



Better Health for Mother and Baby

សុខភាពល្អរបស់ម្តាយនិងទារក

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

ចៀសវាងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្រា និងទឹកជាតិកាហ្វេអ៊ីនដូចជាកាហ្វេ និង ទឹកភេសជ្ជៈផ្សេងៗ។

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

ទទួលបានម្ហូបអាហារដែលមានជាតិកាល់ស៊ីយ៉ូមរៀងរាល់ថ្ងៃ។ អាហារទាំងនេះមាន ទឹកដោះគោ ឈ្នីស៍ យ៉ូហ្គឺត ត្រីដែលមានឆ្អឹង និង បន្លែខ្លះដែលមានពណ៌បៃតងស្រដាត។

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

បរិភោគម្ហូបអាហារដែលមានជាតិប្រូតេអ៊ីន ចំនួន២ទៅ៣ដងរៀងរាល់ថ្ងៃដូចជា សាច់ ត្រី ស៊ុត ឬ សណ្តែកក្រៀម។

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.

រាល់ថ្ងៃត្រូវបរិភោគផ្លែឈើនិងបន្លែដែលមានវីតាមីននិងជាតិមីណេរ៉ាល់ យ៉ាងតិចណាស់អោយបានចំនួន ៥ដងរៀងរាល់ថ្ងៃ។ ឧទាហរណ៍ដូចជា ចិតចេកមួយដាក់ជាមួយសេដ៍អាលសំរាប់អាហារពេលព្រឹក និងយកផ្លែប្រេងមួយមកទទួលបានលេងពេលរសៀល។ បរិភោគកាបូត ឬ ដើមស៊ីលីវី ជាមួយនឹង អាហារថ្ងៃត្រង់ និង ប្រកបដោយសារធាតុជាមួយនឹងអាហារពេលល្ងាច។

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.

បរិភោគគ្រាប់ធញ្ញជាតិសំរាប់ដែលជាអាហារមានសារៈសំខាន់សំរាប់សុខភាពនិងថាមពល អោយបាន ចំនួន៦ទៅ ១១ដងរៀងរាល់ថ្ងៃ។ អាហារទាំងនេះមានប៊ុំម្សៅសាឡីសំរាប់ និង អង្ករសំរាប់។

6. See your doctor early in your pregnancy.

ទៅជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនៅពេលដែលអ្នកមានផ្ទៃពោះភ្លាម។

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.

ក្នុងពេលដែលអ្នកមានផ្ទៃពោះ ត្រូវដឹងច្បាស់ពីការកើនឡើងទម្ងន់អោយបានត្រឹមត្រូវ។ ចំពោះស្ត្រីភាគ ច្រើន ទម្ងន់នឹងកើនឡើងពី ២៥ ទៅ ៣៥ផោន។ សូមសាកសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពី រឿងនេះ។

