BRITISH COLUMBIA | HealthLinkBC

PEN The Global Resource for Nutrition Practice

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ

ਵਧਾਈਆਂ ਹੋਣ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ!

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨੋਟ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੌੜੇ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਮਿਨਰਲਜ਼) ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਕਦਾਰ ਖਾਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਮਿਕਦਾਰ ਸਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੋ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ''ਕੈਨੇਡਾ'ਜ਼ ਫ਼ੂਡ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣਾ'' ਵਿਚਲੀਆਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਪਣੇ ਦੂਜੀ ਜਾਂ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਾਧੂ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਫ਼ੂਡ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀਆਂ ਤਕਰੀਬਨ 2 ਤੋਂ 3 ਸਰਵਿੰਗਜ਼ (ਪਰੋਸਿਆਂ) ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਲਈ www.healthcanada.gc.ca/foodguide 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਹਰ ਡੰਗ ਦੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ'ਜ਼ ਫ਼ੂਡ ਗਾਈਡ ਵਿਚਲੀਆਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਤੇ ਹਰ ਸਨੈਕ ਦੀ (ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਲਈ) ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 7-8 ਪਰੋਸੇ ਖਾਓ। ਭਿੰਨਤਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਗੂੜ੍ਹੀ ਹਰੀ ਅਤੇ 1 ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ੋਲਿਕ ਐਸਿਡ (ਹੇਠਾਂ ਪੜ੍ਹੋ) ਜਿਹੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਮਿਨਰਲਜ਼ ਅਤੇ ਫ਼ਾਈਬਰ (ਰੇਸ਼ੇ) ਚੋਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦਨਾਂ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6-7 ਪਰੋਸੇ ਖਾਓ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਧੂ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਬਰੈੱਡ, ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦਾ

© 2011 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਪਾਸਤਾ, ਜੌਂ, ਭੂਰੇ ਚੌਲ਼, ਓਟ/ਓਟਮੀਲ, ਕੀਨਵਾਹ ਅਤੇ ਵਾਈਲਡ ਰਾਈਸ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀ ਤਾਕਤ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੇਸ਼ੇ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਪਰੋਸੇ ਲਓ। ਸਕਿੱਮ, 1% ਜਾਂ 2% ਦੁੱਧ, ਸੋਏ ਦੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਯੁਕਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

  ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੁੱਧ, ਸੋਏ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਫ਼ੋਰਟੀਫ਼ਾਈਡ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਫ਼ੈਟ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸੰਪੂਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਪਰੋਸੇ ਲਓ। ਹਲਕੇ ਮੀਟ, ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡਿਆਂ, ਟੋਫ਼ੂ, ਦਾਲ਼ਾਂ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਫ਼ਲ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮਟਰਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਫ਼ੂਡ ਗਾਈਡ ਮੁਤਾਬਕ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਪਰੋਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੱਛੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ 75 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਆਇਰਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ।

  ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘਟਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰਭੋਜਨ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਇਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ 16-20 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ ਆਇਰਨ ਵਾਲਾ ਸੰਪੂਰਕ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰਫ਼ਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰਲੋੜੀਂਦਾ ਆਇਰਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਜਿਹਾ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 0.4 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ (400 ਐੱਮ.ਸੀ.ਜੀ.) ਫ਼ੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ B12 ਵੀ ਹੋਵੇ। 1 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ (1000 ਐੱਮ.ਸੀ.ਜੀ.) ਤੋਂ ਵੱਧ ਫ਼ੋਲਿਕ ਐਸਿੱਡ ਨਾ ਲਓ।

  ਫ਼ੋਲਿਕ ਐਸਿਡ (ਫ਼ੋਲੇਟ) ਅਜਿਹਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੁਹਾਡੇ

© 2011 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰਨਿਊਰਲ ਟਿਊਬ ਡੀਫ਼ੈਕਟ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਊਰਲ ਟਿਊਬ ਡੀਫ਼ੈਕਟ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫ਼ੋਲੇਟ ਕਈ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਖ਼ੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫ਼ੈਟ, ਟਰਾਂਸ ਫ਼ੈਟ ਅਤੇ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰਸੀਮਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹੀ ਕਰੋ: ਤਲੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੱਧ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲੇ ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਪਦਾਰਥ, ਵੱਧ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਬਲੋਨੀ ਅਤੇ ਸਲਾਮੀ ਜਿਹੇ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲੇ ਮੀਟ। ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਫ਼ੈਟ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ-3 ਫ਼ੈਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ) ਦੀ ਅਕਸਰ ਚੋਣ ਕਰੋ: ਨੌਨ-ਹਾਈਡਰੋਜਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜਰਿਨ, ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ, ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਐਵਾਕੈਡੋ, ਟੋਫ਼ੂ, ਮੱਛੀ* ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ।

  *ਘੱਟ ਮਰਕਰੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤਾ ਵਾਧੂ ਵਸੀਲਿਆਂ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

- ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਕਸਰਤ ਦਾ ਨਵਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਸਾੜ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰਕਬਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਔਬਸਟੈਟਰੀਸ਼ੀਅਨ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਰ) ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ

HealthLinkBC (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) www.HealthLinkBC.ca ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਰਵਾਨਤ ਗ਼ੈਰ-ਆਪਾਤਕਾਲ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ।

HealthLinkBC (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਫ਼ਾਈਲ #68ਐੱਮ - ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ: ਘੱਟ ਮਰਕਰੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/hfile68m.stm

© 2011 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

BRITISH COLUMBIA HealthLinkBC

PEN The Global Resource for Nutrition Practice

ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਤੱਥ ਵਰਕੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ (8-1-1 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ) ਜਾਂ www.dialadietitian.org 'ਤੇ ਜਾਓ:

- ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਹੈੱਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ 'The Sensible guide to a Healthy Pregnancy' (ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਲਈ ਸੂਝਵਾਨ ਗਾਈਡ) www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide_e.html ਜਾਂ 1-800-622-6232

ਇਹਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲ਼ੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।

ਵਿਤਰਕ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLink BC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। www.healthlinkbc.ca/dietitian ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-1 `ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ

© 2011 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।