



Better Health for Mother and Baby

Anne ve Bebek İçin Daha İyi Sağlık

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

1. Alkollü içkiler ile kahve ve meşrubat gibi kafein içeren içecekler kullanmayın.

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

2. Her gün kalsiyum içeren yiyecekler yiyin. Bu yiyecekler arasında süt, peynir, yoğurt, kılçıklı balıklar ve bazı koyu yeşil renkli sebzeler sayılabilir.

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

3. Protein gereksinimini karşılamak için her gün et, balık, yumurta veya hububattan 2-3 porsiyon yiyin.

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.

4. Vitamin ve mineral gereksinimini karşılamak için sebze ve meyve grubundan en az 5 porsiyon yiyin. Örneğin sabah kahvaltınıza bir muz ekleyin, ikindi bir elma yiyin. Ayrıca öğle yemeğinizde havuç veya kereviz ve akşam yemeğinizde de kara lahana ve salata yiyin.

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.

5. Sağlık ve enerji için gerekli kepekli tahıllardan 6 – 11 küçük porsiyon yiyin. Bunlar arasında kepekli buğday ekmeği ve esmer pirinç sayılabilir.

6. See your doctor early in your pregnancy.

6. Hamileliğinizin başlarında doktora gidin.

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.

7. Hamileliğiniz sırasında doğru miktarda kilo aldığınızdan emin olun. Bu bir çok kadın için 11 ile 16 kilo arası olacaktır. Doktorunuza danışın.

Turkish 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.

