



## मातृ स्वास्थ्य व पोषण सम्बन्धी अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नोत्तरी

एक कदम सुरक्षित मातृत्व की ओर

चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण,  
उत्तर प्रदेश सरकार की एक सार्थक पहल



### प्रश्न 1: प्रसवपूर्व जांच क्या है? यह महत्वपूर्ण क्यों है?

- गर्भ में पल रहे बच्चे के स्वास्थ्य और सही विकास को सुनिश्चित करने के लिए पूरी गर्भावस्था के दौरान कम से कम चार बार जांच करवाना जरूरी है।
- पहली जांच गर्भ के पहले तीन महीने के अंदर, दूसरी जांच गर्भ के चौथे से छठे महीने के अंदर, तीसरी जांच गर्भ के सातवें से आठवें महीने के अंदर और चौथी जांच नौवें महीने में या प्रसव की तारीख नजदीक आने पर करनी चाहिए।
- गर्भावस्था के दौरान जांचों के अंतर्गत वजन का माप, बी पी का माप, खून की जांच, पेशाब की जांच, पेट की जांच, अल्ट्रासाउंड, HIV एवं सिफिलिस गर्भावस्था की जांच के अंतर्गत आते हैं।

### प्रश्न 2: गर्भवती व धात्री माताओं के लिए पोषण क्यों महत्वपूर्ण है?

- जैसे-जैसे गर्भावस्था आगे बढ़ती है, पर्याप्त भोजन माँ के शरीर की अतिरिक्त आवश्यकता को पूरा करने में मदद करता है। केवल एक स्वस्थ गर्भवती महिला ही अपने गर्भ में पल रहे शिशु के वृद्धि और विकास के लिए पर्याप्त पोषक तत्वों की आपूर्ति सुनिश्चित कर सकती है, जिससे स्वस्थ बच्चे के जन्म को सुनिश्चित किया जा सकता है।
- गर्भावस्था के दौरान वजन वृद्धि, जच्चा-बच्चा के सही स्वास्थ्य एवं पोषण का होता सूचक है। पुरे गर्भकाल में एक महिला का वजन औसतन ९ - ११ की. ग्रा . बढ़ना चाहिए।
- स्तनपान कराने वाली धात्री महिलाओं को गर्भावस्था की तुलना में अधिक पोषण की आवश्यकता होती है। विभिन्न पोषक तत्वों की पूर्ति के लिए स्तनपान के दौरान आहार की आवश्यकता और भी बढ़ जाती है।
- गर्भवती एवं धात्री महिलाओं को थोड़े थोड़े अंतराल पर भोजन करना चाहिए, जिससे की वह आसानी से पच सके।

### प्रश्न 3: गर्भवती एवं धात्री महिलाओं के लिए आयरन (IFA/ आई.एफ.ए) की लाल गोलियों का सेवन क्यों महत्वपूर्ण है?

- गर्भावस्था के दौरान शरीर में आने वाले बदलाव के कारण एनीमिया होने की संभावना अधिक हो जाती है। इसकी रोकथाम के लिए भोजन और आई एफ ए (IFA) की गोलियों का सेवन आवश्यक होता है।
- गर्भावस्था के दौरान आयरन की बढ़ी हुई आवश्यकता को पूरा करने के लिए आयरन युक्त भोजन के साथ प्रतिदिन आयरन की गोली का सेवन महत्वपूर्ण है। आयरन की गोली न केवल एनीमिया को कम करती है साथ ही भ्रूण के मस्तिष्क के विकास के लिए भी फायदेमंद है।
- आयरन की कमी से गर्भावस्था के दौरान महिला को थकान महसूस होती है, चक्कर आते हैं, समय से पहले प्रसव तथा प्रसव के दौरान और पश्चात रक्तस्राव के जोखिम बढ़ जाता है। इसके आलावा गर्भ में पल रहे बच्चे के शारीरिक एवं मानसिक विकास भी बाधित हो सकता है।

### प्रश्न 4: गर्भावस्था के दौरान आयरन (IFA) की गोली का सेवन का सेवन कब शुरू करें और कब तक जारी रखना है ?

- गर्भावस्था के दौरान दूसरी और तीसरी तिमाही में तथा प्रसवोपरांत छः माह तक प्रतिदिन एक आयरन (IFA) की गोली का सेवन करें।
- गर्भावस्था के चौथे माह से प्रतिदिन आयरन की एक गोली (60 मि0ग्रा0 एलीमेन्टेल आयरन तथा 500 माइक्रोग्राम फोलिक एसिड) का सेवन आरम्भ करनी चाहिए (गर्भावस्था के दौरान कुल 180 गोलियाँ)।
- इसी प्रकार प्रसवोपरांत धात्री महिलाओं को छः माह तक तक प्रतिदिन आयरन की एक गोली (कुल 180 गोलियाँ) का सेवन करना चाहिए।



**प्रश्न 5: एनीमिया से बचाव एवं रोकथाम कैसे करें?**

- सभी गर्भवती व धात्री महिलाएं दैनिक आहार में प्रोटीन, आयरन और विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए। एनीमिया से बचाव हेतु प्रतिदिन एक आयरन की लाल गोली का सेवन करना चाहिए।
- यदि खून में हीमोग्लोबिन 11 ग्राम% से कम है तो गर्भवती महिला को प्रतिदिन दो आयरन की लाल गोली खानी चाहिए।
- यदि हीमोग्लोबिन 7 ग्राम% से कम है तो नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र पर संपर्क करें।

**प्रश्न 6: आयरन के सेवन से संबंधित आपको किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?**

- आयरन फोलिक एसिड (IFA) की गोली सादा पानी या नींबू पानी के साथ लेनी चाहिए क्योंकि विटामिन सी (जो नींबू / खट्टा फल से मिलता है) शरीर में आयरन का अवशोषण में सहायक होता है।
- आयरन फोलिक एसिड की गोली दूध, चाय और कॉफी के साथ नहीं लेनी चाहिए। आयरन की गोली खाने के एक घण्टा पहले या बाद में चाय कॉफी नहीं लेनी चाहिए।
- कुछ महिलाओं को आयरन की गोली के सेवन से मितली, चक्कर आदि समस्याएं आती हैं। इससे बचाव के लिए गोली का सेवन भोजन के 1 घंटे बाद करें।

**प्रश्न 7: गर्भवती एवं धात्री महिलाओं के लिए कैल्शियम की गोली का सेवन क्यों महत्वपूर्ण है?**

- गर्भावस्था के दौरान कैल्शियम उच्च रक्तचाप से होने वाली जटिलताओं से बचाव, माँ के दूध की गुणवत्ता में बढ़ोतरी, माँ एवं भ्रूण की हड्डियों की मजबूती के लिये आवश्यक है।
- धात्री माताओं में कैल्शियम की आवश्यकता गर्भवती महिलाओं से डेढ़ गुना अधिक होती है। इसकी भरपाई करने तथा माँ और नवजात शिशुओं के हड्डियों की स्वस्थ को बनाये रखने के लिये कैल्शियम की गोली का सेवन महत्वपूर्ण है।

**प्रश्न 8: गर्भावस्था के दौरान कैल्शियम की गोली का सेवन कब शुरू करें और कब तक जारी रखना है ?**

- गर्भावस्था के दौरान दूसरी और तीसरी तिमाही में तथा प्रसवोपरान्त छः माह तक, प्रतिदिन कैल्शियम की दो गोलियाँ (500 मि(ग्रा)0 एलिमेन्टल कैल्शियम एवं 250 आई0यू0 विटामिन डी-3) प्रतिदिन सेवन करना चाहिए।
- पहली गोली सुबह नाश्ते के बाद और दूसरी गोली दोपहर के भोजन के साथ सेवन करना चाहिए।

**प्रश्न 9: कैल्शियम के सेवन से संबंधित आपको किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?**

- कैल्शियम की गोली कभी भी खाली पेट नहीं लेना चाहिये, क्योंकि इससे पेट में जलन हो सकती है।
- कैल्शियम और आयरन फोलिक एसिड (IFA) की गोलियाँ एक साथ नहीं लेनी चाहिए क्योंकि कैल्शियम आयरन के अवशोषण को बाधित करता है।
- आयरन और कैल्शियम की गोलियाँ के सेवन में कम से कम दो घंटे का अंतर होना चाहिए।



**प्रश्न 10: गर्भावस्था के दौरान फोलिक एसिड की गोली का सेवन क्यों महत्वपूर्ण है?**

- फोलिक एसिड की गोली बच्चे के मस्तिष्क और रीढ़ से संबंधित प्रमुख जन्म दोषों के खतरे को कम करने में मददगार होता है। गर्भ का पता चलते ही हर गर्भवती महिला को पहली तिमाही में हर रोज एक फोलिक एसिड (400 माइक्रोग्राम) की गोली लेना आरम्भ कर देना चाहिये।
- फोलिक एसिड की गोली प्राप्त करने के लिए, गर्भ का पता चलते ही तुरंत आशा / ए.एन.एम दीदी से संपर्क करें। पंजीकरण के उपरांत फोलिक एसिड की गोली एएनएम से प्राप्त करें।

**प्रश्न 11: गर्भावस्था के दौरान कृमिनाशक गोली (अल्बेण्डाजोल) का सेवन क्यों महत्वपूर्ण है?**

- गर्भावस्था के दौरान कृमि नियंत्रण के लिए पहली तिमाही के बाद विशेषतः दूसरी तिमाही में अल्बेण्डाजोल (400 मिलीग्राम) की एक गोली चबाकर ए0एन0एम की निगरानी में खानी चाहिए।
- अल्बेण्डाजोल एनिमिया से बचाव करती है साथ में कीड़ों के कारण भोजन के अवशोषण अथवा पाचन की समस्या को भी दूर करती है।

**प्रश्न 12: गर्भवती महिला को प्रतिदिन कितनी बार खाना खाना चाहिए?**

- गर्भावस्था के दौरान पर्याप्त भोजन, भ्रूण का विकास सुनिश्चित करने में मदद करता है। दूसरी व तीसरे त्रैमास में शिशु का वजन और लम्बाई तेजी से बढ़ता है व शिशु के मस्तिष्क एवं शारीरिक का विकास काफी तेजी से होता है। इस समय गर्भवती महिला को कम से कम तीन बार पूरा भोजन और दो बार पौष्टिक नाश्ता लेना चाहिए।
- गर्भवती महिला को थोड़े-थोड़े अंतराल पर भोजन करना चाहिए। अपने भोजन में वह पाँच तरह के जरूरी खाद्य समूह को जरूर शामिल करें। जैसे 1) अनाज 2) दाल व फलियां, मूंगफली 3) हरे पत्तेदार सब्जी - अन्य सब्जी 4) मौसमी फल और विटामिन सी युक्त फल, 5) दूध व दूध से बने पदार्थ। यदि परिवार मांसाहारी भोजन करते हैं तो भोजन में अंडा/मछली या मांस अवश्य शामिल करना चाहिये।
- आंगनवाड़ी केंद्र से प्राप्त पुष्ठाहार को दैनिक भोजन में सम्मिलित करना चाहिये।
- कम वजन वाली गर्भवती महिलाएं पूरे दिन में कम से कम एक बार पौष्टिक नाश्ते में तिल की लड्डू, मुरमुरा - बेसन लड्डू, मूंगफली, गुड़ पट्टी, हलवा, खीर इत्यादि सेवन कर सकते हैं।
- अधिक वजन वाली महिलाएं, अपने आहार में ज्यादा से ज्यादा रेशेदार, हरे पत्तेदार सब्जियां, फल, छिलके वाली दालें, साबुत अनाज जैसे बाजरा और रागी शामिल करें। बिना मलाई वाला दूध पिएँ। चीनी का सेवन कम करें।

**प्रश्न 13: प्रसव की तैयारी के दौरान गर्भवती महिला और उसके परिवार के सदस्यों को नवजात को स्तनपान से संबंधित क्या जानकारी दी जानी चाहिए?**

गर्भावस्था के तीसरी तिमाही में तथा प्रसव की तैयारी के दौरान, नवजात को समय से दूध पिलाने के बारे में परामर्श देना महत्वपूर्ण है। गर्भवती महिला और उसके परिवार के सदस्यों को पता होना चाहिए कि -

- जन्म के तुरंत बाद मां का पहला दूध जो गाढ़ा और पीले रंग का होता है (कोलोस्ट्रम) शिशु को अवश्य दिया जाना चाहिए। यह बच्चे को रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करता है और पाचन शक्ति को बढ़ाता है।
- मां का दूध शिशु के लिए संपूर्ण आहार है। बच्चे को पानी, घुट्टी, शरबत, कोई अन्य दूध, फलों का रस, ग्लूकोज, गुड़ का पानी, ग्राइप वाटर, शहद, चाय जैसा कोई अन्य तरल पदार्थ नहीं देना चाहिए। यह नवजात शिशु को बीमार बना सकते है और इससे संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है।
- जब तक बच्चा छः महीने का न हो जाए तब तक बच्चे को मां के दूध के अलावा कुछ भी नहीं देना चाहिए, यहां तक कि पानी भी नहीं देना चाहिए - केवल स्तनपान जारी रखना चाहिए।
- माता-पिता दोनों को दोनों बच्चे का नियमित वजन करते हुये देखना चाहिए कि बच्चा कैसे बढ़ रहा है। और सभी टीके पूरे कराने चाहिये।