

## ماؤں کے لیے انتباہات

اگر ہائی بلڈ پریشر (ہائی بلڈ پریشر) ہو تو کھانا بغیر نمک کے یا کم نمک کے ساتھ پکانا چاہیے۔ ضرورت سے زیادہ نمکین غذاؤں کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ تمباکو نوشی اور شراب کا استعمال کبھی نہیں کرنا چاہیے۔ تمباکو نوشی والے علاقوں سے بچنا چاہیے۔

چائے اور کافی کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے۔ چائے اور کافی کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے اور ایک گھنٹہ بعد نہیں پینی چاہیے۔

زرعی مصنوعات سے نقصان دہ باقیات کو دور کرنے کے لیے کھانے کی اشیاء، خاص طور پر سبزیوں اور پھلوں کو استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح دھونا چاہیے۔ پیک شدہ کھانوں کی میعاد ختم ہونے کی تاریخ اور مواد پر توجہ دی جانی چاہیے۔ حمل کے دوران نامعلوم غذائیں نہیں کھانی چاہئیں۔

حمل سے پہلے اور حمل کے دوران ناکافی اور غیر متوازن غذائیت؛

یہ ماں کے لیے پیدائشی خطرات کا باعث بنتا ہے اور ذیابیطس جیسی بیماریوں سے بھی منسلک ہوتا ہے۔

دوسری طرف، شیر خوار بچوں میں، یہ جسمانی اور ذہنی نشوونما میں رکاوٹ، بیماریوں اور مردہ پیدائش کے خطرے میں نمایاں اضافے کی راہ ہموار کرتا ہے۔



آپ بنیادی نگہداشت کے اداروں سے مفت آئرن اور وٹامن ڈی سپلیمنٹس حاصل کر سکتے ہیں۔

قبل از پیدائش کی دیکھ بھال کی خدمات  
فیملی ہیلتھ سینٹرز، امیگرنٹ ہیلتھ سینٹرز  
اور اسپتالوں میں فراہم کی جاتی ہیں۔

یہ اشاعت یورپی یونین کے مالی تعاون سے تیار کی گئی ہے۔ اس کے مشمولات صرف جمہوریہ ترکی کی وزارت صحت کی ذمہ داری ہیں اور وہ یورپی یونین کے خیالات کی عکاسی نہیں کرتی۔

مزید معلومات اور قریبی تعاون کے لیے امیگرنٹ ہیلتھ سنٹر میں آئیں۔

صحیح جگہ سے اچھی سروس

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

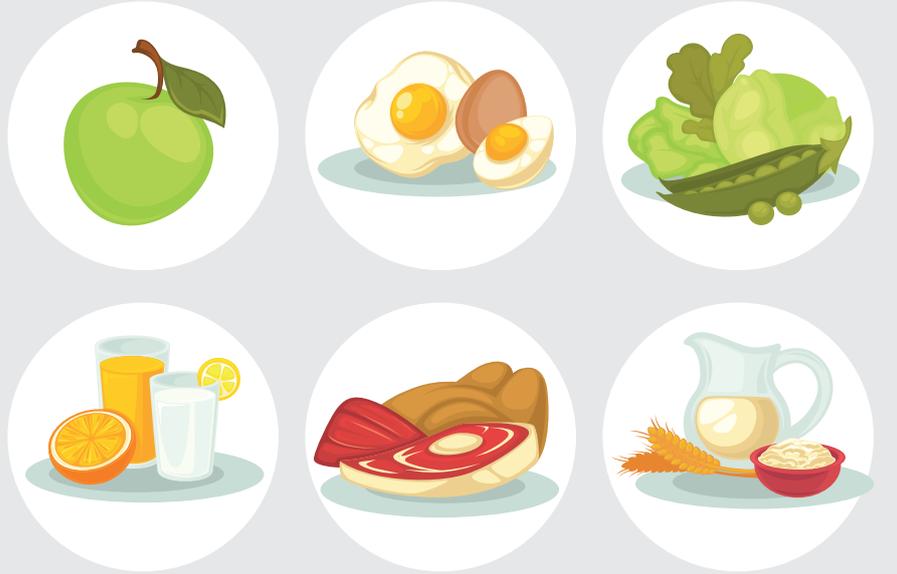
آپ اور آپ کا بچہ صحت مند  
ہونے کے لیے حمل کے دوران  
مناسب اور متوازن غذا کھائیں



حمل سے پہلے اور دوران حمل  
ناکافی اور غیر متوازن غذائیت  
ماں اور نوزائیدہ بچوں کی  
اموات میں اہم کردار ادا کرتی  
ہے۔ اپنے ساتھ صحت کے بہت  
سے مسائل لاتا ہے۔

مناسب اور متوازن غذائیت  
صحت مند حمل کی بنیاد ہے۔

حمل سے پہلے اور حمل کی خوراک اور بچ کے پیدائشی  
وزن، دماغ کی نشوونما اور صحت کے درمیان گہرا تعلق ہے۔  
ہمارے ملک میں، غذائیت کی خرابیوں پر منحصر ہے؛  
58% حاملہ خواتین میں آئرن کی کمی (اس کے نتیجے میں  
خون کی کمی) اور فولک ایسڈ ہوتا ہے، جو کہ خون کے  
خلیات کی پیداوار کے لیے ضروری ہے، آئوڈین جو کہ جسمانی  
اور ذہنی نشوونما میں موثر ہے، اور کیلشیم کی کمی، جو  
ہڈیوں کی نشوونما میں کردار ادا کرتی ہے۔



## امیدوار مائیں؛

کھانے میں تیل کو ترجیح دینی چاہیے۔  
آپ کو کھانے میں آئوڈین والا نمک ضرور استعمال کرنا چاہیے۔  
اسے پانی یا دودھ، چھاچھ، تازہ نچوڑے ہوئے پھلوں کے جوس اور روزانہ  
کم از کم 10 گلاس پانی پی کر سیال کی مقدار میں اضافہ کرنا چاہیے۔  
خون کی کمی کو روکنے کے لئے؛ کھانے کی اشیاء جیسے انڈے، سرخ گوشت،  
پھلیاں، گڑ اور تازہ پھل اور سبزیاں زیادہ کھانے پر توجہ دیں۔  
حاملہ خواتین میں وٹامن ڈی کی کمی رحم میں بچوں کے دماغ اور ہڈیوں  
کی نشوونما پر منفی اثر ڈالتی ہے، اور پیدائشی موتیا کی بیماری اور  
انفیکشن کے خطرات لاتی ہے۔  
گرمیوں میں دوپہر کے علاوہ اسے دن میں 10-15 منٹ تک سورج کی  
روشنی میں رکھنا چاہیے۔

انہیں ہر روز کم از کم تین گلاس دودھ یا دہی پینا چاہئے اور ان  
دودھ سے بنے ہوئے پاسچرائزڈ دودھ اور پنیر کو ترجیح دینا چاہئے۔  
اس کے علاوہ جو وہ عام طور پر کھاتا ہے، اسے ایک انڈا یا انڈا اتنا ہی  
استعمال کرنا چاہیے جتنا گوشت، چکن یا مچھلی۔ اگر یہ غذائیں نہیں  
کھائی جا سکتیں تو دال، دال یا چنے کے سوپ کا خیال رکھنا چاہیے۔  
تازہ سبزیاں اور پھل، جو وٹامنز سے بھرپور ہوتے ہیں، ہر کھانے میں  
باقاعدگی سے کھائیں۔  
اسے تھوڑا تھوڑا اور وقفہ وقفہ سے کھلایا جانا چاہئے اور زیادہ دیر تک  
بھوکا نہیں رہنا چاہئے۔  
پھلیوں کے علاوہ وٹامن سی سے بھرپور تازہ سبزیاں (گہرے سبز پتوں  
والی، سرخ، نارنجی، جامنی، سفید سبزیاں) یا پھل کھانے چاہئیں۔