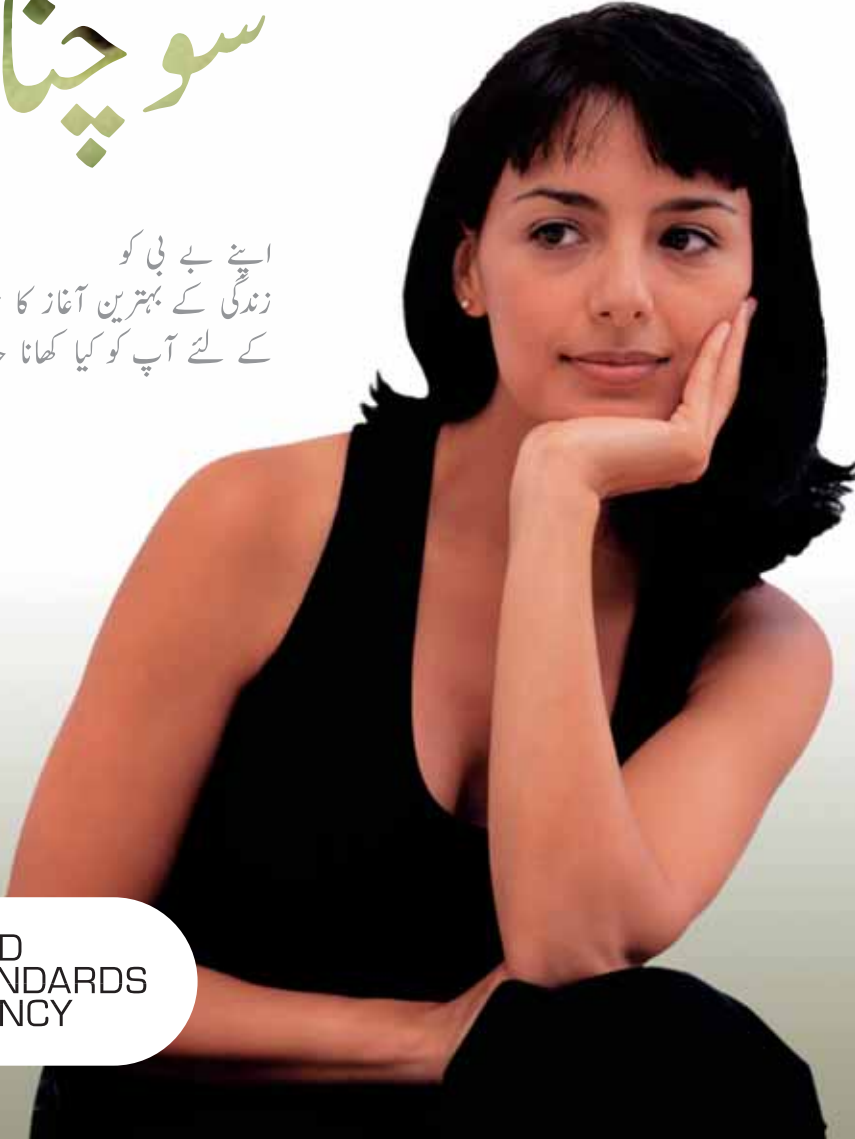


# بے بی

## پیدا کرنے کے بارے میں سوچنا

اپنے بے بی کو  
زندگی کے بہترین آغاز کا موقع مہیا کرنے  
کے لئے آپ کو کیا کھانا چاہئے



فوڈ سٹینڈرڈز ایجنسی کی مطبوعات

اس کتابچے کے مزید نسخوں، یا ایجنسی کی تیار کردہ دوسری مطبوعات، کا آرڈر دینے کے لئے  
Food Standards Agency Publications (فوڈ سٹینڈرڈز ایجنسی پبلی کیشنز) سے رابطہ کیجئے:

ٹیلی فون 0845 606 0667  
منی کام 0845 606 0678  
فیکس 020 8867 3225  
ای میل foodstandards@eclogistics.co.uk

اس سلسلہ میں دوسری مطبوعات

FSA/0614/0802	جب آپ حاملہ ہوں تو کیا کھانا چاہئے (Eating while you are pregnant)
FSA/0623/0802	چھائی سے دودھ پلانے کے لئے کیا کھانا چاہئے (Eating for breastfeeding)
FSA/0632/0802	اپنے بے بی کو خوراک کھلانا (Feeding your baby)
FSA/0668/0802	پاؤں چلنا سیکھنے والے اپنے بچے کو خوراک کھلانا (Feeding your toddler)
FSA/0641/0802	اپنے پروان چڑھتے بچے کو خوراک کھلانا (Feeding your growing child)
FSA/0650/0802	مرد اور خوراک (Men and food)
FSA/0659/0802	بعد کے زمانہ کے لئے خوراک (Eating for later life)

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

اگر آپ بے بی پیدا کرنے کے لئے کوشش کر رہی ہیں، تو اس کتابچہ میں عملی غذائی مشورہ دیا گیا ہے جس سے آپ کو صحت مندانہ فیصلے کرنے اور اپنے بے بی کو زندگی میں بہترین آغاز کا موقعہ مہیا کرنے میں مدد ملے گی۔

### سوال مجھے کیا کھانا چاہئے؟

زنگی میں کسی بھی وقت صحت بخش خوراک صحت مندانہ انداز زندگی کا حصہ ہے، لیکن یہ اس وقت خاص طور پر اہمیت رکھتی ہے جب آپ حمل کی منصوبہ بندی کر رہی ہیں۔

اہم بات یہ ہے کہ طرح طرح کی غذائیں کھانے کی کوشش کی جائے۔ ان میں یہ شامل ہیں:

- کافی مقدار میں پھل اور سبزیاں (تازہ، فریز کی ہوئی، ڈبوں میں بند، سکھائی ہوئی، یا جوس کا گلاس --- ایک دن میں ان کے کم از کم پانچ پورشن کھانے کی کوشش کیجئے
- کافی مقدار میں نشاستے والی (شارچ والی) غذائیں، جیسے روٹی، پیٹا، چاول اور آلو
- پروٹین کے ذرائع، جیسے لین میٹ (بغیر چربی کا گوشت) اور چکن، مچھلی (کوشش کیجئے کہ ہفتہ میں کم از کم دو بار مچھلی کھائیں، ان میں ایک روغن والی مچھلی ہونی چاہئے)، انڈے اور پلسر (جیسے بینز اور مسور یا دالیں)۔ یہ آئرن (فولاد) کے بھی اچھے ذرائع ہیں (دیکھئے صفحہ 2)
- ڈیری کی غذائیں، جیسے دودھ، پنیر اور یوگرٹ، جن میں کیلشیم ہوتا ہے

### مندرجات

1 مجھے کیا کھانا چاہئے؟

2 کیا مجھے اضافی آئرن کی ضرورت ہوگی؟

2 کیا کوئی غذا ایسی ہے جس سے مجھے پرہیز کرنی چاہئے؟

3 کیا مجھے وٹامن سیلیمینٹس کی ضرورت ہوگی؟

4 کیا مجھے شراب نوشی بند کر دینی چاہئے؟

4 مجھے مزید معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں؟



آپ کو شارک، سورڈ فش، اور مارلن کھانے سے بھی پرہیز کرنا چاہئے اور ٹیونا کی اپنی مقدار میں کمی کرنی چاہئے۔ ہفتے میں ایک ٹیونا سٹیک (پکی ہوئی تقریباً 140 گرام یا پکی 170 گرام) سے زیادہ یا ہفتے میں ٹیونا کے درمیانے سائز کے دو ڈبوں (مالع نکلنے کے بعد ایک ڈبے کے تقریباً 140 گرام وزن) سے زیادہ نہ کھائیے۔ ڈبہ بند ٹیونا کے سلسلہ میں، اس کا مطلب ہے ٹیونا سینڈوچ کے تقریباً چھ راؤنڈ یا تین ٹیونا سلاد۔ اس کی وجہ ان مچھلیوں میں مرکری کی سطح ہے۔ اونچی سطح پر، مرکری بے بی کے اعصابی نظام (نروس سسٹم) کی نشوونما کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

کیک اور بسکٹ جیسی غذاؤں میں کمی کرنا اچھی بات ہوگی، کیونکہ ان میں فیٹ اور شوگر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس سے آپ کو اپنے وزن کو قابو میں رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

### کچھ نسبتاً صحت بخش ہلکے پھلکے کھانے اور سٹیک

- سینڈوچ یا پٹا بریڈ جس میں چکن، یا کالج چیز بھرا ہو
- کم فیٹ والے یوگرٹ
- سبزیوں اور بینز کے سوپ (شوربے)
- پھل --- تازہ، ڈبہ بند، جوس میں یا خشک پھل، جیسے ریزن

### کیا مجھے وٹامن سپلیمنٹس کی ضرورت ہوگی؟

جب آپ حاملہ ہونے کی کوشش کر رہی ہوں، تو آپ کو ہر روز 400 مائکروگرام (mcg) فولک ایسڈ سپلیمنٹ لینا چاہئے۔ جب آپ مائع حمل تداریک اختیار کرنا بند کریں (یعنی کنٹراسپشن بند کریں)، اسی وقت سے یہ سپلیمنٹ لینے کی کوشش کریں اور حمل کے 12ویں ہفتے تک جاری رکھیں۔

آپ کو اپنی خوراک میں ایسی غذا بھی شامل کرنی چاہئے جس میں فولک ایسڈ ہو، جیسے گرین سبزیوں اور براؤن چاول، فورٹیفائڈ بریڈ اور بریک فاسٹ سیریل۔



### کیا مجھے اضافی آئرن کی ضرورت ہوگی؟

حاملہ عورتوں میں آئرن کی کمی ہو سکتی ہے۔ اس لئے جب آپ حاملہ ہونے کی کوشش کر رہی ہوں تو یہ اچھی بات ہوگی کہ آپ ایسی غذائیں کافی مقدار میں کھائیں جو آئرن سے بھرپور ہیں تاکہ آپ آئرن کا اپنا ذخیرہ بنا سکیں۔ جب آپ آئرن سے بھرپور کھانا کھا رہی ہوں تو اسی وقت ایسی غذا یا مشروب لینے کی کوشش کیجئے جس میں وٹامن سی ہو، جیسے فروٹ جوس کا گلاس، کیونکہ اس سے آپ کے جسم کو آئرن جذب کرنے میں مدد ملے گی۔

### آئرن کے عمدہ ذرائع

- ریڈ میٹ
- پلسز (دالیں، بینز وغیرہ)
- گرین سبزیوں
- فورٹیفائڈ بریک فاسٹ سیریل یعنی ناشتے کے سیریل جن میں مزید غذائیت ڈالی گئی ہے

اگرچہ کلبی میں بھی بہت سا آئرن ہوتا ہے، آپ جب حاملہ ہوں یا حاملہ ہونے کی کوشش کر رہی ہوں تو آپ کو اس کے کھانے سے پرہیز کرنا چاہئے (دیکھئے نیچے کیا کوئی غذا ایسی ہے جس سے مجھے پرہیز کرنی چاہئے؟)

### کیا کوئی غذا ایسی ہے جس سے مجھے پرہیز کرنی چاہئے؟

یقینی بنائیے کہ آپ بہت زیادہ وٹامن اے نہیں لیتیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو مٹی وٹامن سیلی منٹوں کی زیادہ بڑی خوراک نہیں لیننی چاہئے اور کلبی اور کلبی سے بنی ہوئی چیزیں، جیسے پاتے (paté)، کھانے سے پرہیز کرنی چاہئے۔ آپ کو کچھ وٹامن اے کی ضرورت ہے، لیکن اگر آپ بہت زیادہ لیں گی، تو اس سے حمل کے دوران آپ کے بے بی کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اگر آپ کو مزید معلومات کی ضرورت ہو تو اپنے جی پی یا ڈوائف سے کہئے۔

ثابت کیا گیا ہے کہ فولک ایسڈ، نیورل ٹیوب کے نقص، جیسے سپائنا بائی فیڈا، کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ اگر آپ اپنا فولک ایسڈ کسی ملٹی وٹامن کی ٹکیہ سے لینا چاہتی ہیں تو یقینی بنائیے کہ اس میں اس کی مناسب مقدار ہے۔ یاد رکھئے کہ اگر آپ ایک سے زیادہ ملٹی وٹامن کی ٹکیہ لیں گی، تو ہو سکتا ہے کہ آپ ان میں موجود دوسرے وٹامنوں کی خوراک ضرورت سے زیادہ لے بیٹھیں۔

اگر آپ کا حمل پہلے ہی نیورل نقص سے متاثر ہو گیا ہے تو مشورہ کے لئے اپنے جی پی سے بات کیجئے۔



[www.food.gov.uk/tryingforababy](http://www.food.gov.uk/tryingforababy)

### سوال کیا مجھے شراب نوشی بند کر دینی چاہئے؟

آپ کو ہفتے میں ایک یا دو بار، الکل کے 1 یا 2 سے زیادہ یونٹ نہیں پینے چاہئیں۔ ایک یونٹ عام طاقت (سٹریٹھ) کی بیئر، لاگر یا سائڈر کا آدھا پائٹ، وائن کا ایک چھوٹا گلاس، یا سپرٹس کا 25ml کا سنگل پیانہ ہوتا ہے۔

### سوال مجھے مزید معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں؟

اگر آپ حمل کی منصوبہ بندی کے بارے میں مزید معلومات چاہتی ہیں تو اپنے جی پی یا ہیلتھ وزیٹر سے بات کیجئے، یا اپنے مقامی ہیلتھ پروموشن یونٹ سے رابطہ کیجئے۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کو جب آپ حاملہ ہوں تو کیا کھانا چاہئے (Eating while you are pregnant)، چھائی سے دودھ پلانے کے لئے کیا کھانا چاہئے (Eating for breastfeeding)، اور اپنے بے بی کو خوراک کھلانا (Feeding your baby) کے کتابچوں میں بھی دلچسپی ہو۔ یہ فوڈ سٹینڈرڈز ایجنسی پہلی کیشنز سے دستیاب ہیں۔ آرڈر دینے کے بارے میں معلومات کے لئے پچھلا کور دیکھئے۔

آپ کو خوراک کے بارے میں مزید معلومات [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk) پر مل سکتی ہیں۔

