

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 நடைபயிற்சி, 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 கொண்டிருக்கக்கூடும். ஆதலால் கர்ப்பகாலத்தின் போது நீங்கள் இன்றியமையாத சுகாதார விதிகளை பின்பற்ற வேண்டும்: கைகள் மற்றும் சமையலறை உபகரணங்களை நன்றாக கழுவுவும்; பச்சை மற்றும் கழுவுப்படாத 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 நடல் 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

08/2020

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 FFSVO



உங்கள் குழந்தையின் வாழ்க்கையை சிறந்த முறையில் துவக்கவும்

கர்ப்பகாலம் மற்றும் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் காலத்தின் போது ஒரு நல்ல சீரான உணவுக்கட்டுபாட்டை பின்பற்றுவதன் மூலம், நீங்கள் உங்கள் குழந்தையின் வாழ்க்கையை சிறந்த முறையில் துவக்க முடியும். சுவிட்சர்லாந்தின் உணவு பிரமிடை பின்பற்றவும்: இந்த பிரமிடன் கீழ்த்தளங்களில் உள்ள உணவுகளை நீங்கள் அதிகமாகவும், மேற்த்தளங்களில் உள்ள உணவுகளை குறைவாகவும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்பகாலத்தின் போது இந்த பொன்மொழியை பின்பற்றவும். இரு மடங்கு உணவை உண்ணுவதைவிட, இரு மடங்கு சத்துள்ள, உணவை உண்ணுவதே சாலச்சிறந்தது!



கர்ப்பகாலம் மற்றும் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் காலத்திற்கான பரிந்துரைகள்

இனிப்பு மற்றும் உப்பு அதிகமுள்ள உணவு: குறைந்த அளவில்.

எண்ணெய், கொழுப்பு & கொட்டை வகைகள்: தினமும் 2-3 தேக்கரண்டி தாவர எண்ணெய், உதாரணமாக கடுகு எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய் மற்றும் ஒரு சிறு கைப்பிடி கொட்டை வகைகள், உதாரணமாக அக்ரூட் பருப்பு, அக்ரூட் பருப்பு செயற்கை வெண்ணெய் (மார்ஜரின்) மிக குறைந்த அளவு.

பால் பொருட்கள், மாமிசம், மீன், முட்டை & டோ:பு: தினமும் 3 பங்கு பால் பொருட்கள் மற்றும் 1 பங்கு மாமிசம்/மீன்/முட்டை/கோதுமை மாவு/க்யோர்ன் (இறைச்சிக்கு பதில்).

தானிய வகைகள், உருளைக்கிழங்கு & பருப்பு வகைகள்: தினமும் 3-4 பங்கு ரொட்டி/அரிசி/பருப்பு/தினை/பாஸ்டா, முழு தானிய வகைகளை விரும்பி உண்ணவும்.

காய்கறிகள் & பழ வகைகள்: தினமும் குறைந்தபட்சம் 5 பங்கு (5 கைப்பிடி).

பானங்கள்: முடிந்த அளவு நீரும், சர்க்கரை கலக்காத பழச்சுவை தேனீர் அருந்தவும். தினமும் கர்ப்பகாலத்தின் போது 1.5-2 லிட்டரும், தாய்ப்பால் காலத்தின் 2 லிட்டரும் குறைந்தபட்சம் பருகவும்.

பின்பற்றவும்

- பரிந்துரைக்கபடுகிறது
- அரிதாக
- தவிர்க்கவும்

கர்ப்பகாலத்தின் போது	தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போது
<p>ஊட்டப் பொருள்கள்</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ பசுசாறு மற்றும் பழ வகைகள் ■ பால் மற்றும் பால் பொருட்கள் ■ மாமிசம், மீன், முட்டை ■ தானிய வகைகள் ■ காய்கறி மற்றும் பழ வகைகள் ■ தண்ணீர் 	<p>:-:போலிக் அமிலத்தை மாத்திரை வடிவில் உட்கொள்ளவும் (தினமும் 400 மைக்ரோகிராம்), நல்ல யான்பெற இதை நீங்கள் குழந்தை பெற திட்டமிடும் காலத்தில் இருந்து 12 ஆவது கர்ப்பகால வாரம் வரை உட்கொள்ளவும். உங்கள் குழந்தையின் நரம்பு மண்டலத்தை நன்கு மேம்படுத்த :போலிக் அமிலம் மிக முக்கியமாகும்.</p> <p>விட்டமின் டிசைபிளாசென்டு மருந்து வடிவத்தில் உட்கொள்ளவும். தினமும் 15 மைக்ரோகிராம் ஒரு நினைமுடன் அளவு பற்றி கலந்துரையாடவும். எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கு விட்டமின் டி இன்றியமையாதது.</p> <p>நீங்கள் இருப்ப்ச்சத்து, ஒமேகா-3 அமிலம் அல்லது விட்டமின் பி? இவற்றை உணவுடன் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டுமா என்பதை உங்கள் மருத்துவரிடமோ அல்லது உணவு ஆலோசகரிடமோ கலந்துரையாடவும்.</p> <p>அபோடின் கலந்த உப்பை உபயோகிக்கவும்.</p> <p>குழந்தையின் பூனை மற்றும் கண்களின் வளர்ச்சிக்கு ஒமேகா-3 அமிலம் மிக முக்கியம் வாரம் இருமுறை கொழுப்பு அதிகமுள்ள மீன்களும், கொழுப்பு அதிகமான மீனை அதே போல தினசரி ரேப்சிடு எண்ணெய் மற்றும் கொட்டைகளை குறிப்பாக அக்ரூட் பருப்புகளை வழக்கமாகச் சாப்பிடவும்.</p>
<p>பானங்கள்</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ காய்கறி மற்றும் பழ வகைகள் ■ பால் மற்றும் பால் பொருட்கள் ■ மாமிசம், மீன், முட்டை ■ தானிய வகைகள் ■ காய்கறி மற்றும் பழ வகைகள் ■ தண்ணீர் 	<p>• கா:பை: கலந்த பானங்களான காபி : டி மற்றும் கீரின் டி, ஜஸ் டி, கோலா, பால் கலந்த காபி வகைகளை குறைந்த அளவே உட்கொள்ளவும். உதாரணமாக அதிகபட்சம் 2 கப் காபி அல்லது அதிகபட்சம் 4 கப் கீரின் டி தினமும்</p> <p>• எனர்ஜி பானங்கள் மற்றும் சோபானா கலந்த டானிக், மிட்டர் லெமன் இவற்றை தவிர்க்கவும்</p>
<p>பானங்கள்</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ பசுசாறு மற்றும் பழ வகைகள் ■ பால் மற்றும் பால் பொருட்கள் ■ மாமிசம், மீன், முட்டை ■ தானிய வகைகள் ■ காய்கறி மற்றும் பழ வகைகள் ■ தண்ணீர் 	<p>காப்பகறி கலாட்ட, இலைகள் மற்றும் பழங்களை ஓடும் நீரில் நன்கு கழுவுவும்.</p> <p>இவற்றை தவிர்க்கவும்:</p> <ul style="list-style-type: none"> -பதப்படுத்தாத பால் -மாட்டு பால், ஆட்டுப்பால் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட மென்மையான சீஸ் வகைகள் (பதப்படுத்தாத மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்பட்டது) -வெட்டா சீஸ் -கர்னோண்டோவா முதலிய நீல சீஸ் வகைகள் <p>பரிந்துரைக்கப்பட்டது:</p> <ul style="list-style-type: none"> -பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் மிக பதப்படுத்தப்பட்டபால் -தயார், கேட்பிர் பதப்படுத்தப்பட்ட பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்பட்டது -பொடெல்லா, க்வார்ட் போன்ற புதிய சீஸ் (பதப்படுத்தப்பட்ட பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்பட்டது) -கடின சீஸ் வகைகள் (பதப்படுத்தாத மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்பட்டது)
<p>மாமிசம், மீன், முட்டை</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ பசுசாறு மற்றும் பழ வகைகள் ■ பால் மற்றும் பால் பொருட்கள் ■ மாமிசம், மீன், முட்டை ■ தானிய வகைகள் ■ காய்கறி மற்றும் பழ வகைகள் ■ தண்ணீர் 	<p>பச்சை மாமிசம் மற்றும் சமைக்கப்பட்ட மாமிச வகைகளை தவிர்க்கவும்.</p> <ul style="list-style-type: none"> -பச்சை மாமிசம் -வான்ப்சுரீ போன்ற பச்சை சாசேஜ், சலாமி வகைகள் -பச்சை பன்றி இறைச்சி (ஹாம்) -தூதி, கூடல் உணவு போன்ற பச்சை மீன் வகைகள் -புலக்கப்பட்ட மீன் வகைகள் -பச்சை முட்டை கொண்டு உணவு பொருட்கள், உதாரணமாக டிராமிசு <p>கர்ப்பகாலத்தின் முதல் மூன்று மாதத்தில் கல்லீரலை உண்ண வேண்டாம். கல்லீரலில் விட்டமின் ஏ மிக அதிகமாக உள்ளதால், அது இக்காலத்தில் பருவமுறாத கர்ப்பத்தில் ஊனத்தை விளைவிக்க கூடும்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • புதிய துரை மீன் (பூளை மற்றும் இதர வெள்ளை நிற மீன் (shad) வகைகளை குறைவாகவே உண்ணவும். • சாலமன், பதப்படுத்தப்பட்ட துரை மீன் (பூளை), மத்தி மீன் (சார்லன்) மற்றும் வெற்றிக்க மீன் வகைகள் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. • வெவ்வேறு வகையான மீன் வகைகளை உண்ணவும்.
<p>மதுபானங்கள்</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ பசுசாறு மற்றும் பழ வகைகள் ■ பால் மற்றும் பால் பொருட்கள் ■ மாமிசம், மீன், முட்டை ■ தானிய வகைகள் ■ காய்கறி மற்றும் பழ வகைகள் ■ தண்ணீர் 	<p>மாள், காட்டுப்பன்றி இறைச்சி உண்ணக்கூடாது. இந்த வகை இறைச்சியில் நாயம் இருப்பதால், அது குழந்தையின் நரம்பு மண்டலத்தை பாதிக்கக்கூடும்.</p> <p>தவிர்ந்திடவும்</p>
<p>புகைவிடை மற்றும் புகைப்பிடித்தல்</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ பசுசாறு மற்றும் பழ வகைகள் ■ பால் மற்றும் பால் பொருட்கள் ■ மாமிசம், மீன், முட்டை ■ தானிய வகைகள் ■ காய்கறி மற்றும் பழ வகைகள் ■ தண்ணீர் 	<p>தவிர்ந்திடவும்</p> <p>அளவு குடிக்கவும்</p>

இதுகுறித்து உங்களுக்கு வேறு கேள்விகள் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடமோ அல்லது உணவு ஆலோசகரிடமோ கலந்துரையாடவும்.