

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ

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

ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ (Eating while you are pregnant)	FSA/0616/0802
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

ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ
ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ
ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਖਾਈਏ

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

© Crown copyright 2002
Printed in England 80k FSA/0452/0602

ਤਰਤੀਬ

- ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? 1
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਲੋਹੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? 2
- ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਪੀਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ? 2
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਗੈਰਾ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ? 3
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ (ਸ਼ਰਾਬ) ਪੀਣਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? 4
- ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ? 4

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਸ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਪਰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।

ਕਈ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਤਾਜ਼ੇ, ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ, ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ, ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਦਾ ਗਲਾਸ) - ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਹਿੱਸੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਫ਼ੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਰੋਟੀ, ਪਾਸਤਾ, ਚੌਲ ਅਤੇ ਆਲੂ
- ਜਿਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਚਰਬੀ ਲਾਹ ਕੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ (ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਮੱਛੀ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਹੋਵੇ), ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਮਸਰ)। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੋਹਾ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ (ਦੇਖੋ ਸਫ਼ਾ 2)
- 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 ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਲੋਹੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। 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।



ਜਿਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਲੋਹਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਲਾਲ ਮੀਟ
- ਦਾਲਾਂ
- ਬ੍ਰੈੱਡ ਜਾਂ ਰੋਟੀ
- ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਬ੍ਰੈਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲ

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

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

ਜ਼ 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 ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਤੋਂ ਲਓ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਰਕ, ਸੋਰਡਫਿਸ਼, ਅਤੇ ਮਾਰਲਿਨ ਮੱਛੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਅਤੇ ਟਿਊਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਟਿਊਨਾ ਦੀ ਇਕ ਸਟੋਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਖਾਓ (ਜਿਹਦਾ ਭਾਰ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਦਾ ਲੱਗਭਗ 140 ਗਰਾਮ ਅਤੇ ਕੱਚੀ ਦਾ 170 ਗਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਟਿਊਨਾ ਦੇ ਦੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੱਬੇ ਨਾ ਖਾਓ (ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢਣ ਮਗਰੋਂ ਹਰ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਲੱਗਭਗ 140 ਗਰਾਮ ਟਿਊਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)। ਡੱਬੇ ਵਾਲੀ ਟਿਊਨਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਛੇ ਟਿਊਨਾਂ ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਟਿਊਨਾ ਸਲਾਦਾਂ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਕ ਅਤੇ ਬਿਸਕਟਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਫੈਟ ਅਤੇ ਖੰਡ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਵਧੇਗਾ।

ਕੁਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਲਕੀਆਂ ਫੁਲਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਚਿਕਨ, ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਚਰਬੀ ਹੈਮ ਵਾਲੀ ਸੈਂਡ ਵਿਚ ਜਾਂ ਪਿੱਤਾ ਬ੍ਰੈੱਡ
- ਲੋਅ ਫੈਟ ਦਹੀਂ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼ ਦਾ ਸੂਪ
- ਫਲ - ਤਾਜ਼ੇ, ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ, ਸੌਗੀ ਵਰਗੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ

ਸ਼ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਗੈਰਾ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਜ਼ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 400 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗਰਾਮ (mcg) ਫੋਲਿਕ ਏਸਿਡ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਗਰਭ-ਰੋਕੂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗਰਭ ਦੇ 12ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਲਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਵੀ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਚੌਲ, ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਬ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲ।

ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਬਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨਾਲ ਸਪਾਈਨਾ ਬਿਫਿਡਾ ਵਰਗੇ ਨਿਊਰਲ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਖਾਸ ਖਿਆਲ 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।

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

ਜ 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।

ਜ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜ ਜੇ ਗਰਭ ਬਾਰੇ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਮੋਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ *Eating while you are pregnant* (ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ), *Eating for breastfeeding* (ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ) ਅਤੇ *Feeding your baby* (ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪਿਆਉਣਾ) ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, 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/tryingforababy