



গর্ভাবস্থায় পুষ্টি (alimentazione

in gravidanza)

গর্ভাবস্থার সুস্থ থাকার জন্য জন্য সামান্য কিছু খাদ্য টিপস



গর্ভাবস্থায়, খাদ্য শৈলী
হিসাবে বোঝা যায়,
জীবনের অন্যান্য সময়ের
তুলনায় খুব বেশি আলাদা
হয় না। দ্বিতীয় এবং
তৃতীয় মাসের শুরুর
দিকে শক্তির প্রয়োজন
দেখা দেয়, যেখানে মায়ের
চাহিদা সাথে শিশুর
চাহিদা ক্রমবর্ধমানভাবে
বৃদ্ধি পায়।



গর্ভাবস্থায় সঠিক ডায়েট

(La giusta dieta in gravidanza)

গর্ভাবস্থায় ওজন বৃদ্ধি স্বাভাবিক। যাইহোক, পছন্দসই বৃদ্ধি সবসময় একই রকম হয় না এবং শুরুর ওজনের উপর নির্ভর করে: স্বাভাবিক ওজনের পরিস্থিতিতে, প্রাক-গর্ভাবস্থার পর্যায়ে কাঙ্ক্ষিত বৃদ্ধি ১১.৫ থেকে ১৬ কেজির মধ্যে হয়।

গর্ভাবস্থায় অত্যধিক ওজন বৃদ্ধি কিংবা হ্রাস কোনটি উপযুক্ত নয়, এমনকি যদি আপনি অতিরিক্ত ওজন বা স্থূলতার অবস্থা থেকেও শুরু করেন। নির্দিষ্ট ওজন বৃদ্ধির লক্ষ্য তাই আপনার গাইনোকোলজিস্ট বা রেফারেন্সের ডায়েটিশিয়ানদের সাথে শেয়ার করা উচিত

দ্বিতীয় এবং তৃতীয় মাসের খাবারের ছোট অংশ সম্পূরক খাবার হতে হবে। এর অর্থ এই নয় যে দ্বিগুণ বেশি খাওয়া: প্রধান খাবার এবং ম্যাকসে ইতিমধ্যে অন্তর্ভুক্ত খাবারের অংশ বাড়িয়ে সুপারিশকৃত চাহিদা পূরণ করা সম্ভব।

গর্ভাবস্থায় কিছু পুষ্টি আরও বেশি গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে, যেমন ফলিক অ্যাসিড, আয়রন, ভিটামিন ডি, ক্যালসিয়াম। আপনার স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে কোন খাদ্য সম্পূরক তার ব্যবহার মূল্যায়ন করুন।

সাধারণ নির্দেশ (Indicazioni generali)

সাধারণভাবে, গর্ভাবস্থায় পুষ্টির ইঙ্গিত চালু থাকে(সকলের জন্য বৈধ) একটি পুনঃবন্টন এবং ভারসাম্য সকলের জন্য পরিবর্তিত হয় এবং পুষ্টি:

- খাবারের দিনটিকে তিনটি প্রধান খাবার এবং দুই বা তিনটি কাঠামোগত ম্যাক্রোসের মধ্যে সাজান, কখনই খাবার এড়িয়ে যাবেন না;
- প্রতিটি খাবারে জটিল কার্বোহাইড্রেট, প্রাণী ও উদ্ভিজ্জ প্রোটিন, ফাইবার, ভিটামিন এবং খনিজ লবণ একত্রিত করুন, সবগুলোই একটি ভালো তেল দিয়ে পাকানো হতে হবে;
- দিনের খাবারের দুই বা তিন অংশে তাজা ফল এবং মৌসুমি শাকসবজি খান;
 - প্রতিটি খাবারে রুটি, পাস্তা, আলু, পোলেন্টা, সিরিয়াল আকারে শর্করা গ্রহণ করুন;
 - সপ্তাহে চার বা পাঁচ বার প্রোটিন গ্রহণ করুন, সবজির উৎস (লেগুম) পশুর উৎসের সাথে (মাছ, মাংস, ডিম, পনির ...);
 - সপ্তাহে অন্তত দুই বা তিনবার মাছ খান, ছোট নীল মাছ (অ্যাক্টোভি, সার্ডিন, ম্যাকেরেল, অ্যাক্টোভিস) পছন্দ করুন পারদের মতো দূষিত হওয়ার ঝুঁকি;
 - পশু চর্বি তুলনায় উদ্ভিজ্জ চর্বি গ্রহণ করা ভালো।

খাদ্য নিরাপত্তা

(Sicurezza alimentare)

কিছু খাবার সংক্রমণের বাহন হতে পারে, যেগুলোতে বিষাক্ত পদার্থ থাকে (যেমন ক্যাফিন এবং অ্যালকোহল) যা খাদ্যের স্বাভাবিক বিকাশে হস্তক্ষেপ করতে পারে।

ক্রম গর্ভাবস্থার পুষ্টি নিরাপদ হওয়ার জন্য, তাই গ্রহণ করার জন্য ভাল স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন এবং যে খাবার এড়ানো বা সীমিত করা প্রয়োজন সে সম্পর্কে ধারণা রাখা জরুরী

খাবার কীভাবে প্রস্তুত করবেন

(Come trattare gli alimenti)

- প্রস্তুতির আগে, প্রস্তুতির সময় এবং পরে ভালভাবে হাত ধুয়ে নিন;
- ফল এবং শাকসবজি খুব ভালভাবে ধুয়ে ফেলুন, ব্যাগযুক্ত পণ্য হলেও (এমনকি ব্যাগযুক্ত সালাদ);
- শাকসবজি বা ফল তৈরি করার সময়, অবশিষ্ট মাটির সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন, কারণ এটি সম্ভাব্য দূষিত।;
- শুধুমাত্র ভালোভাবে রান্না করা খাবার খান, বিশেষ করে ডিম, মাংস এবং মাছ।

যে খাবার এড়াতে হবে (Cibi da evitare)

- অনিরাপদ উৎস থেকে পানি;
- কোমল এবং শক্তি পানীয়, কোলা-ভিত্তিক পানীয়, যেকোনো ধরনের অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়; তবে দৈনিক অনুমোদিত এক বা দুটি কফি বা চার কাপ হালকা ফিল্টার চা.
- পাস্তুরিত কাঁচা দুধ এবং পাস্তুরিত দুধের ডেরাইভেটিভস;
- কাঁচা বা কম রান্না করা ডিম এবং সেগুলো থেকে প্রাপ্ত পণ্য (সস, ক্রিম, আইসক্রিম ডেজার্ট, ডিমগ...);
- কাঁচা মাংস এবং মাছ, ধূমপান করা মাছ, আগে থেকে রান্না করা চিংড়ি, সামুদ্রিক খাবার, কাঁচা প্রক্রিয়াজাত মাংস (উদাহরণস্বরূপ ফ্র্যাঙ্কফুর্টার্স), নিরাময় করা মাংস এবং সসেজ.

গর্ভাবস্থার অস্বস্তি

(I disagi della gravidanza)

গর্ভাবস্থায় কিছু হালকা লক্ষণ দেখা দেওয়া স্বাভাবিক। যদি তারা স্থির থাকে বা আরও তীব্র আকারে প্রকাশ পায়, তবে আপনার স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের সাথে নির্দিষ্ট পরিস্থিতি শেয়ার করা গুরুত্বপূর্ণ।

বমি বমি ভাব এবং বমি (Nausea e vomito)

- দীর্ঘ উপবাস এড়িয়ে চলুন এবং ঘন ঘন ছোট খাবার খান, শুকনো বা শুকনো জাতীয় খাবার পছন্দ করুন (ক্র্যাকার, ভাত, টোস্ট করা রুটি, পোলেন্টা, আলু, শুকনো ফল) এবং ছোট পুষ্টিকর স্ন্যাকস (যেমন দই বা কয়েক টুকরো পারমেসান);
- দিনের বেলায়, অল্প পরিমাণে স্থির বা কার্বনেটেড জল পান করুন, খাবারের সময় বা অবিলম্বে পান করা এড়িয়ে চলুন।
- আদা ব্যবহার (লেবুর সাথে গরম বা তাজা হার্বাল চায়ে) সাহায্য করতে পারে;
- অতিরিক্ত স্বাদপূর্ণ খাবার থেকে বিরত থাকুন।

পেটের অম্লতা এবং রিফ্লাক্স

(Acidità di stomaco e reflusso)

- খাওয়ার পরপরই শুয়ে থাকা এড়িয়ে চলুন;
- প্রচুর খাবার এড়িয়ে চলুন এবং শুকনো, পুষ্টিকর এবং বিভক্ত স্ন্যাকস পছন্দ করুন;
- খাবার পরে বিরতি নিয়ে পান করুন;

- অ্যাসিডিক বা বিরক্তিকর খাবার (টেমেটো, সাইট্রাস ফল, চকোলেট, কফি, মশলাদার খাবার) খাওয়া সীমিত করুন।

কোষ্ঠকাঠিন্য (Stitichezza)

- দৈনিক ফল এবং সবজির সঠিক সহায়তা নিশ্চিত করুন (উভয়ের দুই বা তিনটি অংশ);
- নিয়মিত লেবু, ছাঁটাই, বাদাম, তৈলবীজ, অ্যাভোকাডো (দই, সালাদে যোগ করা বা নিজেরাই খাওয়া) নিন;
- দৈনিক সঠিক হাইড্রেশন নিশ্চিত করুন (দুই বা তিন লিটার);
- প্রতিদিন হালকা শারীরিক ক্রিয়াকলাপ অনুশীলন করুন।
- যদি এই কৌশলগুলি পর্যাপ্ত না হয়, আপনার ডাক্তারের সাথে দ্রবণীয় ফাইবার সম্পূরক গ্রহণ বা প্রোবায়োটিক ব্যবহারের সুযোগ নিয়ে আলোচনা করুন।

শারীরিক কার্যকলাপ (L'attività fisica)

সামাজিক জীবনের সাথে যুক্ত স্বতঃস্ফূর্ত শারীরিক ক্রিয়াকলাপের সাথে নিয়মিত খেলাধুলার অনুশীলন (স্কুল, কাজ, ঘরোয়া ক্রিয়াকলাপ) একটি স্বাস্থ্যকর জীবনধারার একটি মৌলিক উপাদান। এমনকি গর্ভাবস্থায়, প্রসূতি/স্ত্রীরোগ সংক্রান্ত দ্বন্দ্বের অনুপস্থিতিতে, নিয়মিত ব্যায়াম মা ও শিশুর শারীরিক ও মানসিক সুবিধা নিয়ে আসে।

নথিটি জনসাধারণের সাথে আঞ্চলিক অফিসের একটি বহু-পেশাদার দল দ্বারা তৈরি করা হয়েছে

আপডেট করা হয়েছে এপ্রিল ২০২৩