

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ .

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



**Vegetable** The nutritional requirements ગથ્ ભવસ્ થ દથ્ યાન પોષણને લગતી જૂથીયાતે ગથ્ ભવતી મતના ગથ્ ભ દથ્થ કથ્ત પહેલાના પોષક સ્ થતિ ઉપર આધરતિછે . □ ક સ્ તી થી જેણે ગથ્ ભદથ્થ કથ્ યા પહેલા સાથે આહાર લઈને સુંત્ષ્ ટ થઈ હોય તેપોતના ગથ્ ભવસ્ થના સમ્ય દથ્ યાન ઘણા પૌષ્ ટકિ ત્ વના ભંડાથ્થી ગથ્ ભવસ્ થ શૂ કયે છે .

આવા કસિ્ સા્ મં ૩૦૦ કેલરી અને ૧૫ ગ્ થમ્ પ્ થેટીન ગથ્ ભવસ્ થના પહેલાના સમ્યની જૂથીયાતકથ્ત વધે ગથ્ ભવસ્ થ દથ્ યાન પુથ્ત છે . આ સમ્ય દથ્ યાન બીજા વધે પડત પોષક ત્ વોની પણ જૂથીયાત છે . □ ક થેજના આહાર્નુ મથ્ ગદથ્ શક ત્ થી બ્થેબ્ આહાર્ની વધે પડતી જૂથીયાત્ને પુથી કથ્વા કદાર મ્દ કથ્થો . મત જેમ્ને ગથ્ ભવતી ય્થા પહેલાના સમ્ય દથ્ યાન પૌષ્ ટીક આહાર ન મ્થા યો હોય તેમ્ની ખાસ કાળજી થખવી જોઈ , તેને પીળા ફળો અને શાકભજી આપવાની જૂથ છે . જે પ્ થેટીનનુ મ્થા છે અને ગથ્ ભવસ્ થ દથ્ યાન વધે જોઈત પોષક ત્ વો આપે છે .

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

□ ક થેજના ખોથકના મથ્ ગદથ્ શકમંથી પ્ થેટીનના ઠે વાઠ પીથ્સીને પસંદગીનુ દુધ મછલી, ઈડા અથ્થા મ્થા જે ઉંચી પ્ થ્કાથ્ના જીવોને લગત પ્ થેટીનના ઠે ભગ પીથ્સે છે . તેના વધથમં □ ક ભગ લીલા પાનવાળી શાકભજી અથ્થા પીળા નાંચંગીના ફળો અથ્થા ફળો અને ખટાશવાળા ફળો તેના સામન્ય સુંત્લતિઆહાર્ના ઉપથંત્મં આપવાની ભલામ્થા કયે છે .

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

સામન્ય શૂપમં ગથ્ ભવસ્ થ દથ્ યાન વજનમં વધે ખોથકનુ પૂથ્તપણુ લગભગ ૧ થી ૧.૧/૨ કલો વજનમં વધે પહેલાના તી થ્થા મ્થનિામં અને ૪૫૦ ગ્ થમ્ દથેક અઠવાડીયે તી યાથે પછી ગથ્ ભવસ્ થના બકીના સમ્ય મટે સામન્ય છે . □ નો અથ્ થ્ કે સંપુથ્ ણ non-edematous ના વજનમં વધે ૧૦ થી ૧૨ કલો સંપૂથ્ ણ ગથ્ ભવસ્ થ દથ્ યાન - અહથિા સાવરેતીથી જોવાની જૂથીયાત છે તે છે અસામન્યપણે વજનમં વધે જે કદાર વધે પડત પાણીને થખવાને લીધે

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

- ગથ્ ભવસ્ થની શૂઆત્મા સમ્યમં □ ક મત ઉબ્કો આવવાનુ અનુભવે છે અને તેમ્ની ભુખ મ્થી જાય છે અને ઘણો ખોથક ખાધ પછી મેટા થ્થેલા ગથ્ ભશ્થ ઉપર દબણ, બીજા અવચવોના પેટના પોલાણમં પછીના સમ્યમં અસ્ વસ્ થતને દુઠ કથ્વા .
- નાનકડી મતી થમં જોઈત પૌષ્ ટકિ ત્ વોને ગાઠ ખોથક મ્દ કયે છે .
- કબ્જીયાત્થી બ્થવા જૂથ પુથ્ત □ ગળી શકે તેમ્ અને □ ગળી ન શકે તેમ્ યેસા લેવા જોઈ .
- મ્થામ્તી થને બ્હાઠ કાઠી નાખનાર પદાર્થ થેને નષ્ ટ કથ્વા ઘણુ પ્ થવાહી મ્દ કયે છે .
- ખોથક નચિમતિલેવાથી અને સ્ થટિ સ્ ત્ થખવાથી વજનને વધથ્થવા અને બ્થેબ્ પરન કથ્વા મ્દ કયે છે .
- સ્થબેવાળો, ભથે ખોથક, ત્થોલો ખોથક, અતી ચંતમ્સાલો, મેટા પ્ થ્થાણમં ક્ ફી અને વધે સુગંધતિખોથકથી દુઠ થ્થો .

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



**Milk** પાલન પોષણ ક્ષતિ મતને પૌષ્ઠિક ટકિત્તી વોની જૂથીયાતગથ્ઠ ભવતે મત ક્ષત વધે છે કાથાકે બળકની દુધની જૂથીયાતવધી જાય છે. પાલન પોષણ ક્ષતિ મતને વધે પથેટીન, ખનજિ, વટામિન સ અને કેલેશીની જૂથ પડે છે. વધથના આહાથની જૂથીયાત કાથાકે પાલન પોષણ ક્ષતિ મતની વધથની જૂથીયાતતેના ધ્મડાવવાના દુધના ઉત્તી પાદન મટે અને સત્તી થવ વધથવા, તેલાંબ સમ્ય સુધી ચલુ થખવુ જત્ત્યાં સુધી મત તેના બળકને ધ્મડાવતે હોય. જૂથીયાતકદાર ળી થ્શો જત્ત્યાં દુધનુ ઉત્તી પાદન ળ છુ થ્શો.

દુધ ખોથકની વધે પૌષ્ઠિક ટકિ જૂથીયાતમટે ળ વધથના પૌષ્ઠિક ટકિ જૂથીયાતમા પથેટીનનો ખોથક ખેળવવા મટે સુચના આપે છે, તેમંથી ૨ જે દુધના ળનાવેલા હોય કેલ સચિમ અને riboflavinની વધે જૂથીયાતમટે પથેટીન કહે છે. ઘેથ લીલા અથમા પીળા નાથંગીના દેકેક ળ વાથ પીથસવા, શાકભજી/ફળ અને ળ ક થી ળે ખાટા ફળો વટામિન ળ અને સી આપવા, ૨-૩ વાથ પીથસવુ અનાજના જુથમંથી અને ૧૫-૨૦ મલિગિ ળ થમતેસ જોઘતે ળ્થેવાળો તેજાળની ળેતે વધે ઉથ જા મટે અને વધે ખોથકની સગવડ કથવા ધ્મથવવાની મત્તી થ વધથવાની જૂથ પડશે.

- પૌષ્ઠિક ટકિ ધ્મ ળ ખોથકની પસંદગી કથે.
- ધ્મડાવત દુધના ઉત્તી પાદનને સમતેલ કથવા વધે પથેટીન વાપથે.
- દુધજેવા (બદામ, ળગીચની તેખી ભજીના બે, અફીણના બે, મ્થેના બે, લસણ વગેથે) દુધનુ ઉત્તી પાદન વધથવા ત્મથ ખોથકમં આ વસત્તીનો સમવેશ કથે. મતને પુથ્થે આથમ, ચતિથી દુથ અને બળકનુ દેખેખ થખવાની ઘર ળાથી આઝાદી ત્મથ સફળ સત્તી ત્મપાન કથવવા મટે આવશયક છે.

### □□□□□□□□□□ □□□□.

ળ વચક ત્મિ વજન ૨૦ ળકા ક્ષત વધે ઘર ળનીચ સત્તી ઉપથ જમ થ્થેલ ળ્થેને લીધેહોય ત્તીચાથે તેસત્તી કહેવાય છે. વધે પડત શથીથના વજનને લીધે ળ વચક ત્મિ ઘણા થેગો થય છે, જેવા કે હસત્તી pectoris, coronary thrombosis, લોહીનુ ઉરુ દબણ, હદયનો હુમ્લો, મ્થેહ, mellitus પત્તિ તશચનો થેગ અથમા સંધકોપ અને વજનના સંધતિસાંધનુ વલણ કથવે છે. તે પથે ળત્તીના જોખમ ત્તફ દોથે છે, મનસકિ અવચવસ ળ અને ળ છા જીવનની આશામં પથ્થિભતિથય છે.

### □□□□□□□□□□ □□□□□□□□.

જુદીજુદી અનુકથ્થાકિ વકિસતિકથવામં આવી છે, જેવી કે શથીથનુ વજન, શથીથના massની સુચી (BMI),, શથીથની ળ્થેનુ મપ, વજનને સંધતિસુચી કથ્થી કેડ સુધીનુ પથે ળણ વગેથે. જીવનપદ ળ્થેને ળ છી કથવા દવા ળ બલિ કુલ નક કામ છે, સવિચ કે વશિધિ ળ ગથ્થન થી ની ખોટ. ળખ ળ છી કથ્થી દવા જેવી કે amphetamines, diuretics અથમા થેક દવા હાનકિથ્થ છે અને ળ છી કેલેશીવાળા ખોથકના બ્થલામં કાઘ નથી. ળ છો ખોથક સાધથથ પથ્થિ ળ્થેતિમં બ્થામ્થા કથય તેમો નથી. કટોકટીમં ળ છો ખોથક લઘ શકાય પણ તેવેદ ળકીચ દેખેખ નીથે. આવા કસિ સામં પણ શથીથનુ ઘર ળનીચ વજન જાળવી થખવા વધે પડત ચેકસાઘવાળા પાલનની જૂથ છે.

### □□□□□□□□□□ □□□□□.

વજન ળ છુ કથવા ત્તીચાં કોઘ ખોથકને બ્થેલે બેજો ઉપાય નથી. ફક તઅલ પ કેલેશીવાળો ખોથક મ્થચાદતિ carbohydrates અને ળ્થે, સામન ળ પથેટીન, પુથ્થ વટામિન સ અને ખનજિ, પુષ્કળ પથેટીન અને મેટા થેસા વગેથેની મ્થદ લેવી. અલ પ કેલેશીવાળો ખોથક સાધથથ વચાચામ દવા ળથે જોઘ. તેછત ળને ખોથક અને વચાચામ ળ ક નધિ ળાંતસલાહકાથ્થની સલાહ નીથે કથવા જોઘ.

વજન ઘટાડવાનો દથ સત્તી ળ્થાતની મત્તી થ ઉપથ આધથતિ છે. સામન ળ થૂપમં દેક મ્થેને ૨ થી ૩ કલિ ઘટ વાસ ત્મકિ છે અને તેઆપલે અનરિ ળનીચ શાથ્થીક, મનસકિ અથમા ભવનાત્ત મ્થ પથે ળમવ સવિચ પણ પથે થપ તકથી શકીથે છીથે. લગભગ થેજની જૂથીયાતમં ૫૦૦ કેલેથી ળ છી લેવાથી આપલે દેક મ્થેને લગભગ ૨ કલિ વજન ળ છુ કથી શકીથે છીથે.

□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□.

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□ થયામાં પથવિથ□ ત્ત આ સ□ થતિમં વશિષિ□ ટ પ□ થીક છે.

□□□□□□□□ □□□□□□.

મુદ્રેહના કાથો હજી સુધી સંપૂર્ણ ઇપણે જાણવામાં આવ□યા નથી. તેછત □ જાણવામાં આવ□યુ છે કે ઘટકો જેવા કે ઉત્તી પત્તી તેને લગત, સ□ ઘૂણત, ચેપ અથવા તેવ□ ં તણ શાર્થીક 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□ થકાટ સાધથ્થાપણે બ્ચપન દચ્ચીયાન (લગભગ ૧૦ થી ૧૨ વથ□ ષ) અચનક થય છે. તે□ ક થેગ પેદા કચ્ચનાટ અતસ્તિક્ક ષ□ મ જ્ઁત્તી થય છે અથ્ચા સ□ વતરેપનો પ□ થકાટ 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□ થકૃતમિં તેહળવી અને વધરે સ□ થિ હોચ છે. insulin ના સ□ વાદુપકિને લગતે સ□ ત્તી થવ કદાર અપૂથ્તે છે અથ્ચા insulin ની પ□ થક□ થયા ઠોષપાત્ત ં છે. આવા કસિ□ સા□ મં સમ્સ□યાની ઉપર આવવા પાચ્ચન ચ્ચ insulin બ્ચાવે છે.આ પ□ થકાચ્ચનો મુદ્રેહ ખોથક અને વ□યાચ્ચા 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 જૂથ્ચીચાતે 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 બંધકચ્ચુ અથ્ચા ઘટ□ ટ ખોથક ક□યાચ્ચી ચલુ કચ્ચવાનો નચિ□ ઇચ તેના શાર્થીક અને શરીચ્ચના વચિ□ બાનના વક્રિસ અને તેમ્ની સાથેપૌષ□ ટકિ ખોથકની જૂથ્ચીચાતઉપર આધરતિછે.

ઘટ□ ટ ખોથક થ્ચુ કચ્ચીયા પહેલા □ મ્હત્તી વનુ છે કે તેના આંત્કડાની પાચ્ચક થ્ચની થ્ચના □ સ□ ટાથ□ ચ્ચના પદાથ□ થેને અને દુધવનિાના બીજા પ□ થેટીન અને પચવવા મટે ટેચ્ચાટ હશે. જ□યાથે બળકના ખોથકમં આ ખાધ□ય પદાથ□ થેનો ઉમ્ચે થય છે, તેને □ ક સમ્ચે □ ક વાટ પ□ થ્ચસ□ત્તકચ્ચો

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

નાથંગી/દરેટાનોચ્ચીવ્ચીવ્ચી(બેન સી)	
ખોથક,	□ ળખાણ મટે ઉમ્ચ
સાથી થીતથંધ્ચુ આનજ	૨ થી ૪ મ્હનિા
કૃતમિ/છુંદેલા કુળ શાકભજી.	૬ થી ૭ મ્હનિા

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

જાન્યારી સુધી બને તો જાન્યારી સુધી બળકને બ્રાહ્મણ ખાવાના ઘાત પદાર્થ થે નહી આપવા જોઈ. મતનુ દુધઅને પાનિયમ યોગ્ય બળકના સમી વાસન થય મટે ઉત્તર છે. આ બળકને ખોથકનો પથ્થિ આપવો તેબુ સાવચેતીથી પુનર્થ થના કથવાનુ અને ઉચિતસમ્બલ મતનો ક ભગ અને/અથવા બીજાની દેખભળ થખવાવાળાનો ક ભગ છે. તેમ સમવેશ છે - સમી વચ્છત અને બીજા ઘટકોનુ ધ્યાન થખવુ. તેછત, આ ખોથકનો પથ્થિ કોઇ પણ કથથને લીધેદુઃખ ન થખી શકાય તે નમિ નલખિતિવાતે ધ્યાનમં થખવી જોઈ.

- બ્રાહ્મણ ઘાતદુધછોડાવવાનો ખોથક ફક્ત ૪ મહિના પછી શૂર કથી શકાય છે.
- સમ્ય પહેલા બીજા દુધના પદાર્થ થે અથવા ગાય/ભેસનુ દુધકદાર વાપથી શકાય છે.
- સમી વચ્છત મટે ઉચિતધ્યાન આપવુ જોઈ.
- ત્રેયાઃ કથવા મટે અને ખોથક આપવા મટે યોગ્ય મથ ગદથ શન આપવુ જોઈ અને બળકને તેની ઘર છા પા અલે જેટલો ખોથક જોઈ તેટલો જ આપવો જોઈ અને તેના ખાવા મટે જબ્બસ તે ન કથવી જોઈ.