

আপনি একটি বাচ্চা চাইছেন

আপনার বাচ্চার জীবনকে
সবচেয়ে ভালভাবে শুরু
করতে দেওয়ার উদ্দেশ্যে যা
খাওয়া উচিত

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

গর্ভাবস্থায় আপনার খাওয়াদাওয়া করা (Eating while you are pregnant)	FSA/0618/0802
বুকের দুধ খাওয়ানোর উদ্দেশ্যে খাওয়াদাওয়া করা (Eating for breastfeeding)	FSA/0627/0802
আপনার বাচ্চাকে খাওয়ানো (Feeding your baby)	FSA/0636/0602
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 80k FSA/0452/0602

সূচীপত্র

আমার কি খাবার খাওয়া উচিত?	1
আমার কি অতিরিক্ত লোহার (আয়রনের) প্রয়োজন আছে?	2
আমার খাওয়া উচিত নয় এমন কোন খাবার কি আছে?	2
আমার কি কোন ভিটামিন সাপ্লিমেন্ট খাওয়ার প্রয়োজন আছে?	3
আমার কি মদ জাতীয় জিনিষ খাওয়া কমিয়ে দেওয়া উচিত?	4
আরও তথ্য আমি কোথায় পেতে পারি?	4

আপনি যদি একটি বাচ্চার জন্য গর্ভধারণ করার চেষ্টা করেন, তাহলে আপনার বাচ্চার জীবন যাতে সবচেয়ে ভালভাবে শুরু হয়, সেইজন্য স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার বিষয়ে সাহায্য করার উদ্দেশ্যে এই পুস্তিকাটিতে কিছু ব্যবহারিক উপদেশ দেওয়া হয়েছে।

প্রঃ আমার কি খাবার খাওয়া উচিত?

উঃ যে কোন সময়েই, স্বাস্থ্যপূর্ণ জীবনযাত্রার জন্য সুষমতাপূর্ণ স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ, বিশেষ করে আপনি যখন গর্ভধারণ করার পরিকল্পনা করছেন।

নিচে দেওয়া জিনিষগুলি সমেত বিভিন্ন ধরনের খাবার খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ :

- প্রচুর পরিমাণে ফল ও তরিতরকারি (টাইকা, ফ্লেজেন, 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 মুরগীর মাংস, মাছ (একটা অংশ তৈলাক্ত মাছ সমেত, সপ্তাহে অন্ততঃ দু'টি অংশ মাছ খাওয়াটা লক্ষ্য হিসাবে রাখবেন), ডিম ও ডাল (যেমন বিভিন্ন ধরনের বীন ও ডাল) ইত্যাদির মত যে সব জিনিষ থেকে প্রোটিন পাওয়া যায়। এগুলি লোহারও (আয়রনেরও) ভাল উৎস (2 নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন)
- দুধ, চীজ এবং ইয়গার্ট-এর (দইয়ের) মত ডেয়ারীর খাবার, যেগুলিতে ক্যালসিয়াম থাকে



প্রঃ আমার কি অতিরিক্ত লোহার (আয়রনের) প্রয়োজন আছে?

উঃ গর্ভবতী মহিলাদের শরীরে লোহা কমে যেতে পারে, কাজেই, আপনি যখন গর্ভধারণ করার চেষ্টা করছেন, তখন আপনার শরীরে জমানো লোহার পরিমাণ বাড়ানোর উদ্দেশ্যে, বেশী লোহা সম্পন্ন খাবার বেশী পরিমাণে খাওয়া ভাল। 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।



লোহা পাওয়ার ভাল উৎস

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

যদিও মেটেতে প্রচুর পরিমাণ লোহা থাকে, তবুও গর্ভাবস্থায় অথবা গর্ভধারণ করার চেষ্টা করার সময় তা আপনার না খাওয়া উচিত (নিচে দেওয়া **আমার খাওয়া উচিত নয় এমন কোন খাবার কি আছে?**, এটা দেখুন)

প্রঃ আমার খাওয়া উচিত নয় এমন কোন খাবার কি আছে?

উঃ খুব বেশী পরিমাণে ভিটামিন 'এ' যাত না খান তা নিশ্চিত করবেন। এর মানে হচ্ছে যে, বেশী-ডোজের মাল্টিভিটামিন সাল্লিমেন্ট আপনার খাওয়া উচিত নয় এবং মেটে ও প্যাটের মত মেটের তৈরী খাবারও আপনার খাওয়া উচিত নয়। কিছুটা ভিটামিন 'এ' আপনার দরকার, কিন্তু গর্ভাবস্থায় তা খুব বেশী পরিমাণে খেলে, আপনার বাচ্চার ক্ষতি হতে পারে। আপনি আরও তথ্য চাইলে, আপনার জিপিকে (পারিবারিক ডাক্তারকে) অথবা মিডওয়াইফকে জিজ্ঞাসা করবেন।



হাণ্ড, সোর্ডফিশ এবং মালিন আপনার না খাওয়া উচিত এবং টুনা খাওয়ার পরিমাণ আপনার সীমিত রাখা উচিত। সপ্তাহে টুনোর একটা টুকরো (রাঁধা 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 স্যান্ডউইচ অথবা তিনটি টুনা স্যান্ড। 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।

কেক ও বিস্কুটের মত খাবার খাওয়ার পরিমাণ কমিয়ে দেওয়া ভাল কারণ এগুলিতে বেশী পরিমাণে তৈলাক্ত পদার্থ ও মিষ্টি থাকে। তাহলে আপনার ওজন নিয়ন্ত্রণের মধ্যে রাখতে সাহায্য হতে পারে।

অপেক্ষাকৃত স্বাস্থ্যকর হালকা খাবার এবং জলখাবার

- মুরগীর মাংস অথবা কট্লেজ্ চীজ্ (ছানা) ভর্তি করা স্যান্ডউইচ অথবা পিভা ব্রেড
- কম তৈলাক্ত পদার্থপূর্ণ ইয়র্গার্ট (দই)
- তরিতরকারী অথবা ডালের সুপ
- ফল - টাইকা, ফলের রসে ভিজানো টিনের ফল এবং কিস্মিসের মত শুকানো ফল

প্রঃ আমার কি কোন ভিটামিন সাল্লিমেন্ট খাওয়ার প্রয়োজন আছে?

উঃ আপনি যখন গর্ভধারণ করার চেষ্টা করছেন, তখন প্রতিদিন 400 মাইক্রোগ্রাম (mcg) ফোলিক এ্যাসিড সাল্লিমেন্ট আপনার খাওয়া উচিত। গর্ভনিরোধের ব্যবস্থা নেওয়া বন্ধ করার সময় থেকে গর্ভাবস্থার 12 সপ্তাহ পর্যন্ত এই সাল্লিমেন্টগুলি খাওয়ার চেষ্টা করবেন।

সবুজ রঙের তরিতরকারি এবং ব্রাউন রাইস, ফার্টফাইড (উৎকর্ষবৃদ্ধি করা) রুটী ও সকালে খাবার সিরিয়ালের মত ফোলিক এ্যাসিড যুক্ত জিনিষও আপনার খাওয়ার চেষ্টা করা উচিত।

দেখা গেছে যে ফোলিক এ্যাসিড, স্পাইনাইন বিফিডার মত নিউরাল টিউব ডিফেক্ট-এর (খুঁতের) ঝুঁকি কমায়। একটা মাল্টিভিটামিন ট্যাবলেটের থেকে আপনি যদি আপনার ফোলিক এ্যাসিড পেতে চান, তাহলে এর মধ্যে যাতে সঠিক পরিমাণটা থাকে তা নিশ্চিত করবেন। মনে রাখবেন যে আপনি যদি একটার বেশী সংখ্যক মাল্টিভিটামিন ট্যাবলেট খান, তাহলে তার মধ্যে অন্যান্য যে সব ভিটামিন আছে সেগুলি আপনি অতিরিক্ত পরিমাণে খেয়ে ফেলতে পারেন।

আপনার যদি ইতিমধ্যেই কোন গর্ভাবস্থায় নিউরাল টিউব ডিফেক্ট-এর ঘটনা ঘটে থাকে, তাহলে উপদেশের জন্য আপনার জিপির সাথে কথা বলবেন।

প্রঃ আমার কি মদ জাতীয় জিনিষ খাওয়া কমিয়ে দেওয়া উচিত?

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

প্রঃ আরও তথ্য আমি কোথায় পেতে পারি?

উঃ আপনি যদি গর্ভধারণ করার পরিকল্পনা করা সম্বন্ধে আরও তথ্য চান, তাহলে আপনার জিপি (পারিবারিক ডাক্তার), মিডওয়াইফ অথবা হেলথ ভিজিটারের সাথে কথা বলবেন অথবা আপনার স্থানীয় হেলথ প্রমোশন ইউনিটের সাথে যোগাযোগ করবেন।

গর্ভাবস্থায় আপনার খাওয়াদাওয়া করা (Eating while you are pregnant), বুকের দুধ খাওয়ানোর উদ্দেশ্যে খাওয়াদাওয়া করা (Eating for breastfeeding) এবং আপনার বাচ্চাকে খাওয়ানো (Feeding your baby) নামের যে পুস্তিকাগুলি ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সী পাবলিকেশনস্-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 চিকনায় দেখুন।



www.food.gov.uk/tryingforababy