

**Punjabi**

**ਸੇਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਸੇਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ !  
HEALTHY EATING FOR A HEALTHY PREGNANCY!**

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸੇਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰ 2 ਤੋਂ 3 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਸੇਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਦਾ 25 ਤੋਂ 35 ਪੌਂਡ (11.5 ਤੋਂ 16 ਕਿਲੋਗਰਾਮ) ਤੱਕ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਘੱਟ। ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਦਰ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸੇਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਧਾਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ, ਅੱਖਾਂ, ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਸੇਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੋਟੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿਚ ਰੇਸ਼ਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪਾਖਾਨਾ ਠੀਕ ਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।



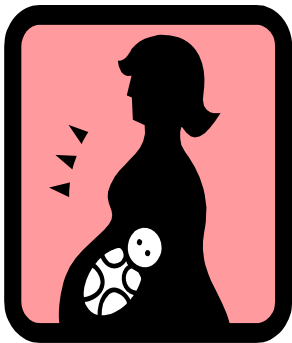
ਰੋਜ਼ਾਨਾ 10 ਕੱਪ (2.3 ਲਿਟਰ) ਪਾਣੀ, ਦੁੱਧ, ਸੂਪ ਅਤੇ ਜੂਸ ਵਰਗੇ ਤਰਲ ਲਓ।

ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸੇਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸੇਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਲਈ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ 2 ਕੱਪ (500 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ) ਦੁੱਧ ਪੀਓ,

ਸੇਹਤਮੰਦ ਗਰਭਧਾਰਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ। ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਦਰਜਾ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।



ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ, ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਮੇਵੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖੂਨ ਸੇਹਤਮੰਦ ਰਹੇ।



ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਫੋਲਿਕ ਏਸਿਡ ਲੈਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।  
ਕੌਣ - ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ  
ਕਦੋਂ - ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਕ ਵਾਰੀ  
ਕਿਉਂ - ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੇਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਸੇਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੜਾ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਸਹੀ ਰਹੇਗਾ।

ਬੈਸਟ ਬਿਗਿਨਿੰਗ (Best Beginning) ਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਾਇਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ:

- ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਹਨ
- ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸੇਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ (403)228-8221 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ