ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ

ਕੇਨੈਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਇਡ (Canada's food guide) ਕੀ ਹੈ?

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ - ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ। ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਇਡ (Canada's food guide) ਦੇਖੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰੋ:

- ✔ ਭੋਜਨ ਦੇ 3 ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ – ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ
- ✔ ਹਰ ਰੋਜ਼ 3 ਮੀਲ ਅਤੇ 2 ਜਾਂ 3 ਸਨੈਕ ਖਾਣਾ
- ✔ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣਾ
- ✔ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ

ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ, ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਪਸ, ਕੇਕ ਅਤੇ ਸੋਡਾ - ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਲੁੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਵਰਗੀ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪੂਰਣ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਕੇਵਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸਦੇ ਯੋਗ ਹੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮੁੱਖ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ

	ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ	ਭੋਜਨ ਜੋ ਇਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ		
		ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ	ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ
ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ)	ਨਵੇਂ ਰੈੱਡ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਔਕਸੀਜਨ ਲਿਜਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਆਇਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਾਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁਕੰਦਰ, ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਸਵਿਸ ਸ਼ਾਰਡ, ਹਰੇ ਮਟਰ, ਛਿਲਕੇ ਨਾਲ ਬੇਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਆਲੂ।	ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਸਮ੍ਰਿਧ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਵ੍ਹੀਟ ਜਰਮ।	ਪਕਾਏ ਗਏ ਮਸਲ, ਕਲੈਮਸ, ਸਿੱਪ (oysters), ਬੀਫ, ਲੈਂਬ, ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਟੋਫੂ। ਪਕਾਏ ਗਏ ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ। ਹਮਸ (Hummus)। ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ, ਕਾਜੂ, ਨੇਜੇ, ਹੇਜ਼ਲਨਟਸ। ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ। ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਇੰਸਟੈਂਟ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਜਾਂ ਓਵਲਟੀਨ।
ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ	ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।	ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਐਸਪੇਰੇਗਸ, ਚੁਕੰਦਰ, ਬਰੌਕਲੀ, ਬਰਸਲ ਸਪਰਾਉਟਸ। ਐਵੋਕਾਡੋ, ਕੇਲਿਆਂ, ਸੰਤਰਿਆਂ, ਪਪੀਤੇ ਸਮੇਤ ਫਲ।	ਡਬਲਰੋਟੀ, ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਸਮੇਤ ਸਮ੍ਰਿਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦ।	ਪਕਾਏ ਗਏ ਅੰਡੇ। ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਮਟਰ, ਸਫੇਦ ਚਨੇ, ਬੀਨਜ਼। ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਹੇਜ਼ਲਨਟਸ, ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਅਖਰੋਟ।
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ	ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਦੰਦਾਂ, ਤੰਤੂਆਂ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।	ਬੋਕ ਚੋਏ, ਬਰੌਕਲੀ, ਕੇਲ, ਸਰਸੋਂ ਦਾ ਸਾਗ, ਸਵਿਸ ਸ਼ਾਰਡ, ਸੰਤਰੇ।		ਡੱਬੇਬੰਦ ਸੈਮਨ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਰਡੀਨਜ਼। ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬੀਨਜ਼, ਸੋਇਆਬੀਨਜ਼, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲਾ ਟੋਫੂ। ਬਦਾਮ, ਹੇਜ਼ਲਨਟਸ, ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜ, ਤਾਹੀਨੀ। ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ (1% ਅਤੇ 2%), ਚੀਜ਼, ਦਹੀ, ਕੇਫਿਰ, ਏਵੈਪੋਰੇਟ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ।
ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ	ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ, ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।			ਸੈਮਨ, ਮੈਕਰਲ, ਹੈਰਿੰਗ, ਟਰਾਉਟ ਵਰਗੀਆਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ। ਅਖਰੋਟ, ਅਲਸੀ ਦੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਬੀਜ, ਚੀਆ ਅਤੇ ਹੈਂਪ ਦੇ ਬੀਜ। ਓਮੇਗਾ-3 ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅੰਡੇ, ਦਹੀ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ।
ਰੇਸ਼ਾ	ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।	ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ – ਤਾਜ਼ੇ, ਜੰਮਾਏ ਗਏ, ਡੱਬੇਬੰਦ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ।	ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲ, ਬ੍ਰੈਨ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ, 100% ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕਰ, ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦਾ ਪਾਸਤਾ।	ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਲਾਂ, ਬੀਨਜ਼ (ਕਾਲੇ, ਕਿਡਨੀ, ਸੋਇਆ, ਆਦਿ) ਅਤੇ ਮਟਰ (ਸਫੇਦ ਚਨੇ, ਗਾਰਬੈਨਜ਼ੋਜ਼, ਸਪਲਿਟ ਮਟਰ, ਆਦਿ)। ਸਾਰੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ।

ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਲਿੱਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਲ ਖਾਧਾ ਜਾਂ ਪੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਵੱਧ ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੁੰਝਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਸਨੈਕ ਲਈ ਲਾਲਸਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ?

ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਫਲ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਮੁੱਠੀ
- ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹਮਸ
- ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਡੱਬੇਬੰਦ ਮੱਛੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਕ੍ਰੈਕਰ
- ਦਹੀ ਅਤੇ ਬੈਰੀਆਂ
- ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਟੋਸਟ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ
- ਦਹੀ, ਫਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਮਿਲਾਈ ਗਈ (ਬਲੈਂਡ ਕੀਤੀ ਗਈ) ਸਮੂਦੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਧਾਰਨ ਗੈਰ - ਭੋਜਨ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਫ, ਕਲੇ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ)
ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੀਲ ਬਣਾਓ। ਪਰਿਵਾਰ ਬਿਹਤਰ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸੀਮਿਤ ਜਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਕੈਫੀਨ:
ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੱਕ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਲੁੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਖੋਹ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇਖੋ)।

ਚੀਜ਼:
ਪੈਸਚੁਰੀਇਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਸੌਫਟ ਅਤੇ ਸੈਮੀ-ਸੌਫਟ ਚੀਜ਼ (ਫੇਟਾ, ਬਰੀ, ਕੈਮੇਮਬੇਰ, ਬਲੂ-ਵੇਨਡ) ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 74°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੱਕ ਪਕਾਓ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਭਾਫ਼ ਨਿਕਲਣ ਤੱਕ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਣ) ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਡੇਲੀ ਉਤਪਾਦ:
ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲੋਨਾ, ਰੋਸਟ ਬੀਫ, ਹੈਮ ਅਤੇ ਟਰਕੀ ਬ੍ਰੇਸਟ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਭਾਫ਼ ਨਿਕਲਣ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਹੀ ਖਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ (pâté) ਅਤੇ ਮੀਟ ਸਪ੍ਰੇਡਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਡੱਬੇਬੰਦ ਨਾ ਹੋਣ। ਹੌਟ ਡੌਗਜ਼ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ, ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਪੈਕੇਜ ਤੋਂ ਤਰਲ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੇ ਨਾ ਟਪਕੇ।

ਮੱਛੀ:
ਮੱਛੀ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਉੱਤਮ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਰੇ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਖਾਓ:

- ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨੇ ਟੂਨਾ, ਸ਼ਾਰਕ, ਮਾਰਲਿਨ, ਐਸਕੋਲਾਰ, ਔਰੇਂਜ ਰਫੀ ਅਤੇ ਸੌਰਡਫਿਸ਼ ਦੀਆਂ 2 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਵਿੰਗ (150 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 5 ਆਉਂਸ) ਨਹੀਂ
- ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤੇ ਗੈਰ-ਕਨੇਡੀਅਨ ਡੱਬੇਬੰਦ ਐਲਬਾਕੋਰ ਟੂਨਾ ਦੀਆਂ 4 ਸਰਵਿੰਗ (300 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 10 ਆਉਂਸ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ। ਤਾਜ਼ਾ, ਜੰਮਾਈ ਗਈ ਜਾਂ ਡੱਬੇਬੰਦ ਐਲਬਾਕੋਰ ਟੂਨਾ ਜਿਹੜੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਉਤਪਾਦ ਹੈ ਨੂੰ ਅਸੀਮਿਤ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਸ਼ੀਮੀ ਅਤੇ ਸੂਸ਼ੀ ਵਰਗੀ ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ ਨਾਲ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਹਾਂ:
ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਅਦਰਕ, ਬਿਟਰ ਔਰੇਂਜ ਜਾਂ ਔਰੇਂਜ ਪੀਲ, ਐਕੀਨੇਸ਼ੀਆ, ਪੇਪਰਮਿੰਟ, ਰੈਡ ਰੈਸਬੇਰੀ ਲੀਫ, ਰੋਜ਼ਹਿੱਪ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਮੇਰੀ ਤੋਂ ਬਣੀ ਚਾਹ ਦੇ 2 ਤੋਂ 3 ਕੱਪਾਂ (500- 750 ਮਿਲੀ) ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਉਹ ਚਾਹ ਪਿਓ ਜਿਸਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ ਹੈ।

ਕਲੇਜੀ:
ਕਲੇਜੀ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ ਕਲੇਜੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ 75 ਗ੍ਰਾਮ (2½ ਆਉਂਸ) ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਸ਼ ਲਿਵਰ ਤੇਲ ਦੇ ਪੂਰਕ, ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਨਾ ਲਓ।

ਸੋਇਆ:
ਟੋਫੂ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਤਾਕਰਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਠੀਕ ਹਨ,ਪਰ ਸੋਇਆ ਪੂਰਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਸਪਰਾਉਟਸ:
ਕੱਚੇ ਅਲਫਾਲਫਾ ਅਤੇ ਮੂੰਗ ਬੀਨ ਸਪਰਾਉਟਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖਤਰਨਾਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਵਿਕਲਪ:
ਮਿੱਠੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥ ਕਦੇ ਕਦੇ ਠੀਕ ਹਨ, ਪਰ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਾ ਲੈਣ ਦਿਓ।

ਸੀਸੇ ਵਾਲਾ ਨਲਕੇ ਦਾ ਪਾਣੀ:
ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੋ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ 1989 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਾਇਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਸਾ ਹੋਵੇ। ਹਰ ਸਵੇਰ ਆਪਣੇ ਨਲਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਫਲਸ਼ ਕਰੋ। ਪੀਣ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸੀਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ:
ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ, ਦਹੀ, ਚੀਜ਼, ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਜੂਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਗਰਭਪਾਤ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਜਾਂ ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਪੈਰਾਸਾਇਟਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ:

- ✔ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ✔ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ, ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠਾਂ ਧੋਵੋ। ਮਿੱਟੀ ਹਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਬਰੱਸ਼ ਵਰਤੋ।
- ✔ ਮੀਟ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪਕਾਓ (68°ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ), ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ (74°ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ) ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ (ਹਿੱਸਿਆਂ ਅਤੇ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਪੋਲਟਰੀ ਲਈ 74°ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ; ਸਾਬਤ ਪੋਲਟਰੀ ਲਈ 85°ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ)। ਤਾਪਮਾਨ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਫੂਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤੋ।
- ✔ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੱਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ ਅਤੇ ਚਾਕੂਆਂ ਨੂੰ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 1 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਲੀਚ ਦੇ 1 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ।
- ✔ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੂਲ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਸਾਫ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਡਿਸ਼ਕਲੋਥ ਅਤੇ ਟਾਵਲ ਬਦਲੋ।
- ✔ ਗਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖੋ (60°ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ (4°ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ)। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ✔ ਠੰਡੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਰਿਜ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ✔ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 2 ਜਾਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ। ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 74°ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ✔ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਜਾਰਾਂ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਲਾਂ ਬਰਕਰਾਰ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਜਾਂ ਵੀਗਨ ਹੋ?

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਆਇਰਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਜ਼ਿੰਕ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਅਤੇ ਲਿਨੋਲੇਨਿਕ (linolenic) ਐਸਿਡ (ਇੱਕ ਓਮੇਗਾ- 3) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲੁੜੀਂਦਾ ਸਾਰਾ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

- ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰੋ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਤੱਕ ਅਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਕਾਫੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ ਖਾਓ। ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਹਿੰਗੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਾਸਤੇ ਡੱਬੇਬੰਦ, ਜੰਮਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ (ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਨਮਕ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) ਅਜ਼ਮਾਓ।
- ਭੋਜਨ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਮਤਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਛੋਟੇ ਮੀਲ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਸਨੈਕ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ।

ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰਕਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਤਲੀ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਤਲੀ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।

ਫ਼ੈਰਨਹਾਇਟ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ?	
4°ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ➡ 39°ਫ਼ੈਰਨਹਾਇਟ	74°ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ➡ 165°ਫ਼ੈਰਨਹਾਇਟ
60°ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ➡ 140°ਫ਼ੈਰਨਹਾਇਟ	85°ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ➡ 185°ਫ਼ੈਰਨਹਾਇਟ
68°ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ➡ 154°ਫ਼ੈਰਨਹਾਇਟ	

ਪੂਰਕ ਲੈਣੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਪੂਰਕ – ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਪੂਰਕ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੂਰਕ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ:

- ✔ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਪੂਰਕ ਦੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 0.4 ਐਮਜੀ (400 ਐਮਸੀਜੀ) ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਆਇਰਨ ਦਾ 16 ਤੋਂ 20 ਐਮਜੀ, 400 ਤੋਂ 600 IU ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਫਿਸ਼ ਔਇਲ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਪੂਰਕ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 2 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਤਰ ਤੇ ਲਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ✘ 3 ਐਮਜੀ (3,000 ਐਮਸੀਜੀ) ਜਾਂ 10,000 IU ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ✘ ਫਿਸ਼ ਲਿਵਰ ਔਇਲ ਪੂਰਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੌਡ ਲਿਵਰ ਔਇਲ), ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ✘ ਸੋਇਆ ਪੂਰਕ
- ✘ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪੂਰਕ

ਮਨੀ ਸੈਂਸ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਸਮਰਥ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਪੂਰਕ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।