

هشدار به کسانی که آماده مادر شدن هستند

در صورت وجود فشار خون بالا (فشار خون)، غذاها باید بدون نمک یا با نمک کمتر پخته شوند. غذاهای پر نمک را نباید مصرف کرد. هرگز نباید از سیگار و الکل استفاده کرد. از مناطق سیگاری باید خودداری کرد. مصرف چای و قهوه باید به حداقل برسد. چای و قهوه را نباید یک ساعت قبل و یک ساعت بعد از غذا نوشید. برای از بین بردن بقایای مضر محصولات کشاورزی، غذاها به ویژه سبزیجات و میوه ها باید قبل از مصرف خیلی خوب شسته شوند. باید به تاریخ انقضا و محتوای غذاهای بسته بندی شده توجه شود. در دوران بارداری نباید غذاهای که محتوای آن نامعلوم است مصرف کرد.

تغذیه ناکافی و نامتعادل در دوران قبل از بارداری و در دوران بارداری؛ خطرات زایمان برای مادر ایجاد می کند و همچنین با بیماری هایی مانند دیابت مرتبط است.

از سوی دیگر، در نوزادان، برای عقب ماندگی رشد جسمی و ذهنی، افزایش قابل توجه خطر ابتلا به بیماری ها و مرده تولد شدن زمینه را مساعد میکند.



در قدم اول می توانید تقویه آهن و ویتامین D را از موسسات صحتی به طور رایگان دریافت کنید.

خدمات مراقبت های قبل از زایمان، در مراکز بهداشتی خانواده، مراکز بهداشتی مهاجران و بیمارستان ها ارائه می شود.

این نشریه با حمایت مالی اتحادیه اروپا تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده وزارت بهداشت جمهوری ترکیه است و منعکس کننده دیدگاه اتحادیه اروپا نمی باشد.

برای اطلاعات بیشتر و خدمات به نزدیکترین مرکز بهداشتی مهاجرین بیایید.

موقعیت مناسب، خدمات بهتر

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

در بارداری به اندازه کافی و متعادل غذا بخورید
تا شما و کودکتان سالم
بمانید

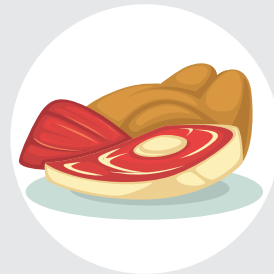
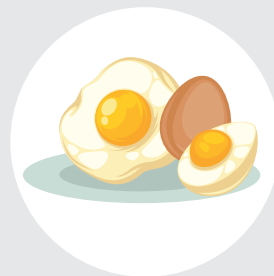


تغذیه نامناسب و نامتعادل در دوران قبل از بارداری و بارداری، تکالیف زیادی برای سلامتی به همراه دارد که منجر به مرگ مادر و نوزاد میشود.

تغذیه مناسب و متعادل اساس یک بارداری سالم است.

رابطه نزدیکی بین رژیم غذایی قبل از بارداری و بارداری و وزن هنگام تولد، رشد مغز و سلامتی نوزاد وجود دارد.

در کشور ما وابسته به اختلالات تغذیه ای؛ کمبود آهن در 58 درصد زنان باردار (کم خونی وابسته به آن) و فولیک اسید که برای تولید سلول های خونی ضروری است، ایود موثر در رشد جسمی و ذهنی و کمبود کلسیم که در رشد استخوان نقش دارد دیده میشود.



کسانی که آماده مادر شدن؛

روغن مایع باید در وعده های غذایی ترجیح داده شود.

حتما باید از نمک یددار در وعده های غذایی استفاده کنید.

باید مایعات مصرفی خود را با نوشیدن آب یا شیر، دوغ، آب میوه های تازه فشرده و مصرف حداقل 10 لیوان آب در روز افزایش دهید.

برای جلوگیری از کم خونی؛ باید به مصرف بیشتر مواد غذایی مانند تخم مرغ، گوشت قرمز، حبوبات، ملاس و میوه ها و سبزیجات تازه توجه کرد.

کمبود ویتامین D در زنان باردار بر رشد مغز و استخوان نوزادان در رحم مادر تأثیر منفی می گذارد و خطر ابتلا به بیماری کاتاراکت مادرزادی و عفونت را به همراه دارد.

روزانه 10-15 دقیقه به جز ظهر تابستان باید در معرض نور خورشید قرار گیرد.

باید روزانه حداقل سه لیوان شیر یا ماست مصرف کنند و شیر پاستوریزه و پنیر تهیه شده از این شیرها را ترجیح دهند.

علاوه بر آنچه که به طور معمول می خورند، باید یک عدد تخم مرغ یا گوشت به اندازه تخم مرغ، گوشت مرغ یا ماهی مصرف کنند. در صورت عدم مصرف این غذاها باید به مصرف سوپ حبوبات، عدس یا نخود توجه داشته باشند.

سبزیجات و میوه های تازه که غنی از ویتامین هستند باید به طور منظم در هر وعده غذایی مصرف شوند.

باید کم کم و در فواصل زمانی کمتر تغذیه شوند و مدت زیادی گرسنه نباشند.

علاوه بر حبوبات، سبزیجات تازه غنی از ویتامین C (سبزیجات برگ سبز تیره، قرمز، نارنجی، بنفش، سفید) ویا میوه مصرف شود.