

Ø"Ø±Ù†Ø§Ù...Ù‡ Ø¯Ù^Ø±Ø§Ù† Ù¾ÙŒØ´ Ø§Ø²
Ø"Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÙŒ

برنامه دوران پیش از بارداری شما

عادت‌هایی که بهتر است همین حالا برای سلامتی فرزندتان ترک کنید و یا عاداتی که باید در خود ایجاد کنید.

بارداری 28٪ از خانم‌ها غیر منتظره است و بسیاری از خانم‌ها نیز ممکن است برای روزها و یا حتی هفته‌ها متوجه نشوند که باردار هستند. از همین رو الزام است که حتی قبل از اینکه برای بارداری تلاش کنید، در رژیم غذایی، وزن، نوع ورزشی که انجام می‌دهید و سبک زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید.

مدت زمان پیشنهادی ما برای کسب آگاهی و ایجاد تغییرات قبل از بارداری ۳ ماه است. اگرچه در طولانی نیز توصیه ما این است که مادران (به‌عنوان مادرانی که از دخایات استفاده می‌کنند) بهتر است حتی زودتر از ۳ ماه این تغییرات را شروع کنند (به‌عنوان مثال برای ترک سیگار).

۴۰٪

۳ ماه

ترک کنید

شروع کنید

● وزن خود را به‌طور منظم اندازه‌گیری کنید.



تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که مصرف روزانه ۳۰۰ میلی‌گرم فولیک اسید می‌تواند خطر به سلف جنین خود، بسیاری از عوارضی که خانم‌ها می‌توانند در دوران بارداری تجربه کنند را تا ۷۰٪ کاهش دهد. با مصرف فولیک اسید، خطر کمبود فولیک اسید در بدن شما کاهش می‌یابد. فولیک اسید به بدن شما کمک می‌کند تا با تغییرات هورمونی که در دوران بارداری رخ می‌دهد، سازگار شود. فولیک اسید همچنین به بدن شما کمک می‌کند تا با تغییرات هورمونی که در دوران بارداری رخ می‌دهد، سازگار شود. فولیک اسید همچنین به بدن شما کمک می‌کند تا با تغییرات هورمونی که در دوران بارداری رخ می‌دهد، سازگار شود.

BMI شاخصی بوده برای واندی برای اندازه‌گیری تناسب میان قد و وزن شما در دوره پیش از بارداری است. در صورتی که شاخص BMI شما کمتر از ۱۸.۵ باشد، شما نیاز کمبود وزن دارید. اگر BMI شما بین ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ باشد، شما نیاز به تغییرات در رژیم غذایی و ورزش دارید. اگر BMI شما ۲۵ یا بیشتر باشد، شما نیاز به تغییرات در رژیم غذایی و ورزش دارید. BMI شاخصی بوده برای واندی برای اندازه‌گیری تناسب میان قد و وزن شما در دوره پیش از بارداری است. در صورتی که شاخص BMI شما کمتر از ۱۸.۵ باشد، شما نیاز کمبود وزن دارید. اگر BMI شما بین ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ باشد، شما نیاز به تغییرات در رژیم غذایی و ورزش دارید. اگر BMI شما ۲۵ یا بیشتر باشد، شما نیاز به تغییرات در رژیم غذایی و ورزش دارید.

● به غذایی که می‌خورید توجه داشته باشید.

● به غذایی که می‌خورید توجه داشته باشید.



رژیم غذایی سالم و متعادل برای خود در نظر بگیرید. میوه، غلات، حبوبات، لبنیات، پروتئین‌ها و چربی‌ها را در رژیم غذایی خود بگنجانید. از مصرف غذاهای سرشار از چربی، شکر و نمک پرهیز کنید. از مصرف غذاهای سرشار از چربی، شکر و نمک پرهیز کنید. از مصرف غذاهای سرشار از چربی، شکر و نمک پرهیز کنید.

رژیم غذایی سالم و متعادل برای خود در نظر بگیرید. میوه، غلات، حبوبات، لبنیات، پروتئین‌ها و چربی‌ها را در رژیم غذایی خود بگنجانید. از مصرف غذاهای سرشار از چربی، شکر و نمک پرهیز کنید. از مصرف غذاهای سرشار از چربی، شکر و نمک پرهیز کنید. از مصرف غذاهای سرشار از چربی، شکر و نمک پرهیز کنید.

● سطح آهن خود را چک کنید.

● سطح آهن خود را چک کنید.



استعمال دخانیات در دوران بارداری و حتی زمانی که در تلاش هستید تا از بارداری خودداری کنید، می‌تواند خطر کمبود فولیک اسید را افزایش دهد. فولیک اسید به بدن شما کمک می‌کند تا با تغییرات هورمونی که در دوران بارداری رخ می‌دهد، سازگار شود. فولیک اسید همچنین به بدن شما کمک می‌کند تا با تغییرات هورمونی که در دوران بارداری رخ می‌دهد، سازگار شود.

استعمال دخانیات در دوران بارداری و حتی زمانی که در تلاش هستید تا از بارداری خودداری کنید، می‌تواند خطر کمبود فولیک اسید را افزایش دهد. فولیک اسید به بدن شما کمک می‌کند تا با تغییرات هورمونی که در دوران بارداری رخ می‌دهد، سازگار شود. فولیک اسید همچنین به بدن شما کمک می‌کند تا با تغییرات هورمونی که در دوران بارداری رخ می‌دهد، سازگار شود.

● مکمل‌های دارویی مصرف کنید.

● مکمل‌های دارویی مصرف کنید.



توصیه پزشکان به خانم‌ها این است که قبل از بارداری، ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک مصرف کنند. اسید فولیک به بدن شما کمک می‌کند تا با تغییرات هورمونی که در دوران بارداری رخ می‌دهد، سازگار شود. اسید فولیک همچنین به بدن شما کمک می‌کند تا با تغییرات هورمونی که در دوران بارداری رخ می‌دهد، سازگار شود.

توصیه پزشکان به خانم‌ها این است که قبل از بارداری، ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک مصرف کنند. اسید فولیک به بدن شما کمک می‌کند تا با تغییرات هورمونی که در دوران بارداری رخ می‌دهد، سازگار شود. اسید فولیک همچنین به بدن شما کمک می‌کند تا با تغییرات هورمونی که در دوران بارداری رخ می‌دهد، سازگار شود.

● نوشیدنی‌های الکلی دوری کنید.

● نوشیدنی‌های الکلی دوری کنید.



مصرف الکل در دوران بارداری می‌تواند خطر کمبود فولیک اسید را افزایش دهد. فولیک اسید به بدن شما کمک می‌کند تا با تغییرات هورمونی که در دوران بارداری رخ می‌دهد، سازگار شود. فولیک اسید همچنین به بدن شما کمک می‌کند تا با تغییرات هورمونی که در دوران بارداری رخ می‌دهد، سازگار شود.

مصرف الکل در دوران بارداری می‌تواند خطر کمبود فولیک اسید را افزایش دهد. فولیک اسید به بدن شما کمک می‌کند تا با تغییرات هورمونی که در دوران بارداری رخ می‌دهد، سازگار شود. فولیک اسید همچنین به بدن شما کمک می‌کند تا با تغییرات هورمونی که در دوران بارداری رخ می‌دهد، سازگار شود.

شروع و یا ترک

این عادات از امروز به شما کمک می‌کند تا دوران بارداری راحت و فرزندی سالم داشته باشید.

