



Better Health for Mother and Baby

ماں اور بچے کے لئے بہتر صحت

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

الکھول اور کیفین والی مشروبات جیسے کافی اور ہلکی مشروبات سے پرہیز کریں۔

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

روزانہ ایسی غذائیں کھائیں جن میں کیلشیم موجود ہو۔ مثلاً دودھ، پنیر، دہی، کائٹے والی مچھلی اور کچھ گہرے سبز رنگ کی ترکاریاں۔

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

پروٹین حاصل کرنے کے لئے روزانہ گوشت، مچھلی، انڈے یا خشک دالوں کی ۲-۳ خوراکیں کھائیں

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.

وٹامن (حیاتیاتین) اور معدنیات حاصل کرنے کے لئے ہر روز پھلوں اور سبزیوں کی کم سے کم پانچ خوراکیں کھائیں۔ مثلاً صبح کو سیریل پر کیلے کے کچھ ٹکڑے کتر دیں، نوپہر کے بعد ایک سیب کھائیں۔ نوپہر کے کھانے کے ساتھ گاجر یا سیلیری (celery) کے کچھ ٹکڑے اور رات کے کھانے کے ساتھ براکی اور سلاد لیں۔

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.

اناچ کی ۶ سے ۱۱ ٹک خوراکیں کھائیں۔ یہ صحت اور قوت کے لئے لازمی ہیں۔ اس میں چھان کے سمیت گندم کی روٹی اور بھورے چاول شامل ہیں۔

6. See your doctor early in your pregnancy.

حمل کے ابتدائی دنوں ہی میں ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

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.

خیال رکھیں کہ حمل کے دوران آپ کے وزن میں مناسب اضافہ ہوتا رہے۔ اکثر عورتوں کے لئے یہ ۲۵ سے ۳۵ پونڈ تک ہوگا۔ ڈاکٹری مشورہ حاصل کریں۔

Urdu 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.

