

جتنی آپ صحت مندانہ غذا کھا ئیں گے، اتنی آپ کو صحت مند رہنے میں مدد ملے گی۔ اگر آپ حاملہ ہیں یا حاملہ ہونے کی منصوبہ بندی کر رہی ہیں، تو صحت مند غذا آپ کے بچے کی مدد کر سکتی ہے۔ یہ غذائیت کی فہرست خواتین اور لڑکیوں کے لیے ہے۔ آپ یہ غذائیت کی چیک لسٹ خود، یا اپنے نمائندہ صحت کے ساتھ مکمل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کوئی خاص غذا لیتے ہیں تو کسی بھی سوال کا جواب "نہیں" یا "میں نہیں جانتا" میں دے سکتے ہیں، یا آپ کا وزن آپ کے قد کے لحاظ سے بڑھتا یا گھٹتا ہے، تو آپ اپنی خوراک کا مزید تفصیل سے جائزہ لینے یا صحت کی دیکھ بھال کے لیے آپ اپنے نمائندہ صحت سے مدد حاصل کر کے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اس دستاویز کو اس خطے کے سیاق و سباق کے مطابق ڈھال لیا جانے کا ارادہ بنے جس میں اسے استعمال کیا جا رہا ہے۔

۱- کیا آپ کسی خاص غذا یا خوراک کا استعمال کرتے ہیں ؟

- ۱۲۔ کیا آپ فی الحال کم از کم روزانہ تین دفعہ یا زیادہ مرتبہ پھل/سبزی(خشک مشروب فروزن اشیاء، تیار ٹن والا یا تازہ کھانا) لیتے ہیں؟ ہاں/نہیں
- ۲۔ کیا آپ فی الحال روزانہ کم از کم ایک مرتبہ دودھ سے بنی اشیاء (دودھ، دودھ والے مشروب یا کھیر، دہی پنیر) کا استعمال کرتے ہیں ؟ ہاں/نہیں
- ۲۔ کیا آپ فی الحال کم از کم ایک مرتبہ روزانہ سالم اناج یا "براؤن" مثلاً روٹی، چاول، پاستا، کریکرز، سیریل، دلیہ، باجرہ یا گندم کا استعمال کرتے ہیں ؟ ہاں/نہیں
- ۲۔ کیا آپ فی الحال ہفتہ میں کم از کم دو یا تین مرتبہ گوشت، پولٹری (مرغی یا ترکی پرندہ) یا انڈہ کھاتے ہیں ؟ ہاں/نہیں
- ۱۲۔ کیا آپ فی الحال ہفتہ میں دو سے تین مرتبہ اناج، پھلیاں، مٹر، دالیں گری والے میوہ جات اور بیج کھاتے ہیں ؟ ہاں/نہیں
- 2۔ کیا آپ فی الحال ہر ہفتہ کم از کم ایک مرتبہ مچھلی کھاتے ہیں ؟ ہاں/نہیں
- 2۔ کیا آپ فی الحال اپنے آپ کو ہفتہ میں پانچ بار سے کم پیکٹ والے سنیک، کیکس، پیسٹری یا میٹھے مشروب تک محدود کر سکتے ہیں؟ ہاں/نہیں
- 3۔ کیا آپ فی الحال فولک ایسڈ کا استعمال کرتے ہیں ؟ ہاں/نہیں میں نہیں جانتا
- 4۔ آپ فی الحال دس سے پندرہ منٹ تک اپنے چہرہ بازو اور ہاتھوں کو سورج کی گرمی دیتے ہیں ؟ ہاں/نہیں میں نہیں جانتا
- 5۔ کیا آپ نے ابھی اپنا خون کی کمی کا ٹیسٹ کروایا ہے ؟ یہ خون کا ٹیسٹ آپ کے بلڈ کاؤنٹ، ہیما گلوبن (بیج بی) یا آئرن کا لیول کا ہے کرتا ہے۔ ہاں/نہیں میں نہیں جانتا
- 6۔ آپ کا قد کتنا ہے ؟ براہ مہربانی سینٹی میٹر یا انچز میں بتائیں۔
- 6۔ آپ کا وزن کتنا ہے ؟ براہ مہربانی کلو گرام یا سٹونز اور پاؤنڈز میں بتائیں۔

آپکی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے لوگوں کے لیے اضافی معلومات۔ یہ معلومات طبی ڈاکٹر، صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے یا غذائی ماہرین کے مشورے کی جگہ نہیں لیتی۔ یہ صرف تعلیمی اور معلوماتی مقاصد کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔

- Q1- کسی بھی معمول کے غذائی عمل کی نشاندہی کرنا ہے جو کچھ کھانے یا مخصوص قسم کے کھانے اور ان کی مقدار کو محدود کرتا ہے جو کسی کی صحت کو خطرے میں ڈال سکتے ہیں۔ مخصوص خوراک کے لیے ایک اچھی قسم کی منصوبہ بندی تمام غذائی ضروریات کو پورا کر سکتی ہے۔
- 2Q (اے) غذائی اجزاء بشمول اینٹی آکسیڈنٹس، مائیکرو نیوٹریئنٹس اور ریشہ دار غذا کی مقدار کا اندازہ لگانا ہے۔
- 2Q (بی) وٹامن 12B، کیلشیم، پروٹین اور آیوڈین سمیت غذائی اجزاء کی مقدار کا اندازہ لگانا ہے۔ اگر کوئی بھی فرد اس سوال کا جواب "نہیں" میں دیتا ہے، تو ممکن ہے اسکو کیلشیم سپلیمنٹس کی ضرورت ہے۔
- 2Q (سی) ریشہ دار غذا، بی وٹامنز اور معدنیات سمیت غذائی اجزاء کی مقدار کا اندازہ لگانا ہے۔ اگر جواب "نہیں" میں دیا جاتا ہے، تو ریشہ دار اجزاء والی غذا کے استعمال کا کہا جا سکتا ہے۔
- 2Q (ڈی)۔ وٹامن 12B، آئرن اور پروٹین سمیت غذائی اجزاء کی مقدار کا اندازہ لگانا ہے۔

- 2Q (ای) پروٹین، آئرن اور ریشہ دار غذا سمیت تمام غذائی اجزاء کی مقدار کا اندازہ لگانا ہے۔
- 2Q (ایف) اومیگا 3 / اومیگا 6 فیٹی ایسڈ، وٹامن ڈی، پروٹین، وٹامن 12B اور آیوڈین کی مقدار کا اندازہ لگانا ہے۔

(Q2 جی) مکمل غذا کا استعمال کرتے وقت سیر شدہ چربی، چینی، نمک اور دیگر عوامل کی مقدار کا اندازہ لگانا ہے۔ بعض حالات میں، ان غذاؤں کو استعمال کرنے کا مشورہ دیا جا سکتا ہے جیسے کہ ناکافی اورل خوراک یا وزن میں کمی کی صورتوں میں۔
Q3. اگر "نہیں" یا "میں نہیں جانتا"، تو اسپرمزید غور کریں، اور یہ بھی دیکھیں کہ اس شخص نے کبھی فولک ایسڈ لیا ہے اور اگر مناسب ہو تو سپلیمنٹ کا مشورہ دیں۔

Q4. اگر کسی فرد کو سورج کی روشنی بہت کم ملتی ہے، وہ ایسے علاقے میں رہتا ہے جس میں اینڈوجینس کی پیداوار کے ذریعے وٹامن ڈی کی سطح کو برقرار رکھنے کے لیے ناکافی UV شعاعیں ہیں، یا اس کی جلد سیاہ ہے، وٹامن ڈی سپلیمنٹ تجویز کرنے پر غور کریں۔

Q5. خون کی کمی کی نشاندہی کرنے کے لئے ہیموگلوبن انکے علاقے کے لحاظ سے مختلف ہو سکتے ہیں۔ اگر کم ہو 12B یا فولیٹ کی سطح کا اندازہ لگانے پر غور کریں یا پھر مناسب سپلیمنٹ تجویز کریں۔

Q6. ہڈی ماس انڈیکس (BMI) کو ماپنے کے لیے قد اور وزن کا استعمال کریں۔ اس کے لیے وزن کو کلوگرام میں قد کو میٹر میں تقسیم کر کے ماپا جاتا ہے۔ ایک صحت مند BMI عام طور پر 18.5–25.2 kg/m² کے درمیان سمجھا جاتا ہے، حالانکہ یہ عمر اور جغرافیائی علاقے پر منحصر ہوتا ہے۔ بی ایم آئی کی پیمائش اس کے لیے ایک عام طریقہ ہے کہ قد کے حساب سے کتنا وزن صحت کی علامت ہے BMI جسم کی ساخت یا چربی اور پٹھوں کی میٹابولک صحت کی نشاندہی نہیں کرتا ہے۔ وہ خواتین جو کہ حاملہ نہیں ہیں، حاملہ ہونے سے پہلے بہتر وزن کے بارے میں مشورہ کریں۔ حاملہ افراد کے لیے، حمل سے پہلے کے BMI کے مطابق مناسب وزن کے لیے ان کو ہدایات فراہم کریں۔ یہ مقامی سیاق و سباق کے مطابق مختلف ہو سکتا ہے۔

حمل سے پہلے کے BMI کی بنیاد پر وزن میں اضافے کے اہداف (انسٹی ٹیوٹ آف میڈیسن 2009 کے رہنما خطوط پر مبنی):

کل (کلوگرام) فی ہفتہ
کم وزن (<18.5 kg/m²) 0.51-18-12.5 (0.44-0.58 kg)
نارمل وزن 18.5-24.9 kg/m² 0.42-1616 ہفتے
زیادہ وزن 25.0-29.9 kg/m² 0.28-11.5-27 (0.23-0.33 kg)
موٹاپا >30 kg/m² 0.22-9-5 (0.17-0.27 kg)

اضافی معلومات: محکمہ صحت کو اپنے علاقے میں ایسی کسی بھی ایسی غذا پر جو حمل کے لیے غیر محفوظ سمجھی جاتی ہیں اس کے بارے میں مکمل تفتیش کرنی چاہیے محکمہ صحت یا ادارہ صحت کو بقیہ طرز زندگی کے ممکنہ غیر محفوظ پہلوؤں جیسے تمباکو نوشی، شراب نوشی غیر محفوظ منشیات کا استعمال، یا جسمانی ورزش کی کمی کا جائزہ بھی لینا چاہیے۔