



Better Health for Mother and Baby

سلامت بهتر برای مادر و کودک

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

از نوشیدن مشروبات الکلی و نوشابه‌هایی که حاوی مواد کافئینی مانند قهوه و نوشابه‌های غیرالکلی که در آنها کافئین وجود دارد، خودداری کنید.

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

از غذاهایی که حاوی کلسیم هستند استفاده کنید. این مواد شامل شیر، پنیر، ماست، ماهی استخواندار و انواع لوبیاهای سبز می‌باشد.

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

برای تأمین پروتئین بدن، روزانه ۲ تا ۳ واحد مصرفی گوشت، ماهی، تخم مرغ یا لوبیاهای خشک بخورید.

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

برای تأمین ویتامین و مواد معدنی در بدن، روزانه حداقل ۵ واحد سبزیجات و میوه بخورید.

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

برای تأمین سلامتی و انرژی بدن، روزانه ۶ تا ۱۱ واحد کوچک انواع غله مانند نان گندم و برنج قهوه‌ای بخورید.

6. See your doctor early in your pregnancy.

در مراحل اولیه حاملگی به دکتر خود رجوع کنید.

7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

در موقع حاملگی وزن خود را تحت کنترل داشته باشید. این اضافه وزن در اکثر خانمها باید بین ۲۵ تا ۳۰ پوند باشد. با دکتر خود در این مورد مشورت کنید.

Farsi Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

