আমার ওজন কতটুকু হওয়া উচিত?
আপনার পুষ্টিবিদ সঙ্গে কাজ করতে ওজন অনুমান করা।

<table>
<thead>
<tr>
<th>আমার</th>
<th>আমার লাভ করতে পারা।</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>হলাম...</td>
<td>পারা।...</td>
</tr>
</tbody>
</table>

গর্ভাবস্থায় ব্যায়াম।
ব্যায়াম আপনকে 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 আপনার গর্ভবতী হবেন তখন নিরাপদ ব্যায়াম করুন, যেমন দ্রুত হাঁটা, সাঁতার কাটা বা যোগব্যায়াম করা।

সুস্থ গর্ভাবস্থার জন্য
আপনার লক্ষ্যগুলি লিখুন:

- গর্ভাবস্থায় স্বাস্থ্যকর খাবার
- গর্ভবতী অবস্থায় স্বাস্থ্যকর খাবার-দাবার
- গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ

আরো তথ্যের জন্য আপনার

পুষ্টি স্বাস্থ্যকর

সম্পর্কের জন্য সাহায্য করে হলাম।
আমি লাভ করতে পারি...

866.246.8259 www.chnyc.org
আমি কী খাই?
প্রতিদিন 5 1/2 আউন্স (কার্ডের 2 ডেক আকার) খাবার গ্রহণ করুন। নমিনরখিত উদ্ভ থেকে প্রোটিন গ্রহণ করুন:
- মূরগি পরুর মাংস
- ডমি মাটরশুটি টফার বাদাম মাছ
- প্রতিদিন 5 1/2 আউন্স (কার্ডের 2 ডেক আকার) খাবার গ্রহণ করুন।

নিম্নলিখিত উৎস থেকে প্রোটিন গ্রহণ করুন:
- মূরগি
- গরুর মাংস
- ডিম
- মটরশুটি
- টফু
- বাদাম
- মাছ
- প্রতিদিন 5 1/2 আউন্স (কার্ডের 2 ডেক আকার) খাবার গ্রহণ করুন।

শস্য। বাদামী চাল, পাস্তা, ওটমিল, কেনয়া, এবার শস্যের রুটি খাওয়ার চেষ্টা করুন।

ডেইরি। প্রতিদিন 1 কাপ কম চর্বিযুক্ত বা চর্বিহীন দুধ, দই, বা 1 আউন্স পনির (একটি ডাইসের আকার) গ্রহণ করুন।

শাকসবজি। প্রতিদিন 1 কাপ কাঁচা বা 1/2 কাপ রান্নায় ফসল প্রতিদিন খান। চম্পটা করুন:
- সূপনাক
- মরচি
- ব্রকোলি
- গাজর
- ফলমূল। প্রতিদিন 2 কাপ খান। কলা, নাশপাতি, তরমুজ এবং কমিশিনি খান।

ফলমূল। প্রতিদিন 2 কাপ খান। কলা, নাশপাতি, তরমুজ এবং কমিশিনি খান।

ফলমূল। প্রতিদিন 2 কাপ খান। কলা, নাশপাতি, তরমুজ এবং কমিশিনি খান।

প্রসব-পূর্ব সম্পূর্বক ৮-১০ কাপ পান পান করুন। সোনা এবং জুসও মত কম

প্রসব-পূর্ব সম্পূর্বকগুলো হলো: আপনি প্রতিদিন যা দোট্যামিনগুলো গ্রহণ করে থাকেন।

আপনার সম্পূর্ব খাবারগুলো আপনার জন্য সঠিক করা তা জানতে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা কথায় আমার কী সীমিত করা উচিত?
- কফি এবং সোডার মতো ক্যাফেইন
- লাভার এবং স্প্লেন্ডারের মতো মুসলিম মিষ্টি
- কিছু কিছু মাছ যেমন ক্যাটিফিশ, ক্যাব, টুনা এবং কড

এগুলো থেকে দূরে

থাকুন:
- অ্যালকোহল
- কাঁচা, ধূমায়িত বা অর্ধ-রান্না কোনো খাদ্য
- হাঙ্গার বা তাজা টুনা মত কিছু মাছ
- জুস বা পানি যা পাস্তুরিত নয়
- গর্ভাবস্থায় সাধারণ মন্ত্রণার জন্য

"প্রাতঃকালীন" অসুস্থতা
- যখন আপনি সকালে ঘুম থেকে উঠবেন তখন তরল পান করবেন না। মাথায় বা কুরুথায় ছাড়া টোস্টের মতো মাছ খাবেন।
- প্রতিদিন 2-4 ঘন্টা অল্প অল্প করে খাবার খান।
- খাবার গ্রহণের সময় মাঝে মাঝে তরল পান করুন।
- আদাচা পান করুন। এছাড়াও আদাচাকৃত গাম চিবানোর চেষ্টা করুন।
- কফি এবং চর্বি ও মসলাযুক্ত খাবার এড়িয়ে চুনু।

কোষ্ঠকাঠিন্য
- রোধি রোধি ফল, সবজি, মটরশুটি এবং পূর্ণ শস্য খান।
- 1/2 কাপ আলাদা খাবার রস পান করুন বা প্রতিদিন 4-5টি শুকনো আলুবোখারা খান।
- প্রতিদিন 8-10 কাপ পানি পান করুন।
- মেটামুসিল বা বেনেফাইবার খান।

বুক জ্বালানো করা
- দিনে 5-6 বার অল্প অল্প করে খান।
- ধীরে ধীরে খান।
- কম চর্বিযুক্ত খাবার খান।
- খাবার খাওয়ার পর পরই শুনবেন না।
- সরাসরি দুধের পরিবর্তে কম চর্বিযুক্ত দুধ খান।