

*Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale
Dipartimento Assistenza Ospedaliera
Direzione Medica Ospedaliera
Latisana e Palmanova
Servizio dietetico
Dipartimento materno - infantile
S.O.C. Ostetricia e Ginecologia*



CONSIGLI CORRETTA ALIMENTAZIONE
PER DONNE DI ORIGINI INDIANE IN GRAVIDANZA

भारतीय गर्भवती महिलाओं के लिये उचित पोषण की सलाह

CONSIGLI PRATICI

Questa guida è stata redatta per dare una linea di indirizzo sulla corretta alimentazione durante la gravidanza, con l'obiettivo di contribuire all'educazione nutrizionale della gestante.

La prima parte della guida contiene uno schema di alimentazione generico con quantità, per indicare il corretto consumo dei cibi maggiormente utilizzati (cereali come riso e cous cous; verdure; carne, pesce, legumi, frutta). La seconda parte contiene indicazioni specifiche per la gravidanza.

I consigli sono stati redatti sulla base delle abitudini alimentari tipiche, consigliando tuttavia delle variazioni in considerazione del particolare momento vissuto (la gravidanza) che richiede comunque dei piccoli accorgimenti e attenzioni. Un buono stato nutrizionale e un'alimentazione adeguata durante la gravidanza, infatti, sono importanti perché possono aiutare a proteggere la salute della madre e del bambino.

यह सूचना पत्र गर्भावस्था के दौरान एक उचित पोषण के लिए दिशानिर्देश देने करने के लिए बनाया गया है। इसका उद्देश्य माताओं की पोषण शिक्षा में मदद करना है।

इस पत्र का पहला भाग समग्र भोजन योजना बताता है, जिसमें मात्रा के साथ, सबसे अधिक खाए जाने वाले उत्पादों (अनाज, चावल और कूसकूस; सब्जियाँ, मांस, मछली, दाल, फल) की उचित खपत का संकेत मिलता है।

दूसरे भाग में खास गर्भावस्था के बारे में जानकारी शामिल है। यहाँ दी गई सिफारिशें आपकी भोजन की आदतों को ध्यान में रखती हैं और गर्भावस्था, जो जीवन का एक विशेष क्षण है जिसमें ध्यान और एहतियात की आवश्यकता होती है, उसमें अतिरिक्त सलाह प्रदान करती हैं। उचित पोषण माँ और बच्चे दोनों की भलाई को सुरक्षित करने के लिए महत्वपूर्ण है।

INDICE

1) Schema alimentare*

*A sinistra c'è l'esempio dei piatti da consumare durante i pasti con rispettive grammature; a destra ci sono le sostituzioni possibili, per variare la scelta dei cibi durante la settimana.

2) Frequenze di consumo settimanali consigliate per gli alimenti proteici

3) Consigli per una sana e corretta alimentazione in gravidanza

4) Alimenti da evitare

5) Cenni di igiene degli alimenti

6) Raccomandazioni durante l'allattamento

सूची

1) भोजन योजना

* बाई ओर: भोजन के दौरान खाने की मात्रा और उत्पादों के उदाहरण।

* दाई ओर: हफ़्ते भर के दौरान खाने में विविधता लाने के लिए विकल्पों के उदाहरण।

2) प्रोटीन युक्त भोजन की हफ़्ते भर की खपत: कितनी बार लें

3) गर्भावस्था के दौरान एक स्वस्थ और उचित पोषण के लिए सिफारिशें

4) किस तरह का भोजन ना लें

5) खाने में स्वच्छता

6) स्तनपान (बच्चे को दूध पिलाने) के दौरान एक स्वस्थ और संतुलित पोषण के लिए सिफारिशें।

SCHEMA ALIMENTARE DA 1900 KCAL

Energia totale: 1961 kcal / Proteine: 84g (17%) / Lipidi: 60 g (28%) / Carboidrati: 263 (54%)

Alimento	Quantità	Sostituzioni	Quantità
COLAZIONE			
Porridge di avena e latte o yogurt	30 g avena + 125 ml	In sostituzione all'avena: - Farro, riso - pane tostato	30 g 40 g
1 frutto	150 g	Marmellata o miele	35 g
<i>Se gradito è possibile assumere del tè a piacimento non zuccherato, con o senza aggiunta di spezie: il latte può essere aggiunto anche per la preparazione di bevande, esempio: tè chai</i>			
SPUNTINO			
yogurt	125 ml	- latte - biscotti - frutta - frutta tropicale (mango, papaya,) - frutta secca (noci, mandorle, arachidi)	125 ml 3 – 4 biscotti 150 g 100g 15 – 20 g
PRANZO			
Riso	80 g	- miglio, sorgo, farro, orzo - pasta - patate	80 g 80 g 180 g
Zuppa di legumi (tipo <i>Daal</i>)	50 g secchi o 150 freschi	- zuppa di verdure e legumi, passato di verdure con cereali	30 g di cereali
Verdure a scelta	200 – 250 g		
Pane (roti, chapati, naan)	50 g	- cereali (miglio, riso, farro, bulgur, sorgo) - crackers - piadina	60 g 30 g 50 g
Olio per condire	15 g (1 cucchiaino e mezzo)	- olio di semi, di arachidi, cocco, mais	15 g (1 cucchiaino e 1/2)
SPUNTINO			
Frutta	150 g	frutta tropicale (mango, papaya,) - frutta secca (noci, mandorle, arachidi)	100 g 15 – 20 g
Yogurt	125 ml	- Latte (es. per preparare tè chai) - spremuta	125 ml 200 ml (1 bicchiere)

CENA			
Zuppa di legumi (tipo <i>Daal</i>)	50 g legumi secchi o 150 freschi	Minestrone di verdure con cereali	30 g cereali
Carne magra (pollo, pecora, capra)	120 g	- Pesce - Formaggi - Legumi (ceci, fagioli, fave, lenticchie, piselli) - Uova	150 40 – 50 formaggi stagionati (grana, parmigiano, pecorino ...) 60 – 70 g formaggi freschi (paneer, stracchino, asiago ...) 50 g secchi o 150 freschi 2 uova
Pane (roti, chapati, naan)	50 g	- cereali (miglio, riso, farro, bulgur, sorgo) - crackers - piadina	60 g 30 g 50 g
Verdure a scelta	200 – 250 g		
Olio per condire	20 g		
SPUNTINO SERALE			
Pane tostato	30 g	- Frutta - yogurt - latte	150 g 125 g 125 ml

ATTENZIONE:

- Evitare di consumare frequentemente burro, burro di arachidi. Preferire l'olio vegetale come condimento;
- Evitare di friggere i cibi. Preferire cotture semplici senza grassi da condimento;
- È possibile utilizzare altri tipi di latte animale o vegetale al posto del latte vaccino;
- Si consiglia di usare riso integrale/nero/rosso al posto del riso bianco;
- Ridurre l'utilizzo dello yogurt come salsa per accompagnare o condire, mantecare le diverse pietanze;
- In base alla tolleranza individuale, è consentito l'utilizzo di spezie e aromi per insaporire i cibi.

1) भोजन योजना: 1900 किलो-कैलोरी (kCal)

g = ग्राम, ml = मिलीलीटर

Total energy: 1961 kcal / Proteins: 84g (17%) / Fats: 60 g (28%) / Carbohydrates: 263 (54%)

भोजन	मात्रा	विकल्प	मात्रा
सुबह का नाश्ता (BREAKFAST)			
दूध या दही के साथ ओट दलिया	30 g ओट + 125 ml	ओट के विकल्प: - गेहूँ, चावल दलिया - सिकी हुई ब्रेड या रोटी	30 g 40 g
1 फल	150 g	जेम या शहद	35 g
यदि चाहें तो बिना चीनी के किसी भी प्रकार की चाय पत्ती का सेवन मसाले के साथ या उसके बिना कर सकते हैं; पेय पदार्थों बनाने के दौरान दूध मिलाया जा सकता है (भारतीय चाय)।			
छोटा नाश्ता (स्नैक्स)			
दही	125 ml	- दूध - बिस्कुट - फल - भारतीय फल (आम, पपीता) - ड्राई फ्रूट (अखरोट, बादाम, मूंगफली)	125 ml 3 – 4 बिस्कुट 150 g 100g 15 – 20 g
दोपहर का भोजन (LUNCH)			
चावल	80 g	- बाजरा, शर्बत, सपेल्ड, जौ - पास्ता - आलू	80 g 80 g 180 g
मिश्रित दाल (सूप)	50 g सूखी दालें या 150 g ताजा दालें	- सब्जियां और दालें सूप, सब्जियां और कुटे अनाज का सूप	30 g अनाज
अपनी पसंद की सब्जियां	200 – 250 g		
रोटी (रोटी, चपाती, नान)	50 g	- अनाज (बाजरा, चावल, सपेल्ड, बुलगुर, शर्बत) - चिप्स - पियादीना ब्रेड	60 g 30 g 50 g
तेल (ऊपर से डालने के लिए)	15 g (1 ½ बड़ी चम्मच)	- बीज का तेल, मूंगफली का तेल, नारियल का तेल, मकई का तेल	15 g (1 ½ बड़ी चम्मच)


दूसरा नाश्ता (स्नैक्स)			
फल	150 g	- भारतीय फल (आम, पपीता) - ड्राई फ्रूट (अखरोट, बादाम, मूंगफली)	100 g 15 – 20 g
दही	125 ml	- दूध (चाय के लिए) - ताजा निचोड़ा हुआ रस	125 ml 200 ml (1 गिलास)
रात का भोजन (DINNER)			
मिश्रित दाल (सूप)	50 g सूखी दालें या 150 g ताजा दालें	सब्जियां और कुटे अनाज का सूप	30 g अनाज
दुबला मांस (चिकन, भेड़, बकरी)	120 g	- मछली - चीज (पनीर) - दालें (छोले, राजमा, फलियाँ, दाल, मटर) - अंडे	150g 40 – 50 g ग्रेना, परमेसन पनीर, पेकोरिनो 60 – 70 g ताजा पनीर (पनीर, स्ट्रैचिनो, असगियो) 50 g सूखी दालें या 150 g ताजा दालें 2 अंडे
रोटी (रोटी, चपाती, नान)	50 g	- अनाज (बाजरा, चावल, सपेल्ट, बुलगुर, शर्बत) - चिप्स - पियादीना ब्रेड	60 g 30 g 50 g
पसंद की सब्जियां	200 – 250 g		
तेल (ऊपर से डालने के लिए)	20 g		
(शाम का नाश्ता/स्नैक्स)			
सेकी हुई बरेड	30 g	- फल - दही - दूध	150 g 125 g 125 ml


ATTENTION:


- मक्खन, पीनट बटर के लगातार सेवन से बचें। ड्रेसिंग के रूप में पौधे के तेल को प्राथमिकता दें।
- भोजन को तलने से बचें। खाना पकाने में वसा का उपयोग किए बिना, सरल विधियाँ अपनाएँ।
- गाय के दूध के विकल्प के रूप में विभिन्न प्रकार के पशु दूध या पौधे के दूध का उपयोग कर सकते हैं।
- सफेद चावल के बजाय साबुत चावल / काले चावल / लाल चावल का उपयोग करने की सिफारिश की जाती है।
- भोजन के लिए दही या साइड सॉस का उपयोग कम करें।
- मसाले और सुगंध का उपयोग भोजन के स्वाद के लिए किया जाता है।


2) Weekly consumption of protein food:
recommended frequency

ANIMAL PROTEIN SOURCES:


 Carne magra (privata dal grasso) : 3 - 4 volte/settimana

 Pesce (meglio se pesce azzurro di piccola taglia tipo sardine): 2 - 3 volte/settimana

 Uova (2 uova) : 1 - 2 volte/settimana

 Formaggi freschi o stagionati: 1 - 2 volte a settimana


FONTI PROTEICHE VEGETALI


 Legumi: 3 - 4 volte/settimana





2) प्रोटीन युक्त भोजन की हफ्ते भर की खपत: कितनी बार लें

पशु प्रोटीन के स्रोत


 दुबला मांस (वसा निकाल दें): 3 - 4 बार / सप्ताह

 मछली (छोटे आकार की ऑइली मछली यानी सार्डिन बेहतर है): 2 - 3 बार / सप्ताह

 अंडे (2 अंडे): 1 - 2 बार / सप्ताह

 ताजा या पुराना पनीर: 1 - 2 बार / सप्ताह

शाकाहारी प्रोटीन के स्रोत

 दलहन: 3 - 4 बार / सप्ताह



3) Consigli per una sana e corretta alimentazione in gravidanza:

- 2) Le porzioni indicate si riferiscono ad alimenti pesati **a crudo e al netto degli scarti**;
- 3) **Variare l'alimentazione** e dividerla in **3 pasti principali + 3 spuntini**;
- 4) Consumare preferibilmente **carboidrati complessi** (pane, cereali) ma senza eccedere nelle porzioni. Da limitare il consumo di patate/tuberi;
- 5) **Cucinare in modo semplice** (al vapore, ai ferri, al forno); scegliere alimenti freschi, evitare cibi conservati o cibi pronti o troppo elaborati;
- 6) Effettuare **attività fisica leggera**, regolarmente e più volte a settimana, in base alle proprie possibilità (es. camminata) per controllare l'aumento di peso e favorire il metabolismo glucidico;

L'aumento massimo auspicabile di peso corporeo al termine della gravidanza dipende dal peso prima della gravidanza:

BMI pregravidico (kg/sqm)	Aumento di peso previsto (kg)
> 30	5 - 9
25 - 30	7 - 12
18,5 - 24,9	12 - 16
< 18,5	12,5 - 18

3) गर्भावस्था के दौरान एक स्वस्थ और उचित पोषण के लिए सिफारिशें

- Recommended portion sizes refer to **uncooked food weighed without discards**.
- अपने पोषण में विविधता लाएं और इसे **3 मुख्य भोजन + 3 स्नैक्स**;
- जटिल कार्बोहाइड्रेट (ब्रेड, अनाज) खाएं (लेकिन सीमा में)। आलू / कंद की खपत को सीमित करें। सरल खाना पकाने के तरीके (उबले हुए / ग्रिल्ड / बेकड फूड) चुनें; ताजा भोजन पसंद करते हैं और संरक्षित, सुविधा या अत्यधिक संसाधित (बाहर का खाना) भोजन से बचते हैं। प्रति सप्ताह कई बार हल्की शारीरिक गतिविधि करें, व्यक्ति की क्षमता के आधार पर (चलना आदि)।
- गर्भावस्था के अंत में अधिकतम वजन-बढ़त गर्भावस्था से पहले महिला के वजन पर निर्भर करता है।

Pregravidic BMI बीएमआई (kg/sqm)	Expected weight gain वजन-बढ़त (kg)
> 30	5 - 9
25 - 30	7 - 12
18,5 - 24,9	12 - 16
< 18,5	12,5 - 18



सरल कार्बोहाइड्रेट की उच्च सामग्री के साथ भोजन की खपत को सीमित करें: चीनी, ब्राउन शुगर, जाम, शहद, शक्कर पेय और रस, डिब्बाबंद फल, सूखे फल, पेस्ट्री, आइसक्रीम, स्नैक केक आदि।



काँफी की खपत (प्रति दिन अधिकतम 2 कप) या ग्रीन टी या ब्लैक टी। यदि संभव हो, तो कुनैन (कड़वा-नींबू, टॉनिक पानी) वाले पेय के सेवन से बचें



मक्खन, बेकन फैट, लार्ड जैसे जानवरों की उत्पत्ति को कम लें। जैतून का तेल, बीज का तेल, मूंगफली का तेल, मकई का तेल जैसे संयंत्र-आधारित तेलों को प्राथमिकता दें।



ecc..



Limitare il consumo di caffè (massimo 2 tazzine al giorno) o tè verde o tè nero; se possibile non consumare bevande contenenti chinino (bitter-lemon acqua tonica).



Limitare i grassi da condimento di origine animale come burro, lardo, strutto. Preferire gli oli vegetali come olio extravergine d'oliva o di semi, arachidi, mais.



4)Alimenti da escludere:

- Dadi/brodi pronti/salse pronte;
- Bibite confezionate (Coca-cola e simili), latte in polvere, cibi pronti o conservati con additivi;
- **Evitare l'utilizzo del sale da cucina;** preferire spezie, aceto, succo di limone, erbe aromatiche per insaporire le diverse pietanze;
- **Evitare formaggi a pasta molle o semidura derivati da latte crudo o non pastorizzato;**
Consumare solo latte e latticini pastorizzati o UHT;
- **Evitare i prodotti crudi** di derivazione animale come:
 - latte crudo;
 - uova crude, ricette a base di uova crude (maionese, gelati fatti in casa, salse),uova poco cotte (es. sode con tuorlo crudo);
 - carne cruda (tartare) ,carne non cotta a sufficienza, carni salate o affumicate,
 - pesce non sottoposti ad una completa cottura (es. frutti di mare crudi), pesce sott'olio o sotto sale;
 - verdure confezionate in scatola,funghi.



4) किस तरह का भोजन ना लें

- बाउलोन क्यूब्स / गुलदस्ता सूप / तैयार सॉस;
- शीतल पेय (कोका-कोला और समान), पाउडर दूध, सुविधा युक्त भोजन या एडिटिव्स युक्त उत्पाद
- खाना पकाने के नमक का उपयोग करने से बचें; स्वाद लेने के लिए मसाले, सिरका, नींबू का रस, सुगंधित जड़ी-बूटियां लें
- कच्चे या बिना पाश्चुरीकृत दूध से बने नरम और अर्द्ध कठोर पनीर से बचें। विशेष रूप से पाश्चुरीकृत या यूएचटी (UHT) दूध और डेयरी उत्पादों का सेवन करें।
- पशु के कच्चे उत्पादों से बचें जैसे:
 - कच्चा दूध
 - अंडे, कच्चे अंडे (मेयोनेज़, घर पर बनी आइसक्रीम, सॉस) से बने व्यंजन, कम उबले अंडे (यानी कच्ची जर्दी के साथ उबले अंडे);
 - कच्चा मांस (टारटेयर), अधपका मांस, नमकीन या स्मोकड मांस;
 - कम पकी हुई मछली (यानी कच्चे समुद्री भोजन, तेल या नमक में संरक्षित मछली);
 - टिन के डब्बे में सब्जी सब्जियां, मशरूम
- किसी भी तरह के मादक पेय (शराब, बीयर, स्प्रिट, शराब, शराब) से बचें
- संसाधित और वसा वाले मांस (सॉसेज, cured मांस, skewers)



5) Cenni di igiene degli alimenti:

RICORDA DI:

- Cuocere la carne a fondo, fino al cuore del prodotto (per verificare la cottura aiutarsi con l'utilizzo di un termometro a sonda);
- Pulire accuratamente gli utensili da cucina che entrano in contatto con prodotti crudi. Evitare comunque la contaminazione tra cibi, avendo cura di tenere separati i prodotti crudi da quelli cotti;
- Preparare separatamente carne e verdure, utilizzando taglieri e utensili da cucina differenti. Lavare le mani prima e dopo la preparazione del pasto e anche prima dei pasti.

Cos'è la Listeriosi?

Batterio: *Listeria monocytogenes*.

Fonte di infezione: alimenti crudi o cotti contaminati.

Contagio: si verifica con il cibo contaminato dopo la cottura.

Si consiglia di:

- bere solo latte pastorizzato o UHT
- evitare di mangiare carni o altri prodotti elaborati da gastronomia senza che questi vengano nuovamente scaldati ad alte temperature
- evitare di contaminare i cibi in preparazione con cibi crudi e/o provenienti dai banconi di supermercati, gastronomie e rosticcerie
- non mangiare formaggi molli se non si ha la certezza che siano prodotti con latte pastorizzato
- non mangiare patè di carne freschi e non inscatolati
- non mangiare pesce affumicato

5) खाने में स्वच्छता

याद रहे:

- कच्चे उत्पादों के लिए उपयोग किए जाने वाले सभी खाना पकाने के उपकरणों को साफ करें। हर कीमत पर खाद्य संदूषण (contamination) से बचें, कच्चे और पके हुए उत्पादों को अलग रखें।
- मांस और सब्जियां पकाने के उपकरण और कटिंग बोर्ड का उपयोग अलग-अलग करें।
- भोजन तैयार करने से पहले और खाने के बाद अपने हाथों को धोएं।
- मांस को अच्छी तरह से पकाएं (खाना पकाने के स्तर की जांच के लिए थर्मामीटर का उपयोग करें)

लिस्टरियोसिस: यह क्या है?

बैक्टीरिया: लिस्टरिया मोनोसाइटोजेन्स (*Listeria monocytogenes*)

संक्रमण का स्रोत: दूषित कच्चे या पके हुए उत्पाद।

ट्रांसमिशन: खाना पकाने के बाद दूषित भोजन के परिणामस्वरूप होता है।

यह करने के लिए सिफारिश है:

- विशेष रूप से पाश्चुरीकृत या यूएचटी (UHT) दूध पीएं।

- खपत से पहले, हमेशा पका हुआ मांस या तैयार-उत्पादों को उच्च तापमान तक गर्म करें।

– कच्चे भोजन को गैस्ट्रोनामी और डेली काउंटर से आने वाले उत्पादों के साथ दूषित न करें।

– मुलायम पनीर न खाएं अगर नहीं पता कि यह पाश्चुरीकृत दूध से बना है।

– ताजे या बिना डिब्बाबंद मांस का सेवन न करें।

Cos'è la Salmonellosi?

Batterio: Salmonelle minori (come *S. typhimurium* e *S. enteritidis*)

Fonte: veicolata da alimenti, acqua e piccoli animali domestici contaminati.

Si consiglia di:

- lavare frutta e verdura prima della manipolazione e del consumo
- lavare le mani prima, durante e dopo la preparazione degli alimenti
- refrigerare gli alimenti preparati in piccoli contenitori, per garantire un rapido abbattimento della temperatura
- cuocere tutti gli alimenti derivati da animali, soprattutto pollame, maiale e uova
- evitare (o perlomeno ridurre) il consumo di uova crude o poco cotte (per esempio, all'occhio di bue), di gelati e zabaioni fatti in casa, o altri alimenti preparati con uova sporche o rotte
- consumare solo latte pastorizzato o UHT
- proteggere i cibi preparati dalla contaminazione di insetti e roditori
- evitare le contaminazioni tra cibi, avendo cura di tenere separati i prodotti crudi da quelli cotti
- evitare che persone con diarrea preparino gli alimenti.

Cos'è la Toxoplasmosi?

Batterio: *Toxoplasma gondii*.

Si consiglia di:

- lavare frutta e verdura (incluse le insalate già preparate) prima della manipolazione e del consumo
- lavare le mani prima, durante e dopo la preparazione degli alimenti
- cuocere bene la carne e anche le pietanze surgelate già pronte
- evitare le carni crude conservate, come prosciutto e insaccati
- evitare il contatto con le mucose dopo aver manipolato carne cruda
- evitare il contatto con terriccio potenzialmente contaminato da feci di gatto (eventualmente indossare i guanti e successivamente lavare bene le mani)
- evitare il contatto con le feci dei gatti (eventualmente indossare i guanti nel cambiare la lettiera e successivamente lavare bene le mani).

Salmonellosis: what is it?

बैक्टीरिया: साल्मोनेला, Salmonellae (as *S. typhimurium* e *S. enteritidis*)

स्रोत: दूषित भोजन, पानी, छोटे पालतू जानवर.

यह करने के लिए सिफारिश है:

- फल और सब्जियां धोएं
- भोजन बनाने से पहले, भोजन के दौरान और बाद में अपने हाथ धोएं
- तैयार भोजन छोटे कंटेनरों में फ्रीज करो।
- पशु मूल के सभी उत्पादों को (पोल्ट्री, पोर्क और अंडे) अच्छी तरह से पकाएँ।
- कच्चे या अधपके अंडे (यानी तले हुए अंडे), घर पर बने आइसक्रीम और ज़बाग्लियोन, गंदे या टूटे हुए अंडे के साथ तैयार किया गया कोई भी खाना खाने से बचें (या कम से कम लें)।
- विशेष रूप से पाश्चुरीकृत या यूएचटी (UHT) दूध का सेवन करें।
- तैयार भोजन को कीड़े और कृन्तकों से बचाएँ।
- विभिन्न खाद्य पदार्थों के बीच संदूषण से बचें, कच्चे और पके हुए उत्पादों को अलग रखें।
- दस्त का अनुभव करने वाले व्यक्तियों को भोजन तैयार नहीं करना चाहिए।

टोक्सोप्लाज्मोसिस: यह क्या है?

बैक्टीरिया: टोक्सोप्लाज्मा गोंडी (*Toxoplasma gondii*)

यह करने के लिए सिफारिश है:

- खपत से पहले फलों और सब्जियों (पूर्व-पैकड सलाद शामिल) को धो लें।
- भोजन बनाने से पहले, भोजन के दौरान और बाद में अपने हाथ धोएं।
- मांस और जमे हुए तैयार-भोजन को अच्छी तरह से पकाएँ।
- कच्चे मांस (हैम और cured) मांस से बचें।
- कच्चे मांस को छूने के बाद नाक/मुंह के संपर्क से बचें।
- संभावित दूषित मिट्टी के साथ संपर्क से बचें (उदाहरण के लिए बिल्ली के मलमूत्र द्वारा)। दस्ताने पहनें और बाद में अपने हाथों को सही तरीके से धोएं।
- बिल्ली के मलमूत्र के संपर्क से बचें (बिल्ली के कूड़े को साफ करते समय दस्ताने पहनें और उसके बाद अपने हाथों को सही तरीके से धोएं)।

6) Consigli per un'alimentazione sana ed equilibrata durante l'allattamento:

Lo stile di vita e l'alimentazione sono ritenuti sempre più rilevanti per la salute della madre e del bambino, a partire dal periodo preconcezionale passando poi per la gravidanza, allattamento e fino alla crescita del bambino.

Si parla infatti dei "primi 1000 giorni di vita" cioè dal concepimento fino ai due anni del bambino, considerando questo periodo con un ruolo chiave per la prevenzione di malattie dell'età adulta.

Nei primi mesi di vita il latte materno svolge un ruolo fondamentale, che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS o World Health Organization, WHO) definisce come "alimento ideale per una crescita sana".

L'allattamento al seno comporta benefici anche per la donna come ad esempio:

- riduzione del rischio cardiovascolare e di fratture femorali in menopausa
- protezione nei confronti di alcuni tipi di tumori, come quello alla mammella e all'ovaio (il World Cancer Research Fund include l'allattamento al seno tra le 10 raccomandazioni mirate proprio alla riduzione del rischio oncologico).

Il costo energetico dell'allattamento è

proporzionale alla quantità di latte prodotto, che è comunque molto variabile da caso a caso.

Il recupero del peso pre-gravidico o di un peso nei limiti di normalità è un obiettivo importante e va valutato adeguatamente in quanto l'integrazione di energia può variare a seconda dello stato nutrizionale della donna e del peso accumulato durante la gravidanza.

Anche le necessità proteiche in allattamento dipendono dalla sintesi delle proteine per il latte materno e di conseguenza sono proporzionali alle quantità di latte prodotto; sono quindi maggiori nell'allattamento esclusivo (in generale nei primi 6 mesi).

6) स्तनपान (बच्चे को दूध पिलाने) के दौरान एक स्वस्थ और संतुलित पोषण के लिए सिफारिशें

जीवनशैली और पोषण, माँ और बच्चे के स्वास्थ्य के लिए मौलिक (basic) कारक हैं, गर्भावस्था से लेकर, स्तनपान और बच्चे के बढ़ने तक।

"जीवन के पहले 1000 दिन", गर्भाधान से जीवन के पहले दो वर्षों तक, वयस्कता में रोग-की-रोकथाम के लिए महत्वपूर्ण हैं।

जीवन के पहले महीनों में, स्तन के दूध की एक आवश्यक भूमिका है और विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा "शिशुओं के स्वस्थ विकास के लिए आदर्श भोजन" के रूप में जाना जाता है।

स्तनपान महिलाओं के लिए भी फायदेमंद है:

- यह रजोनिवृत्ति के दौरान हृदय रोगों और ऊरु फ्रैक्चर (femoral fracture) के जोखिम को कम करता है।
- यह कुछ प्रकार के स्तन और डिम्बग्रंथि (Ovary) के कैंसर से सुरक्षा करता है (विश्व कैंसर अनुसंधान कोष (World Cancer Research Fund) में ऑन्कोलॉजिकल जोखिम को कम करने के उद्देश्य से 10 विशिष्ट सिफारिशों में से एक के रूप में स्तनपान का उल्लेख है)।

स्तनपान की ऊर्जा लागत बनने वाले दूध की मात्रा के अनुपातिक (proportional) है, जो हर मामले में भिन्न होती है।

गर्भावस्था के पहले वजन या सामान्य वजन सीमा तक वापस जाना एक महत्वपूर्ण उद्देश्य है जिसका सही मूल्यांकन किया जाना चाहिए। ऊर्जा का सेवन महिला के पोषण की स्थिति और गर्भावस्था के दौरान प्राप्त वजन के आधार पर भिन्न हो सकता है।

स्तनपान के दौरान आवश्यक प्रोटीन का सेवन स्तन के दूध उत्पादन के लिए प्रोटीन संश्लेषण (**synthesis**) पर निर्भर करता है; इसलिए विशेष स्तनपान के दौरान प्रोटीन की आवश्यकता अधिक होती है (आमतौर पर पहले 6 महीनों में)।

Alcuni consigli:

- Frazionare i pasti in funzione dell'allattamento.
- Dopo la poppata consumare uno spuntino
- In caso di consumo di caffè/tè consumarli lontano dalla poppata.
- Il latte materno assume il sapore degli alimenti che consuma la mamma, scegliere un'alimentazione varia durante l'allattamento (esponendo il bambino a gusti diversi) predispone il bambino a gradire in futuro una maggior varietà di sapori.

Per raccomandazioni personalizzate contattare il servizio dietetico di Latisana - Palmanova

कुछ सिफारिशें:

- स्तनपान के हिसाब से भोजन की योजना बनाना
- स्तनपान के बाद एक नाश्ता करें
- स्तनपान के करीब चाय या कॉफी के सेवन से बचें.
- मां के भोजन के आधार पर स्तन के दूध का स्वाद बदल सकता है। स्तनपान के दौरान विविध आहार का चयन करना, जिसका अर्थ है कि बच्चे को विभिन्न स्वादों के लिए उजागर करना, बच्चे को स्वादों की एक विस्तृत श्रृंखला देता है।

किसी भी व्यक्तिगत सिफारिशों के लिए, लतीसाना-पल्मनोवा (**Latisana-Palmanova**) में आहार सेवा के आहार विशेषज्ञों से संपर्क करें।

Edited by:

**SERVIZIO DIETETICO
OSPEDALE LATISANA - PALMANOVA
Dietary service
Latisana-Palmanova Hospital**

LATISANA OFFICE: DIETICIAN: Dott.ssa Rosaria Amabile (रोसारिया अमीवाइल, महिला डॉक्टर) Telephone: 0431 529909	PALMANOVA OFFICE DIETICIAN Dott.ssa Germana Guida (जरमाना गुइदा, महिला डॉक्टर) Telephone: 0432 921425
---	--

Translated from Italian into English by: [Maddalena Ariis](#)

Translated from English into Hindi by: [Vishal Saini](#)

अंग्रेजी से हदी में अनुवाद : [वशाल सैनी](#)

Disclaimer: The Hindi version is a translation of the English translation (of the original in Italian), for information purposes only. In case of a discrepancy, the Italian original will prevail. While reasonable efforts are made to provide accurate translations, portions may be imprecise. The translator shall not be liable for any losses caused by reliance on the accuracy or reliability of translated information.