




ՔԱՇԻ

ԱՎԵԼԱՑՈՒՄ

Հղիության Ընթացում

- 
- ❖ Ծիւռ չափով քաշի ավելացումը կարևոր է առողջ հղիության և առողջ երեխայի համար:
 - ❖ Հղիության ընթացում լավ ուտել նշանակում է **երկու անգամ ավելի առողջարար** սնունդ ընդունել, այլ ոչ թե երկու անգամ շատ ուտել:
 - ❖ Ծանոթացե՛ք տեղեկագրի բովանդակությանը՝ հավելյալ տեղեկություններ ստանալու համար:

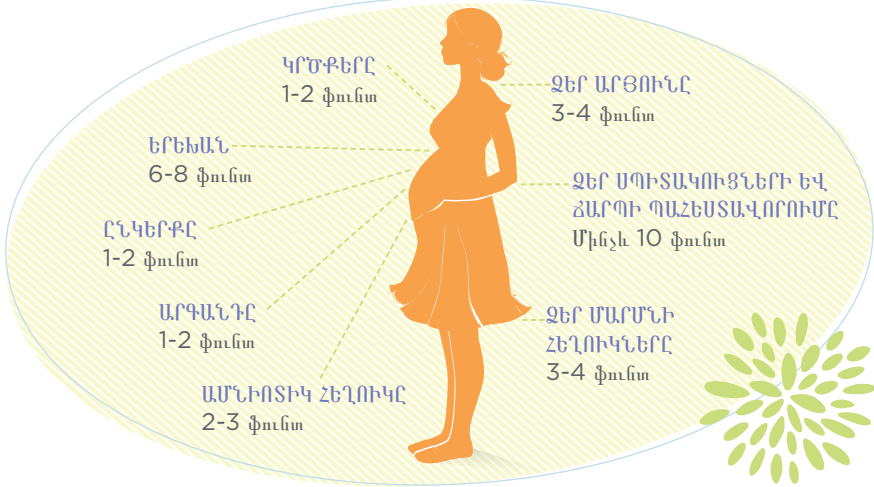


Հղիության ընթացքում Ձեր ֆաշին

ՀԵՏԵՎԵԼՆՈՒ պատճառները

Արդյոք պետք է շահ գիրանան, որպեսզի առողջ երեխա ունենան:

Ամենին ոչ: Դուք պետք է աստիճանաբար գիրանա՞ հղիության ընթացքում: Ձեր երեխայի ֆաշը մոտավորապես 6-ից 8 ֆունտ կլինի: Քաշի մնացած մասը կարևոր է, որպեսզի Դուք պատրաստվե՞ք երեխային ծննդից հետո կրծքով կերակրել: Որևէ ավելորդ ֆաշ դառնում է ճարպ, որը ծննդաբերությունից հետո դժվար է վերացնել:



Ի՞նչ տեղի կունենա, եթե ես հղիության ընթացքում չափից ավելի գիրանամ:

Ձեր՝ հղիության ընթացքում չափից ավելի գիրանալը կարող է առաջացնել՝

- Արյան բարձր ճնշում
- Հղիության շաղկապ
- Կեսարյան հատման անհրաժեշտություն
- Չափից ավելի ֆաշ, որը պետք է պակասեցնել հղիությունից հետո
- Վաղաժամ ծննդաբերություն (վաղաժամիկե ծնված երեխա)
- Շատ մեծ ֆաշով երեխա
- Ձեր երեխայի՝ ապագայում շատ գեր լինելու պատճառ

Հղիության ընթացքում բավարար չափով չգիրանալը ևս կարող է խնդիր լինել: WIC-ից կան Ձեր բժշկից հարցրե՞ք, եթե Ձեր գիրանալու հետ կապված հարցեր ունե՞ք:

Այս հաստատությունը հավասար ենթարկությունների մատակարար է:



Հղիության ընթացքում Ձեր ֆաշին

ՀԵՏԵՎԵԼՆՈՒ հուշումներ

Ի՞նչ պետք է ուտեն հղիության ընթացքում:

Առողջարար սննդակարգը կարևոր է հղիության ընթացքում: WIC-ի սնունդը կօգնի Ձեզ և Ձեր երեխային ստանալ այն սննդար նյութերը, որոնց կարիքն ունե՞ք: Ահա մի ֆանի առողջարար սննդի տարբերակներ, որտեղ օգտագործվում են WIC-ի ուտելիքները:

	ՕՒՒՆԱԿ 1	ՕՒՒՆԱԿ 2	ՕՒՒՆԱԿ 3
ՆԱԽԱՃԱՄ	<ul style="list-style-type: none"> WIC շրջա Անյուր կար 	<ul style="list-style-type: none"> հավիկ Ամբողջական հացահատիկով տորտիլլա Անյուր կար Թարմ միրգ 	<ul style="list-style-type: none"> Վարսակի այլուրով շրջա՝ չամիչով Ընկույզ Անյուր կար
ԹԵԹԵՎ ՆԱԽԱՃԱՄ	<ul style="list-style-type: none"> Մածուկ Թարմ միրգ 	<ul style="list-style-type: none"> Կարմառու Թարմ միրգ 	<ul style="list-style-type: none"> Փետնունու յուղ Կրեկերներ
ՃԱՄ	<ul style="list-style-type: none"> Ամբողջական ցորենի հացով սենդվիչ՝ հալած պանրով Կարտալած լուխի Անյուր կար 	<ul style="list-style-type: none"> Թուն ձկան աղցան Թարմ բանջարեղեններ Անյուր կար 	<ul style="list-style-type: none"> Հավիկով աղցան Ամբողջական ցորենի հաց Թարմ բանջարեղեններ Անյուր կար
ԹԵԹԵՎ ՆԱԽԱՃԱՄ	<ul style="list-style-type: none"> Փետնունու յուղ Նեխուր 	<ul style="list-style-type: none"> Պանիր Ստեպլինի ձողիկներ 	<ul style="list-style-type: none"> Ստեպլած պտուղներից պատրաստված կոկտեյլ
ԸՆԹՐԻՔ	<ul style="list-style-type: none"> Հավի բուրբուր (հացի մեջ ապակած հավ) Կանաչ բանջարեղենով աղցան Անյուր կար Պահածոյացված միրգ 	<ul style="list-style-type: none"> Արագ խառնելով ապակած բանջարեղեն Թոֆու (սոյայից պատրաստված ուտեստ) Շագանկազայն բրինձ Անյուր կար 	<ul style="list-style-type: none"> Լյուրեց և պանրից պատրաստված բուրբուր՝ ամբողջական հացահատիկի տորտիլայով Բրոկոլի Անյուր կար

Ես չեմ կարողանում պայքարել ուտելու ցանկություններիս դեմ. Ի՞նչ պետք է անեմ:

Եթե Ձեզ ՄՈՏ ՀԵՏԵՎԵԼՆՈՒ ՈՒՏԵԼՈՒ ՑԱՆԿՈՒԹՅՈՒՆ ԿՄ:	ԱՊԱ ՓՈՐՁԵՔ ՈՒՏԵԼ...
Պաղպաղակ →	Անյուր ստեղծված մածուկ կամ սառցե պաղպաղակ
Գազավորված ըմպելիք/կալա/փրփուրով ըմպելիք →	Մրգահյութ կամ յուրահատուկ համով ջուր
Փխրված/չար թխվածք/բլիթներ/տարր →	Ամբողջական հացահատիկով հաց կամ մրգային ջեմ
Շաճաբաղաճի ավելցակով շրջաններ →	WIC շրջա
Չիպսեր →	Պայրված եգիպտացորեն կամ ուրբաբլիթներ
Թրփուտեր →	Անյուր թրփուտեր կամ անյուր ֆունտ մածուկ

Հղիության ժամանակ կարո՞ղ եմ մարզանում զբաղվել:

Հղի կանանց մեծ մասը կարող է մարզանում զբաղվել: Քայլերը և այլ գործողությունները, ինչպես լող, կարող են օգնել Ձեզ՝ ավելի լավ զգալ և Ձեր ֆաշը կառավարել: Ֆիզիկական ակտիվությունը նաև օգտակար է Ձեր անող երեխայի համար: Ձեր բժշկի հետ խոսե՞ք, թե ո՞րն է Ձեզ համար լավագույն ընտրությունը:

Հղիության ընթացքում Ձեր Բացին **ՀԵՏԵՎԵԼՈՒ**

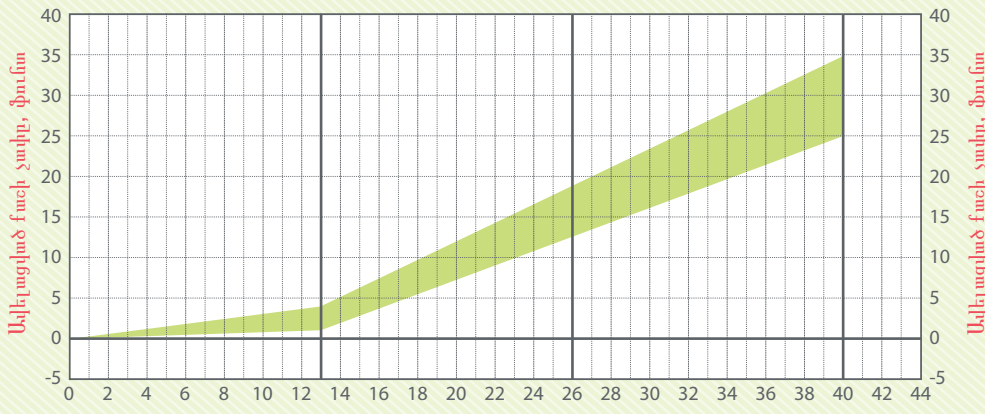
Հիմնվելով նախքան հղիությունն ունեցած իմ Բացի վրա, _____,

հղիության ընթացքում **գիրքնաչափում** իմ նպատակային չափն է՝ **25-35 ֆունտ***

ԱՅՍՕՐՎԱ ԱՄՍԱԹԻՎԸ	ՀՂԻՈՒԹՅԱՆ ՇԱԲՏԱԹՆԵՐԻ ԲԱՆԱԿԸ	ԱՅՍՕՐՎԱ ՔԱՏԸ	ԱՎԵԼԱՑՎԱԾ ԲԱՏԻ ՁԱՓԸ*

* Ավելացված Բացի չափը Պայտրիա Բացից հանած նախքան հղիանալու Բացը

Երևի Դուք կանաչ գոտում եք, Ձեր գիրքնաչափը նորմալի սահմաններում է:



Վերականգնված է՝ IOM, 2001-ից և IOM, 2009-ից: