




# ՔԱՇԻ

# ԱՎԵԼԱՑՈՒՄ

## Հղիության Ընթացքում



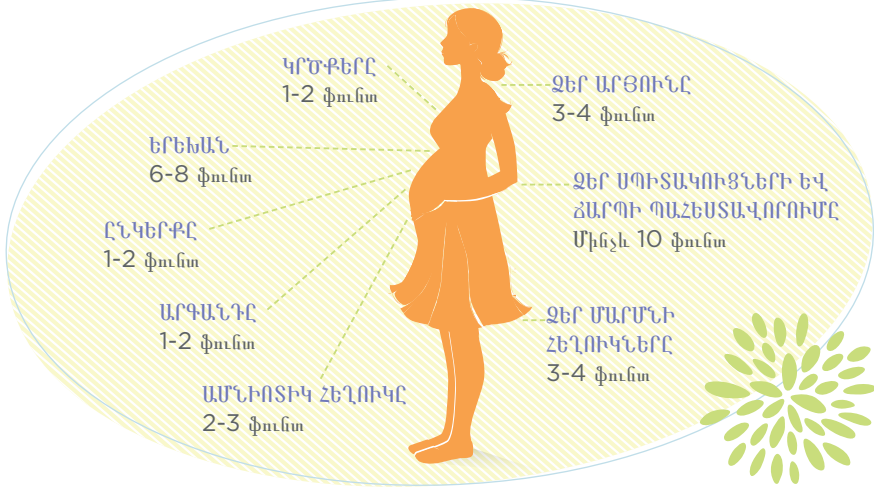
- ❖ ձիւտ չափով քաշի ավելացումը կարևոր է առողջ հղիության և առողջ երեխայի համար:
  - ❖ Հղիության ընթացքում լավ ուտել նշանակում է **երկու անգամ ավելի առողջաբար** սնունդ ընդունել, այլ ոչ թե երկու անգամ շատ ուտել:
  - ❖ Ծանոթացե՛ք տեղեկագրի բովանդակությանը՝ հավելյալ տեղեկություններ ստանալու համար:
- 

# Հղիության ընթացքում Ձեր ֆաշին

# ՀեՏեՎելՈՒ պատճառները

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

Ամենևին ոչ: Դուք պետք է աստիճանաբար գիրանա՞մ հղիության ընթացքում: Ձեր երեխայի ֆաշը մատավորապես 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 շափարթիտ
- Կեսարյան հատման անհրաժեշտություն
- Չառ մեծ ֆաշով երեխա
- Ձեր երեխայի՝ ապագայում շատ գեր լինելու պատճառ
- Վաղածամ ծննդաբերություն (վաղածամիկետ ծնված երեխա)
- Շատ մեծ ֆաշով երեխա

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

Այս հաստատությունը հավասար ենթարկությունների 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
ՆԱԽԱՃԱՄ	<ul style="list-style-type: none"> <li>WIC շրջա</li> <li>Անյուզ կար</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Խավիթ</li> <li>Ամբողջական հացահատիկով տորտիլա</li> <li>Անյուզ կար</li> <li>Թարմ միրգ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Վարսակի ալյուրով շրջա՝ չամիչով</li> <li>Ընկույզ</li> <li>Անյուզ կար</li> </ul>
ԹԵԹԵՎ ՆԱԽԱՃԱՄ	<ul style="list-style-type: none"> <li>Մածուկ</li> <li>Թարմ միրգ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կարմառու</li> <li>Թարմ միրգ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Փետնունուժի յուղ</li> <li>Կրեկերներ</li> </ul>
ՃԱՄ	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ամբողջական ցորենի հացով սենդվիչ՝ հալած պանրով</li> <li>Կարտոփած լոլիկ</li> <li>Անյուզ կար</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Թուխ ձկան աղցան</li> <li>Թարմ բանջարեղեններ</li> <li>Անյուզ կար</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Հավիկրով աղցան</li> <li>Ամբողջական ցորենի հաց</li> <li>Թարմ բանջարեղեններ</li> <li>Անյուզ կար</li> </ul>
ԹԵԹԵՎ ՆԱԽԱՃԱՄ	<ul style="list-style-type: none"> <li>Փետնունուժի յուղ</li> <li>Նեխուր</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Պանիր</li> <li>Սառեղիների ձողիկներ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Սառեցված պտուղներից պատրաստված կիկսելլ</li> </ul>
ԸՆԹՐԻՔ	<ul style="list-style-type: none"> <li>Հավի բուտերբրոյ (հացի մեջ տապակած հավ)</li> <li>Կանաչ բանջարեղենով աղցան</li> <li>Անյուզ կար</li> <li>Պահածոյացված միրգ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Արագ խառնելով տապակած բանջարեղեն</li> <li>Թոֆու (սոյայից պատրաստված ուտեստ)</li> <li>Շագանակազայն բրինձ</li> <li>Անյուզ կար</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Լյուրեց և պանրից պատրաստված բուրխո՝ ամբողջական հացահատիկի տորտիլայով</li> <li>Բրեկոլի</li> <li>Անյուզ կար</li> </ul>

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

Եթե Ձեզ ՄՈՏ ՀԵՏԵՎՅԱԼՆԵՐՆ ՈՒՏԵԼՈՒ ՑԱՆԿՈՒԹՅՈՒՆ ԿԱ՛:	ԱՊԱ ՓՈՐՁԵՔ ՈՒՏԵԼ...:
Պաղպաղակ →	Անյուզ սառեցված մածուկ կամ սառեց պաղպաղակ
Գազավորված ըմպելիք/կոլա/փրիտուրով ըմպելիք →	Մրգակուր կամ յուրահատուկ համով ջուր
Փեղբլիթներ/չար թխվածքաբլիթներ/տորթ →	Ամբողջական հացահատիկով հաց կամ մրգային ջեմ
Շափարթիկով ավելցուկով շրջաներ →	WIC շրջա
Չիպսեր →	Պայթված եգիպտացորեն կամ ոլորաբլիթներ
Թրփախեր →	Անյուզ թրփախեր կամ անյուզ ֆամած մածուկ

Հղիության ժամանակ կարո՞ղ եմ մարզանում զբաղվել:

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

