





ՔԱՇԻ

ԱՎԵԼԱՑՈՒՄ

Հղիության Ընթացքում



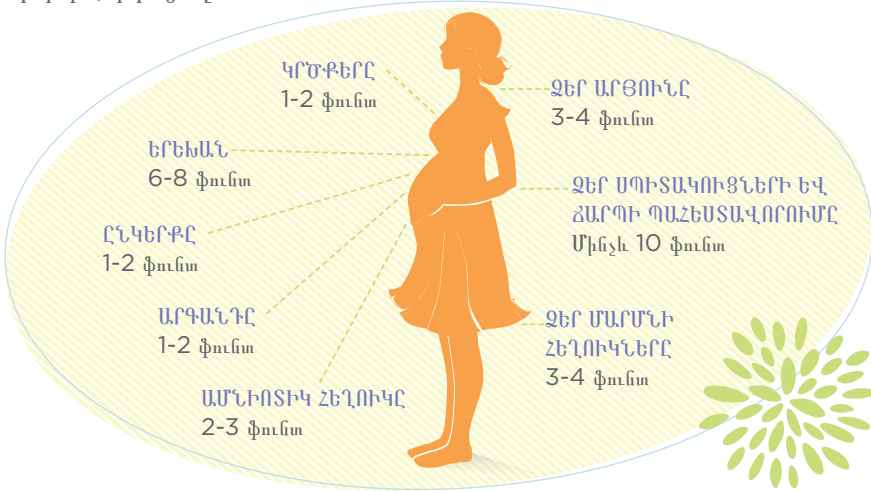
- 
- ❖ ձիւտ չափով քաշի ավելացումը կարևոր է առողջ հղիության և առողջ երեխայի համար:
 - ❖ Հղիության ընթացքում լավ ուտել նշանակում է **երկու անգամ ավելի ստուգաբար** սնունդ ընդունել, այլ ոչ թե երկու անգամ շատ ուտել:
 - ❖ Մանրաքեֆ տեղեկագրի բովանդակությանը՝ հավելյալ տեղեկություններ ստանալու համար:
- 

Հղիության ընթացքում Ձեր քաշի

ՀեՏԵՎԵԼՆՈՒ պատճառները

Արդյոք պետք է քաշ գիրահան, որպեսզի առողջ երեխա ունենամ:

Ամենևին ոչ: Դուք պետք է աստիճանաբար գիրահան հղիության ընթացքում: Ձեր երեխայի քաշը մոտավորապես 6-ից 8 ֆունտ կլինի: Քաշի մնացած մասը կարևոր է, որպեսզի Դուք պատրաստվեք երեխային ծննդից հետո կրծքով կերակրել: Որևէ ավելորդ քաշ դառնում է հարպ, որը ծննդաբերությունից հետո դժվար է վերացնել:



Ի՞նչ տեղի կունենա, երբ ես հղիության ընթացքում չափից ավելի գիրահան:

Ձեր՝ հղիության ընթացքում չափից ավելի գիրահանը կարող է առաջացնել՝

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

Հղիության ընթացքում բավարար չափով չգիրահանելը կարող է խնդիր լինել: WIC-ից կամ Ձեր բժշկից հարցրեք, երբ Ձեր գիրահանումը հետ կապված հարցեր ունեք:

Այս հաստատությունը հավասար հնարավորությունների մատակարար է:



Հղիության ընթացքում Ձեր քաշի

ՀեՏԵՎԵԼՆՈՒ հուշումներ

Ի՞նչ պետք է ուսումնասիրել հղիության ընթացքում:

Առողջարար սննդակարգը կարևոր է հղիության ընթացքում: WIC-ի սնունդը կօգնի Ձեզ և Ձեր երեխային ստանալ այն սննդաբեր նյութերը, որոնց կարիքն ունեք: Ահա մի քանի առողջարար սննդի տարբերակներ, որտեղ օգտագործվում են WIC-ի ուսելիքները:

	ՕՐԻՆԱԿ 1	ՕՐԻՆԱԿ 2	ՕՐԻՆԱԿ 3
ՆԱԽԱՃԱՄ	<ul style="list-style-type: none"> WIC շրջան Անյուզ կար 	<ul style="list-style-type: none"> Խավիթ Ամբողջական հացահատիկով տորթիկ Անյուզ կար Թարմ միրգ 	<ul style="list-style-type: none"> Վարսակի ալյուրով շրջան Ընկույզ Անյուզ կար
ԹԵԹԵՎ ՆԱԽԱՃԱՄ	<ul style="list-style-type: none"> Մածուց Թարմ միրգ 	<ul style="list-style-type: none"> Կարմուշ Թարմ միրգ 	<ul style="list-style-type: none"> Գետնանուշի յուղ Կրեկերներ
ՃԱՄ	<ul style="list-style-type: none"> Ամբողջական ցորենի հացով սենդվիչ՝ հալած պահերով Կարտոփած լավիկ Անյուզ կար 	<ul style="list-style-type: none"> Թունու ձկան աղցան Թարմ բանջարեղեններ Անյուզ կար 	<ul style="list-style-type: none"> Հավիթով աղցան Ամբողջական ցորենի հաց Թարմ բանջարեղեններ Անյուզ կար
ԹԵԹԵՎ ՆԱԽԱՃԱՄ	<ul style="list-style-type: none"> Գետնանուշի յուղ Նեխուր 	<ul style="list-style-type: none"> Պանիր Ստեպլինի ձողիկներ 	<ul style="list-style-type: none"> Սառեցված պաուզերից պատրաստված կոկտեյլ
ԸՆԹՐՈՒՔ	<ul style="list-style-type: none"> Հավի բուրդերով (հացի մեջ տալանով հավ) Կանաչ բանջարեղենով աղցան Անյուզ կար Պահածոյացված միրգ 	<ul style="list-style-type: none"> Արագ խառնելով տալանով բանջարեղեն Թոֆու (առաջից պատրաստված ուտեստ) Շագանակագույն բրինձ Անյուզ կար 	<ul style="list-style-type: none"> Լյուց և պանիրից պատրաստված բուրդերով՝ ամբողջական հացահատիկով տորթիկով Բրակոլի Անյուզ կար

Ես չեմ կարողանում պայքարել ուտելու ցանկություններին դեմ. ի՞նչ պետք է անեմ:

Եթե Ձեզ ՄՈՑ ՉԵՏԵՎԵԼՆԵՐԸ ՈՒՏԵԼՈՒ ՑԱՆԿՈՒԹՅՈՒՆ ԿԱ՛:	ԱՊԱ ՓՈՐՁԵՔ ՈՒՏԵԼՎ...
Պաղպաղակ →	Անյուզ սառեցված մածուց կամ սառեց պաղպաղակ
Գազավարյում ընդլիկ/կալ/փրփուրով ընդլիկ →	Մրգային կամ յուրահատուկ համով ջուր
Փայտիկներ/չոր թխվածք/տորթիկ/տորթ →	Ամբողջական հացահատիկով հաց կամ մրգային ջեմ
Շաքարավազի ավելցուկով շրջաններ →	WIC շրջան
Չիպսեր →	Պայքարեք եզրագծերից կամ սպորտիկներ
Թրվածքներ →	Անյուզ թրվածք կամ անյուզ բամբակ մածուց

Հղիության ժամանակ կարո՞ղ եմ մարզանքով զբաղվել:

Հղի կանանց մեծ մասը կարող է մարզանքով զբաղվել: Քայլերը և այլ գործողությունները, ինչպիսին է լողը, կարող են օգնել Ձեզ՝ ավելի լավ գգու և Ձեր քաշը կառավարել: Ֆիզիկական ակտիվությունը նաև օգտակար է Ձեր առողջ երեխայի համար: Ձեր բժշկից հետ խոսեցե՛ք, թե ո՞րն է Ձեզ համար լավագույն ընտրությունը:

