



**ഡോ.സന്ധ്യ മോഹൻദാസ്**

(MBBS, DGO, MNAMS)  
കൺസൾട്ടന്റ്, ഗവ. സ്ത്രീകളുടെയും കുട്ടികളുടെയും ആശുപത്രി, കോഴിക്കോട്



**NEO CRADLE**

"A comprehensive newborn care management system"

# ഗർഭിണികളും ആഹാരക്രമവും

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ അയാളുടെ ആഹാരത്തിനുള്ള പങ്ക് വളരെ വലുതാണ് എന്ന് പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഒരു കുഞ്ഞ് രൂപം കൊള്ളുന്ന ഗർഭകാലത്തും അതിന് മുൻപും പ്രസവശേഷവും ശരിയായ രീതിയിലുള്ള ഭക്ഷണവും ഭാരനിയന്ത്രണവും ഗർഭിണിയുടേയും കുഞ്ഞിന്റേയും ആരോഗ്യത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ആരോഗ്യമുള്ള അമ്മയിൽ നിന്ന് മാത്രമേ ആരോഗ്യമുള്ള കുഞ്ഞ് ജനിക്കുകയുള്ളൂ. പോഷകാഹാരം ശരിയായ രീതിയിലും അളവിലും കഴിക്കുന്നത് ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന്റെ വളർച്ചയേയും അമ്മയുടെ ആരോഗ്യത്തേയും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

സാധാരണ പറയാറുള്ളത് പോലെ ഒരു ഗർഭിണി രണ്ട് പേർക്കുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കണമെന്ന് പറയുന്നത് ശരിയല്ല. കുറഞ്ഞ കായിക അധ്വാനമുള്ള ഒരു സ്ത്രീക്ക് ഒരു ദിവസം ആവശ്യമുള്ള ഊർജ്ജത്തിന്റെ അളവ് 2250 കാലറിയാണ്. ഇതിന്റെ കൂടെ ഗർഭകാലത്ത് 350 കാലറി അധിക ഊർജ്ജം ആവശ്യമുണ്ട്. ഇരട്ട കുട്ടികളുള്ള ഗർഭിണിയാണെങ്കിൽ പ്രതിദിനം 450 കാലറി അധിക ഊർജ്ജം മതിയാകും. ഇതനുസരിച്ച് ഗർഭകാലത്ത് ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് അൽപം കൂട്ടേണ്ടതാണ്. അതേസമയം അമിത ഭക്ഷണം അമ്മയുടേയും കുഞ്ഞിന്റേയും ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണ്. ഈ കഴിക്കുന്ന അധിക ഭക്ഷണം ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന്റെ ശാരീരികാരോഗ്യത്തിന് ഉപകരിക്കാതെ അമ്മയുടെ പൊണ്ണത്തടിക്ക് കാരണമാകുന്നു. അതുപോലെ കുറവ് ഭക്ഷണം ശിശുവിന്റെ വളർച്ചക്കുറവിനും കാരണമാ യേക്കാം.

ഗർഭിണിയുടെ ഭക്ഷണം ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന്റെ ശരിയായ വളർച്ചക്കും സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തിനും ശരിയായ രീതിയിലുള്ള മൂലയൂട്ടലിനും സഹായിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഗർഭകാലത്തും മൂലയൂട്ടുന്ന സമയത്തും കഴിക്കുന്ന



ആഹാരം പോഷകസമൃദ്ധമാക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആവശ്യത്തിനനുസൃതമായി ശരിയായ അളവിൽ അന്നജം, പ്രോട്ടീൻ, കൊഴുപ്പുകൾ, ധാതുലവണങ്ങൾ, വൈറ്റമിനുകൾ, നാരുകൾ (Dietary fiber) എന്നിവയടങ്ങിയ ആഹാരത്തേയാണ് സമീകൃതാഹാരം എന്ന് പറയുന്നത്.

സാധാരണ ഗതിയിൽ ഗർഭകാലത്ത് ശരീരഭാരം പൂർവ്വാവസ്ഥയിൽ നിന്ന് 8 കിലോഗ്രാം മുതൽ 12 കിലോഗ്രാം വരെ കൂടുന്നു. ഇരട്ടക്കുട്ടികളുള്ള ഗർഭിണികളുടെ ശരീരഭാരം 12 കിലോഗ്രാം മുതൽ 15 കിലോഗ്രാം വരെ വർദ്ധിച്ചേക്കാം. അതിൽ കവിഞ്ഞുണ്ടെങ്കിൽ അമിത ഭക്ഷണവും അതിന് ഒരു കാരണമാകാം (മറ്റനേകം കാരണങ്ങളുണ്ട്)

അമ്മയുടെ തെറ്റായ ആഹാരരീതി ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന്റെ ചില വൈകല്യങ്ങൾക്കും ഗർഭമലസലിനും കാരണമായേക്കാം. ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിനുണ്ടാകുന്ന പല വൈകല്യങ്ങളും ഗർഭാവസ്ഥയുടെ തുടക്കത്തിൽ (9 മുതൽ 11 ആഴ്ചക്കാലയളവിൽ) തന്നെ സംഭവിക്കുന്നതിനാൽ ആഹാര രീതികൾ ഗർഭിണിയാകുന്നതിന് മുൻപ് തന്നെ ക്രമീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ചും പ്രമേഹരോഗികളായ സ്ത്രീകൾ ഗർഭിണിയാകുന്നതിന് മുൻപ് തന്നെ രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലൂടെയും, ഗർഭാവസ്ഥക്ക് മുൻപുള്ള 3 മാസം മുതൽ തന്നെ ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളിക കഴിക്കുന്നതിലൂടെയും ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിനെ ബാധിക്കുന്ന ചില വൈകല്യങ്ങൾ (ഉദാ: Neural Tube Defect, തലച്ചോറിനെ ബാധിക്കുന്ന ചില വൈകല്യങ്ങൾ) കുറയുന്നതായി തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

അമിതഭാരവും ഗർഭാവസ്ഥയിൽ പല പ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്നു. അതിനാൽ കുഞ്ഞ് വേണമെന്ന് തീരുമാനിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ശരീരഭാരം ശരിയായ അളവിൽ നിലനിർത്തുന്നതിന് ഭക്ഷണ കാര്യങ്ങളിൽ നല്ല ശ്രദ്ധ ചെലുത്തേണ്ടതാണ്.

**ഗർഭിണികൾ എന്തൊക്കെ കഴിക്കണം**

1. പോഷക ഗുണമുള്ള സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. അതായത് കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ ആവശ്യമായ അളവിൽ അന്നജം, മാന്യം, കൊഴുപ്പ്, വൈറ്റമിൻ, ധാതുലവണങ്ങൾ, നാരുകൾ എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കണം.

**ഗർഭകാലത്തെ പോഷകാവശ്യങ്ങൾ (ദിവസേന)**

- 1. പ്രോട്ടീൻ - 70 ഗ്രാം
- 2. കൊഴുപ്പ് - 30 ഗ്രാം
- 3. കാത്സ്യം - 1000 മില്ലി ഗ്രാം
- 4. ഇരുമ്പ് - 38 മില്ലി ഗ്രാം
- 5. ഫോളിക് ആസിഡ് - 400 മൈക്രോഗ്രാം

- 2. ഭക്ഷണം ഗർഭിണിയുടെ അഭിരുചിക്കനുസരിച്ച് തയ്യാറാക്കണം.
- 3. ഏതുതരം ഭക്ഷണം വേണമെന്നും എത്ര അളവിൽ കഴിക്കണമെന്നും ഓരോരുത്തരുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസൃതമായി വ്യത്യാസപ്പെടുത്താം. സ്വാദുള്ളതും എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുന്നതുമായ ആഹാരം കഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ആഹാരക്രമം ഗർഭിണികളുടെ ജീവിത നിലവാരം, രുചി, ആഹാരശീലങ്ങൾ എന്നിവക്കനുസരിച്ച് തീരുമാനിക്കാം. കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം ശുചിത്വമുള്ളതാണെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.



4. മുൻ നേരം വയറുനിറയെ കഴിക്കുന്നതിന് പകരം ചെറിയ ഇടവേളകളിൽ 6-7 തവണ കഴിക്കുക.
5. ദിവസവും 10-12 ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളം കുടിക്കണം.
6. പാൽ, പാലുല്പന്നങ്ങൾ, മുട്ട, ഇറച്ചി, മത്സ്യം, വിവിധതരം പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, ഇലക്കറികൾ, മുളപ്പിച്ച പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. സസ്യോഹാരികൾ മുളപ്പിച്ച പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ കൂടുതലായി കഴിക്കണം.
7. നാരുകളടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് മലബന്ധം ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കും. പഴച്ചാറുകൾക്ക് പകരം പഴങ്ങൾ മുഴുവനായി തന്നെ കഴിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.
8. പൈനാപ്പിൾ, മാതളം, ഈത്തപ്പഴം എന്നിവ ഗർഭിണികൾ കഴിക്കരുതെന്ന ഒരു വിശ്വാസം നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. പക്ഷെ ഇവയൊന്നും ഗർഭിണിക്കോ കുഞ്ഞിനോ ദോഷം ചെയ്യുകയോ ഗർഭമലസലിന് കാരണമാവുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല.

ഗർഭിണികളിൽ ഏകദേശം 70-80 ശതമാനം പേർക്ക് വിളർച്ചയുണ്ടെന്നാണ് കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. അതിൽ ബഹു ഭൂരിപക്ഷവും ഭക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് (Nutritional Anaemia). ഇരുമ്പ്, ഫോളിക് ആസിഡ് എന്നിവയുടെ കുറവാണ് ഇതിന് കാരണം. ഇരുമ്പു സത്ത് കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിലൂടെ ഇത് ഒരു അളവ് വരെ തടയാം. മീൻ, മാംസം, ഇലക്കറികൾ, ഈത്തപ്പഴം, തണ്ണിമത്തൻ എന്നിവ ഇത്തരത്തിലുള്ളവയാണ്. ചായയും കാപ്പിയും അധികമായാൽ ഇരുമ്പിന്റെ ആഗിരണത്തെ കുറയ്ക്കും. പഴവർഗ്ഗങ്ങളിലെ വൈറ്റമിൻ സി ഇരുമ്പിന്റെ ആഗിരണം വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഇരുമ്പുസത്തും ഫോളിക് ആസിഡും അടങ്ങിയ ഗുളികകളും അനീമിയ തടയാൻ ആവശ്യമാണ്. അതേസമയം എല്ലാതരം അനീമിയയും ഇരുമ്പുസത്തിന്റെ കുറവ് കൊണ്ടല്ല. കടുത്ത വിളർച്ച ഉണ്ടെങ്കിലോ ഇരുമ്പുസത്ത് അടങ്ങിയ ഗുളികകൾകൊണ്ട് ഭേദപ്പെടുത്തില്ലെങ്കിലോ കൂടുതൽ പരിശോധനക്ക് വിധേയമാകേണ്ടിവരും.

**ഗർഭിണികൾക്ക് ഒരു മാതൃകാ ആഹാരക്രമം**  
 ഊർജ്ജം 2600 കാലറി

**പ്രഭാത ഭക്ഷണം**

ഒരു ഗ്ലാസ്സ് പാൽ പഞ്ചസാരയിട്ടത്, ഒരു പുഴുങ്ങിയ മുട്ട, 3 ഇഡലി ഒരു കപ്പ് സാമ്പാർ അല്ലെങ്കിൽ 2 ചപ്പാത്തി ഒരു കപ്പ് വെജിറ്റബിൾ കുറുമ.

**11 മണിക്ക്**

ഒരു ഗ്ലാസ്സ് മോരുവെള്ളം അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കപ്പ് പഴങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ചെറിയ കപ്പ് ഉപ്പുമാവ്.

**ഉച്ചഭക്ഷണം**

ഒരു കപ്പ് ചോറ്, 2 ചപ്പാത്തി, ഒരു കപ്പ് കറി സാലഡ് (കേരറ്റ്, തക്കാളി തുടങ്ങിയവ അടങ്ങിയത്) 1 കപ്പ് തൈര് അല്ലെങ്കിൽ 2 കഷ്ണം മീൻ ഏതെങ്കിലും ഒരു പഴം.



**വൈകുന്നേരം**

ഒരു കപ്പ് ചായ / കാപ്പി / പാൽ  
3-4 ബിസ്ക്കറ്റ് / 2 ചെറിയ സമോസ

**രാത്രിഭക്ഷണം**

2-3 ചപ്പാത്തി, ഒരു കപ്പ് ചോറ്, പച്ചക്കറി കൊണ്ടുള്ള കറി  
രണ്ടു കപ്പ് പരിപ്പ് കറി / 3-4 കഷണം ചിക്കൻ കറി വെച്ചത്  
സാലഡ് ഒരു കപ്പ്, ഏതെങ്കിലും ഒരു പഴം.

ഗർഭിണികൾ ചായ, കാപ്പി എന്നിവ അധികം കുടിക്കരുത്. കാപ്പിയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കഫീൻ കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. ഒരു ഗ്ലാസ്സ് കാപ്പിയോ ചായയോ ദിവസം കുടിക്കുന്നതിന് കുഴപ്പമില്ല. പഞ്ചസാര, എരിവ്, പുളി, ഉപ്പ് എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക. കോള, സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്കുകൾ, ജങ്ക് ഫുഡ്സുകൾ, മദ്യം എന്നിവ ഗർഭിണികൾ ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.

**ഗർഭകാല അസ്വസ്തതകളും ഭക്ഷണരീതിയും**

**ഗർഭകാല മനഃപിരട്ടലും ഛർദ്ദിയും**

ഗർഭകാലത്ത് ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങളാണ് ഇവയ്ക്ക് കാരണം. കൂടുതലായി എണ്ണ, കൊഴുപ്പുകൾ, സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക, ഇടക്കിടെ കുറച്ച് കുറച്ചായി ആഹാരം കഴിക്കുക. അതികഠിനമായ ഛർദ്ദി അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടതാണ്.

**നെഞ്ചെരിച്ചിൽ**

അധികമായി എരിവും പുളിയുമുള്ള ഭക്ഷണം, ചായ, കോള, കാപ്പി, വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക. ഭക്ഷണം കഴിച്ച ഉടനെ കിടക്കരുത്. രാത്രി ഭക്ഷണം അധികം വൈകിക്കാതെ 8 മണിയോട് കൂടി കഴിക്കുക. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക.

**മലബന്ധം**

നാറുകൂടങ്ങിയ ഭക്ഷണം (പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, മുഴുധാന്യങ്ങൾ) കഴിക്കുക. വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കുക. മലബന്ധത്തിനുള്ള മരുന്നുകൾ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം മാത്രമേ കഴിക്കാവൂ.

