

गर्भावस्था

आणि

आहार



अन्न व पोषण विभाग
गृहविज्ञान महाविद्यालय
मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी



गर्भावस्था ही एक नैसर्गिक शरीरशास्त्रीय प्रक्रिया असते, परंतु तिच्याकडे दुर्लक्ष करू नये, गर्भवती स्त्री एका सुदृढ बालकाला जन्म देवू शकते, पण केव्हा ? कि जेव्हा ती स्वतः निरोगी असते. त्यासाठी तिने गर्भावस्थेत काळजी घ्यायला हवी. आपले मूल निरोगी जन्मास यावे अशी प्रत्येक मातेची मनातून इच्छा असणे स्वाभाविकच आहे. परंतु नुसती इच्छा असून चालत नाहीतर त्यासाठी प्रत्येक मातेने गर्भावस्थेपासूनच आहाराकडे अधिक लक्ष दिले पाहिजे. गर्भावस्थेत आहार हा अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे. पुरेसे खाणे सर्वात महत्त्वाचे आहे, कारण भावी माता दोन जीवासाठी आहार घेत असते.

आहारात धान्ये, कडधान्ये, पालेभाज्या, दूध व दूधाचे पदार्थ, स्निग्धपदार्थ, तेलबिया यांचा समावेश असणे आवश्यक आहे, तसेच अंडी, मांस, मासे यांचा पण समावेश करावा.

गर्भावस्था आणि रक्तक्षय

गर्भवती स्त्रियामध्ये रक्तक्षयाचे प्रमाण फार मोठ्या प्रमाणात आढळून येते. याचे मुख्य कारण म्हणजे लोहाच्या वावतीत शरीराची जास्त मागणी, परंतु अन्नातून पुरेसे लोह प्राप्त होत नाही. यासाठी तिच्या आहारात भरपूर पालेभाज्या उदा. पालक, मेथी, शंपू, शेवग्याचा पाला, आंबट चुका, उपलब्ध असणारी फळे, तीळ, गुळ, आळीव यासारख्या जास्त लोह असणाऱ्या अन्न पदार्थांचा समावेश केला पाहिजे. तसेच लोहाच्या शोषणास मदत करणारे जीवनसत्व 'क'चा समावेश करणे उपयुक्त ठरते. उदा० मोड आलेली कडधान्ये, आंबट फळे, पालेभाज्या इ.

खालील तक्त्यात गर्भवती स्त्रीला तिच्या कामानुसार आवश्यक असणाऱ्या आहाराचे प्रमाण दिलेले आहे. तिला

दैनंदिन आहारापेक्षा जास्त आहाराची गरज असते हे लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे.

प्रौढ व गर्भवती स्त्रीकरिता समतोल आहार

खाद्यपदार्थ (ग्रॅम)	कमी मेहनतीचे काम	साधारण मेहनतीचे काम	जास्त मेहनतीचे काम	जास्तीचे आवश्यक प्रमाण (गर्भवती स्त्री)
तृणधान्ये	४१०	४४०	५७५	३५
डाळीं	४०	४५	५०	१५
हिरवा भाजी- पाला	१००	१००	५०	—
इतर भाज्या	४०	४०	१००	—
कंदमुळे	५०	५०	६०	—
दूध व दुधाचे पदार्थ	१००	११०	२००	१००
तेल व तूप	२०	२५	४०	—
साखर व गूळ	२०	२०	४०	१०

मांसाहारी लोकांनी डाळीऐवजी दोन अंडी किंवा ५० ग्रॅम मांस किंवा मासे तसेच १० ग्रॅम तेल किंवा तूप घ्यावे.

गर्भावस्थेतील समस्या :

शरीरातील अंतर्गत बदलामुळे गर्भवती स्त्रियामध्ये काही तक्रारी दिसून येतात. अनेक गर्भवती महिलांना पहिल्या तीन महिन्यात सकाळी मळमळतें व वांत्या होतात. त्याचा परिणाम आहार घेण्यावर होतो. त्यासाठी आहारात विशेष बदल करणे आवश्यक आहे.

सकाळी उठल्यावर शर्करायुक्त पिठमय पदार्थ, कुरकुरीत पदार्थ, उदा. बिस्कीट, टोस्ट, खारी, पापड (भाजलेले) इ. पदार्थ खावेत. प्रमुख जेवणात शक्यतो पातळ पदार्थ व पाण्याचा उपयोग टाळावा. पाणी व इतर पेय दोन जेवणाच्या मध्ये घ्यावे. चहा, कॉफी यांचा उपयोग पण मर्यादित असावा. सौम्य आहार घ्यावा आहारात तिखट, मसालेदार, उग्रवासाचे, तळलेले पदार्थ टाळावेत. एकाच वेळेस जास्त न खाता थोडे - थोडे चार ते सहा वेळा खावे. गर्भावस्थेत चौथ्या महिन्यानंतर बद्धकोष्ठतेचे प्रमाण बहुतांशी स्त्रियांमध्ये दिसून येते. ही तक्रार दूर करण्यासाठी भरपूर पाणी आणि द्रव पदार्थ घ्यावेत तसेच सकाळचा चहा, नास्ता घेण्यापूर्वी एक ते दोन ग्लास पाणी प्यावे. पालेभाज्या, फळे यांचा आहारात भरपूर वापर करावा. अन्न नीट चावून खावे. खाण्याच्या वेळेत बदल करू नये आहाराप्रमाणेच शरीराच्या व्यवस्थेत हालचालीसाठी व्यायाम आवश्यक समजावा. चालणे हा सर्वात उत्तम व्यायाम आहे.

गर्भावस्थेतील समज अपसमज :

गर्भवती स्त्रियांच्या आहाराबाबत काही गैरसमजुती प्रचलीत आहेत. उदा. गर्भवती स्त्रीने पपई खाल्ल्यास गर्भपात होतो. एवढेच नव्हे तर तिने कमी अन्न खाल्ल्यास प्रसुती सुलभ होते. तसेच गर्भवती स्त्रीने माती राख, चूना, खाणें योग्य समजले जाते. परंतु वरील सर्व सम-जुती अयोग्य आहेत व त्या मातेच्या आणि बाळाच्या आरोग्यास अपायकारक ठरतात हे लक्षात ठेवणें जरूरीचे आहे. त्याचप्रमाणें गर्भवती स्त्रीचे संपूर्ण गर्भावस्थेत एकंदर १० ते १२ किलो वजन वाढावयास पाहिजे. परंतु एकदाच वजन वाढणें चांगले नाही. तर पहिल्या तीन महिन्यात गरोदर स्त्रीचे वजन हे २ ते ३ पौन्ड वाढायला पाहिजे. त्यानंतर प्रत्येक आठवड्याला एक पौन्ड याप्रमाणें वजन वाढायला पाहिजे.

गर्भावस्थेतील धोक्याची कारणे :

गर्भवती स्त्रीला धोका म्हणजे बाळाचे आरोग्य आणि बाळाच्या जीविताला किंवा दोघांनाही धोका संभवतो गर्भावस्था धोकादायक ठरणारी खालील कारणे आहेत.

- गर्भवती ही वयाने फार लहान असणे (१८ वर्षाखालील)
- गर्भवती स्त्रीचे पहिले मुल तीन वर्षाहुन लहान असणे.
- वय ३५ वर्षापेक्षा जास्त असणे.
- अगोदरचं तीन-चार मुले असणे.
- उंची १४५ सें.मी. हुन कमी असणे.
- वजन ४५ कि.ग्रॅ.हुन कमी किंवा ८० कि.ग्रॅ. पेक्षा जास्त असणे.
- रक्तक्षय (अॅनेमिया) असणे.
- उच्च रक्तदाब असणे.
- रक्तगट आर.एच. निगेटीव्ह असणे.

वरील धोक्याची कारणे ज्या स्त्रीमध्ये दिसून येतील त्यांनी विशेष काळजी घेणे आवश्यक आहे. आईची व मुलाची प्रकृती ही प्रामुख्याने गर्भावस्थेतील आईच्या आहारावर अवलंबून असते. सध्याचे माता व मूल यांचे कुपोषण व मृत्यूचे प्रमाण हे प्रामुख्याने संतुलीत आहारा अभावी झाल्याचे आढळून आले आहे. तेव्हा हा धोका टाळण्यासाठी सकस व समतोल आहार हा गर्भवती माता आणि मूल यांना जीवनदायी ठरू शकेल.

प्रा.सौ. विजया पांडे (नलावडे)

डाॅ. सौ. स्नेहलता रेड्डी

श्री कांबळे राजकुमार

अन्न व पोषण विभाग, गृहविज्ञान महाविद्यालय, म. क. वि. परभणी

मुद्रक : मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, मुद्रणालय, परभणी.
