shown holding a measuring tape against a scale. The background is a warm, orange-toned image of a child's hand holding a measuring tape against a scale. The text is overlaid in white.

## 4. प्रारंभिक वर्षों और बचपन में मोटापे को रोकना

विश्व स्वास्थ्य संगठन - WHO (OMS - Organização Mundial da Saúde) के अनुसार, अधिक वजन और मोटापे को असामान्य या अत्यधिक वसा संचय के रूप में परिभाषित किया गया है, जो स्वास्थ्य को खराब कर सकता है, अन्य बीमारियों और रुग्णता की स्थिति, जैसे मधुमेह, हृदय रोग (मुख्य रूप से हृदय रोग और स्ट्रोक), अस्थमा और कैंसर का खतरा बढ़ा सकता है। आजकल, बच्चों में मोटापे को एक आम बीमारी माना जाता है, जिसके कारण 60% से अधिक बच्चों को भविष्य में एक मोटे वयस्क के रूप में पाए जाने का अनुमान है, जो कि अत्यधिक चिंताजनक है।

बच्चे में मोटापे की रोकथाम गर्भावस्था से पहले और गर्भावस्था के दौरान शुरू हो जानी चाहिए, माँ में मोटापे और मधुमेह को रोककर; और साथ ही बच्चे का जन्म उचित वजन के साथ होना चाहिए, क्योंकि कम वजन और अधिक वजन के साथ जन्में बच्चों में उनके बचपन, किशोरावस्था और वयस्कता के दौरान मोटापे के विकास का अधिक खतरा होता है। जन्म के बाद, यदि माँ के लिए संभव हो, तो बच्चे को पहले 6 महीने केवल स्तनपान ही कराना चाहिए, जो पोषण और सुरक्षा को सुनिश्चित करता है। ठोस खाद्य पदार्थों का संतुलित आहार बच्चे के भविष्य को निर्धारित करता है, क्योंकि जीवन के पहले 2 वर्षों के दौरान ही **जीवन भर के लिए खाने की आदतें स्थापित होती हैं।**



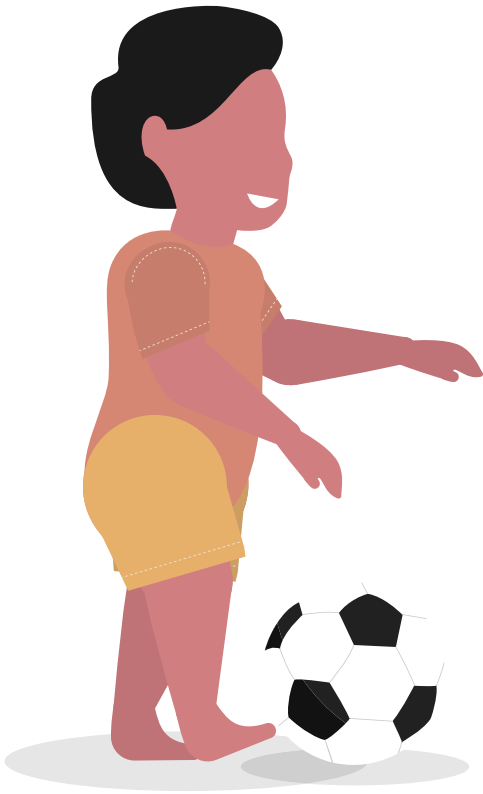
**बच्चे के जीवन के पहले वर्ष के दौरान** न तो चीनी और न ही नमक दिया जाना चाहिए, और इसमें कई खाद्य पदार्थ शामिल हैं जिसमें अतिरिक्त चीनी होती है, जैसे कि कोल्ड ड्रिंक, केक, मिठाई, बिस्कुट आदि। **बच्चे के जीवन के पहले 2 वर्षों तक वसा, चीनी और नमक वाले किसी भी खाद्य पदार्थ से बचना चाहिए**, भले ही वह "सिर्फ खेलने की कोशिश करने के लिए" ही क्यों न हो। **जीवन के पहले 2 वर्षों के बाद**, इस प्रकार के खाद्य पदार्थों को प्रति सप्ताह केवल एक बार, या आदर्श रूप से प्रति माह केवल एक बार दिया जाना चाहिए ताकि ये बच्चे के विकास में किसी भी तरह से बाधा न बनें। इसके बजाय फल, सब्जियां, लीन मीट या मछली, साबुत अनाज और नद्व मुख्य खाद्य पदार्थ होने चाहिए, जिनका सेवन ठोस पदार्थ शुरू करते समय ही किया जाता है। **2 साल की उम्र के बाद**, बच्चा अधिक चुनिंदा हो जाएगा और उनके स्वाद का अनुभव पारिवारिक वातावरण और किंडरगार्टन के अनुसार बदलता रहेगा। फिर भी, भोजन की गुणवत्ता और मात्रा को विनियमित करना अभी भी आवश्यक है - जो कि पोषक आहार और उसकी मात्रा पर ध्यान देने से होगा।

एक शिशु मोटापे से खुद को बचाने में या ठीक करने में सक्षम नहीं है। इसके अलावा, यह स्वाभाविक है कि बच्चा मिठाई, वसायुक्त और नमकीन खाद्य पदार्थ खाना चाहेगा क्योंकि उन्हें इसका स्वाद पसंद आ सकता है, और उनके इस व्यवहार को बदलना मुश्किल भी है; इसलिए, यह वयस्क देखभालकर्ताओं पर निर्भर है कि वे इससे कैसे बचें, क्योंकि वे बच्चे के पोषण और उन्हें स्वस्थ रखने के लिए जिम्मेदार हैं।

## व्यावहारिक सुझाव

- ऐसे खाद्य पदार्थ नहीं खरीदें जिन्हें बच्चों को देना “ठीक नहीं है” इससे बच्चे को उन खाद्य पदार्थों को खाने की आदत नहीं लगेगी। इसलिए इनके बजाय केवल स्वस्थ खाद्य पदार्थ (सब्जियां, फल, आदि) खरीदने चाहिए।
- वयस्कों को बच्चों के सामने सर्वोत्तम उदाहरण प्रस्तुत करना चाहिए। वे बच्चे के मॉडल हैं, और उनके खाने की आदतें बड़े से ही बनती हैं। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि वयस्क अपनी आदतों में केवल पौष्टिक भोजन ही शामिल करें - जो न केवल बच्चे के स्वास्थ्य के लिए बल्कि पूरे परिवार की भलाई और स्वास्थ्य के रखरखाव में मदद करती हैं।

प्रत्येक व्यक्ति को संतुलित आहार का सेवन करना चाहिए, जिसमें खाद्य पदार्थों, पोषण अनुपात और भागों के बीच संतुलन होना आवश्यक है। उन खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए जो फूड सर्किल / पिरामिड का हिस्सा नहीं हैं जैसे कि अतिरिक्त वसा और चीनी युक्त पदार्थ।



- संतुलित और पौष्टिक आहार अपनाने के अलावा, नियमित व्यायाम और खेल के माध्यम से भी मोटापे को रोका या कम किया जा सकता है, बच्चों को प्रति दिन 60 मिनट व्यायाम या खेलना चाहिए। शारीरिक व्यायाम मजेदार होता है, वजन नियमित करने में योगदान देता है, आत्म-सम्मान भी बढ़ाता है, और बेहतर स्कूल / शैक्षणिक उपलब्धि को भी बढ़ावा देता है।
- स्वस्थ वजन बनाए रखने के लिए सोने का पैटर्न भी आवश्यक है, क्योंकि जो बच्चे अपने सोने के घंटों को नियमित नहीं करते हैं, उनका वजन बढ़ने की संभावना अधिक होती है।

संक्षेप में, प्रारंभिक वर्षों में मोटापे को स्वस्थ आदतों, पौष्टिक भोजन, अच्छी नींद और शारीरिक व्यायाम को दिनचर्या में शामिल करके, रोका जा सकता है या कम किया जा सकता है। जिस पर बच्चे और उनके परिवार दोनों को ध्यान देना चाहिए।

एक स्वस्थ पोषण खाद्य शैली पूर्ण, संतुलित, विविध और मर्यादित होनी चाहिए:

- दिन भर में भोजन को वितरित किया जाना चाहिए, 1-2 प्रमुख भोजन और बीच में 3-4 हल्के भोजन का सेवन करना चाहिए, हर 3 घंटे में।
- धीरे-धीरे खाएँ और सभी खाद्य पदार्थों को अच्छी तरह चबाकर खाएँ।
- शांत स्थान पर और बिना हड़बड़ी में भोजन करें।
- भोजन के बीच में पानी पीएँ - प्रति दिन 1.5 से 3 लीटर के बीच।
- मछली, माँस और अंडे महत्वपूर्ण प्रोटीन स्रोत हैं।
- दूध, पनीर और दही (डेयरी उत्पाद) विटामिन, कैल्शियम और प्रोटीन के सेवन के लिए आवश्यक हैं।
- अपने भोजन में चीनी (दूध, दही, फल) से बचें और मीठे पेय का सेवन कम करें।
- वसायुक्त खाद्य पदार्थों से बचें और किसी भी अतिरिक्त वसा (जैसे स्प्रेड, सॉस, मक्खन) के किसी भी रूप को न खाएँ।
- पैकेट बंद और फास्ट फूड से बचें, क्योंकि इनमें बहुत कैलोरी (सैचुरेटेड फैट और चीनी का उच्च प्रतिशत) होती हैं और इसमें आवश्यक पोषक तत्व बहुत ही कम होते हैं।
- जहां कोई विकल्प हो, वहां "भूमध्यसागरीय" प्रकारों का चयन करें, जो आम तौर पर कम वसा वाले होते हैं और अधिक स्वस्थ तरीके से पकाए जाते हैं (जैसे उबले हुए, ओवन में पके हुए, हल्का तला हुआ और नमक के स्थान पर जड़ी-बूटियों और मसालों का उपयोग करें)।

फाइबर दैनिक पोषण का आवश्यक हिस्सा होना चाहिए:

- दालें (मटर, बीन्स, छोले, दाले) नियमित रूप से खाएँ, या तो सूप/स्ट्रू/करी में साइडर के रूप में लें।
- सब्जियों को (कच्ची या पकी हुई) रोजाना खाना चाहिए और हर दिन कम से कम 2 बार खाना चाहिए, आपके भोजन में आधा हिस्सा इनका होना चाहिए।
- ताजे मौसमी फल, जमे हुए या ग्रीनहाउस में उगाए गए फलों से बहुत बेहतर होते हैं। आपको अधिकतर इनका उपयोग करना चाहिए और अलग-अलग प्रकार के फल खाने चाहिए।
- ब्राउन अनाज और आटा (पास्ता, चावल, ब्रेड) सफेद की तुलना में बेहतर होते हैं क्योंकि वे फाइबर से भरपूर होते हैं और इनमें चीनी कम होती है।

आमतौर पर खाने की गलतियाँ:

- अत्यधिक खाना
- एक समय का खाना ना खाना
- अत्यधिक नमक का सेवन
- अत्यधिक चीनी (केक, मिठाई, चॉकलेट, आदि) का सेवन करना।
- अतिरिक्त वसा (जो प्रोसेस्ड और तले हुए खाद्य पदार्थ हैं)
- अत्यधिक शराब का सेवन
- दालों और सब्जियों का कम सेवन
- दूध और उसके उत्पादों का कम सेवन।





## 5. बाल्यावस्था में मौखिक स्वास्थ्य

दांत बहुत महत्वपूर्ण हैं और उनकी रक्षा और देखभाल की जानी चाहिए। उनका मुख्य उद्देश्य खाद्य पदार्थों को चबाना है, लेकिन बात करने और मुस्कुराने में इनकी अहम भूमिका होती है।



आम तौर पर, एक बच्चे के पास 3 साल की उम्र तक 20 प्राथमिक दांतों का पूरा सेट होता है, क्योंकि वे लगभग 6 महीने की उम्र से दांत निकलना शुरू कर देते हैं और 3 साल की उम्र तक निकालते हैं, जिसमें 8 कृन्तक (सामने के दांत और पार्श्व), 4 रदनक दांत होते हैं। (मोलर्स के साथ) और 8 चर्वणक दांत होते हैं। जब तक हम लगभग 18 वर्ष के होते हैं, तब तक औसत व्यक्ति के लगभग 32 स्थायी दांत आ जाते हैं - यानी 8 कृन्तक, 4 रदनक, 8 अग्रचर्वणक और 12 मोलर्स, होते हैं, ऊपरी जबड़े पर कुल 16 और निचले जबड़े में 16 दांत होते हैं।

## ► 5.1 जन्म से 3 वर्ष की आयु तक 3 वर्षों तक करें:

पहला दांत आने के बाद, माता-पिता या वयस्क देखभाल करने वालों को बच्चे के दांतों को दिन में दो बार ब्रश करना शुरू करना चाहिए (रात को सोने से पहले अवश्य ब्रश करना चाहिए), साफ भीगे कपड़े/गौज की पट्टी से या नरम बच्चे के टूथब्रश का उपयोग करके ब्रश करना शुरू कर देना चाहिए, फ्लोराइड के 1000-1500 पीपीएम (मिलीग्राम/लीटर) के साथ फ्लोराइड टूथपेस्ट से - फ्लोराइड टूथपेस्ट का एक छोटा सा स्मियर लेना चाहिए, जो बच्चे की छोटी उंगली के आकार का होता है।

बच्चे की चुसनी/डमी में चीनी या शहद का प्रयोग नहीं करना चाहिए। 1 वर्ष की आयु के बाद, बच्चे को अपनी दूध की बोतल का लंबे समय तक उपयोग नहीं करने देना चाहिए और उन्हें मुंह में बोतल की स्तन (चूची) के साथ सोने नहीं देना चाहिए - चाहे उसमें दूध हो, जूस हो या आटा हो।



## ► 5.2 3 से 6 साल की उम्र से:

इस समय माता-पिता या देखभालकर्ताओं का उदाहरण बच्चे के लिए सबसे महत्वपूर्ण है, क्योंकि बच्चे उनके व्यवहार, हावभाव और आदतों की नकल करना शुरू कर देते हैं। इसलिए, मौखिक स्वच्छता की आदतों को अपनाना शुरू करने का बहुत महत्व है।

दांतों को ब्रश करते समय बच्चे की निगरानी करें, यह सुनिश्चित करने के लिए कि वे टूथपेस्ट की सही मात्रा ले रहे हैं या नहीं, और वे इसे खा तो नहीं रहे हैं, और यह भी कि वे दांतों के पूरे सतहों को कवर करते हुए, ब्रश को गोल गोल घुमाते हुए दांतों को अच्छी तरह साफ़ कर रहे हैं या नहीं। हालांकि, चिंता न करें यदि बच्चा शुरू में अच्छे से ब्रश नहीं करते हैं - महत्वपूर्ण बात यह है कि अपने बच्चे को उसके दैनिक दिनचर्या के हिस्से के रूप में दाँत ब्रश करने की आदत डाल दी है। आप एक अच्छा उदाहरण स्थापित कर सकते हैं और उन्हें यह दिखा सकते हैं कि आप अपने दांतों को ठीक से ब्रश कर रहे हैं।

इस उम्र में भी 1000-1500 पीपीएम (मिलीग्राम/लीटर) फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट से ब्रश करना चाहिए और टूथपेस्ट की मात्रा बच्चे की अपनी छोटी उंगली के नाखून के आकार की होनी चाहिए। उन्हें दिन में कम से कम दो बार दांतों को ब्रश करना चाहिए, जिनमें से एक सोने से ठीक पहले होना चाहिए। इस उम्र में, कोई भी मिठाई या चॉकलेट या मीठा पेय देने से बचना चाहिए। लॉलीपॉप और मीठे पेय विशेष रूप से हानिकारक हैं, क्योंकि वे दांतों को चीनी से भर देते हैं।

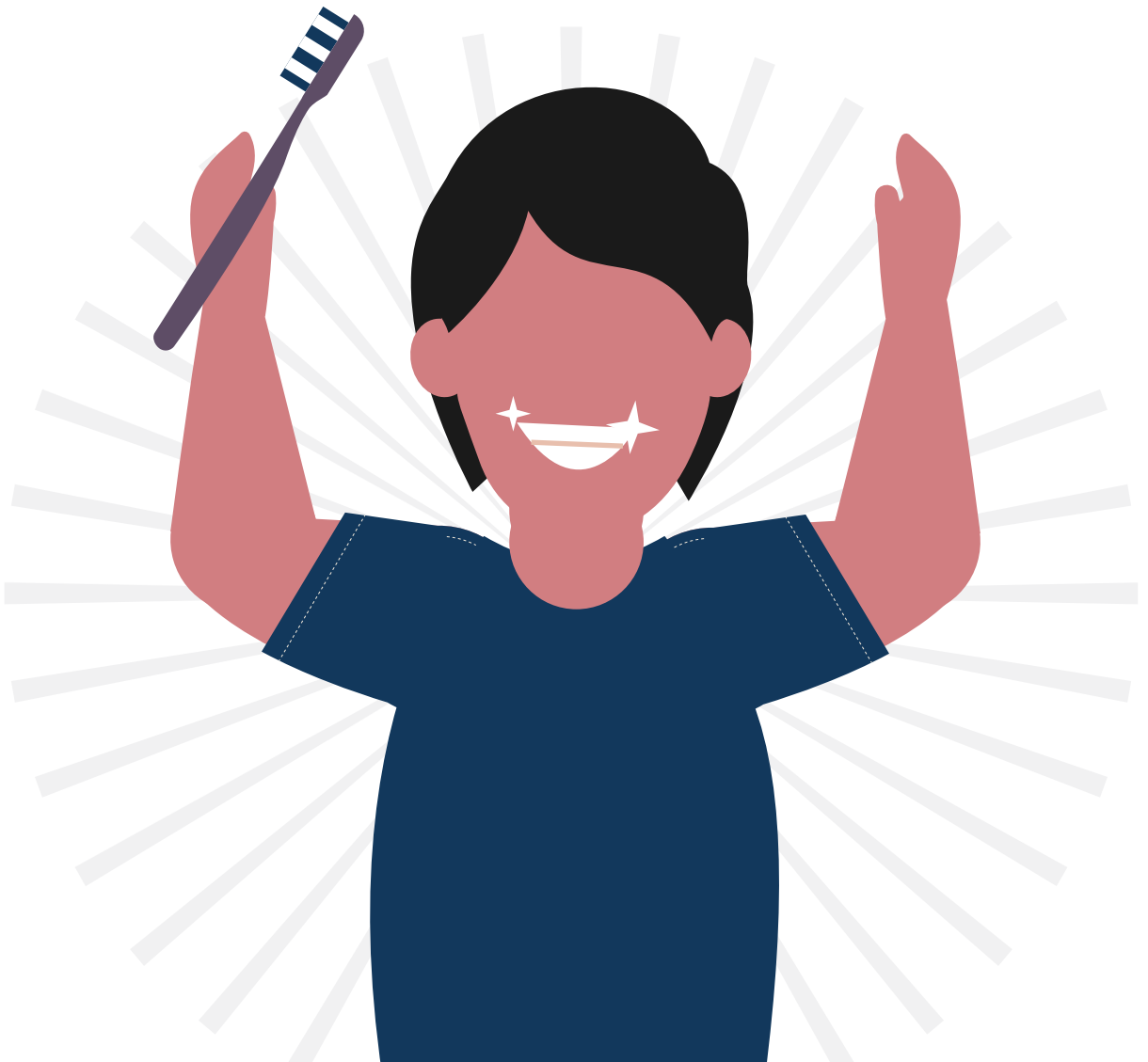


## ► 5.3 6 वर्ष की उम्र के बाद:

इस उम्र में बच्चे को अपने दांतों को एक फ्लोराइड टूथपेस्ट ब्रश करना चाहिए, जिसमें 1000-1500 पीपीएम (मिलीग्राम / लीटर) हो या घर में वयस्क जो उपयोग कर रहे हों; टूथपेस्ट की लंबाई 1 सेमी होनी चाहिए और लगभग 2 मिनट तक गोल गोल घुमाते हुए ब्रश करना चाहिए। दांतों को दिन में दो बार ब्रश करना चाहिए, एक बार सोने से पहले। यदि बच्चे को कोई गतिशीलता संबंधी समस्या है, तो दांतों की देखरेख माता-पिता / देखभालकर्ता द्वारा किया जाना चाहिए।

टूथब्रश उनके लिए व्यक्तिगत होना चाहिए (साझा नहीं) और हमेशा साफ होना चाहिए। यह नरम और बच्चे की उम्र के लिए उपयुक्त होना चाहिए। टूथब्रश को हर 3 महीने में बदल देना चाहिए या जब इसके ब्रिसल्स छिटकने लगें या बाहर की ओर मुड़ने लगे तब बदल देना चाहिए। उपयोग करने के बाद, टूथब्रश को उसके ब्रिसल्स ऊपर की ओर करके रखना चाहिए ताकि वे सूख सकें।

दांतों को ब्रश करने के अलावा, लगभग 9-10 वर्ष की आयु में, दांतों के बीच में सफाई करने के लिए डेंटल टेप का प्रयोग करना चाहिए, वे डेंटल फ्लॉस की तुलना में अधिक प्रभावी होते हैं और इनके प्रयोग से इंटरडेंटल हाइजीन करते समय मसूड़ों के आघात से बचा जा सकता है। इसे तभी करना चाहिए जब बच्चे इसे करने में निपुण हो।







स्वास्थ्य क्या है?  
what.health  
diversITy

**Funding Support:**

