

Punjabi

# ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

## Healthy Eating For Pregnancy and Breastfeeding



977/9Stock

# ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

## Pregnancy and Breastfeeding Tips

- ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਸਮੇਤ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਮੁੱਖ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸ਼ੀਨੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ ਸੀਮਾ ਵਿਚ ਹੀ ਖਾਓ।
- ਗਰਭ ਦੀ ਦੂਜੀ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣੇ ਦੇ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਧੂ ਪਰੋਸੇ ਖਾਓ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਫਲ  $\frac{3}{4}$  ਕੱਪ ਦਹੀਂ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲਾ ਟੋਸਟ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਨਾਲ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਲਈ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦੇਖੋ (ਪੰਨਾ 2 ਤੇ)।
- ਗਰਭ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਖਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਖ਼ਾਸਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ, ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜੂਸ ਦਾ ਗਲਾਸ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਪਿਆਸ ਲੱਗੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੀਓ।
- ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲੇ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਰੋਜ਼ ਲਵੋ।

- ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਸੀਮਾ 300 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ ਰੱਖੋ।

### ਕੈਫੀਨ

ਵੱਡੀ (375ਮਿ.ਲਿ.) ਕਾਫੀ	260ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ
ਆਮ (250ਮਿ.ਲਿ.) ਕਾਫੀ	150ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ
ਵੱਡੀ (375ਮਿ.ਲਿ.) ਲੋਟੋ	75ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ
ਆਮ (250ਮਿ.ਲਿ.) ਚਾਹ	50ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ

- ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਚੈਮੋਮਾਈਲ ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਚਾਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੱਟੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਛਿਲਕੇ, ਅਦਰਕ, ਲੈਮਨ ਬਾਮ (lemon balm), ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਸ਼ਿਪ (rosehip) ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ [fraserhealth.ca](http://fraserhealth.ca) ਤੇ ਜਾ ਕੇ 'breastfeeding' ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ।
- ਨਕਲੀ ਮਿੱਠੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਾਡੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਵਰਤੋ।

ਪਰਵਾਰਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ - ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਰਸ

## ਐਲਰਜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹੈ?

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਝ ਖਾਣੇ ਨਾ ਖਾਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਜੇ ਇਹ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਏ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁੱਝ ਖਾਣੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

<p>ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ</p> <p>ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਸੂਪ</p> <p>ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਹੀਂ ਵਾਲੇ ਡਿੱਪ ਨਾਲ</p> <p>ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਚੀਜ਼</p> <p>ਸੈਮਨ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਨਾਲ ਬਣੀ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੈੱਡ ਦੀ ਸੈਂਡਵਿਚ</p>	<p>ਬਰੈਨ ਮਫਿਨ (Bran muffin)</p> <p>ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ</p> <p>ਫਲ ਜਾਂ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ</p> <p>ਟਰੇਲ ਮਿਕਸ (ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਗਿਰੀਆਂ)</p> <p>ਸਮੂਧੀ (ਦੁੱਧ/ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਫਲ, ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਟੋਫੂ)</p> <p>ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਮਿੱਠਾ ਨਾਨ (bannock)</p> <p>ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ।</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਖਣਿਜ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੁ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲਵੇ - ਖਣਿਜ ਸੰਪੂਰਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਵੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 0.4 ਗ੍ਰਾਮ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ 16-20 ਗ੍ਰਾਮ ਲੋਹਾ ਹੋਵੇ।
- ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਬੱਚਾ ਜਣਨ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ 0.4 ਗ੍ਰਾਮ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਵੋ (ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਧੇ ਗਰਭ ਬਿਨਾ ਪਲੈਨ ਤੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਖਾਣੇ ਖਾਓ ਜੋ ਲੋਹੇ ਅਤੇ ਫੋਲੇਟ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ।
- ਓਮੇਗਾ 3 ਫੈਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣੇ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਮਨ, ਟ੍ਰਾਊਟ, ਮੈਕਰਲ, ਹੈਰਿੰਗ, ਸਾਰਡਿਨਜ਼, ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਅਲਸੀ, ਅਖਰੋਟ ਜਾਂ ਓਮੇਗਾ 3 ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਏ ਖਾਣੇ।

### ਫੋਲੇਟ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ

- ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਏ ਅਨਾਜ ਦੇ ਪਦਾਰਥ (ਛਾਣ ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ, ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੈੱਡ)
- ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ
- ਸੋਇਆਬੀਨ, ਦਾਲਾਂ, ਬੋਕ ਕੀਤੇ ਬੀਨਜ਼
- ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ( ਪਾਲਕ, ਰੋਮੇਨ ਸਲਾਦ ਪੱਤਾ, ਬਰੋਕਲੀ, ਬੋਕ ਚਾਏ)
- ਸੰਤਰੇ, ਸੰਤਰਿਆਂ ਦਾ ਜੂਸ

### ਲੋਹੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ

- ਮੀਰ, ਮੁਰਗਾ, ਮੱਛੀ
- ਟੋਫੂ, ਅੰਡੇ
- ਸੁਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ\*
- ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ, ਕਾਜੂ, ਪਾਈਨ ਨਟ, ਹੈਜ਼ਲ ਨਟ\*
- ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਸ਼ਕਤੀ ਭਰਪੂਰ ਸੀਰੀਅਲ\*
- ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਤਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ\*

\* ਲੋਹੇ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੱਟੇ ਫਲ, ਟ੍ਰੋਪੀਕਲ ਫਲ, ਅਤੇ ਬੈਲ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਖਾਧਾ ਜਾਏ।

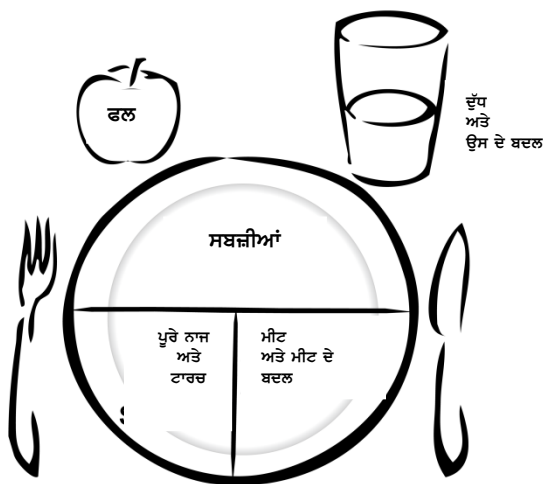
## ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਆਂ ਲਈ

ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਲੋਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੌਦਿਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਲੋਹਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਉਤਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਾਲਾ ਲੋਹਾ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪੂਰਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਲੋਹਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

# ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ

## Healthy Foods for Health Eating

ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋ।



Fraser Health

### ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

- ਸ਼ੋਖ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਚੁਣੋ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹਨ। ਨੂੰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ 1 ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ 1 ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਲ ਲਵੋ।
- ਜੂਸ ਪੀਣ ਨਾਲੋਂ ਪੂਰਾ ਫਲ ਖਾਓ।

## ਮੀਟ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬਦਲ

- ਪੌਦਿਆਂ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸਰੋਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਖਾਓ।
- ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਮੱਛੀ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਪਰੋਸੇ ਖਾਓ।
 

ਮੱਛੀ ਦਾ 1 ਪਰੋਸਾ = 75 ਗ੍ਰਾਮ  
(2 ½ ਔਂਸ)

  - ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਪਾਰੇ\* ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਚੁਣੋ  
ਸੈਮਨ, ਸਾਰਡਿਨ, ਟ੍ਰਾਊਟ, ਚਾਰ, ਹੈਰਿੰਗ ਅਤੇ  
ਮੈਕਰਲ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਓਮੇਗਾ 3 ਫੈਟ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।  
ਸਕਿਪਜੈਕ, ਯੈਲੋਫਿਨ ਅਤੇ ਟੋਂਗਲ ਟੂਨਾ ਅਤੇ 'ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਬਣੀ' ਲੇਬਲ ਵਾਲੀ  
ਕੋਈ ਵੀ ਟੂਨਾ ਵੀ ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਹਨ।
  - ਕੁੱਝ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।  
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਸੀਮਾ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਖੋ:
    - ਡੱਬਾਬੰਦ ਐਲਬਾਕੋਰਾ ਟੂਨਾ ਦੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 4 ਪਰੋਸਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ।
    - ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ਾ/ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਟੂਨਾ, ਸ਼ਾਰਕ, ਮਾਰਲਿਨ, ਸਵੋਰਡਫਿਸ਼,  
ਐਸਕੋਲਰ ਜਾਂ ਔਰੰਜ ਰਫੀ ਦੇ 2 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੋਸੇ ਨਹੀਂ।

\*ਮੱਛੀ ਵਿਚ ਪਾਰੇ ਬਾਰੇ ਵਧੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਫ਼ਾਈਲ  
#68m 'Food Safety: Mercury in Fish' ਪੜ੍ਹੋ।
- ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬਦਲ ਚੁਣੋ ਜੋ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨਮਕ ਅਤੇ ਫੈਟ ਜਾਂ ਨਮਕ  
ਅਤੇ ਫੈਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹੋਣ।
  - ਰੋਸਟਿੰਗ, ਬੇਕਿੰਗ ਜਾਂ ਪੋਚਿੰਗ ਜਿਹੇ ਪਕਾਉਣ/ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ  
ਵਿਚ ਫੈਟ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ।
  - ਮੀਟ ਤੋਂ ਦਿਸਦੀ ਚਰਬੀ ਕੱਟ ਕੇ ਹਟਾ ਦਿਉ।
  - ਮੁਰਗੇ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਉਤਾਰ ਦਿਉ।
  - ਘੱਟ ਨਮਕ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਮੀਟ ਚੁਣੋ। ਮਸ਼ੀਨੀ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ  
ਲੰਚਿਓਨ ਮੀਟ (luncheon meats), ਸਾਸੇਜਿਜ਼ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਕ  
(prepackaged) ਕੀਤੇ ਮੀਟ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 'Food Safety' ਦੇਖੋ।
  - ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ  
ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ) ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ।

## ਅਨਾਜ ਦੇ ਪਦਾਰਥ

- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣੋ।
- ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵਿਚ ‘ਪੂਰਾ ਅਨਾਜ’ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇਖੋ ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾ ਤੱਤ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਰੇਸ਼ਾ ਹੋਵੇ। ਰੇਸ਼ਾ ਕਬਜ਼ੀ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ 500 ਮਿ.ਲਿ. (2 ਕੱਪ) ਦੁੱਧ (2% ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ), ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਭਰਪੂਰ ਸੋਇਆ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲਵੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ 1000 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ 600 IU ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਰੱਖੋ।
  - ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ, ਪਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਅੱਛੇ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ।
  - ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ।

### ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਦੁੱਧ (250 ਮਿ.ਲਿ. ਜਾਂ 1 ਕੱਪ)	300 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ
ਸ਼ਕਤੀ ਭਰਪੂਰ ਸੋਇਆ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ (250 ਮਿ.ਲਿ. ਜਾਂ 1 ਕੱਪ)	320 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ
ਬਦਾਮ (60 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ¼ ਕੱਪ)	93 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ
ਟਾਹਿਨੀ/ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਪੇਸਟ (60 ਮਿ.ਲਿ. ਜਾਂ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	130 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ
ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ (Kale) (125 ਮਿ.ਲਿ. ਜਾਂ ½ ਕੱਪ)	95 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ
ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੈਮਨ ਹੱਡੀਆਂ ਸਮੇਤ (75 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ)	208 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਮਿਲਾਇਆ ਟੋਫੂ (175 ਮਿ.ਲਿ. ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ)	234 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ, ਖਾਣੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਔਰਤ ਨੂੰ ਲਿਸਟੇਰੀਆ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਲਿਸਟੇਰੀਓਸਿਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਗਰਭਪਾਤ, ਮਰਿਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਨਾ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਓ

- ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਦਾਰਥ
- ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ ਜੂਸ
- ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ
- ਫ਼ਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖੀ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਮੀਟ ਦਾ ਕੀਮਾ ਅਤੇ ਮੀਟ ਪੇਸਟ
- ਫ਼ਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਪੁਆਂਖੀ ਮੱਛੀ (smoked fish) ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਪਦਾਰਥ
- ਨਰਮ ਅਤੇ ਘੱਟ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਟਾ (feta), ਬਰੀ (Brie), ਕੈਮਬਰਟ (Camembert), ਬੱਕਰੇ ਦਾ ਮੀਟ ਅਤੇ ਨੀਲਾ ਚੀਜ਼ (blue-veined cheeses)

ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ (ਜਾਂ 74<sup>0</sup> ਸੈਂ) ਕਰ ਕੇ ਬਣਾਓ

- ਹਾਟ ਡਾਗ ਵਾਈਨਰਜ਼ (Hot dog wieners)
- ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਦਾਣੇ (ਮੂੰਗੀ, ਐਲਐਲਫਾ (alfalfa) ਵਗੈਰਾ)
- ਬਰੀਕ ਪਰਤਾਂ ਵਿਚ ਕੱਟਿਆ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲੋਨਾ (bologna), ਰੋਸਟ ਬੀਫ਼ (roast beef), ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਟਰਕੀ ਦੀ ਛਾਤੀ (turkey breast)

ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [HealthLinkBC Files](#) ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ 'food safety' ਦੇਖੋ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



## ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ

### Common Conditions during Pregnancy

ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਸੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋ ਜਾਂ ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ।

#### ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ

- ਦਿਨ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤਰਲ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ। ਇਹ ਤਰਲ ਅੱਛੇ ਹਨ: ਪਾਣੀ, 100% ਸੇਬ ਦਾ ਜੂਸ, ਗੈਸ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜਿੰਜਰ ਏਲ।
- ਦਿਨ ਵਿਚ ਹਰ 1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇ ਉਹ ਖਾਓ।
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਤਰਲ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਲਵੋ।
- ਜੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਵੀ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਫਰਾਈ ਕੀਤਾ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਧਾ ਜਾਏ।
- ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਹਿਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਠੰਢਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦਿਉ।
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਆਉਣ ਦਿਉ।

ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਦਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ 5 ਵਾਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਵਾਲੇ ਭਾਰ ਨਾਲੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ 5% ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਦਿਨੇ ਰਾਤ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ 8-1-1
- ਮਦਰਰਿਸਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Motherisk Helpline) 1-877-439-2744

## ਦਿਲ ਵਿਚ ਜਲਨ

---

- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਫੈਟ ਵਾਲੇ, ਫਰਾਈ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਖਾਣੇ ਨਾ ਖਾਧੇ ਜਾਣ।
- ਦੋ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੂਬ ਤਰਲ ਪੀਓ ਪਰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥੱਲੇ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਲੋਟੋ।
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਗੇ ਨਾ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਿੱਧੇ ਲੋਟੋ।
- ਲੱਕ ਦੁਆਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੱਸ ਕੇ ਕਮਰਬੰਦ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਚਵਿੰਗਮ ਚੂਸਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿੱਠਾ ਰਹਿਤ, ਪੇਪਰਮਿੰਟ ਰਹਿਤ ਚੁਵਿੰਗਮ ਚੁਣੋ (ਜ਼ਿਲੀਟੋਲ xylitol ਵਾਲੀ ਠੀਕ ਹੈ)।

## ਕਬਜ਼ੀ

---

- ਖੂਬ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ। ਉਦਾਹਰਨ: ਬੇਰੀਜ਼, ਖਜੂਰਾਂ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਅੰਜੀਰਾਂ, ਕੇਲਾ, ਆਲੂ, ਪਰੂਨ, ਕਿਵੀ, ਮੱਕੀ ਅਤੇ ਮਟਰ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣੋ। ਉਦਾਹਰਨ: ਬਰੈਨ ਮਫਿਨ, ਬਰੈਨ ਸੀਰੀਅਲ, ਫ਼ਾਈਬਰ ਸੀਰੀਅਲ, ਫ਼ਾਈਬਰ ਭਰਪੂਰ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ।
- ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼, ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਚੁਣੋ।
- ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਕਬਜ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਰੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ Healthy Body for a Healthy Baby

---

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ‘ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ’ ਖਾਣਾ ਖਾਓ ਨਾ ਕਿ ‘ਦੂਣਾ ਖਾਣਾ’ ਖਾਓ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਓ, ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।


ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।




# ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਲਈ ਕਿੱਥੋਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈਏ

## Where to Get More Information About Healthy Eating During Pregnancy and Breastfeeding

---

 (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ  
ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

 ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ Online

- [fraserhealth.ca/pregnancy](http://fraserhealth.ca/pregnancy)

- [HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca)

‘Healthy Eating’ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ‘For Your  
Age and Stage’ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ‘Women’ ਚੁਣੋ

130 ਜੁਬਾਨਾਂ ਵਿਚ  
ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਆਪਣੀ  
ਬੋਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ।  
ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਫੋਨ ਤੇ  
ਆਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ  
ਕਰੋ।



Scan QR code to  
access resources

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue #252548 (May 2017) Punjabi

To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)