

ਗਰਭ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ

ਆਪਣੇ ਗਰਭ (ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ) ਦੌਰਾਨ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਕ ਮਿਲਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੁਝ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਲੇਟ (ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ), ਆਇਰਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟਾਂ, ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।



Steps you can take

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਤਾਕਤ (ਕੈਲਰੀ) ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ:

- । ਆਪਣੇ ਉਮਰ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- । ਗਰਭ ਦੀ ਦੂਜੀ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਾਧੂ ਦੇ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਲਵੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਨੈਕ ਵਜੋਂ ਲਵੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - । ਇਕ ਸੇਬ ਅਤੇ ਪਨੀਰ
 - । ਦਹੀਂ (ਯੋਗਰਟ) ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ
 - । ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਹੌਮਸ ਨਾਲ
- । ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਲਵੋ ਨਾ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ, ਲੂਣ ਜਾਂ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਪਸ, ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੈਟਜ਼ਲ, ਕੈਂਡੀ, ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਕੇਕ ਅਤੇ ਕੁੱਕੀਆਂ।

ਸਰਵਿੰਗ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ

<http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide/> ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ।

ਆਪਣੀਆਂ ਫੋਲੇਟ (ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ) ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿਚ:

- । ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲਵੋ ਜਿਸ ਵਿਚ 0.4 ਮੈਗ ਜੀ (400 ਮੈਗ ਜੀ ਜੀ) ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਹੋਵੇ।

- । ਹਰ ਰੋਜ਼ 1 ਐੱਮ ਜੀ (1000 ਐੱਮ ਸੀ ਜੀ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਲਵੋ।
- । ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੇਲੇਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - । ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਮਟਰ, ਕਾਲੇ, ਨੇਵੀ ਅਤੇ ਪਿੱਟੋ ਬੀਨਜ਼
 - । ਐਡਾਮਾਮੇ
 - । ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ
 - । ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੋਕਲੀ, ਐਸਪੈਰਾਗਸ, ਭਿੰਡੀ, ਬਰੱਸਲਜ਼ ਸਪਰਾਊਟਸ, ਕੇਲਾਰਡਜ਼ ਅਤੇ ਸਰੋਂ ਦਾ ਸਾਗ
 - । ਕੁਝ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਪੀਤਾ ਅਤੇ ਐਵਾਕਾਡੋਜ਼
 - । ਵਧੀਆ ਪਾਸਤਾ

ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਬੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫੇਲੇਟ ਕੁਝ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਫੇਲੇਟ ਦਾ ਆਪ ਬਣਾਇਆ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਹ ਇਕੱਲਾ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਵੀ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਫੇਲੇਟ (ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ) ਲੈਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਿਊਰਲ ਟਿਊਬ ਡਿਫੈਕਟ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ:

- । ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - । ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਮਸਲਜ਼ (ਸਿੱਪਦਾਰ ਮੱਛੀ), ਕਲੈਮਜ਼ (ਘੋਗਾ ਮੱਛੀ), ਅਤੇ ਐਈਸਟਰਜ਼
 - । ਬੀਫ ਅਤੇ ਲੈਮ
 - । ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਔਰਗਨ ਖਾਣੇ
 - । ਲਿਵਰ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਬਹੁਤ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਹਰ ਹਫਤੇ, ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਦੱਸੀ ਲਿਵਰ ਦੀ ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ (75 ਗ੍ਰਾਮ) ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਖਾਉ।
 - । ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਮੱਛੀ

- । ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਕਾਜੂ, ਪਾਈਨ ਅਤੇ ਹੇਜ਼ਲ ਨੱਟਸ*
- । ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ*
- । ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ*
- । ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਸਵਿਸ ਚਾਰਡ*

*ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਇਹ ਖਾਣੇ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਵੀ ਫਰੂਟ, ਖੱਟੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਫਲ, ਜਾਂ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ।

- । ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲਉ ਜਿਸ ਵਿਚ 16-20 ਐੱਮ ਜੀ ਆਇਰਨ ਹੋਵੇ।
- । ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਇਰਨ ਖੂਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਲਾਲ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਲੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਲਿਜਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਜਿਹੜਾ ਆਇਰਨ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਆਇਰਨ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੀਆਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬਦਲਾਂ ਦੀਆਂ 2 ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:

- । 250 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਕੱਪ) 1% ਜਾਂ ਸਕਿਮ ਮਿਲਕ ਜਾਂ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਏ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ।
- । ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ 50 ਗ੍ਰਾਮ ਪਨੀਰ (20% ਐੱਮ.ਐੱਫ. ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਲਾ)
- । 175 ਗ੍ਰਾਮ (3/4 ਕੱਪ) ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਕਫੀਰ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਦੰਦਾਂ, ਹੱਡੀਆਂ, ਦਿਲ, ਨਰਵਾਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ:

- । ਹਰ ਹਫਤੇ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਸਰਵਿੰਗਜ਼ (150 ਗਰਾਮ) ਖਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਮਨ, ਮੈਕਰਲ ਜਾਂ ਹੈਰਿੰਗ।

- । ਘੱਟ ਮਰਕਰੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ ਦੇਖੋ।
- । ਅਖਰੋਟਾਂ, ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਅਲਸੀ, ਚੀਆ ਸੀਡਜ਼, ਸੋਏ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨੋਲਾ ਆਇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਕਰੋ।
- । ਕੁਝ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟਸ ਪਾਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਰਜਾਰੀਨ, ਆਂਡਿਆਂ, ਦਹੀਂ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਸੋਏ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ।

ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟਸ ਵਿਚ ਅਲਫਾ ਲਿਨੋਲੀਨਿਕ ਐਸਿਡ (ਏ ਐੱਲ ਏ), ਈ ਪੀ ਏ ਅਤੇ ਡੀ ਐੱਚ ਏ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਏ ਐੱਲ ਏ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਮੁੱਖ ਫੈਟ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਸੋਏ। ਏ ਐੱਲ ਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਈ ਪੀ ਏ ਅਤੇ ਡੀ ਐੱਚ ਏ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਈ ਪੀ ਏ ਅਤੇ ਡੀ ਐੱਚ ਏ ਜਾਨਵਰਾਂ ਆਧਾਰਿਤ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਛੀ। ਆਪਣੀਆਂ ਓਮੇਗਾ-3 ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਓਮੇਗਾ-3 ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਲਈ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ:

- । ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਦਾ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- । ਕੁਝ ਖਾਣਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੇਲਟਰੀ ਅਤੇ ਸੀਅਰੂਡ ਵਿਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਮੀਟ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਨਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵਾਧੂ ਵਸੀਲੇ ਦੇਖੋ।
- । ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- । ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਕੈਫੀਨ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਹਰ ਰੋਜ਼ 300 ਐੱਮ ਜੀ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ - ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਕਰੀਬਨ 500 ਐੱਮ ਐੱਲ (2 ਕੱਪ) ਕੋਫੀ ਦੇ ਜਾਂ 1000 ਐੱਮ ਐੱਲ (4 ਕੱਪ) ਚਾਹ ਦੇ।
- । ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਹਰਬਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਜੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ 3 ਕੱਪ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਹਰਬਲ, ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਵਜੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਝੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- । ਬਿਟਰ ਐਰੋਜ਼/ਸੰਗਤਰੇ ਦੀਆਂ ਛਿੱਲਾਂ

- । ਅਕੇਨੀਸੀਆ

- । ਪੁਦੀਨਾ
 - । ਰਸਬੇਰੀ ਦੇ ਲਾਲ ਪੱਤੇ
 - । ਰੇਜ਼ ਹਿੱਪ
 - । ਰੇਜ਼ਮੈਰੀ
- । ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਖੰਡ ਦੇ ਬਦਲ, ਸਾਈਕਲਾਮੇਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਖੰਡ ਦੇ ਬਦਲ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖਾਣੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- । ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ) ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- । ਜੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਮਿਅਦੇ ਦੀ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਬਜ਼ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।
- । ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੇੜੇ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਸ ਬਰੇਸ਼ਰ ਵਿਚਲੀ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਣੇ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ www.HealthLinkBC.ca ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਫਾਇਲ ਨੰਬਰ 68 ਐੱਮ - ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ - ਘੱਟ ਮਰਕਰੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/bilingua/punjabi/hfile68m-P.pdf

ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੀਆਂ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਮੰਗਵਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ) ਜਾਂ www.healthlinkbc.ca/healthyeating/ 'ਤੇ { ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ 'ਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ } :

- । ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ
www.healthlinkbc.ca/healthyeating/food-safety-pregnancy.html

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ "ਦਾ ਸੈਂਸੇਬਲ ਗਾਈਡ ਟੂ ਏ ਹੈਲਥੀ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ"

<https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide-eng.pdf> ਜਾਂ 1-800-622-6232

ਇਹਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।

ਵਿਤਰਕ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-1 `ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।