

கர்ப்பகாலத்தின் போது உடல் எடை அதிகமாதல்

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

பலவகை உணவுகளை உண்ணவும்

ஒவ்வொரு உணவுவகையும் உங்களுக்கு ஒவ்வொரு விதமான ஊட்டசக்தியை 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 காய்கறிகள் சார்ந்த மாமிசம் அறவே இல்லாத உணவுமுறையும் சாத்தியம். ஒரு மாமிசம் இல்லாத உணவுமுறை பரிந்துரைக்கப்படவில்லை.

அசைவுகள்

அன்றாட உடல் அசைவுகளின் மூலம் உங்கள் உடல்கட்டுப்பாட்டை பேணவும். உதாரணமாக நடையிற்சி, ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ், யோகா மற்றும் நடைப்பயணம் போன்றவை. இவை கர்ப்பகாலத்தின் போது உங்களுக்கு மேலும் மகிழ்ச்சியை அளிக்கும். ஆனால் கர்ப்பகாலத்தின் போது அதிகமான உடற்பயிற்சி மற்றும் ஆபத்தான விளையாட்டுகளைத் தவிர்க்கவும்.

உங்கள் துணைவரையும் நல்ல சமமான உணவு உண்ணவும், உங்களுடன் வெளியே செல்லவும் ஊக்கப்படுத்தவும்.

சுகாதாரம்

இயற்கையாக கிடைக்கும் பச்சை உணவு வகைகள், கிருமிகளை கொண்டிருக்கக் கூடும். ஆதலால் கர்ப்பகாலத்தின் போது நீங்கள் இன்றியமையாத சுகாதார விதிகளை பின்பற்ற வேண்டும்: கைகள் மற்றும் சமையலறை உபகரணங்களை நன்றாக கழுவவும்; பச்சை மற்றும் கழுவப்படாத உணவுகளை தனியாக கையாளவும்; மாமிச உணவு வகைகளை குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைக்கவும்; மாமிசம், கோழி இறைச்சி, முட்டை மற்றும் மீன் வகைகளை போதுமான அளவு தடுப்படுத்தவும்.

அலர்ஜி

உங்கள் மருத்துவர் அலர்ஜி மற்றும் ஒவ்வாமை இவற்றை காரணமாக கூறினால் மட்டுமே உணவுப்பொருட்களை தவிர்க்கவும். இல்லையெனில் நீங்கள் ஊட்டசத்தை இழக்க நேரிடும்.

தாய்ப்பால்

உங்கள் குழந்தைக்கு, இயற்கையான ஊட்டசத்து அதிகமுள்ள தாய்ப்பாலே சிறந்த உணவாகும். தாய்ப்பால் உங்கள் குழந்தைக்கு வாழ்வில் ஒரு நல்ல தொடக்கத்தை அளிக்கிறது. ஆரோக்கியமான குழந்தைக்கு முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு, தாய்ப்பால் அல்லாமல் வேறு எதுவும் தேவை இல்லை.

கர்ப்பகாலம் மற்றும் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் காலத்தின் போது உங்களுக்கு விட்டமின் மற்றும் கனிமங்கள் மிகவும் முக்கியம். கர்ப்பகாலத்தின் நான்காவது மாதத்தில் இருந்து சக்தி (கலோரி) தேவை அதிகம். ஆனால் இந்தத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய ஒரு கப் தயிர், கைப்பிடி அளவு நடீஸ் மற்றும் ஒரு பழம் ஆகியவை போதும்.



விவரமான இலவச சிறு வெளியீட்டை நீங்கள் அரசாங்க உணவுப் பாதுகாப்புத் துறையிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளலாம். (ஜெர்மன், ஃப்ரெஞ்ச் மற்றும் இத்தாலிய மொழிகளில்).

இதர தகவல்கள்:

• பல மொழிகளில் சுகாதாரம் குறித்த தகவல்கள்: சுவிஸ் செஞ்சிலுவை இயக்கம்: migesplus.ch

• அலர்ஜி பற்றிய தகவல்கள்: aha! அலர்ஜி நிலையம் சுவிட்சர்லாந்து: aha.ch

• பெற்றோர் ஆலோசனை: muetterberatung.ch

• பல மொழிகளில் மகளிருக்கான சுகாதாரம் குறித்த ஆலோசனை மற்றும் உதவி: femmetistische.ch

• சுவிட்சர்லாந்து உணவுக் கட்டுப்பாட்டுக் கழகம் (SGE): sge-ssn.ch

• சுவிட்சர்லாந்து செவிலியர் கழகம்: hebamme.ch

• சுவிட்சர்லாந்து உணவுக்கட்டுப்பாட்டு ஆலோசகர்கள் கழகம்: svde-asdd.ch

• சுவிட்சர்லாந்து தாய்ப்பால் கால உதவி: stillfoerderung.ch

தொழில்நுட்ப சங்கங்கள்:

• சுவிட்சர்லாந்து மகப்பேறு மற்றும் பிறப்புதவி சங்கம் (SGGG): sggg.ch

• சுவிட்சர்லாந்து குழந்தை மருத்துவ சங்கம் (SGP): swiss-paediatrics.org

உங்கள் கர்ப்பகாலம் மற்றும் தாய்ப்பால் காலம் நன்றாக அமைய எங்கள் வாழ்த்துகள்!

தொடர்பு

தொலைபேசி +41 (0)58 463 30 33 மின்னஞ்சல் info@blv.admin.ch
www.blv.admin.ch

Albanisch, Arabisch, Deutsch, Französisch, Englisch, Farsi, Italienisch, Portugiesisch, Serbisch, Spanisch, Somali, **Tamil**, Tigrinya, Türkisch

albanais, allemand, anglais, arabe, espagnol, farsi, français, italien, portugais, serbe, somali, **tamoul**, tigrinya, turc

albanese, arabo, francese, inglese, italiano, persiano, portoghese, serbo, somalo, spagnolo, **tamil**, tedesco, tigrino, turco

Art.-Nr. 341.802.TAM

7/2025

கர்ப்பகாலம் மற்றும் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் காலத்தின் போது பின்பற்ற வேண்டிய உணவுக்கட்டுப்பாடுகள்



 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Food Safety and
Veterinary Office FSVO

