

تغذی در جریان حاملگی و شیردهی



تغذی و مراقبت HIV

- * از حالت HIV تان آگاهی حاصل نمایید.
- * برای دانستن حالت HIV تان شما باید آزمایش گردید.
- * در صورتیکه شما مبتلا به HIV باشید، با مراقبت کننده تان راجع به مراقبت و تداوی خود و اینکه چطور طفل تانرا بهتر تغذی نمایید، صحبت کنید.



- * در صورتیکه مبتلا به HIV باشید، به غذای بیشتر نیاز دارید تا برایتان انرژی بیشتر فراهم نماید.
- * با روش مقاربت مصئون، خود و طفل تانرا در جریان حاملگی و تغذی با شیر پستان، از HIV و دیگر انتانات قابل انتقال از طریق جنسی محافظت نمایید.
- * کاندوم را بصورت مداوم و درست استفاده نمایید، با یک مشاوره دهنده تنظیم خانواده مشوره نمایید.



این رساله برای یونیسیف از مواد تهیه شده توسط بخش تحقیقات علمی پوهنتون LLC در تانزانیای، کینیا، مالاوی و اخیرا در یوگندا تحت برنامه NuLife: قرارداد تعاونی USAID، ۷۱۷-۸۰۰-۰۰۰-۰۰۰۰-۰۰۰۰-۰۰۰۰-۰۰۰۰-۰۰۰۰، ۲۰۱۰، درست و تجدید گردیده است.

آماده کردن مصئون غذا

- * حفظ الصحه (نظافت) خوب برای جلوگیری از اسهال و دیگر بیماری ها مهم است.
- * از ظروف پاک استفاده نمائید و غذا را در یک محل پاک نگهدارید.
- * گوشت، ماهی و تخم را خوب پخته نمایید.
- * سبزیجات را بشوئید، آنرا بشکل سریع برای مدت کم پخته نمائید و بصورت فوری صرف نمایید تا مواد مغذی آن حفظ گردد.
- * میوه ها و سبزیجات خام را قبل از خوردن بشوئید.
- * دستان تانرا قبل از تهیه نمودن غذا و بعد از رفع حاجت و شستن طفل تان، با آب و صابون بشوئید.



نکات مهم دیگر

- * در جریان ۳ ماه اخیر حاملگی و ماه اول بعد از ولادت، بیشتر استراحت نمائید.
- * ملاریا را وقایه نمایید، در تحت یک پشه خانه مغطوس در محلول حشره کش بخوابید.
- * تابلیت های ضد ملاریا را طوریکه توصیه گردیده، بخورید.
- * از تابلیت های ضد کرم روده استفاده نمائید تا کرم ها از بین رفته و در جلوگیری از کمخونی کمک نماید.
- * از الکول، مخدرات و تنباکو اجتناب ورزید.



چه چیز را باید بدانید؟



- * در جریان حاملگی ۳ بار غذا و یک بار غذای سبک (غذای که در بین نوبت های غذایی اخذ میگردد)، در هر روز داشته باشید.
- * در جریان شیردهی ۳ بار غذا و دو بار غذای سبک (غذای که در بین نوبت های غذایی اخذ میگردد)، در هر روز داشته باشید.
- * هر روز غذاهای متنوع قابل دریافت در محل صرف نمایید.
- * برای تولید شیر پستان به کدام غذای مخصوص نیاز وجود ندارد.
- * مادران نوجوان به غذای بیشتر، مراقبت بیشتر و استراحت بیشتر نیاز دارند.



غذای اصلی: غله جات مانند جواری، گندم، برنج، ارزن، و ریشه مانند کچالو

۱ ستاره*



حبوبات مانند لوبیا، عدس، نخود و غیر

۲ ستاره*



میوه ها و سبزیجات غنی از ویتامین A- مانند ام، عنبه هندی، مالت، برگ های سبز تیره، زردک، کچالو زرد و شیرین، کدو و انواع دیگر میوه و سبزیجات مانند کیله، آناناس، بادنجان، تربوز، بادنجان رومی و کرم

۳ ستاره***



غذای با منبع حیوانی مانند گوشت، مرغ، ماهی، جگر، تخم مرغ و تولیدات شیر

۴ ستاره***



مقدار کم روغن مانند روغن نباتی، مارگارین، مسکه و غیره جذب بعضی ویتامین ها را بهبود میبخشد، و انرژی بیشتر فراهم میسازد.

خانم های حامله و شیرده ضرورت دارند تا:

- * در جریان حاملگی حد اقل چهار مرتبه در مراقبت قبل از ولادت اشتراک نمایند، و هر قدر زود که امکان داشته باشد آن را آغاز نمایند .
- * هر زمانیکه تشنه شوند، مایعات بنوشند.
- * از اخذ چای و قهوه همراه با غذا خودداری نمایند و نوشیدن قهوه را در جریان حاملگی محدود سازند.

به کدام متممات (سپلیمنت) نیاز دارید؟

- * شما در جریان حاملگی و حد اقل برای مدت ۳ ماه بعد از ولادت طفل تان، به تابلیت های آهن و فولیک اسید نیاز دارید.
- * تابلیت های آهن را با غذا اخذ نمائید تا جذب آن افزایش یابد.
- * همیشه از نمک آیودین دار استفاده نمائید تا از عدم توانایی یادگیری، تاخیر انکشاف و رشد فزینیکی ضعیف در طفل و جاغور در نزد مادر جلوگیری صورت گیرد.

- * ویتامین A را بصورت فوری بعد از ولادت یا در جریان ۶ هفته بعد از ولادت اخذ نمایید، تا از رسیدن ویتامین A به شیرخوار از طریق شیر تان اطمینان حاصل گردد.

