





ՔԱՆԻ

ԱՎԵԼԱՑՈՒՄ

Հիւսիսային Հնրացում

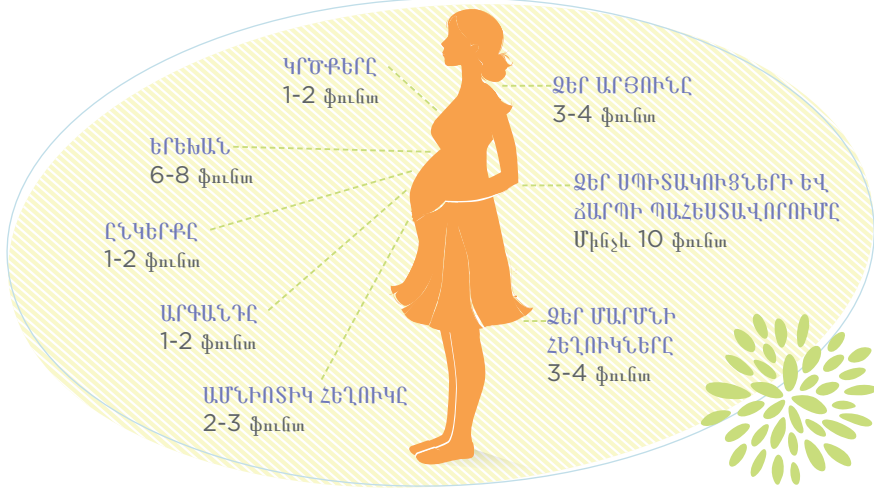
- 
- ❖ Ճիշտ չափով էաճի ավելացումը կարևոր է առողջ հիւսիսային և առողջ երեխայի համար:
 - ❖ Հիւսիսային ընրացում լավ ուտել նշանակում է **երկու անգամ ավելի առողջարար** սնունդ ընդունել, այլ ոչ թե երկու անգամ շատ ուտել:
 - ❖ Ծանորացե՛ք տեղեկագրի բովանդակությունը՝ հավելյալ տեղեկություններ ստանալու համար:
- 



Հղիության ընթացքում Ձեր ֆաշին ՀԵՏԵՎԵԼՈՒ պատճառները

Արդյոք պետք է շա՞տ գիրանամ, որպեսզի առողջ երեխա ունենամ:

Ամենևին ոչ: Դուք պետք է աստիճանաբար գիրանա՞ք 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 շափարախ
- Կեսարյան հատման անհրաժեշտություն
- Չափից ավելի ֆաշ, որը պետք է պահպանե՞նել հղիությունից հետո
- Վաղածա՞մ ծննդաբերություն (վաղածամկետ 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 ենթակայությունների մատակարար է:



Հղիության ընթացքում Ձեր ֆաշին ՀԵՏԵՎԵԼՈՒ հուշումներ

Ի՞նչ պետք է ուտե՞մ 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:

	ՕՐԻՆԱԿ 1	ՕՐԻՆԱԿ 2	ՕՐԻՆԱԿ 3
ՆԱՍԱՃԱՇ	<ul style="list-style-type: none"> WIC շիլա Անյուզ կար 	<ul style="list-style-type: none"> Հավիկ Ամբողջական հացահատիկով տորտիլա Անյուզ կար Թարմ միրգ 	<ul style="list-style-type: none"> Վարսակի ալյուրով շիլա՝ չամիչով Ընկույզ Անյուզ կար
ԹԵԹԵՎ ՆԱՍԱՃԱՇ	<ul style="list-style-type: none"> Մածուն Թարմ միրգ 	<ul style="list-style-type: none"> Կարնաու Թարմ միրգ 	<ul style="list-style-type: none"> Գետնանուշի յուղ Կրեկերներ
ՃԱՇ	<ul style="list-style-type: none"> Ամբողջական ցորենի հացով սենդվիչ՝ հալած պանրով Կարտոված լավիկ Անյուզ կար 	<ul style="list-style-type: none"> Թուն ձկան աղան Թարմ բանջարեղեններ Անյուզ կար 	<ul style="list-style-type: none"> Հավիկով աղան Ամբողջական ցորենի հաց Թարմ բանջարեղեններ Անյուզ կար
ԹԵԹԵՎ ՆԱՍԱՃԱՇ	<ul style="list-style-type: none"> Գետնանուշի յուղ Նեխուր 	<ul style="list-style-type: none"> Պանիր Ստեպլինի ձուլիկներ 	<ul style="list-style-type: none"> Ստեպլած պտուղներից պատրաստված կոկտեյլ
ԸՆԹՐԻՔ	<ul style="list-style-type: none"> Հավի բուտերբրոդ (հացի մեջ տապակած հավ) Կանաչ բանջարեղենով աղան Անյուզ կար Պանածոյաջված միրգ 	<ul style="list-style-type: none"> Արագ խոնկելով տապակած բանջարեղեն Թոֆու (սոյայից պատրաստված ուտեստ) Տազանկազույն բրինձ Անյուզ կար 	<ul style="list-style-type: none"> Լոբոց և պանրից պատրաստված բուրխո՝ ամբողջական հացահատիկի տորտիլայով Բրոկոլի Անյուզ կար

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

Եթե Ձեզ ՄՈՏ ՆԵՏԵՎՅԱԼՆԵՐՆ ՈՒՏԵԼՈՒ ՑԱՆԿՈՒԹՅՈՒՆ ԿԱ՛:	ԱՊԱ ՓՈՐՁԵՔ ՈՒՏԵԼ...:
Պաղպաղակ →	Անյուզ ստեղծված մածուն կամ սառցե պաղպաղակ
Գազավորված ըմպելիք/կոլա/փրփուրով ըմպելիք →	Մրգակուր կամ յուրաքանչյուր համով ջուր
Փեղբլիթներ/չար թխվածքաբլիթներ/տորթ →	Ամբողջական հացահատիկով հաց կամ մրգային ջեմ
Շափարախի ավելցուկով շիլաներ →	WIC շիլա
Չիպսեր →	Պայթված եգիպտացորեն կամ ոլորաբլիթներ
Թրվաճեր →	Անյուզ թրվաճեր կամ անյուզ ֆամած մածուն

Հղիության ժամանակ կարո՞ղ եմ մարզանքով զբաղվել:

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

Հղիության

ընթացքում Ձեր քաշի



ՀԵՏԵՎԵԼՈՒ

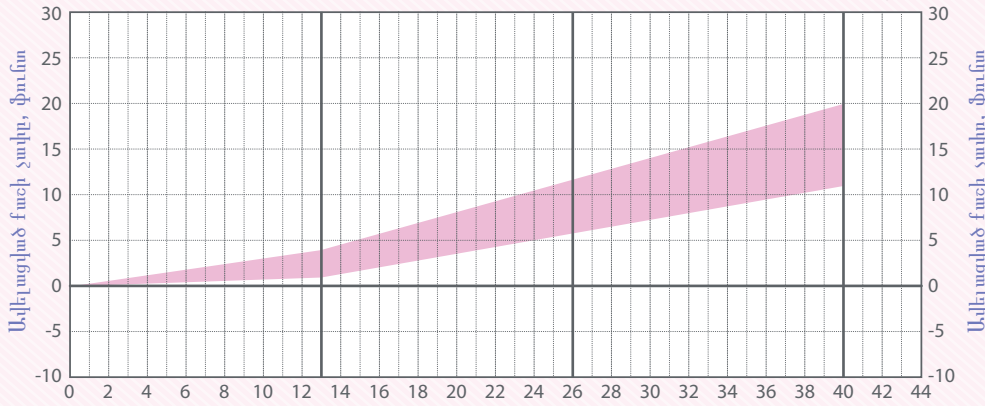
Հիմնվելով նախնական հղիությունը ունեցած իմ քաշի վրա, _____,

հղիության ընթացքում **գիրանալու** իմ նպատակային չափն է՝ **11-20 ֆունտ***

ԱՅՍՕՐՎԱ. ԱՄՍԱԹԻՎԸ	ՀԴՒՈՒԹՅԱՆ ՇԱՔԱԹՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ	ԱՅՍՕՐՎԱ. ԲԱՇԸ	ԱՎԵԼԱՑՎԱԾ ԲԱՇԻ ՉԱՓԸ*

* Ավելացված քաշի չափը = սպորտի և քաշի հասնած նախնական հղիության քաշը

Երբ Դուք վարդագույն գոտում եք, Ձեր գիրանալու չափը նորմալի սահմաններում է:



Հղիության ռաբորների ֆունտը

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