



Better Health for Mother and Baby

মা-ও শিশুর জন্য সুস্বাস্থ্য

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

সুরাবিশিষ্ট এবং ক্যাফেনযুক্ত পানীয় থেকে বিরত থাকবেন, যেমন : কফি এবং হালকা পানীয় ।

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

প্রতিদিন ক্যালসিয়ামযুক্ত খাবার খাবেন । এর মধ্যে পড়ে : দুধ, পনির, দই, কাঁটায়ুক্ত মাছ এবং কিছু গাঢ় সবুজ-জাতীয় শাকসজী ।

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

প্রোটিনের জন্য ২ থেকে ৩ পরিবেশন মাংস, মাছ, ডিম কিম্বা শুকনো সিম/কড়াই-মটরশুঁটি খাবেন প্রতিদিন ।

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

ভিটামিন ও মিনারেল-এর জন্য প্রতিদিন ৫ পরিবেশন ফলমূল এবং শাকসজী খাবেন । যেমন : সকালে শস্যজাত খাবারের সাথে একটা কলা কেটে নিতে পারেন, বিকেলের নাস্তা হিসেবে একটা আপেল খেতে পারেন । দুপুরের খাবারের সাথে গাজর কিম্বা ডাঁটা খেতে পারেন, এবং রাতের খাবারের সাথে ব্রোকোলি ও স্যালাড ।

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

স্বাস্থ্য ও শক্তির জন্য উপকারী অভগ্ন শস্যাদি ৬ থেকে ১১ ছোট ছোট পরিবেশন খেতে পারেন । এর মধ্যে পড়ে : আ-কাঁড়া গমের রুটি এবং লাল চালের ভাত ।

6. See your doctor early in your pregnancy.

গর্ভসঞ্চারণের প্রাথমিক সময়ে আপনার ডাক্তারের সাথে সাক্ষাৎ করবেন ।

7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

গর্ভকালীন সময় আপনার শারীরিক ওজন-বৃদ্ধির পরিমাণ যেন আনুপাতিক হারে হয় সে সম্বন্ধে সচেতন থাকবেন । বেশীর ভাগ মহিলার ক্ষেত্রে ২৫ থেকে ৩৫ পাউন্ডের মধ্যে । আপনার ডাক্তারের কাছে পরামর্শ চাইবেন ।

Bengali Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

