

صحت مند طرز پر کھانے کے طریقے

تاکہ

بچہ صحت مند ہو



*best start
meilleur départ*

by/par health nexus santé



NUTRITION
RESOURCE
CENTRE

CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION



مبارک ہو!!

آپ کے بچہ ہونے والا ہے

زیادہ تر سوالوں کے جواب مل جائیں گے۔ اس کتابچے سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے:

وقت نکال کر آرام سے اسے پورا پڑھیں۔

اس میں موجود سوال نامے اور دوسرا مشقین ساتھ کریں۔

اس میں بتائی گئی کہانے کی چیزوں اور ترکیبوں میں سے چند استعمال کر کے دیکھیں۔

ممکن ہے کچھ باتیں جو آپ اس کتاب میں پڑھیں اور دیکھیں، آپ کو غیر مانوس لگیں۔ یہ سکتا ہے پہاڑ حمل کے بارے میں نئی معلومات اور بدایات ملیں، نئی کہانے اور ترکیبیں بوں، اور کچھ نئی خدمات اور تنظیمیں بوں جنہیں آپ نہ جانتی بوں،

اگر آپ کے ذین میں کوئی سوال بیسی یا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو مزید مدد چاہیے اپنے صحت کی خدمات مہما کرنے والوں سے یا کریں (اس میں فیملی ڈاکٹر، امراض نسوان کے ڈاکٹر (obstetrician)، نرس، دائی/وڈ ولف، مابر غذا، شامل ہیں)۔ آپ اپنے علاقے کے شعبے صحت یا کمیونٹی بیانہ ستر کو بھی فون کر سکتی ہیں۔ یا کسی رجسٹر شدہ مابر خوراک registered dietitian) کو "ایٹ رائٹ EatRight Ontario" پر 1-877-510-2211 پر فون کریں، یا ویب سائٹ پر جائیں۔



اس کتابچے میں آپ کو دوران حمل صحت افزاء غذا کہانے کے بارے میں اپنے

اس کتابچے کو پڑھیں اور اس پر عمل کریں۔ صحت مذ بچہ کو جنم دینے کے لیے کہانا کہانے کے صحت مذ طریقے اپنے کے اس سفر میں بمیں اپنا شریک بنائیں!



صحت مذ طریقے اپنانا اب اور بھی زیادہ ضروری ہے۔ آپ والے دنوں میں بھی صحت مذ محسوس کرنے کے لیے اچھی غذا کھائیں اور چلتی پھرتی رہیں۔ اس طرح بچہ صحت مذ پیدا ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

بہت سی عورتوں کو دوران حمل صحت مذ طریقے اپنانا نسبتاً آسان لگتا ہے۔ صحت مندانہ خوراک کہانے کی بہت سی ایم وجوہات ہیں۔

دوران حمل صحت مندانہ کہانکھاتا:

آپ کے بچے کو وہ غاذیت فراہم کرتا ہے جو اس کی ششونکما اور صحت کے لیے ضروری ہے۔

آپ کے لیے فولاد/ائزنا (iron) کی کمی اور بلند فشار خون (high blood pressure) جیسے صحت کے مسائل کے امکان کو کم کرتا ہے۔

آپ کی صحت کے لحاظ سے مناسب وزن بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔

آپ کو اپنے بارے میں اچھا محسوس کرنے میں مدد کرتا ہے۔

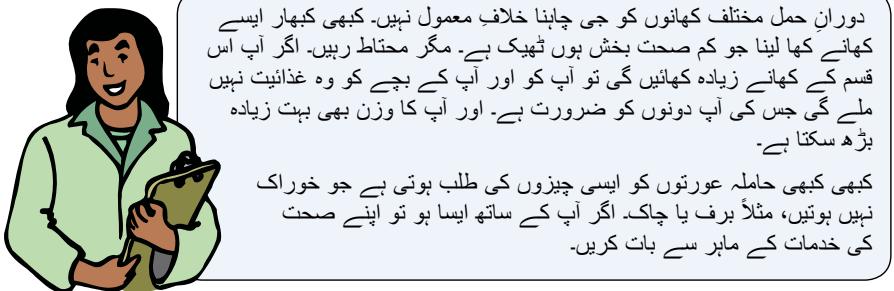
آپ اور آپ کے خاندان کے افراد اتنہ زندگی کے لیے بھی کہانے کی صحت مندانہ عادتیں پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے۔

آپ کو پتہ ہے؟ میں ماں بننے والی بوں! میں بہت خوش بوں، مگر میرے ذہن میں بہت سے سوال ہیں۔ میرا ایک اب سوال یہ ہے کہ مجھے کیا کہانا چاہیے؟

فہرستِ مضامین

تعارف.....	صفحہ 3
سوال نامہ: صحت مذ طریقے اپنانا کہانا تاکہ بچہ صحت مذ ہو.....	صفحہ 4
سوال نامے کے جوابات.....	صفحہ 6
آپ کا وزن کتنا بڑھنا چاہیے؟.....	صفحہ 8
آپ کا وزن کتنی جلدی بڑھنا چاہیے؟	صفحہ 10
کینیٹا فوڈ گاہڈ کی بدایات کے مقابل آپ کے کہانے کی عادتیں کیسی بیں؟.....	صفحہ 12
کینیٹا فوڈ گاہڈ (Canada's Food Guide) کا استعمال کر کے صحت مذ طریقے پر کہانا کہانا.....	صفحہ 14
بچے کی افزائش کے لیے غذائی اجزا.....	صفحہ 16
سبزی خور طریقے خوراک (Vegetarian Eating).....	صفحہ 21
کیا کوئی ایسی چیزوں بھی ہیں جو نہیں کہانی چاہیں؟.....	صفحہ 22
اپنے آپ اپنے بچے کو، غذا کے ذریعے داخل ہونے والے جراثیم سے لگنے والی بیماری، 'فوڈ پاؤزننگ' (food poisoning) سے بچائیں.....	صفحہ 25
آپ کی کہانے کی ڈائری.....	صفحہ 26
جب آپ کو طبیعت اچھی نہ محسوس ہو.....	صفحہ 28
دوران حمل کیا آپ کو جسمانی ورزش وغیرہ کرتے رہنا چاہیے؟	صفحہ 32
کہانے کی تراکیب.....	صفحہ 33
کیا مجھے غاذیت سے متعلق زائد مدد لینی چاہیے؟	صفحہ 34

سوال نامہ: صحت مند بچے کو جنم دینے کے لیے کھانا کھانا

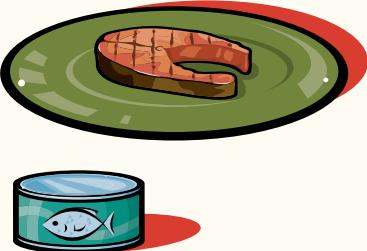


دیکھیں کہ آپ صحت مند طرز پر کھانا کھانے سے متعلق یہ 'صحیح' اور 'غلط' جواب کی
نشاندہی کرنے والا سوال نامہ کتنا اچھا حل کرتی ہیں۔
(جب تمام سوال کر لیں تو اگلے صفحے پر درست جواب دیکھیں)

- | غلط | صحیح |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
1. اب جب کہ آپ دو لوگوں کے لیے کھا رہی ہیں تو آپ کو دگنی خوارک کی ضرورت ہے۔
 2. دوران حمل آپ کو زائد فولاد/آئرن (iron) کی ضرورت ہے۔
 3. اپنے بچے کی بڈیاں بنانے کے لیے کیلشیم (calcium) اور وٹامن ڈی (vitamin D) حاصل کرنے کا واحد طریقہ دودھ پینا ہے۔
 4. دوران حمل آپ کو مجھی نہیں کھانی جائی۔
 5. اگرچہ آپ اچھی غذا کھا رہی ہوں تب بھی آپ کو قبل از پیدائش والی
ملٹی وٹامن (prenatal multivitamin) کھانی چاہیں۔

سوال نامے کے جوابات

5. کینیڈا فوڈ گائٹ تجویز کرتا ہے کہ مناسب مقدار میں وٹامن ڈی (vitamin D) لینے کے لیے آپ 500 ملی لیٹر (cup) دودھ یا فورٹیفائلڈ سوئے مشروب روزانہ پہنیں۔



4. غلط۔ کینیڈا فوڈ گائٹ، فوڈ گائٹ کے معنیں کردہ حصوں میں سے، دو حصے مچھلی بر بقہہ کھانے کی تجویز دیتا ہے۔ فوڈ گائٹ کے مطابق مچھلی کا ایک حصہ 75 گرام (2 اونس) ہے۔ مچھلی، اومیگا 3 چکنائی/شام کی فرابیمی کا ایک اچھا ذریعہ ہے اور یہ چکنائی آپ کے بچے کے دماغ، اعصاب اور انکھوں کے لیے ایم بے۔ مچھلی کی زیادہ تر قسمیں کھانے کے لیے ٹھیک ہیں مگر بعض قسموں میں بہت زیادہ پارہ/مرکری (mercury) پایا جاتا ہے جو آپ کے بڑھتے بولے بچے کو نقصان پہنچانے سکتا ہے۔ آپ کو مچھلی کی یہ اقسام ایک حد سے زیادہ نہیں کھانی چاہیں۔ صفحہ XX پر ایسی مچھلیوں کی حد مقرر کرنے کے لیے تجویز دیکھیں جن میں مرکری پایا جاتا ہو۔

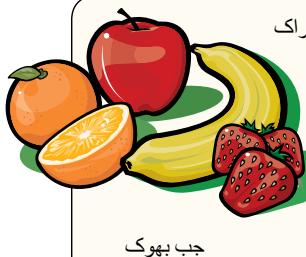


5. صحیح۔ دوران حمل آپ کو فولک ایسٹ/فولیٹ (folic acid/folate) اور فولاد/ائزن کی طرح کی غذائیت کی زائد مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ زائد غذائیت لینے میں انسانی کے لیے آپ کو ضرورت ہے کہ آپ کینیڈا فوڈ گائٹ میں موجود چاروں فوڈ گروپس (food groups) میں سے کھانا کھائیں اور ایسی قل از پیداشر ملٹی وٹامن (prenatal multivitamin) روزانہ لین جس میں فولک ایسٹ اور اائزن شامل ہو۔ اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والوں سے پوچھیں کہ آپ کو کتنے فولک ایسٹ اور اائزن کی ضرورت ہے۔

فوڈ گائٹ کا ایک حصہ یا سروونگ (serving) کیا ہے؟

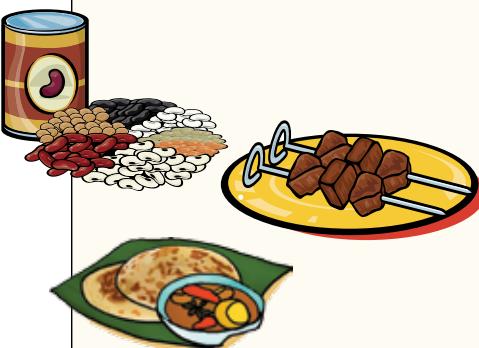
فوڈ گائٹ کا ایک حصہ یا سروونگ، کھانے کی وہ متعین مقدار ہے جو کینیڈا فوڈ گائٹ کے مطابق ایک حصہ کھانا کہلاتا ہے۔ فوڈ گائٹ کے حصے لوگوں کو یہ دیکھنے میں سہولت دیتے ہیں کہ روزانہ بر قسم کے کھانے میں سے کتنا کھانا تجویز کیا گیا ہے۔

1. غلط۔ دوران حمل آپ کو کچھہ زائد خوراک کی ضرورت ہے، مگر آپ کو نوگئی خوراک بداشت نہیں۔ حمل کے تیسرے ماہ کے بعد سے بچہ بونے تک، خوراک کے عموماً بہت بوتے ہیں۔ فوڈ گائٹ کے تجویز کردہ دو سے تین زائد حصے (servings) چیزیں یعنی سنیک (snacks) احتیاط سے چینیں۔ دبی اور پہل کھا کر دیکھیں، یا نان میں سبزیاں اور چنوں سے بنا حمس ٹال کر دیکھیں۔ صحت مذہن چیزوں کا انتخاب کرنے کے لیے صفحہ 14 پر موجود کینیڈا فوڈ گائٹ (Canada's Food Guide) استعمال کریں۔ اور اپنے جسم کی علامات پر دیکھا بینا نہ بھولیں۔ محسوس ہو تو کھانیں اور جب بیٹھ بہر جائے تو پانہ روک لیں۔



جب بپوک

2. صحیح۔ دوران حمل آپ کو زائد فولاد/ائزن (iron) کی ضرورت ہے۔ آپ کا جسم اائزن استعمال کر کے خون کے سرخ خلیے بناتا ہے جو آپ کے بچے کو اکسیجن اور فولاد/ائزن پہنچاتے ہیں۔ اگر آپ کو مناسب مقدار میں اائزن نہ ملے تو آپ کا بچہ اائزن کی قلت لے کر پیدا ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے آپ خود کو تھکا ہوا اور کمزور محسوس کریں۔



- اپسے کھانوں کا انتخاب کریں جن میں اائزن زیادہ ہو، جیسے:
- بغير چربی کے چھوٹا یا بڑا گوشت
- پکے بونے یا کین (can) میں بند گھونگے (clam)
- لوپیا اور چنوں کی مختلف قسمیں اور دالیں
- ایسی روٹی، ٹبل روٹی اور ناشتے کے سیریل (cereal) جن کے آٹے سے چہان الگ نہ کیا گیا (whole grain)
- اس کے علاوہ، اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والوں سے، ایسی قل از پیداشر ملٹی وٹامن (prenatal vitamin) لینے کے بارے میں بت کریں جس میں اائزن ہو۔

3. غلط۔ دودھ کے متبادل بھی ملتے ہیں جو کیلشیم کی فرابیمی کے لیے اچھے ہیں۔ اس کی مثالیں ہیں:

- سویا بین سے بنے مشروب جن میں غذائیت شامل کی گئی ہو یعنی فورٹیفائلڈ سوئے مشروب (soy beverages)
- دبی
- پنیر

کیلشیم کی فرابیمی کے لیے بعض دوسرے اچھے کھانے:

- سویا بین سے بننا، ٹوفو (tofu)
- مختلف قسم کے لوپیا اور چنے
- سامن (salmon) مچھلی، اور مچھلیوں کی ایک بہت چھوٹی قسم، سارٹین (sardines)، بڈیوں کے ساتھ
- بادام



وٹامن ڈی (vitamin D) کی فرابیمی کے لیے بہت کم کھانے کی چیزیں بین۔ وٹامن ڈی کی فرابیمی کے لیے اچھے کھانے ہیں:

- دودھ
- سویا بین سے بنے مشروب جن میں غذائیت شامل کی گئی ہو یعنی فورٹیفائلڈ سوئے مشروب (Fortified soy beverages)
- دبی جس میں وٹامن ڈی شامل کیا گیا ہو
- مارجین
- مجھی

آپ کا وزن کتنا بڑھنا چاہیے؟

وزن کا صحت کے لحاظ سے مناسب
حد تک بڑھنا، صحت مند حمل اور
صحت مند بچے کے لیے ضروری ہے۔



صحت مند طرز پر کھانا کھانی اور کچھ ورزش کرتی رہیں تو آپ کو صحت کے لحاظ سے مناسب وزن بڑھانے میں کوئی مشکل نہیں ہوگی۔ آپ اپنی بہوک کی مناسبت سے دیکھیں کہ آپ کو کتنا کھانے کی ضرورت ہے۔ اس وقت کھانیں جب آپ کو بہوک محسوس ہو اور جب پیٹ بہر جائے تو باہر روک لیں۔ حمل کی حالت ایسی نہیں ہوتی کہ اس میں وزن گھٹانے کے لیے کم کھایا جائے، یعنی ڈانٹکی کی جانب۔ دوران حمل، وزن گھٹانے کے لیے کم کھانا کھانے سے آپ کو اور آپ کے بچے کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

زیادہ تر عورتوں کے لیے
دوران حمل 11.5 سے 16
کلو گرام (25 سے 35 پونڈ)
وزن بڑھنا صحت مند ہے۔

- اپنے صحت کی خدمات کے مابراہی سے پہلے آپ کا وزن صحت کے لحاظ سے کم ہے
• حاملہ ہونے سے پہلے آپ کا وزن صحت کے لحاظ سے کم ہے
زیادہ تھا
• اگر آپ کی عمر 17 سال سے کم ہے
• اگر آپ بیک وقت دو یا تین بچوں سے حاملہ ہیں

آپ کے صحت کی خدمات کے مابراہی تجویز کریں گے کہ آپ کے
لیے کتنا وزن بڑھانا صحت مند ہے۔

سینہ 1.5 تا 1.6 کلو گرام (2 تا 3 پونڈ)

خون 2 کلو گرام (4 پونڈ)

رحم یا بچہ دانی / یوٹرس (uterus)
1 تا 1.5 کلو گرام (2 تا 3 پونڈ)

بچہ 2.5 تا 3.5 کلو گرام (6 تا 8 پونڈ)

مشیمہ/پلاسیٹا (placenta) اور سیال سلوی (amniotic fluid)
2 تا 2.5 کلو گرام (4 تا 6 پونڈ)

آپ کا وزن کتنی جلدی بڑھنا چاہیے؟



اس بات پر نظر رکھنا بھی اب ہے کہ آپ کا وزن کتنی جلدی بڑھتا ہے۔ عموماً پہلے تین ہفتیوں میں وزن کچھ آبستہ بڑھتا ہے، تقریباً 0.5 تا 2 کلو گرام (1 تا 4.5 پونڈ) وزن بڑھنا معمول ہے۔ آپ کا بچہ چھوٹا ہے مگر جلد بڑھ رہا ہے۔ حمل کے شروع میں ہی صحت مند طرز پر کھانا کھانا بہت ضروری ہے۔

باقی ماندہ حمل میں بھی بچے کی افزائش بوتی رہتی ہے اور وہ بڑھتا رہتا ہے۔ آبستہ آبستہ آپ کے وزن بڑھنے کی رفتار تیز ہو جائے گی۔ آپ کو 0.4 کلو (14 اونس) وزن بر بفتہ بڑھنے کا اندازہ رکھنا چاہیے۔ صحت مند طرز پر کھانا کھانے اور کچھ نہ کچھ ورزش کرنے سے آپ کے لیے صحیح مقدار میں وزن بڑھانا آسان ہو جائے گا۔

وزن کا ایک برابر رفتار سے بڑھنا صحت مند حمل کی ایک علامت ہے۔ اپنے صحت کی خدمات کے مابراہم سے بات کریں اگر آپ کا وزن 0.4 کلو (14 اونس) فی بفتہ سے بہت زیادہ یا بہت کم بڑھ رہا ہے۔

ایک وقت کے متوازن کھانے میں کینیڈا فوڈ گاٹڈ کی چاروں اقسام میں سے کھانے بوتے ہیں۔ کیک، پیسٹری اور انس کریم جیسے میٹھوں میں کلوریز (ذخیرہ شدہ تووانائی، جو زائد ہونے پر موٹاپا بن جاتی ہے)، چکنائی/شحم، اور چینی کی زیادتی بوتی ہے۔ فوڈ گاٹڈ کا مشورہ ہے کہ یہ کھانے ایک حد سے زیادہ نہ کھانے جائیں۔ مگر کوئی خاص میٹھا کبھی کبھار ایک متوازن کھانے کا حصہ بن سکتا ہے۔ کوشش کریں کہ اکثر صحت بخش میٹھے چینی، تازہ، فریز کیے ہوئے یا ٹبے/کین (can) والے پھلوں سے لف اندوز ہوں۔ دبی میں پہل ملا کر دیکھیں۔



کینیڈا فوڈ گائڈ کی ہدایات کے مقابل آپ کے
کھانے کی عادتیں کیسی ہیں؟



□ کیا آپ گوشت کے متبادل کھانے اکثر کھاتی ہیں؟ گوشت کے متبادل کھانے، مختلف قسم کے لوبیا، چنے، دالوں اور

- ٹوفو (tofu) کو کھتے ہیں۔
 - گوشت کے متبادل کھانوں میں شامل ہے۔
 - مختلف قسم کے لوپیا اور جنے دالیں
 - سوپیا بین سے بنا ٹوفو (tofu)
 - انڈے
 - مونگ پہلی اور گری دار میوہ

اپنے کھانوں میں گوشت کچھ کم کر کے اس کی بجائے بہ کھانے استعمال کریں۔ لوبیا، چنوں اور دالوں میں چکنائی/سمح کم اور غذائی ریشم زیادہ ہوتا ہے۔

کیا آپ روزانہ اپنے کھانوں میں صحت بخش چکنائی کی نہوڑی مقدار شامل کرتی ہیں؟
 کینیٹا فوڈ گلکٹ کے مطابق آپ کو ان سیچوریٹ (unsaturated) چکنائی کی نہوڑی سی مقدار - 30 سے 45 ملی لیٹر (2 سے 3 کھانے کے چمچ) - کھانے میں دنہ دنہ استعمال کرنے کا جائز ہے۔



- سالاد میں ڈالنے کے تبلیغ سے بنے لوازمات، 'سیلیڈ ٹریسنگ'
 (salad dressing)
 نرم مارجرین
 (mayonnaise)

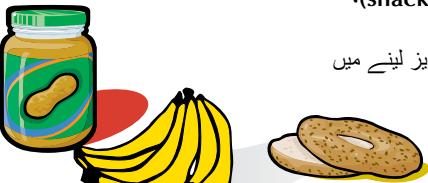
گھی اور مک亨، سیچور بیٹھ، چکنائیں/اشحام (saturated fats) ہیں، اس لیے ان کا مشورہ نہیں دیا جاتا۔ تیل اور چکنائیوں کی کچھ مقدار کھانا جسم کے لیے بعض و ثامن (vitamins) کو جذب کرنا آسان کر دیتا ہے۔ تیل اور چکنائیں آپ کے جسم کو وہ چکنائیں/اشحام بھی فراہم کرتی ہیں جس کی اسے ضرورت بوتی ہے، جیسے اومیگا-3 اشحام (omega-3 fats).



کیا آپ باقاعدگی سے پانی پیتی ہیں؟

- پانی، آپ کے اور آپ کے بچے کے جسم کو خذائی اج روکنے میں بھی مدد کرتا ہے اور سوجن بھی کم کرتا ہے۔ روزانہ پانی والی چیزوں زیادہ پینیں، اور گرم موسم میں یا جب آپ زیادہ چل پہر رہی ہوں تو ان کی مقدار اور بھی زیادہ کر دیں۔ پانی والی چیزوں

- 100% خالص پھلوں یا سبزیوں کا رَس، جس میں چینی وغیرہ نہ ملائی گئی بو
- بخنی یا دوسرے سوپ (soup)
- سبزیاں اور یہل



کیا آپ مقررے اوقات میں کھانا کھاتی ہیں جس میں ناشتہ بھی شامل ہو؟
اگر آپ کھانا چھوڑ دیں گی تو آپ کا جگہ بھی بھوکا رہے گا! کوشش کریں بر تین سے چار گھنٹے میں کچھ کھائیں۔ خیال رکھیں کہ ناشتہ ضرور کریں کیونکہ آپ نے بغیر کھانے ساری رات گزار دی ہے۔

کیا آپ دن بھر میں بلکی پہلکی کھانے کی چیزیں، یعنی سنیک (snack)، کھاتے رہتے ہیں؟

ایسے سنیک (snack) چنیں جو آپ کی وہ زائد غذائیت اور کیلو ریز لینے میں مدد کا بھروسہ کریں۔ آپ کے حضور میں سب سے پہلے یہ کھما کے دیکھئے گے:

پھلوں اور بی بی کو ملک شیک یا اللئے بنائے کی مشین،
بندگی بلنڈر (blender) منہج کے مدد سے بنانے والی

میں پیپر (blender)، میں پھیپھی کر مسروپ بائیں
جنے اور خالص آئی کی روٹی جس کا چہاں نہ نکالا گیا بو

موکب پگلی کا مکھن یعنی بیٹت بیر (peanut butter) اور کلیائے کے قتلے، جہان والے اتنے، بول ویٹ (whole-wheat) کی ٹبل روٹی پر لگا کر



• گہرے سیز رنگ کی سبزیاں فولیٹ (folate) کا ایک اہم ذریعہ بوتی بیس۔
• بروکلی (broccoli)، رومین لائٹ (romaine lettuce) کے ساتھ۔

بروسی (broccoli)، رومین لیس (romaine lettuce) کے پتے اور پالک کا انتخاب کریں۔

بارجی رنگ کی سبزیوں میں بیٹھ کر وہیں (beta-carotene) پہنچ پوئا ہے۔
بمارا جسم بیٹھ کر وہیں کو وہامن اے بنا لیتا ہے۔ گاجر، شکر قندی اور نارنجی

جو انچ سے بنی چیزیں آپ روزانہ کھاتی ہیں کیا ان میں سے کم از کم آدھی چیزیں 'بول گرین' (whole grain) ہیں۔



- بھورے چاول جن کا پھان نہ اتارا کیا ہو (brown rice) اور جنکلی چاول
- 'بول ویٹ پاستا' (whole wheat pasta) یعنی چہان والے اٹے سے بنی نوڈاز، سیگیٹھی، میکرونی نوڈل وغیرہ
- کیا آپ دن میں کم از کم 500 مل، لیٹر 2 کپ دودھ یا "فورٹیفیڈ سونر" مشروب (fortified soy beverage) ہیتے ہیں؟

دودھ اور اس کی متبادل اشیاء کیلشیم اور وٹامن ڈی حاصل کرنے کے بنیادی کھانے کے ذرائع بین۔ صرف دودھ، فورٹیفائلڈ سوئے مشروب اور بعض قسم کے دبی میں وٹامن ڈی (vitamin D) شامل ہوتی ہے۔ مناسب مقدار میں وٹامن ڈی حاصل کرنے کے لیے کینیڈا فوڈ گاٹڈ تجویز کرتا ہے کہ آپ 500 ملی لیٹر (2 کپ) دودھ یا فورٹیفائلڈ سوئے مشروب روزانہ بین۔

کینیٹا فوڈ گائڈ (Canada's Food Guide)

کینیٹا فوڈ گائڈ میں موجود معلومات کو اپنی انفرادی ضرورت کے مطابق دیکھنے کے لیے "My Food Guide" www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php پر جائیں۔ یعنی "میری فوڈ گائڈ" پر کلک (click) کریں۔

آپ کا بڑھتا بوا بچہ آپ پر اس بات کا انحصار کر رہا ہے کہ آپ ایسے کھانے کہائیں جو ایک مضبوط جسم اور صحت مند دماغ کی بنیاد فراہم کریں۔

یہ کس چیز کے لیے اچھا ہے؟		فوڈ گائڈ کے مطابق کھانے کا ایک حصہ یا ایک "سرونگ" (serving) کیا ہے؟ مندرجہ ذیل مثالیں دیکھیں	عورتوں کو فوڈ گائڈ کے حصوں میں سے روزانہ کتنے حصے کھانے چاہیں؟			
		عمر 19-50	عمر 14-18			
دماغ اور اعصاب (nerves)			<p>تازہ، فریز کی گئی، یا کین (can) میں بند سبزیاں: 125 ملی لیٹر (کپ) پتوں والی سبزیاں، پکی یونی: 125 ملی لیٹر (ادھا کپ) کجھی: 250 ملی لیٹر (کپ)</p> <p>تازہ، فریز کیا گیا، یا کین (can) میں بند پھل: 1 پھل با 125 ملی لیٹر (کپ) 100% خالص، پھل یا سبزی کا رس: 125 ملی لیٹر (کپ)</p>	7-8	7	سبزیاں اور پھل
بڑھنا/افزائش			<p>پُل روتی: 1 سلانس/پیس (35 گرام) بیگل/bagel: ادھا بیگل (45 گرام)</p> <p>چٹی روتی (flat breads): ادھی روتی یا آدھا پروٹھا (35 گرام) پکی یونے چاول، پکا بوا دلیہ یا باجرہ: 125 ملی لیٹر (کپ)</p> <p>ٹینٹہ سیریل/cereal: 30 گرام، گرم سیریل: 175 ملی لیٹر (کپ)</p> <p>پکا بوا پاستا/pasta یعنی نوٹلز وغیرہ یا 'کسکس'/couscous: 125 ملی لیٹر (کپ)</p>	6-7	6	اناج سے بنی چیزیں
بدھیاں			<p>دوڈہ یا پاؤڈر دودہ میں پانی ملا کر بنایا گیا دودہ: 250 ملی لیٹر (کپ)</p> <p>کین/can والا گاڑھا دودہ (evaporated): 125 ملی لیٹر (کپ)</p> <p>سویا بین سے بنا، فورٹیفائلڈ سوئے مشروب (fortified soy beverage): 250 ملی لیٹر (کپ)</p> <p>دہی 175 گرام کپ کا گرام (کپ)</p> <p>کیفیر/kefir: 175 گرام (کپ)</p> <p>پنیر: 50 گرام (1 اونس)</p>	2	3-4	دوڈہ اور اس کے متبادل
عضلات/پٹھے (muscles) اور خون			<p>پکی یونی مچھلی، گھوڈنگے (shellfish)، مرغی وغیرہ، گوشت، بغیر چربی: 75 گرام (2 اونس)/125 ملی لیٹر (کپ)</p> <p>پکی یونی دالیں، مختلف قسم کے لوپیا اور چنے، اور چنے: 175 ملی لیٹر (کپ)</p> <p>ٹوفو/tofu: 150 گرام یا 175 ملی لیٹر (کپ)</p> <p>انڈے: 2 انڈے</p> <p>مونگ پہلی کا مکون/peanut butter یا دوسرے خشک میوے/گری/nuts کا مکون: 30 ملی لیٹر (کپ) کے چھ</p> <p>خول سے نکلے یونے خشک میوے/گری/nuts اور بیج/seeds: 60 ملی لیٹر (کپ)</p>	2	2	گوشت اور اس کے متبادل
چاروں کھانے کی اقسام میں سے مختلف کھانے کہائیں اور قبل از پیدا شدن ملٹی و ثامن لین جس میں فولک ایپسٹ اور انزین شامل ہو۔ اپنے صحت کی خدمات کے مابر سے کہیں کہ آپ کو ایسی ملٹی و ثامن تجویز کرے جو آپ کے لیے شہیک ہو۔		<p>اس میں شامل ہیں کھانا پکانے کے تیل، سlad کی ٹریسینگ (dressing)، مارجنین اور مایونیز (mayonnaise)۔</p> <p>تیل اور چکنائی/اشحام</p> <p>نسیجوریٹہ چکنائی/اشحام (unsaturated fats) کی ایک تھوڑی مقدار - 30 سے 45 ملی لیٹر (2 سے 3 کھانے کے چچ) روزانہ میں سے 2 سے 3 زائد حصے روزانہ کھائیں۔</p>	دوران حمل یا بچے کو دودھ پلانے کے عرصہ میں آپ کو ضرورت کی ان کیلوویز (زخیرہ توانائی) کی ضرورت بوتی ہے۔ تیسرے ماہ کے بعد سے بچہ پیدا ہونے تک، کھانے کی اقسام میں سے جو آپ کو پسند نہیں، فوڈ گائڈ کے حصوں میں سے 2 سے 3 زائد حصے روزانہ کھائیں۔			

بچے کی افزائش کے لیے غذائی اجزاء

مختلف قسم کے لوپیا، چنے اور دالیں زیادہ دفعہ کھائیں۔
لال لوپیا سے بناء چلی (chili)، لوپیا اور چنے کے سالان، دالیں، چنون کا حَسَن، اور دالوں کے سوب کھا کر دیکھیں۔

اس قسم کے پھلوں کا انتخاب زیادہ کریں، مثلاً مالٹے، مالٹے کا رَس، گریپ فروٹ، اور خربوزہ (cantaloupe) یا ناشتے میں ایک چھوٹا گلاس مالٹے کے رس کا پی لیں۔

ترکیب

dal palak

1 کھانے کا چمچ (15 ملی لیٹر) سبزی کا تیل (vegetable oil)
1 پیاز، بہت چھوٹا کٹا بوا، یا موٹا پسا بوا
2 جونے لپسن، پسا بوا

2 نٹھیاں سیلبری (celery)، بہت چھوٹی اور باریک کٹی بوئی (یہ ایک بلکے زانقے کی سبزی ہے جو عموماً کچی بھی کھانی جاتی ہے)

2 کھانے کے چمچ (25 ملی لیٹر) ٹماٹر کا پیسٹ
6 کپ (½ 1 لیٹر) پانی یا سبزی کی یختی

2 کپ (500 ملی لیٹر) پکی بوئی، مسور کی دال (red lentils) (یا پکے ہونے سالم مسور یعنی چھالکے سمتی مسور کی دال (brown lentils)، پانی خشک کرده یا نکل دیا گیا، کین/کین/can/ ایل ایل خود کیا ہے)

1 پیکٹ (300 گرام) فریز کی بوئی پالک، تھنڈک ختم کر کرے کالی مرچ، ادک، لپسن، لال مرچ پاؤٹر، دھنیا اور سفید زیرہ، حسب زانقے

1. تیل کو ایک بڑی پتیلی میں گرم کریں۔ اس میں پیاز، لپسن اور سیلبری ڈال دیں۔ تقریباً 2 منٹ پکائیں۔

2. مسلسل شامل کر کرے 10 سیکنڈ پکائیں پھر پتیلی میں ٹماٹر کی پیسٹ اور پانی یا سبزی کی بخنی شامل کر لیں۔ ابالا دین۔ اور اگلے بلکی کر لیں۔

3. دال اور پالک شامل کر لیں۔ تقریباً 5 منٹ پکائیں تاکہ اچھی طرح گرم ہو جائے۔ برا دھنیا کاٹ کر اپر ڈال دیں۔ اس ترکیب سے 6 حصے کھانا بنتا ہے۔

بے ترکیب فولیٹ اور فولاد/ائزَن حاصل کرنے کا اجھا ذریعہ ہے اور ممکنی۔

فولیٹ (Folic Acid) [Folate (Folic Acid)]
فولیٹ ایک وِثامن ہے جو آپ کے بچے کے لیے صحت مدندر خون اور نسیج (tissues) بنانے میں مدد کرتا ہے۔

صحت مدندر طرز پر کھانا کھانے کے علاوہ آپ کو زائد فولک ایپیٹ (folic acid) لینے کی ضرورت ہوگی۔ زائد فولک ایپیٹ، حاملہ ہونے سے پہلے اور حاملہ ہونے کے بعد شروع کے کچھ بقتوں میں بہت ضروری ہے۔ فولک ایپیٹ، عصبانی نلی کی خرابیوں/نیورل ٹیپیکٹس' (neural tube defects)، یا مختصرًا 'این ٹی ڈی'/NTD، کے ہونے کے پُر خطر امکان کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ NTD وہ پیدائشی خرابیاں ہیں جو بچے کے دماغ اور ریڑھ کی بڈی پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ 'سپانٹا بیڈا' (spina bifida) کا مرض NTD کی ایک قسم ہے۔

روزانہ کھانے جانے والے قبل از پیدائش ملٹی وِثامن کے ذریعے جس میں 0.4 ملی گرام فولک ایپیٹ شامل ہو آپ کو وہ زائد فولک ایپیٹ فرایم بو جاتا ہے جس کی آپ کو دوران حمل بلکہ حاملہ ہونے سے پہلے بھی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض عورتوں کو اور بھی زیادہ فولک ایپیٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے صحت کی خدمات کے مابر سے بات کریں کہ آپ کو کتنا فولک ایپیٹ لینا چاہیے۔

اگرچہ قبل از پیدائش ملٹی وِثامن آپ کو زائد فولک ایپیٹ فرایم کریں گی مگر یہ پھر بھی ضرورت ہے کہ آپ اس غذا سے فولیٹ حاصل کریں جو آپ کھاتی ہیں۔

اس کے بعض طریقے ہے بیس:

1 ایسے سلاد کے پتے یا سیزیاں جن کے پتے گہرے سبز رنگ کے ہوں۔ سلاد پر سورج مکھی پھول کے بیج (sunflower seeds) چھڑک کر کھائیں۔

2 ناشتے کے سیریل (cereal) ہڈل کر کھائیں، جیسے بلو بیری (berries)، ہڈل کر کھائیں، جیسے بلوبیری (blueberries)، ریزبیری (raspberries)، سٹریبیری (strawberries) وغیرہ۔

3. زیادہ تر اس قسم کی سبزیوں سے لطف اندوں ہوں، مثلاً ایسپیسراگس (asparagus)، برکولی (broccoli)، برسل سپراوٹس (brussel sprouts)، ٹماٹر، شکر قندی، اور مکنی۔

آپ کا بڑھنا بوا بچے آپ پر اس بات کا انحصار کر رہا ہے کہ آپ ایسے کھانے کھائیں جو ایک مضبوط جسم اور صحت مدندر دماغ کی بنیاد فرایم کریں۔ بچے کی اچھی صحت اور نشوونما کے لیے ضروری اجزا ہے پیس:

4 پھلوں اور سبزیوں سے وِثامن سی (vitamin C) اور فولیٹ (folate) اور غذائی ریشہ (fibre)

5 دودھ اور اس کی متبادل اشیا سے کیلشیم (calcium) اور وِثامن ڈی (vitamin D)

6 گوشت اور اس کی متبادل اشیا سے فولاد/ائزَن (iron) اور لحمیات/پروٹین (protein)

7 نیل اور دوسرا چکنائی/احشاء سے اومیگا-3 (omega-3) (omega-3)

میں پہلے سے بی صحت مدندر

پر کھانا کھا رہی ہوں۔ کیا مجھے

قبل از پیدائش ملٹی وِثامن

(prenatal multivitamin)

لینے کی ضرورت ہے؟

جی با، حاملہ عورتوں کو روزانہ

قبل از پیدائش ملٹی وِثامن

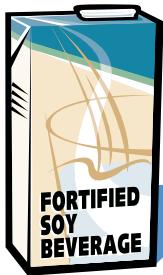
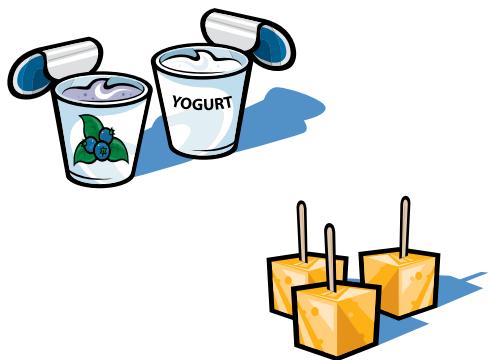
(prenatal multivitamin) کی

ایک خوراک لینی چاہیے۔



صحت مدندر طرز پر کھانا کھانا ضروری ہے تاکہ آپ کو اور آپ کے بچے کو وہ غذائی اجزا پہنچے میں انسانی بو جن کی آپ دونوں کو ضرورت ہے۔ حمل کے دوران آپ کو زیادہ غذائیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ مگر فولیٹ (folate) اور فولاد/ائزَن (iron) جیسے وِثامن اور معدنیات (minerals)، کی مناسب مقدار کھانے کے ذریعے حاصل کرنا انسان نہیں ہے۔ اس لیے قبل از پیدائش ملٹی وِثامن کھانے سے وہ زائد وِثامن کھانے سے حاصل کرنے میں انسانی بوتی ہے جن کی حمل اور بچے کو دردہ پلانے کے عرصے میں آپ کو ضرورت ہوتی ہے۔





پھلوں اور دبی کی لسی

ملک شیک بنانے والی مشین، یعنی بلنڈر (blender)

میں مندرجہ ذیل کو ملاتیں:

$\frac{1}{2}$ کپ (125 ملی لیٹر) تازہ یا فریز کی بوئی بیریز (berries)

$\frac{1}{2}$ کپ (125 ملی لیٹر) دبی، اور

$\frac{1}{2}$ کپ (125 ملی لیٹر) دودہ یا فورٹیفیانٹ سوئے (fortified soy beverage)

مشروب

بے ترکیب کیلشیم اور وٹامن ڈی حاصل کرنے کا ایک اجھا ذریعہ ہے۔



کیلشیم (Calcium) اور وٹامن ڈی (Vitamin D)

کیلشیم اور وٹامن ڈی آپ کی بیٹیوں کو مضبوط رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ دونوں اجزا مل کر آپ کے بچے کے لیے بھی مضبوط بیٹیاں اور دانت بناتے ہیں۔

بے کچھ اور طریقے میں جن سے آپ اور زیادہ کیلشیم اور وٹامن ڈی حاصل کر سکتی ہیں:

- ♥ مناسب مقدار میں وٹامن ڈی حاصل کرنے کے لیے 500 ملی لیٹر (کپ) دودہ روزانہ پہنچیں۔ اگر آپ دودہ نہیں پہنچیں تو فورٹیفیانٹ سوئے مشروب (fortified soy beverage) پہنچیں۔

بے کچھ اور طریقے میں جن سے آپ کو اور زیادہ آئرن اور کیلشیم سے جما بوا ٹوفو (tofu)، سب کاٹ کر بلکا سارے فرانی کر لیں اور اس کی چانٹیز سبزی/ ستر فرانی (stir fry) بنانا لیں۔

بے کچھ اور طریقے میں جن سے آپ کو اور زیادہ آئرن اور سامن (salmon) یا سارڈین (sardine) مجھلی رکھ کر کھائیں۔

بے کچھ اور طریقے میں جن سے آپ کو اور زیادہ آئرن اور سامن (salmon) یا سارڈین (sardine) مجھلی رکھ کر کھائیں۔

بے کچھ اور طریقے میں جن سے آپ کو اور زیادہ آئرن اور سامن (salmon) یا سارڈین (sardine) مجھلی رکھ کر کھائیں۔

بے کچھ اور طریقے میں جن سے آپ کو اور زیادہ آئرن اور سامن (salmon) یا سارڈین (sardine) مجھلی رکھ کر کھائیں۔

بے کچھ اور طریقے میں جن سے آپ کو اور زیادہ آئرن اور سامن (salmon) یا سارڈین (sardine) مجھلی رکھ کر کھائیں۔

بے کچھ اور طریقے میں جن سے آپ کو اور زیادہ آئرن اور سامن (salmon) یا سارڈین (sardine) مجھلی رکھ کر کھائیں۔

بے کچھ اور طریقے میں جن سے آپ کو اور زیادہ آئرن اور سامن (salmon) یا سارڈین (sardine) مجھلی رکھ کر کھائیں۔

بے کچھ اور طریقے میں جن سے آپ کو اور زیادہ آئرن اور سامن (salmon) یا سارڈین (sardine) مجھلی رکھ کر کھائیں۔



وٹامن سی (Vitamin C)

وٹامن سی آپ کو سبزیوں، اناج سے بنی اشیا، مختلف اقسام کے لوپیا اور جنے اور دالوں میں پائے جائے والے فولاد/آئرن کو استعمال کرنے میں مدد دیتی ہے۔ کوشش کریں کہ جب آپ آئرن حاصل کرنے کے لیے گوشت کے علاوہ کھانے کھانیں تو ان کے ساتھ بھی ایسے کھانے بھی کھانیں جن میں وٹامن سی زیادہ پائی جاتی ہے۔

کچھ کھانے جن میں وٹامن سی زیادہ ہوتی ہے یہ ہیں:

- ♥ مالٹے، گریپ فروٹ، اور ان پھلوں کا رس

- ♥ ٹماٹر اور ٹماٹر کی پیسٹ وغیرہ جو کین (can) میں ملتی ہے

- ♥ لال شملہ مرچ (red peppers)

- ♥ بروکلی (broccoli)

بے کچھ اور طریقے میں جن سے آپ کو اور زیادہ آئرن اور وٹامن سی حاصل کرنے میں آسانی ہوگی:

- ♥ بغیر چھان نکلے گندم کے اٹے، یعنی بول ویٹ (whole wheat) کی روٹی، گوشت اور ٹماٹر کے سالان کے ساتھ کھائیں۔

- ♥ اپنے ناشتے کا سیریل کھائے وقت ساتھ مالتا یا گریپ فروٹ بھی کھائیں۔

- ♥ خشک کنے بھوئے پھل/میوے دن بھر میں کھائیں، جیسے خوبانی، کھجور، کشمکش، یا الو بخار۔

مرغی کا سالان، لال اور سبز شملہ مرچ ڈال کر بنانیں یا اپنے بھوئے کالی لوپیا میں آم کاٹ کر ڈالیں اور حسپی ڈافنے، پیاز، ٹماٹر، دھنیا، لیموں کا رس وغیرہ شامل کر کے چاٹ یا سالسا (salsa) بنانا لیں۔

- ♥ اپنی سبزی میں پنیر شامل کریں۔

- ♥ مختلف قسم کے لوپیا اور جنے کے کھانے زیادہ کثرت سے پکائیں جیسے لال لوپیا/اجما اور جنے کا سالان وغیرہ۔

چائے یا کافی، کھانے کے کم از کم ایک گھنٹہ بعد پہنچیں۔ یہ مشروبات آپ کے جسم کے لیے فولاد/آئرن کو استعمال کرنا مشکل بنا دیتے ہیں

فولاد/آئرن (Iron)

فولاد/آئرن خون کے وہ سرخ خلیے بناتے ہیں میں مدد دیتا ہے جو آپ کے بچے کو اکسیجن اور آئرن پہنچاتے ہیں۔ جب بچہ پیدا ہو تو اس کے لیے ضروری ہے کہ اس کے پاس آئرن کا وافر نخیرہ موجود ہو، جو آئرن لے کر وہ پیدا ہوتے ہیں وہ ان کی زندگی کے بہلے 6 میں بیٹوں کے لیے پوری بونی چاہیے۔

فولاد/آئرن حاصل کرنے کے کچھ اچھے ذریعے ہے یہ ہیں:

- ♥ گوشت اور ان کے متبادل، مثلاً بغیر چربی کے چھوٹا یا بڑا گوشت، پکے بونے یا کین (can) میں بند گھونکے (clams)، مختلف قسم کے لوپیا، جنے اور دالیں

- ♥ چھان والے اٹے، یعنی بول گرین (whole grain) کی روٹی، ٹبل روٹی یا ناشتے کے سیریل (cereal) خشک کبے بونے پھل، میوے

ایسی قبل از حمل (prenatal) ملٹی وٹامن لین جس میں 16 تا 20 ملی گرام فولاد/آئرن شامل ہو تاکہ آپ کی فولاد/آئرن کی ضرورت پوری ہو جائے۔



آم اور لوپیا کی چاٹ

مندرجہ ذیل کو اکٹھا ملا لیں:

1 کین (540 ملی لیٹر) کالا لوپیا

1 آم، ٹکڑوں میں کاٹ لیں

$\frac{1}{2}$ کپ (125 ملی لیٹر) لال پیاز، بہت چھوٹا کٹا بوا

$\frac{1}{4}$ کپ (50 ملی لیٹر) لیموں کا رس

2 کھانے کے چمچ پکائیں کا سبزیوں کا تبلی (vegetable oil)

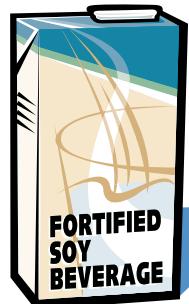
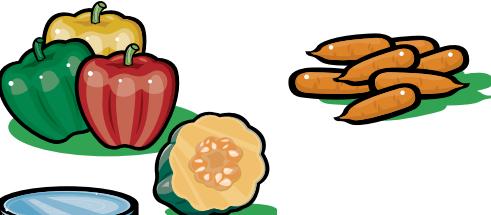
بے سب ملائیں اور اگر چاہیں تو $\frac{1}{4}$ کپ کٹا بوا برا

دھنیا بھی شامل کر لیں

پیش کرنے سے ایک گھنٹہ پہلے ٹھینڈا بونے کے لئے

فرج میں رکھیں

بے ترکیب فولاد/آئرن (iron) اور وٹامن سی (vitamin C) کے حصول کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔



سبزی خور طرزِ خوراک (Vegetarian Eating)

کینڈاً فوڈ گائٹ پر مشتمل سبزی خور طرزِ خوراک سے آپ کو وہ تمام غذائی اجزا مل جاتے ہیں جن کی آپ کو یا آپ کے بچے کو ضرورت ہے۔ صرف آپ کو کچھ منصوبہ بندی کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کوئی بھی ایسا کہانی ہے کہ انہی ہوں جو جانوروں سے ملتا ہے تو دوران حمل آپ کی ضروریات پوری کرنا زیادہ مشکل ہوتا ہے۔

اگر آپ سبزی خور ہیں تو یہ کچھ طریقے پس جو آپ کو وہ غذائی اجزا حاصل کرنے میں مدد دیں گے جن کی آپ کو ضرورت ہے۔

♥ مناسب مقدار میں کیلو ریز حاصل کرنے کے لیے زیادہ کہانہ کہانیں۔ سبزی خور طرز کے کہانوں میں اکثر کم کیلو ریز بتوی ہیں۔

♥ مناسب مقدار میں لحمیات (proteins) حاصل کرنے کے لیے گوشت کے مختلف قسم کے متداول کہانیں۔ ان میں شامل ہیں انڈے، مختلف قسم کے لوبیا اور چنے، مٹر، دالیں، ٹوفو (tofu)، خشک میوے / گری (nuts)، اور بیج۔

♥ دودھ پیش یا فورٹیفیڈ سوئے مشروب (fortified soy beverage) پیشیں۔ یہ مناسب مقدار میں کلشیم اور وٹامن ڈی حاصل کرنے میں آپ کی مدد کرتے ہیں۔

♥ اگر آپ جانوروں سے ملنے والا کوئی بھی کہانہ نہیں استعمال کریں تو ممکن ہے آپ کو دوران حمل زائد وٹامن اور معدنیات کی ضرورت ہو۔ ان میں شامل ہیں کلشیم، اٹر، زنک (zinc)، وٹامن ڈی (vitamin D)، یا وٹامن B12 (vitamin B12)۔

♥ اپنے صحت کی خدمات کے مابر سے کہیں کہ آپ کو کسی سند یا فٹے مابر غذا (registered dietitian) کے بارے میں بتائے جس سے آپ دوران حمل سبزی خور طرزِ خوراک پر معلومات لے سکیں۔

ترکیب

سامن (salmon) مجھلی کے کباب اور روٹی

1 کین (213 گرام) سامن (salmon) گرام کا پانی گرا دیا گیا ہو

1 کہانے کا چمچ (15 ملی لیٹر) لیموں کا رس

$\frac{1}{2}$ کپ (125 ملی لیٹر) کاجر، کدو کش کی بوئی

$\frac{1}{2}$ کپ (125 ملی لیٹر) کھیرا، چھوٹے شکر کوں میں

کٹا بوا

1 برا پیاز، چھوٹا کٹا بوا

گرم مسالہ، لال مرچ پاؤٹر، سفید زیرہ پاؤٹر، حسب ذائقہ

سب اجزا کو اچھی طرح ملا لیں۔ اب ان کی ٹکیاں بنا

لیں اور بالکل تھوڑا سا تیل ڈال کر یا کنوولا تیل کا

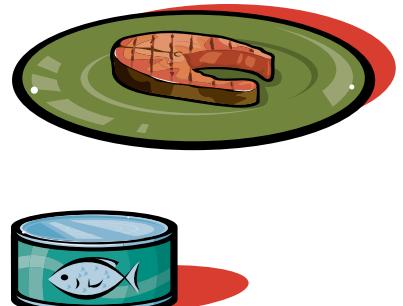
سپرے (canola spray) استعمال کر کے فرانی پین

میں تل لیں۔ یہ کباب، بول ویٹ یعنی بغیر چہان نکلے

اثر کی روٹی کے ساتھ کھائیں۔

اس ترکیب سے کہانے کے 4 حصے بنتے ہیں

یہ ترکیب اومیگا-3 (چکنائی/اشحام حاصل کرنے کا اچھا ذریعہ ہے۔



اویمیگا-3 چکنائی/اشحام (Omega-3 Fats)

اویمیگا-3 اشحام وہ غذائی اجزا ہیں جو آپ کے بڑھتے ہوئے بچے کی مدد کرتے ہیں۔ دوران حمل آپ کو اور زیادہ اویمیگا-3 اشحام کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض اویمیگا-3 اشحام آپ کے بچے کے دماغ، اعصاب (nerves) اور آنکھوں کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

یہ کچھ طریقے ہیں جن سے آپ کو مناسب مقدار میں اویمیگا-3 چکنائی/اشحام حاصل کرنے میں مدد ملے گی:

♥ بر بقہہ کم از کم 150 گرام (5 اونس) مجھلی کھائیں۔ یہ فوڈ گائٹ کے دو کہانے کے حصوں کے برابر ہے۔ چکنائی والی مجھلی زیادہ دفعہ چنن، مثلاً سرمنی مجھلی/سامن (salmon)، میٹھے پانی کی مجھلی ٹراؤٹ (trout)، میکریل (mackerel)، سارڈین (sardines)، پیرنگ (herring)، اور چار (char)۔

♥ کین (can) میں بند مجھلی زیادہ کھائیں (بیوں کے ساتھ)، جیسے سامن، کین میں بند میکریل، اور سارڈین۔ کین میں بند مجھلی کائینٹوج بنا کھائیں، سlad میں ڈال کر کھائیں یا 'بول گرین' (whole grain) کریکر (cracker) پر لگا کر کھائیں۔ بیشان آپ کے گلے میں نہیں چھین گی۔ سامن اور سارڈین کو اپنے سانیں یا کباب میں استعمال کریں اور روٹی کے ساتھ کھائیں۔

♥ درمیانی اوقات میں بھوک لگنے پر مٹھی بھر اخروٹ کھائیں۔ یا انہیں سlad اور ناشٹ کے سیریل میں شامل کریں۔

♥ کنوولا (canola) یا سویا بین (soybean) کا تیل کھانا پکانے کے لیے استعمال کریں، یا اسے ڈریسنگ (dressing) کی صورت میں سlad پر ڈالیں۔

♥ ٹبل روٹی پر لگانے کے لیے یا بیکنگ (baking) میں استعمال کرنے کے لیے کنوولا (canola) یا سویا بین (soybean) کا مارجنین استعمال کریں۔ ٹبل پر دیکھیں کہ 'تون-بیانٹر-اچنینٹ' (non-hydrogenated) لکھا ہوا ہے۔

♥ اویمیگا-3 والے انڈے لین اور دوسرے کھانے بھی ایسے لین جن میں اویمیگا-3 شامل ہو، جیسے دودھ اور بعض قسم کے دبی۔

* صفحہ 24 پر ان مجھلیوں کی مقدار پر پابندی لگانے کے بارے میں تجویز دیکھیں جن میں مرکری (mercury) پایا جاتا ہے۔

کیا کوئی ایسی چیزیں بھی ہیں جو نہیں کھانی چاہیں؟

دورانِ حمل کتنی کیفین (caffeine) لینا نقصان دہ نہیں ہوتا؟

کیفین (caffeine)، پلاسٹنٹا (placenta) سے گزرتی ہوئی اپ کے بچے کے خون میں شامل ہو جاتی ہے۔ اپ کے بچے کے جسم کا نظام کیفین کو اچھی طرح نکال نہیں سکتا۔ بچے کو محفوظ رکھنے کے لیے روزانہ 300 ملی گرام سے کم مقدار میں کیفین لیں۔ بھی کیفین کی وہ مقدار ہے جو کافی (coffee) کے تقریباً دو، 250 ملی لیٹر (8 اونس) کب میں ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ کیفین چائے، کولا (cola) مشروبات، توانائی کے مشروبات (energy drinks) اور چاکلیٹ میں ہوتی ہے۔ چیزوں کے لیبل (label) پڑھیں اور وہ اشیا منتخب کریں جن میں سب سے کم کیفین ہو۔

اس چارت میں بعض کھانوں اور مشروبات میں موجود کیفین کی مقدار دکھانی گئی ہے۔

کھانا یا مشروب	کیفین کی مقدار (ملی گرام)
دم والی کافی (coffee)	250 ملی لیٹر (8 اونس)
پاؤٹر سے بنی کافی (coffee)	250 ملی لیٹر (8 اونس)
چائے، کھلی یا پیکٹ والی 250 ملی لیٹر (8 اونس)	250 ملی لیٹر (8 اونس)
سیز چائے 250 ملی لیٹر (8 اونس)	250 ملی لیٹر (8 اونس)
سفید چائے 250 ملی لیٹر (8 اونس)	250 ملی لیٹر (8 اونس)
چائے کا ٹھنڈا مشروب (iced tea)	250 ملی لیٹر (8 اونس)
کولا (cola)	355 ملی لیٹر (12 اونس)
تووانائی کے مشروبات (energy drinks)	250 ملی لیٹر (8 اونس)
ملک چاکلیٹ (milk chocolate)	30 گرام (1 اونس)
ڈارک چاکلیٹ (dark chocolate)	30 گرام (1 اونس)

250 ملی لیٹر (8 اونس) = 1 کپ

کیا مختلف جڑی بوٹیوں والی چائے کی اقسام (herbal teas) دورانِ حمل پینا تھیک ہے؟

اگر آپ جڑی بوٹیوں والی چائے پینے بین تو احتیاط کریں۔ ممکن ہے آپ کو ایسی دواں، جڑی بوٹیوں اور چائے کی اقسام کا پتہ ہو جو آپ کے آبائی ملکوں میں حاملہ عورتیں استعمال کرتی ہیں۔ مگر جڑی بوٹیوں والی چائے اور مشروبات کی تمام اقسام کو ابھی تک جانچا نہیں گیا ایسا وہ دورانِ حمل استعمال کرنا محفوظ ہے کہ نہیں۔ ابھی یہ معلوم نہیں کہ ان سے آپ کے بچے کو کیا ممکنہ خطرات ہو سکتے ہیں۔ میں سے کچھ آپ کے بچے کو نقصان پہنچا سکتے ہیں یا درد زہ وقت سے پہلے شروع کر سکتے ہیں۔ جڑی بوٹیوں کی چائے کی جو اقسام مناسب مقدار میں (روزانہ دو یا تین کپ) عموماً محفوظ سمجھی جاتی ہیں وہ ہے بین۔

- مالٹ، لمون وغیرہ کے جھلکے (Citrus peel) کی چائے۔

- لشن فلاور* (لشن درخت کے پھول) کی چائے (*جن کو عرضہ دل کا خطرہ ہو، انہیں منع کی جاتی ہے)۔

- ادرک کی چائے۔

- لین بام (lemon balm) چائے۔

- مالٹ کے جھلکے (orange peel) کی چائے۔

- روز بپ (rose hip) چائے۔

- دوسری تمام جڑی بوٹیوں کی چائے کی اقسام سے پریبیز کرنا چاہیے۔ جڑی بوٹیوں کے طاقت دینے کے مشروبات (energy drinks) سے بھی پریبیز کرنا چاہیے۔

جڑی بوٹیوں سے بنی چائے اور مشروبات کے محفوظ استعمال کے بارے میں اپنے صحت کی خدمات کے مابر سے بات کریں۔

416-323-6400 (انگریزی، فرنچ)

آپ ماں کو درپیش خطرات کی فون لان، 'مدرسک' / Motherisk پر بھی فون کر سکتی ہیں: 1-877-327-4636

میں کیفین (caffeine) کم کرنے کی کوشش کر رہی ہوں۔ میں کافی (coffee) اور چائے کی جگہ کیا پی سکتی ہوں؟



بہت اجھا خیال ہے کہ دن میں ایک یا دو کپ سے زیادہ کافی (coffee) یا کیفین والے دوسرے مشروبات نہ پنسے جائیں۔ ان میں چائے، کولا (cola) مشروبات، اور توانائی کے مشروبات (energy drinks) شامل ہیں۔ ایسے مشروب چینیں جن میں کیفین نہ ہو اور غذائیت زیادہ ہو، جیسے: پانی، دودھ، فورٹیفائل سونے مشروب، یا 100% خالص پہلوں اور سبزیوں کا رس۔



کیا آپ دورانِ حمل شراب پی سکتے ہیں؟

دورانِ حمل شراب پینے سے آپ کے بچے میں پیدائشی نقص پیدا ہو سکتے ہیں اور دماغ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ دورانِ حمل سب سے محفوظ طریقہ یہی ہے کہ شراب بالکل نہ پی جائے۔ بلکہ بہتر ہے کہ حاملہ ہونے سے پہلے بی شراب پینا چھوڑ دیا جائے۔

کیا آپ کو مدد کی ضرورت ہے؟

اگر آپ یہ معلوم ہونے سے پہلے کہ آپ حاملہ ہیں، شراب پیتی رہیں، یا آپ کو شراب نوشی چھوڑنے کے لیے مدد چاہیے تو اپنے صحت کی خدمات کے مابر سے بات کریں۔ 'مدرسک' کی دورانِ حمل شراب نوشی اور دیگر نشہ اور اشیا کے استعمال (Motherisk Alcohol and Substance Use) کے لیے مدد کی فون لان پر 877-327-4636 (انگریزی) کال کریں یا ويب سائٹ پر جائیں <http://www.motherisk.org/women/alcohol.jsp>

کیا مصنوعی شکر آپ کے بچے کو نقصان پہنچائے گی؟

بعض قسم کی مصنوعی شکر آپ کے بچے کو نقصان نہیں پہنچائے گی۔ مگر پھر بھی، احتیاط کریں کہ آپ ان کھانوں کے بدلے میں جن میں زیادہ غذائیت بو، ایسے کھانے نہ چنیں جن میں ایسی شکر بو۔ دودھ، 100% خالص پھلوں یا سبزیوں کا رس، یا پانی، زیادہ صحت بخش انتخاب ہے بے نسبت مصنوعی شکر والے مشروبات پہل کا ایک ٹکڑا، مصنوعی شکر سے بنے میٹھے کھانے سے زیادہ صحت بخش ہے۔ بعض دوسری قسم کی مصنوعی شکر دوران حمل استعمال کرنا محفوظ نہیں۔ وہ آپ کے بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

تمہاری مقدار میں محفوظ	محفوظ نہیں ہے
• ایسپرٹم (Aspartame) : (Nutrasweet®, Equal®)	• سیکرن (Saccharin) : (Hermesetas)
• سانکلامیٹس (Cyclamates) : (Splenda®), (Sucaryl®, Sugar Twin®, Sweet N'Low®, Weight Watchers Table Top Sweetener®)	• ایسیسیلفام پوتاسیم (Acesulfame Potassium) : (Ace-K or Sunett®)

شاید آپ نے سنا ہو کہ حاملہ عورتوں کو بعض قسم کی مچھلی نہیں کھانی چاہیے۔ کیا یہ صحیح ہے؟

دوران حمل، کھانے کے لیے مچھلی ایک صحت بخش غذا ہے۔ مچھلی، لحمیات/پروٹین اور اومیگا-3 چکنائی/ashام کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔ بر بفتہ کم از کم 150 گرام (5 اونس) مچھلی کھانیں۔ یہ مقدار فوڈ گانڈ کے کھانے کے دو حصوں کے برابر ہے۔

اس قسم کی مچھلی کا انتخاب کریں، جیسے:

- سامن (salmon)
- رین بو ٹراؤٹ (Rainbow Trout)
- بحر الکابل کی میکریل (Atlantic or Pacific Mackerel)
- کین can میں بند لائن! ٹیونا/تونا (light tuna)
- بیٹوک (haddock)
- سول (sole)
- تلایپیا (tilapia)
- ارکٹک چار (Arctic Char)
- سارڈین (Sardin)
- خارمابی/رنجہ/پیرنگ (Herring)
- اینچووی (Anchovies)

مچھلی کی بعض اقسام میں مرکری (mercury) بہت زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ بہت زیادہ مرکری آپ کے بڑھتے بونے بچے کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ دوران حمل جن مچھلیوں سے بچنا چاہیے وہ بڑی قسم کی مچھلیاں ہیں جیسے شارک (shark) اور ٹنگ فیش (kingfish)۔ 'بیتلہ کینڈا' Health Canada بعض قسم کی مچھلیوں میں موجود مرکری سے بچاؤ کے لیے مشورے فراہم کرتا ہے۔ تازہ ترین معلومات کے لیے www.healthcanada.gc.ca 1-866-225-0709 (انگریزی/فرنج، مفت کال) پر جائیں۔

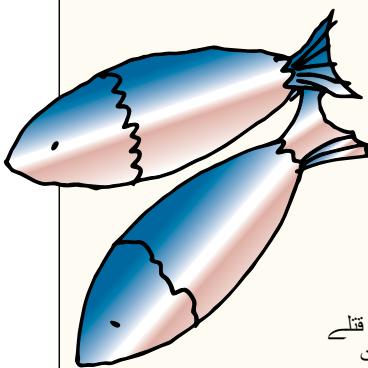
اپنی مقامی جھیلوں اور دریاوں میں پکڑی جانے والی مچھلیوں میں موجود مرکری کی مقدار کے بارے میں معلومات کے لیے انتیرو کی وزارت محالیات (Ontario Ministry of the Environment) کی مشورے کی فون لائن 1-800-565-4923 (انگریزی/فرنج) یا www.ene.gov.on.ca سے رجوع کریں۔

اپنے آپ اور اپنے بچے کو، غذا کے ذریعے داخل ہونے والے جراثیم سے لگنے والی بیماری، 'فوڈ پوائزنس' (food poisoning) سے بچائیں



فوڈ پوائزنس، دوران حمل آپ کے لیے بہت خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔ فوڈ پوائزنس کے امکان کو کم کرنے کے لیے کھانے کو محفوظ طرز سے رکھیں اور استعمال کریں۔ ان طریقوں پر عمل کریں۔

- ♥ اپنے باتھ کھانے سے پہلے، درمیان میں، اور بعد میں دھویا کریں۔
- ♥ کچے پھلوں اور سبزیوں کو، چھلکے سمیت، اچھی طرح دھویا کریں۔
- ♥ گوشت، مرغی وغیرہ، سمندری جانوروں، اور 'بائٹ ڈوگ' (hotdogs) کو اچھی طرح پکائیں۔
- ♥ بازاری کھانوں پر لکھی 'بیسٹ بیفور' (Best Before) کی تاریخ، جو بتاتی ہے کہ وہ کھانا کس تاریخ سے پہلے کھانا چاہیے، اس پر عمل کریں۔



دوران حمل مندرجہ ذیل کھانے نہ کھانیں۔ یہ فوڈ پوائزنس بونے کے خطرے کو بڑھا دیتے ہیں:

- ♥ کچپی مچھلی اور وہ جاپانی روول، 'شووشی' (sushi)، جو کچپی مچھلی سے بنے ہوں
- ♥ کچھ، سبی میں بند گھونکے نما سمندری جانور، (shellfish)، جیسے انسٹر (oyster) اور کلیم (clam)
- ♥ ایسا گوشت، مرغی وغیرہ، سمندری جانوروں، اور 'بائٹ ڈوگ' (hotdogs) جو پوری طرح نہ پکا ہو
- ♥ گوشت سے بنے انگریزی 'پیٹس' (Pates)، بازار کے کچے بونے گوشت کے قتلے اور ڈھوئیں میں پکائی بوئی مچھلیاں اور ان سے بنی مصنوعات
- ♥ کچے انڈے یا ایسے انڈے سے بنائی چیزیں جنہیں پوری طرح نہ پکایا گیا ہو
- ♥ وہ دودھ ہو پاسچر انیز (pasteurized) نہ ہو (جیسے کچا دودھ)، یعنی فیکٹری میں اسے جراثیم مارنے کے لیے تیز گرم نہ کیا گیا ہو، اور ایسے دودھ کی مصنوعات
- ♥ کچے دودھ سے بنی نرم پنیر کی اقسام جیسے، queso blanco brie, camembert, feta, goat cheese، اور
- ♥ وہ بازاری رس (juice) جو پاسچر انیز (pasteurized) نہ ہو، جیسے وہ سیب کا رس (apple cider) جو پاسچر انیز نہ کیا گیا ہو
- ♥ پھلیوں (daloon) کی کونپلیں جو کچی ہوں، خاص طور پر ایفلیفا کی کونپلیں (alfalfa sprouts) مزید معلومات کے لیے پہنچ جائیں

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/listeria-eng.php>
1-800-267-1245 (انگریزی/فرنج، مفت کال) پا TTY: 1-866-225-0709

کلیجی (liver) میں بہت زیادہ وثمان اے (vitamin A) پایا جاتا ہے۔ وثمان اے کی بہت زیادہ مقدار آپ کے بڑھتے بونے بچے کو بڑھتے بونے بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ بر دو بفتے میں ایک دفعہ، 75 گرام ($\frac{1}{2}$ 2 اونس) تک کلیجی کھانا سکتی ہے، اس سے زیادہ نہیں۔ یہ فوڈ گانڈ کے کھانے کے ایک حصے کے برابر ہے۔



اس نمونے کی ڈائری میں ایک دن کے کھانے
کا اندرجہ ہے:



آپ کی کھانے کی ڈائری



اپنی کھانے کی ڈائری مکمل کرنے کے لیے کوئی دن چین۔ جو کچھ آپ
نے اس دن کھایا یا پیا، وہ لکھیں۔ گئیں کہ آپ نے کھانے کی بر قسم میں
سے کتنے حصے کھائے ہیں۔ آپ کی خوراک کا موازنہ کیتیا۔ فوڈ کانڈ
کے مقابل کیسا رہا؟ اپنی کھانے کی ڈائری مکمل کرنے میں مدد لینے
کے لیے صفحہ 15 اور 14 پر دیکھیں۔

نیل اور چکنائی/ اشحام	گوشت اور اس کے متبدل	دودھ اور اس کے متبدل	اناج کی مصنوعات	سیزیاں اور پہل	
					ناشہ
					(snack)
					دوپیر کا کھانا
					(snack)
					رات کا کھانا
					(snack)
					رات کا کھانا
					(snack)
					کل حصے

بچے کی افزائش کے لیے ضروری غذائی اجزاء بڑھانے کے لیے آپ کیا تبدیلیاں لا سکتی ہیں؟ اپنے خیالات لکھیں۔

نیل اور چکنائی/ اشحام	گوشت اور اس کے متبدل	دودھ اور اس کے متبدل	اناج کی مصنوعات	سیزیاں اور پہل	
ناشہ پہلوں اور دبی کی لسی* 1/2 کپ دودھ، 1/2 کپ دبی، 1/2 کپ پہل) 2 سلائس، 'بول گرین' نیل روٹی 1 انڈا	✓	✓✓	✓		
سنیک (snack) 1/2 کپ 'بول ویٹ' گندم کا دلیہ 2 چانے کے جچ، نرم مارجین 1/2 کپ مالتے کا رس	✓		✓	✓	
دوپیر کا کھانا dal پالکی*) 1/2 کپ dal، 1/2 کپ پالک) 1 روٹی 1/2 کپ لمبی گلی بونی گاجر 1 کپ، 1% دودھ	✓	✓	✓	✓✓	
سنیک (snack) سامن (salmon) کباب اور روٹی* 75 گرام سامن، ادا کپ سیزی، ادی بول ویٹ روٹی، ملبوپنرا	✓	✓	✓	✓	
رات کا کھانا جلد نیل پونے والا مرغی اور سیزی کا سالان*	✓	✓	✓✓	✓✓	
سنیک (snack) کپ فروٹ سلاڈ کپ کم چکنائی/اشحام والا دبی		✓		✓	
کل حصے 2-3 کھانے کے جچ	3	3	7	8	

* ان کھانوں کی ترکیب (recipes) اس کتابچے میں موجود ہے۔



اس کھانے کی ڈائری میں کھانے کی تمام اقسام میں سے صحیح قسم کے اور
صحیح مقدار میں کھانے شامل ہیں۔ بچے کی افزائیش کے لیے ضروری اجزاء کا
بھی ایک اچھا ذریعہ ہے، مثلاً فوٹیٹ، آئزن، وٹامن سی، کیلشین، وٹامن ڈی، او میگا
3 اشحام

جب آپ کو طبیعت اچھی نہ محسوس ہو

متلی اور قے آنا

میری متلی تو ختم ہو گئی ہے
مگر اب معدے تک جانے والے
کھانے کے راستے میں جلن ہوتی
ہے۔ یہ جلن رات کو بہت زیادہ
تنگ کرتی ہے۔

معدے تک جانے والے کھانے کے راستے میں جلن (heartburn)

حمل کے دوسرے حصے میں اکثر عورتوں کو معدے تک جانے والے راستے
میں جلن ہوتی ہے۔ یہ جلن اس لیے ہوتی ہے کہونکہ آپ کے بارمون (hormones)
معدے پر زور پڑ رہا ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے معدے کا تیزاب/ایسٹ
(stomach) آپ کے حلق کی طرف اسکتا ہے جس سے جلن محسوس ہوتی
ہے۔

بہتر محسوس کرنے کے لیے ان طریقوں پر عمل کر کے دیکھیں:
♦ دن میں تین دفعہ زیادہ کھانا کھانے کی بجائے، دن بھر میں زیادہ دفعہ
کھانیں مگر کم مقدار میں۔
♦ کھانے کے بعد کم از کم ایک سے دو گھنٹے انتظار کر کے پھر
سوئے کے لیے لیٹیں۔
♦ پانی والی چیزیں کھانے سے پہلے یا بعد میں پینیں، اس کے
ساتھ نہیں۔

♦ کم چکنائی والے کھانوں کا انتخاب کریں۔
♦ کافی (coffee)، کولا (cola) مشروبات، شراب اور
تمباکو نوشی سے دور رہیں۔

تیزابیت ختم کرنے والے "اینٹ ایسڈ" (antacids) (لینے
سے پہلے یا اگر آپ کے معدے کی جلن ختم نہ ہو، تو اپنے
صحت کی خدمات کے مابر سے بات کریں۔



بہت سی حاملہ عورتیں وقتاً فوقتاً بیمار محسوس کرنی پہنچتی ہیں۔ ایسا اکثر حمل کے پہلے کچھ مہینوں میں ہوتا ہے۔
ممکن ہے یہ آپ کے بارمون (hormones) کی مقدار میں اونچ نیچ جو جس کی وجہ سے آپ کو طبیعت خراب
محسوس ہوتی ہے۔

بہتر محسوس کرنے کے لیے یہ طریقے اپنا کر دیکھیں:

♦ دن میں تین دفعہ زیادہ مقدار میں کھانا کھانے کی بجائے، زیادہ دفعہ کھانیں مگر کم مقدار میں۔ کوشش
کریں کہ کوئی کھانا چھوڑنے نہیں۔ خالی پیٹ آپ کی طبیعت زیادہ خراب ہو گی۔

♦ صبح بستر سے اٹھنے سے پہلے بلکہ نمکین بسکٹ/کریکر (cracker)، ٹبل روٹی، یا ناشٹے کا خشک
سیریل (cereal) کھانیں۔

♦ صبح بستر سے بہت آبستہ، آرام سے نکلیں۔

♦ رات سونے سے پہلے نہوڑی سی مقدار میں بلکی پہلکی صحت مند غذا، یعنی سنیک (snack) کھا
کر سوئیں۔

♦ پانی والی چیزیں کھانے سے پہلے یا بعد میں پینیں، اس کے ساتھ نہیں۔

♦ کافی (coffee)، چکنائی والے کھانوں، اور تیز خوشبو، یا تیز ذائقے والے کھانوں سے دور
رہیں۔

بہتر محسوس کرنے کے مزید طریقے معلوم کرنے کے لیے "مدرسک" کی دوران حمل متلی
بونے اور قے آئے کی فون لائن پر کال کریں، 1-800-436-8477 (انگریزی)۔ اگر آپ
کو قے آنا بند نہ ہو یا آپ کی طبیعت اتنی خراب ہو کہ بالکل کھایا نہ جائے تو اپنے صحت
کی خدمات کے مابر (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے بات کریں۔

دوران حمل معدے تک جانے والے کھانے کے
راستے میں جلن ہوتا (heartburn) (عام ہے۔ آپ
معدے کے راستے کی اس جلن کو کم کرنے کے
لیے بعض طریقے استعمال کر سکتی ہیں۔



دورانِ حمل بونے والی ذیابیطس (Gestational Diabetes)

بعض عورتوں کو دورانِ حمل ذیابیطس بو جاتی ہے۔ ذیابیطس کا مطلب ہے خون کی شکر بہت زیادہ بڑھ جانا۔ خون کی شکر بڑھنے کی کچھ علامات ہیں: پیاس لگنا، زیادہ پیشاب آنا، وزن گھٹ جانا، اور تہکن محسوس ہونا۔ اکثر آپ کو کوئی بھی علامت نہیں محسوس ہوگی۔

خون کی بڑھی ہوئی شکر آپ کے بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ اگر آپ میں کوئی ایسی باتیں پائی جاتی ہیں جو اس بیماری کے بونے کے امکان کو بڑھاتی ہیں، یعنی اگر آپ میں کوئی 'رسک فیکٹر' (risk factors) ہیں تو آپ کے صحت کی خدمات کے مابر آپ کو ذیابیطس کے لیے حمل کے 24 سے 48 بقے کے دوران تیسٹ کریں گے۔ اپنے صحت کی خدمات کے مابر سے پوچھیں آپ کو یہ تیسٹ کروانا چاہیے۔ آپ کے لیے دورانِ حمل ذیابیطس بونے کا امکان بڑھ جاتا ہے:

- ♥ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے
- ♥ اگر آپ کے خاندان میں ذیابیطس ہے
- ♥ اگر آپ مقامی/ایب اور جنل (aboriginal)، ایشیائی، بسپانوی، یا افریقی نسل سے ہیں
- ♥ اگر آپ کا پہلے کوئی بچہ 4.5 کلو گرام (9 پونڈ) سے زیادہ وزن کا پیدا ہوا ہے
- ♥ اگر دورانِ حمل آپ کا وزن بہت زیادہ بڑھ گیا ہے



اگر آپ کو ذیابیطس بو جائے تو اپنے صحت کی خدمات کے مابر سے کہیں کہ آپ کو کسی رجسٹرڈ مابر غذا (registered dietician) کے متعلق بتائیں۔ رجسٹرڈ مابر غذا کے کھانے پینے میں ایسی تدبیلیاں لانے میں مدد کر سکتے ہیں جس سے آپ کے خون کی شکر کم بو جائے۔ دورانِ حمل بونے والی ذیابیطس (gestational diabetes) تقریباً بمیشہ بی جہ بونے کے بعد ختم ہو جاتی ہے۔ مگر اس کی وجہ سے آندھہ زندگی میں آپ کو ذیابیطس بونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔



قبض

دورانِ حمل کھانا آپ کے جسم سے زیادہ آہستہ رفتار سے گزرتا ہے۔ اس سے آپ کے جسم کے لیے وہ غذائی اجزا حاصل کرنا نسبتاً آسان ہو جاتا ہے جو آپ اور آپ کے بچے کے لیے ضروری ہیں۔ مگر اس سے قبض بھی بو سکتی ہے۔

قبض سے جنے کے لیے ایسے کھانے کھانیں جن میں غذائی ریش (fibre) زیادہ ہے اور پانی والی چیزوں زیادہ پیسیں۔ چانے پھرتے رہنا بھی ضروری ہے۔

بہتر محسوس کرنے کے لیے ان طریقوں پر عمل کر کے دیکھیں:

- ♥ دن کی شروعات دلیے، روٹی یا 'بول گرین' سیریل (cereal) سے کریں۔
- ♥ 'بول گرین' ڈبل روٹی، بغیر چہان/بران اترے چاول (brown rice)، اور 'بول ویٹ' پاستا (pasta) کا انتخاب کریں۔
- ♥ مختلف قسم کے لوپیا، چنے اور دالیں زیادہ کھائیں۔
- ♥ کوشش کریں روزانہ فوڈ گاٹڈ کے کھانے کے 7 سے 8 حصے پہل اور سیزیوں کے کھائیں۔
- ♥ پانی والی چیزوں زیادہ پیسیں۔ پانی، دودھ، 100% خالص پھلوں اور سیزیوں کے رس کا انتخاب کریں۔ ممکن ہے نیم گرم یا گرم مشروب آسانی کریں۔
- ♥ صفحہ 32 پر ورزش کرنے میں مدد لینے کے طریقے دیکھیں۔
- ♥ قبض کشا دوا لینے سے پہلے، اپنے صحت کی خدمات کے مابر سے بات کریں۔
- ♥ کچھ قبض کشا دوانیں دورانِ حمل لینا محفوظ نہیں۔

دورانِ حمل کیا آپ کو جسمانی ورزش وغیرہ کرتے رہنا چاہیے؟

جی بان! باقاعدگی سے کی جانے والی ورزش بیٹیوں اور عضلات/پتھروں (muscles) کو بنائی میں مدد دیتی ہے اور آپ کو صحت مند رکھتی ہے۔ ورزش کرتے رہنا اب بھی اتنا بی ضروری ہے جب کہ آپ حاملہ بیں۔ تمام بالغ افراد کے لیے بقہ میں کم از کم 150 منٹ کے لیے جسمانی ورزش کا عمل جو 10 منٹ یا اس سے لمبے دورانیے کے لیے کیا جائے بہترین ہے۔

باقاعدگی سے کی جانے والی جسمانی ورزش بہت طرح سے آپ کی مدد کرتی ہیں:

♥ به آپ کے جسم کو درد زہ، یعنی بچہ ہونے کے عمل کے لیے تیار کرتی ہے۔
♥ یہ آپ کا ذہنی دباؤ کم کرتی ہے۔

♥ یہ قیض ہونے سے روکتی ہے۔
♥ یہ آپ کا وزن صحت مند رفتار سے بڑھنے میں مدد کرتی ہے۔

♥ یہ آپ کے جسم میں توانائی کا احساس بڑھانے میں مدد کرتی ہے۔
♥ یہ آپ کو اپنے جسم کے بارے میں زیادہ مثبت سوچ رکھنے میں مدد کرتی ہے۔

♥ اگر آپ کو لمبے عرصوں کے لیے بیٹھنا پڑتا ہے، تو بر گھٹے بعد کھڑی ہو جایا کریں، انگریزیان لیں، پلین جلیں اور کچھ منٹ چلیں۔

آپ اپنے پورے حمل کے دوران ورزش وغیرہ کر سکتی ہیں۔ صرف یہ تجاویز دبن میں رکھیں:

♥ اپنے صحت کی خدمات کے مابر سے اپنے ورزش کے منصوبے پر بات کریں۔

♥ محفوظ سرگرمیوں کا انتخاب کریں، جیسے چلن، جوڑوں وغیرہ پر کم اثر انداز ہونے والی ایروبیک (aerobic) ورزش، نیڑاکی، یا پانی کی ایروبیک (aerobic) ورزش۔

♥ بہت گرمی یا ہیس میں بار جا کر نہ ورزش کریں۔
♥ جب آپ ورزش کر رہی ہوں تو تمام وقت بہت پانی پہنیں: ورزش سے پہلے، درمیان میں اور بعد میں۔

آپ اپنے پورے حمل کے دوران باقاعدگی سے ورزش سے لطف انداز ہو سکتی ہیں۔ اپنے جسم کی علامات پر دھیان رکھیں اور خیال رکھیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں۔ اگر آپ پہلے ورزش نہیں کرتی تھیں تو محفوظ سرگرمیوں، مثلاً چانے اور نیڑاکی سے آغاز کریں۔ آرام آرام سے کریں۔ اگر آپ کو کوئی بھی مسئلہ ہو تو ورزش کو روک دیں اور اپنے صحت کی خدمات کے مابر سے فوراً بات کریں۔

جلد تیار ہونے والا مرغی کا سالن/سٹو (stew)

- 1 کین/can (796 ملی لیٹر) کٹے ہوئے ٹماٹر (ریس کے ساتھ)، یا تازہ ٹماٹر کٹے ہوئے کپ (500 ملی لیٹر) سبزیاں، کٹی ہوئی (آپ کی پسند کی کوئی بھی سبزیاں)
 - 1 کپ سبز شملہ مرچ، چھوٹے ٹکڑوں میں کٹی ہوئی
 - 4 مرغی کے سینے کے ٹکڑے، بغیر کھال مسالے - 1 چانے کا چمچ میته، $\frac{1}{2}$ چانے کا چمچ پیسا بوا سوکھا دھنیا، پیسا بوا سفید زیر، بہنا بوا موٹا کٹا سفید زیرہ، گرم مسالہ، سوکھی ادرک، $\frac{1}{4}$ چانے کا چمچ لمبی پاؤڈر، لال مرچ، کالی مرچ حسب ذائقہ، ایک چٹکی زعفران، اور نمک حسب زائقہ
 1. ایک بڑی پتالی میں ٹماٹر، سبزیوں اور مسالے کو ملا لیں۔ اس کو ابلا دلائیں۔
 2. اس میں مرغی کے ٹکڑے ڈال دیں۔ ڈھک کر بلکی اچھ پر 30 منٹ پکنے دیں۔
 3. مرغی کے ٹکڑوں کو پلٹیں اور سبز شملہ مرچ شامل کر لیں۔ 10 منٹ مزید پکانیں۔
 4. مرغی نکال لیں۔ مسالے کو ڈھکن بٹا کر پکائیں تاکہ گاڑا ہا پو جائے۔ اسے مرغی کے اوپر ڈال دیں۔
- اس ترکیب سے 4 کھانے کے حصے بنتے ہیں

سبزی اور پنیر کے 'کیسادیاڑ' (quesadillas)

- 1 کھانے کا چمچ (15 ملی لیٹر) پکائے کے لیے سبزی کا نیل (vegetable oil) ۱/۲ لال پا سبز شملہ مرچ، چھوٹے ٹکڑوں میں کٹی ہوئی 1 کپ (250 ملی لیٹر) تازہ پالک، چھوٹی کٹی ہوئی 1 ٹماٹر، چھوٹا کٹا بوا 2 بڑی چھان والے، یعنی بغیر میدہ ملے، اُتھے (بول ویٹ) کی روٹیاں $\frac{3}{4}$ کپ (175 ملی لیٹر) چیڈر پنیر (cheddar cheese)، کوکش کیا بوا 1. درمیانی اچھ پر فرانی پین میں نیل گرم کریں۔ اس میں شملہ مرچیں، پالک، اور ٹماٹر ڈال دیں۔ ایک منٹ تک پکائیں اور چمچ چلانیں۔ ان سبزیوں کو ایک پلٹی میں نکال لیں۔ 2. فرانی پین میں ایک بڑی روٹی رکھیں۔ پکی ہوئی سبزیاں چمچ سے روٹی پر ڈالیں۔ اس کے اوپر پنیر بکھیر دیں۔ اس کے اوپر دوسرا روٹی روٹی رکھ دیں۔ 3. 2 سے 3 منٹ تک گرم کریں کہ پنیر پاگھنا شروع ہو جائے۔ اس کو پلٹ کر مزید 2 سے 3 منٹ گرم کریں۔ فرانی پین سے نکال لیں اور توکونا کاٹ لیں۔ اس ترکیب سے 4 کھانے کے حصے بنتے ہیں



میرے نئے بچے سے ملیں!
یہ ایک صحت مند جگہ ہے۔ صحت مند طرز پر کھانا کھانا کھانے سے زیادہ آسان تھا۔ اور اس کا کتنا فائدہ بو!

مبارک ہو! دورانِ حمل آپ کو بھی شاید ایسا بھی محسوس ہو کہ صحت مند طرز پر کھانا کھانے کا بہت فائدہ ہے۔ اس کے لیے آپ کو بد مزہ کھانا کھانے یا اپنے پسندیدہ کھانے چھوٹے کی بھی ضرورت نہیں۔ کھانے سے لطف انداز ہونے کے بہت سے طریقے ہیں۔ صحت مند طرز پر کھانے سے آپ کو توانائی ملتی ہے۔ اور آپ کو بچے کو دودھ پلانے اور ایک صحت مند گھر بار چلانے میں اس کی ضرورت ہوتی ہے۔

ورزش کے لیے تجویز کے متعلق کنیٹین فیزیولک ایکٹیوٹی گانٹ لائز' (Canadian Physical Activity Guidelines) کی (Physical Activity Guidelines) کے ایک کاپی لیں۔ یہ گانٹ آپ کو ورزش کے بارے میں سمجھدار انتخاب کرنے میں مدد دے گا۔ www.csep.ca/english/ کی [view.asp?x=804](http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804) جائیں اور یہ معلومات مفت پی ڈی ایف (PDF) کی شکل میں ڈاؤن لوڈ کریں۔ یا 3109-941-613 پر فون کریں۔

ورزش کا کوئی بھی نیا پروگرام شروع کرنے سے پہلے اپنے صحت کی خدمات کے مابر سے بات کریں۔ آپ حمل کے لیے "PARmed-X" بھی طلب کر سکتی ہیں پا سے www.csep.ca/english/ (انگریزی/فارسی) [View.asp?x=698](http://www.csep.ca/english/View.asp?x=698) سے لے سکتی ہیں یا 651-877-1-3755 پر مفت کال کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کے دن میں کوئی سوال ہو تو SportCARE Exercise and Pregnancy Questions (Pregnancy Questions) حمل ورزش سے متعلق سوالوں کے لیے فون کرنے کی لائن پر 93-866-1-937-866-1 SPORT پا 7678-937-866-1 کال کر سکتی ہیں۔



ایک مہینہ رہ گیا ہے اور میں اب تک ورزش کر رہی ہوں۔ بس میں ورزش آرام سے کرتی ہوں اور ورزش کو زیادہ مشکل نہیں ہونے دیتی۔

کیا مجھے غذائیت سے متعلق زائد مدد لینی چاہیے؟

- | نہیں | بل |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | کیا آپ کی عمر 18 سال سے کم ہے؟ |
| <input type="checkbox"/> | حاملہ بونے سے پہلے کیا آپ کا وزن صحت کے لحاظ سے کم یا زیادہ تھا؟ |
| <input type="checkbox"/> | کیا آپ وزن کرنے کے لیے اکثر ڈاشنگ کرتی ہیں؟ |
| <input type="checkbox"/> | کیا آپ جڑوان یا 3 بجوں سے حاملہ ہیں؟ |
| <input type="checkbox"/> | کیا آپ کو مثلی اور فے انے کی وجہ سے کھانا کھانے میں مشکل پیش آ رہی ہے؟ |
| <input type="checkbox"/> | کیا آپ سبزی خوری پر سختی سے کاربند ہیں اور جانوروں سی ملنے والی کوئی بھی خوارک نہیں کھاتیں؟ |
| <input type="checkbox"/> | کیا آپ کا وزن بہت کم یا بہت زیادہ بڑھ رہا ہے؟ |
| <input type="checkbox"/> | کیا آپ دن بھر میں دودھ کی مصنوعات 2 حصوں سے کم استعمال کرتی ہیں؟ |
| <input type="checkbox"/> | کیا آپ کا کوئی ایسا مسئلہ ہے جس کے لیے خاص طرز کی خوارک کی ضرورت ہو؟
(مثلاً کھانے کی ایلرجی (food allergy), نیابیطس، باضمے کے مسائل) |
| <input type="checkbox"/> | کیا آپ جھٹے دو سال کے عرصے کے دوران حاملہ رہی ہیں؟ |

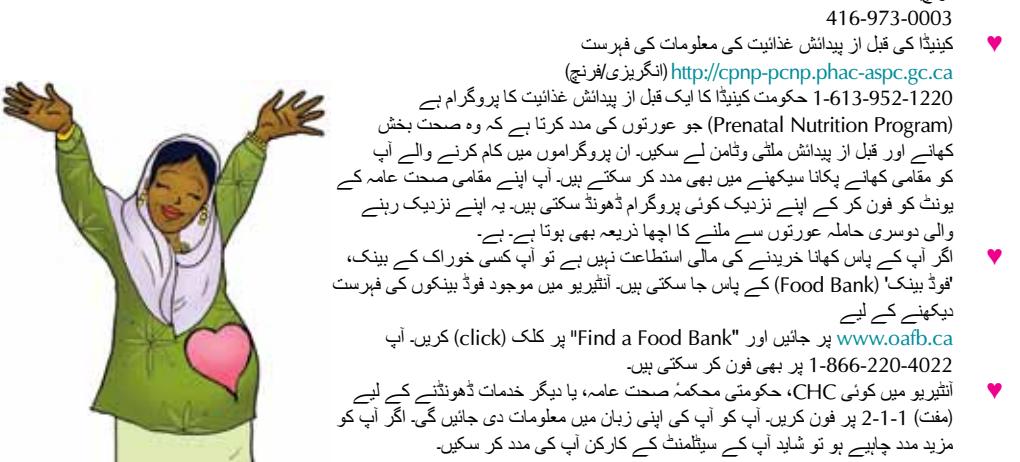
اگر آپ کا جواب ان میں سے کسی ایک یا زیادہ سوالوں کے لیے پان میں تنہا تو کسی رجسٹرڈ مابر غذا (registered dietitian) سے ملتا ایک اپھا اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے سے کہیں کہ آپ کو کسی کے متعلق بنائیں۔ کسی رجسٹرڈ مابر غذا (Canadian Prenatal Nutrition program) کو ڈھونٹنے کے لیے آپ اپنے علاقے میں کینیٹا کے قبیل از پیدائش پروگرام برائے غذائیت (Public Health Department) کو بھی کال کر سکتی ہیں۔

دورانِ حمل صحت مند طرز پر کھانا کھانے کے بارے میں مزیر معلومات لینے کے لیے، اور دیگر ایسی خدمات کا پتہ لٹکانے کے لیے جن کی آپ اپل بو سکتی ہیں مندرجہ ذیل سے رجوع کریں:

ایٹ رانٹ انتریبو (EatRight Ontario) – رجسٹرڈ مابر خوارک سے بت کرنے کے لیے مفت کال کریں 2-1-877-510-510-416-595-0006
یا اس ویب سائٹ پر جائیں: www.ontario.ca/eatright

آپ کا مقامی محکمہ صحت (Public Health Department)۔ اپنا مقامی محکمہ صحت تلاش کرنے کے لیے اس ویب پر جائیں: www.health.gov.on.ca/english/public/contact/phu/phuloc_mn.html (انگلش)، 416-595-0006، 1-800-532-3161
کوئی کمبوٹی پبلٹھ سٹٹر (CHC) (CHC) – www.aohc.org اور اس تحریر پر کلک کریں: "Find a centre near you". (انگریزی)
فرنج (French) – 2539-236-416 – اگر آپ کے پاس صحت کی اشورنس، اوپ (OHIP)، نہیں ہے تو کوئی CHC آپ کی مدد کر سکتا ہے

کینیٹا کا ادارہ برائے صحت عامہ (Public Health Agency of Canada) (انگلش/ فرانچ) www.healthypregnancy.gc.ca 416-973-0003



نوٹ:



بیسٹ سٹارٹ ریسورس سیٹر اور نیوٹریشن ریسورس سیٹر صوبائی مشاورتی کمپنی کے ممبران اور فیملی بیانٹھ نیوٹریشن اپیلوائزری گروپ کے ان کی اس کتابچہ کو تشكیل دینے اور اس پر نظر ثانی کرنے کے لئے مشکور بین انگریزی کی ابتدائی تحریر، از: نیکولا ڈے (Nicola Day)، آر ڈی، کنسٹلٹنگ ڈائیٹیشن (RD, Consulting Dietician)

best start meilleur départ

by/par health **nexus** santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

'بیسٹ سٹارٹ': آئیٹریبو کا زخم، بچہ اور بچوں کی ابتدائی نشو نما کے بارے میں معلماتی وسائل کا مرکز

(logo /'لوگو') (Health nexus) 'بیانٹھ نیکس' (Health nexus)

Dundas Street W., Suite 301 180

Toronto, ON M5G 1Z8

فون: 1-800-397-9567

www.healthnexus.ca

(نيوٹریشن ریزورس سٹر) Nutrition Resource Centre

ویب سائٹ: www.nutritionrc.ca



Citizenship and
Immigration Canada Citoyenneté et
Immigration Canada

اس سٹاوایز کو حکومت آئیٹریبو کی طرف سے ملنے والی مالی معاونت سے تشكیل دیا گیا ہے۔

ترمیم جون 2012