

## আমি ওজন কতটুকু হওয়া উচিত?

আপনার পুষ্টবিদী সঙ্গে কাজ কতজন ওজন অনুমান করা।

আমি হলাম...	আমি লাভ করতে পারি...

## গর্ভাবস্থায় ব্যায়াম।

ব্যায়াম আপনাকে সাহায্য করে:

- আপনার ওজন বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণ করতে।
- প্রসবের ক্ষেত্রে শক্তিশালী হতে।
- আপনার শিশুর জন্মের পরে দ্রুত সুস্থ হয়ে উঠতে।
- আপনার ও আপনার শিশুকে সুস্থ রাখতে!



যখন আপনি গর্ভবতী হবেন তখন নিরাপদ ব্যায়াম করুন, যমেন দ্রুত হাঁটা, সাঁতার কাটা বা যোগব্যায়াম করা।

আপনি পড়ে যতে পারেন বা অনকে লাফঝাপ করতে হয় এমন ঝুঁকিপূর্ণ কার্যক্রম এড়িয়ে

## সুস্থ গর্ভাবস্থার জন্ম

আপনার লক্ষ্যগুলি লিখুন:

---



---



---



---



---



---



---



---

## গর্ভবতী অবস্থায়

স্বাস্থ্যকর খাবার-দাবার

গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

আরো তথ্যের জন্ম আপনার

পরচিহ্ন করা হলে আপনি ভাল বোধ করতে পারেন।



866.246.8259 www.chnny.org

পুষ্টী  
স্বাস্থ্যকর



## আমি কী খাই?

**প্রোটিন।** প্রতদিন 5 1/2 আউন্স  
(কার্ডের 2 ডকে আকার) খাবার গ্রহণ  
করুন। নমিনলিথি উ□স থাকে প্রোটিন  
গ্রহণ করুন:

- মুরগি • গরুর মাংস
- ডিম • মটরশুটি
- টফু
- বাদাম
- মাছ



**শস্য।** বাদামী চাল, পাস্তা,  
ওটমিলি, কনেনয়া, এবং  
আসত শস্যেরে রুটি  
খাওয়ার চেষ্টা করুন।



**ডইরী।** প্রতদিন 1 কাপ কম চর্বযুক্ত বা  
চর্বহীন দুধ, দই, বা 1 আউন্স পনির  
(একটি ডাইসের আকার) গ্রহণ করুন।

**শাকসবজি।** প্রতদিন 1 কাপ কাঁচা বা 1/2  
কাপ রান্না করা সবজি খান। চেষ্টা করুন:

- স্পিনাক
- মরিচ
- ব্রকোলা
- গাজর



**ফলমূল।** প্রতদিন 2 কাপ খান। কলা,  
নাশপাতি, তরমুজ এবং কশিমশি খান।

**তরল পানীয়।** প্রতদিন 8-10 কাপ পানি পান  
করুন। সোডা এবং জুসেরে মত কম

## প্রসব-পূর্ব সম্পূরক কী

**প্রসব-পূর্ব সম্পূরকগুলো হলো**  
**আপনি প্রতদিন য়ে ভিটামিনগুলো**  
গ্রহণ করে থাকেন।



আপনার সম্পূরক খাবারগুলো আপনার জন্য সঠিক  
কিনা তা জানতে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা

## আমার কী সীমিত করা

### উচ্চতা?

কফি এবং সোডার মতো ক্যাফেইন।

- লভির এবং হৃদপিণ্ডেরে মতো মাংস।
- ইকোয়াল বা স্প্লেন্ডারেরে মত কৃত্রিম মিষ্টি  
বর্ধক।
- কচ্ছি কচ্ছি মাছ যমেন ক্যাটফিশি, ক্যাভ, টুনা  
এবং কড।

## এগুলো থেকে দূরে

### থাকুন:

- অ্যালকোহল
- কাঁচা, ধূমায়িত বা অর্ধ-রান্না করা যকোনো  
খাদ্য
- হাঙর বা তাজা টুনা মত কচ্ছি মাছ
- জুস বা পনির যা পাস্তুরিত নয়।
- প্লাস্টিকেরে পাত্রেরে খাবার গরম করা বা  
সংরক্ষণ করা।

## গর্ভাবস্থায় সাধারণ যন্ত্রণার জন্য

### "প্রাতঃকালীন" অসুস্থতা

- যখন আপনি সকালে ঘুম থেকে উঠবেন তখন  
তরল পান করবেন না। মাখন বা ক্র্যাকার  
ছাড়া টোস্টেরে মতো শুকনো খাবার খান।
- প্রতি 2-4 ঘন্টা অল্প অল্প করে খাবার  
খান।
- খাবার গ্রহণেরে সময় মাঝে মাঝে তরল পান  
করুন।
- আদা চা পান করুন। এছাড়াও আদায়ুক্ত গাম  
চবিনোর চেষ্টা করুন।
- কফি এবং চর্বি ও মসলাযুক্ত খাবার এড়িয়ে  
চলুন।

### কোষ্ঠকাঠিন্য



- বর্শে বর্শে ফল, সবজি, মটরশুটি  
এবং পূর্ণ শস্য খান।
- 1/2 কাপ আলুবোথারার রস পান করুন বা  
প্রতদিন 4-5টি শুকনো আলুবোথারা খান।
- প্রতদিন 8-10 কাপ পানি পান করুন।
- মটোমুসলি বা বনেফোইবার খান।

### বুক জ্বালা করা

- দিনে 5-6 বার অল্প অল্প করে খান।
- ধীরে ধীরে খান।
- কম চর্বযুক্ত খাবার খান।
- খাবার খাওয়ার পর পরই শুবনে না।
- সরাসরি দুধেরে পরবর্তে কম চর্বযুক্ত দুধ