

حمل میں شوگر

حمل کے دوران صحت مند کھانے کھانا کیوں ضروری ہے؟

حمل کے دوران صحت مند متوازن غذا کا استعمال آپ کی اپنی فلاح و بہبود میں مدد کرتا ہے اور آپ کے بچے کی صحت مند نشوونما کو فروغ دیتا ہے۔ شواہد سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ آپ مناسب غذائی اجزاء حاصل کرنے کو یقینی بنا کر بچے کی بعد کی زندگی میں کچھ عارضوں اور بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔

کیا مجھے دو کے لیے کھانے کی ضرورت ہے؟

نہیں - یہ ایک عام افسانہ ہے!

اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ آپ اپنے اور اپنے بچے کے لیے صحیح غذائی اجزاء حاصل کر رہے ہیں، سب سے اہم چیز جو آپ کر سکتے ہیں وہ ہے ایک صحت مند متوازن غذا کا استعمال۔ سچ تو یہ ہے کہ آپ کو پہلے دو سہ ماہی کے دوران کسی اضافی کھانے کی ضرورت نہیں ہوتی اور تیسرے سہ ماہی میں صرف 200 کیلوریز کی زیادہ ضرورت ہوتی ہیں۔ یہ ٹوسٹ کے دو ٹکڑوں، یا ایک دہی اور ایک کیلے کے برابر ہے۔

کم چینی کے انتخاب کے ساتھ صحت مند متوازن غذا کا استعمال آپ اور آپ کے بچے کے لیے خطرات کو کم کر سکتا ہے۔

میں اپنے بچے کی نشوونما کو بہترین طریقے سے کیسے تحفظ اور فروغ دے سکتی ہوں؟

اپنے بچے کی صحت کی حفاظت کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنی تمام قبل از پیدائش ملاقاتوں پر جائیں اور صحت مند متوازن غذا کھائیں۔ اس کا مطلب ہے کہ روزانہ مختلف قسم کی غذائیں جیسے پھل، سبزیاں، پروٹین کے ذرائع (دالیں/پھلیاں اور/یا دبلا گوشت)، نشاستہ دار غذائیں اور ڈیری (دودھ پر مشتمل) لیکن چند غذائیں جن میں چکنائی والی چینی اور نمک زیادہ ہو۔ مزید جاننے کے لیے [حمل میں صحت مند غذا کھائیں \(NHS\)](#) ملاحظہ کریں۔

صحت مند وزن

جب آپ حاملہ ہوتی ہیں تو صحت مند وزن کی حد کے اندر رہنا اور حمل کے دوران زیادہ وزن میں اضافے کو روکنا ضروری ہے کیونکہ اس کا مطلب ہے کہ آپ کو بعض صحت کی حالتوں جیسے حمل کی ذیابیطس، خون کے جمنے، ہائی بلڈ پریشر اور پری ایکلیمپسیا (pre-eclampsia) پیدا ہونے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ آپ کے بچے کی اچھی نشوونما، اس کا پیدائشی وزن صحت مند اور پیدائشی پیچیدگیاں کم ہونے کا بھی امکان ہے۔ تاہم، آپ کا وزن کچھ بھی ہو، سب سے اہم بات یہ ہے کہ ایک صحت مند، متوازن غذا حاصل کریں تاکہ آپ اور بچے کی صحت مندانہ نشوونما کے لیے درکار تمام غذائی اجزاء حاصل ہوں۔

اگر آپ حاملہ ہیں اور فکر مند ہیں کہ آپ کا وزن صحت مند حد سے زیادہ ہے تو وزن کم کرنے کی کوشش نہ کریں۔ حمل کے دوران وزن میں کمی اور پریز آپ کے پیچیدگیوں کے خطرے کو کم نہیں کرے گا اور ہو سکتا ہے محفوظ نہ ہو۔ اپنے بچے کی صحت کی حفاظت کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنی تمام قبل از پیدائش ملاقاتوں پر جائیں۔ یہ اس لیے ہے کہ آپ کی مڈوائف، ڈاکٹر اور دیگر صحت کے پیشہ ور افراد آپ کو درپیش کسی بھی پریشانی میں مدد کر سکتے ہیں اور ان کو روکنے یا ان کا انتظام کرنے کے لیے اقدامات کر سکتے ہیں۔ آپ صحت مند، متوازن غذا کھانے اور ہر روز کچھ جسمانی سرگرمیاں کرنے کی بھی کوشش کر سکتے ہیں۔ اچھا کھانا اور فعال رہنا (اور تمباکو نوشی نہ کرنا، الکحل نہ پینا یا پارٹی کی منشیات نہ لینا) آپ کے اور آپ کے بچے کی صحت کے لیے فائدہ مند ثابت ہوں گے قطع نظر اس کے کہ آپ کا وزن یا جسمانی سائز کچھ بھی ہو۔

اگر آپ اپنی خوراک یا وزن کے بارے میں فکر مند ہیں تو آپ کو اپنی دائی یا جی پی سے بات کرنی چاہیے۔ آپ صحت مند کھانے اور غذائیت کے بارے میں مشورہ لینے کے لیے اپنی قبل از پیدائش کی ملاقاتیں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

چینی کا کردار - کتنی مقدار بہت زیادہ ہے؟

بہت زیادہ کھانے (چاہے صحت مند ہوں یا غیر صحت بخش) وزن میں اضافے کا باعث بن سکتے ہیں کیونکہ اس سے ہم اپنی ضرورت سے زیادہ کیلوریز استعمال کر سکتے ہیں۔ زیادہ چینی والی غذا کھانے سے مجموعی طور پر بہت زیادہ کیلوریز کا استعمال ہوتا ہے اور اکثر ان تمام غذائی اجزاء کے بغیر جو ہمیں صحت مند رہنے کے لیے درکار ہوتے ہیں۔ لہذا یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی چینی کی مقدار کے بارے میں ہوشیار رہیں۔

حمل کے دوران بڑوں کے لئے چینی کی معمول کی زیادہ سے زیادہ روزانہ کی حد پر قائم رہنے کی کوشش کریں، یہ چینی کے 7.5 جم سے زیادہ نہیں ہے۔ کھانے پینے کے معاملے میں 7.5 چائے کے جمچ کا مطلب سمجھنے کے لیے چینی کی بیماری کا صفحہ دیکھیں۔

کھانے کے لیبل پڑھنا یہ سمجھنے کا ایک بہترین طریقہ ہو سکتا ہے کہ آپ جو کھانے کھاتے ہیں ان میں چینی کی مقدار کتنی ہے۔

چینی کی کھپت کو کم کرنے کے کچھ طریقے:

- میٹھے مشروبات اور غذائیں کم کریں۔ اگر آپ کوکا کولا یا لیمونیڈ جیسے بہت سے چھاگ دار مشروبات پینے کے عادی ہیں تو کھانے کے وقت بغیر میٹھے پھلوں کے جوس کو چھاگ دار پانی میں ملا کر آزمائیں۔
- پھلوں کا رس روزانہ ایک گلاس (150ml) تک محدود رکھیں۔
- اگر آپ کے گرم مشروبات میں چینی ہے تو آپ کے پاس جتنا ہے اس کو نا ہونے کے برابر کم سے کم کرنے کی کوشش کریں۔
- بسکٹ اور کیک کے بجائے کرینٹ بنس، اسکونز، مالٹ لوف یا فروٹ بریڈ آزمائیں۔ آپ ہماری کم چینی والی سیریل باروں کو بنانے کی بھی کوشش کر سکتے ہیں۔
- کھانوں کو میٹھا کرنے کے لیے چینی کی بجائے خشک میوہ جات یا کچلے ہوئے پھلوں کو شامل کریں۔
- شہد یا چینی میں لپٹے ہوئے سیریل کے بجائے ثابت اناج کے ناشتے والے سیریل کا انتخاب کریں
- ذائقہ دار دہی جو اکثر بہت میٹھا ہوتا ہے خریدنے کے بجائے قدرتی دہی میں اپنا ذائقہ شامل کریں - جیسے کٹے ہوئے پھل، یا تھوڑا سا شہد -
- جہاں آپ کر سکتے ہیں، اپنا کھانا خود بنائیں۔ پروسیسرڈ فوڈز جیسے خشک سوپ، چٹنی، خشک چاول کے پکوان، تیار کھانوں، تیار میٹھے اور پیکڈ کیک اور بسکٹ میں اکثر اس سے کہیں زیادہ چینی ہوتی ہے جتنا آپ خود کسی ترکیب میں استعمال کرتے ہیں۔ اور ان میں سے بہت سے پکوان آسان اور تیار کرنے میں سستے ہوتے ہیں۔ ہمارا اپنے خاندان کو کم کھلائیں کتابچہ اس میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔
- بہت سے تیار شدہ کھانے اور مشروبات جن پر 'ڈائٹ'، 'کم شوگر' یا 'کوئی شوگر نہیں' کا لیبل لگا ہوا ہے ان میں میٹھا کرنے والی چیزیں ہوتی ہیں جیسے (acesulfame-potassium (acesulfame-K)، aspartame، saccharin اور sucralose۔ جب کہ NHS مشورہ دیتا ہے کہ حمل میں مٹھاس بنانے والی چیزیں محفوظ ہیں، یہ بہتر ہے کہ تیار شدہ کھانوں اور اسٹیکس جن میں میٹھے اور دیگر اضافی اشیاء کا زیادہ امکان ہوتا ہے کے مقابلے میں غیر پروسس شدہ اور کم سے کم پروسس شدہ کھانے اور مشروبات کا انتخاب کیا جائے۔