



# Better Health for Mother and Baby

## जुच्चा और बच्चा स्वस्थ रहे

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

शराब न पीयें और कौफी, सोडा आदि कैफीन वाले पेय पीने से मना करें।

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

हर रोज़ ऐसी चीज़ें खाएँ जिनमें कैल्शियम हो। जैसे कि दूध, चीज़, दही, काँटेदार मछली और गाढ़े हरे रंग की सब्ज़ियाँ।

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

प्रोटीन के वास्ते, हर रोज़ गोश्त, मछली, अंडा या दाल के २ से ३ परोस खाएँ।

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.

विटामिन व खनिज पाने के लिये हर रोज़ फल और सब्ज़ी के कम से कम ५ परोस खाएँ। उदाहरण के लिये, सुबह नाश्ते में सीरियल के साथ केला काट के खाएँ, और दोपहर के नाश्ते में एक सेब खा लें। दोपहर के खाने के साथ गाजर और सेलेरी खा लें और रात के खाने में ब्रोकली व सलाद खा लें।

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.

स्वास्थ्य व चुस्ती दोनों के लिये हर रोज़ अनाज के ६-११ छोटे परोस खाएँ। जैसे कि आँटा या भूरा चावल।

6. See your doctor early in your pregnancy.

गर्भावस्था शुरू होने के तुरंत बाद डाक्टर से जाकर मिलें।

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.

ध्यान रखें कि गर्भावस्था में आपका वजन ठीक से बढ़े। अधिकतर औरतों का २५-३५ पाउंड वजन बढ़ता है। अपने डाक्टर से इस बारे में राय माँगें।

Hindi 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.

