



# પ્રેગ્નન્સીમાં પોષણ

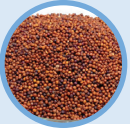
## પહેલો ત્રિમાસિક (પશ્ચિમ)

**ગર્ભાવસ્થાના પ્રથમ ત્રિમાસિક અથવા પ્રથમ 3 મહિના એ 0-13 અઠવાડિયા વચ્ચેનો સમયગાળો છે.** આ સમય દરમિયાન, ગર્ભ લંબાઈમાં વધે છે અને આંતરિક અવયવો વિકાસ કરવાનું શરૂ કરે છે. મોટાભાગની માતાઓ ઉબકા, ઉલટી, માથાનો દુખાવો, સ્તનમાં કોમળતા વગેરે જેવા લક્ષણોને કારણે ગર્ભાવસ્થાના પ્રથમ ત્રિમાસિકને સૌથી મુશ્કેલ સમય તરીકે વર્ણવે છે. જોકે, આ પૈકી મોટાભાગના લક્ષણો પ્રથમ ત્રિમાસિકના અંત સુધીમાં ઓછા થઈ જશે.<sup>[1]</sup>

પ્રચલિત માન્યતાથી વિપરીત, પ્રથમ ત્રિમાસિક ગાળા દરમિયાન તમારી શક્તિની જરૂરિયાતો સામાન્ય કરતાં થોડી વધારે હોય છે. જોકે, એ મહત્વનું છે કે આ વધારાની ઉર્જા સ્વસ્થ સ્ત્રોતોમાંથી મેળવવામાં આવે, જે તમને અને વિકાસતા ગર્ભને પોષણ આપશે.<sup>[1-3]</sup>

## ભલામણ કરેલ ખોરાક<sup>[2-6]</sup>

1



**રાગી:** રાગી અથવા જુવાર - બાજરી એ પરંપરાગત પાક છે જે ફાઇબર અને લોહતત્વ અને કેલ્શિયમ જેવા ખનિજોથી ભરપૂર છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન આ બન્ને ખનિજો ખૂબ જ મહત્વના છે. રાગી તમે ને ભાખરી, રાબ અથવા લાડુ સ્વરૂપે લઈ શકો છો.

2



**ફણગાવેલા આખા કઠોળ:** મગ, ચણા, રાજમા ઇત્યાદિ જેવા આખા કઠોળ રેસા અને ખનિજોનો ઉત્તમ સ્ત્રોત છે. કઠોળ ફણગાવવાથી પોષક તત્વોનું પ્રમાણ વધે છે અને આ ખોરાકની પાચનક્ષમતા પણ સુધરે છે. ચાટ, સુંડલ (સાઉથ ઇન્ડિયન વાનગી), લાડુ, કઢી ઇત્યાદિના સ્વરૂપે તમે તે લઈ શકો છો. પ્રોટીનની ગુણવત્તા સુધારવા માટે તમારે કઠોળ અને અનાજ સાથે લેવા જોઈએ.

3



**ઓછી ચરબીયુક્ત દહીં:** ઓછી ચરબીયુક્ત દહીં પ્રોટીન, વિટામિન બી12 અને કેલ્શિયમનો સ્ત્રોત છે. તેમાં પ્રોબાયોટિક્સ પણ હોય છે જે આંતરડાના સ્વાસ્થ્ય માટે લાભકારક છે. વિટામિન B12 ચેતાતંત્રના કાર્ય માટે અને એનિમિયા (લોહતત્વની ઊણપ)નું નિયંત્રણ કરવા માટે પણ મહત્વનું છે. ઘાસકાં મજબૂત રાખવા માટે કેલ્શિયમ મદદ કરે છે અને શરીરના નિયમિત કાર્યો ટકાવી રાખવા માટે પ્રોટીન મહત્વનું છે.

4



**સાઇટ્રસ (ખાટામીઠા) ફળો:** નારંગી, ગદ્દાલીંબુ, લીંબુ ઇત્યાદિ જેવા ખાટામીઠા ફળોનું સેવન લાભકારક છે કારણ કે તેમાં વિટામિન સી વધુ માત્રામાં હોય છે. તે તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે અને ગર્ભના વિકાસમાં મદદ કરે છે. ઉત્તમ રીતે ફળો આખા ખાવા જોઈએ અને નાસ્તામાં પણ લેવા જોઈએ. દરરોજ 1-2 ફળો ખાવા જોઈએ.

5



**ખાંગડા/ભારતીય મેકરેલ (એક જાતની માછલી):** નારંગી પ્રોટીન, ઓમેગા-3 ચરબી, વિટામિન B12 અને સેલેનિયમથી ભરપૂર હોય છે. વિટામિન B12 ચેતાતંત્રને રક્ષણ આપે છે અને એનિમિયાના (લોહતત્વની ઊણપ) નિવારણ માટે મહત્વનું છે. સ્વસ્થ ચયાપચય અને શક્તિશાળી એન્ટીઓક્સિડન્ટ તરીકે સેલેનિયમ ખૂબ જ મહત્વનું છે. અઠવાડિયામાં 3-4 વખત માછલી ખાવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે અને તેને બાફેલા અથવા કરી સ્વરૂપમાં ખાવાનું શ્રેષ્ઠ છે.

6



**તલના બી:** તલ તલ કેલ્શિયમના સૌથી સમૃદ્ધ સ્ત્રોતો પૈકી એક છે. તે શેકીને મુખવાસ તરીકે, લાડુ, ચીક્કી, ચટણી, સલાડ, પરોઠા, દાળ વગેરેમાં છાંટીને વાપરી શકાય છે. જોકે, ખૂબ વધારે માત્રામાં ખાવાથી તે ઘણીવાર પેટ ખરાબ કરે છે, તેથી દરરોજ લગભગ 2 ચમચી સુરક્ષિત રીતે ખાઈ શકાય છે.

7



**સૂકા આદુ/આમળા કેન્ડી:** સૂકું આદુ અથવા આમળાની મીઠાઈ ખૂબ જ લાભકારક સાબિત થઈ છે.

# ટાળવા જેવા ખોરાક<sup>[4,7-10]</sup>

1



**તળેલા ખોરાક:** તળેલા ખોરાક ઘણીવાર ઉબકા અને ઉલટી વણસાવે છે. આ ઉપરાંત, મોટાભાગની તળેલી વાનગીઓમાં કેલરી વધારે હોય છે અને પોષક તત્ત્વો ઓછા હોય છે, એટલે કે ખોરાકના દરેક પીરસણમાં પોષક તત્ત્વોનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન વજન વધવાની અપેક્ષા છે, પરંતુ વધારે ચરબીયુક્ત પ્રોસેસ્ડ ખોરાક ખાવાથી વધારાનું વજન વધશે.

2



**પ્રિઝર્વ્ડ (સાચવેલ)ખોરાક:** તૈયાર ફળો, શાકભાજી, ડબ્બાબંધ સીક્રૂડ (દરીયાઈ ખોરાક), શેકેલું માંસ ઇત્યાદિ સાચવેલા ખોરાકમાં ઘણા બધા પ્રિઝર્વેટિવ્સ હોય છે જે ગર્ભ માટે બિનઆરોગ્યપ્રદ હોઈ શકે છે. આ પૈકી કેટલાક સંયોજનો કાર્સિનોજેનિક (કેન્સરકારક) પણ હોઈ શકે છે.

3



**કાર્બોરેટેડ પીણાં:** સોડા, આદુ આલે અને અન્ય સોફ્ટ ડ્રિંક્સ જેવા પીણાં પીવાનું ટાળવું જોઈએ કારણ કે તેમાં ખાંડ અને કેફીનનું પ્રમાણ વધારે હોય છે.

4



**આલ્કોહોલ (દારૂ):** દારૂનું સેવન ગર્ભ ઉપર વિનાશક અસરો કરી શકે છે અને તેથી ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન દારૂ પીવાનું સંપૂર્ણપણે ટાળવું જોઈએ.

5



**કેફીનયુક્ત પીણાં:** કેફીન બ્લડ પ્રેશર અને હાર્ટ રેટ વધારવા માટે જાણીતું છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન એનર્જી ડ્રિંક્સ, ચા અને કોફી ટાળવાનું શ્રેષ્ઠ છે.

6



**કારું અને અધકચરું રાંધેલું માંસ/માછલી:** આ ખોરાકમાં ઝેરી તત્ત્વો અને હાનિકારક અને રોગકારક જીવાણુ હોઈ શકે છે જે માતા અને ગર્ભ માટે હાનિકારક ચેપનું કારણ બની શકે છે.



**સલાહ** (S.A)

1. દિવસ દરમિયાન 3 મુખ્ય ભોજન અને 2-3 વખત ઓછા પ્રમાણમાં નાસ્તો લો.
2. સતત ઉબકા આવવાની સ્થિતિમાં તાજું આદુ/આદુની મીઠાઈ અથવા આમળાની મીઠાઈ ચાવીને ખાઓ.
3. જો ઉબકાને કારણે તમારી ભૂખ ઓછી થઈ જાય તો એ સુનિશ્ચિત કરો કે તમે બે ભોજનની વચ્ચે થોડો નાસ્તો લો જેથી એ સુનિશ્ચિત થાય કે તમે પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં ખાવ છો. રસ્ક, શેકેલા મમરા ઇત્યાદિ જેવા સૂકા નાસ્તા હાથવગા રાખી શકો છો.
4. પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં પ્રવાહી લો
5. જો ઉબકા ચાલુ રહે તો મસાલેદાર, વધુ ચરબીયુક્ત ખોરાક લેવાનું ટાળો. ઠંડા, નરમ ખોરાક વધુ સારી રીતે સહન કરી શકાશે.

**Disclaimer:** The content presented in this material is conceptualized & developed by MVDHealthcare in association with Built-by-Doctors for Sun Pharma. The content in this material is for patient education/awareness purpose only. It does not replace the advice or counsel of a doctor or health care professional. Sun makes every effort to provide information that is accurate and timely, but makes no guarantee in this regard. You should consult with, and rely only on the advice of, your physician or health care professional. Although great care has been taken in compiling and checking the information, the MVDHealthcare in association with Built-by-Doctor and its associates or agents, and sponsors shall not be responsible, or in any way liable for any errors, omission or inaccuracies in this audio visual whether arising from negligence or otherwise however, or for any consequences arising therefrom.

GUJRATI : 9118071 | Veeva Code: 12-20250170 | Creation Date: 10/12/2025 | Exp Date: 10/12/2026.

Issued in public interest by :



201 B, Sun House, CTS, 1, Western Urban Rd, Geetanjali Railway Colony, Ram Nagar, Goregaon, Mumbai, Maharashtra 400063

**REFERENCES:** 1. Fetal Development. Cleveland Clinic [Internet] 2024 [Cited 2025 Jan 02; Updated 2024 Mar 19]. Available from: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/7247-fetal-development-stages-of-growth>. 2. Longvah T, Ananthan R, Bhaskarachary K, Venkalah K. Proximate Principles. Longvah T(ed). Indian Food Composition Tables. Hyderabad: National Institute of Nutrition; 2017. 3. Walsh K. What to Eat in the First Trimester. What to expect [Internet] 2022 [Updated 2022 Jun 10; Cited 2025 Jan 02]. Available from: <https://www.whattoexpect.com/pregnancy/eating-well-menu/first-trimester.aspx> 4. Nutrition During Pregnancy. John Hopkins Medicine [Internet] 2025 [Cited 2025 Jan 02]. Available from: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/nutrition-during-pregnancy> 5. Bjarnadottir A. A Guide on What to Eat During Pregnancy. Healthline [Internet] 2023 [Updated 2023 Jun 02; Cited 2025 Jan 02]. Available from: <https://www.healthline.com/nutrition/13-foods-to-avoid-during-pregnancy> 6. Lindblad AJ, Koppula S. Ginger for nausea and vomiting of pregnancy. Can Fam Physician. 2016 Feb;62(2):145. PMID: 26884528; PMCID: PMC4755634. 7. Pregnancy nutrition: Foods to avoid during pregnancy. Mayo Clinic [Internet] 2023 [Cited 2025 Jan 03; Updated 2023 Nov 30]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20043844> 8. Bjarnadottir A. 15 Foods and Drinks to Avoid During Pregnancy: What Not To Eat. Healthline [Internet] 2023 [Cited 2025 Jan 02; Updated 2023 Nov 30]. Available from: <https://www.healthline.com/nutrition/11-foods-to-avoid-during-pregnancy> 9. Tollånes MC, Strandberg-Larsen K, Eichelberger KY, Moster D, Lie RT, et al. Intake of Caffeinated Soft Drinks before and during Pregnancy, but Not Total Caffeine Intake, Is Associated with Increased Cerebral Palsy Risk in the Norwegian Mother and Child Cohort Study. J Nutr. 2016 Sep;146(9):1701-6. doi: 10.3945/jn.116.232272. 10. Kvalvik L.G., Klungsoyr K., Iglund J, et al. Association of sweetened carbonated beverage consumption during pregnancy and ADHD symptoms in the offspring: a study from the Norwegian Mother, Father and Child Cohort Study (MoBa). Eur J Nutr. 2022; 61: 2153-2166. available from: <https://doi.org/10.1007/s00394-022-02798-y>



# પ્રેગ્નન્સીમાં પોષણ

## બીજો ત્રિમાસિક ગાળો (પશ્ચિમ)

**બીજો ત્રિમાસિક ગાળો 14-24 અઠવાડિયાનો સમયગાળો છે (4 થી 6 મહિના) વચ્ચેનો.** જેને ઘણી વખત ગર્ભાવસ્થાનો સૌથી સહેલો ભાગ કહેવામાં આવે છે. ગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતમાં થતી અસ્વસ્થતા અને સવારની માંદગી (મોર્નિંગ સિકનેસ) સામાન્ય રીતે ઓછી થઈ જાય છે અને ગર્ભ હવે ઝડપી ગતિથી વધતો જતો હોય છે. પ્રકાશ, અવાજ અને દુખાવાને પ્રતિભાવ આપતી વખતે ગર્ભ વારંવાર સ્થિતિ બદલે છે અને ત્રીજા ત્રિમાસિક સમયગાળાના અંતે જન્મ લેવા માટે માથું હલાવવાનું શરૂ કરે છે. બીજા ત્રિમાસિક ગાળાના અંત સુધીમાં ગર્ભ લગભગ 12-13 ઇંચ લાંબો અને લગભગ 2પાઉન્ડ વજનનો હોય છે.<sup>[1]</sup> ઘણા બધા ફેરફારોને કારણે બીજા ત્રિમાસિક ગાળા દરમિયાન લગભગ 350 કેલરી અને 9-10 ગ્રામ વધારાનું પ્રોટીન લેવું જરૂરી છે.<sup>[2]</sup>

## ભલામણ કરેલ ખોરાક<sup>[3,4,6]</sup>

1



**ઓછી ચરબીયુક્ત દૂધ અને દહીં:** ઓછી ચરબીયુક્ત ડેરી ઉત્પાદનો પ્રોટીન, કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, રાઇબોફ્લેવિન અને ગર્ભના વિકાસ માટે જરૂરી અન્ય પોષક તત્વોનો મહત્વનો સ્ત્રોત છે. સામાન્ય રીતે માતાને 3-4 ગ્લાસ દૂધ આપવાની ભલામણ કરાય છે. રાયતું, ચટણી, છાશ, લસી ઇત્યાદિમાં દહીંનો ઉપયોગ કરી શકો છો. દૂધ જેવું છે તેવું પી શકાય છે અથવા ખીર, કાંજી, મિલ્કશોક ઇત્યાદિમાં વાપરી શકાય છે.

2



**ચણાની દાળ:** ચણાની દાળ ભારતના પશ્ચિમ ભાગોમાં સામાન્ય રીતે ઉપલબ્ધ કઠોળ છે. રેસાથી ભરપૂર છે અને તેનો ઉપયોગ વિવિધ પરંપરાગત વાનગીઓ બનાવવામાં થઈ શકે છે. તેનો ઉપયોગ સામાન્ય રીતે દાળ, પીઠલા (મરાઠી દાળ), થાલીપીઠ (બેસનની રોટલી) બનાવવામાં થાય છે. લાડુ, સૂપ, ઇત્યાદિ.

3



**ફળો:** તાજા ફળો વિટામિન અને રેસાથી ભરપૂર છે. દરરોજ ઓછામાં ઓછા 1-2 ફળ ખાવા જોઈએ. સાઇટ્રસ (ખાટામીઠાં) ફળો પસંદ કરવા જોઈએ કારણ કે તેમાં વિટામિન C હોય છે જે આયર્નના (લોહતત્વના) શોષણ માટે મહત્વનું છે અને આમ એનિમિયા (લોહતત્વની ઊણપ) અટકાવવામાં મદદ કરે છે. જોકે, ફળોના રસ ટાળવાનું શ્રેષ્ઠ છે કારણ કે મોટાભાગે તેમાંથી રેસા દૂર કરાય છે અને તેમાં ઘણી બધી ખાંડ હોય છે.

4



**ઓછી ચરબીયુક્ત પનીર:** પ્રોટીન, કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ અને ઘણા તમામ વિટામિનનો ઉત્તમ સ્ત્રોત પનીર છે. તેમાં ટ્રિપ્ટોફેન પણ સારા પ્રમાણમાં હોય છે - એક એમિનો એસિડ જે સેરોટોનિન ઉત્પન્ન કરવામાં મદદ કરે છે. મૂડ સુધારવા, થાક અને ચિંતા ઘટાડવા માટે સેરોટોનિન ઉપયોગી સાબિત થયું છે - જેને ઘણી વખત ગર્ભાવસ્થા સાથે સંબંધ હોય છે. તમે તેને તાજા ચેના (કોટેજ ચીઝ), ટિક્કી, કટલેટ, પુલાવ, પરોઠા, ભુજી ઇત્યાદિ તરીકે લઈ શકો છો.

5



**રવાસ (ભારતીય સેલ્મોન) (એક જાતની માછલી):** રવાસ એક લોકપ્રિય માછલી છે, જે ભારતના પશ્ચિમ કિનારે ઘણી વખત ખવાય છે. તેમાં સારા પ્રમાણમાં પ્રોટીન, સારી ગુણવત્તાયુક્ત ચરબી અને ચરબીમાં દ્રાવ્ય વિટામિન હોય છે. જો કે તમે ક્યારેક તેને તળેલા સ્વરૂપે ખાઈ શકો છો, પણ તેની કરી બનાવી ને ખાવાનું શ્રેષ્ઠ છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તાજા સીફૂડના (દરીયાઈ ખોરાકના) 3 પીરસણ દર અઠવાડિયે સુરક્ષિત રીતે ખાઈ શકાય છે. જોકે, એ સુનિશ્ચિત કરો કે માછલી સારી રીતે રંધાઈ ગઈ હોય.

# ટાળવા જેવા ખોરાક<sup>[3,5,7,8]</sup>

1



**પ્રિઝર્વ(સાચવેલ)/ફ્રીઝમાં રાખેલું માંસ:** પ્રિઝર્વ માંસમાં ઘણી વખત પ્રિઝર્વેટિવ્સ હોય છે જે ગર્ભ માટે હાનિકારક હોઈ શકે છે. આમ, તાજું માંસ પસંદ કરવું જોઈએ.

2



**કાર્બોરેટેડ પીણાં:** સોડા, આદુ આલે અને અન્ય સોફ્ટ ડ્રિંક્સ જેવા પીણાં પીવાનું ટાળવું જોઈએ કારણ કે તેમાં ખાંડ અને કેફીનનું પ્રમાણ વધારે હોય છે.

3



**આલ્કોહોલ (દારૂ):** દારૂનું સેવન ગર્ભ ઉપર વિનાશક અસરો કરી શકે છે અને તેથી ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન દારૂ પીવાનું સંપૂર્ણપણે ટાળવું જોઈએ.

4



**કેફીનયુક્ત પીણાં:** કેફીન બ્લડ પ્રેશર અને હાર્ટ રેટ વધારવા માટે જાણીતું છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન એનર્જી ડ્રિંક્સ, ચા અને કોફી ટાળવાનું શ્રેષ્ઠ છે.

5



**કાર્યું અને અધકચરું રાંધેલું માંસ/માછલી:** આવા ખોરાકમાં ઝેરી તત્વો અને રોગકારક જીવાણુ હોઈ શકે છે, જે માતા અને ગર્ભ બંને માટે હાનિકારક ચેપનું કારણ બની શકે છે.



સલાહ<sup>(૨-૬)</sup>

1. તમારા તમામ ભોજનમાં ઉચ્ચ-ગુણવત્તાયુક્ત પ્રોટીનનો ઓછામાં ઓછા એક સ્ત્રોતનો સમાવેશ કરો, જેમ કે દૂધ, દહીં, પનીર, ઈંડા, સીફૂડ(દરીયાઈ ખોરાક), ચિકન અથવા સોયાબીન.
2. પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં પ્રવાહી લો હળવો સૂપ, છાશ, સૂપ ઇત્યાદિ તમે લઈ શકો છો.
3. મસાલેદાર, વધારે ચરબીયુક્ત ખોરાક લેવાનું ટાળો.
4. તમારી દિનચર્યામાં ચાલવા, યોગ, શ્વાસ લેવાની કસરતો ઇત્યાદિ જેવી હળવી કસરતોનો સમાવેશ કરો.
5. ખોરાકજન્ય ચેપ ટાળવા માટે તમારા તમામ ફળો અને શાકભાજીને સારી રીતે ધુઓ.

**Disclaimer:** The content presented in this material is conceptualized & developed by MVDHealthcare in association with Built-by-Doctors for Sun Pharma. The content in this material is for patient education/awareness purpose only. It does not replace the advice or counsel of a doctor or health care professional. Sun makes every effort to provide information that is accurate and timely, but makes no guarantee in this regard. You should consult with, and rely only on the advice of, your physician or health care professional. Although great care has been taken in compiling and checking the information, the MVDHealthcare in association with Built-by-Doctor and its associates or agents, and sponsors shall not be responsible, or in any way liable for any errors, omission or inaccuracies in this audio visual whether arising from negligence or otherwise however, or for any consequences arising therefrom.

GUJRATI : 9118071 | Veeva Code: 12-20250170 | Creation Date: 10/12/2025 | Exp Date: 10/12/2026.

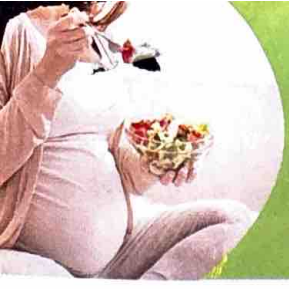
Issued in public interest by :



201 B, Sun House, CTS, 1, Western Urban Rd, Geetanjali Railway Colony, Ram Nagar, Goregaon, Mumbai, Maharashtra 400063

## REFERENCES:

1. Fetal Development. Cleveland Clinic [Internet] 2024 [Cited 2025 Jan 02]; Updated 2024 Mar 19]. Available from: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/7247-fetal-development-stages-of-growth>. 2. ICMR-NIN. Nutrient Requirements For Indians: A Report of the Expert Group. A Short Report. Hyderabad: National Institute of Nutrition; 2020. 3. Aburrow A. Your guide to second trimester nutrition. Diet in pregnancy. [Internet] 2020 [Cited 2024 Dec 12]. Available from: <https://dietsupport.pregnancy.co.uk/pregnancy/second-trimester-nutrition/>. 4. Eating Healthy During Pregnancy. March of Dimes [Internet] 2020 [Cited 2025 Jan 02]; Updated 2020 Apr]. Available from: <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/eating-healthy-during-pregnancy>. 5. Pregnancy Nutrition: Foods to avoid during pregnancy. Mayo Clinic [Internet] 2023 [Updated 2023 Nov 30; Cited 2025 Jan 02]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20043844>. 6. Pregnancy Diet Plan for each trimester. Care Hospitals [Internet] 2023 [Cited 2025 Jan 03]. Available from: <https://www.carehospitals.com/blog-detail/pregnancy-diet-plan-for-each-trimester/>. 7. Tollånes MC, Strandberg-Larsen K, Eichelberger KY, Moster D, Lie RT, et al. Intake of Caffeinated Soft Drinks before and during Pregnancy, but Not Total Caffeine Intake, Is Associated with Increased Cerebral Palsy Risk in the Norwegian Mother and Child Cohort Study. J Nutr. 2016 Sep;146(9):1701-6. doi: 10.3945/jn.116.232272. 8. Kvalvik L G, Klungsoyr K, Iglund J, et al. Association of sweetened carbonated beverage consumption during pregnancy and ADHD symptoms in the offspring: a study from the Norwegian Mother, Father and Child Cohort Study (MoBa). Eur J Nutr. 2022; 61: 2153-2166. available from: <https://doi.org/10.1007/s00394-022-02798-y>



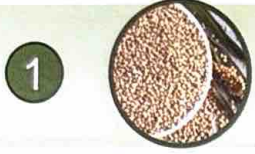
# પ્રેગ્નન્સીમાં પોષણ

## ત્રીજો ત્રિમાસિક ગાળો (પશ્ચિમ)

**ત્રીજો ત્રિમાસિક ગાળો એ ગર્ભાવસ્થાના 28 અઠવાડિયાથી અંત સુધીનો સમયગાળો છે.** ત્રીજા ત્રિમાસિક ગાળા દરમિયાન ગર્ભનું વજન ઝડપથી વધે છે અને તે તમામ અંગની સિસ્ટમને અંતિમ સ્પર્શ આપવાનો સમય છે. ત્રીજા ત્રિમાસિક ગાળા દરમિયાન તમામ આંતરિક અવયવો, ખાસ કરીને ફેફસાં અને મગજનો નોંધપાત્ર વિકાસ થાય છે. ડિલિવરી સમયે, બાળક લગભગ 18-20 ઇંચ લાંબુ અને 7-9 પાઉન્ડ વજન ધરાવતું હોય છે.<sup>[1,8]</sup> બીજા ત્રિમાસિક ગાળાની જેમ, ત્રીજા ત્રિમાસિક ગાળામાં વધારાની કેલરી અને પ્રોટીન લેવા જ જોઈએ.<sup>[2]</sup>

આ ફેરફારોને કારણે, ગર્ભના વધતા જતા વજન અને કદને કારણે તમને નોંધપાત્ર અગવડતાનો અનુભવ થઈ શકે છે. ત્રીજા ત્રિમાસિક સમયગાળા દરમિયાન અનુભવાતા સામાન્ય લક્ષણોમાં સમાવેશ થાય છે - વારંવાર પેશાબ થવો, કબજીયાત થવી (ગંભીર કેસોમાં હરસ/મસા થવા), છાતીમાં બળતરા થવી, પેટ વહેલું ભરાઈ જવું, સોજો આવવો અને થાક લાગવો આ લક્ષણોમાંથી થોડી રાહત મેળવવા માટે આહારમાં ફેરફાર કરવો જરૂરી છે.<sup>[3]</sup>

### ભલામણ કરેલ ખોરાક<sup>[3-7]</sup>



**જુવાર:** જુવાર અથવા બાજરી પરંપરાગત અનાજ છે, જેનો ઉપયોગ સામાન્ય રીતે મહારાષ્ટ્ર અને પશ્ચિમી વિસતારમાં થાય છે. શિયાળા દરમિયાન મહારાષ્ટ્રમાં બાફેલી અને તળેલી ફૂણી જુવાર અથવા ડુડા (પોંક) નો સ્વાદ સામાન્ય રીતે મળાય છે. જુવારના લોટનો ઉપયોગ રોટલી, ભાખરી, લાડુ ઇત્યાદિ બનાવવા માટે પણ કરી શકાય છે.



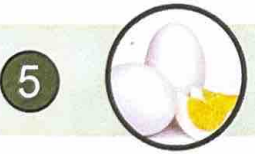
**ફણગાવેલા કઢોળ:** ખાતા અગાઉ આખા કઢોળ ફણગાવવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે કારણ કે આનાથી પાચનક્ષમતા અને પોષક તત્ત્વોની ઉપલબ્ધતામાં વધારો થાય છે. કઢોળમાં સારા પ્રમાણમાં રેસા પણ હોય છે જે કબજિયાતનું નિયંત્રણ કરવામાં મદદ કરે છે. જોકે, તેમને કાચા ખાવાની ભલામણ નથી કરાતી, કારણ કે તેનાથી પેટ ફૂલી શકે છે.



**ઓછી ચરબીયુક્ત દૂધ અને દહીં:** ઓછી ચરબીયુક્ત ડેરી ઉત્પાદનો પ્રોટીન, કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, રાઇબોફ્લેવિન અને ગર્ભના વિકાસ માટે જરૂરી અન્ય પોષક તત્ત્વોનો મહત્ત્વનો સ્ત્રોત છે. દરરોજ 4-5 પીરસણ ડેરી ઉત્પાદનો ખાવા જોઈએ. રાયતું, ચટણી, છાશ, લસ્સી ઇત્યાદિમાં દહીંનો ઉપયોગ કરી શકો છો. ભોજનની વચ્ચે છાશનું લઈ શકાય છે કારણ કે પ્રવાહીનું સેવન કબજિયાતમાં રાહત આપે છે. દૂધ જેવું છે તેવું પી શકાય છે અથવા ખીર, કાંજી, મિલ્કશેક ઇત્યાદિમાં વાપરી શકાય છે.



**અમરંતના પાંદડા:** આ લાલ-લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજીને સામાન્ય રીતે તળેલી અથવા દહીં આધારિત કરી સાથે ભેળવીને ખાવામાં આવે છે. તેને રોટલી, ભાખરી અથવા ભાત સાથે ખાઈ શકાય છે. તે આયર્ન (લોહતત્ત્વ), કેલ્શિયમ, વિટામિન K અને રેસાથી ભરપૂર છે, જે તેને ત્રીજા ત્રિમાસિક ગાળા દરમિયાન ગર્ભવતી મહિલાની સંપૂર્ણ પસંદગી બનાવે છે.



**ઈંડા:** ઈંડામાં ઉચ્ચ ગુણવત્તાયુક્ત પ્રોટીન અને વિટામિન B12, અન્ય B-કોમ્પ્લેક્સ વિટામિન્સ અને ચરબીમાં દ્રાવ્ય વિટામિન્સ જેવા અન્ય સૂક્ષ્મ પોષકતત્ત્વો હોય છે. તમે રોજ 1-2 ઈંડા (ભુજી, આમલેટ, કઢી અથવા બાફેલા સવરૂપે ખાઈ શકો છો.



**મગફળી:** પશ્ચિમી પ્રદેશમાં કઢી અને શાકભાજીમાં સામાન્ય રીતે મગફળી ઉમેરાય છે. તેમાં સ્વસ્થ ચરબી, ફોલિક એસિડ, રેસા અને અન્ય પોષક તત્ત્વો હોય છે. તમે મગફળી લાડુ, ચીક્કી સ્વરૂપે ખાઈ શકો છો અથવા તેનો પાવડર કઢી, ભાખરી ઇત્યાદિમાં ઉમેરી શકો છો. જોકે, તમારે તેને કાચી, ખાવાનું ટાળવું જોઈએ કારણ કે તેમાં હાનિકારક સ્પોર્સ(જીવાણુ) હોઈ શકે છે, જે ખોરાકજન્ય રોપનું કારણ બની શકે છે.



**ફળો:** તાજા ફળો વિટામિન અને રેસાથી ભરપૂર છે. દરરોજ ઓછામાં ઓછા 1-2 ફળ ખાવા જોઈએ. જોકે, ફળોના રસ ટાળવાનું શ્રેષ્ઠ છે કારણ કે મોટાભાગે તેમાંથી રેસા દૂર કરાય છે અને તેમાં ઘણી બધી ખાંડ હોય છે.

# ટાળવા જેવા ખોરાક<sup>[3,5,9,10]</sup>

1



**પ્રિઝર્વ્ડ(સાયવેલ)/ફ્રીઝમાં રાખેલું માંસ:** પ્રિઝર્વ્ડ માંસમાં ઘણી વખત પ્રિઝર્વેટિવ્સ હોય છે જે ગર્ભ માટે હાનિકારક હોઈ શકે છે. મહારાષ્ટ્ર અને ગુજરાતના દરિયાકાંઠાના અને સૂકા વિસ્તારોમાં મીઠું ચડાવેલી, સૂકી માછલી ઘણી વખત ખવાય છે. જોકે, ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન આવો ખોરાક ટાળવો જોઈએ કારણ કે તેમાં ઘણુંબધું મીઠું અને પ્રિઝર્વેટિવ્સ હોય છે જે ગર્ભ માટે હાનિકારક બની શકે છે.

2



**કાર્બોટેટ પીણાં:** સોડા, આદુ આલે અને અન્ય સોફ્ટ ડ્રિંક્સ જેવા પીણાં પીવાનું ટાળવું જોઈએ કારણ કે તેમાં ખાંડ અને કેફીનનું પ્રમાણ વધારે હોય છે.

3



**આલ્કોહોલ (દારૂ):** દારૂનું સેવન ગર્ભ ઉપર વિનાશક અસરો કરી શકે છે અને તેથી ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન દારૂ પીવાનું સંપૂર્ણપણે ટાળવું જોઈએ.

4



**ખારા ખોરાક અને બેકરી ઉત્પાદનો:** પાપડ, અથાણાં, પેકેજ્ડ ચટણી, બિસ્કિટ, ટોસ્ટ, ખારી ઇત્યાદિ જેવા ખોરાકમાં સોડિયમનું પ્રમાણ વધારે હોય છે જે તમારા પગનો સોજો વધારી શકે છે. આ ઉપરાંત, તેમાં સામાન્ય રીતે રેસા નથી હોતાં, જે કબજિયાત પણ વધારી શકે છે.

5



**કાચું અને અધકચરું રાંધેલું માંસ/માછલી:** આવા ખોરાકમાં ઝેરી તત્ત્વો અને રોગકારક જીવાણુ હોઈ શકે છે, જે માતા અને ગર્ભ બંને માટે હાનિકારક ચેપનું કારણ બની શકે છે.

6



**કેફીનયુક્ત પીણાં:** કેફીન બ્લડ પ્રેશર અને હાર્ટ રેટ વધારવા માટે જાણીતું છે. ત્રીજા ત્રિમાસિક ગાળા દરમિયાન એનર્જી ડ્રિંક્સ, ચા અને કોફી ટાળવી શ્રેષ્ઠ છે કારણ કે તે એસિડિટી અને કબજિયાતનું કારણ બની શકે છે.

સલાહ<sup>[3,4,6]</sup>

1. તમારા તમામ ભોજનમાં ઉચ્ચ-ગુણવત્તાયુક્ત પ્રોટીનનો ઓછામાં ઓછા એક સ્ત્રોતનો સમાવેશ કરો, જેમ કે દૂધ, દહીં, પનીર, ઈંડા, સીફૂડ(દરીયાઈ ખોરાક), ચિકન અથવા સોયાબીન.
2. ગર્ભના વધતા જતા કદને લીધે તે પેટ ઉપર દબાણ કરે છે અને તમને એવું લાગે છે કે પેટ ઝડપથી ભરાઈ ગયું છે. તેથી, તમારે ભોજન ઓછા પ્રમાણમાં અને ઓછી જગ્યા રોકે તેવું લેવું જોઈએ. તમે પૂરતું ખાઈ રહ્યા છો સુનિશ્ચિત કરવા માટે વારંવાર નાસ્તા કરો.
3. બન્ને ભોજનમાં દરરોજ ઓછામાં ઓછા 1-2 પીરસણ ફળો અને શાકભાજીનો સમાવેશ કરો. આ ખોરાકમાંથી મળતા રેસા કબજિયાત દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.
4. જો તમારા પગમાં વધુ પડતો સોજો આવે તો ખોરાકમાં મીઠાનું પ્રમાણ ઓછું કરવાથી મદદ મળી શકે છે. આરામદાયક પગરખાં પહેરો અને સૂતી વખતે પગ છાતીના સ્તરથી ઉપર રાખો. છાયા, સૂપ, માંસનું સૂપ ઇત્યાદિ જેવા ઓછી ખાંડ ધરાવતા પ્રવાહી પુષ્કળ પ્રમાણમાં લો.
5. મસાલેદાર, વધુ ચરબીયુક્ત ખોરાક લેવાનું ટાળો, કારણ કે તે એસિડિટી અને છાતીમાં બળતરા વધારે છે.
6. હળવી શારીરિક પ્રવૃત્તિ જાળવી રાખવી જોઈએ, જેમ કે - ચાલવું, પ્રાણાયામ, હળવો યોગ, હળવી કસરતો, સિવાય કે ડોક્ટરે તે ન કરવાનું કહ્યું હોય.
7. ખોરાકજન્ય ચેપ ટાળવા માટે તમારા તમામ ફળો અને શાકભાજીને સારી રીતે ધુવો.

**Disclaimer:** The content presented in this material is conceptualized & developed by MVDHealthcare in association with Built-by-Doctors for Sun Pharma. The content in this material is for patient education/awareness purpose only. It does not replace the advice or counsel of a doctor or health care professional. Sun makes every effort to provide information that is accurate and timely, but makes no guarantee in this regard. You should consult with, and rely only on the advice of, your physician or health care professional. Although great care has been taken in compiling and checking the information, the MVDHealthcare in association with Built-by-Doctor and its associates or agents, and sponsors shall not be responsible, or in any way liable for any errors, omission or inaccuracies in this audio visual whether arising from negligence or otherwise however, or for any consequences arising therefrom.

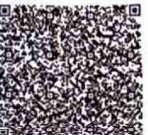
GUJRATI : 9118071 | Veeva Code: 12-20250170 | Creation Date: 10/12/2025 | Exp Date: 10/12/2026.

Issued in public interest by:



201 B, Sun House, CTS, 1, Western Urban Rd, Geetanjali Railway Colony, Ram Nagar, Goregaon, Mumbai, Maharashtra 400063

REFERENCES: 1. Fetal Development. Cleveland Clinic [Internet] 2024 [Cited 2025 Jan 02]; Updated 2024 Mar 19]. Available from: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/1247-fetal-development-stages-of-growth>. 2. ICMR NIN. Nutrient Requirements for Indians: A Report of the Expert Group. A Short Report. Hyderabad: National Institute of Nutrition; 2020. 3. Aburto A. Your guide to second trimester nutrition. Diet in pregnancy [Internet] 2020 [Cited 2024 Dec 12]. Available from: <https://dietinpregnancy.co.uk/pregnancy/second-trimester-nutrition/>. 4. Eating Healthy During Pregnancy. March of Dimes [Internet] 2020 [Cited 2025 Jan 02]; Updated 2020 Apr]. Available from: <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/eating-healthy-during-pregnancy>. 5. Pregnancy Nutrition: Foods to avoid during pregnancy. Mayo Clinic [Internet] 2023 [Updated 2023 Nov 30; Cited 2025 Jan 02]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20043844>. 6. Pregnancy Diet Plan for each trimester. Care Hospitals [Internet] 2023 [Cited 2025 Jan 03]. Available from: <https://www.carehospitals.com/blog-detail/pregnancy-diet-plan-for-each-trimester/>. 7. Sharat, Devulapalli D, Gokhale D. Nutritional Impact of Millet-based Foods on Pregnant and Nursing Women from Regional Centers in Maharashtra. International Journal of Nutrition, Pharmacology, Neurological Diseases 2022; 12(2): 66-71. doi: 10.4103/ijnpd.1602.21. 8. How your fetus grows during pregnancy. ACOG [Internet] 2025 [Updated 2024 Jan; Cited 2025 Feb 28]. Accessed at: <https://www.acog.org/womens-health/faq/how-your-fetus-grows-during-pregnancy>. 9. Indlana MC, Sivaramlingam L, Lakshmi K, Elshaharar PV, Mester D, Liu RT, et al. Intake of Carbonated Soft Drinks before and during Pregnancy, but Not Total Caffeine Intake, is Associated with Increased Cesarean Birth and Child Growth Delay. J Nutr 2022; 61: 2153-2166. Available from: <https://doi.org/10.1093/nj/njab022>. 10. WHO. Global Strategy on Diet, Physical Activity, and Health. Geneva: World Health Organization; 2004.



# ગર્ભાવસ્થા ભોજન યોજના પહેલો ત્રિમાસિક (પશ્ચિમ)

ગર્ભાવસ્થાના પ્રથમ ત્રિમાસિક (અથવા પ્રથમ ૩ મહિના) એ ૦-૧૩ અઠવાડિયા વચ્ચેનો સમયગાળો છે. આ સમયગાળા દરમિયાન, ગર્ભ ૧ MM ના નાના ટપકાંથી લગભગ ૪ ઇંચ લાંબો થાય છે. શારીરિક લાક્ષણિકતાઓની સાથે આશરે તમામ આંતરિક અવયવોનો પ્રથમ ત્રિમાસિકના અંત સુધીમાં વિકાસ થઈ જાય છે.<sup>[૧]</sup> માતા માટે આ ઘણાબધા ફેરફારોનો સમયગાળો છે. ગર્ભાવસ્થાના શરૂઆતના તબક્કામાં તમને ઉબકા, ઉલટી, માથાનો દુખાવો, પેટનો દુખાવો, થાક, સ્તનમાં કોમળતા ઇત્યાદિનો અનુભવ થઈ શકે છે.<sup>[૨]</sup> લોકપ્રિય માન્યતાથી વિપરીત, ગર્ભવતી માતાએ "બે વ્યક્તિ માટે ખાવાની" જરૂર નથી. પ્રથમ ત્રિમાસિક ગાળા દરમિયાન, તમારી ઉર્જાની જરૂરિયાત સામાન્ય કરતાં થોડી વધારે હોય છે. જોકે, એ મહત્વનું છે કે આ વધારાની ઉર્જા સ્વસ્થ સ્ત્રોતોમાંથી મેળવવામાં આવે, જે તમને અને વિકાસતા ગર્ભને પોષણ આપશે.

## વહેલી સવાર<sup>[૩]</sup>

**વિકલ્પ ૧ (૭૫ Kcal)**

૧ સ્લાઇસ ટોસ્ટ

**વિકલ્પ ૨ (૮૦ Kcal)**

૧ નાનો સાદો ખાખરા

**વિકલ્પ ૩ (૫૦ Kcal)**

½ કટોરી શેકેલા મખાના

**વિકલ્પ ૪ (૭૦ Kcal)**

૧ નાનો રસ્ક

**વિકલ્પ ૫ (૮૦ Kcal)**

૧ નાનો સાદો ખાખરા



## નાસ્તો<sup>[૩]</sup>

**વિકલ્પ ૧ (૩૩૦ Kcal)**

૨ મેથી થેપલાસ +  
½ કટોરી દહીં +  
૩૦ ગ્રામ પનીર

**વિકલ્પ ૨ (૩૨૦ Kcal)**

૧ વાટકી બટાટા પોદા +  
૩૦ ગ્રામ તળેલું પનીર

**વિકલ્પ ૩ (૩૨૦ Kcal)**

૧ એગ (ભુજી) + ૨ મલ્ટિગ્રેન બ્રેડ  
સ્લાઇસ

**વિકલ્પ ૪ (૩૦૦ Kcal)**

૧ વાટકી શાકભાજી ઉપમા + ૧  
બાઉલ દહીં

**વિકલ્પ ૫ (૩૦૦ Kcal)**

૧ વાટકી ઓટ્સ પોરીજ +  
૨ ચમચી મિશ્રિત નટ્સ  
પલાળેલા



## મધ્ય સવાર<sup>[૩]</sup>

**વિકલ્પ ૧ (૫૦ Kcal)**

૧ મોસમી ફળ

**વિકલ્પ ૨ (૧૫૦ Kcal)**

૧ મોસમી ફળ + ૫ બદામ  
(પલાળેલી) + ૫ કાજુ +  
૪ પિસ્તા

**વિકલ્પ ૩ (૧૦૦ Kcal)**

૩ આખા અખરોટ + ૪ બદામ  
(પલાળેલી, છાલ વગરની)

**વિકલ્પ ૪ (૧૫૦ Kcal)**

૧ મોસમી ફળ + ૧ ચમચી મિશ્ર  
બીયા (કોળું, સૂર્યમુખી, તરબૂચ)

**વિકલ્પ ૫ (૫૦ Kcal)**

૧ મોસમી ફળ



## લંચ<sup>[૩]</sup>

**વિકલ્પ ૧ (૩૫૦ Kcal)**

૧ રાગીની મધ્યમ ભાખરી +  
મગનું ઉસળ ૧ વાટકી +  
૧ વાટકી વેજીટેબલ રાયતું

**વિકલ્પ ૨ (૪૦૦ Kcal)**

1½ વાટકી ભાત + ૧ વાટકી પાલક  
દાળ + ૧ વાટકી શાક + ૧ વાટકી  
ઓછી ચરબી ધરાવતું દહીં

**વિકલ્પ ૩ (૪૦૦ Kcal)**

1½ વાટકી ભાત +  
1½ વાટકી માછલીની કઢી +  
1½ વાટકી કચુંબર

**વિકલ્પ ૪ (૩૫૦ Kcal)**

૧ મલ્ટિગ્રેન ભાખરી + ૧ વાટકી  
મટકી ઉસલ + ૧ વાટકી રાયતું

**વિકલ્પ ૫ (૩૦૫ Kcal)**

૧ વાટકી સોયા વેજ પુલાવ +  
૧ વાટકી શાક રાયતા



## સાંજનો નાસ્તો<sup>[3]</sup>

વિકલ્પ 1 (200 Kcal)

1 ગ્લાસ બદામ કણક +  
4 નંગ ઢોકળા

વિકલ્પ 2 (170 Kcal)

1 ગ્લાસ પિસ્તાનું દૂધ +  
1 નાનો ખાખરી

વિકલ્પ 3 (220 Kcal)

1 ગ્લાસ હળદર દૂધ + ½ વાટકી  
શેકેલા પૌંઆનો ચેવડો

વિકલ્પ 4 (200 Kcal)

2 વેજીટેબલ કટલેટ +  
શ્રીખંડમાં બોળેલી

વિકલ્પ 5 (200 Kcal)

1 વાટકી બદામનું દૂધ +  
1 નાની થાળી પેઠા +  
૧ ચમચી સફેદ માખણ



## મોડી સાંજનો નાસ્તો<sup>[3]</sup>

વિકલ્પ 1 (50 Kcal)

1 મોસમી ફળ

વિકલ્પ 2 (40 Kcal)

1 બાઉલ કોળાનો સૂપ

વિકલ્પ 3 (50 Kcal)

1 મોસમી ફળ

વિકલ્પ 4 (80 Kcal)

1 વાટકી દાલ-વેજ સૂપ

વિકલ્પ 5 (50 Kcal)

1 મોસમી ફળ



## રાત્રિભોજન<sup>[3]</sup>

વિકલ્પ 1 (440 Kcal)

1½ વાટકી શાકભાજીની  
દાળ ખીચડી + 4 નંગ મેથીના  
મુઠિયા + 1 વાટકી દહીં કઢી

વિકલ્પ 2 (410 Kcal)

2 મીડીયમ જુવાર ભાકરી +  
1 વાટકી પીથલા +  
1 વાટકી કોખીજ સબઝી

વિકલ્પ 3 (385 Kcal)

2 ફુલકા + 1 વાટકી લૌકી-ચણા  
દાળ સબઝી + 1 વાટકી  
વેજ રાચતા

વિકલ્પ 4 (380 Kcal)

2 વાટકી દાળિયા + 1½ વાટકી  
આમટી + 1 વાટકી રાચતા

વિકલ્પ 5 (400 Kcal)

2 મધ્યમ બાજરી ભાકરી +  
1 વાટકી ચિકન કરી



## સૂવાનો સમય<sup>[3]</sup>

વિકલ્પ 1 (180 Kcal)

1 ગ્લાસ દૂધ (ખાંડ નહીં,  
ક્રીમ નહીં) + 2 ખજૂર +  
5 બદામ (પલાળેલી)

વિકલ્પ 2 (100 Kcal)

1 ગ્લાસ હલ્દી દૂધ  
(ખાંડ નહીં, ક્રીમ નહીં)

વિકલ્પ 3 (100 Kcal)

2 ખજૂર + 5 કાજુ +  
5 બદામ (પલાળેલી)

વિકલ્પ 4 (180 Kcal)

1 ગ્લાસ દૂધ (ખાંડ નહીં,  
ક્રીમ નહીં) + 2 સૂકી અંજીર +  
5 બદામ (પલાળેલી)

વિકલ્પ 5 (100 Kcal)

10-12 મિશ્રિત બદામ (બદામ,  
અખરોટ, કાજુ, પિસ્તા)



## તમારા પહેલા ત્રિમાસિકમાં મદદ કરવા માટેની ટિપ્સ<sup>[2]</sup>

- ✓ ઉબકા આવે તો, ઠૂંકાળું આદુ, ચા અથવા સૂકા આદુની કેન્ડી અજમાવો.
- ✓ નિર્જલીકરણ ટાળવા માટે એ સુનિશ્ચિત કરો કે તમે પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી લો.
- ✓ ગંભીર ઉબકા અને ઉલટી થવાના કિસ્સામાં ખોરાક હળવો અને સરળતાથી સુપાચ્ય હોય તેવો લો.
- ✓ નાના ભાગમાં અને વારંવાર ભોજન લો.
- ✓ ખોરાક બનાવતી વખતે અને ખાતી વખતે પર્યાપ્ત સ્વચ્છતા જાળવો.
- ✓ જો તમે ખૂબ જ મૂડ સ્વિંગ અનુભવી રહ્યા હોવ તો તમારા જીવનસાથીની મદદ મેળવો.

**Disclaimer:** The content presented in this material is conceptualized & developed by MVDHealthcare in association with Built-by-Doctors for Sun Pharma. The content in this material is for patient education/awareness purpose only. It does not replace the advice or counsel of a doctor or health care professional. Sun makes every effort to provide information that is accurate and timely, but makes no guarantee in this regard. You should consult with, and rely only on the advice of, your physician or health care professional. Although great care has been taken in compiling and checking the information, the MVDHealthcare in association with Built-by-Doctor and its associates or agents, and sponsors shall not be responsible, or in any way liable for any errors, omission or inaccuracies in this audio visual whether arising from negligence or otherwise however, or for any consequences arising therefrom.

GUJRATI : 9118071 | Veeva Code: 12-20250170 | Creation Date: 10/12/2025 | Exp Date: 10/12/2026.

Issued in public interest by :



201 B, Sun House, CTS, 1, Western Urban Rd, Geetanjali Railway Colony, Ram Nagar, Goregaon, Mumbai, Maharashtra 400063

# ગર્ભાવસ્થા ભોજન યોજના બીજો ત્રિમાસિક ગાળો (પશ્ચિમ)

બીજો ત્રિમાસિક ગાળો - ગર્ભાવસ્થાના 4 થી 6 મહિના વચ્ચેનો સમયગાળો ઘણી વખત ગર્ભાવસ્થાનો સૌથી સરળ ભાગ મનાય છે. પ્રથમ ત્રિમાસિક ગાળામાં મોર્નિંગ સિક્નેસ (સવારની માંદગી) અને થાક મોટે ભાગે દૂર થઈ જાય છે અને ત્રીજા ત્રિમાસિક ગાળાની અગવડતા હજુ સુધી ચાલુ નથી થતી. આ ગાળામાં ગર્ભનો વિકાસ 4 થી 12 ઇન્ચ સુધી થાય છે અને જ્યારે બીજા ત્રિમાસિક ગાળામાં ગર્ભનું વજન 2 પાઉન્ડ થાય ત્યારે તમારા શીશુના ઢગરા ખાસ્સા મોટા થાય છે. છઠ્ઠા મહિનાના અંત સુધીમાં ગર્ભ તેની પોપચા આંશિક રીતે ખોલી શકે છે અને સંકલિત રીતે અંગોની ગતિવિધિઓ કરી શકે છે. મુખ્ય અંગોનો વિકાસ, ખાસ કરીને ફેફસાંનો, બીજા ત્રિમાસિકના અંતની આસપાસ થાય છે. ગર્ભ અવાજને પ્રતિભાવ આપે છે ત્યારે તમને તેની કેટલીક હિલચાલ અને/અથવા લાતોનો અનુભવ થઈ શકે છે.<sup>[1]</sup> પ્રથમ ત્રિમાસિકની સરખામણીએ બીજા અને ત્રીજા ત્રિમાસિકમાં વધતા જતા ગર્ભની માંગને પહોંચી વળવા માટે માતાને કેટલીક વધારાની કેલરી અને પ્રોટીનની જરૂર હોય છે. સ્વસ્થ ગર્ભાવસ્થા માટે સ્વસ્થ ખાવું અને સક્રિય રહેવું મહત્વનું છે.

## વહેલી સવાર<sup>[2]</sup>

**વિકલ્પ 1 (175 Kcal)**

1 ગ્લાસ મિક્સ નટ્સ મિલ્કશેક

**વિકલ્પ 2 (175 Kcal)**

1 ગ્લાસ કેસર પિસ્તા દૂધ

**વિકલ્પ 3 (150 Kcal)**

8-10 બદામ + 2 અખરોટ  
(પલાળેલા, છાલ વગરના) +  
6-8 કિસમિસ (પલાળેલા)

**વિકલ્પ 4 (170 Kcal)**

1 ગ્લાસ બદામ મિલ્કશેક

**વિકલ્પ 5 (70 Kcal)**

1 ગ્લાસ દૂધ (ક્રીમ નહીં)



## નાસ્તો<sup>[2]</sup>

**વિકલ્પ 1 (300 Kcal)**

2 નાની થાલીપીઠ +  
½ કટોરી દહીં

**વિકલ્પ 2 (280 Kcal)**

1 કટોરી વેજીટેબલ  
ઓટ્સ-મગ ઉપમા

**વિકલ્પ 3 (360 Kcal)**

ઈંડાની ભુજી  
(1 આખું ઈંડું + 1 ઈંડાનો સફેદ  
ભાગ) + 2 મલ્ટિગ્રેન ફુલકા

**વિકલ્પ 4 (380 Kcal)**

બદામ અને કિસમિસ સાથે  
1½ કટોરી રાગી પોરીજ

**વિકલ્પ 5 (270 Kcal)**

1½ કટોરી વેજીટેબલ પોંચા



## મધ્ય સવાર<sup>[2]</sup>

**વિકલ્પ 1 (50 Kcal)**

1 મોસમી ફળ

**વિકલ્પ 2 (50 Kcal)**

1 મોસમી ફળ

**વિકલ્પ 3 (50 Kcal)**

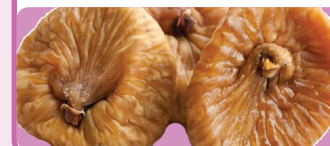
1 મોસમી ફળ

**વિકલ્પ 4 (50 Kcal)**

1 મોસમી ફળ

**વિકલ્પ 5 (50 Kcal)**

2 પીસી ડ્રાય અંજીર



## લંચ<sup>[2]</sup>

**વિકલ્પ 1 (500 Kcal)**

2 ફુલકા + 1 વાટકી ચોખા +  
1 વાટકી ચિકન કરી +  
½ વાટકી સલાદ

**વિકલ્પ 2 (425 Kcal)**

2 નાની મલ્ટિગ્રેન ભાકરી +  
1 વાટકી પીથલા +  
1 વાટકી કાર્યુમ્બર

**વિકલ્પ 3 (450 Kcal)**

2 વેજ પુલાવ +  
1 વાટકી ગુજરાતી કઢી

**વિકલ્પ 4 (550 Kcal)**

2 મેથી થેપલાસ +  
½ વાટકી પનીર ભુજી +  
½ વાટકી સમારેલ સલાદ

**વિકલ્પ 5 (570 Kcal)**

2 વાટકી ચોખા + 1 વાટકી ફ્રિશ  
કરી + 1 વાટકી સલાદ



## સાંજનો નાસ્તો<sup>[2]</sup>

વિકલ્પ 1 (100 Kcal)

1 મુઠ્ઠીભર શેકેલા ચણા

વિકલ્પ 2 (220 Kcal)

1 ગ્લાસ દૂધ +  
1 કટોરી ચણા-કુરમુરા

વિકલ્પ 3 (300 Kcal)

2 પનીર ટિક્કી +  
તાજી લીલી ચટણી

વિકલ્પ 4 (200 Kcal)

2 સોયા-વેજ ટીક્કી +  
હંગ દહીં ડીપ

વિકલ્પ 5 (120 Kcal)

1 વાટકી શેકેલા મખાના



## મોડી સાંજનો નાસ્તો<sup>[2]</sup>

વિકલ્પ 1 (50 Kcal)

1 મોસમી ફળ

વિકલ્પ 2 (50 Kcal)

1 મોસમી ફળ

વિકલ્પ 3 (50 Kcal)

1 મોસમી ફળ

વિકલ્પ 4 (50 Kcal)

1 મોસમી ફળ

વિકલ્પ 5 (180 Kcal)

1 ગ્લાસ મિલ્કશેક



## રાત્રિભોજન<sup>[2]</sup>

વિકલ્પ 1 (700 Kcal)

2 વાટકી વેજીટેબલ દાળ  
ખીચડી + 1 વાટકી બાફેલા  
સ્પ્રાઉટ્સ સલાડ + પનીરનાં ટુકડા

વિકલ્પ 2 (720 Kcal)

2 ફુલકા + 1 વાટકી ચોખા +  
1 વાટકી આમટી +  
1 વાટકી પનીર શાક

વિકલ્પ 3 (710 Kcal)

3 ફુલકા + 1 વાટકી વેજ-પલ્સ  
સબઝી + ½ વાટકી પનીર  
વેજ સ્ટિર ફાય

વિકલ્પ 4 (550 Kcal)

1½ વાટકી પનીર પુલાવ +  
1 વાટકી દાળ +  
1 વાટકી વેજ રાયતા

વિકલ્પ 5 (500 Kcal)

2 ફુલકા + 1 વાટકી શાક +  
1 વાટકી ઉસલ + 1 વાટકી દહીં



## સૂવાનો સમય<sup>[3]</sup>

વિકલ્પ 1 (150 Kcal)

10-12 બદામ (પલાળેલી) +  
2 સૂકી અંજીર

વિકલ્પ 2 (150 Kcal)

1 મોસમી ફળ + 1 ચમચી  
મિશ્રિત બીજ (સૂર્યમુખી,  
કોળું, ફ્લેક્સસીડ વગેરે)

વિકલ્પ 3 (175 Kcal)

1 ગ્લાસ બદામ ધુધ

વિકલ્પ 4 (100 Kcal)

1 ગ્લાસ કેસર-ઇલાઇચી દૂધ

વિકલ્પ 5 (100 Kcal)

3 આખા અખરોટ



## તમારા બીજા ત્રિમાસિકમાં તમને મદદ કરવા માટેની સલાહ<sup>[3]</sup>

- ◆ તમારા ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે તમારા વિટામિન અને મિનરલ સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાનું ચાલુ રાખો.
- ◆ ખોરાક બનાવતી વખતે અને ખાતી વખતે સ્વચ્છતા જાળવો.
- ◆ એસિડિટી અને અસ્વસ્થતા ટાળવા માટે તમારા પગ વચ્ચે ઓશીકું રાખીને તમારા એક પડખે સૂવાનો પ્રયાસ કરો.
- ◆ શારીરિક રીતે સક્રિય રહો. ઓછું જોર કવું પડે તેવી કસરતો, જેમ કે કેલ્સ કસરતો, હળવું ખેંચાણ, તરવું, યોગ, ચાલવું ઇત્યાદિ તમારા ડોક્ટરની સલાહ લીધા પછી કરી શકાય છે.
- ◆ પૂરતું પાણી પીઓ.
- ◆ વિવિધ પ્રકારના ફળો, શાકભાજી અને અનાજ ખાવ.
- ◆ પેટનું ફૂલી જવું ટાળવા માટે તમારા ખોરાકને સારી રીતે ચાવો અને ધીમે ધીમે ખાવ.

**Disclaimer:** The content presented in this material is conceptualized & developed by MVDHealthcare in association with Built-by-Doctors for Sun Pharma. The content in this material is for patient education/awareness purpose only. It does not replace the advice or counsel of a doctor or health care professional. Sun makes every effort to provide information that is accurate and timely, but makes no guarantee in this regard. You should consult with, and rely only on the advice of, your physician or health care professional. Although great care has been taken in compiling and checking the information, the MVDHealthcare in association with Built-by-Doctor and its associates or agents, and sponsors shall not be responsible, or in any way liable for any errors, omission or inaccuracies in this audio visual whether arising from negligence or otherwise however, or for any consequences arising therefrom.

GUJRATI : 9118071 | Veeva Code: 12-20250170 | Creation Date: 10/12/2025 | Exp Date: 10/12/2026.

Issued in public interest by :



201 B, Sun House, CTS, 1, Western Urban Rd, Geetanjali Railway Colony, Ram Nagar, Goregaon, Mumbai, Maharashtra 400063

# ગર્ભાવસ્થા ભોજન યોજના

ત્રીજો ત્રિમાસિક ગાળો (પશ્ચિમ)

ત્રીજો ત્રિમાસિક ગાળો 7મા મહિનાથી શરૂ થાય છે. પ્રસૂતિ અને ત્યાર પછી તમારા બાળકના જન્મ સુધી. આ સમયગાળા દરમિયાન, ગર્ભ ઝડપથી વધે છે અને જન્મની સ્થિતિ માટે માથું ધીમે ધીમે નીચે ખસે છે. ગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા તબક્કામાં ગર્ભની લંબાઈ લગભગ 20 ઇંચ સુધી વધી જાય છે. તમામ આંતરિક અવયવોની સિસ્ટમનો ઝડપીથી વિકાસ થાય છે અને શારીરિક લાક્ષણિકતાઓ વધુ સ્પષ્ટ બને છે. વધતો જતો ગર્ભ સમાવવા માટે ગર્ભાશય જેમ જેમ પહોળું થાય છે તેમ તેમ તે તેની આસપાસના આંતરિક અવયવો પર દબાણ લાવે છે. પરિણામે, પેટ વહેલું ભરાઈ જવું, એસિડ રિફ્લક્સ, પેશાબમાં વધારો, કબજિયાત, સ્તનની કોમળતા અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફનો અનુભવ તમને થઈ શકે છે. પ્રવાહી જમા થવાને કારણે તમારા ચહેરા અને હાથપગ (પગ અને હાથ)માં સોજો પણ આવી શકે છે. આ લક્ષણોને કારણે તમારી ખાવાની આદતોમાં કેટલાક ફેરફારો કરવાની જરૂર પડી શકે છે.<sup>[1,7]</sup>

## વહેલી સવાર<sup>[6]</sup>

**વિકલ્પ 1 (100 Kcal)**

10-12 બદામ  
(પલાળેલી, છાલ વગરની)

**વિકલ્પ 2 (150 Kcal)**

3 ખજૂર + 6 બદામ +  
2 અખરોટ (પલાળેલા,  
છાલ વગરના)

**વિકલ્પ 3 (140 Kcal)**

1 ગ્લાસ ખજૂર - અંજીર  
મિલ્કશેક

**વિકલ્પ 4 (160 Kcal)**

1 ગ્લાસ એપલ મિલ્કશેક

**વિકલ્પ 5 (50 Kcal)**

1 મોસમી ફળ



## નાસ્તો<sup>[6]</sup>

**વિકલ્પ 1 (425 Kcal)**

2 કુલકા + 2 ઈંડા ભુજી

**વિકલ્પ 2 (270 Kcal)**

1 વાટકી રનાની ખીર  
(બદામ અને કિસમિસ સાથે)

**વિકલ્પ 3 (300 Kcal)**

2 ખાખરા + ½ વાટકી બાફેલા  
અને ફણગાવેલા મગ

**વિકલ્પ 4 (300 Kcal)**

1 વાટકી વેજીટેબલ પોદા  
(મગફળી સાથે)

**વિકલ્પ 5 (350 Kcal)**

1 વાટકી ઉપમા +  
1 વાટકી દહીં



## મધ્ય સવાર<sup>[6]</sup>

**વિકલ્પ 1 (50 Kcal)**

1 મોસમી ફળ

**વિકલ્પ 2 (50 Kcal)**

1 મોસમી ફળ

**વિકલ્પ 3 (50 Kcal)**

1 મોસમી ફળ

**વિકલ્પ 4 (150 Kcal)**

2 પીસી ડ્રાય અંજીર +  
2 અખરોટ + 5 કાજુ +  
6-8 પિસ્તા (પલાળેલા)

**વિકલ્પ 5 (100 Kcal)**

5 બદામ + 5 કાજુ + 5 પિસ્તા  
(પલાળેલી, ચામડી વગર)



## લંચ<sup>[6]</sup>

**વિકલ્પ 1 (580 Kcal)**

2 રાઇસ ભાકરી +  
1 વાટકી ચિકન કરી +  
½ વાટકી કાચુમ્બર

**વિકલ્પ 2 (550 Kcal)**

2 બાજરી ભાકરી +  
1 વાટકી ભરલી વાંગી +  
કાતરી કાકડી + ટામેટા

**વિકલ્પ 3 (470 Kcal)**

2 મેથી થેપલાસ + 1 વાટકી  
દૂધી મુઠિયા સબઝી + 1 વાટકી  
ઓછી ચરબીવાળું દહીં

**વિકલ્પ 4 (500 Kcal)**

2 જુવાર ભાકરી +  
1 વાટકી પીથલા +  
સમારેલ સલાડ

**વિકલ્પ 5 (550 Kcal)**

2 વાટકી ચોખા + 1 વાટકી ફિશ  
કરી + કાતરી ડુંગળી



## સાંજનો નાસ્તો<sup>[6]</sup>

### વિકલ્પ 1 (200 Kcal)

1 ગ્લાસ બનાના-બદામ મિલ્કશેક

### વિકલ્પ 2 (300 Kcal)

2 તલના લાડુ

### વિકલ્પ 3 (120 Kcal)

1 ગ્લાસ દૂધ (ક્રીમ નહીં)

### વિકલ્પ 4 (250 Kcal)

2 શાકભાજી ટિક્કી + દહીંમાં બોળેલી

### વિકલ્પ 5 (340 Kcal)

1 વાટકી રાગીની ખીર (કેળા સાથે)



## મોડી સાંજનો નાસ્તો<sup>[6]</sup>

### વિકલ્પ 1 (70 Kcal)

½ વાટકી મીઠું દહીં

### વિકલ્પ 2 (50 Kcal)

1 મોસમી ફળ

### વિકલ્પ 3 (140 Kcal)

1 મુઠ્ઠી બદામ

### વિકલ્પ 4 (50 Kcal)

1 મોસમી ફળ

### વિકલ્પ 5 (180 Kcal)

5-6 ક્યુપ્સ સાંતળેલા પનીર



## રાત્રિભોજન<sup>[6]</sup>

### વિકલ્પ 1 (450 Kcal)

1½ વાટકી શાકભાજીની દાળ ખીચડી + 1 વાટકી બાફેલા અને ફણગાવેલા કઠોળનું કચુંબર

### વિકલ્પ 2 (500 Kcal)

2 ફુલકા + 1 વાટકી આમટી + 1 વાટકી પનીર મિક્સ વેજ

### વિકલ્પ 3 (550 Kcal)

2 ફુલકા + 1 વાટકી દૂધી-ચણાની દાળનું શાક + 6 ક્યુપ્સ સાંતળેલા પનીર

### વિકલ્પ 4 (445 Kcal)

2 વાટકી મસૂર - સોયા પુલાવ + 1 વાટકી વેજ રાયતું

### વિકલ્પ 5 (440 Kcal)

3 ઘવન + 1 વાટકી શાક + 1 વાટકી ઉસળ



## સૂવાનો સમય<sup>[6]</sup>

### વિકલ્પ 1 (100 Kcal)

1 ગ્લાસ હળદરનું દૂધ (મલાઈ વગર)

### વિકલ્પ 2 (150 Kcal)

1 ગ્લાસ બદામ અને પિસ્તા દૂધ

### વિકલ્પ 3 (100 Kcal)

3 ખજૂર + 5-6 બદામ (પલાળેલી)

### વિકલ્પ 4 (100 Kcal)

10-12 મિશ્ર મેવા (બદામ, અખરોટ, કાજુ, પિસ્તા)

### વિકલ્પ 5 (75 Kcal)

2 ખજૂર + 1 સૂકું અંજીર + 6 કિસમિસ



## તમારા ત્રીજા ત્રિમાસિકમાં તમને મદદ કરવા માટે સલાહ<sup>[2-5]</sup>

- વિવિધ પ્રકારના રેસાયુક્ત ફળો અને શાકભાજી ખાવ.
- મસાલેદાર, તેલયુક્ત, તળેલા ખોરાક, કાર્બોનેટેડ પીણાં, કેફીન અને વધુ મીઠાવાળા ખોરાક લેવાનું ટાળો.
- જમ્યા પછી તરત જ સૂઈ ન જાઓ. જમ્યા પછી 10 મિનિટ ચાલવું.
- તમારા પગ વચ્ચે ઓશીકું રાખીને તમારા અંક પડખે સૂવાનો પ્રયાસ કરો અથવા સૂતી વખતે તમારા પેટને ટેકો આપવા માટે તમારા પગ ઉપર વાળો.

- સૂતા અગાઉ આરામ કરવા માટે ઊંડા શ્વાસ લેવાની પ્રેક્ટિસ કરો.
- પોષક તત્વોથી ભરપૂર ભોજન નાની માત્રામાં ખાવ જે પર્યાપ્ત કેલરી અને પ્રોટીન આપતું હોય.
- પર્યાપ્ત માત્રામાં પ્રવાહી લો. પણ પેશાબ કરવા માટે વારંવાર જાગવું ન પડે તે માટે રાત્રે વધારે પડતું પ્રવાહી ન લો.

**Disclaimer:** The content presented in this material is conceptualized & developed by MVDHealthcare in association with Built-by-Doctors for Sun Pharma. The content in this material is for patient education/awareness purpose only. It does not replace the advice or counsel of a doctor or health care professional. Sun makes every effort to provide information that is accurate and timely, but makes no guarantee in this regard. You should consult with, and rely only on the advice of, your physician or health care professional. Although great care has been taken in compiling and checking the information, the MVDHealthcare in association with Built-by-Doctor and its associates or agents, and sponsors shall not be responsible, or in any way liable for any errors, omission or inaccuracies in this audio visual whether arising from negligence or otherwise however, or for any consequences arising therefrom.

GUJRATI : 9118071 | Veeva Code: 12-20250170 | Creation Date: 10/12/2025 | Exp Date: 10/12/2026.

Issued in public interest by :



201 B, Sun House, CTS, 1, Western Urban Rd, Geetanjali Railway Colony, Ram Nagar, Goregaon, Mumbai, Maharashtra 400063