

ҲОМИЛАДОР ВА ЭМИЗИКЛИ АЁЛЛАРНИНГ ОВҚАТЛАНИШИ

- ❖ Ҳомиладорлик ва болани эмизиш пайтида кунига 3 маҳал овқатланинг, қўшимча равишда таом ёки яхна овқатдан иккита кичик порцияни тановул қилинг.
- ❖ Маҳаллий мева, сабзавотларни кунига истеъмол қилинг.
- ❖ Камқонликни олдини олиш мақсадида, ҳамда сизнинг фарзандингиз соғлом туғилиши ва ўсиши учун сизга, шифокор йўриқномасига асосланиб, ҳомиладорлик даврида ва бола туғилганидан 3 ойдан кам бўлмаган муддатда темир моддаси ва фоли кислотаси бор поливитаминлар қабул қилишингиз лозим. Бу болаларда туғма ривожланиши нуқсонларини олдини олишга ҳамда сизнинг гўдагингизни баркамол ривожланишини тامينлайди.
- ❖ Йод танқислик ҳолатларини олдириш олиш мақсадида йодланган туз истеъмол қилинг. Бу фарзандингизни ақлий ва жисмоний ривожланишини орқада қолишини олдини олади.
- ❖ Кўкрак сути ҳосил бўлиши учун ҳеч қандай махсус овқат талаб қилинмайди. Онанинг рационали кўкрак сутини ҳосил бўлишига таъсир кўрсатмайди.
- ❖ Оналарга очлик, чанқоқни қондириш ва саломатлигини асраш учун овқат ва ичимлик зарур.
- ❖ Кўкрак сути ҳосил бўлиши болани эмишига боғлиқ. Қанчалик кўп бола она кўкрагини эмса, шунча кўп миқдорда кўкрак сути ишлаб чиқарилади (бола кўкракни тўғри эмганда).
- ❖ Ҳар гал чанқаганингизда сув ичинг.
- ❖ Овқат билан чой ёки кофе ичманг.
- ❖ Овқат тайёрлашдан ва истеъмол қилишдан олдин, ҳожатхонага боргандан сўнг, боланинг тувагини ювиб, тозалагандан сўнг ҳар гал қўлингизни совун билан ювинг.
- ❖ Мева ва сабзавотларни истеъмол қилиш олдидан сув билан ювинг.
- ❖ Озиқ-овқат маҳсулотлари ва тайёрланган овқатни идишлар ва контейнерларда алоҳида ёпиқ ҳолда сақланг.
- ❖ Таомларни тегишли ҳароратда сақланг.
- ❖ Тоза ва хавфсиз сувдан фойдаланинг.



ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ

- ❖ Во время беременности Ваш ежедневный прием пищи должен состоять из 3 основных порций (горячее питание) и 2 дополнительных (перекус), принимаемых между основными приемами пищи.
- ❖ Ежедневно употребляйте различные овощи и фрукты.
- ❖ Для профилактики анемии и чтобы Ваш ребенок родился и развивался здоровым, Вам необходимо согласно рекомендаций врача принимать во время беременности и не менее 3 месяцев после рождения ребенка поливитамины, содержащие железо и фолиевую кислоту. Это предотвратит также врожденные пороки развития и будет способствовать гармоничному развитию Вашего малыша.
- ❖ Для профилактики йододефицитного состояния, употребляйте в пищу йодированную соль. Это предотвратит также задержку умственного и физического развития Вашего ребенка.
- ❖ Во время кормления грудью Ваш ежедневный прием пищи должен состоять из 3 основных порций (горячее питание) и 2 дополнительных (перекус), принимаемых между основными приемами пищи.
- ❖ Для выработки грудного молока не требуется специальной пищи. Рацион матери не влияет на количество молока.
- ❖ Только частое кормление грудью (при правильном прикладывании), обеспечивает достаточную выработку молока.
- ❖ Обязательно пейте, когда чувствуете жажду.
- ❖ Старайтесь не пить чай или кофе с едой, ограничьте объем кофе.
- ❖ Перед приемом пищи, после посещения туалета и смены подгузников мойте руки с мылом.
- ❖ Мойте сырые овощи и фрукты перед употреблением.
- ❖ Перед приготовлением пищи мойте руки с мылом.
- ❖ Храните пищевые продукты: крупу, чай, муку и другие сыпучие продукты в закрытой посуде, отдельно друг от друга.
- ❖ Готовую пищу храните в посуде с закрытой крышкой в холодильнике.
- ❖ Пользуйтесь чистой и безопасной водой.

