

கர்ப்பகாலத்தின் போது உடல் எடை அதிகமாதல்

தாதாரண உடல்பருமன் உள்ளவர்கள், கர்ப்பகாலத்தின் போது 11 முதல் 16 விலோ வரை எடை அதிகமாகலாம். உடல்பருமன் அதிகமாக இருந்தால் எடை அதிகமாவது குறைவாகவும், குறைவாக இருந்தால் எடை சுற்று அதிகமாகவும் இருக்கலாம். தயவுசெய்து எந்தவிதமான உடல் எடை குறைக்கும் உணவுக்கட்டுப்பாட்டை பின்பற்றாதீர்கள். இதை செய்வதால் உங்கள் குழந்தைக்கு போதுமான ஊட்டச்சுதி கிடைக்காமல் போகலாம்.

**பலவகை உணவுகளை உண்ணவும்**

ஒவ்வொரு உணவுகைக்கும் உங்களுக்கு ஒவ்வொரு விதமான அட்டசக்தியை அளிக்கிறது. குறிப்பிட்ட உணவுப்பொருளை, உதாரணமாக பால்வகைகள், மாமிசம் அல்லது மீன் போன்றவற்றை நீங்கள் உண்ணுவதில்லை என்றால். இதை உங்கள் மருத்துவரிடமோ அல்லது உணவு ஆலோசகரிடமோ கலந்துப்பேசி ஆலோசனை பெறவும். கர்ப்பகாலம் மற்றும் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் காலத்தின் போது, முழுமையாக நாய்கறிகள் சார்ந்த மாமிசம் அறவே இல்லாத உணவுமுறையும் சாத்தியம். ஆரூ மாமிசம் இல்லாத உணவுமுறை பரிந்துரைக்கப்படவில்லை.

## അഞ്ചവുകൾ

அன்றாட உடல் அசைவுகளின் மூலம் உங்கள் உடல்கட்டுப்பாட்டை பெணவும். உதாரணமாக நடைபயிற்சி, ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ், யோகா மற்றும் நடைப்பயணம் போன்றவை. இவை கர்ப்பகாலத்தின் போது உங்களுக்கு மேலும் மகிழ்ச்சியை அளிக்கும். ஆனால் கர்ப்பகாலத்தின் போது அதிகமான உடற்பயிற்சி மற்றும் ஆயுத்தான விளையாட்டுக்களைத் தவிர்க்கவும்.

நங்கள் துணைவரையும் நல்ல சமமான உணவு உண்ணவும், நங்களுடன் வெளியே செல்லவும் ஊக்கப்படுத்தவும்.

விடைக்கும் பச்சை உணவு வகைகள், கிருமிகளை மற்றும் ஆதலால் கர்ப்பகாலத்தின் போது நிங்கள் சுகாதார விதிகளை பின்பற்ற வேண்டும்: கைகள் வளரை உபகரணங்களை நன்றாக கழுவவும்; பச்சை படாத உணவுகளை தனியாக கையாளவும்; மாமிச னை குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைக்கவும்; மாமிசம், முட்டை மற்றும் மீன் வகைகளை போதுமான அளவு

வர் அலர்ஜி மற்றும் ஒவ்வாமை இவற்றை காரணமாக மே உணவுப்பொருட்களை தவிர்க்கவும். இல்லையெனில் கூதை இழக்க நேரிடும்.

உதவி: femmestis

- சுவிட்சர்லாந்து :

- சுவீட்சர்லாந்து உக்கரை
- சுவீட்சர்லாந்து தாய்ப்பாலே

நற்றும் தாய்ப்பால் கொடுக்கும்  
அது உங்களுக்கு விட்டமின் மற்றும்  
கூவும் முக்கியம். கர்ப்பகாலத்தின்  
ாத்தில் இருந்து சக்கி (கலோரி) தேவை  
ல் இந்தத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய ஒரு கப் தயிர்.  
வு நட்ஸ் மற்றும் ஒரு பழம் ஆகியவை போதும்.

வினாயிட்டை நிங்கள் அரசாங்க உணவுப் பேற்றுக்கொள்ளலாம். (ஜெர்மன், ப்ரெஞ்சுச் சிலில்).

- ம் குறித்த தகவல்கள்: கவிஞர் செஞ்சிலுவை  
aha.ch அலர்ஜி நிலையம் கவிட்சர்லாந்து: aha.ch  
wetterberatung.ch  
கான சுகாதாரம் குறித்த ஆலோசனை மற்றும்  
ட்டுப்பாட்டுக் கழகம் (SGE): sge-ssn.ch  
கழகம்: hebamme.ch  
ட்டுப்பாட்டு ஆலோசகர்கள் கழகம்: svde-asdd.ch  
கால உகவி: stillfoerderung.ch

தொலைபேசி: www.blv.ae

- மற்றும் பிறப்புதலி சங்கம் (SGGG): [sggg.ch](http://sggg.ch)  
(நடக்கவு சங்கம் (SGP): [swiss-paediatrics.org](http://swiss-paediatrics.org)

என் கர்ப்பகாலம் மற்றும்  
ப்பால் காலம் நன்றாக  
மய எங்கள் வாழ்த்துகள்!

一九四

+41 (0)58 463 30 33 | മെംണ്ണക്സല് info@blv.admin.ch  
join ch

Arabisch, Deutsch, Französisch, Englisch, Farsi, Portugiesisch, Serbisch, Spanisch, Somali, **Tamil**, kisch

mand, anglais, arabe, espagnol, farsi, français, gais, serbe, somali, **tamoul**, tigrinya, turc  
bo, francese, inglese, italiano, persiano, portoghese, spagnolo **tamil**, tedesco, tigrino, turco

02.TAM

கர்ப்பகாலம் மற்றும் தாய்ப்பாளை  
கொடுக்கும் காலத்தின்  
போது பின்பற்ற வேண்டிய  
உணவுக்கட்டுப்பாடுகள்





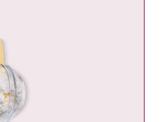
உங்கள் குழந்தையின் வாழக்கையை  
சிறந்த முறையில் துவக்கவும்

நிற்ப்பகாலம் மற்றும் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் காலத்தின் போது ஒரு நல்ல சீரான உணவுக்கட்டுபாட்டை பின்பற்றுவதன் மூலம், நீங்கள் உங்கள் குழந்தையின் வழிக்கையை சிறந்த முறையில் துவக்க முடியும். சுவிட்சர்லாந்தின் உணவு பிரிமிடை பின்பற்றவும்; இந்த பிரமிடின் கீழ்த்தளங்களில் உள்ள உணவுகளை நீங்கள் அதிகமாகவும், மேற்தளங்களில் உள்ள உணவுகளை குறைவாகவும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

இருப்பகாலத்தின் போது இந்த பொன்மொழியை பின்பற்றவும்:  
இரு மடங்கு உணவை உண்ணுவதைவிட, இரு மடங்கு  
த்துள்ள உணவை உண்ணுவதே சாலச்சிறந்தது!



.....பேரவை, க  
தினமும் 40  
நின்கள் குழந  
ஆவது கர்ப்ப

பலிட்டின் முக்கியாகும்.	
ஒரு நினோடுத் அளவு பற்றி கலந்துகொயா வீம். சூழ்வுகளின் வரச்சுக்கு கீட்டிலின் 4 இன்றிமுறையாது.	
நின்கள் இருமுச்சத்து ஓரேமா : அவிவும் அல்லது விட்டிலின் 2/4 இன்றிமுறை உணவுகள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டுமா என்பதை உங்கள் மருத்துவர்யீரா அல்லது உணவு ஆலோசனை மோ கலந்துபோடால் அவற்றில் அவோடோன் கலந்து உப்பைக்கூட்டுவது தீவிரமான உணவுகளை ஏடுத்துக் கொண்டால், அவற்றில் அவோடோன் இருப்பதை உறிஞ்சப்படுத்தக் கொள்ளலாம்.	
குழந்தைபின் முனை மற்றும் கண்களின் வளச்சிக்கு ஒடுக்கீடு : அமிலும் மிக முக்கியம். வாரம் இருப்புறை கொட்டியுப் பதிக்குள்ளே மிக்கும். போட்டியுப் பதிக்மணி மொன் அடுத் போ தின்சி ரேஸ்கு என்னவேப் மற்றும் கொட்டக்களை அப்பொகாக் அச்சுடு பருப்புகளை வழக்கமாகச் சாப்பிடவும்.	
<b>பாளங்கள்</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>கார்-ஸ்பாஸ் கலந்து பாளங்களை கூபி, ஒ மற்றும் கிரிஸ் இ, ஜீஸ் இ, கோவா, பால் கலந்து காபி வகைகளை குறைந்து அளவையோ உட்க்காள்ளுவது உதாரணமாக அதிகப்பட்சம் 2 கப் காபி அல்லது அதிகப்பட்சம் 4 கப் கிரிஸ் இ நினைமும்.</li> <li>என்றால் பாளங்கள் மற்றும் கொப்பளை கலந்து டாளிக், பிட்டர் ஜோமென் இவற்றை தவிர்க்கவும்.</li> </ul>
<b>காய்களி மற்றும் பழ வகைகள்</b> 	<p>காய்களி மற்றும் பழங்களை ஒடும் நிரல் நன்கு கழுவவும்.</p>
<b>பால மற்றும் பால பொருட்கள்</b> 	<p>இன்றிமுறை தவிர்க்கவும்:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>பத்திருத்தந் பால்</li> <li>பால் போல், ஆட்டுபோல் கொண்டு தயாரிக்கவுப்பட மென்னியான சீர் வகைகள் பயிற்சுத்துத் மற்றும் பத்திருத்துப்பட்ட பாலில் இருந்து தயாரிக்கவுப்பட்டு)</li> <li>பெட்டா கீல்</li> <li>கர்க்கோலா முறவியால் கீல் வகைகள் பிரத்துரைக்கப்பட்டது</li> <li>பத்திருத்துப்பட்ட மற்றும் மிக பத்திருத்துப்பட்டபால் துறி, சே:ஸ் துறிட்டுத்துப்பட்ட பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்பட்டது)</li> <li>ஓயாரூப்பால், கோஞ் கோஞ் கீல் சீஸ் (பத்திருத்துப்பட்ட பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்பட்டது)</li> <li>கழுன் கீல் வகைகள் பத்திருத்துத் மற்றும் துப்புத்துப்பட்ட பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்பட்டது)</li> </ul>
<b>மாவிசும், மீன், முட்டை</b> 	<p>பச்சாச மாவிசும் மற்றும் சுமைக்கப்படாத மாவிசு வகைகளை தவிர்க்கவும்.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>பச்சாச மாவிசும்</li> <li>வாங்கியபோல் போஞ்ச பச்சாச சுட்டேசி கலாமி வகைகள்</li> <li>பச்சாச பன்றி இனியச்சி (ஹாபா)</li> <li>தூஷி, கூலி உணவு, போஞ்ச பச்சாச மீன் வகைகள்</li> <li>புக்காக்கப்பட்ட மீன் வகைகள்</li> <li>பச்சாச முட்டை கோஞ்சு உணவு பொருட்ட்சன், உதாரணமாக பூராவிசு கர்ப்பகலாத்தின் முதல் மூன்று மாதத்தில் கல்விரைலை உணவா வேண்டியாமா கல்லீருல் விட்ட மீன் ஏ மிக அதிகமாக உள்ளதால், அது இக்காலத்தில் பருவமுறைத் தரப்பத்தில் உணவுத்துறை விரைவில் வகைகளை விரைவிலிக்க கூடும்.</li> <li>புதிய தூஷி மீன் (பழுப்பு) மற்றும் இதர வகைகள் குறைவாகவே உண்ணவேம்.</li> <li>சாலமணி, பத்திருத்துப்பட்ட தூஷி மீன் (பழுப்பு), மத்தி மீன் (சார்காட்டு) மற்றும் ஹெரின்க் மீன் வகைகள் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.</li> <li>பலவிவேறு வகைகளான மீன் வகைகளை உண்ணவேம்.</li> </ul>
<b>மதுபாளங்கள்</b> 	<p>மாள் காட்டுப்பெரிசி இறைச்சி உணவுகளைக்கொடுத்து இந்த வகை இறைச்சிப்பில் ஈயம் இருப்பதால், அது குழந்தைபின் நம்பு மன்றால்த்தை பதிக்க்கூடும்.</p>
<b>தவிர்த்திடல்</b>	<p>தவிர்த்திடல் அனுப் புடிக்கவும்</p>
<b>புதுபாளங்கள் மற்றும் புக்காக்கியதில்</b>	<p>தவிர்த்திடல் அனுப் புடிக்கவும்</p>