

Publication	Dainik Sambad	Edition: Agartala
Client	Abha Surgy Centre	Page No: 04 Date: 10.09.2024

গর্ভাবস্থায় পুষ্টির গুরুত্ব

সঠিক পুষ্টি একটি সুস্থ গর্ভাবস্থার সময় ভীষণ ভাবেই জরুরি। প্রথম ত্রৈমাসিক থেকে ডেলিভারি পর্যন্ত, একজন মা যা খান তা শিশুর বিকাশ এবং তার সামগ্রিক সুস্থতায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। গর্ভাবস্থায় অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টির চাহিদা সম্পর্কে জানানো Abha Surgy সেন্টারের গাইনোকোলজিস্ট ডঃ বাণী কুমার মিত্র।

ফলিক অ্যাসিডের ওপর খেয়াল রাখুন : প্রথম ত্রৈমাসিকে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল ফলিক অ্যাসিড। ফলিক অ্যাসিড নিউরাল টিউব ডিফেক্ট প্রতিরোধ করে এবং মস্তিষ্ক এবং মেরুদণ্ডের গঠনকে সমর্থন করে। সবুজ শাক সবজি, মটরশুটি, এবং সিরিয়াল এই ধরনের খাবারগুলি গর্ভাবস্থায় বেশি করে খাওয়া উচিত।



বৃদ্ধির জন্য প্রোটিনকে গুরুত্ব দিন : প্রোটিন হল শিশুর কোষ, পেশী এবং তিস্যুগুলির জন্য বিস্ফিঙ ব্রক। চর্বিহীন মাংস, ডিম, দুগ্ধজাত দ্রব্য এবং মসুর ডাল এবং টোফুর মতো উদ্ভিদ-ভিত্তিক প্রোটিনগুলি প্রতিদিনের খাবারে অন্তর্ভুক্ত করুন।

মজবুত হাড় ও দাঁতের জন্য ক্যালসিয়াম : শিশুর হাড়ের বিকাশ মায়েদের পর্যাপ্ত ক্যালসিয়াম গ্রহণের ওপর নির্ভর করে। গাইনোকোলজিস্টরা মা ও শিশু উভয়ের হাড়ের স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য দুগ্ধজাত পণ্য, ফোটিফাইড উদ্ভিদ-ভিত্তিক দুধ, বাদাম এবং সবুজ শাকসবজি খাবার পরামর্শ দেন।

Activ
Go to

ক্লান্তি মোকাবেলা করে এবং অক্সিজেন সরবরাহে সহায়তা করে : চর্বিহীন মাংস, পালং শাক এবং লেগুমের মতো আয়রন সমৃদ্ধ খাবার রক্তাক্সতা প্রতিরোধ করে এবং গর্ভাবস্থায় প্রয়োজনীয় রক্তের পরিমাণ বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। শেষগণ বাড়তে ভিটামিন সি-সমৃদ্ধ খাবারের ওপর জোড় দিন।

হাইড্রেশন মাস্ট : প্রচুর পরিমাণে জল খাওয়া হজম, পুষ্টি শোষণ এবং অ্যামনিওটিক তরল স্তর বজায় রাখতে সহায়তা করে। দিনে কমপক্ষে ৮-১০ গ্লাস জল পান করুন।

মস্তিষ্কের বিকাশের জন্য স্বাস্থ্যকর চর্বি : মাছ, আখরোট এবং তিসি বীজে পাওয়া ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড শিশুর মস্তিষ্ক এবং চোখের বিকাশের জন্য অপরিহার্য। এগুলি অকাল প্রসবের ঝুঁকিও কমায়।

মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টস এবং ভিটামিন : ভিটামিন বি ১২, ডি এবং আয়োডিন
শক্তি, হাড়ের
স্বাস্থ্য এবং রোগ
প্রতিরোধ ক্ষমতা
বৃদ্ধির জন্য অত্যন্ত
গুরুত্বপূর্ণ। আপনার
ঔষ্যোগ বিশেষজ্ঞের
দ্বারা নির্ধারিত
নিয়মিত প্রসবপূর্ব
সম্পূরকগুলি নিশ্চিত
করুন যে এই
চাহিদাগুলি পূরণ
করা হয়েছে।

ভারসাম্য রাখুন :
গর্ভাবস্থার অনেক
রকম খাবার খাওয়ার
ইচ্ছা মায়েদের
হয়, তবে রাস্তার
ভাজাভুজি এড়িয়ে
ফল, বাদাম এবং
গোটা শস্যের
মতো পুষ্টিকর
খাবারগুলিকে বেশি গুরুত্ব দিন।

মনে রাখবেন :
নিয়মিত প্রসবপূর্ব কাউন্সেলিং এবং চেক-আপ সহ একটি সুস্থ খাদ্য, ব্যায়াম,
ধ্যান মা এবং শিশু উভয়ের জন্যই একটি সুস্থ গর্ভাবস্থার ভিত্তি তৈরি করে।

