

Time	Narration
00:00	गरोदर महिलांसाठी अत्यावश्यक पोषण क्रिया ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:08	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत :
00:11	गर्भधारणेदरम्यान पोषकतत्वांची गरज.
00:15	गर्भधारणेदरम्यान अत्यावश्यक पोषण क्रिया.
00:20	ENA ला अत्यावश्यक पोषण क्रिया म्हणूनही ओळखले जाते.
00:26	ENA हा महिला आणि मुलांची पोषणविषयक स्थिती सुधारण्याचा दृष्टीकोन आहे.
00:34	गर्भधारणेदरम्यान, स्त्रीच्या शरीरात शारीरिक
00:38	आणि हार्मोनल बदल होतात.
00:41	तिच्या पौष्टिक आहाराच्या गरजाही वाढतात.
00:45	ह्या काळात पौष्टिक आहार हे, आई आणि बाळाच्या आरोग्यासाठी महत्वाचे असते.
00:52	आईच्या पोटातील बाळ पोषणासाठी त्याच्या आईवर अवलंबून असते.
01:00	गरोदरापणापासून ते बाळ दोन वर्षांचे होईपर्यंतचा काळ हा पहिल्या 1,000 दिवसांचा असतो.
01:08	ह्या काळात वाढ आणि
01:11	मानसिक विकास झपाट्याने होत असतो.
01:14	हे बाळाचे आणि आईचे आत्ताचे आणि पुढील आरोग्यदेखील ठरवते.
01:21	पौष्टिक आहारामुळे आईला होणारी मळमळ आणि अशक्तपणापासून तिला आराम मिळतो.
01:29	हे गर्भाच्या मेंदूच्या विकासास मदत करते.
01:33	ह्यामुळे बाळांमध्ये जन्मापासून असणाऱ्या आजारांचा धोका
01:39	आणि आईमध्ये असलेला अशक्तपणा कमी होतो.
01:42	चला पोषकतत्वांबद्दल आणि
01:45	गरोदरापणाच्या काळातील अत्यावश्यक पोषण क्रिया ह्याबद्दल बोलूयात.
01:50	गरोदरापणात अनेक पोषक घटक गरजेचे असतात.
01:56	प्रथिने हे त्यांपैकी एक आहे.
01:59	प्रथिनांची गरज पूर्ण करण्यासाठी प्रथिनांनी समृद्ध अन्न खाण्याचा सल्ला दिला जातो.
02:06	मांस, मासे, कोंबडी आणि अंडी ह्यामध्ये प्रथिने अतिशय जास्त प्रमाणात आहे.
02:14	कडधान्ये, शेंगा, बेदाणे, बिया, दूध आणि दुधाचे पदार्थ ह्यांमध्येदेखील चांगल्या प्रमाणात प्रथिने आहेत.
02:23	अत्यावश्यक फॅटी ऍसिडदेखील गरोदरापणात गरजेचे असतात.
02:30	त्यांना चांगले चरबीदेखील म्हणतात.
02:34	उदाहरणार्थ: DHA आणि EPA.
02:39	मासे, बेदाणे आणि बिया ह्यांमध्ये चांगले फॅटी ऍसिड आहेत.
02:46	आता पाहूयात - गरोदरापणात आवश्यक असलेले इतर पोषकतत्वे.
02:52	फोलेट हे, DNA संश्लेषणासाठी आणि
02:56	गर्भाच्या पेशींच्या विकासासाठी गरजेचे आहे.
02:58	हे लहान मुलांमधील न्यूरल ट्यूब दोष कमी करण्यासदेखील मदत करते.

03:04	गरोदरपणात रोजच्या आहारात फोलेटचा समावेश करणे गरजेचे आहे.
03:11	मोड, हिरव्या पालेभाज्या आणि कोंबडीची कलेजी ह्यांमध्ये चांगल्या प्रमाणात फोलेट असते.
03:19	गरोदरपणात फोलेटसोबत लोहदेखील खूप महत्वाचे आहे.
03:26	लाल रक्तपेशींच्या निर्मितीसाठी लोह गरजेचे आहे.
03:32	हे संपूर्ण शरीरात ऑक्सिजन वाहून नेण्यास मदत करते.
03:37	गरोदरपणात, रक्ताचे प्रमाण वाढते.
03:42	त्यामुळे महिलांना मोठ्या प्रमाणात लोहाची गरज भासते.
03:47	हे वाढत्या गर्भाच्या गरजा पूर्ण करण्यास मदत करते.
03:53	गर्भामध्ये लोह साठवले जाते, जे प्रसुतीनंतर वापरता येते.
04:01	लोहाच्या कमतरतेमुळे अशक्तपणा येऊ शकतो.
04:06	अशक्तपणा येऊ नये म्हणून आहारात लोहाने समृद्ध पदार्थांचा समावेश करावा.
04:11	कोंबडी किंवा बकरीची कलेजी, भेजा, हृदय हे लोहाचे चांगले स्रोत आहेत.
04:19	सीफूड, अंडी आणि गार्डन क्रेस बिया ही इतर उदाहरणे आहेत.
04:26	शेंगा,
04:29	हिरव्या पालेभाज्या
04:31	आणि बियांमध्येदेखील लोह असते.
04:34	हळद आणि धण्यांमध्येही काही प्रमाणात लोह असते.
04:40	अशक्तपणा परजीवी आणि
04:44	जंतांमुळेदेखील येऊ शकतो.
04:47	हे होऊ नये म्हणून गर्भवती महिलेने जंतनाशक औषध घ्यावे.
04:52	दुसऱ्या तिमाहीत जंतनाशक औषधाचा एक डोस घेण्याचे सांगितले जाते.
04:59	लक्षात ठेवा जेवणासोबत चहा आणि कॉफी पिऊ नये.
05:05	ह्यामुळे लोह शोषणात अडथळा येईल.
05:10	विशेष म्हणजे, क-जीवनसत्त्व आपल्या शरीरात लोहाचे शोषण सुधारते.
05:16	त्यासाठी लोहाने समृद्ध अन्न आणि
05:19	क-जीवनसत्त्व असलेले पूरक अन्न खावे.
05:24	आवळा, टोमॅटो, पेरू हे क-जीवनसत्त्वाने समृद्ध स्रोत आहेत.
05:30	गरोदरपणात लोह आणि फोलेटची गरज वाढते.
05:35	केवळ आहार ह्या गरजा पूर्ण करत नाही.
05:40	म्हणून, 'आयर्न फॉलिक एसिड' पूरक टॉनिकची शिफारस केली जाते.
05:46	तथापि, प्रसवपूर्व पूरक आहार निरोगी आहाराची जागा घेत नाही.
05:52	गर्भधारणेपूर्वी आणि गर्भधारणेदरम्यान प्रसवपूर्व पूरक घेतले जाते.
06:00	गर्भवती महिलांनी आरोग्य कर्मचाऱ्यांकडून आयर्न फॉलिक एसिडच्या गोळ्या घ्याव्यात.
06:07	ह्या गोळ्या अंगणवाडी केंद्रांद्वारे पुरवल्या जातात.
06:12	गोळ्या दिवसातून एकदा घ्याव्या.
06:16	गर्भवती महिलांनी आयर्न फॉलिक एसिड गोळी घेताना खबरदारी घ्यावी.
06:23	मळमळ आणि अस्वस्थता टाळण्यासाठी जेवणानंतर 2 तासांनी गोळ्या घ्याव्यात.
06:31	काही वेळा, ह्या गोळ्या खाल्ल्यानंतर तिला शौचात काळे मल येऊ शकते.

06:37	जुलाब किंवा बद्धकोष्ठतादेखील होऊ शकते.
06:43	मात्र, ही लक्षणे काही दिवसांनी बरी होतात.
06:48	तसेच, 'आयरन फॉलिक ॲसिड'ची गोळी कॅल्शियमच्या गोळ्यांसोबत घेऊ नये.
06:55	ती सकाळी आणि संध्याकाळी डोस म्हणून घ्यावी.
07:01	कॅल्शियम हे गर्भधारणेदरम्यान आवश्यक असलेले आणखी एक महत्वाचे पोषकतत्त्व आहे.
07:06	गर्भवती महिलांमध्ये 'कॅल्शियम'च्या कमतरतेमुळे उच्च रक्तदाब होतो.
07:12	त्यामुळे हात पायांना सूज येते.
07:17	कमतरता टाळण्यासाठी तिने तिच्या रोजच्या आहारात दूध आणि दुधाच्या पदार्थांचा समावेश करावा.
07:25	बिया, बेदाणे, हिरव्या पालेभाज्या आणि सुक्या माशांमध्येही कॅल्शियम असते.
07:34	गर्भधारणेदरम्यान आणि गर्भधारणेनंतर कॅल्शियम पूरक टॉनिकची देखील शिफारस केली जाते.
07:41	कॅल्शियमच्या गोळ्या आयसीडीएस केंद्रांकडून
07:46	आणि प्राथमिक आरोग्य केंद्रांकडून पुरविल्या जातात.
07:49	आयसीडीएस ही 'एकात्मिक बाल विकास सेवा' आहे.
07:56	ह्या गोळ्या गर्भधारणेच्या 14 आठवड्यांपासून प्रसूतीनंतर 6 महिन्यांपर्यंत दिल्या जातात.
08:05	गोळ्या दिवसातून दोनदा घेणे आवश्यक आहे.
08:08	अति कॅल्शियम लोह शोषण्यास प्रतिबंध करते.
08:14	त्यामुळे दोन कॅल्शियमच्या गोळ्या एकत्र खाऊ नयेत.
08:19	न्याहारी किंवा दुपारच्या जेवणानंतर एक गोळी घ्यावी.
08:25	दुसरी गोळी संध्याकाळचा नाश्ता किंवा रात्रीच्या जेवणानंतर घेऊ शकता.
08:31	रिकाम्या पोटी कॅल्शियमच्या गोळ्या खाऊ नका कारण त्यामुळे जठरदाह होईल.
08:38	जठरदाह ही पोटाच्या आवरणाची जळजळ आहे.
08:44	महत्वाची भूमिका बजावणारे आणखी एक पोषकतत्त्व म्हणजे - आयोडीन.
08:49	आयुष्याच्या सर्व टप्प्यांवर चांगल्या आरोग्यासाठी आयोडीन आवश्यक असते.
08:56	आयोडीन शरीरात नीट साठवता येत नाही.
09:00	त्यामुळे रोज कमी प्रमाणात आयोडीन आवश्यक आहे.
09:06	मासे, कोळंब्या, दूध, चीज आणि आयोडीनयुक्त मीठ हे आयोडीनचे चांगले स्रोत आहेत.
09:16	आयोडीनची कमतरता टाळण्यासाठी आयोडीनयुक्त मीठ वापरावे.
09:22	आयोडीनयुक्त मीठ स्थानिक बाजारात सहज उपलब्ध आहे.
09:27	आयोडीनयुक्त मीठ वापरताना काही खबरदारी घ्यावी.
09:33	ते स्वयंपाकाच्या शेवटी टाकावे.
09:37	आयोडीनयुक्त मीठ उष्णता आणि प्रकाशास संवेदनशील असते.
09:42	उष्णता आणि प्रकाशाच्या अति संपर्कामुळे मिठातील आयोडीन नष्ट होऊ शकते.
09:49	म्हणून, ते घट्ट झाकण असलेल्या गडद डब्यामध्ये ठेवावे.
09:54	गरोदरपणात महत्वाची भूमिका बजावणारे इतर पोषक घटक म्हणजे कोलीन आणि झिंक.
10:02	जीवनसत्त्व B12 आणि मॅग्नेशियम हेदेखील महत्वाचे आहे.
10:08	कोलीन, फोलेट आणि जीवनसत्त्व B12 मिळून न्यूरल ट्यूब डिफेक्ट्स कमी करतात.
10:15	न्यूरल ट्यूब डिफेक्ट्स हे जन्मजात दोष आहेत, जे मेंदू आणि पाठीच्या कण्यावर परिणाम करतात.
10:23	मेंदूच्या विकासासाठी कोलीनदेखील आवश्यक आहे.

10:27	तर झिंक गर्भाच्या विकासात मदत करते.
10:32	ह्या पोषकतत्वांबद्दल अधिक माहिती इतर ट्युटोरिअलमध्ये स्पष्ट केली आहे.
10:39	कृपया ह्या पोषकतत्वासाठी स्वतंत्र ट्युटोरिअल पाहा.
10:44	उदाहरणार्थ: प्रथिनेचे महत्त्व,
10:47	कोलीन
10:49	आणि फोलेटचे महत्त्व.
10:51	तसेच कॅल्शियमचे महत्त्व आणि
10:55	B12 चे महत्त्वदेखील पाहा.
10:57	आई आणि बाळाच्या आरोग्यासाठी निरोगी आहार महत्वाचा आहे.
11:03	आईच्या आहारात विविध खाद्य गटांचा समावेश असावा.
11:07	पहिला अन्नगट म्हणजे धान्य, मुळे, पांढरे कंद आणि केळी.
11:15	दुसऱ्या गटात - कडधान्ये आणि
11:18	बेदाणे आणि बिया ह्यांचा तिसरा गट आहे.
11:22	चौथा गट दुधाचा आहे.
11:25	मांस, चिकन आणि मासे हा पाचवा गट आहे.
11:31	सहावा गट आहे- अंडी.
11:34	गडद हिरव्या पालेभाज्या हा सातवा गट आहे.
11:40	आठवा गट म्हणजे - अ जीवनसत्त्वाने समृद्ध भाज्या.
11:45	इतर भाज्या आणि फळे नवव्या आणि दहाव्या गटात आहेत.
11:52	तिने तिच्या रोजच्या आहारात कमीत कमी 6 खाद्य गट समाविष्ट केले पाहिजेत.
11:58	ह्या गटांमधून, तिने प्रथिने असलेला अन्न गटाचा आणि चांगले चरबीयुक्त आहाराचा समावेश केला पाहिजेत.
12:06	तिने पिष्टमय अन्नाचा वापर कमी करावा.
12:12	पोषकतत्वांबरोबरच पाणी पिणेदेखील महत्वाचे आहे.
12:17	दररोज किमान 8 ग्लास तरी पाणी प्यावे.
12:24	प्रक्रिया केलेले साखरयुक्त, खारट अन्न आणि कॅफिनयुक्त पेये टाळावीत.
12:31	दारू पिणे आणि धूम्रपानदेखील बिल्कूल करू नये.
12:36	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये सांगितलेल्या सर्व पोषण क्रिया लक्षात ठेवा.
12:42	ते आरोग्यदायी गर्भधारणेसाठी
12:45	आणि गर्भाच्या विकासासाठी महत्वाचे आहेत.
12:49	ह्यासह आपण ह्या ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे पोहोचलो आहोत. सहभागाबद्दल धन्यवाद.