

গর্ভাবস্থায়

আপনার

খাওয়াদাওয়া করা

ফুড স্ট্যান্ডার্ডস্ এজেন্সী পাবলিকেশনস্ (Food Standards Agency Publications)

এই প্রচারপত্রটি অথবা এই এজেন্সীর অন্য কোন প্রকাশিত জিনিষের আরও কপি অর্ডার দিতে হলে ফুড স্ট্যান্ডার্ডস্ এজেন্সী পাবলিকেশনস্-এর সাথে যোগাযোগ করবেন।

টেলিফোন **0845 606 0667**

মিনিকম **0845 606 0678**

ফ্যাক্স **020 8867 3225**

ই-মেইল **foodstandards@eclogistics.co.uk**

এই সিরিজের অন্যান্য নামগুলি

আপনি একটি বাচ্চা চাইছেন (Thinking of having a baby)	FSA/0609/0802
বুকের দুধ খাওয়ানোর উদ্দেশ্যে খাওয়াদাওয়া করা (Eating for breastfeeding)	FSA/0627/0802
আপনার বাচ্চাকে খাওয়ানো (Feeding your baby)	FSA/0636/0802
সদ্য হাঁটতে শিখেছে এরকম বয়সের বাচ্চাদের খাওয়ানো (Feeding your toddler)	FSA/0672/0802
আপনার বাড়ন্ত বাচ্চাকে খাওয়ানো (Feeding your growing child)	FSA/0645/0802
পুরুষমানুষ ও খাবার (Men and food)	FSA/0654/0802
বেশী বয়সের কথা ভেবে খাওয়াদাওয়া করা (Eating for later life)	FSA/0663/0802

Published by the Food Standards Agency 2002. Reprinted with amendments February 2003.

© Crown copyright 2002

Printed in England 150k FSA/0451/0602



নিজের এবং আপনার
বাচ্চার স্বাস্থ্য ভাল
রাখার উদ্দেশ্যে খাবার
পছন্দ করা



FOOD
STANDARDS
AGENCY

সূচীপত্র

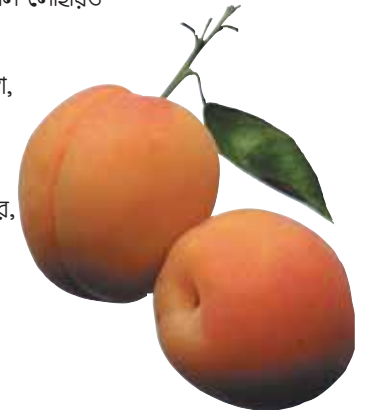
আমার কি খাবার খাওয়া উচিত?	1
আমার কি অতিরিক্ত লোহার (আয়রনের) প্রয়োজন আছে?	2
আমার কি কোন ভিটামিন সাপ্লিমেন্ট খাওয়ার প্রয়োজন আছে?	3
আমার খাওয়া উচিত নয় এমন কোন খাবার কি আছে?	4
আমার কি ক্যাফীন খাওয়া কমিয়ে দেওয়া উচিত?	6
আমার কি মদ জাতীয় জিনিষ খাওয়া কমিয়ে দেওয়া উচিত?	7
আমার ওজন কতটা বাড়বে বলে আমি আশা করতে পারি?	7
আরও তথ্য আমি কোথায় পেতে পারি?	8

আপনার বাচ্চার ঠিকমত বাড়া ও বিকাশ হওয়ার জন্য এবং যে পরিবর্তনগুলি হচ্ছে সেগুলি আপনার শরীর যাতে মানিয়ে নিতে পারে তার জন্য, গর্ভাবস্থায় আপনার খাবারের থেকে যথেষ্ট পরিমাণ কর্মশক্তি (এনার্জী) ও পুষ্টি পাচ্ছেন কিনা তা আপনার নিশ্চিত করা উচিত। গর্ভাবস্থায় খাবার মত কিছু স্বাস্থ্যকর খাবার সম্বন্ধে ব্যবহারিক উপদেশ এই পুস্তিকায় দেওয়া হয়েছে।

প্রঃ আমার কি খাবার খাওয়া উচিত?

উঃ নিচে দেওয়া জিনিষগুলি সমেত বিভিন্ন ধরণের খাবার খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ:

- ▶ প্রচুর পরিমাণে ফল ও তরিতরকারি (টোটো, ফেজেন, টিনের, শুকানো অথবা এক গ্লাস রস) - লক্ষ্য হিসাবে দিনে অন্ততঃ পাঁচটি অংশ খাওয়ার চেষ্টা করবেন
- ▶ প্রচুর পরিমাণে পাউরুটি, পাস্তা, ভাত এবং আলুর মত স্টার্চপূর্ণ (শ্বেতসারপূর্ণ) খাবার
- ▶ চর্বি ছাড়া মাংস ও চিকেন, মাছ (একটা অংশ তৈলাক্ত মাছ সমেত, সপ্তাহে অন্ততঃ দু'টি অংশ মাছ খাওয়াটা লক্ষ্য হিসাবে রাখবেন), ডিম এবং ডাল (যেমন বিভিন্ন ধরণের বীন ও ডাল) ইত্যাদির মত প্রোটিন। এগুলি লোহারও (আয়রনের) ভাল উৎস (2 নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন)
- ▶ প্রচুর পরিমাণে ফাইবার, যোটা হোলগ্রেইন পাউরুটি, পাস্তা, ভাত, ডাল, এবং ফল ও তরিতরকারীতে পাওয়া যায় - এতে কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করতে সাহায্য হয়
- ▶ দুধ, চীজ এবং ইয়গার্ট-এর (দইয়ের) মত ডেয়ারীর খাবার, যেগুলিতে ক্যালসিয়াম থাকে



প্রঃ আমার কি অতিরিক্ত লোহা (আয়রনের) প্রয়োজন আছে?

উঃ গর্ভবতী মহিলাদের শরীরে লোহা কম থাকতে পারে, কাজেই, যে সব খাবারে লোহা বেশী আছে সেগুলি বেশী পরিমাণে খাওয়াটা নিশ্চিত করবেন। বেশী লোহা সম্পন্ন খাবার খাওয়ার সময় ভিটামিন 'সি' আছে এরকম কিছু খাবার অথবা পানীয় খাওয়ার চেষ্টা করবেন, যেমন এক গ্লাস ফলের রস। কারণ এটা, লোহা গ্রহণ করতে আপনার শরীরকে সাহায্য করবে।

আপনার রক্তে লোহার পরিমাণ কম থাকলে, আয়রন সাপ্লিমেন্ট খাওয়ার জন্য আপনার জিপি (পারিবারিক ডাক্তার) বা মিডওয়াইফ আপনাকে উপদেশ দেবেন।



লোহা পাওয়ার ভাল উৎস

- রেড মীট (যে মাংসের রঙ লাল)
- বিভিন্ন ধরণের ডাল
- পাউরুটি
- সবুজ রঙের তরিতরকারি
- ফার্টাইজড (উৎকর্ষবৃদ্ধি করা) সকালে খাওয়ার সিরিয়াল

যদিও মেটেতে প্রচুর পরিমাণ লোহা থাকে, তবুও গর্ভাবস্থায় তা আপনার না খাওয়া উচিত (4 নম্বর পৃষ্ঠায় **আমার খাওয়া উচিত নয় এমন কোন খাবার কি আছে?**, এটা দেখুন)



প্রঃ আমার কি কোন ভিটামিন সাপ্লিমেন্ট খাওয়ার প্রয়োজন আছে?

উঃ আপনার গর্ভাবস্থার অন্ততঃ 12 সপ্তাহ না হওয়া পর্যন্ত, প্রতিদিন 400 মাইক্রোগ্রাম (mcg) ফোলিক এসিড সাপ্লিমেন্ট আপনার খাওয়া উচিত। সবচেয়ে ভাল হচ্ছে, যদি আপনি গর্ভবতী হওয়ার আগে থেকেই এই সাপ্লিমেন্টগুলি খেতে শুরু করে থাকেন। সবুজ রঙের তরিতরকারি এবং ব্রাউন রাইস, ফার্টাইজড (উৎকর্ষবৃদ্ধি করা) রুটি ও সকালে খাবার সিরিয়ালের মত ফোলিক এসিড যুক্ত জিনিস আপনার খাবারের অন্তর্ভুক্ত করা উচিত।

দেখা গেছে যে ফোলিক এসিড, স্পাইন বিফিডার মত নির্দ্রাল টিউব ডিফেক্ট-এর (খুঁতের) ঝুঁকি কমায়। একটা মাল্টিভিটামিন ট্যাবলেটের থেকে আপনি যদি আপনার ফোলিক এসিড পেতে চান, তাহলে এর মধ্যে যাতে সঠিক পরিমাণটা থাকে তা নিশ্চিত করবেন। মনে রাখবেন যে আপনি যদি একটার বেশী সংখ্যক মাল্টিভিটামিন ট্যাবলেট খান, তাহলে এগুলির মধ্যে অন্যান্য যে সব ভিটামিন আছে সেগুলি আপনি অতিরিক্ত পরিমাণে খেয়ে ফেলতে পারেন। (4 নম্বর পৃষ্ঠায় **আমার খাওয়া উচিত নয় এমন কোন খাবার কি আছে?**, এটা দেখুন)

আপনার যদি ইতিমধ্যেই কোন গর্ভাবস্থায় নির্দ্রাল টিউব ডিফেক্ট হয়ে থাকে, তাহলে উপদেশের জন্য আপনার জিপির সাথে কথা বলবেন।

তছাড়াও, প্রতিদিন 10 মাইক্রোগ্রাম (mcg) ভিটামিন 'ডি' সম্পন্ন সাপ্লিমেন্ট আপনার খাওয়া উচিত। ভিটামিন 'ডি'-এর সবচেয়ে ভাল উৎস হচ্ছে গরমকালের রোদ (কিন্তু পুড়ে যাতে না যান তার জন্য সাবধান থাকবেন!)।

আপনি যদি কোন এশিয়ান জাতির হন এবং বহিরে যাওয়ার সময় সবসময় আপনার গায়ের সমস্ত ঢামড়া ঢাকা থাকে, তাহলে আপনার হয়ত ভিটামিন 'ডি' বিশেষভাবে কম থাকতে পারে। আরও তথ্যের জন্য আপনার জিপিকে জিজ্ঞাসা করবেন।

আপনি যদি ইনকাম সাপোর্ট অথবা জবসীকারস এ্যালাওয়েন্স পান, তাহলে, ম্যাট্রানিটি এবং চাইল্ড হেলথ ক্লিনিকগুলি থেকে বিনাপয়সায় ভিটামিন 'ডি' সাপ্লিমেন্ট আপনার প্রাপ্য।

প্রঃ আমার খাওয়া উচিত নয় এমন কোন খাবার কি আছে?

উঃ কিছু খাবার আছে যেগুলি গর্ভাবস্থায় আপনার খাওয়া উচিত নয়, কারণ সেগুলির মধ্যে বেশী পরিমাণ নিস্টেরিয়া থাকতে পারে। এটা হচ্ছে একটা জীবানু যোটা গর্ভপাত, মৃত বাচ্চার জন্ম অথবা নবজাত বাচ্চার গুরুতর অসুখ ঘটাতে পারে। নিচে দেওয়া খাবারগুলি এড়িয়ে চলার কথা মনে রাখবেন।

- ক্যামেমবেয়া, ব্রী এবং নীল রঙের শিরা সমেত চীজ। শক্ত চীজ (যেমন চেডার), কট্টেড চীজ এবং প্রোসেসড চীজে কোন ঝুঁকি নেই
- প্যাটে (তরিতরকারির প্যাটে সমেত যে কোন ধরণের)
- কাঁচা অথবা সম্পূর্ণভাবে রান্না না করা রেডী-প্রিপেয়ারড (তৈরী করা) খাবার। রেডী প্রিপেয়ারড খাবারগুলির ভেতর পর্যন্ত খুব বেশী রকম গরম করাটা নিশ্চিত করবেন

আপনার এটাও মনে রাখা উচিত যে:

- ডিম এবং যে সব খাবারে কাঁচা বা অর্ধেক রান্না করা ডিম আছে, সেগুলি এড়িয়ে চলতে হবে। শুধুমাত্র এমন ডিমই থাকেন যেগুলির সাদা অংশ ও কুসুম, দু'টোই শক্ত হওয়া পর্যন্ত রান্না করা হয়েছে। এর কারণ হচ্ছে, যার থেকে ফুড-পয়জনিং (খাবারের থেকে বিষক্রিয়া) হতে পারে সেই স্যালমোনেলার ঝুঁকি এড়ানো।
- কাঁচা মাংস হাত দেওয়ার পর সবসময় হাত ধুতে হবে এবং কাঁচা খাবার রেডী-টু-ইট (খাওয়ার-জন্য-তৈরী) খাবারের থেকে আলাদা রাখবেন। এর কারণ হচ্ছে স্যালমোনেলা, ক্যাম্পিলোব্যাক্টার এবং *ই কোলেই* O157-এর মত ফুড-পয়জনিংয়ের জীবানুগুলিকে এড়িয়ে চলা।
- যে মাংস ভাল করে রান্না হয়েছে শুধুমাত্র সেরকম মাংস খাওয়াটা আপনাকে নিশ্চিত করতে হবে। সসেজ্ এবং কিমা সম্বন্ধে বিশেষ ভাবে সাবধান থাকবেন।
- বাগানে কাজ করার সময় অথবা বেড়ালের লিটার পরিষ্কার করার সময়, সবসময় দস্তানা (গ্লাভস্) পরে করতে হবে, এবং তার পরে হাত ধুয়ে নেবেন। এর কারণ হচ্ছে, মাংস, বেড়ালের মল এবং মাটিতে পাওয়া যায় এরকম একটা পরভুক্ প্রাণীর (প্যারাসাইট-এর) থেকে হওয়া সংক্রমণ, টক্সোপ্লাজমোসিস্ যাতে না হয়। টক্সোপ্লাজমোসিস্ গর্ভের বাচ্চাদের ক্ষতি করতে পারে।



- আপনি যেন বেশী মাত্রায় ভিটামিন 'এ' না খান, তা নিশ্চিত করতে হবে। এর মানে হচ্ছে যে আপনি বেশী ডোজের মাল্টিভিটামিন খাবেন না এবং মেটে ও প্যাটের মত মেটে থেকে তৈরী খাবার খাবেন না। কিছু ভিটামিন 'এ' আপনার প্রয়োজন, কিন্তু সেটা যদি আপনি বেশী খান, তাহলে গর্ভাবস্থায় সেটার পরিমাণ খুব বেশী হয়ে যেতে পারে। আপনি আরও তথ্য চাইলে, আপনার জিপি অথবা মিডওয়াইফকে জিজ্ঞাসা করবেন।
- হাণ্ডর, সোর্ডফিশ এবং মার্লিন খাবেন না এবং টুনা খাওয়ার পরিমাণ আপনার সীমিত রাখা উচিত। সপ্তাহে টুনোর একটা টুকরো (রান্না করার পরে 140 গ্রাম অথবা কাঁচা 170 গ্রামের মত ওজন) অথবা মাঝারি আকারের দুই টিনের (জেল ফেলে দেওয়ার পর প্রতি টিনের টুনোর ওজন 140 গ্রামের মত) বেশী টুনা খাবেন না। টিনের টুনোর ক্ষেত্রে, এর মানে হচ্ছে যে প্রায় বারটি পাউরুটির ফালি দিয়ে তৈরী করা (ছয় রাউন্ড) টুনোর স্যান্ডউইচ্ অথবা তিনটি টুনা স্যালাড। এর কারণ হচ্ছে এই সব মাছের মধ্যে মার্কারীর (পারদের) পরিমাণ। বেশী পরিমাণ মার্কারী খুব ছোট একটি বাচ্চার বাড়ন্ত স্নায়ু ব্যবস্থার (নার্ভাস সিস্টেমের) ক্ষতি করতে পারে।

তাহাজাও যোটা করা ভাল সেটা হচ্ছে:

- কেক্ ও বিস্কুটের মত খাবার খাওয়ার পরিমাণ কমিয়ে দেওয়া, কারণ এগুলিতে বেশী পরিমাণে তৈলাক্ত পদার্থ ও মিষ্টি থাকে। তাহলে, গর্ভাবস্থায় খুব বেশী ওজন বাড়তে না দেওয়ার ব্যাপারে আপনার সাহায্য হবে।

অপেক্ষাকৃত স্বাস্থ্যকর হালকা খাবার এবং জলখাবার

- মুরগীর মাংস, কট্টেজ্ চীজ্ (ছানা) অথবা তেল ছাড়া শ্যাম দিয়ে ভর্তি করা স্যান্ডউইচ্ অথবা পিцца ব্রেড
- কম তৈলাক্ত পদার্থপূর্ণ ইয়র্গার্ট (দই)
- তরিতরকারী অথবা ডালের সূপ
- ফল - টাইটকা, ফলের রসে ভিজানো টিনের ফল এবং কিসমিসের মত শুকানো ফল



প্রঃ আমার কি ক্যাফীন খাওয়া কমিয়ে দেওয়া উচিত?

উঃ রোজ আপনি যতটা ক্যাফীন খান তা আপনার সীমিত করা উচিত, কিন্তু এটা খাওয়া একদম বন্ধ করে দিতে হবে না। কিছু খাবারে এবং গরম পানীয়ের মধ্যে প্রাকৃতিক ভাবেই ক্যাফীন থাকে, যেমন কফি, চা ও চকোলেট, এবং কোন কোন সফট ড্রিঙ্কে (মদ নয় এরকম পানীয়) এবং 'এনার্জি' ড্রিঙ্কের সাথে এটা মেশানো হয়।

দিনে 300 মিলিগ্রামের বেশী ক্যাফীন না খাওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ। এর কারণ হচ্ছে যে শরীরে বেশী পরিমাণের ক্যাফীন থাকলে, জন্মের সময় বাচ্চার ওজন কম হতে পারে অথবা গর্ভপাতও ঘটতে পারে।

নিচে দেওয়ার তালিকার প্রত্যেকটিতে প্রায় 300 মিলিগ্রাম ক্যাফীন থাকে:

- 3 মাগ ইনস্ট্যান্ট কফি (প্রতিটিতে 100 মিলিগ্রাম)
- 4 কাপ ইনস্ট্যান্ট কফি (প্রতিটিতে 75 মিলিগ্রাম)
- 3 কাপ ব্লু (গরমজলে কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রেখে তৈরী) করা কফি (প্রতিটিতে 100 মিলিগ্রাম)
- 6 কাপ চা (প্রতিটিতে 50 মিলিগ্রাম)
- 8 ক্যান কোলা (প্রতিটিতে 40 মিলিগ্রাম পর্যন্ত)
- 4 ক্যান 'এনার্জি' ড্রিঙ্ক (প্রতিটিতে 80 মিলিগ্রাম পর্যন্ত)
- 50 গ্রাম ওজনের 8টি চকোলেটের বার (প্রতিটিতে 50 মিলিগ্রাম পর্যন্ত)



কাজেই, আপনি যদি একদিনে, একটা চকোলেটের বার, 3 কাপ চা, এক ক্যান কোলা এবং এক কাপ কফি খান, তাহলে ক্যাফীনের সবচেয়ে বেশী পরিমাণ 300 মিলিগ্রাম আপনার খাওয়া হয়ে যাবে।

মনে রাখবেন যে কোন কোন সর্দি ও ফুর ওষুধে ক্যাফীন থাকে। কোন ওষুধপত্র অথবা ওষুধের দোকানের কাউন্টারে চাইলেই কিনতে পাওয়া যায় এরকম কোন ওষুধ জাতীয় জিনিষ খাওয়ার আগে আপনার জিপি অথবা অন্য কোন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পেশাদার ব্যক্তিকে জিজ্ঞাসা করে নেবেন।

প্রঃ আমার কি মদ জাতীয় জিনিষ খাওয়া কমিয়ে দেওয়া উচিত?

উঃ হ্যাঁ, সপ্তাহে একবার কি দু'বার 1 বা 2 'ইউনিট'ের বেশী মদ জাতীয় জিনিষ আপনার খাওয়া উচিত নয়। এক ইউনিট হচ্ছে অর্ধেক পাইন্ট সাধারণ-শক্তির বীয়ার, লাগার অথবা সহিডার, একটা ছোট গ্লাস ওয়াইন, অথবা একটা 25 মিলিলিটার পরিমাণের স্পিরিট (চোলাই করা তরল দ্রব্য)।

প্রঃ আমার ওজন কতটা বাড়বে বলে আমি আশা করতে পারি?

উঃ এক একজন মহিলার এক এক রকম ওজন বাড়ে, কিন্তু আপনার গর্ভাবস্থার সমস্ত সময়টাকে, আপনার ওজন 10-12 কিলোগ্রামের (22-28 পাউন্ডের) বেশী বাড়া উচিত নয়।

আপনার ওজন যদি খুব বেশী বেড়ে যায়, তাহলে এর প্রভাব আপনার স্বাস্থ্যের ওপর পড়তে পারে এবং আপনার রক্তচাপ (ব্লাড প্রেসার) বেড়ে যেতে পারে। কিন্তু, একই ভাবে, আপনি ডায়েট (ওজন কমানোর জন্য বিশেষ রকমের খাওয়াদাওয়া) করবেন না।



প্রঃ আরও তথ্য আমি কোথায় পেতে পারি?

উঃ ইংল্যান্ড, ওয়েলস এবং নরদার্ন আয়ারল্যান্ড-এর হেল্থ ডিপার্টমেন্ট কর্তৃক প্রকাশিত *দা প্রেগন্যান্সি বুক* (The pregnancy book) পড়লে আপনার হয়ত উপকার হবে, এবং প্রথম যারা বাবা-মা হতে চলেছেন তারা এটা বিনাপয়সায় পেতে পারেন। স্কটল্যান্ড-এর হেল্থ এডুকেশন বোর্ড *রেডী স্টেডী বেবী!* (Ready steady baby!) নামের একটা বই প্রকাশ করে, যোটা স্কটল্যান্ড-এ প্রথম যারা বাবা-মা হতে চলেছেন তাদের বিনাপয়সায় দেওয়া হয়।

এই বইগুলির প্রতিলিপি (কপি) আপনি ইতিমধ্যেই না পেয়ে থাকলে, আপনার জিপি, মিডওয়াইফ বা হেল্থ ভিজিটারের সাথে কথা বলুন অথবা আপনার স্থানীয় হেল্থ প্রেমোশন ইউনিটের সাথে যোগাযোগ করুন।

বুকের দুধ খাওয়ানোর উদ্দেশ্যে খাওয়াদাওয়া করা (Eating for breast feeding), *আপনার বাচ্চাকে খাওয়ানো* (Feeding your baby) এবং *সদ্য হাটতে শিখেছে এরকম বয়সের বাচ্চাদের খাওয়ানো* (Feeding your toddler) নামের যে পুস্তিকাগুলি ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সী পাবলিকেশনস-এর কাছ থেকে পাওয়া যায় সেগুলি আপনি হয়ত পড়তে উৎসাহী হতে পারেন। অর্ডার দেওয়া সংক্রান্ত তথ্যের জন্য এই পুস্তিকাটির পিছন দিকটা দেখুন।

খাবারের বিষয়ে আরও জানার জন্য www.food.gov.uk ঠিকানায় দেখুন।



www.food.gov.uk/pregnancy