



Better Health for Mother and Baby

ગર્ભવતી માતાની તંદુરસ્તી

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

માદકપીણાં તથા કેફીનવાળા પીણાં જેવાકે કોફી તથા કોક કે પેપ્સી જેવા પીણાંનો ત્યાગ કરવો.

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

કેલ્શિયમના પ્રમાણવાળો ખોરાક જેવોકે દૂધ, ચીઝ, દહીં, માછલી તથા લીલાં શાકભાજી રોજ ખાવા જોઈએ.

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

રોજ ૨ થી ૩ માત્રામાં માંસ, માછલી, ઈંડા તથા કઠોળ લેવાથી શરીરને પુસ્તા પ્રમાણમાં મળી રહે છે.

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.

રોજ ૫ માત્રામાં ફળો તથા શાકભાજી લેવા જોઈએ., જેથી શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં વીટામીન્સ મળી રહે છે. દાખલા તરીકે સવારના નાસ્તામાં સીરીયલ સાથે કેળુ લેવું જોઈએ, બપોરના પછીના નાસ્તામાં એપલ. બપોરના ભોજનમાં ગાજર તથા સેલરી અને બ્રોકલી તથા સલાદ રાત્રીના ભોજનમાં લેવું જોઈએ.

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.

હોલવીટ બ્રેડ તથા બ્રાઉન રાઈસ જેવા ફાઈબરવાળા સિરિયલ બ્રાન ૬ થી ૧૧ ની થોડી માત્રામાં લેવી જોઈએ.

6. See your doctor early in your pregnancy.

ગર્ભવતી માતાએ ગર્ભની શરૂઆતથી જ ડોક્ટરી ચેકઅપ કરાવવી જોઈએ.

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.

ગર્ભવતી માતાએ પોતાના વજનનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. લગભગ બધી સ્ત્રીઓ માટે ૨૫ થી ૩૫ પાઉન્ડ વજન હોવું જોઈએ. વધુ જાણકારી માટે ડોક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ.

Gujarati 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.

