

کمک نمودن به خانم های حامله تا صحتمند بمانند

فهرست فصل چهارم

47 ----- غذا خوردن خوب برای صحتمند ماندن:

خانم های حامله را تشویق نمائید تا:

1. چهار نوع مواد غذایی را در هر غذا بخورند----- 48
2. سه نوع منرال مهم را هر روز بخورند----- 51
3. بیاموزند که کدام نظریات در مورد رژیم غذایی مضر است----- 54
4. غذای خوبتر با پول کمتر بخورند----- 55

57 ----- راه های دیگر برای صحتمند بودن در هنگام حاملگی :

خانم حامله را تشویق نمائید تا :

1. بدن خود را پاک نگهدارد:----- 57
2. از دندان های خود مواظبت نماید:----- 57
3. تمرین نماید ----- 57
4. آرام گرفته ، استراحت و خواب نماید ----- 58
5. برای معاینه منظم قبل از ولادت تقسیم اوقات تهیه نماید----- 58
6. از حاملگی لذت ببرد----- 58

59 ----- کارهایی که باید از آن در زمان حاملگی و شیر دهی پرهیز نمود:

خانم را تشویق نمائید تا :

1. از افراد مصاب سرخکان دوری نماید ----- 59
2. از گرفتن ادویه اجتناب نماید ----- 59
3. از کشیدن سگرت و چلم ، نوشیدن الکل و استفاده دیگر مخدرات اجتناب نماید----- 60
4. از عطرها بسیار قوی و مواد کیمیای زهری دوری نماید----- 61

کمک نمودن به خانم های حامله

تا صحتمند بمانند



این مادر کارهای متذکره را انجام نداده است.



این مادر خوب غذا خورده است، نظافت را مراعات نموده و در زمان حاملگی و شیردهی از چیزهای مضر پرهیز نموده است.

درینجا بعضی کارهای بسیار مهم تذکر داده میشود که خانم حامله برای صحتمند ماندن میتواند انجام دهد. بسیار خوب است که در مورد این چیزهای مفید هر چه زود تر با یک خانمی که فهمیدید حامله است، صحبت نمائید.

هر قدر زود تر که خانم حامله این کارهای خوب را انجام دهد، همانقدر خودش و طفل اش در هنگام تولد صحتمند تر خواهند بود.

خوردن غذای خوب برای صحتمند ماندن

بهترین راه صحتمند ماندن مادر خوردن غذای کافی و خوردن انواع خوب غذاها میباشد.

- خوب خوردن به یک زن قدرت کار داده، وی را در مقابل امراض مقاومت بخشیده و صحتمند نگه میدارد.
- خوب خوردن دندان ها و استخوان های خانم را محافظه می نماید.
- خوب خوردن باعث میشود تا طفل در رحم قویاً نشوونما نماید.
- خوب خوردن برای جلوگیری از خونریزی زیاد در زمان ولادت کمک می نماید.
- خوب خوردن به یک مادر کمک میکند تا بعد از ولادت زود تر خوب شده و قوت خود را باز یابد.
- خوب خوردن به مادر کمک می نماید تا بعد از ولادت در مقابل امراض مقاومت داشته باشد.
- خوب خوردن به مادر کمک مینماید تا پستان هایش مقدار بیشتر شیر، برای شیردادن به طفل بسازد.

برای دریافت اینکه آیا خانم خوب غذا میخورد یا خیر از او سوال شود که معمولاً چه غذا هائی میخورد. مثلاً شما دیروز چه خوردید؟ پریروز؟ پیش پریروز؟ جواب به این سوالات برای شما معلومات بیشتر میدهد. نظر به اینکه طوری سوال نمائید تا خانم با بلی یا نه به شما جواب دهد. بعضی خانمها ممکن به جواب سوال شما بلی بگویند چون آنها فکر می نمایند که این جوابیست که شما از آنها انتظار دارید، حتی اگر واقعیت نداشته باشد.

بعد از آنکه آن خانم در مورد رژیم غذائی خود به شما معلومات داد. اول برایش بگوئید که کدام نوع غذاهائیکه وی میخورد خوب است. بعداً در صورت ضرورت، پیشنهاد کنید که آیا مایل است یا توانائی دارد که غذای خود را بهتر بسازد. بخش زیرین شامل یکتعداد موضوعات بسیار مهمی است که یک خانم برای تغذی خوب میتواند آنرا انجام دهد.

1. خوردن چهار نوع مواد غذائی در هر غذا :

برای صحتمند ماندن، خانم حامله (مانند دیگر افراد) ضرورت دارد تا چهار نوع مواد غذائی ذیل را در هر دفعه خوردن غذا صرف نماید: غذای اساسی، غذای نشوونمائی، غذای شاداب کننده و غذای کمک کننده حرکت.

غذای اساسی :

در بیشتر قسمت های جهان، مردم یک غذای اساسی را در هر وقت غذا میخورند. این غذا ممکن حبوبات مانند برنج، جواری، ارزن یا گندم، یک ریشه نشایسته ئی مانند کچالو ویا یک میوه نشایسته دار مانند کیله باشد. غذای اساسی اکثرآ نصف غذای مورد ضرورت مردم را احتوا میکند.

عموماً غذای های اساسی در صورتیکه تغییر داده نشوند (پروسس نشوند) بسیار مغذی تر اند. گرفتن رنگ و پوست این غذا ها سبب از بین رفتن مواد صحی آنها میشود. طور مثال نان سفید (گندم پوست گرفته شده) و برنج صاف کرده شده به اندازه نان سیوس دار و برنج ناصاف مفیدیت ندارد.

غذای های اساسی خوب، ارزان و منبع صحی انرژی میباشند. مگر این ها غذای کامل برای یک زن شده نمیتوانند، خانم همچنان باید دیگر چیزها را بخورد.

من هر روز يك كمي كچالو ميخورم و يك كمي ماهي و يا لوبيا با پياز و بادنجان رومي پخته مينمايم و كوكا مينوشم.

اينها بسيار خوب اند كچالو انرژي ميدهد لوبيا و ماهي شما را تقويه مينمايد اگر به عوض كوكا آب ميوه و بعضي سزيجات داراي برگ سبز را هر روز در غذاي خود بخوريد بيشتر خوب خواهد بود



غذای نشوونمائی (پروتین ها):



غذای نشوونمائی شامل پروتین است که نموی عضلات و استخوان ها را کمک کرده و وجود را قوی میسازد. هر کس برای صحتمند بودن به پروتین ضرورت دارد. نوزادان و اطفال نیز برای نشو و نمای خود به پروتین ضرورت دارند. پروتین در حبوبات مانند (باقلی ، لوبیا ، نخود و عدس) یافت میشود، همچنان میوه های خسته دار (جوز ، بادام) و غله جات (گندم ، جواری) دارای پروتین اند. پروتین همچنان در محصولات حیوانی مانند گوشت، پنیر، ماهی، تخم و شیر موجود است. (در صورتیکه شما محصولات حیوانی را نمی خورید دیگر غذاهای پروتین دار نیز خوب است . صفحات 50-55-56 دیده شود).

غذاهای شاداب کننده (ویتامین ها و منرال ها):

غذا های شاداب کننده شامل ویتامین هاو منرال ها بوده که کمک میکند تا وجود در مقابل امراض مقاومت حاصل نموده و بعد از مریضی ها و جروحات بزودی بهبودی حاصل نماید. علاوه بر ویتامین ها و منرال هائیکه برای صحت عمومی ضروری اند، خانم ها در جریان حاملگی به یک تعداد منرال های معین دیگر نیز نیاز دارند (صفحات 51 تا 53 دیده شود).



یادداشت : همیشه خوبتر است که ویتامین ها و منرال ها از غذاها گرفته شود تا اینکه از تابلیت ها ، امپول ها ، شربت ها و یا دیگر مقویات. مگر درین قاعده بعضی استثنائاتی وجود دارد. طورمثال : یک خانم حامله ممکن به آهن بیشتری نظر به مقداریکه از غذا میگیرد ضرورت داشته باشد (صفحه 52 دیده شود). یک خانم ایکه کمخونی دارد باید تابلیت ها یا دیگر ادویة حاوی آهن و فولیک اسید را بگیرد. (صفحه 51 دیده شود) ویا یک خانم ایکه مصاب مریضی معینی است و یا سوء تغذی شدید دارد ممکن ضرورت به دیگر انواع زرقیات داشته باشد. خانم های مصاب کمخونی ویا سوء تغذی شدید باید کمک های طبی بگیرند.

غذاهای کمک کننده حرکت (کاربوهایدریت و شحمیات):



غذاهای کمک کننده حرکت شامل کاربوهایدریت و شحمیات بوده که انرژی میدهند. کاربوهایدریت ها و شحمیات همچنان کمک می نمایند که وجود انرژی را برای مصارف بعدی ذخیره نماید تا در وقت ضرورت مصرف شود. کاربوهایدریت ها در میوه ها، شیرینی ها (شکر ، چاکلیت، دشلمه، گر،.....) و عسل یافت میشوند. شحمیات در گوشت حیوانات، خسته جات، دانه ها، روغن های نباتی، مسکه و روغن زرد موجود است.

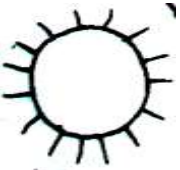
یادداشت : بسیار خوب است که کاربوهایدریتها از میوه جات گرفته شوند که در عین حال ویتامین و منرال نیز دارند. استفاده مقدار زیاد شیرینی ها (دشلمه ، چاکلیت ، شکر ...) میتواند بسیار قیمت بوده و برای دندان ها نیز بد باشند. غذا هائیکه از شیرینی ها ساخته شده است حاوی ویتامین هاو منرال هانمی باشند. خوردن مقدار بسیار زیاد شحمیات (بخصوص شحم حیوانی) برای قلب و خون خوب نیست . مگر خوردن مقدار کم آن خوب است .

فصل 4: کمک به خانم های حامله تا صحتمند بمانند

یک زن برای صحتمند بودن لازم نیست که تمام غذا هائیرا که لست شده است بخورد. او باید ببیند که از هر چار گروپ ذکر شده کدام نوع مواد غذایی در محل آنها موجود و میسر است و کوشش نماید تا در وقت تهیه غذا از هر گروپ غذایی فوق کمی کار بگیرد.


غذاهای کمک کننده حرکت:
(انرژی دهنده)
مثال ها:
روغن خالص:
روغن نباتی، مسکه، روغن حیوانی (دنبه، چربو..)
غذاهای غنی از شحمیات: پنیر، گوشت چرب، بادام زمینی (...)
خسته جات: تخم گل آفتاب پرست، کنجد...
غذاهای شیرین: میوه ها، شیرینی ها، نیشکر، عسل، شیره ها، گر، ..

غذاهای اساسی
(غذاهای مرکزی)
مثال ها :
غله جات و حبوبات :
گندم ، ارزن، برنج ، جواری
ریشه های نشایسته ای : کچالو.
میوه های نشایسته ای: کیله، Plantain&Bread Fruit



غذا های شاداب کننده
(ویتامین ها ، منرال ها یا کمک کننده های محافظوی)
مثال ها :
سبزیجات : سبزیجات دارای برگ سبزینه، بادنجان رومی، زردک، کچالوی شیرین ، فلفل، کدو، گندنه، شلغم، کلم ، بادنجان سیاه.
میوه ها : خربوزه ، نارنج، ام، کیله، انگور، آناناس

خانم های حامله و شیرده بصورت علاوگی به غذا های نشو و نمایی و شاداب کننده و همچنان سه منرال : کلسیم ، آیودین و آهن ضرورت دارند.



غذاهای نشو و نمایی
(پروتین یا کمک کننده نموی بدن)
مثال ها :
حبوبات: لوبیا ، نخود، عدس ،
خسته جات: بادام، چهار مغز، بادام زمینی.
روغن تخممانه جات: گل آفتاب پرست کنجد.
محصولاتی حیوانی: شیر ماست، پنیر، گوشت، ماهی، مرغ ، حیوانات کوچک، حشرات.

2. خوردن سه منرال مهم هر روزه :

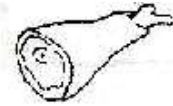
خانمهای حامله و شیرده نظربه دیگر افراد به مقدار بیشتر از سه منرال مهم - کلسیم ، آیودین و آهن ضرورت دارند. خانم های حامله باید کوشش نمایند تا همه روزه یکمقدار ازین منرال ها را در یافت نمایند، زیرا اطفال آنها بخاطر نشوونما و صحتمندی به این منرال ها نیاز دارند. خانم حامله به مقدار کافی ازین منرال ها برای طفل خود و همچنان مقدار کافی برای اینکه خودش صحتمند بماند، ضرورت دارد.

آهن :

آهن کمک مینماید تا خون سالم مانده و از کمخونی جلوگیری میکند. (خون رقیق و کم رنگ) (صفحه 110 دیده شود). یک خانم حامله ضرورت به مقدار زیاد آهن دارد تا طفل در هنگام نشو و نمای خود بتواند خون سالم بسازد. و همچنان برای چند ماه بعد از ولادت ذخیره آهن داشته باشد. بسیار خوب است که یک خانم غذا های آهن دار را با میوه یا بادنجان رومی بخورد، به این طریق وجود مقدار بیشتر آهن غذا را استفاده می نماید.

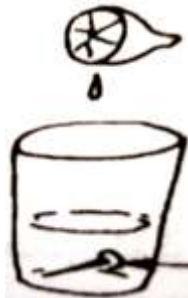
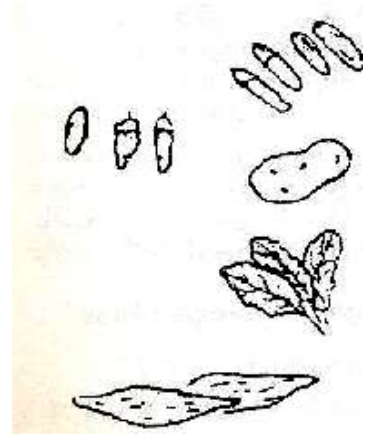
این غذا ها دارای مقدار زیاد آهن اند:

گوشت، (بخصوص جگر و دیگر اعضای داخلی) ماهی، مرغ، تخم



این غذا ها نیز دارای آهن اند :

لوبیا ، نخود، کچالو، گلبی، شلغم ، توت زمینی،
میوه های خشک (بخصوص خرما، بادام ، کشمش)



همچنان میتوان مقدار بیشتر آهن در صورت پختن غذا به طریقه های معین حاصل نمود. اگر یک خانم غذا را در ظرف آهنی پخته کرده و مقداری بادنجان رومی ، جوس لیمو یا نارنج در هنگام پختن به آن علاوه نماید . آهن از ظرف به غذا منتقل میشود. یا او میتواند یک پارچه پاک آهن مانند یک میخ آهنی یا نعل اسب را هنگامیکه غذا میزند در ظرف بیاندازد. (باید مطمئن بود که پارچه آهنی از آهن خالص ساخته شده باشد نه از آهن ناخالص ویا مخلوط با کدام فلز دیگر). ویا میتوان یک پارچه آهن خالص پاک را با یک مقدار جوس لیمو یا نارنج برای چند ساعت در یک گیلان انداخته و بعدا آنرا شربت ساخته و بخورد.

مگر حتی اگر هر روز یک خانم حامله غذا های آهن دار بخورد و روش های فوق را نیز بکار برد، باز هم مشکل است که مقدار کافی آهن را از غذا بگیرد. او باز هم در صورت امکان باید تابلیت ها یا شربت های آهن بخورد. این دوا ها بنام های فیرس سلفات، فیرس گلوکونات، فیرس فومارات یا دیگر اسم ها ممکن یاد شوند. علاوه تا خانم حامله باید یک نوع مواد دیگری بنام فولیک اسید (فولیسن یا فولات) بگیرد تا از کمخونی جلوگیری نموده یا آنرا تداوی نماید. در بسیاری مناطق جهان بخش ها یا سیستم های صحتی برای خانم های حامله تابلیت های آهن و فولیک اسید را دارند. گاهی این ها دوتابلیت جدا گانه دارند و گاهی در یک تابلیت میباشند. برای وقایه از کمخونی یک خانم باید همه روزه 60 ملیگرام آهن و یک ملی گرام فولیک اسید بگیرد. در صورتیکه یک خانم قبلا کمخون بوده باشد، در آنصورت همه روزه 2 تابلیت آهن و یک تابلیت فولیک اسید بگیرد. به خانم باید فهمانیده شود که آهن ممکن است سبب قبضیت شده و رنگ مواد غایطه را سیاه بگرداند. که این عادی است. اگر بهبودی حاصل نشد ممکن ضرورت باشد تا کمک بگیرد. (صفحات 110 و 111 دیده شود)

احتیاط : مقدار بسیار زیاد فیرس سلفات زهری است . برای خانم ها بگونه که همیشه مقداری را که شما تجویز کرده اید مصرف نمایند و همچنان تابلیت های خود را از دسترس اطفال دور نگهدارند.

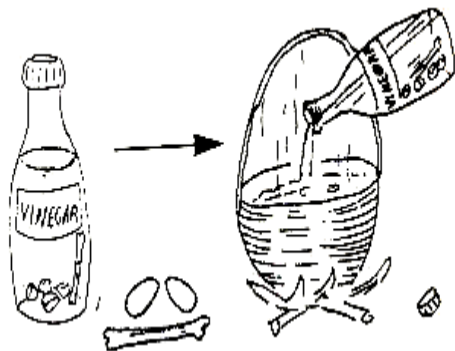
کلسیم :

کلسیم سبب تقویت استخوانها و دندان ها میشود. یک طفل در حال نشو و نما جهت ساختن استخوان های جدید به مقدار زیاد کلسیم ضرورت دارد بخصوص در چند ماه اخیر حاملگی. زمانیکه یک خانم حامله کلسیم می خورد ، اول این کلسیم به طفل انتقال میکند تا نشو و نمای آنرا کمک کند. بناءً اگر یک مادر مقدار کافی کلسیم نخورد ، استخوان ها و دندان هایش ضعیف میشوند.



این غذا ها دارای مقدار زیاد کلسیم اند :

- شیر، ماست، پنیر
- کنجد
- سبزیجات سبز
- پودر پوست تخم
- آهک (چونه)
- آرد استخوان



یک خانم حامله میتواند به طرق مختلف مقدار کلسیم ایرا که از غذا میگیرد افزایش دهد. او میتواند یکمقدار پوست تخم یا چند پارچه استخوان را برای چند ساعت در بین سرکه یا شربت لیمو بیاندازد و بعداً آن شربت لیمو یا سرکه را در سوپ ویا غذای خود علاوه نماید. ویا او میتواند یکمقدار کم سرکه ، شربت لیمو یا بادنجان رومی را در هنگامیکه گوشت پخته میکند در همان دیگ بیاندازد. او میتواند پوست تخم را نرم کرده و با غذا های دیگر مخلوط کند.



او همچنان میتواند برای غنی ساختن جواری از کلسیم آنرا در زیر آهک نماید. اگر یک خانم حامله نتواند مقدار کافی کلسیم را از طریق غذا بگیرد، او میتواند تابلت های کلسیم را استفاده نماید. زمانیکه کلسیم داخل وجود گردید شعاع آفتاب به بدن کمک میکند تا آنرا بهتر استفاده نماید. خانم باید کوشش کند که همه روزه در حدود 15 دقیقه در معرض شعاع آفتاب قرار گیرد. (باید بخاطر داشت که تنها خارج خانه بودن کافی نیست، شعاع آفتاب باید با جلد تماس نماید).

آیودین:

موجودیت آیودین در غذا از بوجود آمدن تورم در پیشروی کردن که جاغور گفته میشود و همچنان از مشکلات دیگر نزد بزرگ سالان جلوگیری میکند و در اطفال آیودین از عقب مانی دماغی (کرتینیسم) جلوگیری میکند.



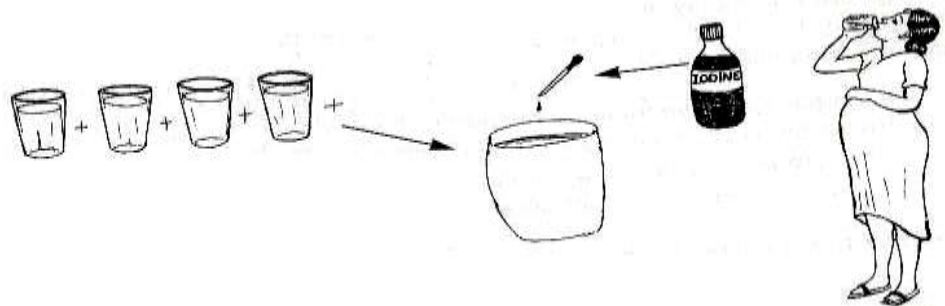
ساده ترین راه اخذ آیودین استفاده از نمک آیودین دار است به عوض نمک عادی و یا خانم میتوانند این غذاها را بخورند.

- ماهی تازه یا خشک شده آب های شیرین.
- ماهی تازه یا خشک شده آب های شور.
- یکنوع صدف دریایی (ماهی میگو)

در صورتیکه یافتن نمک آیودین دار و غذاهای فوق مشکل باشد و یا اگر جاغور یا عقب مانی دماغی در منطقه شما موجود است، در آنصورت درست تر خواهد بود تا مردم یک محلول مخصوص آیودین را بنوشند. آمریت های صحی و لسوالی و محلی خود را ببینید که آیا آنها کدام پروگرام دادن روغن آیودین از طریق دهن و یا زرقیات آنرا دارند زمانیکه از طریق دهن گرفته شود مردم روغن آیودین را هر سال یک

مرتب ضرورت خواهند داشت. در صورتیکه زرقیات آن موجود باشد در آنصورت هر 4 سال بعد یک زرق آن ضروری است. مقدار کمتر محلول آیودین برای نوزادان و اطفال داده میشود.

در صورتیکه پروگرام وزارت صحت عامه موجود نباشد، مردم میتوانند یک محلول آیودین از محلول لوگول (یک محلول انتی سپتیک ایکه همیشه در دواخانه های شخصی، کلینیک ها یا شفخانه ها موجود است) تهیه نمایند. این محلول دارای 6 ملی گرام آیودین در هر قطره است. درینجا تذکر داده میشود که چگونه محلول را تهیه نمایند.



1. گلیاس آب پاک آشامیدنی را در یک جک بیاندازید.
2. یک قطره محلول لوگول را به آن علاوه نمایند.
3. هرکسیکه بیشتر از 7 سال عمر دارد باید یک گلیاس از این محلول را در هر هفته حیات بخورد. این بخصوص برای مادران حامله و اطفال مهم است.

یادداشت: بیشتر از این مقدار استفاده ننمایید. آیودین مهم است مگر خوردن مقدار زیاد آن سبب مشکلات میشود.

3. بیاموزید که کدام نظریات در مورد رژیم غذایی مضر است:

در بسیاری نقاط جهان، عادات معینی در مورد خانم ها و غذا های آنها به جای آنکه کمک نماید، مضر میباشند. بعضی از این نظریات مضر دختران جوان را متاثر ساخته و بعضی از آنها خانم های حامله و مادران را متاثر میسازد.

دادن غذای کمتر به دختران نسبت به پسران:

بعضی اوقات دختران جوان به اندازه پسران جوان تغذی نمیشوند، بعضی مردم عقیده دارند که پسران به مقدار بیشتر غذا ضرورت دارند، چون وقتیکه بزرگ شوند باید کار نمایند. مگر این مردم در اشتباه اند. دختران مانند پسران به غذای خوب برای نشو و نما و انجام کارهای خویش ضرورت دارند. زمانیکه یک دختر خوب غذا نخورد، استخوان هایش بدرستی نشو و نما نمی کنند. این حالات مشکلات زیادی را در هنگام ولادت بوجود میآورد.



غذا دادن به فامیل در اول:

اغلباً عادت خانم ها است که فامیل خود را اول غذا بدهند. خانم تنها غذایی را میخورد که باقیمانده است و تقریباً همیشه به اندازه دیگر اعضای فامیل برایش غذا نمی ماند و هیچگاه صحتمند نیست. اما زمانیکه یک زن حامله باشد یا طفل شیری داشته باشد، این کار میتواند بسیار خطرناک باشد تمام اعضای فامیل باید بدانند که خوب غذا خوردن در جریان حاملگی و شیردهی بسیار مهم است ما خانم را تشویق می نمائیم تا کاری کند که بتواند حتماً

غذای کافی بخورد. او ممکن ضرورت پیدا کند که در هنگام پختن غذا از آن بخورد و یا مقداری غذا را مخفی نماید و هنگامی که شوهرش در خانه نیست آنرا بخورد. بعضی اوقات هیچ یک از اعضای فامیل خوب غذا نمیخورند. اینطور خانواده ها ممکن است بسیار غریب باشند و یا مشکل دیگری داشته باشند بهترین راه حل آن است که طرقی را دریابیم تا همه بتوانند بهتر غذا بخورند.

پرهیز از غذاها در جریان حاملگی و شیردهی:

در بعضی نقاط مردم عقیده دارند که زن حامله و مادریکه جدیداً ولادت نموده باید از یکتعداد معین غذاها پرهیز نماید مانند: لوبیا، تخم مرغ، محصولات شیر، گوشت ماهی، میوه و یا سبزیجات مگر یک خانم حامله یا شیرده به تمام این غذاها نیاز دارد. پرهیز دادن آنها سبب ضعیفی، مریضی حتی مرگ شده میتواند.

دریافت جوابات ابتکاری:



اگر یک خانم یکی از عقاید مضر را داشته باشد، باز هم مهم است که احساس آنها را احترام نموده کوشش نمائید تا راه هائیرا پیدا کنید که با این عقاید کار کنید، نه برضد آنها این مثال به اساس یک قصه واقعی میباشد:

ماریا یک قابله است در گواتیمالا. او و دیگر مردم آنجا عقیده دارند که بعضی غذاها گرم و بعضی غذاها سرد اند. آنها عقیده دارند که خانم حامله نباید غذاهای سرد را بخورد.

ماریا و دیگر مردم آنجا عقیده دارند که لوبیا و تخم مرغ سرد است (حتی اگر پخته شود). مگر ماریا همچنان میداند که لوبیا و تخم مرغ غذاهای خوب اند و طریقه ارزانی است که خانم های حامله میتوانند پروتین و آهن مورد ضرورت را از آن بدست آرند.

ماریا یک مشکل دارد. او از خانم های حامله میخواهد که خوب غذا بخورند، مگر آنها غذاهای سرد را نخواهند خورد. همچنان ماریا مطمئن نیست که غذاهای سرد برای خانم های حامله خوب است. راه حل او ساده ولی بسیار عاقلانه است او به خانم ها میگوید که لوبیا و تخم مرغ بخورید مگر همیشه یکمقدار دارو گرم (مرچ سیاه) با دیگر انواع غذاهای گرم بران علاوه نمائید به این ترتیب آن غذا های دیگر سرد نخواهند بود.

ماریا یک جواب مبتکرانه برای یک مشکل پیدا نموده ت او طریقی را پیدانموده که هم مردمش بتوانند خوب غذا بخورند و هم احترام عقاید محلی آنها شده باشد.



برای پختن سبزیجات از مقدار کمتر آب استفاده نمایید

4. خریداری غذای بهتر با پول کمتر:

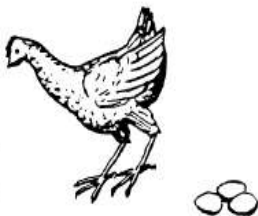
بیشتر مردم غذا های نباتی را میخورند (حبوبات، میوه جات و سبزیجات) نسبت به غذا های حیوانی مثل (گوشت، ماهی، محصولات شیر و تخم مرغ). آنها به خاطر این کار را می نمایند که غذاهای زراعتی از غذاهای حیوانی ارزانتر است. در صورتیکه عنعنات اجازه بدهد، بهتر است تا یکمقدار کم غذای حیوانی را در اکثر دفعات غذائی خود یکجا با غذاهای زراعتی

برای گرفتن مقدار بیشتر پروتین، ویتامینها و منرال صرف نمایند. مگر مردم میتوانند تنها با خوردن غذاهای زراعتی نیز قوی و صحتمند باشند. در صورتیکه با دقت انواع مختلف مواد نباتی را باهم یکجا نمایند. طور مثال: بهتر است که لوبیا و جواری یکجا خورده شود تا بصورت جداگانه. اضافه کردن سبزیجات و میوه جات دیگر درین غذا هنوز آنرا بهتر میسازد. راه دیگری که بتوان تغذی بهتری از مواد غذائی نباتی داشته باشیم پختن سبزیجات با مقدار کمتر آب است زمانیکه سبزیجات پخته شد آنها را از آتش دور کنید آبی را که در آن غذا پخته نموده اید بنوشید یا در سوپ استعمال کنید. درینجا طریقه های ذکر میشود که بتوان غذاهای حیوانی و نباتی را با قیمت کمتری تهیه نمود.

تخم مرغ:

تخم مرغ منبع خوب پروتین، آهن و ویتامین A است. در بسیاری نقاط جهان تخم یکی از خوبترین و ارزانترین نوع پروتین حیوانی است. اطفال نیز که یک اندازه کلانتر میشوند میتوانند علاوه بر شیر مادر آنرا بخورند.

گوشت مرغ یک نوع خوب پروتین حیوانی است که اکثراً قیمت آن از دیگر گوشت ها ارزانتر است، بخصوص اگر خانواده ها خودشان مرغ تربیه نمایند.



جگر، دل، گرده و تلی یا سپرز (اعضای گوشتی):



این نوع غذاها مقدار زیاد پروتئین، ویتامین و آهن دارند، قیمت اینها گاهی کمتر از گوشت های دیگر است باید مطمئن بود که این غذا ها از حیوانات سالم بوده باشد.

ماهی:

ماهی به اندازه گوشت دارای پروتئین بوده و قیمت آن هم در بعضی جاها از گوشت ارزانتر است.

لوبیا، نخود، عدس و دیگر حبوبات:



حبوبات خوب بوده و طریق ارزان حصول پروتئین، ویتامین ها و منرال ها است. اینها میتوانند مقدار بیشتر ویتامین داشته باشند، در صورتیکه بگذاریم تا جوانه بزنند. آنها را روز دومرتبه آبپاشی کنید و برای سه روز بپوشانید و زمانیکه جوانه ها نمایان شد حبوبات را صرف نمایند. غذای اطفال خورد نیز میتواند حبوبات باشد. آنها را خوب بپزید پوست آنها را برطرف کرده و نرم کنید.



زرع حبوبات میتواند باعث تقویة خاک گردد در صورتیکه آنها را بصورت متناوب کشت نمایند.

سبزیجات دارای برگ سبز تیره:



این نوع سبزیجات دارای مقدار زیاد ویتامین A، یک اندازه آهن و کلسیم و مقدار کمی پروتئین میباشد. سبزیجات دارای رنگ سبز تیره اکثراً نظر به سبزیجاتی که رنگ سبز روشن دارند بیشتر مغذی اند برای اطفال میتوان این برگ ها را خشک و میده کرده و با غذای آنها یکجا نمایند.



برگ کاساوا:

برگ های نبات کاساوا نظر به ریشه آن دارای مقدار بیشتر پروتئین و ویتامین اند برگ های آنرا با ریشه یکجا بخورید تا مواد غذایی بیشتر گرفته باشید. برگ های جوان بهتر است.



جواری خشک:

جواری خشک دارای پروتئین و ویتامین ها است. زیر آهک نمودن جواری (خاکستر کلسیم) قبل از پختن آنرا از نگاه کلسیم غنی تر میسازد. اینکار همچنان سبب میشود تا وجود شما مقدار بیشتر مواد غذایی جواری را استفاده نماید.

میوه های خودرو و دانه ها:

این ها منبع خوب ویتامین C و شکر طبیعی اند. مگر محتاط باشید که میوه های وحشی و دانه هایی را که ممکن زهری بوده و یا برای حاملگی خطرناک باشند، نخورید.

راه های بیشتر برای صحتمند بودن در حاملگی

زمانیکه شما با یک مادر ملاقات مینمائید همچنان آنها را تشویق کنید تا:

پاکیزگی بسیار خوب است



1. بدن خود را پاک نگهدارند:

پاک نگهداشتن بدن برای جلوگیری از انتانات کمک میکند در صورت امکان مادران باید خود را همه روزه با آب پاک بشویند. همچنان آنها باید اعضای تناسلی خارجی خود را بدرستی با آب پاک بشویند.

2. مواظبت از دندان ها:

در بعضی جاها ضرب المثل دارند که میگویند "داشتن یک طفل از دست دادن یک دندان". مگر یک خانم میتواند دندان های خود را با خوردن غذاهای کلسیم دار و



برای ساختن یک برس دندان

پرهیزکردن از شیرینی ها محافظه نماید. او همچنان باید بصورت دقیق دندان های خود را بعد از هر غذا با برس، مسواک و یا انگشت که با یک تکه کریم دندان خوب است پوشانیده شده باشد، پاک نگهدارد. کریم دندان خوب است مگر ضروری نیست. نمک، ذغال و یا حتی آب عادی میتواند خوب باشد. سطح دندان ها را (از قدام و خلف) بین دندان ها و زیر بیره ها را پاک نمائید. در صورت امکان هر خانم حامله باید به داکتر دندان و یا کارکن صحتی مربوط اقلأ یک مرتبه در جریان حاملگی مراجعه نماید.



این نهایت را
تیز نمایید تا
بین دندان ها
را پاک نماید



این نهایت را
بجوید تا ریشه
های مانند برس
ساخته شود

و یا یک تکه
درشت را در
نهایت یک چوب
بسته نمایید

3. تمرینات:

تمرینات وجود یک خانم را قوی میسازد. تمرینات درجریان حاملگی به وجود خانم کمک میکند که بکار ثقیل ولادت آماده شود.

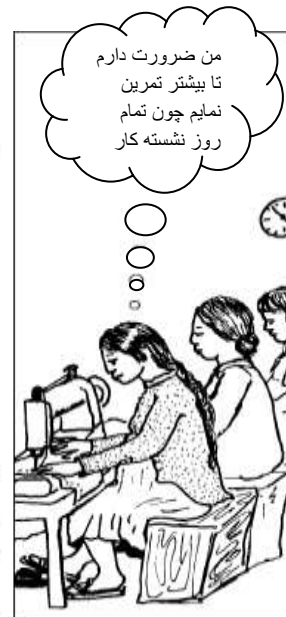
تمرینات همچنان سبب احساس خوشی و انرژی بیشتر خانم می شود.

در بسیاری جایها خانم ها تمرینات مورد ضرورت را با آوردن آب، کار در مزرعه، آرد کردن غله جات، تعقیب کردن اطفال و بالاشدن و پائین شدن به تپه ها ... انجام میدهند.

مگر خانمهاییکه درحالت نشسته یا ایستاده کار می نمایند (طورمثال در دفتر، مغازه و یا فابریکه) و یا کسانیکه درخانه های خود کار میکنند به تمرینات بیشتر ضرورت دارند. آنها میتوانند پیاده روی نموده رقص کنند. بعضی کارهای فیزیکی را انجام دهند و یا کدام نوع دیگر تمرینات را انجام دهند.



من به حد کافی
تمرین دارم،
چون تمام روز
کار میکنم



من ضرورت دارم
تا بیشتر تمرین
نمایم چون تمام
روز نشسته کار

4. استراحت و خواب:

استراحت و خواب برای خانم حامله و زنان شیرده بسیار مهم است. این کار سبب میشود تا خانم قوی مانده و در مقابل امراض مقاومت داشته باشد. همچنان استراحت و خواب از سقط جنین بلند رفتن فشارخون، ناسالم بودن جنین و مشکلات دیگر جلوگیری میکند. بسیاری خانم ها کار مشقت آور دوگانه را تحمل مینمایند. آنها تمام روز در مزرعه، فابریکه، باغ یا مغازه کار مینمایند تا خانواده را تغذی و حمایت کرده باشند. آنها همچنان ممکن است آب بیاورند، نان تهیه کنند هیزم جمع کنند، غله جات را آرد کنند، لباس شوئی و خیاطی نمایند، خانه را پاک نمایند و از خانواده مواظبت کنند و علاوه بر آنها میروند تا کار حاملگی و ولادت را انجام دهند.

بسیار خانم ها از این کار را برای استراحت توقف دهند احساس ناراحتی می نمایند. شما باید یک خانم را مطمئن بسازید که این بسیار خوب است تا هر یک یا دوساعت بعد چند دقیقه بنشینند، استراحت کند و پای خود را بلند نگهدارد. هم چنان کوشش نمائید به خانواده یک خانم حامله بیاموزید که چرا استراحت و خواب خوب برای یک خانم حامله مهم است.

5. برای معاینه منظم قبل از ولادت تقسیم اوقات تهیه نمائید:

زمانیکه یک خانم حامله برای معاینه مراجعه می نماید نرس، قابله و داکتر باید خودرا مطمئن بسازند که حمل آن سالم است. در صورت دریافت کدام مشکل آنها اکثرا میتوانند بیک طریقه مناسب مشکل را اصلاح نموده و یا از خرابتر شدن آن جلوگیری کنند.

ما توصیه میکنیم که شما معاینات قبل از ولادت خانم های حامله ایرا که پلان دارید تا در ولادت آنها اشتراک نموده و کمک کنید، خودتان انجام دهید. با مراکز صحتی محل خود صحبت نمائید تا ببینید که آنها کدام جدول زمانی را برای معاینه هر خانم حامله دارند. آنها باید در صورت امکان تو سطر داکتر یا قابله مسلکی نیز معاینه شوند. بعضی اوقات شفاخانه های عامه و یا کلینیک ها این معاینه را انجام میدهند.

6. لذت بردن از حاملگی:

در صورتیکه یک خانم غذای کافی و خوب داشته ، استراحت نماید و تقویة روانی شود و اگر در مورد اینکه چطور از طفل جدید خود مواظبت نموده و آنرا تغذی نماید تشویب نداشته باشد، حاملگی میتواند بخش صلح آمیز و لذت آور زندگی باشد. بعضی خانم ها در جریان حاملگی زود عصبانی میشوند مگر بیکتعداد یک تسکین، صحتمندی و خوشی غیر عادی را احساس می نمایند.



در بسیاری فرهنگ ها داشتن احترام به خانم حامله یکی از شعایر مذهبی و کارهای سنتی آنها است. مردم به آنها در کار شان کمک میکنند، برای آنها غذای خوب میاورند، به آنها مژده و هدیه میدهند و از نیازمندی های بالخاصه آنها مواظبت می نمایند. این نوع عنعنات

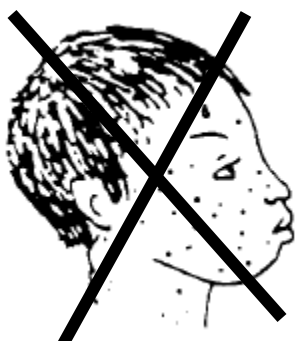
بسیار خوب است آنها به خانم ها کمک می نمایند که غذا و استراحت مورد نیاز خود را حاصل نمایند. آنها برای خانم ها تقویت روانی میدهند، آنها همچنان کمک می نمایند تا خانم در مورد خودش و حمل خود احساس خوب داشته باشد.

مارد جان شما
استراحت کنید من
از برادرک خود
میتوانم کمک کنم

من میخواهم
بیرون بروم

تشکر
دخترم.

مواردیکه باید در جریان حاملگی و شیردهی از آنها اجتناب شود



نه!

بعضی کار ها درجریان حاملگی بسیار مضر اند و باید از آنها اجتناب شود. موارد ذیل در سه ماه اول حاملگی و زمانیکه طفل بسیار سریع نشو و نما میکند بسیار مضر اند، مگر خوبتر است که ازین کارها در تمام جریان حاملگی و زمان شیردهی پرهیز گردد. خانم های حامله را تشویق نمائید که:

1. از افراد مصاب به سرخکان دوری نمایند:

اکثرا برای خانم های حامله بسیار خوب است تا از نزدیک شدن به افراد مریض اجتناب نمایند، مگر برای خانم های حامله فوق العاده مهم است که از افراد مصاب سرخکان و خصوصا سرخکانچه (روبیلا) دوری نمایند. اگر یک خانم در سه ماه اول حاملگی مصاب سرخکانچه شود طفلش ممکن است از بین رفته ناشنوا شده و یا مشکلات قلبی پیدا نماید.

اگر یک خانم قبلا سرخکانچه را گذاشته باشد، ممکن دوباره به آن مصاب نشود مگر بخاطر مطمئن بودن، او نباید به افراد مصاب این امراض نزدیک شود.

یادداشت: واکسین سرخکانچه نباید به یک خانم حامله تطبیق شود، زیرا میتواند سبب عوارض ناگوار برای جنین شود. واکسین را میتوان بعد از ولادت تطبیق نمود.

2. اجتناب از خوردن ادویه :

زمانیکه یک خانم دوا میخورد اولاً دوا داخل خون خودش شده و بعد به خون طفلش انتقال میکند. دوا هائیکه برای نشو و نماي مادر و حتی اطفال خوب است میتوانند به طفلی که هنوز در شکم مادر است زیان آور باشند. این ادویه مضر شامل شربت های سرفه، مسکن های درد، دواهای خانگی (ادویه گیاهی قوی) و ادویه مدرن (انٹی بیوتیک ها) میباشد. بعضی از این دواها سبب میشوند که تا طفل با سوء تشکلات یا نقصان عقلی و ولادت شود.



خانم حامله تا حد ممکن باید از گرفتن ادویه اجتناب نماید. اگر یک خانم مریض باشد و ضرورت به دوا داشته باشد، بسیار مهم است تا یک دواي را استعمال نماید که خطری نداشته باشد. بطور مثال این ممکن خوب باشد که خانم حامله پاراستامول (استامینوفین) را بعضی اوقات بخورد.

دواهاي دیگر باید زمانی گرفته شوند که دلیل معقول موجود باشد. یک دلیل معقول خطر نخوردن ادویه ازیادتر باشد در صورتیکه فکرمی نمائید که یک خانم به دوا ضرورت دارد، مشوره دوائی از کسی بگیرید که میدانند کدام دوا برای طفلش مصوون تر است.

3. اجتناب از کشیدن سگرت، چلم، نوشیدن الکل ویا استفاده از ادویه مخدر:

کشیدن سگرت وچلم نوشیدن الگوی واستفاده از ادویه مخدر برای مادر و طفل مضر است. تمام این چیزها اولاً داخل خون مادر وبعد داخل خون طفل میشود.



- زمانیکه یک خانم حامله سگرت یا چلم میکشد طفل اش نیز با اوسگرت یا چلم میکشد. زمانیکه یک خانم سگرت یا چلم میکشد رگ های خون آن تنگ میشود واین برایش مضر است. علاوتا اینکار جریان هوا و خون را به طفل که در رحم قراردارد مشکل میسازد، طفل گرسنه مانده وبخوبی نشو ونما نمی کنند و حتی ممکن است مریض شده و بمیرد.

- زمانیکه مادر الکل مینوشد، طفل اش با او الکل مینوشد. الکل سبب می شود تا طفل سوء شکل پیدا کند طوریکه سر طفل نظر به جسم آن بسیار کوچک میباشد و طفل ممکن است تأخر عقلی داشته باشد. همچنان مادر یکه بسیار الکل مینوشد مقدار لازم غذا را نیز گرفته نمی تواند این سبب مشکلات صحتی برای خودش و نوزادش می شود.

- وقتیکه یک خانم ادویه مخدر میگیرد طفل اش نیز ادویه مخدر میگیرد. ادویه مخدر مثل تریاک، هیروئین، کوکائین، چرس وباربیتوراتها، بسیار خطرناک اند. اگر یک خانم حامله این ادویه را استفاده میکند نوزادش ممکن مرده یا مریض بدنیا بیاید ویا ممکن است طفل اش با اعتیاد به ادویه فوق بدنیا آمده و بسیار رنج ببیند.

نوشیدن الکل و استعمال ادویه مخدر عاداتیست که به مشکل برطرف میشود. بعضی خانم ها زمانیکه خطرات آنها را فهمیدند ممکن قادر شوند که استفاده از آنها را کم نموده ویا کاملاً توقف دهند. بعضی خانم ها قادر نخواهند بود که این کار را انجام دهند. اگر طفل در ماهای اخیر حاملگی خوب نشو ونما ننماید ممکن به مواظبت خاص بعد از ولادت ضرورت داشته باشد. ممکن برایش بسیار خوب باشد که در شفاخانه یا کلینیک تولد گردد. مادر همچنان ممکن است به مواظبت خاص ضرورت داشته باشد.

مثل بسیاری کارها، سگرت یا چلم کشیدن، نوشیدن الکل استفاده از ادویه مخدر مشکلات اجتماعی و اقتصادی خطرناک اند. مردم باید بیاموزند که این عادات چقدر خطرناک می باشند. آنها همچنان ضرورت دارند تا به آینده امیدوار شده و ارزش خود را درک نمایند و به اینصورت دیگر لازم نخواهند دید تا این کارهای مضر را انجام دهند.

4. دور ماندن از عطریات قوی و مواد کیمیای زهری:

بسیاری مواد کیمیای مزایای زیادی دارند. بعضی آنها به دهقانان کمک میکنند تا مواد غذایی بیشتر را کشت و ذخیره نمایند. بعضی از آنها محصولاتی را میسازند که سبب تسهیلات در زندگی میشود. مگر بسیاری از این مواد کیمیای زهری بوده و مشکلات صحتی زیادی را نیز میتوانند بوجود آورند. بعضی از این مواد کیمیای زهری سبب عقامت، مریضی ها و مرگ برای زنان و مردان میشوند. درخانم های حامله مواد کیمیای زهری میتوانند سبب سقط، سوء شکل یا مرگ جنین شوند.

مواد کیمیای زهری شامل مواد ذیل اند:

- حشره کش ها (مواد کیمیای ایکه حشرات را از بین می برند)
- علف کشها (مواد کیمیای ایکه علف های هرزه را از بین میبرند)
- مواد کیمیای فابریکات
- هرچیزیکه زهری بوده ویا بوی قوی داشته باشد.

هر کس باید تا جای امکان از مواد کیمیای زهری اجتناب نماید. یک خانم حامله نباید با این مواد تماس داشته باشد، او نباید با مواد کیمیای کار نماید، او نباید بوی یا گرد مواد کیمیای را تنفس نماید، و او نباید دربین ظرفیکه قبلا گاهی مواد کیمیای داشته غذا نگهداری نموده یا ببزد. مقدار کم و خطر ناک مواد کیمیای میتواند حتی بعد از شستن درظرف باقی بماند.



همچنان اگر کسی در فامیل با مواد کیمیای کار مینماید باید این قوانین را بخاطر داشته باشد:

- بوی یا گرد مواد کیمیای را تنفس نکنید (پوشیدن ماسک ممکن کمک نماید).
- از تماس مواد کیمیای با جلد اجتناب کنید، تا جای ممکن از دستکش استفاده کنید.
- قبل از داخل شدن به خانه لباس خودرا بعد از کار بامواد کیمیای دقیق بشوئید و تعویض کنید. نگذارید که یک خانم حامله لباس های آلوده را بشوید.
- هیچگاه بیشتر از مقداریکه ضرورت است مواد کیمیای را استفاده نکنید.
- مواد کیمیای را از غذا و جائیکه مواد غذایی ذخیره میشود دور نگهدارید.
- غذاهائی را که با حشره کش ها یا با علف کش ها بتماس آمده قبل از خوردن بشوئید.
- مواد کیمیای را درجائی نگهدارید که اطفال به آن دسترسی نداشته باشند.

احتیاط : فابریکات نباید زیاله های مواد کیمیای زهری را در هوا یا آب آشامیدنی ویا در روی زمین بریزند. آنها نباید مواد کیمیای زهری را در نزدیک محلاتی که مردم غذا میخورند، کار میکنند، کشت مینمایند، سپورت میکنند ویا زندگی مینمایند ذخیره کنند.