

ጤናማ እርግዝና

ስለ እርግዝናዎ አስፈላጊ መረጃ፡

የሐኪም ቀጠሮዎች

- እርጉዝ መሆንዎን ካወቁ በኋላ ወደ ቀዳማዊ ሐኪምዎ ይሂዱ።
- በእርግዝናዎ ወቅት፣ ለእርግዝናዎ ምርመራ በየወሩ ሐኪም መጎብኘት ይኖርብዎታል፣ ህመም የማይሰማዎ ሲሆንም እንኳን።
- ህጻኑ ከመወለዱ ከአንድ ወር በፊት፣ የእርግዝና ሐኪምዎ በየሳምንቱ ሊያይዎ ይፈልጋል።
- በሌሎች ሐኪሞች ወይም ስፔሻሊስቶች እየታዩ ከሆኑ፣ እርጉዝ ለመሆንዎ መንገርዎን ያረጋግጡ።
- አስፈላጊ ከሆነ፣ ሐኪሙ አስተርጓሚ ማቅረብ ይኖርበታል። እርዳታ ካስፈለገዎ፣ የኬዝወርከር ወይም ጓደኛዎን ይጠይቁ።
- ቀጠሮዎ ላይ ከመገኘትዎ በፊት፣ ሐኪምዎን ምን እንደሚጠይቁ አስበው ይምጡ። እንዴት እንደሚሰማዎ፣ ስለ ምግብና ጤናማ እርግዝና ለመሳሰሉት ጥያቄዎች መልስ ሊሰጡዎ ይችላሉ።

ምን መብላት/መጠጣት እንዳለብዎት

- ያልተፈተገ እህል ዳቦ
- እህሎችና ሩዝ
- ብዙ ፍራፍሬዎች
- አታክልት
- ሥጋና ሌሎች ፕሮቲኖች
- ወተት
- ህጻን ልጅዎ ጠምቶታል! በየቀኑ ከ 6 እስከ 8 ብርጭቆ ውሃ ይጠጡ።

- አንድ ብዙ ምሳ ከሙብላት ይልቅ፣ ጥቂት ማቆያ ምግቦችን ቀኑን ሙሉ ለሙብላት ይሞክሩ።
- እርስዎና ህጻን ልጅዎ ከ WIC ፕሮግራም እርዳታ ለማግኘት ብቁ ናችሁ፣ ይህ ፕሮግራም ለሚገዙ ጤናማ ምግቦች የሚሆን ተጨማሪ ገንዘብ ይሰጥዎታል።

ምን ሙብላት/መጠጣት እንደሌለብዎት

- ሻይ፣ ቡና ወይም ሱዳ አይጠጡ። የግድ መጠጣት ካለብዎት፣ በቀን ከ 1 እስከ 2 ኩባያዎች በላይ አይጠጡ።
- በደምብ ያልበሰለ ሥጋ ወይም እንቁላሎችን አይብሉ።
- ያልበሰለ ሆትዶጎ ወይም ከደሊ ወይም ሬስቶራንት የተገዛ የተቆረጠ ሥጋ አይብሉ።
- በዘይት የተጠበሱና ከፍተኛ የስኳር መጠን ያላቸው ምግቦችን ላለሙብላት ይሞክሩ። ሆድዎን እንዲቆርጥ ሊያደርጉ ይችላሉ።

የሰውነት ክብደት መጨመር

- አብዛኛዎቹ ሴቶች በእርግዝናቸው ወቅት ከ 25-35 ፓውንድ (11 ኪግ-16 ኪግ) ክብደት ይጨምራሉ። በመጀመሪያዎቹ 3 ወራቶች ውስጥ ከ 2 እስከ 4 ፓውንድ (1-2 ኪግ) ክብደት መጨመር ይገባዎታል፣ እንዲሁም ከዚያ በኋላ 3/4 የ 1 ፓውንድ (0.25 ኪግ- 0.5 ኪግ) በሳምንት መጨመር ይገባዎታል።
- ከእርግዝናዎ ወቅት በፊት ከሚገባ በላይ ክብደት ወይም ከሚገባ በታች ክብደት ከነበርዎት ምን ያህል ክብደት መጨመር እንዳለብዎ ሐኪምዎን ይጠይቁ።
- ቶሎ ብለው ክብደት ከጨመሩ ማድረግ የሚችሏቸው ጥቂት ነገሮች የሚከተሉት ናቸው፦

- እንደ ፍራፍሬዎች ወይም እንደ የቀዘቀዘ የግርት (እርጎ)፣ ሰርቤ፣ ፑዲንግ ወይም ጄሎ የመሳሰሉ አነስ ያሉ ማቆያ ምግቦችን ይምረጡ።
- ምግብ በሚያሰናዱ ወቅት፣ በጣም ትንሽ ቅቤ፣ ዘይት፣ ክሪም፣ ማዮኔስ፣ ወይም የሰላጣ ድረሲንግ ይጠቀሙ።
- “አነስተኛ ካሎሪ” ወይም “አነስተኛ ስብ” የሚሉ የጽሁፍ ምልክቶችን ይፈልጉ።
- የተጋገረ፣ የተጠበሰ፣ ወይም እሳት ላይ የተጠበሰ ዶሮ፣ ዓሳ ወይም ተርኪ ያሰናዱ። ጣዕም ለመጨመር፣ ከቅባት ፈንታ ቅመማ ቅመም ይጨምሩ።

መድሃኒት

- በእርግዝና ወቅት የሚወሰድ ቫይታሚን በየቀኑ ይውሰዱ።
- አንዳንድ መድሃኒቶች ህጻኑን ሊጎዱት ይችላሉ፣ ስለሆነም ከእርግዝናዎ በፊት በሐኪም ስለታዘዙልዎ መድሃኒቶች ሐኪምዎ ያማክሩ።
- ማንኛውንም አዲስ መድሃኒት ከመውሰድዎ በፊት ለሁሉም ሐኪሞችዎ ያሳውቁ።

ስጃራ ማጨስ፣ የአልኮል መጠጦችና ጎጂ ዕጾች

- ስጃራ አያጭሱ፣ ስጃራ ከሚያጨሱ ሰዎች ጋር ደግሞ በአንድ ክፍል ውስጥ አይሁኑ።
- በእርግዝናዎ ወቅት የአልኮል መጠጥ ወይም ጎጂ ዕጾችን አይውሰዱ።

ድርጊትና እንቅልፍ

- ለሊት 8 ሰዓት እንቅልፍ ለመተኛት ይሞክሩ። በግራ ጎንዎ መተኛት የተሻለ ነው ምክንያቱም ወደ ህጻኑ የሚሄደውን ደምና ምግብ እንዲጨምር ያደርጋል።

- በየቀኑ ለ 30 ደቂቃ ስፖርት ይሰሩ። አዲስ የስፖርት ፕሮግራም ከመጀመርዎ በፊት ሐኪምዎን ያነጋግሩ።
- ጡቶችዎ እየተለቁ ስለሚመጡ ሊያምዎት ይችላል። ጡቶችዎን የሚደግፍና ልክ የሆነ የጡት መያዣ ይልበሱ።

ደህንነት

- በእርግዝናዎ ወቅት ራጂ ከመነሳትዎ በፊት ወይም ቀዶ ጥገና ከማድረግዎ በፊት ሐኪምዎን ይጠይቁ። በጥርስ ሐኪምዎ የሚደረጉ ራጂዎች፣ በሆድዎ አካባቢ መከላከያ ልባስ እስከ ተደረገልዎ ድረስ ደህና ናቸው።
- በ 4ኛና በ 6ኛ የእርግዝናዎ ወር መካከል ወይም በሁለተኛው የእርግዝና ሲሶ ግዜዎ ላይ ወደ ጥርስ ሐኪምዎ ይሂዱ። ይህ ለእርስዎና ለህጻኑ ጤንነት ተብሎ ነው።
- ከቀለሞች፣ ከጸረ ተባዮች፣ ከበረኪናና ከሌሎች አደገኛ ኬሚካሎች ይራቁ።
- የድመት ዓይነምድር ማጠራቀሚያ ባኮ፣ ወይም የወፍ ወይም በደረት የሚሳቡ ፍጡራን (ሬፕታይል) ጎጆዎችን አያጽዱ። የእንስሳ ዓይነምድር እርስዎንና ህጻን ልጅዎን ሊያሳምሙ የሚችሉ ባክቴሪያዎች አሉት።
- ሁሉ ግዜ ሲትቤልት ያድርጉ!! እያደገ ከመጣው ሆድዎ በታች ከዳሌዎ ዝቅ ይሰሩት።

አስቀድሞ እቅድ ማውጣት

- ከመውለድዎ በፊት፣ የሚከተሉትን ማድረግ ይኖርብዎታል፦
 - የካርሲት (ከሆስፒታሉ ህጻን ልጅዎን ይዘውበት የሚሄዱበት አንድ ያስፈልግዎታል)

- አስቀድመው እቅድ ያውጡና፣ ለ 6 ሳምንት የሚሆኑ ዳይፐሎማቶች፣ ልብሶች፣ የወተት ጠርመሶች፣ የህጻን መጠራረጊያዎችና በቀላሉ ሊዘጋጁ የሚችሉ ምግቦችን ይግዙ።
- ወደ ሆስፒታሉ ይዘው የሚመጡትን ልብስ፣ ሳሙናና ሌሎች ነገሮችን የየዘ ሻንጣ። እርስዎና ልጅዎ እቤት የምትለብሷቸውን ልብሶች ጨምረው ይያዙ። (በሆስፒታሉ ውስጥ ከ 1-2 ቀን ይቆያሉ)
- ተለቅ ያሉ ልጆች ካሉዎ፣ መጀመሪያ ወደ ቤትዎ ሲመለሱ፣ ከአዲሱ ልጅዎ ጋር የተለመደ ድርጊትን ለማድረግ የልጅ እንክብካቤዎን ዝግጅት ያድርጉ።
- ምጥ ሲጀምርዎ የሚደወሉላቸውን ሰዎች ስልክ ቁጥሮች ዝርዝር ያዘጋጁ። ወደ ሆስፒታሉ መጓጓዣ ያዘጋጁ።