

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.

