

17. विशिष्ट अवस्था में पोषण : धात्रीवस्था

धात्रीवस्था शिशु के जन्म से लेकर प्रायः एक वर्ष या तब तक बनी रहती है जब तक माँ अपने शिशु को स्तनपान कराती है, इसे स्तनपान या दुग्धपान की अवस्था भी कहते हैं। जन्म के पश्चात् नवजात शिशु के लिए माँ का दूध अमृत तुल्य, प्रारम्भिक भोजन, ईश्वर का वरदान है। माता का दूध हरेक शिशु का जन्म सिद्ध अधिकार है। शिशु को मातृ दुग्ध से वंचित नहीं करना चाहिए। जन्म के पश्चात् शिशु को स्तनपान अवश्य करवाना चाहिए।

माँ के दूध में शिशु के वृद्धि, विकास एवं समुचित पोषण के लिए सभी आवश्यक पोषक तत्त्व विद्यमान होते हैं। शिशु प्रथम तीन माह केवल माँ के दूध पर ही पलता एवं पोषित होता है। शिशु को कम-से-कम छह माह तक अवश्य ही स्तनपान करवाना चाहिए। शिशु इसके बाद भी प्रायः 1-1½ वर्ष तक माँ का दूध पीता रहता है, किन्तु इस दौरान वह मातृ दुग्ध के अतिरिक्त घर में बनने वाले ऊपरी आहार भी खाना शुरू कर देता है। अतः इस दौरान भी वह अपने पोषण के लिए आंशिक रूप से मातृ दुग्ध पर ही निर्भर रहता है। अतएव धात्री माता का स्वस्थ एवं तन्दुरुस्त होना अति आवश्यक है। माँ अगर दुर्बल एवं कमजोर होगी तो स्तनों में दुग्ध निर्माण व स्रवण की दर कम हो जायेगी तथा माँ के अत्यधिक कुपोषित होने की दशा में माँ के स्तन दुग्ध की गुणवत्ता पर भी विपरीत प्रभाव पड़ेगा। ऐसे में शिशु की वृद्धि एवं विकास यथोचित रूप से नहीं हो पाएगा तथा वह दुर्बल एवं कमजोर हो जायेगा तथा विभिन्न रोगों के संक्रमण की संभावनाएं अधिक होंगी।

शिशु के लिये स्तनपान से होने वाले लाभ के विषय में विस्तृत जानकारी शैशवावस्था में पोषण में दी जा चुकी है। शिशु को स्तनपान कराना न केवल शिशु वरन् धात्री माँ के लिए भी लाभप्रद है। क्योंकि:

1. स्तनपान से माँ व शिशु में भावनात्मक संबंध कायम होते हैं। शिशु को स्तनपान कराने से माँ को आत्मिक संतुष्टि एवं आनन्द की अनुभूति होती है। शिशु भी माँ के आँचल में मातृस्नेह का अनुभव करता है व अपने आप को सुरक्षित महसूस करता है। शिशु व माँ के बीच यह लगाव प्रथम सामाजिक संबंध की शुरुआत है।
2. स्तनपान प्राकृतिक गर्भनिरोधक की भाँति कार्य करता है, जो माताएं

लम्बे समय तक शिशु को स्तनपान कराती हैं वे देर से गर्भवती होती हैं।

3. स्तनपान कराने से गर्भाशय की मांसपेशियाँ का संकुचन होता है व गर्भाशय अपनी पूर्व आकृति शीघ्रता से प्राप्त कर लेता है।
4. स्तनपान के द्वारा माता के शरीर में गर्भावस्था के दौरान जमा वसीय ऊतक दुग्ध निर्माण हेतु काम आता रहता है तथा माँ 6-10 माह में ही अपना गर्भावस्था से पूर्व का छरहरा स्वरूप प्राप्त कर लेती है।
5. स्तनपान कराने के लिए माँ को किसी प्रकार का कोई खर्च नहीं करना पड़ता, ना ही शिशु के लिए कोई विशेष भोजन व्यवस्था करनी पड़ती है। वह शिशु को आवश्यकतानुरूप उसकी माँ के अनुसार सुपाच्य, पौष्टिक एवं सुरक्षित दूध पिला सकती है।
6. स्तनपान कराने से माँ को स्तन कैंसर होने की सम्भावना कम हो जाती है।

एक स्वस्थ भारतीय महिला 850 मि.लि. दूध प्रतिदिन स्रावित करती है। तथा तत्पश्चात् इसकी मात्रा कुछ कम होकर 600 मि.लि. प्रतिदिन हो जाती है। अध्ययनों के द्वारा, तन्दुरुस्त धात्री महिलाओं में 3-4 माह पर दुग्ध स्रवण 1000 मि.लि. प्रतिदिन तक भी देखा गया है, जबकि दुर्बल व कमजोर महिलाओं में पहले 6माह में 600-700 मि.लि. तथा तत्पश्चात् 400-500 मि.लि. दूध ही स्रावित हो पाता है।

धात्री महिला के स्तनों से कम दुग्ध स्रवण के निम्न कारण हो सकते हैं :

1. धात्री महिला का दुर्बल कृशकाय, कम शरीर भार एवं कुपोषित होना।
2. धात्रीवस्था में पूर्ण पौष्टिक आहार नहीं लेना।
3. धात्रीवस्था में व्रत एवं उपवास रखना, फलतः भोजन ग्रहण नहीं करना।
4. धात्री महिला का आधुनिक विचारों वाला होना जिसमें स्तनपान को हेय दृष्टि से देखा जाता है।
5. धात्री महिला का कामकाजी होने के कारण शिशु को 7-8घंटों के लम्बे समय के लिए बिना स्तनपान के छोड़ना।
6. माता के स्तनों के चूचुक का अंदर की तरफ धँसा होना, चूचुक में

दरार पड़ना या स्तन की दुग्ध वाहिनियों में दुग्ध जमा हो जाने से स्तनों का भारी होना, जिससे शिशु को दूध पीने में परेशानी हो।

7. शिशु के होंठ, तालु, जीभ आदि में किसी भी प्रकार की विकृति होने पर स्तनपान में कठिनाई होना।
8. दुग्ध निर्माण करने वाले हॉर्मोनों का अल्प स्रवण होना।
9. धात्रीवस्था की बढ़ती हुई समय अवधि।
10. माता का बहुत अधिक उत्तेजित या उद्वेलित होना।

किसी भी कारण से यदि शिशु माँ का दूध पीना कम कर दे तो धीरे-धीरे उसके स्तनों में दुग्ध निर्माण एवं स्रवण स्वतः ही कम होता जाता है। शिशु को बराबर पर्याप्त मात्रा में स्तन दुग्ध उपलब्ध होता रहे इसके लिए आवश्यक है कि धात्री माँ स्वयं हृष्ट-पुष्ट व तंदुरुस्त हो, पर्याप्त पौष्टिक आहार ग्रहण करे तथा शांत एवं प्रसन्नचित्त मन से शांत वातावरण में शिशु को बेझिझक नियमित स्तनपान कराती रहे तथा स्तनपान में यदि कोई परेशानी हो तो तत्काल चिकित्सक से परामर्श लेवें।

पोषण संबंधी आवश्यकताएं :

मातृ दुग्ध के द्वारा शिशु को पौषणिक आवश्यकताएं पूरी होती रहें, इसके लिए आवश्यक है कि दूध पिलाने वाली माँ न केवल स्वयं के पोषण के लिये भोजन करे बल्कि शिशु के लिए स्तन दुग्ध के निरन्तर निर्माण एवं स्रवण के लिये भी अतिरिक्त भोजन ग्रहण करे। धात्रीवस्था के लिए पौष्टिक तत्वों की आवश्यकताओं की अनुशंसा अतिरिक्त आवश्यकताओं के रूप में तालिका 17.1 में दी गई है।

तालिका को देखने से पता चलता है कि धात्रीवस्था में लौह लवण एवं मैग्नीशियम को छोड़ कर अन्य सभी पोषक तत्वों की अतिरिक्त मात्राएं प्रस्तावित की गई हैं जो कि धात्री महिला के समुचित पोषण एवं स्तन दुग्ध निर्माण एवं स्रवण के लिए आवश्यक है। धात्रीवस्था के दौरान प्रस्तावित पोषक तत्वों की इन अतिरिक्त आवश्यकताओं को विविध श्रेणी की क्रियाशील महिला की सामान्य आवश्यकताओं में जोड़ देने से इस अवस्था की महिला के लिये पोषक तत्वों की कुल आवश्यक मात्रा ज्ञात की जा सकती है। धात्रीवस्था में अतिरिक्त ऊर्जा की माँग की पूर्ति दो स्रोतों से होती है, एक तो धात्रीवस्था में दैनिक प्रस्तावित अतिरिक्त ऊर्जा की आवश्यक मात्रा से जिस की पूर्ति प्रतिदिन आहार के माध्यम से होती है व दूसरे, गर्भावस्था के दौरान माँ के शरीर में संचित वसीय ऊतकों से। इस अवस्था के लिए लौह तत्व की अतिरिक्त मात्रा प्रस्तावित नहीं की गई है क्योंकि जन्म के समय प्रथम तीन माह की आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु शिशु माँ के शरीर से अपने यकृत में लौह लवण संचित कर के लाता है। लौह लवण की पूर्ति मातृ दुग्ध से नहीं होती क्योंकि मातृ दुग्ध में लौह तत्व नहीं पाया जाता है। धात्रीवस्था में मासिक स्राव न होने के कारण से प्रतिमाह रक्तस्राव के द्वारा होने वाले लौह तत्व का नुकसान भी नहीं होता है अतः धात्रीवस्था में अतिरिक्त लौह तत्व की आवश्यकता नहीं होती है।

आहार व्यवस्था :

प्रसव के उपरान्त पहले 1¼ माह अथवा 40 दिन के दौरान धात्री महिला की विशेष देख-भाल की जाती है जिसमें तेल की मालिश, गर्म जल

तालिका 17.1 : धात्रीवस्था के लिए दैनिक प्रस्तावित आहारिक मात्राएं-(NIN, 2010)*

पोषक तत्व	क्रियाशीलता			अतिरिक्त आवश्यकता (माह)	
	कम	मध्यम	अधिक	0-6	6-12
ऊर्जा (कि. कैलोरी)	1900	2230	2850	+600	+520
प्रोटीन (ग्राम)	55	55	55	+19	+13
प्रत्यक्ष वसा (ग्राम)	20	25	30	30	30
कैल्शियम (मि. ग्राम)	600	600	600	1200	1200
लौह तत्व (मि. ग्राम)	21	21	21	-	-
बीटा कैरोटीन (मा.ग्रा.)	4800	4800	4800	7600	7600
थायमिन (मि.ग्रा.)	1.0	1.1	1.4	+0.3	+0.2
राइबोफ्लेविन (मि.ग्रा.)	1.1	1.3	1.7	+0.4	+0.3
नियासिन (मि.ग्रा.)	12	14	16	+4	+3
पिरीडॉक्सिन (मि.ग्रा.)	2	2	2	2.5	2.5
विटामिन 'सी' (मि.ग्रा.)	40	40	40	80	80
आहारिय फोलेट (मा.ग्रा.)	200	200	200	300	300
विटामिन बी-12 (मा.ग्रा.)	1	1	1	1.5	1.5
मैग्नीशियम (मि.ग्रा.)	310	310	310	310	310
जिंक	10	10	10	12	12

से स्नान व आराम सम्मिलित हैं। धात्रीवस्था में महिला को उच्च ऊर्जा एवं उच्च प्रोटीन युक्त संतुलित भोजन देना चाहिए। इस दौरान धात्री महिला को देसी दवाइयाँ जैसे-अजवायन, सौंठ, लोद, कमरकस, गोंद, सुपारी, हलदी, बत्तीसा इत्यादि से बने मीठे व्यंजन विशेष पथ्य के रूप में खाने के लिए दिए जाते हैं। ये व्यंजन अत्यधिक घी, गुड़ या शक्कर तथा सूखे मेवे जैसे-काजू, किशमिश, बादाम, अखरोट, पिस्ता, फूल मखाने आदि से मिलाकर बनाये जाते हैं। ये व्यंजन उच्च शर्करा प्रोटीन, वसा एवं खनिज लवण युक्त होते हैं जो महिला को दुग्ध स्रवण हेतु अतिरिक्त ऊर्जा, प्रोटीन एवं अन्य पौष्टिक तत्व तो प्रदान करते ही हैं साथ-ही-साथ ये दवा के रूप में भी उपयोगी होते हैं। इन व्यंजनों के उपभोग से मातृ दुग्ध निर्माण व स्रवण में वृद्धि होती है। धात्री महिला की शारीरिक दुर्बलता दूर करने में, रोग प्रतिरोधी क्षमता बनाए रखने में, शरीर के तापमान नियंत्रण में, मदद करते हैं। इनके उपभोग से धात्री महिला को हाथ-पैरों, कमर एवं पेट के दर्द एवं ऐंठन में आराम मिलता है। इन दवाओं की गर्मी से गर्भाशय से होते रक्तस्राव पर नियंत्रण, गर्भाशय को पुनः सिकोड़ने व सफाई की प्रक्रिया में वृद्धि होती है तथा महिलाएं शीघ्र ही स्वस्थ महसूस करने लगती हैं। इन दवाओं युक्त व्यंजनों को धात्री महिला को सुबह-सुबह गर्म दूध के साथ दिए जाते हैं जो उसे विशेष पोषण भी प्रदान करते हैं। देसी दवाओं से बने व्यंजनों के साथ-साथ पूरे 1¼ माह तक धात्री महिला को पर्याप्त मात्रा में दूध व दूध से बने व्यंजन, देसी घी युक्त हलका कम मिर्च मसाले वाला सादा सुपाच्य संतुलित भोजन दिया जाना चाहिए। भोजन में हलके व्यंजन जैसे सूप, दलिया, मूंग की दाल, बथुआ, पालक, मैथी, लौकी, तूरई आदि की सब्जी, अजवायन की मोटी रोटी आदि दिए जाते हैं। धात्रीवस्था में रोग प्रतिरोधी क्षमता क्षीण होने के कारण धात्री महिला दो 1¼ माह तक अजवाइन व बत्तीसे का पानी उबाल कर देना चाहिए। बत्तीसा बत्तीस

आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों का योग है जो धात्रीवस्था के लिए महत्वपूर्ण, विशेष औषधि गुणयुक्त एवं गुणकारी है।

धात्रीवस्था में 1¼ माह के दौरान धात्री महिलाओं के आहार में मक्का, बाजरा, चावल, दालें (मूंग दाल के अतिरिक्त) अन्य सब्जियाँ जैसे-गोभी, मटर, भिन्डी, फलियाँ व मिर्च-मसाले आदि भोज्य पदार्थ वर्जित हैं क्योंकि इनके उपभोग से माँ व शिशु के पेट में वायु विकार एवं पाचन संबंधी परेशानियाँ होती हैं। धात्रीवस्था में देसी दवाओं के साथ खट्टे भोज्य पदार्थ जैसे-दही, अचार, चटनी, अमचूर आदि नहीं देने चाहिए क्योंकि इनका उपयोग हानिकारक होता है।

आधुनिकता के विचारों से ओत-प्रोत कामकाजी महिलाएँ आजकल देसी दवाओं के व्यंजन के उपभोग से बचती हैं, उनका मानना है कि इनके उपभोग से वे मोटी, बेडौल व थुलथुल हो जाएंगी। धात्री महिलाओं पर किए गए सर्वेक्षणों तथा देसी व्यंजनों व मातृ दुग्ध की प्रयोगशालाओं में जाँच से पता चला है कि आज के परिप्रेक्ष्य में भी धात्री महिलाओं को दिए गए ये पारम्परिक पथ्य महत्वपूर्ण व सेहतमंद है। ये व्यंजन महिला की स्तन दुग्ध निर्माण के लिए अतिरिक्त आवश्यकताओं की तो पूर्ति करते ही हैं साथ-ही-साथ ये स्तनपान के दौरान धात्री महिला के पोषण स्तर में होने वाली गिरावट से बचाते हैं। यदि धात्री माँ इन व्यंजनों का उपभोग कर, अपने शिशु को नियमित व बारम्बार केवल स्तनपान करवाये तो वह स्वयं तो हृष्ट-पुष्ट व तंदुरुस्त रहेगी ही, उसका शिशु भी पर्याप्त व पौष्टिक स्तन दुग्ध पी कर उपयुक्त वृद्धि व विकास करेगा तथा स्वस्थ रहेगा।

धात्री महिला को 1¼ माह के पश्चात् भी स्तन दुग्ध स्रवण हेतु नियमित रूप से आवश्यक अतिरिक्त भोजन करते रहना चाहिए तथा अपने शिशु को तीन माह तक केवल स्तनपान तथा तत्पश्चात् एक वर्ष तक अथवा

तालिका 17.2 : धात्री महिला के लिए दैनिक संतुलित आहार (NIN, 2010)*

भोज्य समूह	भोज्य पदार्थों की मात्रा (ग्राम में)			अतिरिक्त आवश्यकता
	क्रियाशीलता			
	कम	मध्यम	अधिक	
अनाज	270	330	480	+30
दालें	60	75	90	+60
दूध (मि.लि.)	300	300	300	+200
कंद मूल	200	200	200	–
हरी पत्तेदार सब्जियाँ	100	100	100	+50
अन्य सब्जियाँ	200	200	200	–
फल	100	100	100	+100
शर्करा	20	30	45	–
घी/तेल	20	25	30	+10

नोट : मांसाहारी महिला 30 ग्राम दाल के स्थान पर 50 ग्राम अण्डा/मांस/मछली आदि का उपभोग कर सकती है।

जब तक शिशु स्तनपान करे, करवाते रहना चाहिए। धात्री महिला द्वारा शिशु को सामान्य रूप से सफलतापूर्वक स्तनपान कराने के लिए उसे तालिका-के अनुरूप सभी भोज्य समूहों में से विविध भोज्य पदार्थों का पर्याप्त मात्रा में उपभोग करना आवश्यक है।

धात्री महिला के लिए आहार आयोजन करते समय निम्न बिन्दुओं को ध्यान में रखें :-

1. धात्रीवस्था में बढ़ी हुई ऊर्जा एवं प्रोटीन की माँग की पूर्ति हेतु उच्च ऊर्जा एवं उच्च प्रोटीन युक्त आहार देना चाहिए।
2. धात्री महिला की आहार की मात्रा सामान्य दिनों की अपेक्षाकृत विभिन्न भोज्य समूह पर आधारित अतिरिक्त पोषक तत्वों की पूर्ति हेतु बढ़ा दें।
3. धात्री महिला को संतुलित पूर्ण पौष्टिक हलका सुपाच्य, सादा एवं कम मिर्च-मसाले वाला भोजन दें।
4. आहार में उच्च गुणवत्ता वाले पूर्ण प्रोटीन युक्त भोज्य पदार्थ जैसे-दूध व दुग्ध पदार्थ, मांस, मछली, अण्डा, दालें, सोयाबीन आदि दैनिक आहार में सम्मिलित करें।
5. महिला के शाकाहारी होने की दशा में भोज्य समूहों के मिश्रित उपयोग (अनाज+दाल, अनाज+दूध, दाल+दूध) के द्वारा प्रोटीन की गुणवत्ता व पौष्टिकता बढ़ाएं।
6. अनाज में साबुत अनाज व दालें, अंकुरित अनाज व दालें तथा खमीरीकृत व्यंजन को सम्मिलित करें जिससे बी समूह के विटामिनों की पर्याप्त आपूर्ति हो सके।
7. आहार में ताजे फल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ व अन्य सब्जियों का पर्याप्त मात्रा में उपभोग करें जिससे अतिरिक्त विटामिन व खनिज लवणों की आवश्यकता की पूर्ति हो सके।
8. आहार में गुड़, शर्करा, घी, तेल का सामान्य से कुछ अधिक उपभोग करें लेकिन भोजन तला-भुना एवं गरिष्ठ न हो।
9. आहार में पर्याप्त मात्रा में जल एवं तरल भोज्य पदार्थ जैसे-दूध व दूध से बने व्यंजन, सूप, फलों के रस, शिकंजी व अन्य पौष्टिक घरेलू पेय पदार्थों का अधिक समावेश करें।
10. धात्री माँ को आहार दिन में 3-4 बार की अपेक्षा 5-6बार में थोड़े-थोड़े अन्तराल पर देवें।

महत्वपूर्ण बिन्दु :

1. धात्रीवस्था शिशु के जन्म से लेकर प्रायः एक वर्ष या स्तनपान के समय तक बनी रहती है।
2. माँ का दूध शिशु के जन्म के पश्चात् 3 माह तक पर्याप्त रहता है।
3. दुग्ध निर्माण, स्रवण दर एवं दुग्ध का संगठन माँ के पोषण स्तर पर निर्भर करता है।
4. एक स्वस्थ भारतीय महिला प्रारम्भ में 850 मि.लि. दूध प्रतिदिन स्रावित

करती है।

5. स्तन दुग्ध निर्माण व स्रवण के लिए माँ को पौष्टिक तत्वों के साथ-साथ पर्याप्त मात्रा में जल एवं तरल भोज्य पदार्थ ग्रहण करने चाहिए।
6. धात्रीवस्था में लगभग सभी पौष्टिक तत्वों की अतिरिक्त मात्राएं प्रस्तावित की गई हैं ताकि माँ का पोषण स्तर तथा शिशु की वृद्धि व विकास सामान्य रूप से हो सके।
7. पारम्परिक आहार महिला को दुग्ध स्रवण हेतु अतिरिक्त ऊर्जा व अन्य पौष्टिक तत्व तो प्रदान करते ही हैं साथ ही ये दवा के रूप में भी उपयोगी होते हैं। अतः ये पारम्परिक पथ्य महत्वपूर्ण व स्वास्थ्यवर्द्धक हैं।
8. धात्री महिला द्वारा शिशु को सामान्य रूप से सफलतापूर्वक स्तनपान कराने के लिए, धात्री महिला के लिए दैनिक संतुलित आहार के अनुरूप सभी भोज्य समूहों में से विविध भोज्य पदार्थों का पर्याप्त मात्रा में उपभोग करना आवश्यक है।

अभ्यासार्थ प्रश्न :

1. निम्न प्रश्नों के सही उत्तर चुनें :
 - (i) नवजात शिशु केवल माँ के दूध पर पलता है :

(अ) प्रथम 3 माह	(ब) प्रथम 4 माह
(स) प्रथम 6माह	(द) प्रथम 1 वर्ष
 - (ii) एक स्वस्थ महिला प्रारम्भ में दूध स्रावित करती है :

(अ) 750 मि.लि.	(ब) 900 मि.लि.
(स) 1000 मि.लि.	(द) 600 मि.लि.
 - (iii) धात्रीवस्था (0-6माह) में प्रतिदिन के आहार में ऊर्जा की आवश्यकता बढ़ जाती है :

(अ) 400 कि. कै.	(ब) 500 कि. कै.
(स) 450 कि. कै.	(द) 600 कि. कै.
 - (iv) आजकल धात्री माताएं पारम्परिक व्यंजनों का उपभोग नहीं करती हैं क्योंकि वेहो जायेंगी :

(अ) मोटी	(ब) बेडौल
(स) थुलथुल	(द) उपरोक्त सभी
2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिये :
 - (i) धात्रीवस्था शिशु के जन्म से करवाने तक बनी रहती है।
 - (ii) धात्रीवस्था में लवण की अतिरिक्त आवश्यकता प्रस्तावित नहीं की गई है।
 - (iii) पारम्परिक देसी दवाइयों के सेवन से मातृ दुग्ध के में वृद्धि होती है।

- (iv) को अपने आहार में प्रोटीन की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए मिश्रित भोज्य पदार्थ जैसे-अनाज+दाल, अनाज+दूध, दाल+दूध का उपभोग करना चाहिए।
3. स्तनपान कराना धात्री माँ के लिए भी लाभप्रद है। समझाइये।
 4. कम दुग्ध स्रवण के कारणों का उल्लेख कीजिये।
 5. धात्रीवस्था में आहार आयोजन करते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगी?
 6. प्रथम 1¼ माह में धात्री माँ को आहार में दी जाने वाली पारम्परिक देसी दवाइयों के महत्त्व को स्पष्ट कीजिये।

उत्तरमाला :

1. (i) अ (ii) द (iii) द (iv) द
2. (i) स्तनपान (ii) लौह (iii) निर्माण, स्रवण
(iv) शाकाहारी महिला

प्रायोगिक धात्रीवस्था में आहार आयोजन

जन्म से 6 माह तक तथा 6-12 माह तक शिशु अपने पोषण के लिए क्रमशः पूर्ण व आंशिक रूप से मातृ दुग्ध पर ही निर्भर रहता है। माँ के स्तनों से पर्याप्त दुग्ध का स्रवण होता रहे इसके लिए आवश्यक है कि माँ अपने स्वयं के लिए तथा साथ-ही-साथ शिशु के लिए दुग्ध निर्माण व स्रवण हेतु पूर्ण संतुलित आहार तालिका- के अनुरूप ग्रहण करे।

तालिका 17.3 : धात्रीवस्था के लिए संतुलित आहार (भोज्य इकाइयाँ; NIN, 2010) *

भोज्य समूह	ग्राम/ संदर्भ इकाई	कार्य का प्रकार			धात्रीवस्था के लिए अतिरिक्त इकाइयाँ
		कम क्रियाशील	मध्यम क्रियाशील	अधिक क्रियाशील	
अनाज	30	9	11	16	+1
दालें	30	2	2.5	3	+2
दूध (मि.लि.)	100	3	3	3	+2
कंदमूल	100	2	2	2	-
हरी पत्तेदार सब्जियाँ	100	1	1	1	+0.5
अन्य सब्जियाँ	100	2	2	2	-
फल	100	1	1	1	+1
शर्करा	5	4	6	9	-
घी/तेल	5	4	5	6	+2

नोट : (1) मांसाहारी धात्री महिलाएं दाल की एक इकाई (30 ग्राम) के बदले अण्डा/मांस/मछली की एक इकाई (50 ग्राम) का उपभोग कर सकती है।

(2) धात्रीवस्था में दाल की अतिरिक्त इकाई की आपूर्ति सूखे मेवों से पूरी की जा सकती है।

(3) 6-12 माह की धात्री अवस्था के दौरान माँ को धीरे-धीरे अपने आहार को कम करते हुए सामान्य अवस्था के अनुसार कर लेना चाहिए। उक्त तालिका के आधार पर एक साधारण श्रम करने वाली धात्री महिला की 2-6 माह की स्तनपान की अवस्था तथा मध्यम श्रम करने वाली महिला की 6-12 माह की स्तनपान की अवस्था के लिए एक दिन का आहार आयोजन किया गया है (तालिका-)।

तालिका 17.4 : कम श्रम करने वाली धात्री महिला का (2-6माह) के लिए एक दिन का आहार आयोजन

भोजन का समय	मेनू/ व्यंजन	परोस मात्रा	सामग्री	मात्रा (ग्रा./ मि.लि.)	भोज्य समूह की इकाई
1	2	3	4	5	6
सुबह की चाय प्रातः 7.00 बजे	चाय नमकीन बिस्कुट	1 प्याला 4	दूध शक्कर गेहूँ का आटा	50 2.5 30	½ ½ 1
नाश्ता 8.30 बजे	दूध लड्डू	1 गिलास 1	दूध शक्कर गेहूँ का आटा (अनाज) घी शक्कर काजू, बादाम, किशमिश, खोपरा, गोंद, पिस्ता, फूल मखाने (सूखे मेवे)	200 2.5 30 10 10 30	2 ½ 1 2 2 -
मध्यकालीन नाश्ता 11.00 बजे	नमकीन दलिया	1 कटोरी	दलिया (अनाज) मूँग दाल (दाल) लौकी घी	30 15 50 2.5	1 ½ ½ ½
दोपहर का भोजन 1.30 बजे	चपाती तोरई की सब्जी अरबी की सूखी सब्जी सलाद पापड़	4 1 कटोरी 1 कटोरी 1 प्लेट 1 बड़ा	गेहूँ का आटा (अनाज) घी तोरई (अन्य सब्जी) तेल अरबी (कंदमूल) तेल खीरा (अन्य सब्जी) मूँग दाल (दाल)	120 2.5 150 2.5 100 2.5 100 15	4 ½ 1½ ½ 1 ½ 1 ½
भोजन के पश्चात् 4.00 बजे	फल	1	अनार	100	1
शाम की चाय 5.30 बजे	चाय अंकुरित मूँग	1 कप 1 प्लेट	दूध शक्कर अंकुरित मूँग (दाल) तेल	50 2.5 30 2.5	½ ½ 1 ½
भोजन से पूर्व 7.00 बजे	गाजर एवं टमाटर का सूप	1 गिलास	टमाटर (फल) गाजर (कंदमूल)	100 50	1 ½
रात्रि भोजन 8.30 बजे	चपाती मूँग की दाल पालक, आलू टमाटर की सब्जी पापड़	3 1 कटोरी 1 कटोरी एक बड़ा	गेहूँ का आटा (अनाज) घी मूँग छिलका (दाल) घी पालक (हरी सब्जी) आलू (कंदमूल) टमाटर (फल) तेल मूँग दाल पापड़ (दाल)	90 2.5 30 2.5 150 50 50 2.5 15	3 ½ 1 ½ 1½ ½ ½ ½ ½
सोने से पूर्व 9.00 बजे	दूध	1 गिलास	दूध शक्कर	200 2.5	2 ½

तालिका 17.5 : दिन भर के भोजन में भोज्य इकाइयों का विभाजन एवं कुल योग

भोज्य समूह	सुबह की चाय 7.00 बजे	नाश्ता 8.30 बजे	मध्यकालीन नाश्ता 11.00 बजे	दोपहर का 1.30 बजे	भोजन के पश्चात् 4.00 बजे	शाम की चाय 5.30 बजे	रात्रि भोजन से पूर्व 7.00 बजे	रात्रि भोजन 8.30 बजे	सोने से पूर्व 9.00 बजे	भोज्य समूह की इकाई कुल योग
अनाज	1	1	1	4	-	-	-	3	-	10
दालें	-	-	½	½	-	1	-	1½	-	3½
दूध	½	2	-	-	-	½	-	-	2	5
कंदमूल	-	-	1	-	-	½	½	-	-	2
हरी पत्तेदार सब्जियाँ	-	-	-	-	-	-	-	1½	-	1½
अन्य सब्जियाँ	-	-	½	1½	-	-	-	-	-	2
फल	-	-	-	-	1	-	1	-	-	2
शक्कर	½	½	2	-	-	½	-	-	½	4
घी/तेल	-	2	½	1½	-	½	-	1½	-	6

तालिका 17.6: मध्यम श्रम करने वाली धात्री महिला (6-12 माह) के लिए एक दिन का आहार आयोजन :

भोजन का समय	मेनू/ व्यंजन	परोस मात्रा	सामग्री	मात्रा (ग्रा./ मि.लि.)	भोज्य समूह की इकाई
1	2	3	4	5	6
सुबह की चाय 7.00 बजे	चाय टोस्ट	1 प्याला 2 बड़े	दूध शक्कर गेहूँ का आटा (अनाज)	50 5 30	½ 1 1
नाश्ता 8.30 बजे	चाय मूँग दाल मोगर सूजी का उत्तपम हरी चटनी सॉस	1 प्याला ½ प्लेट 1 प्लेट 1 चाय चम्मच 1 चाय चम्मच	दूध शक्कर मूँग दाल (दाल) तेल सूजी (अनाज) दही (दूध) पत्ता गोभी (अन्य सब्जी) आलू, प्याज (कंदमूल) हरा धनिया हरी मिर्च (स्वादानुसार) तेल हरा धनिया, हरी मिर्च, नीबू टमाटर, अदरक, लहसुन	50 5 30 2.5 30 50 25 50 - 5 - -	½ 1 1 ½ 1 ½ ¼ ½ - 1 - -
मध्यकालीन नाश्ता 11.00 बजे	दूध-दलिया	1 कटोरी	दलिया (अनाज) दूध शक्कर घी	30 100 10 2.5	1 1 2 ½
दोपहर का भोजन 1.30 बजे	चपाती चावल दाल (मसूर)	3 1 प्लेट 1 कटोरी	गेहूँ का आटा (अनाज) घी चावल (अनाज) दाल घी	90 2.5 30 30 2.5	3 ½ 1 1 ½

1	2	3	4	5	6
	कद्दू की सब्जी	1 कटोरी	कद्दू (अन्य सब्जी)	100	1
	बूंदी का रायता	1 कटोरी	तेल	2.5	1/2
	पापड़	1 बड़ा	दही	100	1
	सलाद	1/2 प्लेट	बूंदी (दाल)	15	1/2
			मूँग दाल	15	1/2
			मूली, गाजर (कंदमूल)	100	1
शाम की चाय 5.30 बजे	संतरा का रस	1 गिलास	संतरा (फल)	200	2
	चने की दाल के कटलेट्स	चार	शक्कर	5	1
	हरी चटनी	1 चाय चम्मच	ब्रेड स्लाइस (दो पीस)	30	1
	साँस	1 चाय चम्मच	चना दाल	30	1
			पालक (हरी सब्जी)	100	1
			तेल	5	1
			हरा धनिया, हरी मिर्च, नीबू	-	-
			टमाटर, अदरक, लहसुन	-	-
रात्रि भोजन 8.30 बजे	चपाती	4	गेहूँ का आटा (अनाज)	120	4
	लौकी की सब्जी	1 कटोरी	घी	2.5	1/2
	मेथी, आलू की सब्जी	1 कटोरी	लौकी (अन्य सब्जी)	100	1
			तेल	2.5	1/2
			मेथी (हरी सब्जी)	100	1
			आलू	50	1/2
			तेल	2.5	1/2
	सलाद	1/2 प्लेट	खीरा (अन्य सब्जी)	50	1/2
	पापड़	1 बड़ा	मूँग दाल (दाल)	15	1/2
रात्रि सोने से पूर्व 9.30 बजे	दूध	1 गिलास	दूध	200	2
			शक्कर	5	1

तालिका 17.7 : दिन भर के भोजन की भोज्य इकाइयों का विभाजन एवं कुल योग

भोज्य समूह	सुबह की चाय 7.00 बजे	नाश्ता 8.30 बजे	मध्यकालीन नाश्ता 11.00 बजे	दोपहर का भोजन 1.30 बजे	शाम की चाय 5.30 बजे	रात्रि का भोजन 8.30 बजे	रात्रि सोने से पूर्व 9.30 बजे	भोज्य समूह की इकाई कुल योग
अनाज	1	1	1	4	1	4	-	12
दालें	-	1	-	1+1/2+1/2	1	1/2	-	4 1/2
दूध	1/2	1/2	1	1	-	-	2	5
कंद मूल	-	1/2	-	1	-	1/2	-	2
हरी पत्तेदार सब्जियाँ	-	1/4	-	-	1	1	-	2 1/4
अन्य सब्जियाँ	-	-	-	1	-	1 1/2	-	2 1/2
फल	-	-	-	-	2	-	-	2
शक्कर	1	1	2	-	1	-	1	6
घी/तेल	-	1/2+1	1/2	1 1/2	1	1 1/2	-	6