یوه روغه امیندواري

ستاسو د امیندواری په اړه مهم معلومات:

د ډاکټر لیدو وعدې

- همدا چې تاسو فکر وکړئ چې امیندواره یاست د خپلې لومړنۍ روغتیا ساتنې له ډاکټر سره وګورئ.
- د امیندواری په ترڅ کې، د معاینې لپاره باید تاسو له ولادي ډاکټر سره هره میاشت وګورئ، اند که تاسو د ناروغۍ احساس هم ونکړئ.
- له لنګون څخه یوه میاشت مخکې، ولادي ډاکټر به ښایي وغواړي چې تاسو هره اونۍ وګوري.
- که تاسو د نورو ډاکټرانو یا متخصصینو له خوا معاینه کیږئ، تاسو باید هغوي ته ووایئ چې امیندواره یاست.
- که اړتیا وي ډاکټر باید هرکله یو ژباړونکی چمتو کړي. که مرسته ته اړتیا لرئ د دوسیه له مسول یا ملګري څخه یې وغواړئ.
- د لیدو له وعدو څخه وړاندې د هغه پوښتونو په اړه چې غواړئ یې له ډاکټر څخه وپوښتئ فکر وکړئ. هغوي کولی شي د هغه پوښتنو په اړه چې تاسو باید څنګه احساس ولرئ، پرهیز وکړئ، او څنګه یوه روغه امیندواري ولرئ ځواب درکړي.

څه وخورئ/وڅکئ

- د خالصه غلې ډوډۍ
- غله جات او وریجې
- ډیره تازه میوه
- سبزیجات

- غوښه او نور پروتینونه
- شیدې
- ستاسو ماشوم تږې دې! هر ورځ شاوخوا له ۶ څخه تر ۸ ګیلاسو پورې اوبه وڅکئ.
- په یو ځل د ډیرو خوړو د خوړولو پرځای، هڅه وکړئ لږ خواړه د ورځې څو ځلې وخورئ.
- تاسو او ستاسو ماشوم د WIC پروګرام مستحق یې، کوم چې تاسو ته د روغو خوراکي توکو لپاره اضافي پیسې درکوي.

څه ونه خورئ/ ونه څکئ

- چای، کافي، یا سوډا مه څکئ. که غواړئ چې هرو مرو یې وڅکئ، نو ورځې له ۱ نه تر ۲ پیالو څخه زیات مه څکئ.
- نیم خامه غوښه یا هګۍ مه خورئ.
- د دوکان یا رستورانت خام ساسچ یا ټوټه شوې غوښه مه خورئ.
- هڅه وکړئ سره شوي یا د ډیرو خوږو لرونکي خواړه ونه خورئ. هغه به ستاسو نس په درد کړي.

د وزن اخیستل

- ډیرې میرمنې د امیندوارۍ په دوره کې ۲۵-۳۵ پونډه (۱۱-۱۶ کیلوګرامو) پورې وزن اخلي. تاسو باید په لومړیو ۳ میاشتو کې له ۲ څخه تر ۴ پونډه (۱-۲ کیلوګرامو) پورې وزن واخلئ او شاوخوا له ۳/۴ څخه تر ۱ پونډه (۰,۲۵-۰,۵ کیلوګرامو) پورې وزن له هغې څخه وروسته هره اونۍ واخلئ.

- که تاسو له امیندواری څخه وړاندې وزن ډیر یا کم کړئ، له خپل ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ چې تاسو باید څومره وزن واخلئ.
- که تاسو په چټکی ډیر وزن اخلئ دلته ځیني شیان دي چې تاسو یې ترسره کولی شئ:
  - د لږو غوړو لرونکي خواړه لکه د یخو مستو لږه اندازه، شربت، فرني، یا جیلي غوره کړئ.
  - د پخلي په وخت کې له لږو کوچو، غوړو، کریم، د ماینز چکني یا د سلاد چکني څخه کار واخلئ.
  - د هغه لیبلونو په لټه کې اوسئ چې وایي "تیټ کالري" یا "لږ غوړ."
  - د چرګ، کب یا پیل مرغ غوښته سره کوئ، دم پخت کوئ یا کباب کوئ. د غوړ پرځای خوند لپاره ډیره مساله وکاروئ.

درمل

- له زیږیدونه وړاندې ویټامین هره ورځ اخلئ.
- ځیني درمل ستاسو ماشوم ته زیان رسولی شي، نو د هر ډول درملو په اړه چې تاسو ته ستاسو د امیندواری څخه مخکې توصیه شوي له خپل ډاکټر سره په مشوره وکړئ.
- د هر ډول نوي درملو له اخیستلو څخه وړاندې له خپلو ډاکټرانو سره په مشوره وکړئ.

سګریټ څکول، الکول او مخدره توکي

- سګریټ مه څکئ، او له هغه خلکو سره چې سګریټ څکي په یوه خونه کې مه اوسیږئ.

- د خپلې امیندواری په دوران کې الکول مه څکئ یا مخدره توکي مه کاروئ.

فعالیت او خوب

- هڅه وکړئ هره شپه ۸ ساعته خوب وکړئ. دا به ښه وي چې په کین طرف پریوزئ ځکه دا د ویني جریان او ستاسو د ماشوم تغذیه زیاتوي.
- هره ورځ د ۳۰ دقیقو لپاره تمرین وکړئ. د نوي تمرین پروګرام له پیل څخه وړاندې له خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ.
- ستاسو تیوونه به لوی شي، او ښایي درد به ولري. داسي یو واسکټ واغوندئ چې هغوي کلک و په ښه توګه پکې ځای شي.

خوندیتوب

- د امیندواری په ترڅ کې د ایکسرې اخیستلو یا جراحی څخه وړاندې له خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ. د غاښ ایکسرې کوم زیان نلري که چیرته د ګېډې له پاسه یو ډال ځای پر ځای شوې وي.
- د غاښو ډاکټر ته د څلورمې او شپږمې میاشتې په منځ کې، یا شپږمې میاشتې څخه وروسته ولاړ شئ. دا ستاسو او ستاسو د ماشوم روغتیا لپاره ده.
- له رنګونو، حشره وژونکي موادو، بلیچ او نورو خطرناکه کیمیاوي موادو څخه ځان وساتئ.
- د پیشوګانو بکس، یا د پرندو یا خزندو کپسونه **مه پاکوئ**. د ژوو غایطه مواد بکتریاوې لري چې تاسو او ستاسو ماشوم ناروغه کولی شي.

- همیشه د موټر سیټ کمربند تړئ!! کمربند له کوناټو څخه پورته، او له نوم څخه ښکته تړئ.

له مخکې څخه پلان جوړول

- له زیږدون څخه وړاندې تاسو باید د لاندو مواردو په اړه پلان ولرئ:
  - د موټر سیټ (چې له خپل ماشوم سره پکې له روغتون څخه کور ته راشئ)
  - له مخکې پلان جوړ کړئ او د ۶ اونیو پمپر، جامې، بوتلې، لامده دستمالونه ، او په آسانی جوړیدونکې خواړه وپیرئ.
  - یو بیګ له جامو، صابون، او نورو شیانو سره چې تاسو به یې روغتون راوړئ. خپلې او د ماشوم جامې چې کور کې به یې اغوندئ ټولې کړئ. (تاسو به په روغتون کې ۱-۲ ورځو پورې پاتې شئ)
- که تاسو لوی کوچنیان لرئ، له خپل نوي ماشوم سره د یو منظم پلان جوړولو لپاره کله چې تاسو په لومړي ځل کور ته راځئ د ماشوم ساتنه تنظیم کړئ.
- د هغه کسانو د ټلیفون شمېرو یو لست چې غواړئ د خپل کار پیل په ترڅ کې ورته زنګ ووهئ جوړ کړئ. تر روغتون پورې د تګ ټرانسپورت ترتیب کړئ.