صحت مند طرز پر کھانے کے طریقے
تاکہ
بچہ صحت مند ہو

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

NUTRITION
RESOURCE
CENTRE

CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION

فہرستِ مضامین

تعارف .... صفحہ 3

سوال نامہ: صحت مند طرز پر کھانا کھانا تاکہ بچہ صحت مند ہو .... صفحہ 4

سوال نامے کے جوابات .... صفحہ 6

آپ کا وزن کتنا بڑھنا چاہیے؟ .... صفحہ 8

آپ کا وزن کتنی جلدی بڑھنا چاہیے؟ .... صفحہ 10

کینیڈا فوڈ گائڈ کی ہدایات کے مقابل آپ کے کھانے کی عادتیں کیسی ہیں؟ .... صفحہ 12

کینیڈا فوڈ گائڈ (Canada's Food Guide) کا استعمال کرکے صحت مند
طرز پر کھانا کھانا .... صفحہ 14

بچے کی افزائش کے لیے غذائی اجزا .... صفحہ 16

سبزی خور طرزِ خوراک (Vegetarian Eating) .... صفحہ 21

کیا کوئی ایسی چیزیں بھی ہیں جو نہیں کھانی چاہییں؟ .... صفحہ 22

اپنے آپ اور اپنے بچے کو، غذا کے ذریعے داخل ہونے والے جراثیم سے
لگنے والی بیماری، 'فوڈ پوائزننگ' (food poisoning) سے بچائیں .... صفحہ 25

آپ کی کھانے کی ڈائری .... صفحہ 26

جب آپ کو طبیعت اچھی نہ محسوس ہو .... صفحہ 28

دورانِ حمل کیا آپ کوجسمانی ورزش وغیرہ کرتے رہنا چاہیے؟ .... صفحہ 32

کھانے کی تراکیب .... صفحہ 33

کیا مجھے غذائیت سے متعلق زائد مدد لینی چاہیے؟ .... صفحہ 34

مبارک ہو!!

آپ کے بچہ ہونے والا ہے

صحت مند طریقے اپنانا اب اور بھی زیادہ ضروری ہیں۔ آنے والے دنوں میں بھی صحت مند محسوس کرنے کے لیے اچھی غذا کھائیں اور چلتی پھرتی رہیں۔ اس طرح بچہ صحت مند پیدا ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

بہت سی عورتوں کو دورانِ حمل صحت مند طریقے اپنانا نسبتاً آسان لگتا ہے۔ صحت مندانہ خوراک کھانے کی بہت سی اہم وجوہات ہیں۔

دورانِ حمل صحت مندانہ کھاناکھانا:

- آپ کے بچے کو وہ غذائیت فراہم کرتا ہے جو اس کی نشوونما اور صحت کے لیے ضروری ہے
- آپ کے لیے فولاد/آئرَن (iron) کی کمی اوربلند فشار خون (high blood pressure) جیسے صحت کے مسائل کے امکان کو کم کرتا ہے
- آپ کی صحت کے لحاظ سے مناسب وزن بڑھانے میں مدد کرتا ہے
- آپ کو اپنے بارے میں اچھا محسوس کرنے میں مدد کرتا ہے
- آپ اور آپ کے خاندان کے افراد آئندہ زندگی کے لیے بھی کھانے کی صحت مند انہ عادتیں پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے

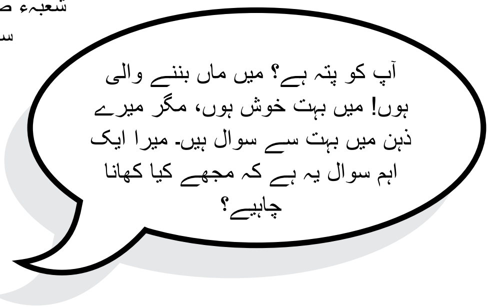
اس کتابچے میں آپ کو دورانِ حمل صحت افزاء غذا کھانے کے بارے میں اپنے زیادہ تر سوالوں کے جواب مل جائیں گے۔ اس کتابچے سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے:

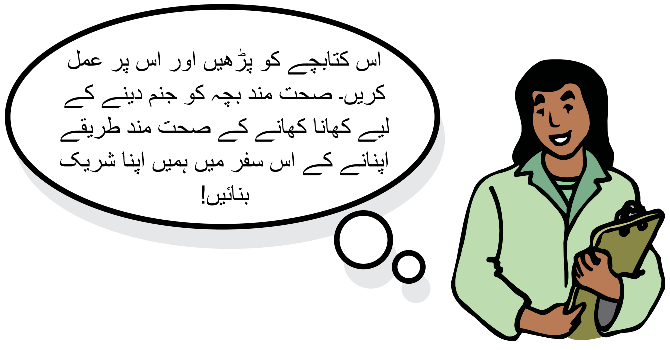
- وقت نکال کر آرام سے اسے پورا پڑھیں۔
- اس میں موجود سوال نامے اور دوسری مشقیں ساتھ ساتھ کریں۔
- اس میں بتائی گئی کھانے کی چیزوں اور ترکیبوں میں سے چند استعمال کر کے دیکھیں۔

ممکن ہے کچھ باتیں جو آپ اس کتاب میں پڑھیں اور دیکھیں، آپ کو غیر مانوس لگیں – ہو سکتا ہے یہاں حمل کے بارے میں نئی معلومات اور ہدایات ملیں، نئے کھانے اور ترکیبیں ہوں، اور کچھ نئی خدمات اور تنظیمیں ہوں جنہیں آپ نہ جانتی ہوں۔

اگر آپ کے ذہن میں کوئی سوال ہیں یا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو مزید مدد چاہیے

اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والوں سے بات کریں (اس میں فیملی ڈاکٹر، امراضِ نسواں کے ڈاکٹر (obstetrician)، نرس، دائی/مڈ وائف، ماہرِ غذا، شامل ہیں)۔ آپ اپنے علاقے کے شعبہء صحت یا کمیونٹی ہیلتھ سنٹر کو بھی فون کر سکتی ہیں۔ یا کسی رجسٹرڈ شدہ ماہر خوراک (registered dietitian) کو 'ایٹ رائٹ آنٹیریو' (EatRight Ontario) پر 1-877-510-510-2 پر فون کریں، یا www.ontario.ca/eatright کی ویب سائٹ پر جائیں۔





سوال نامہ: صحت مند بچے کو جنم دینے کے لیے کھانا کھانا

دیکھیں کہ آپ صحت مند طرز پر کھانا کھانے سے متعلق یہ 'صحیح' اور 'غلط' جواب کی نشاندہی کرنے والا سوال نامہ کتنا اچھا حل کرتی ہیں۔

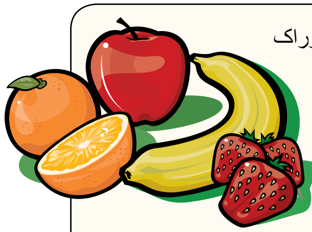
(جب تمام سوال کر لیں تو اگلے صفحے پر درست جواب دیکھیں)

	صحیح	غلط
1. اب جب کہ آپ دو لوگوں کے لیے کھا رہی ہیں تو آپ کو دگنی خوراک کی ضرورت ہے۔	❏	❏
2. دورانِ حمل آپ کو زائد فولاد/آئرَن (iron) کی ضرورت ہے۔	❏	❏
3. اپنے بچے کی ہڈیاں بنانے کے لیے کیلشیَم (calcium) اور وٹامن ڈی (vitamin D) حاصل کرنے کا واحد طریقہ دودھ پینا ہے۔	❏	❏
4. دورانِ حمل آپ کو مچھلی نہیں کھانی چاہیے۔	❏	❏
5. اگرچہ آپ اچھی غذا کھا رہی ہوں تب بھی آپ کو قبل از پیدائش والی ملٹی وٹامن (prenatal multivitamin) کھانی چاہییں۔	❏	❏

دورانِ حمل مختلف کھانوں کو جی چاہنا خلافِ معمول نہیں۔ کبھی کبھار ایسے کھانے کھا لینا جو کم صحت بخش ہوں ٹھیک ہے۔ مگر محتاط رہیں۔ اگر آپ اس قسم کے کھانے زیادہ کھائیں گی تو آپ کو اور آپ کے بچے کو وہ غذائیت نہیں ملے گی جس کی آپ دونوں کو ضرورت ہے۔ اور آپ کا وزن بھی بہت زیادہ بڑھ سکتا ہے۔

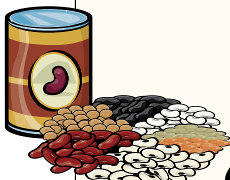
کبھی کبھی حاملہ عورتوں کو ایسی چیزوں کی طلب ہوتی ہے جو خوراک نہیں ہوتیں، مثلاً برف یا چاک۔ اگر آپ کے ساتھ ایسا ہو تو اپنے صحت کی خدمات کے ماہر سے بات کریں۔

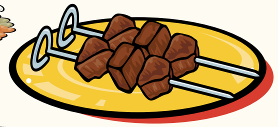
سوال نامے کے جوابات

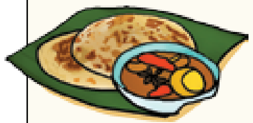


1. غلط۔ دورانِ حمل آپ کو کچھ زائد خوراک کی ضرورت ہے۔ مگر آپ کو دوگنی خوراک کی ضرورت نہیں۔ حمل کے تیسرے ماہ کے بعد سے بچہ ہونے تک، خوراک کے ہدایت نامے، فوڈ گائڈ، کے تجویز کردہ دو سے تین زائد حصے (servings) عموماً بہت ہوتے ہیں۔ فوڈ گائڈ کے تجویز کردہ حصوں کی مثالوں کے لیے صفحہ 14 ملاحظہ کریں۔ درمیانے اوقات میں کھانے کے لیے چھوٹی موٹی چیزیں یعنی سنیک (snacks) احتیاط سے چنیں۔ دہی اور پھل کھا کر دیکھیں، یا نان میں سبزیاں اور چنوں سے بنا حَمَس ڈال کر دیکھیں۔ صحت مند چیزوں کا انتخاب کرنے کے لیے صفحہ 14 پر موجود کینیڈا فوڈ گائڈ (Canada's Food Guide) استعمال کریں۔ اور اپنے جسم کی علامات پر دھیان دینا نہ بھولیں – جب بھوک محسوس ہو تب کھائیں اور جب پیٹ بھر جائے تو ہاتھ روک لیں۔

2. صحیح۔ دورانِ حمل آپ کو زائد فولاد/ آئرَن (iron) کی ضرورت ہے۔ آپ کا جسم آئرَن استعمال کر کے خون کے سرخ خلیے بناتا ہے جو آپ کے بچے کو آکسیجن اور فولاد/آئرَن پہنچاتے ہیں۔ اگر آپ کو مناسب مقدار میں آئرَن نہ ملے تو آپ کا بچہ آئرَن کی قلت لے کر پیدا ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے آپ خود کو تھکا ہوا اور کمزور محسوس کریں۔







ایسے کھانوں کا انتخاب کریں جن میں آئرَن زیادہ ہو، جیسے:
- بغیر چربی کے چھوٹا یا بڑا گوشت
- پکے ہوئے یا کین (can) میں بند گھونگے (clam)
- لوبیا اور چنوں کی مختلف قسمیں اور دالیں
- ایسی روٹی، ڈبل روٹی اور ناشتے کے سیریل (cereal) جن کے آٹے سے چھان الگ نہ کیا گیا ہو (whole grain)

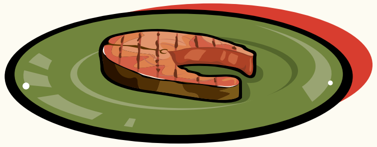
اس کے علاوہ، اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والوں سے، ایسی قبل از پیدائش ملٹی وٹامن (prenatal vitamin) لینے کے بارے میں بات کریں جس میں آئرَن ہو۔

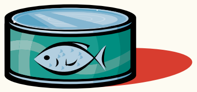
3. غلط۔ دودھ کے متبادل بھی ملتے ہیں جو کیلشیَم کی فراہمی کے لیے اچھے ہیں۔ اس کی مثالیں یہ ہیں:
- سویا بین سے بنے مشروب جن میں غذائیت شامل کی گئی ہو یعنی فورٹیفائڈ سوئے مشروب (Fortified soy beverages)
- دہی
- پنیر

کیلشیَم کی فراہمی کے لیے بعض دوسرے اچھے کھانے:
- سویا بین سے بنا، ٹوفو (tofu)
- مختلف قسم کے لوبیا اور چنے
- سامن (salmon) مچھلی، اور مچھلیوں کی ایک بہت چھوٹی قسم، سارڈین (sardines)، ہڈیوں کے ساتھ
- بادام

وٹامن ڈی (vitamin D) کی فراہمی کے لیے بہت کم کھانے کی چیزیں ہیں۔ وٹامن ڈی کی فراہمی کے لیے اچھے کھانے یہ ہیں:
- دودھ
- سویا بین سے بنے مشروب جن میں غذائیت شامل کی گئی ہو یعنی فورٹیفائڈ سوئے مشروب (Fortified soy beverages)
- دہی جس میں وٹامن ڈی شامل کیا گیا ہو
- مارجرین
- مچھلی

کینیڈا فوڈ گائڈ تجویز کرتا ہے کہ مناسب مقدار میں وٹامن ڈی (vitamin D) لینے کے لیے آپ 500 مِلی لیٹر (2 cup) دودھ یا فورٹیفائڈ سوئے مشروب روزانہ پئیں۔





4. غلط۔ کینیڈا فوڈ گائڈ، فوڈ گائڈ کے متعین کردہ حصوں میں سے، دو حصے مچھلی ہر ہفتہ کھانے کی تجویز دیتا ہے۔ فوڈ گائڈ کے مطابق مچھلی کا ایک حصہ 75 گرام (2 اونس) ہے۔ مچھلی، اومیگا 3 چکنائی/ شحم کی فراہمی کا ایک اچھا ذریعہ ہے اور یہ چکنائی آپ کے بچے کے دماغ، اعصاب اور آنکھوں کے لیے اہم ہے۔ مچھلی کی زیادہ تر قسمیں کھانے کے لیے ٹھیک ہیں مگر بعض قسموں میں بہت زیادہ پارہ/مرکری (mercury) پایا جاتا ہے جو آپ کے بڑھتے ہوئے بچے کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ آپ کو مچھلی کی یہ اقسام ایک حد سے زیادہ نہیں کھانی چاہیئیں۔ صفحہ xx پر ایسی مچھلیوں کی حد مقرر کرنے کے لیے تجویز دیکھیں جن میں مرکری پایا جاتا ہو۔

5. صحیح۔ دورانِ حمل آپ کو فولک ایسڈ/ فولیٹ (folic acid/folate) اور فولاد/ آئرَن کی طرح کی غذائیت کی زائد مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ زائد غذائیت لینے میں آسانی کے لیے آپ کو ضرورت ہے کہ آپ کینیڈا فوڈ گائڈ میں موجود چاروں فوڈ گروپس (food groups) میں سے کھانا کھائیں اور ایسی قبل از پیدائش ملٹی وٹامن (prenatal multivitamin) روزانہ لیں جس میں فولک ایسڈ اور آئرَن شامل ہو۔ اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والوں سے پوچھیں کہ آپ کو کتنے فولک ایسڈ اور آئرَن کی ضرورت ہے۔

فوڈ گائڈ کا ایک حصہ یا سرونگ (serving) کیا ہے؟

فوڈ گائڈ کا ایک حصہ یا سرونگ، کھانے کی وہ متعین مقدار ہے جو کینیڈا فوڈ گائڈ کے مطابق ایک حصہ کھانا کہلاتا ہے۔ فوڈ گائڈ کے حصے لوگوں کو یہ دیکھنے میں سہولت دیتے ہیں کہ روزانہ ہر قسم کے کھانے میں سے کتنا کھانا تجویز کیا گیا ہے۔

آپ کا وزن کتنا بڑھنا چاہیے؟

زیادہ تر عورتوں کے لیے دورانِ حمل 11.5 سے 16 کلو گرام (25 سے 35 پونڈ) وزن بڑھنا صحت مند ہے۔

اپنے صحت کی خدمات کے ماہر سے بات کریں اگر:

- حاملہ ہونے سے پہلے آپ کا وزن صحت کے لحاظ سے کم یا زیادہ تھا
- اگر آپ کی عمر 17 سال سے کم ہے
- اگر آپ بیک وقت دو یا تین بچوں سے حاملہ ہیں

آپ کے صحت کی خدمات کے ماہر تجویز کریں گے کہ آپ کے لیے کتنا وزن بڑھانا صحت مند ہے۔

وزن کا صحت کے لحاظ سے مناسب حد تک بڑھنا، صحت مند حمل اور صحت مند بچے کے لیے ضروری ہے۔

آپ کا بڑھنے والا وزن:

- ***آپ کے بچے کو بڑا ہونے میں مدد دیتا ہے۔***
- ***آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد دیتا ہے۔***
- ***آپ کا جسم بچے کو دودھ پلانے کے لیے تیار کرتا ہے۔***

11.5 سے 16 کلو گرام (25 تا 35 پونڈ) تو بڑھانے کے لیے بہت زیادہ وزن لگتا ہے۔ میں اسے بعد میں گھٹاؤں گی کیسے؟

آپ کو یہ سن کر شاید حیرت ہو کہ اس میں سے صرف 2 تا 3.5 کلو گرام (5 تا 8 پونڈ) وزن چربی کا ہوتا ہے۔ باقی وزن بچے، مشیمہ/پلاسینٹا، خون اور دیگر سیال کا ہوتا ہے۔ آپ کا جسم چربی ذخیرہ کرتا ہے تاکہ آپ کے پاس وہ زائد توانائی موجود ہو جس کی آپ کو حمل کے دوران اور بچے کو دودھ پلانے کے لیے ضرورت ہو گی۔ صحت مند طرز پر کھانا کھانے اور کچھ ورزش کرتے رہنے سے آپ آہستہ آہستہ اپنے معمول کے وزن پر آ جائیں گی۔ اگر آپ کا فیصلہ بچے کو اپنا دودھ پلانے کا ہے تو ممکن ہے آپ کا وزن نسبتاً تیزی سے گھٹے۔

صحت مند طرز پر کھانا کھائیں اور کچھ ورزش کرتی رہیں تو آپ کو صحت کے لحاظ سے مناسب وزن بڑھانے میں کوئی مشکل نہیں ہوگی۔ آپ اپنی بھوک کی مناسبت سے دیکھیں کہ آپ کو کتنا کھانا کھانے کی ضرورت ہے۔ اس وقت کھائیں جب آپ کو بھوک محسوس ہو اور جب پیٹ بھر جائے تو ہاتھ روک لیں۔ حمل کی حالت ایسی نہیں ہوتی کہ اس میں وزن گھٹانے کے لیے کم کھایا جائے، یعنی ڈائٹنگ کی جائے۔ دورانِ حمل، وزن گھٹانے کے لیے کم کھانا کھانے سے آپ کو اور آپ کے بچے کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

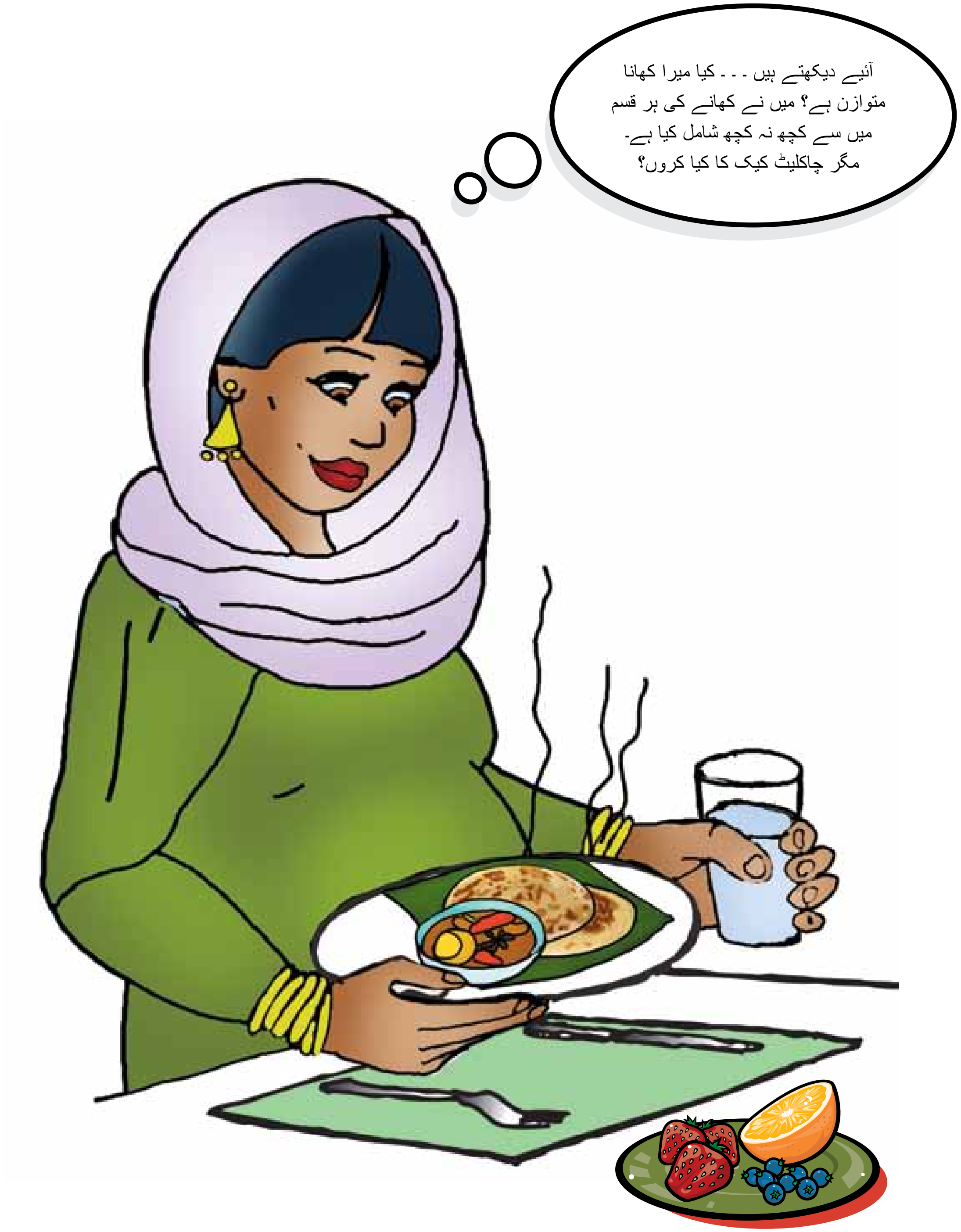
آپ کا وزن کتنی جلدی بڑھنا چاہیے؟

اس بات پر نظر رکھنا بھی اہم ہے کہ آپ کا وزن کتنی جلدی بڑھتا ہے۔ عموماً پہلے تین مہینوں میں وزن کچھ آہستہ بڑھتا ہے۔ تقریباً 0.5 تا 2 کلو گرام (1 تا 4.5 پونڈ) وزن بڑھنا معمول ہے۔ آپ کا بچہ چھوٹا ہے مگر جلد بڑھ رہا ہے۔ حمل کے شروع میں ہی صحت مند طرز پر کھانا کھانا بہت ضروری ہے۔

باقی ماندہ حمل میں بھی بچے کی افزائش ہوتی رہتی ہے اور وہ بڑھتا رہتا ہے۔ آہستہ آہستہ آپ کے وزن بڑھنے کی رفتار تیز ہو جائے گی۔ آپ کو 0.4 کلو (14 اونس) وزن ہر ہفتہ بڑھنے کا اندازہ رکھنا چاہیے۔ صحت مند طرز پر کھانا کھانے اور کچھ نہ کچھ ورزش کرنے سے آپ کے لیے صحیح مقدار میں وزن بڑھانا آسان ہو جائے گا۔

وزن کا ایک برابر رفتار سے بڑھنا صحت مند حمل کی ایک علامت ہے۔ اپنے صحت کی خدمات کے ماہر سے بات کریں اگر آپ کا وزن 0.4 کلو (14 اونس) فی ہفتہ سے بہت زیادہ یا بہت کم بڑھ رہا ہے۔

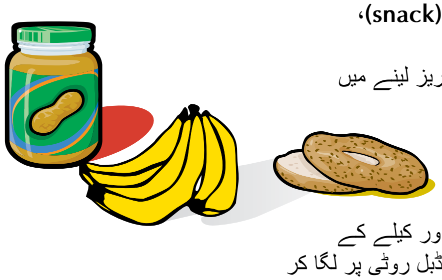
ایک وقت کے متوازن کھانے میں کینیڈا فوڈ گائڈ کی چاروں اقسام میں سے کھانے ہوتے ہیں۔ کیک، پیسٹری اور آئس کریم جیسے میٹھوں میں کیلوریز (ذخیرہ شدہ توانائی، جو زائد ہونے پر موٹاپا بن جاتی ہے)، چکنائی/ شحم، اور چینی کی زیادتی ہوتی ہے۔ فوڈ گائڈ کا مشورہ ہے کہ یہ کھانے ایک حد سے زیادہ نہ کھائے جائیں۔ مگر کوئی خاص میٹھا کبھی کبھار ایک متوازن کھانے کا حصہ بن سکتا ہے۔
کوشش کریں کہ اکثر صحت بخش میٹھے چنیں۔ تازہ، فریز کیے ہوئے یا ڈبے/کین (can) والے پھلوں سے لطف اندوز ہوں۔ دہی میں پھل ملا کر دیکھیں۔



کینیڈا فوڈ گائڈ کی ہدایات کے مقابل آپ کے کھانے کی عادتیں کیسی ہیں؟

- ❑ **کیا آپ مقررہ اوقات میں کھانا کھاتی ہیں جس میں ناشتہ بھی شامل ہو؟**
اگر آپ کھانا چھوڑیں گی تو آپ کا بچہ بھی بھوکا رہے گا! کوشش کریں ہر تین سے چار گھنٹے میں کچھ کھائیں۔ خیال رکھیں کہ ناشتہ ضرور کریں کیونکہ آپ نے بغیر کھائے ساری رات گزار دی ہے۔

- ❑ **کیا آپ دن بھر میں ہلکی پھلکی کھانے کی چیزیں، یعنی سنیک (snack)، کھاتی رہتی ہیں؟**
ایسے سنیک (snack) چنیں جو آپ کی وہ زائد غذائیت اور کیلوریز لینے میں مدد کریں جس کی آپ کو ضرورت ہے۔ یہ کھا کر دیکھیں:
  - پھلوں اور دہی کو ملک شیک یا لسّی بنانے کی مشین، مثلاً بلینڈر (blender)، میں پھینٹ کر مشروب بنا لیں
  - چنے اور خالص آٹے کی روٹی جس کا چھان نہ نکالا گیا ہو
  - مونگ پھلی کا مکھن یعنی پی نٹ بٹر (peanut butter) اور کیلے کے قتلے، چھان والے آٹے، 'ہول ویٹ' (whole-wheat) کی ڈبل روٹی پر لگا کر



- ❑ **کیا آپ روزانہ کم از کم ایک گہرے سبز رنگ کی اور ایک نارنجی رنگ کی سبزی کھاتی ہیں؟**
کوشش کریں کہ زیادہ تر رنگ برنگی سبزیوں اور پھلوں کا انتخاب کریں۔
  - گہرے سبز رنگ کی سبزیاں فولیٹ (folate) کا ایک اہم ذریعہ ہوتی ہیں۔ برَوکلی (broccoli)، 'رومین لیٹس' (romaine lettuce) کے سلاد کے پتے اور پالک کا انتخاب کریں۔
  - نارنجی رنگ کی سبزیوں میں بیٹا کیروٹین (beta-carotene) بہت ہوتا ہے۔ ہمارا جسم بیٹا کیروٹین کو وٹامن اے بنا لیتا ہے۔ گاجر، شکر قندی اور نارنجی رنگ کے پیٹھے/حلوہ کدو (orange squash) سے لطف اندوز

- ❑ **جو اناج سے بنی چیزیں آپ روزانہ کھاتی ہیں کیا ان میں سے کم از کم آدھی چیزیں 'ہول گرین' (whole grain) ہیں، یعنی جن میں سے چھان نہ نکالا گیا ہو؟**
چھان نکلے ہوئے آٹے سے بنی چیزوں (جیسے میدے سے بنی سفید ڈبل روٹی) کی بجائے یہ کھانے کھا کر دیکھیں۔ ان میں غذائی ریشہ (dietary fibre)، وٹامن اور معدنیات (minerals) زیادہ ہوتے ہیں۔
  - چھان والے آٹے کی، یعنی 'ہول گرین' (whole grain)، روٹی یا ڈبل روٹی
  - جئی کا دلیہ یعنی 'اوٹ میل' (oatmeal)
  - چھان، یعنی 'بران' والے ناشتے کے سیریَل (bran cereal)
  - بھورے چاول جن کا چھان نہ اتارا گیا ہو (brown rice) اور جنگلی چاول
  - 'ہول ویٹ پاستا' (whole wheat pasta) یعنی چھان والے آٹے سے بنی نوڈلز، سپگیٹی، میکرونی نوڈل وغیرہ

- ❑ **کیا آپ دن میں کم از کم 500 ملی لیٹر (2 کپ) دودھ یا 'فورٹیفائڈ سوئے مشروب' (fortified soy beverage) پیتی ہیں؟**

دودھ اور اس کی متبادل اشیاء کیلشیَم اور وٹامن ڈی حاصل کرنے کے بنیادی کھانے کے ذرائع ہیں۔ صرف دودھ، فورٹیفائڈ سوئے مشروب اور بعض قسم کے دہی میں وٹامن ڈی (vitamin D) شامل ہوتی ہے۔ مناسب مقدار میں وٹامن ڈی حاصل کرنے کے لیے کینیڈا فوڈ گائڈ تجویز کرتا ہے کہ آپ 500 ملی لیٹر (2 کپ) دودھ یا فورٹیفائڈ سوئے مشروب روزانہ پییں۔

- ❑ **کیا آپ گوشت کے متبادل کھانے اکثر کھاتی ہیں؟ گوشت کے متبادل کھانے، مختلف قسم کے لوبیا، چنے، دالوں اور ٹوفو (tofu) کو کہتے ہیں۔**
گوشت کے متبادل کھانوں میں شامل ہیں:
  - مختلف قسم کے لوبیا اور چنے
  - دالیں
  - سویا بین سے بنا ٹوفو (tofu)
  - انڈے
  - مونگ پھلی اور گری دار میوہ مثلاً، بادام، اخروٹ وغیرہ

اپنے کھانوں میں گوشت کچھ کم کر کے اس کی بجائے یہ کھانے استعمال کریں۔ لوبیا، چنوں اور دالوں میں چکنائی/ شحم کم اورغذائی ریشہ زیادہ ہوتا ہے۔

- ❑ **کیا آپ روزانہ اپنے کھانوں میں صحت بخش چکنائی کی تھوڑی مقدار شامل کرتی ہیں؟**
کینیڈا فوڈ گائڈ کے مطابق آپ کو 'اَن سیچوریٹڈ' (unsaturated) چکنائی کی تھوڑی سی مقدار – 30 سے 45 ملی لیٹر (2 سے 3 کھانے کے چمچ) – کھانے میں روزانہ استعمال کرنی چاہیے۔

اس میں شامل ہے:
  - کھانا پکانے کے تیل
  - سلاد میں ڈالنے کے تیل سے بنے لوازمات، 'سیلڈ ڈریسنگ' (salad dressing)
  - نرم مارجرین
  - مایونیز (mayonnaise)

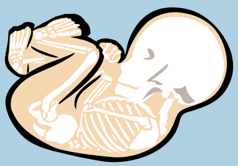
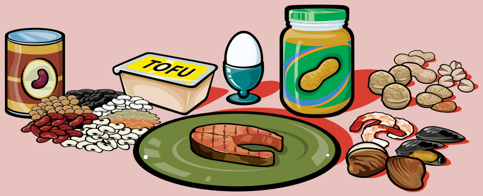
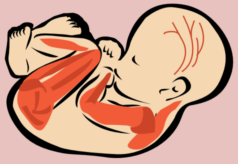
گھی اور مکھن 'سیچوریٹڈ' چکنائیاں/اشحام (saturated fats) ہیں، اس لیے ان کا مشورہ نہیں دیا جاتا۔ تیل اور چکنائیوں کی کچھ مقدار کھانا جسم کے لیے بعض وٹامن (vitamins) کو جذب کرنا آسان کر دیتا ہے۔ تیل اور چکنائیاں آپ کے جسم کو وہ چکنائیاں/اشحام بھی فراہم کرتی ہیں جس کی اسے ضرورت ہوتی ہے، جیسے اومیگا- 3 اشحام (omega-3 fats)۔

- ❑ **کیا آپ باقاعدگی سے پانی پیتی ہیں؟**
پانی، آپ کے اور آپ کے بچے کے جسم کو غذائی اجزا پہنچاتا ہے اور فُضلہ باہر نکالتا ہے۔ یہ قبض روکنے میں بھی مدد کرتا ہے اور سوجن بھی کم کرتا ہے۔ روزانہ پانی والی چیزیں زیادہ پئیں، اور گرم موسم میں یا جب آپ زیادہ چل پھر رہی ہوں تو ان کی مقدار اور بھی زیادہ کر دیں۔ پانی والی چیزوں کے صحت بخش ذرائع میں شامل ہیں:
  - پانی
  - دودھ
  - 100% خالص پھلوں یا سبزیوں کا رَس، جس میں چینی وغیرہ نہ ملائی گئی ہو
  - یخنی یا دوسرے سوپ (soup)
  - سبزیاں اور پھل

کینیڈا فوڈ گائڈ (Canada's Food Guide) کا استعمال کرکے صحت مند طرز پر کھانا کھانا

آپ کا بڑھتا ہوا بچہ آپ پر اس بات کا انحصار کر رہا ہے کہ آپ ایسے کھانے کھائیں جو ایک مضبوط جسم اور صحت مند دماغ کی بنیاد فراہم کریں۔

کینیڈا فوڈ گائڈ میں موجود معلومات کو اپنی انفرادی ضرورت کے مطابق دیکھنے کے لیے www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php پر جائیں۔ "My Food Guide" یعنی "میری فوڈ گائڈ" پرکلِک (click) کریں۔

عورتوں کو فوڈ گائڈ کے حصوں میں سے روزانہ کتنے حصے کھانے چاہییں؟	عمر 14-18	عمر 19-50	فوڈ گائڈ کے مطابق کھانے کا ایک حصہ یا ایک 'سروِنگ' (serving) کیا ہے؟ مندرجہ ذیل مثالیں دیکھیں			یہ کس چیز کے لیے اچھا ہے؟
سبزیاں اور پھل	7	7-8	تازہ، فریز کی گئی، یا کین (can) میں بند سبزیاں: 125 ملی لیٹر (کپ) پتوں والی سبزیاں، پکی ہوئی: 125 ملی لیٹر (آدھا کپ) کچی: 250 ملی لیٹر (1 کپ) تازہ، فریز کیا گیا، یا کین (can) میں بند پھل: 1 پھل یا 125 ملی لیٹر (کپ) 100% خالص، پھل یا سبزی کا رَس: 125 ملی لیٹر (کپ)			دماغ اور اعصاب (nerves)
اناج سے بنی چیزیں	6	6-7	ڈبل روٹی: 1 سلائس/پیس (35 گرام) بیگل/bagel: آدھا بیگل (45 گرام) چپٹی روٹی (flat breads): آدھی روٹی یا آدھا پراٹھا (35 گرام) پکے ہوئے چاول، پکا ہوا دلیہ یا باجرہ: 125 ملی لیٹر (کپ) ٹھنڈا سیریَل/cereal: 30 گرام، گرم سیریَل: 175 ملی لیٹر (کپ) پکا ہوا پاستا/pasta یعنی نوڈلز وغیرہ یا 'کُسکُس'/couscous: 125 ملی لیٹر (کپ)	 		بڑھنا/افزائش
دودھ اور اس کے متبادل	3-4	2	دودھ یا پاؤڈر دودھ میں پانی ملا کر بنایا گیا دودھ: 250 ملی لیٹر (1 کپ) کین/can والا گاڑھا دودھ (evaporated): 125 ملی لیٹر (کپ) سویا بین سے بنا، فورٹیفائڈ سوئے مشروب (fortified soy beverage): 250 ملی لیٹر (1 کپ) دہی 175 گرام کپ کا گرام (کپ) کیفیر/kefir: 175 گرام (کپ) پنیر: 50 گرام (1 اونس)	 		ہڈیاں
گوشت اور اس کے متبادل	2	2	پکی ہوئی مچھلی، گھونگے (shellfish)، مرغی وغیرہ، گوشت، بغیر چربی: 75 گرام (2 اونس)/ 125 ملی لیٹر (کپ) پکی ہوئی دالیں، مختلف قسم کے لوبیا اور چنے، اور چنے: 175 ملی لیٹر (کپ) ٹوفو/tofu: 150 گرام یا 175 ملی لیٹر (کپ) انڈے: 2 انڈے مونگ پھلی کا مکھن/peanut butter یا دوسرے خشک میوے/گری/nuts کا مکھن: 30 ملی لیٹر (2 کھانے کے چمچ) خول سے نکلے ہوئے خشک میوے/گری/nuts اور بیج/seeds: 60 ملی لیٹر (کپ)	 		عضلات/پٹھے (muscles) اور خون
دورانِ حمل یا بچے کو دودھ پلانے کے عرصہ میں آپ کو زیادہ کیلوریز (زخیرہ توانائی) کی ضرورت ہوتی ہے۔ ضرورت کی ان کیلوریز کو حاصل کرنے کے لیے حمل کے تیسرے ماہ کے بعد سے بچہ پیدا ہونے تک، کھانے کی اقسام میں سے جو آپ کو پسند ہیں، فوڈ گائڈ کے حصوں میں سے 2 سے 3 زائد حصے روزانہ کھائیں۔			**تیل اور چکنائی/اشحام** نسیچوریٹڈ چکنائی/اشحام (unsaturated fats) کی ایک تھوڑی مقدار – 30 سے 45 ملی لیٹر (2 سے 3 کھانے کے چمچ) روزانہ	اس میں شامل ہیں کھانا پکانے کے تیل، سلاد کی ڈریسنگ (dressing)، مارجرین اور مایونیز (mayonnaise)۔		چاروں کھانے کی اقسام میں سے مختلف کھانے کھائیں اور قبل از پیدائش ملٹی وٹامن لیں جس میں فولک ایسڈ اور آئرَن شامل ہو۔ اپنے صحت کی خدمات کے ماہر سے کہیں کہ آپ کو ایسی ملٹی وٹامن تجویز کرے جو آپ کے لیے ٹھیک ہو۔

بچے کی افزائش کے لیے غذائی اجزا

آپ کا بڑھتا ہوا بچہ آپ پر اس بات کا انحصار کر رہا ہے کہ آپ ایسے کھانے کھائیں جو ایک مضبوط جسم اور صحت مند دماغ کی بنیاد فراہم کریں۔ بچے کی اچھی صحت اور نشو نما کے لیے ضروری اجزا یہ ہیں:

- ♥ پھلوں اور سبزیوں سے وٹامن سی (vitamin C) اور فولیٹ (folate)
- ♥ اناج والی چیزوں سے نشاستہ (carbohydrates) اور غذائی ریشہ (fibre)
- ♥ دودھ اور اس کی متبادل اشیا سے کیلشیَم (calcium) اور وٹامن ڈی (vitamin D)
- ♥ گوشت اور اس کی متبادل اشیا سے فولاد/آئَرن (iron) اور لحمیات/پروٹین (protein)
- ♥ تیل اور دوسری چکنائی/احشام سے اومیگا- 3 (omega-3)

صحت مند طرز پر کھانا کھانا ضروری ہے تاکہ آپ کو اور آپ کے بچے کو وہ غذائی اجزا پہنچنے میں آسانی ہو جن کی آپ دونوں کو ضرورت ہے۔ حمل کے دوران آپ کو زیادہ غذائیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ مگر فولیٹ (folate) اور فولاد/آئَرن (iron) جیسے وٹامن اور معدنیات (minerals)، کی مناسب مقدار کھانے کے ذریعے حاصل کرنا آسان نہیں ہے۔ اس لیے قبل از پیدائش ملٹی وٹامن کھانے سے وہ زائد وٹامن اور معدنیات (minerals) حاصل کرنے میں آسانی ہوتی ہے جن کی حمل اور بچے کو دودھ پلانے کے عرصے میں آپ کو ضرورت ہوتی ہے۔

فولیٹ (فولِک ایسِڈ) [Folate (Folic Acid)]

فولیٹ ایک وٹامن ہے جو آپ اور آپ کے بچے کے لیے صحت مند خون اور نسیج (tissues) بنانے میں مدد کرتا ہے۔

صحت مند طرز پر کھانا کھانے کے علاوہ آپ کو زائد فولِک ایسِڈ (folic acid) لینے کی ضرورت ہوگی۔ زائد فولِک ایسِڈ، حاملہ ہونے سے پہلے اور حاملہ ہونے کے بعد شروع کے کچھ ہفتوں میں بہت ضروری ہے۔ فولِک ایسِڈ، عصبانی نلی کی خرابیوں/'نیورَل ٹیوب ڈیفیکٹس' (neural tube defects)، یا مختصراً 'این ٹی ڈی'/NTD، کے ہونے کے پُر خطر امکان کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ NTD وہ پیدائشی خرابیاں ہیں جو بچے کے دماغ اور ریڑھ کی ہڈی پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ 'سپائنا بفِڈا' (spina bifida) NTD کا مرض کی ایک قسم ہے۔

روزانہ کھائے جانے والے قبل از پیدائش ملٹی وٹامن کے ذریعے جس میں 0.4 ملی گرام فولک ایسڈ شامل ہو آپ کو وہ زائد فولک ایسڈ فراہم ہو جاتا ہے جس کی آپ کو دوران حمل بلکہ حاملہ ہونے سے پہلے بھی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض عورتوں کو اور بھی زیادہ فولک ایسڈ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے صحت کی خدمات کے ماہر سے بات کریں کہ آپ کو کتنا فولِک ایسڈ لینا چاہیے۔

اگرچہ قبل از پیدائش ملٹی وٹامن آپ کو زائد فولِک ایسڈ فراہم کریں گی مگر یہ پھر بھی ضروری ہے کہ آپ اس غذا سے فولیٹ حاصل کریں جو آپ کھاتی ہیں۔

اس کے بعض طریقے یہ ہیں:

- ♥ ایسے سلاد کے پتے یا سبزیاں چنیں جن کے پتے گہرے سبز رنگ کے ہوں۔ سلاد پر سورج مکھی پھول کے بیج (sunflower seeds) چھڑک کر کھائیں۔
- ♥ ناشتے کے سیریَل (cereal) پر مختلف قسم کے بیری (berries) ڈال کر کھائیں، جیسے بلو بیری (blueberries)، ریزبیری (raspberries)، سٹرابیری (strawberries) وغیرہ۔
- ♥ زیادہ تر اس قسم کی سبزیوں سے لطف اندوز ہوں، مثلاً ایسپیراگس (asparagus)، برَوکلی (broccoli)، مٹر، برَسل سپراؤٹس (brussel sprouts)، ٹماٹر، شکرقندی، اور مکئی۔
- ♥ مختلف قسم کے لوبیا، چنے اور دالیں زیادہ دفعہ کھائیں۔ لال لوبیا سے بنا، چلی (chili)، لوبیا اور چنے کے سالن، دالیں، چنوں کا حَمَس، اور دالوں کے سوپ کھا کر دیکھیں۔
- ♥ اس قسم کے پھلوں کا انتخاب زیادہ کریں، مثلاً مالٹے، مالٹے کا رَس، گریپ فروٹ، اور خربوزہ (cantaloupe) یا ناشتے میں ایک چھوٹا گلاس مالٹے کے رس کا پی لیں۔

• ترکیب •

دال پالک

1 کھانے کا چمچ (15 ملی لیٹر) سبزی کا تیل (vegetable oil)

1 پیاز، بہت چھوٹا کٹا ہوا، یا موٹا پسا ہوا

2 جوئے لہسن، پسا ہوا

2 ڈنٹھیاں سیلری (celery)، بہت چھوٹی اور باریک کٹی ہوئی (یہ ایک ہلکے ذائقے کی سبزی ہے جو عموماً کچی بھی کھائی جاتی ہے)

2 کھانے کے چمچ (25 ملی لیٹر) ٹماٹر کا پیسٹ

6 کپ (1½ لیٹر) پانی یا سبزی کی یخنی

2 کپ (500 ملی لیٹر) پکی ہوئی، مسور کی دال (red lentils) یا پکے ہوئے سالم مسور یعنی چھلکے سمیت مسور کی دال (brown lentils)۔ پانی خشک کردہ یا نکال دیا گیا، can/کین) والی لے لیں یا خود پکا لیں)

1 پیکٹ (300 گرام) فریز کی ہوئی پالک، ٹھنڈک ختم کر کے

کالی مرچ، ادرک، لہسن، لال مرچ پاؤڈر، دھنیا اور سفید زیرہ، حسب ذائقہ

1. تیل کو ایک بڑی پتیلی میں گرم کریں۔ اس میں پیاز، لہسن اور سیلری ڈال دیں۔ تقریباً 2 منٹ پکائیں۔
2. مسالے شامل کر کے 10 سیکنڈ پکائیں پھر پتیلی میں ٹماٹر کی پیسٹ اور پانی یا سبزی کی یخنی شامل کر لیں۔ ابالا دیں۔ اور آگ ہلکی کر لیں۔
3. دال اور پالک شامل کر لیں۔ تقریباً 5 منٹ پکائیں تاکہ اچھی طرح گرم ہو جائے۔ ہرا دھنیا کاٹ کر اوپر ڈال دیں۔

اس ترکیب سے 6 حصے کھانا بنتا ہے
یہ ترکیب فولیٹ اور فولاد/آئَرن حاصل کرنے کا اچھا ذریعہ ہے

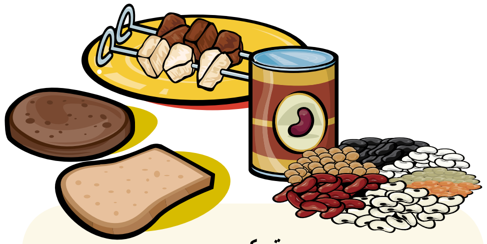
فولاد/آئرَن (Iron)

فولاد/آئرَن خون کے وہ سرخ خلیے بنانے میں مدد دیتا ہے جو آپ کے بچے کو آکسیجن اور آئرَن پہنچاتے ہیں۔ جب بچہ پیدا ہو تو اس کے لیے ضروری ہے کہ اس کے پاس آئرَن کا وافر ذخیرہ موجود ہو۔ جو آئرَن لے کر وہ پیدا ہوتے ہیں وہ ان کی زندگی کے پہلے 6 مہینوں کے لیے پوری ہونی چاہیے۔

فولاد/آئرَن حاصل کرنے کے کچھ اچھے ذریعے یہ ہیں:

- ♥ گوشت اور ان کے متبادل، مثلاً بغیر چربی کے چھوٹا یا بڑا گوشت، پکے ہوئے یا کین (can) میں بند گھونگے (clams)، مختلف قسم کے لوبیا، چنے اور دالیں
- ♥ چھان والے آٹے، یعنی ہول گرین (whole grain) کی روٹی، ڈبل روٹی یا ناشتے کے سیریَل (cereal)
- ♥ خشک کیے ہوئے پھل، میوے

ایسی قبل از حمل (prenatal) ملٹی وٹامن لیں جس میں 16 تا 20 ملی گرام فولاد/آئرَن شامل ہو تاکہ آپ کی فولاد/آئرَن کی ضرورت پوری ہو جائے۔



• ترکیب •

آم اور لوبیا کی چاٹ

مندرجہ ذیل کو اکٹھا ملا لیں:

1 کین/can (540 ملی لیٹر) کالا لوبیا
1 آم، ٹکڑوں میں کاٹ لیں
$\frac{1}{2}$ کپ (125 ملی لیٹر) لال پیاز، بہت چھوٹا کٹا ہوا
$\frac{1}{4}$ کپ (50 ملی لیٹر) لیموں کا رَس
2 کھانے کے چمچ پکانے کا سبزیوں کا تیل (vegetable oil)
یہ سب ملا لیں اور اگر چاہیں تو $\frac{1}{4}$ کپ کٹا ہوا ہرا دھنیا بھی شامل کر لیں
پیش کرنے سے ایک گھنٹہ پہلے ٹھنڈا ہونے کے لئے فرج میں رکھ دیں

یہ ترکیب فولاد/آئرَن (iron) اور وٹامن سی (vitamin C) کے حصول کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔

وٹامن سی (Vitamin C)

وٹامن سی آپ کو سبزیوں، اناج سے بنی اشیا، مختلف اقسام کے لوبیا اور چنے اور دالوں میں پائے جانے والے فولاد/آئرَن کو استعمال کرنے میں مدد دیتی ہے۔ کوشش کریں کہ جب آپ آئرَن حاصل کرنے کے لیے گوشت کے علاوہ کھانے کھائیں تو ان کے ساتھ ہی ایسے کھانے بھی کھائیں جن میں وٹامن سی زیادہ پائی جاتی ہے۔

کچھ کھانے جن میں وٹامن سی زیادہ ہوتی ہے یہ ہیں:

- ♥ مالٹے، گریپ فروٹ، اور ان پھلوں کا رَس
- ♥ ٹماٹر اور ٹماٹر کی پیسٹ وغیرہ جو کین (can) میں ملتی ہے
- ♥ لال شملہ مرچ (red peppers)
- ♥ برَوکلی (broccoli)

یہ کچھ طریقے ہیں جن سے آپ کو اور زیادہ آئرَن اور وٹامن سی حاصل کرنے میں آسانی ہوگی:

- ♥ بغیر چھان نکلے گندم کے آٹے، یعنی 'ہول ویٹ' (whole wheat) کی روٹی، گوشت اور ٹماٹر کے سالن کے ساتھ کھائیں۔
- ♥ اپنے ناشتے کا سیریَل کھاتے وقت ساتھ مالٹا یا گریپ فروٹ بھی کھائیں۔
- ♥ خشک کئے ہوئے پھل/میوے دن بھر میں کھائیں، جیسے خوبانی، کھجور، کشمش، یا آلو بخارا۔
- ♥ مرغی کا سالن، لال اور سبز شملہ مرچ ڈال کر بنائیں یا ابلے ہوئے کالے لوبیا میں آم کاٹ کر ڈالیں اور حسب ذائقہ، پیاز، ٹماٹر، دھنیا، لیموں کا رَس وغیرہ شامل کرکے چاٹ یا سالسا (salsa) بنا لیں۔
- ♥ اپنی سبزی میں پنیر شامل کریں۔
- ♥ مختلف قسم کے لوبیا اور چنے کے کھانے زیادہ کثرت سے پکائیں جیسے لال لوبیا/راجما اور چنے کا سالن وغیرہ۔

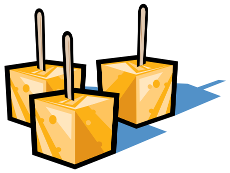
چائے یا کافی، کھانے کے کم از کم ایک گھنٹہ بعد پئیں۔ یہ مشروبات آپ کے جسم کے لیے فولاد/آئرَن کو استعمال کرنا مشکل بنا دیتے ہیں

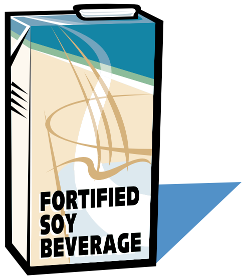
کیلشیَم (Calcium) اور وٹامن ڈی (Vitamin D)

کیلشیَم اور وٹامن ڈی آپ کی ہڈیوں کو مضبوط رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ دونوں اجزا مل کر آپ کے بچے کے لیے بھی مضبوط ہڈیاں اور دانت بناتے ہیں۔

یہ کچھ اور طریقے ہیں جن سے آپ اور زیادہ کیلشیَم اور وٹامن ڈی حاصل کر سکتی ہیں:

- ♥ مناسب مقدار میں وٹامن ڈی حاصل کرنے کے لیے 500 ملی لیٹر (2 کپ) دودھ روزانہ پئیں۔ اگر آپ دودھ نہیں پیتیں تو فورٹیفائڈ سوئے مشروب (fortified soy beverage) پئیں۔
- ♥ بوک چوئے (bok choy) اور کیل (kale)، جو پتوں والی سبزیاں ہیں، بروکلی (broccoli) اور کیلشیَم سے جما ہوا ٹوفو (tofu)، سب کاٹ کر ہلکا سا فرائی کر لیں اور اس کی چائنیز سبزی/ سٹر فرائی (stir fry) بنا لیں۔
- ♥ بغیر چھان نکلے آٹے، یعنی ہول ویٹ (whole wheat) کے کریکر (crackers) پر سامن (salmon) یا سارڈین (sardine) مچھلی رکھ کر کھائیں۔
- ♥ اپنے سوپ یا سلاد میں کدو کش کیا ہوا پنیر شامل کریں۔
- ♥ ایسے دہی کا انتخاب کریں جس میں وٹامن ڈی شامل ہو۔
- ♥ ناشتے میں وہ مالٹے کا رَس پئیں جس میں وٹامن ڈی کا اضافہ کیا گیا ہو۔





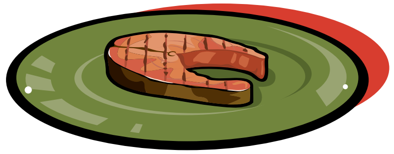
• ترکیب •

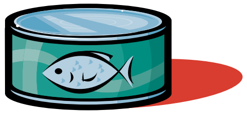
پھلوں اور دہی کی لسی

ملک شیک بنانے والی مشین، یعنی بلینڈر (blender) میں مندرجہ ذیل کو ملائیں:

$\frac{1}{2}$ کپ (125 ملی لیٹر) تازہ یا فریز کی ہوئی بیریز (berries)
$\frac{1}{2}$ کیلا
$\frac{1}{2}$ کپ (125 ملی لیٹر) دہی، اور
$\frac{1}{2}$ کپ (125 ملی لیٹر) دودھ یا فورٹیفائڈ سوئے مشروب (fortified soy beverage)

یہ ترکیب کیلشیَم اور وٹامن ڈی حاصل کرنے کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔





· ترکیب ·

سامن (salmon) مچھلی کے کباب اور روٹی

1 کین/can (213 گرام) سامن (salmon)، جس کا پانی گرا دیا گیا ہو
1 کھانے کا چمچ (15 ملی لیٹر) لیموں کا رس
½ کپ (125 ملی لیٹر) گاجر، کدو کش کی ہوئی
½ کپ (125 ملی لیٹر) کھیرا، چھوٹے ٹکڑوں میں کٹا ہوا
1 ہرا پیاز، چھوٹا کٹا ہوا
گرم مسالہ، لال مرچ پاؤڈر، سفید زیرہ پاؤڈر، حسب ذائقہ

سب اجزا کو اچھی طرح ملا لیں۔ اب ان کی ٹکیاں بنا لیں اور بلکل تھوڑا سا تیل ڈال کر یا کنولا کا سپرے (canola spray) استعمال کر کے فرائی پین میں تل لیں۔ یہ کباب، ہول ویٹ یعنی بغیر چھان نکلے آٹے کی روٹی کے ساتھ کھائیں۔

اس ترکیب سے کھانے کے 4 حصے بنتے ہیں
یہ ترکیب اومیگا- 3 (omega-3) چکنائی/اشحام حاصل کرنے کا اچھا ذریعہ ہے

اومیگا- 3 چکنائی/اشحام (Omega-3 Fats)

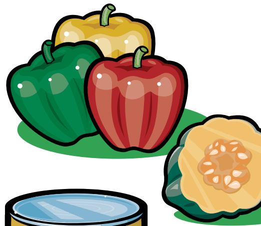
اومیگا- 3 اشحام وہ غذائی اجزا ہیں جو آپ کے اور آپ کے بڑھتے ہوئے بچے کی مدد کرتے ہیں۔ دورانِ حمل آپ کو اور زیادہ اومیگا- 3 اشحام کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض اومیگا- 3 اشحام آپ کے بچے کے دماغ، اعصاب (nerves) اور آنکھوں کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

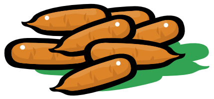
یہ کچھ طریقے ہیں جن سے آپ کو مناسب مقدار میں اومیگا- 3 چکنائی/اشحام حاصل کرنے میں مدد ملے گی:

- ♥ ہر ہفتہ کم از کم 150 گرام (5 اونس) مچھلی کھائیں۔ یہ فوڈ گائڈ کے دو کھانے کے حصوں کے برابر ہے۔ چکنائی والی مچھلی زیادہ دفعہ چنیں، مثلاً سرمئی مچھلی/سامن (salmon)، میٹھے پانی کی مچھلی ٹراؤٹ (trout)، میکیرل (mackerel)، سارڈین (sardines)، ہیرنگ (herring)، اور چار (char)۔*
- ♥ کین (can) میں بند مچھلی زیادہ کھائیں (ہڈیوں کے ساتھ)، جیسے سامن، کین میں بند میکیرل، اور سارڈین۔ کین میں بند مچھلی کا سینڈوچ بنا کر کھائیں، سلاد میں ڈال کر کھائیں یا 'ہول گرین' (whole grain) کریکر (cracker) پر لگا کر کھائیں۔ ہڈیاں آپ کے گلے میں نہیں چبھیں گی۔ سامن اور سارڈین کو اپنے سالن یا کباب میں استعمال کریں اور روٹی کے ساتھ کھائیں۔
- ♥ درمیانی اوقات میں بھوک لگنے پر مٹھی بھر اخروٹ کھائیں۔ یا انہیں سلاد اور ناشتے کے سیریَل میں شامل کریں۔
- ♥ کنولا (canola) یا سویا بین (soybean) کا تیل کھانا پکانے کے لیے استعمال کریں، یا اسے ٹریسنگ (dressing) کی صورت میں سلاد پر ڈالیں۔
- ♥ ڈبل روٹی پر لگانے کے لیے یا بیکنگ (baking) میں استعمال کرنے کے لیے کنولا (canola) یا سویا بین (soybean) کا مارجرین استعمال کریں۔ ڈبے پر دیکھیں کہ 'نون-ہائیڈرَاجنیٹڈ' (non-hydrogenated) لکھا ہوا ہو۔
- ♥ اومیگا- 3 والے انڈے لیں اور دوسرے کھانے بھی ایسے لیں جن میں اومیگا- 3 شامل ہو، جیسے دودھ اور بعض قسم کے دہی۔

* صفحہ 24 پر ان مچھلیوں کی مقدار پر پابندی لگانے کے بارے میں تجویز دیکھیں جن میں مرکری (mercury) پایا جاتا ہے۔

سبزی خور طرزِ خوراک (Vegetarian Eating)

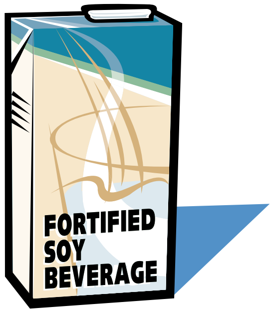




کینیڈا فوڈ گائڈ پر مشتمل سبزی خور طرزِ خوراک سے آپ کو وہ تمام غذائی اجزا مل جاتے ہیں جن کی آپ کو یا آپ کے بچے کو ضرورت ہے۔ صرف آپ کو کچھ منصوبہ بندی کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کوئی بھی ایسا کھانا نہ کھاتی ہوں جو جانوروں سے ملتا ہے تو دورانِ حمل آپ کی ضروریات پوری کرنا زیادہ مشکل ہوتا ہے۔

اگر آپ سبزی خور ہیں تو یہ کچھ طریقے ہیں جو آپ کو وہ غذائی اجزا حاصل کرنے میں مدد دیں گے جن کی آپ کو ضرورت ہے

- ♥ مناسب مقدار میں کیلوریز حاصل کرنے کے لیے زیادہ کھانا کھائیں۔ سبزی خور طرز کے کھانوں میں اکثر کم کیلوریز ہوتی ہیں۔
- ♥ مناسب مقدار میں لحمیات (proteins) حاصل کرنے کے لیے گوشت کے مختلف قسم کے متبادل کھائیں۔ ان میں شامل ہیں انڈے، مختلف قسم کے لوبیا اور چنے، مٹر، دالیں، ٹوفو (tofu)، خشک میوے/ گری (nuts)، اور بیج۔
- ♥ دودھ پئیں یا فورٹیفائڈ سوئے مشروب (fortified soy beverage) پئیں۔ یہ مناسب مقدار میں کیلشِیَم اور وٹامن ڈی حاصل کرنے میں آپ کی مدد کرتے ہیں۔
- ♥ اگر آپ جانوروں سے ملنے والا کوئی بھی کھانا نہیں استعمال کرتیں تو ممکن ہے آپ کو دورانِ حمل زائد وٹامن اور معدنیات کی ضرورت ہو۔ ان میں شامل ہیں کیلشِیَم، آئرَن، زنک (zinc)، وٹامن ڈی (vitamin D)، یا وٹامن B12 (vitamin B12)۔
- ♥ اپنے صحت کی خدمات کے ماہر سے کہیں کہ آپ کو کسی سند یافتہ ماہرِ غذا (registered dietitian) کے بارے میں بتائے جس سے آپ دورانِ حمل سبزی خور طرزِ خوراک پر معلومات لے سکیں۔



کیا کوئی ایسی چیزیں بھی ہیں جو نہیں کھانی چاہییں؟

دورانِ حمل کتنی کیفین (caffeine) لینا نقصان دہ نہیں ہوتا؟

کیفین (caffeine) پلاسنٹا (placenta) سے گزرتی ہوئی آپ کے بچے کے خون میں شامل ہو جاتی ہے۔ آپ کے بچے کے جسم کا نظام کیفین کو اچھی طرح نکال نہیں سکتا۔ بچے کو محفوظ رکھنے کے لیے روزانہ 300 ملی گرام سے کم مقدار میں کیفین لیں۔ یہ کیفین کی وہ مقدار ہے جو کافی (coffee) کے تقریباً دو، 250 ملی لیٹر (8 اونس) کپ میں ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ کیفین چائے، کولا (cola) مشروبات، توانائی کے مشروبات (energy drinks) اور چاکلیٹ میں ہوتی ہے۔ چیزوں کے لیبل (label) پڑھیں اور وہ اشیا منتخب کریں جن میں سب سے کم کیفین ہو۔

اس چارٹ میں بعض کھانوں اور مشروبات میں موجود کیفین کی مقدار دکھائی گئی ہے۔

کھانا یا مشروب	کیفین کی مقدار (ملی گرام)
دم والی کافی (coffee) 250 ملی لیٹر (8 اونس)	135
پاؤڈر سے بنی کافی (coffee) 250 ملی لیٹر (8 اونس)	76-106
چائے، کھُلی یا پیکٹ والی 250 ملی لیٹر (8 اونس)	50
سبز چائے 250 ملی لیٹر (8 اونس)	30
سفید چائے 250 ملی لیٹر (8 اونس)	15
چائے کا ٹھنڈا مشروب (iced tea) 250 ملی لیٹر (8 اونس)	5-50
کولا (cola) مشروبات 355 ملی لیٹر (12 اونس)	35-47
توانائی کے مشروبات (energy drinks) 250 ملی لیٹر (8 اونس)	80
مِلک چاکلیٹ (milk chocolate) 30 گرام (1 اونس)	7
ڈارک چاکلیٹ (dark chocolate) 30 گرام (1 اونس)	25-58

250 ملی لیٹر (8 اونس) = 1 کپ

کیا مختلف جڑی بوٹیوں والی چائے کی اقسام (herbal teas) دورانِ حمل پینا ٹھیک ہے؟

اگر آپ جڑی بوٹیوں والی چائے پیتے ہیں تو احتیاط کریں۔ ممکن ہے آپ کو ایسی دواؤں، جڑی بوٹیوں اور چائے کی اقسام کا پتہ ہو جو آپ کے آبائی ملکوں میں حاملہ عورتیں استعمال کرتی ہیں۔ مگر جڑی بوٹیوں والی چائے اور مشروبات کی تمام اقسام کو ابھی تک جانچا نہیں گیا آیا وہ دورانِ حمل استعمال کرنا محفوظ ہے کہ نہیں۔ ابھی یہ معلوم نہیں کہ ان سے آپ کے بچے کو کیا ممکنہ خطرات ہو سکتے ہیں۔ ان میں سے کچھ آپ کے بچے کو نقصان پہنچا سکتے ہیں یا دردِ زہ وقت سے پہلے شروع کر سکتے ہیں۔ جڑی بوٹیوں کی چائے کی جو اقسام مناسب مقدار میں (روزانہ دو یا تین کپ) عموماً محفوظ سمجھی جاتی ہیں وہ یہ ہیں:

- مالٹے، لیموں وغیرہ کے چھلکے (Citrus peel) کی چائے۔
- لِنڈن فلاور* (لنڈن درخت کے پھول) کی چائے (*جن کو عارضۂ دل کا خطرہ ہو، انہیں منع کی جاتی ہے)۔
- ادرک کی چائے۔
- لیمن بام (lemon balm) چائے۔
- مالٹے کے چھلکے (orange peel) کی چائے۔
- روز ہپ (rose hip) چائے۔

دوسری تمام جڑی بوٹیوں کی چائے کی اقسام سے پرہیز کرنا چاہیے۔ جڑی بوٹیوں کے طاقت دینے کے مشروب (energy drinks) سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔

جڑی بوٹیوں سے بنی چائے اور مشروبات کے محفوظ استعمال کے بارے میں اپنے صحت کی خدمات کے ماہر سے بات کریں۔

416-323-6400 (انگریزی، فرنچ)

آپ ماؤں کو درپیش خطرات کی فون لائن، 'مَدرِسک'/Motherisk پر بھی فون کر سکتی ہیں: 1-877-327-4636

یہ بہت اچھا خیال ہے کہ دن میں ایک یا دو کپ سے زیادہ کافی (coffee) یا کیفین والے دوسرے مشروبات نہ پئے جائیں۔ ان میں چائے، کولا (cola) مشروبات، اور توانائی کے مشروبات (energy drinks) شامل ہیں۔ ایسے مشروب چنیں جن میں کیفین نہ ہو اور غذائیت زیادہ ہو، جیسے: پانی، دودھ، فورٹیفائڈ سوئے مشروب، یا 100% خالص پھلوں اور سبزیوں کا رس۔

کیا آپ دورانِ حمل شراب پی سکتے ہیں؟

دورانِ حمل شراب پینے سے آپ کے بچے میں پیدائشی نقص پیدا ہوسکتے ہیں اور دماغ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ دورانِ حمل سب سے محفوظ طریقہ یہی ہے کہ شراب **بالکل نہ** پی جائے۔ بلکہ بہتر ہے کہ حاملہ ہونے سے **پہلے** ہی شراب پینا چھوڑ دیا جائے۔

کیا آپ کو مدد کی ضرورت ہے؟

اگر آپ یہ معلوم ہونے سے پہلے کہ آپ حاملہ ہیں، شراب پیتی رہیں، یا آپ کو شراب نوشی چھوڑنے کے لیے مدد چاہیے تو اپنے صحت کی خدمات کے ماہر سے بات کریں۔ 'مدرسک' کی دورانِ حمل شراب نوشی اور دیگر نشہ آور اشیا کے استعمال (Motherisk Alcohol and Substance Use) کے لیے مدد کی فون لائن پر 1-877-327-4636 (انگریزی) کال کریں یا ویب سائٹ پر جائیں
http://www.motherisk.org/women/alcohol.jsp

کیا مصنوعی شکر آپ کے بچے کو نقصان پہنچائے گی؟

بعض قسم کی مصنوعی شکر آپ کے بچے کو نقصان نہیں پہنچائے گی۔ مگر پھر بھی، احتیاط کریں کہ آپ ان کھانوں کے بدلے میں جن میں زیادہ غذائیت ہو، ایسے کھانے نہ چنیں جن میں ایسی شکر ہو۔ دودھ، 100% خالص پھلوں یا سبزیوں کا رس، یا پانی، زیادہ صحت بخش انتخاب ہے بہ نسبت مصنوعی شکر والے مشروبات۔ پھل کا ایک ٹکڑا، مصنوعی شکر سے بنے میٹھے کھانے سے زیادہ صحت بخش ہے۔ بعض دوسری قسم کی مصنوعی شکر دورانِ حمل استعمال کرنا محفوظ نہیں۔ وہ آپ کے بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

تھوڑی مقدار میں محفوظ	محفوظ نہیں ہے
· ایسپرٹیم (Aspartame): (Nutrasweet®, Equal®) · سوکرالوس (Sucralose): (Splenda®) · ایسیسلفیم پوٹاشیم (Acesulfame Potassium): (Ace-K or Sunett®)	· سیکرِن (Saccharin): (Hermesetas®) · سائکلامیٹس (Cyclamates): (Sucaryl®, Sugar Twin®, Sweet N'Low®, Weight Watchers Table Top Sweetener®)

شاید آپ نے سنا ہو کہ حاملہ عورتوں کو بعض قسم کی مچھلی نہیں کھانی چاہیے۔ کیا یہ صحیح ہے؟

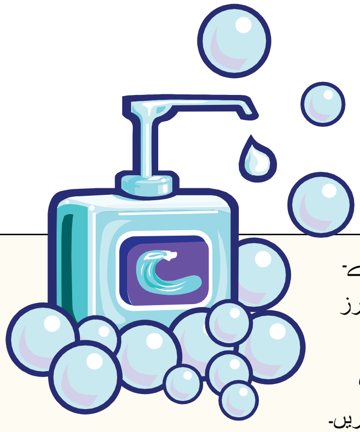
دورانِ حمل، کھانے کے لیے مچھلی ایک صحت بخش غذا ہے۔ مچھلی، لحمیات/پروٹین اور اومیگا- 3 چکنائی/اشحام کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔ ہر ہفتہ کم از کم 150 گرام (5 اونس) مچھلی کھائیں۔ یہ مقدار فوڈ گائڈ کے کھانے کے دو حصوں کے برابر ہے۔

اس قسم کی مچھلی کا انتخاب کریں، جیسے:

- سامن (salmon)
- رین بو ٹراؤٹ (Rainbow Trout)
- بحر اوقیانوس یا بحرالکاہل کی میکرل (Atlantic or Pacific Mackerel)
- کین/can میں بند 'لائٹ' ٹیونا/تونا (light tuna)
- ہیڈوک (haddock)
- سول (sole)
- تلاپیا (tilapia)
- آرکٹک چار (Arctic Char)
- سارڈین
- خارماہی/رنجہ/ہیرنگ (Herring)
- اینچووی (Anchovies)

مچھلی کی بعض اقسام میں مرکری (mercury) بہت زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ بہت زیادہ مرکری آپ کے بڑھتے ہوئے بچے کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ دورانِ حمل جن مچھلیوں سے بچنا چاہیے وہ بڑی قسم کی مچھلیاں ہیں جیسے شارک (shark) اور کِنگ فِش (kingfish)۔ 'ہیلتھ کینیڈا'/Health Canada بعض قسم کی مچھلیوں میں موجود مرکری سے بچاؤ کے لیے مشورے فراہم کرتا ہے۔ تازہ ترین معلومات کے لیے www.healthcanada.gc.ca، 1-866-225-0709 (انگریزی/فرنچ۔ مفت کال) پر جائیں۔

اپنی مقامی جھیلوں اور دریاؤں میں پکڑی جانے والی مچھلیوں میں موجود مرکری کی مقدار کے بارے میں معلومات کے لیے اَنٹیریو کی وزارتِ ماحولیات (Ontario Ministry of the Environment) کی مشورے کی فون لائن 1-800-565-4923 (انگریزی/فرنچ) یا www.ene.gov.on.ca سے رجوع کریں۔

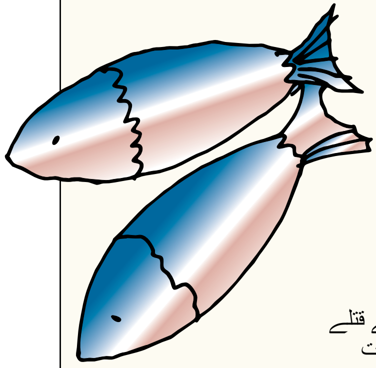


اپنے آپ اور اپنے بچے کو، غذا کے ذریعے داخل ہونے والے جراثیم سے لگنے والی بیماری، 'فوڈ پوائزننگ' (food poisoning) سے بچائیں

فوڈ پوائزننگ، دورانِ حمل آپ کے لیے بہت خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔

فوڈ پوائزننگ کے امکان کو کم کرنے کے لیے کھانے کو محفوظ طرز سے رکھیں اور استعمال کریں۔ ان طریقوں پر عمل کریں:

- ♥ اپنے ہاتھ کھانے سے پہلے، درمیان میں، اور بعد میں دھویا کریں
- ♥ کچے پھلوں اور سبزیوں کو، چھلکے سمیت، اچھی طرح دھویا کریں۔
- ♥ گوشت، مرغی وغیرہ، سمندری جانوروں، اور 'ہاٹ ڈوگ' (hotdogs) کو اچھی طرح پکائیں۔
- ♥ بازاری کھانوں پر لکھی 'بیسٹ بیفور' (Best Before) کی تاریخ، جو بتاتی ہے کہ وہ کھانا کس تاریخ سے پہلے کھا لینا چاہیے، اس پر عمل کریں۔



دورانِ حمل مندرجہ ذیل کھانے نہ کھائیں۔ یہ فوڈ پوائزننگ ہونے کے خطرے کو بڑھا دیتے ہیں:

- ♥ کچی مچھلی اور وہ جاپانی رول، 'سُوشی' (sushi)، جو کچی مچھلی سے بنے ہوں
- ♥ کچے، سیپی میں بند گھونگے نما سمندری جانور، (shellfish)، جیسے اَئسٹر (oyster) اور کلیم (clam)
- ♥ ایسا گوشت، مرغی وغیرہ، سمندری جانوروں، اور 'ہاٹ ڈوگ' (hotdogs) جو پوری طرح نہ پکا ہو
- ♥ گوشت سے بنے انگریزی 'پیٹے' (Pates)، بازار کے پکے ہوئے گوشت کے قتلے (deli meats) اور دُھوئیں میں پکائی ہوئی مچھلیاں اور ان سے بنی مصنوعات
- ♥ کچے انڈے یا ایسے انڈے سے بنائی چیزیں جنہیں پوری طرح نہ پکایا گیا ہو
- ♥ وہ دودھ جو پاسچرائز (pasteurized) نہ ہو (جیسے کچا دودھ)، یعنی فیکٹری میں اسے جراثیم مارنے کے لیے تیز گرم نہ کیا گیا ہو، اور ایسے دودھ کی مصنوعات
- ♥ کچے دودھ سے بنی نرم پنیر کی اقسام جیسے، brie, camembert, feta, goat cheese اور queso blanco
- ♥ وہ بازاری رَس (juice) جو پاسچرائز (pasteurized) نہ ہو، جیسے وہ سیب کا رَس (apple cider) جو پاسچرائز نہ کیا گیا ہو
- ♥ پھلیوں/دالوں کی کونپلیں جو کچی ہوں، خاص طور پر ایلفیلفا کی کونپلیں (alfalfa sprouts)

مزید معلومات کے لیے یہاں جائیں http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/listeria-eng.php، 1-866-225-0709 (انگریزی/فرنچ۔ مفت کال) یا TTY: 1-800-267-1245

کلیجی (liver) میں بہت زیادہ وٹامن اے (vitamin A) پایا جاتا ہے۔ وٹامن اے کی بہت زیادہ مقدار آپ کے بڑھتے ہوئے بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ ہر دو ہفتے میں ایک دفعہ، 75 گرام (2 ½ اونس) تک کلیجی کھا سکتی ہیں، اس سے زیادہ نہیں۔ یہ فوڈ گائیڈ کے کھانے کے ایک حصے کے برابر ہے

اس نمونے کی ڈائری میں ایک دن کے کھانے کا اندراج ہے:

	سبزیاں اور پھل	اناج کی مصنوعات	دودھ اور اس کے متبادل	گوشت اور اس کے متبادل	تیل اور چکنائی/ اشحام
ناشتہ پھلوں اور دہی کی لسی* (½ کپ دودھ، ½ کپ دہی، ½ کپ پھل) 2 سلائس، 'ہول گرین' ڈبل روٹی 1 انڈا	✔	✔✔	✔	½	
سنیک (snack) ½ کپ 'ہول ویٹ' گندم کا دلیہ 2 چائے کے چمچ، نرم مارجرین ½ کپ مالٹے کا رَس	✔	✔			✔
دوپہر کا کھانا دال پالک* (½ کپ دال، ½ کپ پالک) 1 روٹی ½ کپ لمبی کٹی ہوئی گاجر 1 کپ، 1% دودھ	✔✔	✔	✔	½	
سنیک (snack) سامن (salmon) کباب اور روٹی* (75 گرام سامن، آد ا کپ سبزی، آد ی ہول ویٹ روٹی، مایونیز)	✔	✔		✔	✔
رات کا کھانا جلد تیار ہونے والا مرغی اور سبزی کا سالن* (75 گرام مرغی، ½ کپ سبزیاں) 1 کپ بغیر چ ان/بران اترے چاول (brown rice)/'ہول ویٹ' روٹی	✔✔	✔✔		✔	✔
سنیک (snack) کپ فروٹ سلاد کپ کم چکنائی/اشحام والا دہی	✔		✔		
کُل حصے	8	7	3	3	2-3 کھانے کے چمچ

* ان کھانوں کی تراکیب (recipes) اس کتابچے میں موجود ہیں۔

اس کھانے کی ڈائری میں کھانے کی تمام اقسام میں سے صحیح قسم کے اور صحیح مقدار میں کھانے شامل ہیں۔ یہ بچے کی افزائیش کے لیے ضروری اجزا کا بھی ایک اچھا ذریعہ ہے، مثلاً فولیٹ، آئرَن، وٹامن سی، کیلشیَم، وٹامن ڈی، اومیگا 3 اشحام

آپ کی کھانے کی ڈائری

اپنی کھانے کی ڈائری مکمل کرنے کے لیے کوئی دن چنیں۔ جو کچھ آپ نے اس دن کھایا یا پیا، وہ لکھیں۔ گنیں کہ آپ نے کھانے کی ہر قسم میں سے کتنے حصے کھائے ہیں۔ آپ کی خوراک کا موازنہ کینیڈا فوڈ گائڈ کے مقابل کیسا رہا؟ اپنی کھانے کی ڈائری مکمل کرنے میں مدد لینے کے لیے صفحہ 15 اور 14 پر دیکھیں۔

	سبزیاں اور پھل	اناج کی مصنوعات	دودھ اور اس کے متبادل	گوشت اور اس کے متبادل	تیل اور چکنائی/ اشحام
ناشتہ					
سنیک (snack)					
دوپہر کا کھانا					
سنیک (snack)					
رات کا کھانا					
سنیک (snack)					
کُل حصے					

بچے کی افزائش کے لیے ضروری غذائی اجزا بڑھانے کے لیے آپ کیا تبدیلیاں لا سکتی ہیں؟ اپنے خیالات لکھیں۔

جب آپ کو طبیعت اچھی نہ محسوس ہو

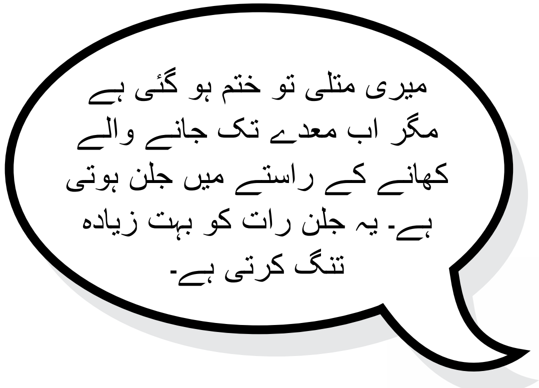
متلی اور قے آنا

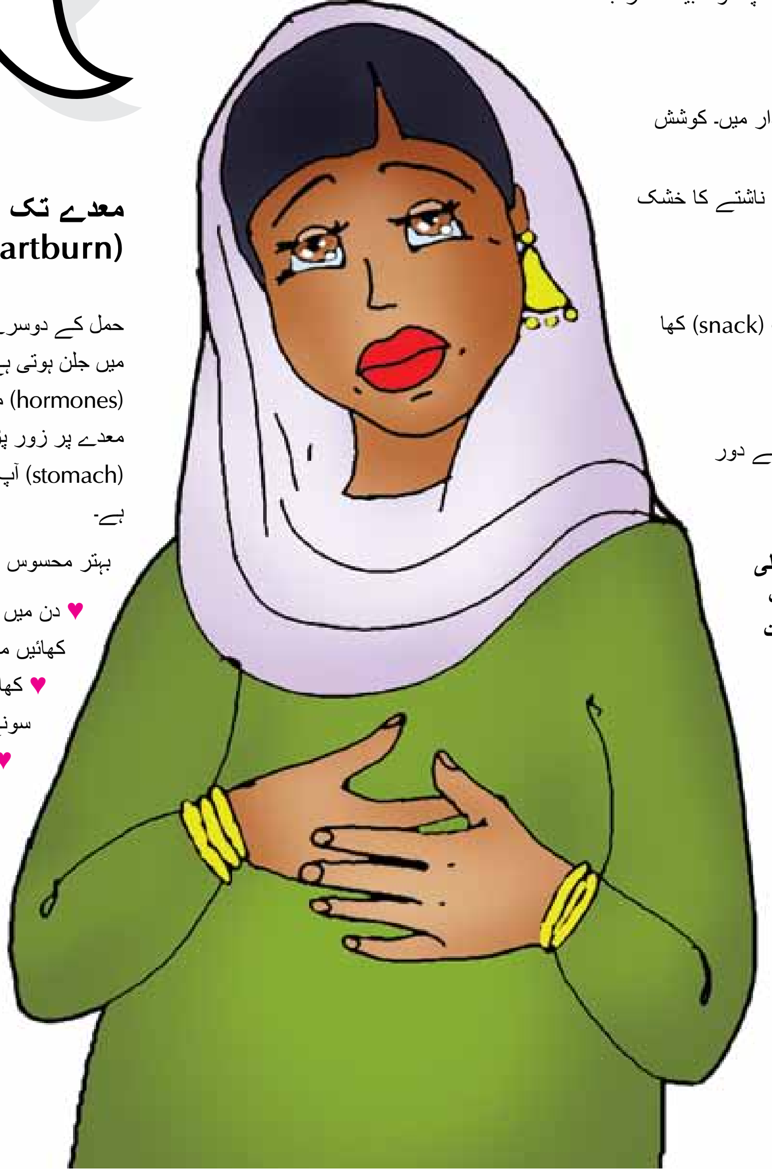
بہت سی حاملہ عورتیں وقتاً فوقتاً بیمار محسوس کرتی ہیں۔ ایسا اکثر حمل کے پہلے کچھ مہینوں میں ہوتا ہے۔ ممکن ہے یہ اپ کے ہارمون (hormones) کی مقدار میں اونچ نیچ ہو جس کی وجہ سے آپ کو طبیعت خراب محسوس ہوتی ہو۔

بہتر محسوس کرنے کے لیے یہ طریقے اپنا کر دیکھیں:

- ♥ دن میں تین دفعہ زیادہ مقدار میں کھانا کھانے کی بجائے، زیادہ دفعہ کھائیں مگر کم مقدار میں۔ کوشش کریں کہ کوئی کھانا چھوڑیں نہیں۔ خالی پیٹ آپ کی طبیعت زیادہ خراب ہوگی۔
- ♥ صبح بستر سے اٹھنے سے پہلے ہلکے نمکین بسکٹ/کریکر (cracker)، ڈبل روٹی، یا ناشتے کا خشک سیریَل (cereal) کھائیں۔
- ♥ صبح بستر سے بہت آہستہ، آرام سے نکلیں۔
- ♥ رات سونے سے پہلے تھوڑی سی مقدار میں ہلکی پھلکی صحت مند غذا¬، یعنی سنیک (snack) کھا کر سوئیں۔
- ♥ پانی والی چیزیں کھانے سے پہلے یا بعد میں پئیں، اس کے ساتھ نہیں۔
- ♥ کافی (coffee)، چکنائی والے کھانوں، اور تیز خوشبو، بو یا تیز ذائقے والے کھانوں سے دور رہیں۔

بہتر محسوس کرنے کے مزید طریقے معلوم کرنے کے لیے 'مدرسک' کی دورانِ حمل متلی ہونے اور قے آنے کی فون لائن پر کال کریں، 1-800-436-8477 (انگریزی)۔ اگر آپ کو قے آنا بند نہ ہو یا آپ کی طبیعت اتنی خراب ہو کہ بالکل کھایا نہ جائے تو اپنے صحت کی خدمات کے ماہر (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے بات کریں۔





معدے تک جانے والے کھانے کے راستے میں جلن (heartburn)

حمل کے دوسرے حصے میں اکثر عورتوں کو معدے تک جانے والے راستے میں جلن ہوتی ہے۔ یہ جلن اس لیے ہوتی ہے کیونکہ آپ کے ہارمونوں (hormones) میں تبدیلیاں آ رہی ہوتی ہیں اور آپ کے بچے کی وجہ سے معدے پر زور پڑ رہا ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے معدے کا تیزاب/ایسڈ (stomach) آپ کے حلق کی طرف آ سکتا ہے جس سے جلن محسوس ہوتی ہے۔

بہتر محسوس کرنے کے لیے ان طریقوں پر عمل کر کے دیکھیں:

- ♥ دن میں تین دفعہ زیادہ کھانا کھانے کی بجائے، دن بھر میں زیادہ دفعہ کھائیں مگر کم مقدار میں۔
- ♥ کھانے کے بعد کم از کم ایک سے دو گھنٹے انتظار کر کے پھر سونے کے لیے لیٹیں۔
- ♥ پانی والی چیزیں کھانے سے پہلے یا بعد میں پئیں، اس کے ساتھ نہیں۔
- ♥ کم چکنائی والے کھانوں کا انتخاب کریں۔
- ♥ کافی (coffee)، کولا (cola) مشروبات، شراب اور تمباکو نوشی سے دور رہیں۔

تیزابیت ختم کرنے والے 'اینٹ ایسڈ' (antacids) لینے سے پہلے یا اگر آپ کے معدے کی جلن ختم نہ ہو، تو اپنے صحت کی خدمات کے ماہر سے بات کریں۔

قبض

دورانِ حمل کھانا آپ کے جسم سے زیادہ آہستہ رفتار سے گزرتا ہے۔ اس سے آپ کے جسم کے لیے وہ غذائی اجزا حاصل کرنا نسبتاً آسان ہو جاتا ہے جو آپ اور آپ کے بچے کے لیے ضروری ہیں۔ مگر اس سے قبض بھی ہو سکتی ہے۔

قبض سے بچنے کے لیے ایسے کھانے کھائیں جن میں غذائی ریشہ (fibre) زیادہ ہے اور پانی والی چیزیں زیادہ پییں۔ چلتے پھرتے رہنا بھی ضروری ہے۔

بہتر محسوس کرنے کے لیے ان طریقوں پر عمل کر کے دیکھیں:

- ♥ دن کی شروعات دلیے، روٹی یا 'ہول گرین' سیریَل (cereal) سے کریں۔
- ♥ 'ہول گرین' ڈبل روٹی، بغیر چھان/بران اترے چاول (brown rice)، اور 'ہول ویٹ' پاسٹا (pasta) کا انتخاب کریں۔
- ♥ مختلف قسم کے لوبیا، چنے اور دالیں زیادہ کھائیں۔
- ♥ کوشش کریں روزانہ فوڈ گائڈ کے کھانے کے 7 سے 8 حصے پھل اور سبزیوں کے کھائیں۔
- ♥ پانی والی چیزیں زیادہ پییں۔ پانی، دودھ، 100% خالص پھلوں اور سبزیوں کے رَس کا انتخاب کریں۔ ممکن ہے نیم گرم یا گرم مشروب آسانی کریں۔
- ♥ صفحہ 32 پر ورزش کرنے میں مدد لینے کے طریقے دیکھیں۔

قبض کشا دوا لینے سے پہلے، اپنے صحت کی خدمات کے ماہر سے بات کریں۔ کچھ قبض کشا دوائیں دورانِ حمل لینا محفوظ نہیں۔

دورانِ حمل ہونے والی ذیابیطس (Gestational Diabetes)

بعض عورتوں کو دورانِ حمل ذیابیطس ہو جاتی ہے۔ ذیابیطس کا مطلب ہے خون کی شکر بہت زیادہ بڑھ جانا۔ خون کی شکر بڑھنے کی کچھ علامات ہیں: پیاس لگنا، زیادہ پیشاب آنا، وزن گھٹ جانا، اور تھکن محسوس ہونا۔ اکثر آپ کو کوئی بھی علامت نہیں محسوس ہوگی۔

خون کی بڑھی ہوئی شکر آپ اور آپ کے بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ اگر آپ میں کوئی ایسی باتیں پائی جاتی ہیں جو اس بیماری کے ہونے کے امکان کو بڑھاتی ہیں، یعنی اگر آپ میں کوئی 'رسک فیکٹر' (risk factors) ہیں تو آپ کے صحت کی خدمات کے ماہر آپ کو ذیابیطس کے لیے حمل کے 24 سے 48 ہفتے کے دوران ٹیسٹ کریں گے۔ اپنے صحت کی خدمات کے ماہر سے پوچھیں آیا آپ کو یہ ٹیسٹ کروانا چاہیے۔

آپ کے لیے دورانِ حمل ذیابیطس ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے:

- ♥ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے
- ♥ اگر آپ کے خاندان میں ذیابیطس ہے
- ♥ اگر آپ مقامی/'ایب اورجنل' (aboriginal)، ایشیائی، ہسپانوی، یا افریقی نسل سے ہیں
- ♥ اگر آپ کا پہلے کوئی بچہ 4.5 کلو گرام (9 پونڈ) سے زیادہ وزن کا پیدا ہوا ہے
- ♥ اگر دورانِ حمل آپ کا وزن بہت زیادہ بڑھ گیا ہے

اگر آپ کو ذیابیطس ہو جائے تو اپنے صحت کی خدمات کے ماہر سے کہیں کہ آپ کو کسی رجسٹرڈ ماہرِ غذا (registered dietician) کے متعلق بتائیں۔ رجسٹرڈ ماہرِ غذا آپ کے کھانے پینے میں ایسی تبدیلیاں لانے میں مدد کر سکتے ہیں جس سے آپ کے خون کی شکر کم ہو جائے۔ دورانِ حمل ہونے والی ذیابیطس (gestational diabetes) تقریباً ہمیشہ ہی بچہ ہونے کے بعد ختم ہو جاتی ہے۔ مگر اس کی وجہ سے آئندہ زندگی میں آپ کو ذیابیطس ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

دورانِ حمل کیا آپ کوجسمانی ورزش وغیرہ کرتے رہنا چاہیے؟

جی ہاں! باقاعدگی سے کی جانے والی ورزش ہڈیوں اور عضلات/پٹھوں (muscles) کو بنانے میں مدد دیتی ہے اور آپ کو صحت مند رکھتی ہے۔ ورزش کرتے رہنا اب بھی اتنا ہی ضروری ہے جب کہ آپ حاملہ ہیں۔ تمام بالغ افراد کے لیے ہفتہ میں کم از کم 150 منٹ کے لیے جسمانی ورزش کا عمل جو 10 منٹ یا اس سے لمبے دورانیے کے لیے کیا جائے بہترین ہے۔

باقاعدگی سے کی جانے والی جسمانی ورزش بہت طرح سے آپ کی مدد کرتی ہیں:

- ♥ یہ آپ کے جسم کو درد زہ، یعنی بچہ ہونے کے عمل کے لیے تیار کرتی ہے۔
- ♥ یہ آپ کا ذہنی دباؤ کم کرتی ہے۔
- ♥ یہ قبض ہونے سے روکتی ہے۔
- ♥ یہ آپ کا وزن صحت مند رفتار سے بڑھنے میں مدد کرتی ہے۔
- ♥ یہ آپ کے جسم میں توانائی کا احساس بڑھانے میں مدد کرتی ہے۔
- ♥ یہ آپ کو اپنے جسم کے بارے میں زیادہ مثبت سوچ رکھنے میں مدد کرتی ہے۔
- ♥ اگر آپ کو لمبے عرصوں کے لیے بیٹھنا پڑتا ہے، تو ہر گھنٹے بعد کھڑی ہو جایا کریں، انگڑائیاں لیں، ہلیں جلیں اور کچھ منٹ چلیں۔

آپ اپنے پورے حمل کے دوران ورزش وغیرہ کر سکتی ہیں۔ صرف یہ تجاویز ذہن میں رکھیں:

- ♥ اپنے صحت کی خدمات کے ماہر سے اپنے ورزش کے منصوبے پر بات کریں۔
- ♥ محفوظ سرگرمیوں کا انتخاب کریں، جیسے چلنا، جوڑوں وغیرہ پر کم اثر انداز ہونے والی ایروبک (aerobic) ورزش، تیراکی، یا پانی کی ایروبک (aerobic) ورزش۔
- ♥ بہت گرمی یا حبس میں باہر جا کر نہ ورزش کریں۔
- ♥ جب آپ ورزش کر رہی ہوں تو تمام وقت بہت پانی پئیں: ورزش سے پہلے، درمیان میں اور بعد میں۔

ورزش کے لیے تجاویز کے متعلق 'کنیڈین فیزیکل ایکٹیویٹی گائڈ لائنز' (Canadian Physical Activity Guidelines) کی ایک کاپی لیں۔ یہ گائڈ آپ کو ورزش کے بارے میں سمجھدار انتخاب کرنے میں مدد دے گا۔ www.csep.ca/english/view.asp?x=804 کی ویب سائٹ پر جائیں اور یہ معلومات مفت پی ڈی ایف (PDF) کی شکل میں ڈاؤن لوڈ کریں۔ یا 3109-941-613 پر فون کریں۔

ورزش کا کوئی بھی نیا پروگرام شروع کرنے سے پہلے اپنے صحت کی خدمات کے ماہر سے بات کریں۔ آپ حمل کے لیے "PARmed-X" بھی طلب کر سکتی ہیں یا اسے www.csep.ca/english/View.asp?x=698 (انگریزی/فرنچ) سے لے سکتی ہیں یا 1-877-651-3755 پر مفت کال کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کے ذہن میں کوئی سوال ہوں تو آپ SportCARE Exercise and Pregnancy Questions، یعنی دورانِ حمل ورزش سے متعلق سوالوں کے لیے فون کرنے کی لائن پر 1-866--93 SPORT یا 1-866-937-7678 کال کر سکتی ہیں۔

آپ اپنے پورے حمل کے دوران باقاعدگی سے ورزش سے لطف اندوز ہو سکتی ہیں۔ اپنے جسم کی علامات پر دھیان رکھیں اور خیال رکھیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں۔ اگر آپ پہلے ورزش نہیں کرتی تھیں تو محفوظ سرگرمیوں، مثلاً چلنے اور تیراکی سے آغاز کریں۔ آرام آرام سے کریں۔ اگر آپ کو کوئی بھی مسئلہ ہو تو ورزش کو روک دیں اور اپنے صحت کی خدمات کے ماہر سے فوراً بات کریں۔

• ترکیب •

سبزی اور پنیر کے 'کیساڈیاز' (quesadillas)

1 کھانے کا چمچ (15 ملی لیٹر) پکانے کے لیے سبزی کا تیل (vegetable oil)
½ لال یا سبز شملہ مرچ، چھوٹے ٹکڑوں میں کٹی ہوئی
1 کپ (250 ملی لیٹر) تازہ پالک، چھوٹی کٹی ہوئی
1 ٹماٹر، چھوٹا کٹا ہوا
2 بڑی چھان والے، یعنی بغیر میدہ ملے، آٹے (ہول ویٹ) کی روٹیاں
¾ کپ (175 ملی لیٹر) چیڈر پنیر (cheddar cheese)، کدو کش کیا ہوا

1. درمیانی آنچ پر فرائی پین میں تیل گرم کریں۔ اس میں شملہ مرچیں، پالک، اور ٹماٹر ڈال دیں۔ ایک منٹ تک پکائیں اور چمچ چلائیں۔ ان سبزیوں کو ایک پلیٹ میں نکال لیں۔
2. فرائی پین میں ایک بڑی روٹی رکھیں۔ پکی ہوئی سبزیاں چمچ سے روٹی پر ڈالیں۔ اس کے اوپر پنیر بکھیر دیں۔ اس کے اوپر دوسری روٹی رکھ دیں۔
3. 2 سے 3 منٹ تک گرم کریں کہ پنیر پگھلنا شروع ہو جائے۔ اس کو پلٹ کر مزید 2 سے 3 منٹ گرم کریں۔ فرائی پین سے نکال لیں اور تکونا کاٹ لیں۔

اس ترکیب سے 4 کھانے کے حصے بنتے ہیں

• ترکیب •

جلد تیار ہونے والا مرغی کا سالن/سٹو (stew)

1 کین/can (796 ملی لیٹر) کٹے ہوئے ٹماٹر (رَس کے ساتھ)، یا تازہ ٹماٹر کٹے ہوئے
2 کپ (500 ملی لیٹر) سبزیاں، کٹی ہوئی (آپ کی پسند کی کوئی بھی سبزیاں)
1 کپ سبز شملہ مرچ، چھوٹے ٹکڑوں میں کٹی ہوئی
4 مرغی کے سینے کے ٹکڑے، بغیر کھال مسالے – 1 چائے کا چمچ میتھی، ½ چائے کا چمچ پسا ہوا سوکھا دھنیا، پسا ہوا سفید زیرہ، بھنا ہوا موٹا کٹا سفید زیرہ، گرم مسالہ، سوکھی ادرک، ¼ چائے کا چمچ لہسن پاؤڈر، لال مرچ، کالی مرچ حسبِ ذائقہ، ایک چٹکی زعفران، اور نمک حسب ذائقہ

1. ایک بڑی پتیلی میں ٹماٹر، سبزیوں اور مسالے کو ملا لیں۔ اس کو ابالا دلائیں۔
2. اس میں مرغی کے ٹکڑے ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر 30 منٹ پکنے دیں۔
3. مرغی کے ٹکڑوں کو پلٹیں اور سبز شملہ مرچ شامل کر لیں۔ 10 منٹ مزید پکائیں۔
4. مرغی نکال لیں۔ مسالے کو ڈھکن ہٹا کر پکائیں تاکہ گاڑھا ہو جائے۔ اسے مرغی کے اوپر ڈال دیں۔

اس ترکیب سے 4 کھانے کے حصے بنتے ہیں

مبارک ہو! دورانِ حمل آپ کو بھی شاید ایسا ہی محسوس ہو کہ صحت مند طرز پر کھانا کھانے کا بہت فائدہ ہے۔ اس کے لیے آپ کو بد مزہ کھانا کھانے یا اپنے پسندیدہ کھانے چھوڑنے کی بھی ضرورت نہیں۔ کھانے سے لطف اندوز ہونے کے بہت سے طریقے ہیں۔ صحت مند طرز پر کھانے سے آپ کو توانائی ملتی ہے۔ اور آپ کو بچے کو دودھ پلانے اور ایک صحت مند گھر بار چلانے میں اس کی ضرورت ہوتی ہے۔

کیا مجھے غذائیت سے متعلق زائد مدد لینی چاہیے؟

	ہاں	نہیں
1. کیا آپ کی عمر 18 سال سے کم ہے؟	❑	❑
2. حاملہ ہونے سے پہلے کیا آپ کا وزن صحت کے لحاظ سے کم یا زیادہ تھا؟	❑	❑
3. کیا آپ وزن کم کرنے کے لیے اکثر ڈائٹنگ کرتی ہیں؟	❑	❑
4. کیا آپ جڑواں یا 3 بچوں سے حاملہ ہیں؟	❑	❑
5. کیا آپ کو متلی اور قے آنے کی وجہ سے کھانا کھانے میں مشکل پیش آ رہی ہے؟	❑	❑
6. کیا آپ سبزی خوری پر سختی سے کاربند ہیں اور جانوروں سی ملنے والی کوئی بھی خوراک نہیں کھاتیں؟	❑	❑
7. کیا آپ کا وزن بہت کم یا بہت زیادہ بڑھ رہا ہے؟	❑	❑
8. کیا آپ دن بھر میں دودھ کی مصنوعات 2 حصوں سے کم استعمال کرتی ہیں؟	❑	❑
9. کیا آپ کا کوئی ایسا مسئلہ ہے جس کے لیے خاص طرز کی خوراک کی ضرورت ہو؟ (مثلاً کھانے کی ایلرجی (food allergy)، ذیابیطس، ہاضمے کے مسائل)	❑	❑
10. کیا آپ پچھلے دو سال کے عرصے کے دوران حاملہ رہی ہیں؟	❑	❑

اگر آپ کا جواب ان میں سے کسی ایک یا زیادہ سوالوں کے لیے **ہاں** میں تھا تو کسی رجسٹرڈ ماہرِ غذا (registered dietician) سے ملنا ایک اچھا امر ہوگا۔ اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے سے کہیں کہ آپ کو کسی کے متعلق بتائیں۔ کسی رجسٹرڈ ماہرِ غذا یا اپنے علاقے میں کینیڈا کے قبل از پیدائش پروگرام برائے غذائیت (Canadian Prenatal Nutrition program) کو ڈھونڈنے کے لیے آپ اپنے مقامی محکمۂ صحتِ عامہ (Public Health Department) یا کمیونٹی ہیلتھ سنٹر (CHC) کو بھی کال کر سکتی ہیں۔

دورانِ حمل صحت مند طرز پر کھانا کھانے کے بارے میں مزیر معلومات لینے کے لیے، اور دیگر ایسی خدمات کا پتہ لگانے کے لیے جن کی آپ اہل ہو سکتی ہیں مندرجہ ذیل سے رجوع کریں:

- 'ایٹ رائٹ آنٹیریو' (EatRight Ontario) – رجسٹرڈ ماہر خوراک سے بات کرنے کے لیے مفت کال کریں 2-510-510-877-1 یا اس ویب سائٹ پر جائیں: www.ontario.ca/eatright
- آپ کا مقامی محکمۂ صحت (Public Health Department)۔ اپنا مقامی محکمۂ صحت تلاش کرنے کے لیے اس ویب پر جائیں: www.health.gov.on.ca/english/public/contact/phu/phuloc mn.html یا یہاں فون کریں: 1-800-532-3161 (انگلش)، 416-595-0006
- کوئی کمیونٹی ہیلتھ سنٹر (CHC) – www.aohc.org اور اس تحریر پر کلک کریں: "Find a centre near you"۔ (انگریزی/فرنچ) 416-236-2539 ۔ اگر آپ کے پاس صحت کی انشورنس، اوہپ (OHIP)، نہیں ہے تو کوئی CHC آپ کی مدد کر سکتا ہے۔
- کینیڈا کا ادارہ برائے صحت عامہ (Public Health Agency of Canada) www.healthypregnancy.gc.ca (انگلش/فرنچ) 416-973-0003
- کینیڈا کی قبل از پیدائش غذائیت کی معلومات کی فہرست http://cpnp-pcnp.phac-aspc.gc.ca (انگریزی/فرنچ) 1-613-952-1220 حکومت کینیڈا کا ایک قبل از پیدائش غذائیت کا پروگرام ہے (Prenatal Nutrition Program) جو عورتوں کی مدد کرتا ہے کہ وہ صحت بخش کھانے اور قبل از پیدائش ملٹی وٹامن لے سکیں۔ ان پروگراموں میں کام کرنے والے آپ کو مقامی کھانے پکانا سیکھنے میں بھی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے مقامی صحت عامہ کے یونٹ کو فون کر کے اپنے نزدیک کوئی پروگرام ڈھونڈ سکتی ہیں۔ یہ اپنے نزدیک رہنے والی دوسری حاملہ عورتوں سے ملنے کا اچھا ذریعہ بھی ہوتا ہے۔ ہے۔
- اگر آپ کے پاس کھانا خریدنے کی مالی استطاعت نہیں ہے تو آپ کسی خوراک کے بینک، 'فوڈ بینک' (Food Bank) کے پاس جا سکتی ہیں۔ آنٹیریو میں موجود فوڈ بینکوں کی فہرست دیکھنے کے لیے www.oafb.ca پر جائیں اور "Find a Food Bank" پر کلک (click) کریں۔ آپ 1-866-220-4022 پر بھی فون کر سکتی ہیں۔
- آنٹیریو میں کوئی CHC، حکومتی محکمۂ صحت عامہ، یا دیگر خدمات ڈھونڈنے کے لیے (مفت) 1-1-2 پر فون کریں۔ آپ کو آپ کی اپنی زبان میں معلومات دی جائیں گی۔ اگر آپ کو مزید مدد چاہیے ہو تو شاید آپ کے سیٹلمنٹ کے کارکن آپ کی مدد کر سکیں۔

نوٹ:

بیسٹ سٹارٹ ریسورس سینٹر اور نیوٹریشن ریسورس سینٹر صوبائی مشاورتی کمیٹی کے ممبران اور فیملی ہیلتھ نیوٹریشن ایڈوائزری گروپ کے ان کی اس کتابچہ کو تشکیل دینے اور اس پر نظر ثانی کرنے کے لئے مشکور ہیں انگریزی کی ابتدائی تحریر، از: نِکولا ڈے (Nicola Day)، آر ڈی، کنسلٹنگ ڈائیٹِشن (RD, Consulting Dietician)

best start
meilleur départ

by/par **health nexus santé**

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

'بیسٹ سٹارٹ': آنٹیریو کا زچہ، بچہ اور بچوں کی ابتدائی نشو نما کے بارے میں معلماتی وسائل کا مرکز
'ہیلتھ نیکسس' (Health nexus) ('لوگو'/ logo)
Dundas Street W., Suite 301 180
Toronto, ON M5G 1Z8
فون: 1-800-397-9567
www. healthnexus.ca

Nutrition Resource Centre ('نیوٹریشن ریزورس سنٹر')

ویب سائٹ: www.nutritionrc.ca

Citizenship and Immigration Canada | Citoyenneté et Immigration Canada

اس دستاویز کو حکومت آنٹیریو کی طرف سے ملنے والی مالی معاونت سے تشکیل دیا گیا ہے۔

ترمیم جون 2012