

حمل کے دوران غذائیت

مریضوں اور خاندان کے لیے معلومات



ڈیپارٹمنٹ آف نیوٹریشن اینڈ فوڈ سروس



آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی
The Aga Khan University Hospital, Karachi



A Unit of The Aga Khan Hospital and Medical College Foundation; Licensed under Section 42 of the Companies Ordinance, 1984;
Registered Office: Stadium Road, P. O. Box 3500, Karachi 74800, Pakistan

یہ ایک عام مفروضہ ہے کہ جب عورت امید سے ہو جائے تو اسے دو افراد کا کھانا کھانا چاہیے۔ اگرچہ یہ درست ہے کہ آپ کے جسم کو حمل کے دوران اضافی غذائیت کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ آپ اور آپ کا بچہ صحت مندر ہے، لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ کو دو گنا کھانا کھانے کی ضرورت ہے۔ درحقیقت تجویز کیا جاتا ہے کہ دن بھر میں محض 300 اضافی کیلو ریز کا حصول زیادہ تر خواتین کے لیے کافی ہوتا ہے۔ حمل کے دوران 25 سے 35 پونڈ وزن میں اضافہ ہوتا ہے لیکن اس کا انحصار دوسری باتوں کی طرح ہر عورت کے حمل سے پہلے والے وزن پر ہوتا ہے۔ اپنی ڈاکٹر سے مطلوبہ حد تک وزن بڑھانے کے سلسلے میں بات چیت کریں۔

حمل کے دوران اہم غذائیت

لحمیات

حمل کے دوران غذا میں لحمیات سب سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔ یہ آپ اور آپ کے بچے کی جسمانی ہفتوں کی مناسب بڑھوتری کی ذمہ دار ہے۔ بغیر چربی والا گوشت، انڈے، بیج، لحمیات کا اچھا ماخذ ہیں۔

کیشیم

کیشیم جس سے آپ کی ہڈیاں اور دانت مضبوط ہوتے ہیں دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی مصنوعات میں پایا جاتا ہے۔ مثلاً پنیر، دہی، گہری سبز سبزیاں، کیشیم فورٹیفائیڈ سیریل، کیو کرس، پھلیاں اور بروکلی۔

فولاد

فولاد آپ اور آپ کے بچے کے خون کے لیے ضروری ہے۔ گوشت، آئرن فورٹیفائیڈ سیریل، روٹی، پالک اور خشک میوے میں فولاد پایا جاتا ہے۔ آپ کے ڈاکٹر آپ کو آئرن سپلیمنٹ بھی تجویز کر سکتے ہیں۔

فولک ایسڈ

فولک ایسڈ ماں کے پیٹ میں بچے کو neural tube کی خرابیوں سے بچاتا ہے۔ یہ خون کے سرخ ذرات بنانے میں مدد دیتا ہے۔ فولک ایسڈ بہت سی غذاؤں میں پایا جاتا ہے مثلاً لوبیا، مٹر، چنوں والی سبزیاں، نارنگی اور نارنگی کرس اور فورٹیفائیڈ بریک فاسٹ سیریلز۔

اومیگا تھری فیٹی ایسڈ (Omega three fatty acid)

اومیگا تھری فیٹی ایسڈ بچے کے دماغ اور آنکھوں کی مناسب بڑھوتری کے لیے بہت ضروری ہے۔ یہ قبل از وقت زچگی کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ یہ جڑ چھلی میں بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔

حمل کے دوران بنیادی خوراک

- دن بھر میں تین سے چار سرونگ دودھ اور دودھ سے بنی مصنوعات کا استعمال کیجئے۔
ایک سرونگ = ایک کپ دودھ جو کہ کیلشیم کے حصول کا اہم ذریعہ ہے۔
ان میں لوفیٹ دودھ، دہی، پنیر اور کاج پنیر شامل ہیں۔
- ہر روز نو یا اس سے زائد سرونگ ڈبل روٹی اور دلیے کا استعمال کیجئے۔
دلیے کی ایک سرونگ = بریڈ کا ایک سلاٹس یا آدھی چپاتی۔
جو کہ طاقت، وٹامن بی، اور فائبر مہیا کرتی ہے۔ ڈبل روٹی، اوٹ میل، پاستا، چاول اور کم چکنائی والے مٹن استعمال کریں۔
- دو سے تین سرونگ پروٹین والی غذاؤں کا استعمال کیجئے۔
ایک سرونگ = دو سے تین اونس گوشت جیسے کہ کم چربی والا گوشت، مچھلی، مرغی اور اٹھ
- تین سرونگ پھل اور چار سرونگ سبزیوں کو اپنی غذا میں استعمال کیجئے۔
ایک سرونگ: آدھا کپ پکی ہوئی اور ایک کپ کچی
جو وٹامن اور منرل مہیا کرتی ہیں۔ پھلوں اور سبزیوں میں سے ہر طرح کی اقسام کا انتخاب کیجئے جیسے پالک، گاجر، گوبھی، آلو، سیب
- زیادہ سے زیادہ مائع کا استعمال کیجئے۔ دن میں کم از کم آٹھ گلاس پانی پیجئے۔
- کیفین کی مقدار کو محدود رکھیئے۔ آپ دن میں تین سے چار کپ سبز چائے کا استعمال کر سکتی ہیں۔

حمل کے دوران مسائل

ذیل میں دی گئی تباہی ویر حمل کے دوران ہونے والی پیچیدگیوں میں آرام پہنچا سکتی ہیں۔

چکر اور متلی:

- دو سے تین گھنٹے بعد کچھ نہ کچھ کھاتی رہیے۔
- بھوک کو نظر انداز نہ کیجئے اور کھانا نہ چھوڑیے۔

- تلی ہوئی، مسالے والی غذائیں یا ان دوسری غذاؤں سے اجتناب برتیں جو بے آرامی پیدا کر سکتی ہیں۔
- کھانا کھانے کے بعد پانی پینے کے بجائے کھانے کے دوران پانی پیجئے۔
- سونے سے پہلے کچھ اسٹیکس کھائیے۔

قبض:

- دن میں آٹھ سے بارہ کپ مائعات کا استعمال کیجئے جیسے پانی، جوس یا دودھ وغیرہ
- ہائی فائبر والی غذائیں کھائیے مثلاً بارن ڈبل روٹی، چکی کا آٹا، دیے، پھل، سبزیاں اور خشک پھلیاں
- روزانہ جسمانی طور پر متحرک رہیے۔ حمل کے دوران چہل قدمی اچھی سرگرمی ہے۔

سینے کی جلن:

- ہر دو سے تین گھنٹے بعد کم چکنائی والی غذا کا استعمال کیجئے۔
- کیفین والی کافی اور سافٹ ڈرنک کی مقدار کو محدود کیجئے۔
- سونے سے پہلے زیادہ کھانا کھانے سے گریز کیجئے۔
- اینٹاسڈ (دافع تیزابیت) استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیجئے۔

آؤٹ پشڈٹ نیوٹریشن کیئر کلینک

گیسٹر وکلینک (JHS Building)	نذر علی والی بلڈنگ (NW2)
فون: +021 34861055/6308	فون: +21 34865789/34865790
جمعرات	جمعہ سے جمعہ
اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 12:00 بجے	اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 11:00 بجے
اسپورٹس اینڈری ہسپتالیٹی سینٹر	کنسلٹنگ کلینک (CC4)
فون: +21 34861662	فون: +21 34861034
منگل	جمعہ
اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 11:00 بجے	اوقات: دوپہر 2:00 سے شام 4:00 بجے