

ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ

ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਜਾਂ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਰੋ:

ਟੈਲੀਫੋਨ **0845 606 0667**
ਮਿਨੀਕੋਮ **0845 606 0678**
ਫੈਕਸ **020 8867 3225**
ਈਮੇਲ **foodstandards@eclogistics.co.uk**

ਇਸ ਲੜੀ ਦੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ (Thinking of having a baby)	FSA/0607/0802
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ (Eating for breastfeeding)	FSA/0625/0802
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪਿਆਉਣਾ (Feeding your baby)	FSA/0634/0802
ਆਪਣੇ ਨੰਨ੍ਹੇ ਮੁੰਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪਿਆਉਣਾ (Feeding your toddler)	FSA/0670/0802
ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪਿਆਉਣਾ (Feeding your growing child)	FSA/0643/0802
ਮਰਦ ਅਤੇ ਭੋਜਨ (Men and food)	FSA/0652/0802
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਖਾਣਾ (Eating for later life)	FSA/0661/0802

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

© Crown copyright 2002
Printed in England 150k FSA/0451/0602



ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ
ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ
ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

ਤਰਤੀਬ

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	1
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਲੋਹੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?	2
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਗੈਰਾ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?	3
ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਪੀਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ?	4
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੈਫੀਨ ਘੱਟ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?	6
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ (ਸ਼ਰਾਬ) ਪੀਣਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?	7
ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਵਧ ਜਾਣ ਦੀ ਆਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?	7
ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਵਧ ਜਾਣ ਦੀ ਆਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?	8

ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅੰਸ਼ ਮਿਲਣ, ਅਤੇ ਉਹ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕੇ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਤਾਜ਼ੇ, ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ, ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ, ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਦਾ ਗਲਾਸ) - ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਹਿੱਸੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਫ਼ੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਰੋਟੀ, ਪਾਸਤਾ, ਚੌਲ ਅਤੇ ਆਲੂ
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਜਿਵੇਂ ਚਰਬੀ ਲਾਹ ਕੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ (ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਮੱਛੀ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਹੋਵੇ), ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਮਸਰ)। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੋਹਾ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ (ਦੇਖੋ ਸਫ਼ਾ 2)
- ਕਾਫ਼ੀ ਫਾਈਬਰ (ਰੇਸ਼ੇ) ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਹੌਲ ਗਰੇਨ (ਅਣਛਾਣੇ ਆਟੇ ਦੀ) ਬ੍ਰੈਡ, ਪਾਸਤਾ, ਚੌਲ, ਦਾਲਾਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ - ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ, ਚੀਜ਼ (ਪਨੀਰ) ਅਤੇ ਦਹੀਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਸ਼ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਲੋਹੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜ਼ ਗਰਭਵਤੀਆਂ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਨਾਲ ਲੋਹੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਦਾ ਗਲਾਸ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਲੋਹਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਲੋਹਾ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਘਟ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ ਪੀ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਹੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਗ਼ੈਰਾ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਲੋਹਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਲਾਲ ਮੀਟ
- ਦਾਲਾਂ
- ਬ੍ਰੈਡ ਜਾਂ ਰੋਟੀ
- ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਫ਼ੋਰਟੀਫ਼ਾਈਡ ਬ੍ਰੈਕਫ਼ਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਲਿਵਰ (ਕਲੇਜ਼ੀ) ਵਿਚ ਵੀ ਲੋਹਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਵਰ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ (ਸਫ਼ਾ 4 'ਤੇ ਦੇਖੋ ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਪੀਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ?)



ਸ਼ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਗ਼ੈਰਾ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ 400 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗਰਾਮ (mcg) ਫੋਲਿਕ ਏਸਿਡ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦੇ 12ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤਕ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਸੀ, ਕਿ ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਸਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਵੀ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਚੌਲ, ਫ਼ੋਰਟੀਫ਼ਾਈਡ ਬ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਕਫ਼ਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲ।

ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਬਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨਾਲ ਸਪਾਈਨਾ ਬਿਫਿਡਾ ਵਰਗੇ ਨਿਊਰਲ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਅੱਗੇ ਸਫ਼ਾ 4 'ਤੇ ਦੇਖੋ ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਪੀਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ?)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਗਰਭ ਵਿਚ ਨਿਊਰਲ ਟਿਊਬ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 10 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਗੋਲੀ ਵੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ (ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਸੜ ਨਾ ਜਾਏ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਏਸੀਅਨ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੱਛ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਕਮ ਸੁਪੋਰਟ ਜਾਂ ਜੌਬਸੀਕਰਜ਼ ਅਲਾਉਂਸ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਅਤੇ ਚਾਈਲਡ ਹੈਲਥ ਕਲਿਨਿਕਾਂ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਮੁਫਤ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਸ਼ ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਪੀਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ?

ਜ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਲਿਸਟੀਰੀਆ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਜਰਾਸੀਮ ਨਾਲ ਗਰਭ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਮਰਿਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਖਾਓ:

- ਮੋਲਡ (ਉੱਲੀ) ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ (ਪਨੀਰ), ਜਿਵੇਂ ਕੈਮੋਬਰਟ, ਬ੍ਰੇ ਅਤੇ ਬਲੂ-ਵੇਨ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਲਿਸਟੀਰੀਆ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਖ਼ਤ ਚੀਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਚੈਡਰ), ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਪੈਟੇ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ, ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਪੈਟੇ ਵੀ)
- ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਏ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕਾਏ ਤਿਆਰ ਖਾਣੇ। ਤਿਆਰ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਤਦ ਤਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਕਰੋ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਪੂਰੇ ਅਤੇ ਸੁੰ ਸੁੰ ਕਰਦੇ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਯਾਦ ਰਖੋ:

- ਕੱਚੇ ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਖਾਓ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕਾਏ ਆਂਡੇ ਪਾਏ ਗਏ ਹੋਣ। ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਆਂਡੇ ਖਾਓ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਅਤੇ ਪੀਲਾ ਹਿੱਸਾ ਦੋਵੇਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਸਾਲਮੋਨੈੱਲਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਦਾ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ, ਤਾਕਿ ਸਾਲਮੋਨੈੱਲਾ, ਕੈਂਪੀਲੋਬੈਕਟਰ ਅਤੇ ਈ ਕੋਲਾਈ O157 ਵਰਗੇ ਜਰਾਸੀਆਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਗੰਦਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ।
- ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਮੀਟ ਖਾਓ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਸੋਸੇਜ ਅਤੇ ਕੀਮੇ ਬਾਰੇ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ।
- ਬਗੀਚੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਬਿੱਲੀ ਦਾ ਗੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਦਾ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੱਥ ਧੋ ਲਓ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਮੀਟ, ਬਿੱਲੀ ਦੀ ਟੱਟੀ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜਰਾਸੀਮ ਟੈਕਸੋਪਲਾਸਮੋਸਿਸ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੈਕਸੋਪਲਾਸਮੋਸਿਸ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



- ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਨਾ ਖਾਓ। ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਲਿਵਰ (ਕਲੇਜੀ) ਅਤੇ ਲਿਵਰ ਤੋਂ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪੈਟੇ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਖਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਤੋਂ ਲਓ।
- ਸ਼ਾਰਕ, ਸੋਰਡਫਿਸ਼ ਅਤੇ ਮਰਲਿਨ ਨਾ ਖਾਓ। ਟਿਊਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਖਾਓ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟਿਊਨਾ ਸਟੋਕ (ਭਾਰ 140 ਗਰਾਮ ਪਕਾਈ ਦਾ ਅਤੇ 170 ਗਰਾਮ ਕੱਚੀ ਦਾ) ਨਾ ਖਾਓ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟਿਊਨਾ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੇ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡੱਬੇ ਨਾ ਖਾਓ। ਡੱਬੇ ਵਿਚੋਂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਕੇ ਟਿਊਨਾ ਦਾ ਭਾਰ ਲੱਗਭਗ 140 ਗਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡੱਬੇ ਵਾਲੀ ਟਿਊਨਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਛੇ ਟਿਊਨਾ ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਟਿਊਨਾ ਸਲਾਦਾਂ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ:

- ਗਰਭ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਕ ਅਤੇ ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਫ਼ੈਟ (ਚਿਕਨਾਈ) ਅਤੇ ਖੰਡ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਕੁਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਲਕੀਆਂ ਫੁਲਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਚਿਕਨ, ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਚਰਬੀ ਹੈਮ ਵਾਲੀ ਸੈਂਡਵਿਚ ਜਾਂ ਪਿੱਤਾ ਬ੍ਰੈਡ
- ਲੋਅ ਫ਼ੈਟ ਦਹੀਂ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼ ਦਾ ਸੂਪ
- ਫਲ - ਤਾਜ਼ੇ, ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ, ਸੌਗੀ ਵਰਗੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ



ਸ਼ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੈਫੀਨ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਸੀਂ ਕੈਫੀਨ ਪੀਣੀ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਓ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੋਫੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ ਵਿਚ ਕੈਫੀਨ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ 'ਐਨਰਜੀ' (ਸ਼ਕਤੀ) ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਪਾਈ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 300 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਫੀਨ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗਰਭ ਨਸ਼ਟ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਇਕ ਵਿਚ ਲੱਗਭਗ 300 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਇੰਨਸਟੈਂਟ ਕਾਫੀ ਦੇ 3 ਮੱਗ (ਹਰ ਮੱਗ 100 ਮਿਲੀਗਰਾਮ)
- ਇੰਨਸਟੈਂਟ ਕਾਫੀ ਦੇ 4 ਕੱਪ (ਹਰ ਕੱਪ 75 ਮਿਲੀਗਰਾਮ)
- ਬੂ ਕੀਤੀ ਕਾਫੀ ਦੇ 3 ਕੱਪ (ਹਰ ਕੱਪ 100 ਮਿਲੀਗਰਾਮ)
- ਚਾਹ ਦੇ 6 ਕੱਪ (ਹਰ ਕੱਪ 50 ਮਿਲੀਗਰਾਮ)
- ਕੋਲਾ ਦੇ 8 ਡੱਬੇ (ਹਰ ਡੱਬਾ 40 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਤਕ)
- 'ਐਨਰਜੀ' ਡਿੰਕ ਦੇ 4 ਡੱਬੇ (ਹਰ ਡੱਬਾ 80 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਤਕ)
- ਚਾਕਲੇਟ ਦੇ 8 ਬਾਰ, ਹਰ ਬਾਰ ਲੱਗਭਗ 50 ਗਰਾਮ ਦਾ (ਹਰ ਬਾਰ ਵਿਚ 50 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਤਕ)



ਇਸ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਬਾਰ ਚਾਕਲੇਟ ਦਾ ਖਾਓ ਅਤੇ 3 ਕੱਪ ਚਾਹ ਦੇ ਪੀਓ, ਇਕ ਡੱਬਾ ਕੋਲਾ ਦਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਇਕ ਕੱਪ ਇੰਨਸਟੈਂਟ ਕਾਫੀ ਦਾ ਪੀਓ, ਤਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 300 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਹੱਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਓਗੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਪਰਚੀ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਲਓ।

ਸ਼ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ (ਸ਼ਰਾਬ) ਪੀਣਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ 1 ਜਾਂ 2 ਯੂਨਿਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਕ ਯੂਨਿਟ ਆਮ ਬੀਅਰ, ਲਾਗਰ ਜਾਂ ਸਾਈਡਰ ਦੇ ਅੱਧੇ ਪਾਇੰਟ ਜਾਂ ਵਾਈਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਪੱਕੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ 25 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਪੈਮਾਨੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਵਧ ਜਾਣ ਦੀ ਆਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ ਵੱਖ ਵੱਖ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗਰਭ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ 10-12 ਕਿਲੋ (22-28 ਪੌਂਡਾਂ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਘਟਾ ਦਿਓ।



ਸ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜ ਤੁਹਾਨੂੰ *The pregnancy book* (ਗਰਭ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬ) ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਨਾਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡ ਨੇ ਕਿਤਾਬ *Ready steady baby!* ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਕਾਪੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ, ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਮੋਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਰੋ।

ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਵਲੋਂ ਛਾਪੇ ਜਿਹਨਾਂ ਕਿਤਾਬਚਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - *Eating for breastfeeding* (ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ), *Feeding your baby* (ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪਿਆਉਣਾ) ਅਤੇ *Feeding your toddler* (ਆਪਣੇ ਨੌਰ੍ਹੇ ਮੁੰਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪਿਆਉਣਾ) ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸਫ਼ੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ - www.food.gov.uk



www.food.gov.uk/pregnancy