

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ .
□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ .



Vegetable The nutritional requirements ગર્ભ ભવસંયમ દર્શનયાન પોષણને લગતી જૂથીયાતે ગર્ભ ભવતી મતના ગર્ભ ભવશ્ય કથત પહેલાના પોષક સંયતિ ઉપર આધરતિછે . □ ક સંયતિ થી જેણે ગર્ભ ભવશ્ય કથનયા પહેલા સાથે આહાર લઈને સંયતિ ટ થઈ હોય તેપોતના ગર્ભ ભવસંયમના સમ્ય દર્શનયાન ઘણા પૌષક ટકિત્ત વના ભંડાથી ગર્ભ ભવસંયમ થ શૂર કયે છે .

આવા કસિં સાંમં ૩૦૦ કેલરી અને ૧૫ ગ્રામ પેટીન ગર્ભ ભવસંયમના પહેલાના સમ્યની જૂથીયાતકથત વધે ગર્ભ ભવસંયમ દર્શનયાન પુરૂતછે . આ સમ્ય દર્શનયાન બીજા વધે પડત પોષક ટકિત વોની પણ જૂથીયાતછે . □ ક થેજના આહારનુ મર્થ ગદર્થ શક ત્મથી બ્યેબ આહારની વધે પડતી જૂથીયાતને પુરી કથવા કદાર મદ કથ્શે . મત જેમ્ને ગર્ભ ભવતી ય્યા પહેલાના સમ્ય દર્શનયાન પૌષક ટીક આહાર ન મ્પાયો હોય તેની ખાસ કાળજી થખવી જોઈ , તેને પીળા ફળો અને શાકભજી આપવાની જૂથ છે . જે પેટીનનુ મ્પા છે અને ગર્ભ ભવસંયમ દર્શનયાન વધે જોઈત પોષક ટકિત વો આપે છે .

□□□□□□□□□□ .
□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ .

□ ક થેજના ખોથકના મર્થ ગદર્થ શકમંથી પેટીનના ઠે વાઠ પીથ્સીને પસંદગીનુ દુધ મછલી, ઈડા અથવા મ્પા જે ઉચી પેટીનના જીવોને લગત પેટીનના ઠે ભગ પીથ્સે છે . તેના વધથમં □ ક ભગ લીલા પાનવાળી શાકભજી અથવા પીળા નાંચંગીના ફળો અથવા ફળો અને ખટાશવાળા ફળો તેના સામનય સંયતિઆહારના ઉપયંત્મ આપવાની ભલામ્પા કયે છે .

□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ .
સામનય શૂપમં ગર્ભ ભવસંયમ દર્શનયાન વજનમં વધથે ખોથકનુ પૂરૂતપણુ લગભગ ૧ થી ૧.૧/૨ કલો વજનમં વધથે પહેલાના ટીથા મ્પાનિમં અને ૪૫૦ ગ્રામ દરેક અઠવાડીયે ટીથાથે પછી ગર્ભ ભવસંયમના બકીના સમ્ય મટે સામનય છે . □ નો અર્થ થકે સંપુર્થ ણ non-edematous ના વજનમં વધથે ૧૦ થી ૧૨ કલો સંપૂર્થ ણ ગર્ભ ભવસંયમ દર્શનયાન - અહરિયા સાવરેતીથી જોવાની જૂથીયાતછે તે છે અસામનયપણે વજનમં વધથે જે કદાર વધે પડત પાણીને થખવાને લીધે

□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ .
□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ .

- ગર્ભ ભવસંયમની શૂઆત્મા સમ્યમં □ ક મત ઉબ્કો આવવાનુ અનુભવે છે અને તેની ભુખ મ્પી જાય છે અને ઘણો ખોથક ખાધ પછી મેટા થ્યેલા ગર્ભ ભશ્ય ઉપર દબણ, બીજા અવયવોના પેટના પોલાણમં પછીના સમ્યમં અસંયતિ વસંયતિને દુર કથવા .
- નાનકડી મતી થમં જોઈત પૌષક ટકિત્ત વોને ગાઠ ખોથક મદ કયે છે .
- કબ્જીયાત્તી બચવા જૂથ પુરૂત □ ગળી શકે તેમા અને □ ગળી ન શકે તેમા યેસા લેવા જોઈ .
- મ્પામ્પા અને બહાર કાઢી નાખનાર પદારથ યેને નષક ટ કથવા ઘણુ પેટ થવાહી મદ કયે છે .
- ખોથક નચિમતિલેવાથી અને સંયતિ સંયતિ થખવાથી વજનને વધથવા અને બ્યેબ પરન કથવા મદ કયે છે .
- અબેવાળો, ભથે ખોથક, તોલો ખોથક, અત્તિચંતમ્પાલો, મેટા પેટ યાણમં કફ ફી અને વધથે સુગંધતિખોથકથી દુર થ્હો .

□□□□□□□□ .
□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ .



Milk પાલન પોષણ ક્ષતિ મતને પૌષ્ઠિક ટિકિત્તી વોની જૂથીયાતગથ્ઠ ભવતે મત ક્ષત વધે છે કાથાકે બળકની દુધની જૂથીયાતવધી જાય છે. પાલન પોષણ ક્ષતિ મતને વધે પથેટીન, ખનજિ, વટિમિન સ અને કેલેથીની જૂથ પડે છે. વધથના આહાથની જૂથીયાત કાથાકે પાલન પોષણ ક્ષતિ મતની વધથની જૂથીયાતતેમા ધ્મડાવવાના દુધમા ઉત્તી પાદન મટે અને સત્તી થવ વધથવા, તેલાંબ સમ્ય સુધી ચલુ થખવુ જત્ત્યાં સુધી મત તેમા બળકને ધ્મડાવતે હોય. જૂથીયાતકદાર ળી થ્શો જત્ત્યાં દુધમા ઉત્તી પાદન ળી થ્શો.

દુધ ખોથકની વધે પૌષ્ઠિક ટિકિ જૂથીયાતમટે ળ વધથના પૌષ્ઠિક ટિકિ જૂથીયાતમા પથેટીનનો ખોથક ખેળવવા મટે સુચ્ચા આપે છે, તેમંથી ૨ જે દુધમા બ્ચાવેલા હોય કેલ્સિયમ અને riboflavinની વધે જૂથીયાતમટે પથેટીન ક્ષે છે. ઘેથ લીલા અથ્ચા પીળા નાથંગીના દેકે ળ વાથ પીથ્ચવા, શાકભજી/ફળ અને ળ થી ળે ખાટા ફળો વટિમિન ળ અને સી આપવા, ૨-૩ વાથ પીથ્ચવુ અનાજના જુથ્ચંથી અને ૧૫-૨૦ મલિગિ ળ થમ્તેસ જોઘતે ળ્ચેવાળો તેમાબ્ચી ળેતે વધે ઉથ્જ જા મટે અને વધે ખોથકની સગવડ ક્ષ્ચા ધ્મથવવાની મત્તી થ વધથવાની જૂથ પડશે.

- પૌષ્ઠિક ટિકિ ધ્મ ળ ખોથકની પસંદગી ક્ષે.
- ધ્મડાવત દુધમા ઉત્તી પાદનને સમ્તેલ ક્ષ્ચા વધે પથેટીન થવાહી વાપથે.
- દુધજેવા (બ્ચામ, બ્ચીચની તેખી ભજીના બે, અફીણના બે, મ્ચેના બે, લસણ વગેથે) દુધમા ઉત્તી પાદન વધથવા ત્મથ ખોથકમં આ વસત્તીનો સમવેશ ક્ષે. મતને પુથ્ચે આથમ, ચતિથી દુથ અને બળકનુ દેખેખ થખવાની ઘર ળાથી આઝાદી ત્મથ સફળ સત્તી ત્મપાન ક્ષથવવા મટે આવશ્ચક છે.

□□□□□□□□□□ □□□□.

ળ વચ્ચક ત્મિ વજન ૨૦ ળકા ક્ષત વધે ઘર ળનીચ સત્તી ઉપથ જમ ળ્ચેલ ળ્ચેને લીધેહોય ત્તીચાથે તેસત્તી કહેવાય છે. વધે પડત શથીથના વજનને લીધે ળ વચ્ચક ત્મિ ઘણા થેગો થય છે, જેવા કે હસત્તી pectoris, coronary thrombosis, લોહીનુ ઉરુ દબણ, હદચનો હુમ્લો, મ્ચેદ, mellitus પત્તિ તશચનો થેગ અથ્ચા સંધકોપ અને વજનના સંધતિસાંધનુ વલણ ક્ષથે છે. તે પથ્ચ્ચત્તીના જોખમ ત્ત્ત્તે દોથે છે, મનસકિ અવચવસત્તી અને ળ ળા જીવનની આશામં પથ્ચિામતિથય છે.

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□.

જુદીજુદી અનુકથ્ચાકિ વકિસતિક્ષ્ચામં આવી છે, જેવી કે શથીથનુ વજન, શથીથના massની સુચી (BMI),, શથીથની ળ્ચેનુ મપ, વજનને સંધતિસુચી ક્ષ્ચી કેડ સુધીનુ પથ્ચા વગેથે. જીવનપદ ળીને ળ ક્ષ્ચા દવા બલિ કુલ નક કામે છે, સવિચ કે વશિધિ ળ ગથ્ચ્ચંથી ની ખોટ. ભુખ ળી ક્ષ્ચી દવા જેવી કે amphetamines, diuretics અથ્ચા ચેક દવા હાનકિથ્ચ છે અને ળી કેલેથીવાળા ખોથકના બ્ચલામં કાઘ નથી. ળ ળો ખોથક સાધથ્ચ પથ્ચિ ળતિમં બ્ચામ્ચા ક્ષથ તેમો નથી. કટોકટીમં ળો ખોથક લઘ શકાય પણ તેવેદચ્ચીય દેખેખ નીચે. આવા કસિ સામં પણ શથીથનુ ઘર ળનીચ વજન જાળવી થખવા વધે પડત ચેકસાઘવાળા પાલનની જૂથ છે.

□□□□□□□□□□ □□□□□.

વજન ળી ક્ષ્ચા ત્તીચાં કોઘ ખોથકને બ્ચલે બેજો ઉપાય નથી. ફક તઅલ પ કેલેથીવાળો ખોથક મ્ચાદતિ carbohydrates અને ળ્ચે, સામનચ પથેટીન, પુથ્ચ વટિમિન સ અને ખનજિ, પુષ્કળ પથ્ચાહી અને મેટા ચેસા વગેથેની મ્ચદ લેવી. અલ પ કેલેથીવાળો ખોથક સાધથ્ચ વચ્ચાચામ દવાય ઉથ્ચો જોઘ. તેછત બંને ખોથક અને વચ્ચાચામ ળ નધિ ળાંતસલાહકાથ્ચી સલાહ નીચે ક્ષ્ચા જોઘ.

વજન ઘટાડવાનો દથ સત્તી ળ્ચાતની મત્તી થ ઉપથ આધથતિ છે. સામનચ ળ્ચમં દેક મ્ચનિ ૨ થી ૩ કલિો ઘટ વાસત્તી છે અને તેઆપ્લે અનચિ ળનીચ શાથ્ચીક, મનસકિ અથ્ચા ભવનાત્ત મ્ચ પથ્ચમવ સવિચય પણ પથ્ચથપ તકથી શકીચે ળીચે. લગભગ થેજની જૂથીયાતમં ૫૦૦ કેલેથી ળી લેવાથી આપ્લે દેક મ્ચનિ લગભગ ૨ કલિો વજન ળી કથી શકીચે ળીચે.

□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□.

મુદ્રેહ Mellitus □ ક લાંબ સમયથી ચલતે સ્થાપચ્ચનો વક્રિત છે, જે શરીરમાં સંપૂર્ણ ઇપણે અથવા અડધે ગ્લુકોસ વાપરવા મટે પથવાનગી નથી આપતુ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□(જે લોહીની ખાંડ ત્રીકે પણ પ□ થસદિ□ ધછે) અને carbohydrates, પ□ થેટીન અને ચ્ચી સ્થાપચ્ચની ક□ થયામં પથવિથ□ ત્ત આ સ□ થતિમં વશિષિ□ ટ પ□ થીક છે.

□□□□□□□□ □□□□□□.

મુદ્રેહના કથ્થો હજી સુધી સંપૂર્ણ ઇપણે જાણવામં આવ□યા નથી. તેછત □ જાણવામં આવ□યુ છે કે ઘટકો જેવા કે ઉત્તી પત્તી તેને લગત, સ□ ઘૂણત, ચેપ અથવા તેવ□ ં તણ શાર્થથીક અથવા ભવનાત્ત મ્ક ચ્ચત્તેના વક્રિસમં મ્હત્તી વનો ભગ ભવ્વે છે. તેકદાર બીજી પંક□ ત્તિના થેગ પણ થય છે જેમંથી કેટલાક છે pancreatitis, hemochromatosis, carcinoma of pancreas or pancreatectomy. બીજા સાથ્વાચ્ચને લીધેથી આડ અસર મુદ્રેહ વક્રિસતિક્કે છે Corticosteroids or diuretics like thiozide group લેવાને લીધે

□□□□□□□□ □□□□□□□□ :

insulin □□□□□□ (IDDM) □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ Juvenile.

IDDMના દચ્ચી□ બ્હાચ્ચના insulin ઉપર આધરતિહોચ છે. મુદ્રેહનો આ પ□ થકાઇ સાધથ્થાપણે બ્ચપન દચ્ચીયાન (લગભગ ૧૦ થી ૧૨ વથ□ ષ) અચનક થય છે. તે□ ક થેગ પેદા કચ્ચનાઇ અતસ્તિક્ક ષ□ મ જ્ઞુત્તી થય છે અથ્થા સ□ વતરેપનો પ□ થત્કિઇ કચ્ચવાની શક□ ત્તને ન □ ળખવાથી થય છે. આવી પથસિ□ થતિથી પકિાત બળકોનુ વજન □ છુ હોચ છે.

Non Insulin (NIDDM) □□□□□□ (NIDDM) □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ AOD.

આ પથસિ□ થતિ ધીમ્થી વક્રિસતિથય છે. સામન□ય પ□ થ્કૃતમિં તેહળવી અને વધરે સ□ થિ હોચ છે. insulin ના સ□ વાદુપકિને લગતે સ□ ત્તી થવ કદાર અપૂથ્થે છે અથ્થા insulin ની પ□ થ્ક□ થયા ઠોષપાત્ત ં છે. આવા કસિ□ સા□ મં સમ્સ□યાની ઉપર આવવા પાચ્ચન ચ્ચ insulin બ્ચાવે છે.આ પ□ થ્કાચ્ચનો મુદ્રેહ ખોથક અને વ□ ચાયામ કચ્ચવાથી નચિંત્તી થ્થામં આવે છે. મુદ્રેહ જો નચિંત્તી થ્થામં ન આવે તે નસને લગત થેગ જેવા કે retinopathy, nephropathy અને તેમ્ની સાથેહચ્ચનો થેગ, હચ્ચના હુમ્લા સમતિથેગો થય છે. ચેત વક્રિત્ત થેગાવસ□ થ સાંધના અને હાડકાના સ□ નાચુ□ ની સમ્સ□યા અનચિંત્તી થીતમુદ્રેહમં કદાર થ્થો.

□□□□□□ □□□□□□□□.

બળવસ□ થ ઝડપથી વક્રિસનો સમ્ચ છે, પૌષ□ ટકિ જૂથ્થીચાતે આ સમ્ચ દચ્ચીયાન તેના શરીચ્ચના વજનમં દરેક મપમં ઉચ્ચ રત્તી ત છે.

□□□□□□ □□□□

આ શશિના ઝડપથી વક્રિસના સમ્ચમં તેને અનુકુળ પ□ થ્થામં પોષક ત્તી વો પહોચડ છે. બળકને મતનુ દુધક□ ચાથે બંધકથ્ચુ અથ્થા ઘટ□ ટ ખોથક ક□ ચાચ્ચી ચલુ કચ્ચવાનો નચિ□ ળય તેના શાર્થથીક અને શરીચ્ચના વચિ□ બાનના વક્રિસ અને તેમ્ની સાથેપૌષ□ ટકિ ખોથકની જૂથ્થીચાતઉપર આધરતિછે.

ઘટ□ ટ ખોથક થ્ચુ કચ્ચીયા પહેલા □ મ્હત્તી વનુ છે કે તેના આંત્કડાની પારક થ્ચની થ્ચના □ સ□ ટાથ□ ચ્ચના પદાથ□ થેને અને દુધવનિાના બીજા પ□ થેટીન અને પચવવા મટે દેચ્ચાઇ હશે. જ□ ચાથે બળકના ખોથકમં આ ખાધ□ય પદાથ□ થેનો ઉમ્થે થય છે, તેને □ ક સમ્ચે □ ક વાઇ પ□ થ્ચ□ત્તકથ્ચો

બળકને જુદાજુદા આહાર લેવા મટે □ ક સામન□ય દશિાનચિ□ દેશનો નચિ□ નલખિતિનકશો બ્ચવે છે.

નાથંગી/દરેટાનોચ્ચીવ્ચી(બીએસી)	
ખોથક,	□ ળખાણ મટે ઉમ્ક
સાથી થીતથંધ્ચુ આનજ	૨ થી ૪ મ્હનિા
કૃતમિ/છુંદેલા ક્કુળ શાકભજી.	૬ થી ૭ મ્હનિા

થંદેણુ ઈડાનો પીળો ભગ/મછલી	૬ થી ૯ મહિના
દાળ અનાજ શાકભજીની સાથે	૬ થી ૭ મહિના
દુધના બદલામં અનાજ અથવા દાળ વગેરેની સાથે	૭ મહિના
દુધછોડતની સાથે કુંટુંબનો આહાર	૧૨ મહિના.

જાન્યારી સુધી બને તો જાન્યારી સુધી બળકને બગાડાં ખાવાના મળત પદાર્થ થે નહી આપવા જોઈ. મતનુ દુધઅને પાન થકુતકિ ખોથક બળકના સમ વાસ થય મટે ઉત્તી ત છે. આ બળકને ખોથકનો પથચિ આપવો તેબુ સાવચેતીથી પુનથ યના કથવાનુ અને ઉચિતસમ્બણ મતનો ક ભગ અને/અથવા બીજાની દેખભળ થખવાવાળાનો ક ભગ છે. તેમં સમવેશ છે - સમ વચ છત અને બીજા ઘટકોનુ ધ્યાન થખવુ. તેછત, આ ખોથકનો પથચિ કોઇ પણ કથથને લીધેદુશ ન થખી શકાય તે નમિ નલખિતિવાતે ધ્યાનમં થખવી જોઈ.

- બગાડાં મળતદુધછોડાવવાનો ખોથક ફક તઠ મહિના પછી શૂ કથી શકાય છે.
- સમ્ય પહેલા બીજા દુધના પદાર્થ થે અથવા ગાય/ભેસનુ દુધકદાર વાપથી શકાય છે.
- સમ વચ છત મટે ઉચિતધ્યાન આપવુ જોઈ.
- તૈયાર કથવા મટે અને ખોથક આપવા મટે ચોગચ મથ ગદથ શન આપવુ જોઈ અને બળકને તેની ઘચ છા પ અણે જેટલો ખોથક જોઈ ટેલો જ આપવો જોઈ અને તેના ખાવા મટે જબ્બસ તે ન કચવી જોઈ.