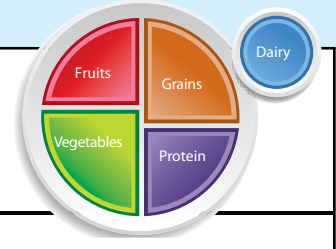


میری منتخب تھالی: روزانہ کی مقدار دوران حمل اور حمل کے بعد



گوشت اور لوبیے کا گروپ لحمیات کے ساتھ سمارٹ بنئے	دودھ کا گروپ کم چکنائی والا	پھلوں کا گروپ مختلف پھل کھائیں	سبزیوں کا گروپ اپنی سبزیاں مختلف رکھیں	اناج کا گروپ اپنا آدھا اناج خالص رکھیں	عورتوں کے لئے روزانہ کی غذائی ضروریات جو
اونسز 5 1/2	پیالی 3	پیالی 2	پیالی 2 1/2	اونسز 6	حاملہ پہلی سہ ماہی میں
اونسز 6 1/2	پیالی 3	پیالی 2	پیالی 3	اونسز 8	حاملہ دوسری اور تیسری سہ ماہی میں
اونسز 6 1/2	پیالی 3	کیس 2	پیالی 3	اونسز 8	چھاتی کا دودھ مکمل پلانے کے دوران
اونسز 6	پیالی 3	پیالی 2	پیالی 3	اونسز 7	چھاتی کا دودھ جزوی طور پر پلانے کے دوران
اونسز 5	پیالی 3	پیالی 1 1/2	پیالی 2 1/2	اونسز 6	اپنا دودھ نہ پلانے کے دوران*
اونس 1 = 1 اونس بغیر چربی 1 گوشت، مرغی یا مچھلی۔ 1/2 کپ پکا ہوا خشک لوبیا۔ 2/1 اونس گری دار میوہ یا 1 کھانے کا چمچ مونگ پھلی کا مکھن	پیالی 1 = 1 پیالی دودھ، 8 اونس دھی 1 1/2 اونس پنیر یا اونس تیار شدہ پنیر 2	پیالی 1 = 1 پیالی پھل یا جوس یا 1/2 پیالی خشک پھل	پیالی 1 = 1 پیالی کچی یا پکی ہوئی سبزیاں یا جوس۔ یا 2 پیالی سبز پتوں والی سبزیاں	اونس 1 = ایک ڈبل روٹی کا ٹکڑا اونس تیار کھانے والا سیریل 1 یا 1/2 کپ پکا ہوا پاستا، چاول یا سیریل	پیالی اور اونسز کو گنتے کا طریقہ

دودھ نہ پلانے والی خواتین کی معلومات کی بنیاد 1800 کیلوریز کی خوراک روزانہ ہے۔ یہ ورزش نہ کرنے والی خواتین کے لیے ہے۔ اگر آپ روزانہ 30 منٹ یا زیادہ ورزش کرتی ہیں تو آپ کو ذرا زیادہ کیلوریز (حرارے) چاہیے۔

دوران حمل: آپ اور آپکے بچہ کی اضافی ضروریات

حیاتیات سی حاصل کرنے کا اچھا ذریعہ: وک کے جوس، مالٹے اور

اسٹرابیری

فولاد

آپکے جسم میں فولاد سرخ ذرات خون میں ایک مادہ بنانے میں استعمال ہوتا ہے جو آکسیجن کو آپکے عضلات اور تھوز (ریشوں) کو پہنچاتا ہے۔ دوران حمل، آپکو اضافی فولاد کی ضرورت ہے: ایک غیر حاملہ سے تقریباً دگنی مقدار میں۔ یہ اضافی فولاد آپکے جسم کو زیادہ مقدار میں خور بنانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے تاکہ آپکے اور آپکے بچہ کے خلیوں کو آکسیجن مل سکے

برگی تیزاب (فولک ایسڈ) — 600 ما نیکرو گرام

برگی تیزاب ایک حیاتیات بی ہے جو کہ آپکے بچے کے دماغ اور حرام مغز کو دوران پیدائش کی پیچیدگیوں سے بچاتا ہے جو حمل کے ابتدائ بقتوں کے دوران ہو سکتی ہیں۔ تمام خواتین جو بچہ پیدا کرنے کی عمر میں ہوتی ہیں انکو روزانہ ایک اچھی مقدار برگی تیزاب کی لینی چاہئے۔ برگی تیزاب حاصل کرنے کا اچھا ذریعہ: پر غذائیت سیریلز، گہرے سبز پتوں والی سبزیاں، خشک لوبیا، جگر اور ترش پھل۔

حیاتیات سی

حیاتیات سی سے صحت مند مسوڑھے، ٹشو (ریشے)، ہڈیاں اور دانت بننے میں مدد حاصل ہوتی ہے۔ یہ جسم کو فولاد جذب کرنے میں بھی مددگار ہوتا ہے تاکہ صحتمند سرخ ذرات خون بنیں اور جراثیم سے لڑیں

فولاد حاصل کرنے کا اچھا ذریعہ: بغیر چربی سرخ گوشت، مرغی، مچھلی، خشک لوبیا اور مٹر، وک سیریلز اور آلو بخارے کا جوس۔ اگر فولاد سے پر غذا کے ساتھ ساتھ حیاتیات سی سے پر غذا اکتھی کھائی جائے، جیسے سنکٹریے اور ٹماٹر تو جسم میں فولاد

آسانی سے جذب ہوتا ہے

کیٹشیم

اضافی کیٹشیم آپکے بچہ کی ہڈیوں کی نشوونما کے لیے اہم ہے۔ اگر آپ اپنی خوراک میں خاطر خواہ نہ لیں تو بچہ آپکی ہڈیوں اور دانتوں سے لے گا کیٹشیم حاصل کرنے کا اچھا ذریعہ: کم چکنائی والا دودھ، دہی، حلوہ (پنڈنگ) اور پنیر، عربی کے پنے، بروکلی، پر غذائیت سیریلز اور جوسز

میری منتخب تھالی حاملہ، دوران رضاعت اور دودھ نہ پلانے والی خواتین کے لئے

دوران حمل اور دور رضاعت کے دوران غذا کی حفاظتی تدابیر

غذا کی تیاری میں ان حفاظتی تدابیر پر عمل درآمد کرنے سے اپنی اور اپنے بچے کی صحت کو بچائیں۔ اگر غذا کو ٹھیک طریقے سے تیار نہ کیا جائے تو صحت کے لیے کئی نقصانات ہو سکتے ہیں۔ درج ذیل چارٹ میں ان نقصانات کی تفصیلات ہیں

دوران حمل وزن کا بڑھنا

دوران حمل وزن بتدریج بڑھا نہیں۔



دوران حمل آپ کا کتنا وزن بڑھنا چاہیے اس پر منحصر ہے کہ آپکا وزن حمل سے پہلے کیا تھا۔ ایک صحت مند خاتون جسکا وزن حمل سے پہلے صحت مند ہو دوران حمل 25 تا 30 پاؤنڈز بڑھانا چاہیے۔ تا 2-4 پاؤنڈز آپکے پہلے تین ماہ میں تا 3-4 پاؤنڈز ہر ماہ، چوتھے سے نویں ماہ تک۔ یہ مشورہ ان خواتین کے لیے مختلف ہو گا جو کم وزن یا بہت زیادہ وزن والی ہوں

اس سے کیسے بچا جائے؟	Where is it?	Health Risk
ڈیلی گوشت کو اتنا گرم کریں کہ بھاپ نکلنے لگے۔ لیبل کو اچھی طرح دیکھ لیں کہ ”پکے ہوئے دودھ سے بنی ہوئی“ لکھا ہے۔ بچے کو کھانے کے 2 گھنٹے کے اندر اندر کم گہرائی والے برتن میں ڈھک کر فریج میں رکھ دیں اور 3-4 دنوں کے اندر استعمال کریں۔	کچا گوشت، کچے دودھ اور دودھ سے بنی، آٹیا، ڈیلی گوشت، گرم کنے اور نرم پنیر۔	لسٹر یا: جراثیم جس کی وجہ سے بچہ کا مردہ پیدا ہونا، بچہ کی قبل از وقت پیدائش یا آپکے نوزائیدہ بچہ کو انتہائی بیمار یا اسکو مار سکتا ہے۔
جب آپ مٹی، ریت، کچے گوشت یا بغیر دھلے ہوئے پھلوں اور سبزیوں کو ہاتھ لگائیں تو اپنے ہاتھ دھو لیں۔ تمام پھلوں اور سبزیوں کو دھو کر اور چھیل کر کھائیں۔ کسی اور کو جانور کے فضلے کاٹھ یا پنجرہ صاف کرنے دیں یا آپ دستاں پہن کر صاف کریں۔	بغیر پکے ہوئے گوشت، بغیر دھلے ہوئے پھلوں اور سبزیوں اور چھوٹے جانوروں کے فضلے میں۔	ٹوکسوپلازما: طفیلی کیڑا جو کہ ایک ویبائی مرض کی وجہ بن کر اس کو آپ سے آپ کے بچے میں منتقل کر سکتا ہے۔
شارک، تلوار مچھلی، بادشاہ مچھلی یا کھپرے دار مچھلی نہ کھائیں۔ الیکور ”سفید“ ٹونا 6 اونسز سے زیادہ نہ کھائیں۔ اسکے بجائے 12 اونسز تک چھینگ، ڈبہ بند ہلکی ٹونا، سامن، ہولاک یا کیٹ فش (گریہ ماہی) کھائیں۔	مچھلی	پارہ مرکزی ذہنی دھات جو آپکے حمل یا بچہ کے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

یہ مواد کی صحت اور ماحولیاتی کنٹرول کے ساتھ کیرولائنا محکمہ کی طرف سے اجازت کے ساتھ مرضی کے مطابق کیا گیا تھا

میسوری ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ اور سینیئر سروز وک اور غذائیت کی خدمات 573-751-6204

سب کو برابر موقع دینے والے اور ایک مثبت کارروائی کرنے والے مالک، ڈی ایچ ایس ایس۔ ان کی خدمات غیر امتیازی سلوک پر مبنی ہیں۔ معذور افراد اس اشاعت کے متبادل فارم ہیں۔ حاصل کرنے کے لیے میسوری ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ سے اس نمبر پر 711 رجوع کیجئے۔ سننے اور بولنے کی صلاحیت کی خرابی رکھنے والے شہری 573-751-6204 براہ کرم کا موقع دینے والے مالک اور روزی رساں ہیں۔ ڈائل کر سکتے ہیں۔ یو ایس ڈی اے

اپنے وزن کو قابو کرنے کے طریقے-دوران حمل اور حمل کے بعد

اضافی خوراک کم کھائیں۔ اضافی وہ غذائیں ہیں جن میں چکنائی اور شکر زیادہ ہوتی ہے مثال کے طور پر



مشروبات
میٹھی ٹافیاں یا گولیاں
تلی ہوئی چیزیں یا فاسٹ فوڈ
سور سے بنی ہوئی چیزیں جیسے بیکن اور ساسیج

روزانہ آدھے گھنٹے کی پیراکی یا چہل قدمی سے اضافی حرارے جلائے جا سکتے ہیں۔ کوئی بھی جسمانی مشقت کرنے سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ ضرور کریں

