



Better Health for Mother and Baby

สุขภาพที่ดีขึ้นสำหรับมารดาและบุตร

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

หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน เช่น กาแฟและเครื่องดื่มชนิดไม่มีแอลกอฮอล์

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

รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมทุกวัน เช่น นม, เนย, โยเกิร์ต, ปลาที่มีกระดูก, และผักใบเขียวแก่

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

รับประทานเนื้อ, ปลา, ไข่ หรือถั่วชนิดแห้ง ๒-๓ ที่ ทุกวันเพื่อให้ได้โปรตีน

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.

รับประทานผักและผลไม้อย่างน้อย ๕ ที่ ทุกวัน เพื่อให้ได้วิตามินและเกลือแร่ ตัวอย่างเช่น ผ่ากล้วยผสมลงในซีเรียลมื้อเช้า, รับประทานอาหารกลางวันพร้อมกับแครอทหรือผักขึ้นฉ่าย และรับประทานของหวาน เช่น แอปเปิ้ล ส่วนอาหารเย็นเลือกรับประทานบรอกโคลีและสลัด

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.

รับประทานข้าว, ขนมปัง, หรือ ข้าวสาลีน้ำตาล เพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรง

6. See your doctor early in your pregnancy.

ปรึกษาแพทย์ตั้งแต่ระยะเริ่มแรกของการตั้งครรภ์

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.

ควรจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นในระดับที่เหมาะสมในช่วงระยะเวลาการตั้งครรภ์

สำหรับผู้หญิงส่วนใหญ่ น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นประมาณ ๒๕-๓๕ ปอนด์

หรือปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำ

Thai 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.

