

Pagkain nang maayos para sa Pagbubuntis

Ano ang patnubay sa pagkain ng Canada?

Mga tip upang matulungan kang kumain nang maayos habang buntis at nagpapasuso - at para sa natitirang bahagi ng iyong buhay. Tingnan ang [patnubay sa pagkain ng Canada](#).

Ang pagkain nang maayos sa panahon ng pagbubuntis ay magbibigay sa iyong sanggol ng kailangan niya upang umunlad at maabot ang isang malusog na timbang. Bibigyan ka nito ng karagdagang mga kaloriya at nutrisyon na kailangan mo habang ang iyong inunan ay lumalaki at nadadagdagan ang iyong panustos na dugo. At sa oras na dumating ang iyong sanggol, ang mahusay na pagkain ay makakatulong sa inyong dalawa na manatiling malusog.

Magtuon sa:

- ✓ pagtatamasa ng iba't ibang mga malulusog na pagkain mula sa 3 mga grupong pagkain – mga gulay at prutas, mga whole grain na pagkain at mga protina
- ✓ pagkain ng 3 pagkain at 2 o 3 meryenda bawa't araw
- ✓ paggawa ng iyong pagkain mula sa natural na mga sangkap sa bahay
- ✓ pag-inom ng maraming tubig

Ang labis na naproseso at inihandang mga pagkain at mga inumin na mataas sa puspos na taba, asukal at asin – tulad ng chips, mga cake at soda – ay walang mga nutrisyon na kinakailangan ng iyong lumalaking sanggol. Tiyaking hindi nila pinapalitan ang mas malusog na mga pagpipilian.



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Kung hindi ka sanay dito, ang isang malusog na diyeta ay maaaring maging parang isang paghamon. Hindi mo kailangang maging perpekto; basta gawin mo lang ang pinakamahusay na makakaya mo. Ikaw at ang iyong sanggol ay mahalaga.



Mga Pangunahing Nutrisyon sa Panahon ng Pagbubuntis

| | Bakit Kailangan Mo Ito | Mga Pagkain na Nagbibigay Nito | | |
|----------------------------------|--|---|--|--|
| | | Mga Gulay at mga Prutas | Mga Pagkaing Whole Grain | Mga Pagkaing Protina |
| Iron | Tumutulong sa pagbuo ng mga bagong pulang selula ng dugo at tinutulungan silang magdala ng oxygen. Ang iron na kinakain mo habang buntis ay makakatulong sa iyong sanggol na mag-imbak ng sapat kapag siya ay ipinanganak. | Madilim na mga dahon ng gulay tulad ng beet, spinach at swiss chard, mga berdeng gisantes, inihurnong patatas na may balat. | Pinatibay na mga buong butil na cereal at tinapay, pinayamang mga cereal at tinapay, wheat germ. | Mga lutong tahong, mga tulya, mga talaba, baka, kordero, manok, isda, mga itlog, tofu. Mga lutong tuyong beans, gisantes, mga lentil. Hummus. Mga buto ng kalabasa, mga kasoy, pine nut, mga hazelnut. Hindi pinatamis na pinalakas na inuming soya. Instant na almusal o Ovaltine na idinagdag sa gatas |
| Folic Acid | Pinabababa ang panganib ng mga depekto sa utak at gulugod sa kapanganakan. Mahalaga para sa malusog na paglaki at pag-unlad ng sanggol. | Madilim na mga berdeng dahong gulay at iba pang mga gulay kabilang ang asparagus, beets, broccoli, brussels sprouts. Mga prutas kabilang ang abukado, mga saging, mga kahel, papaya. | Pinayaman na mga produktong butil kabilang ang tinapay, siryal at pasta. | Mga lutong itlog. Mga lutong tuyong lentil, mga gisantes, garbansos, beans. Mga almendras, mga kasoy, mga hazelnut, mani, mga linga, mga binhi ng mirasol, mga wolnat. |
| Calcium at Bitamina D | Tumutulong sa pagbuo ng mga buto, ngipin, mga nerbiyo, puso at iba pang mga kalamnan ng sanggol. Ang pagkakaroon ng sapat na calcium sa buong pagbubuntis ay nakakatugon sa mga pangangailangan mo at iyong sanggol. | Bok choy, broccoli, kale, mga berdeng mustasa, swiss chard, mga kahel. | | De-latang salmon, mga sardinas na may mga buto. Mga inihurnong beans, mga soyabean, tofu na may calcium. Mga almendras, mga hazelnut, mga linga, tahini. Mas mababang taba na gatas (1% and 2%), keso, yogurt, kefir, ebaporadang gatas, hindi pinatamis na pinalakas na inuming soya. |
| Mga omega-3 na Fatty Acid | Binubuo ang utak, sistema ng mga nerbiyo at paningin ng sanggol. | | | Matatabang isda tulad ng salmon, alumahan, tamban, trout. Mga walnut, giniling na mga buto ng flax, chia at mga buto ng abaka. Mga omega-3-na pinalakas na pagkain kabilang ang mga itlog, yogurt, hindi pinatamis na pinalakas na inuming soya. |
| Himaymay (Fibre) | Tumutulong na maiwasan ang paninigas ng dumi. | Lahat ng mga gulay at mga prutas – sariwa, nagyeyelo, de-lata at tuyo. | Mataas na-fibre na pang-almusal na mga cereal, mga bran na cereal, 100% na mga whole grain na tinapay at mga kraker, brown rice, whole-wheat na pasta. | Mga lutong gulay na buto, tulad ng lentil, beans (itim, kidney, soya, atbp.) at mga gisantes (mga chickpea, garbansos, mga split pea, atbp.). Lahat ng mga nuwes at mga buto (seeds). |



SUBUKAN ITO

Isulat ang lahat ng kinain mo at ininom kahapon at ihambing ito sa patnubay sa pagkain ng Canada. Gumawa ng isang plano na kumain ng higit pa sa mga pagkain na nagkukulang sa iyo.

Nagnanais ng isang Meryenda?

Subukan ang:

- prutas at isang maliit na dakot ng walang asin na mga nuwes o mga buto (seed)
- mga hiniwang hindi lutong gulay at hummus
- mga whole grain na kraker na may keso o de latang isda
- yogurt at mga berry
- peanut butter o nut butter sa whole grain na tustadong tinapay
- whole grain na cereal na mayroon o walang gatas
- smoothie na hinalo mula sa yogurt, prutas, at gatas o pinalakas na inuming soya

Kung ikaw ay nagnanais ng mga hindi pangkaraniwang bagay na hindi pagkain tulad ng yelo, luwad o arina, sabihin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Gumawa ng mga malulusog na pagkain para sa iyong sarili at iyong kapareha. Ang mga pamilya ay kumakain nang mas mabuti kapag sila ay kumakain na magkasama.



ALAM MO BA

Maaari kang tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 upang makipag-usap sa isang rehistradong dietitian tungkol sa malusog na pagkain.

Mga Pagkain na Limitahan o Iwasan Sa Panahon ng Pagbubuntis

Kapeina:

Ang maliit na halaga ng kapeina ay karaniwang ligtas, ngunit ang sobra ay maaaring makaapekto sa isang hindi pa naipanganak na sangol, gawing alumpihit ang isang napasusong sanggol, nakawan ka ng labis na kinakailangang tulog at paihiin ka nang mas madalas (tingnan ang [Estilo ng pamumuhay](#)).

Keso:

Hindi na-sterilisang malambot at medyo malambot na keso (feta, Brie, Camembert, blue-veined) ay maaaring maglaman ng bakterya na lalong mapanganib sa panahon ng pagbubuntis. Alinman sa lutuin ang mga ito ng hindi bababa sa 74°C (hanggang sila ay mainit na sumisingaw) o maghintay na kasiyahan ang mga ito pagkatapos maipanganak ang iyong sanggol.

Mga produktong deli:

Ang mga handa na kaining karne tulad ng bologna, inihaw na karne ng baka, hamon at dibdib ng pabo ay dapat lamang kainin na mainit na sumisingaw. Iwasan ang pâté at mga palamang karne maliban kung sila ay naka-de lata. Lutuing mabuti ang mga hot dog, at pag-ingtan na hindi tumulo ang likido mula sa pakete sa ibang mga pagkain.

Isda:

Ang isda ay isang mahusay na mapagkukunan ng omega-3 na mga taba, ngunit ang ilang isda ay mataas sa merkuryo. Mayroong:

- hindi hihigit sa 2 mga serving (150 mga gramo o 5 mga onsa) bawa't buwan ng sariwa o nagyeyelong tuna, pating, marlin, escolar, orange na roughy at ispadang isda
- hindi hihigit sa 4 na mga serving (300 mga gramo o 10 mga onsa) bawa't linggo ng hindi-Canadian na de latang albacore na tuna. Ang sariwa, nagyeyelo o de latang albacore na tuna na isang produkto ng Canada ay maaaring kainin nang walang limitasyon.

Maging maingat sa hilaw na isda, tulad ng sashimi at sushi. Maaaring maging problema ang mga ito kung hindi inihanda nang maingat. Pinakaligtas na iwasan ang mga ito sa panahon ng pagbubuntis.

Mga herbal na tsaa:

2 hanggang 3 mga tasa (500-750 ml) ng tsaa na gawa mula sa luya, mapait na kahel o balat ng kahel,

echinacea, herbabuwena (peppermint), pulang dahon ng prambuwasas (raspberry), rosehip o rosemary ay tinuturing na ligtas bawa't araw. Uminom lamang ng tsaa na may isang listahan ng sangkap.

Atay:

Ang atay ay napakataas sa bitamina A na, sa mga malaking halaga, ay maaaring humantong sa mga depekto sa kapanganakan. Limitahan ang iyong sarili sa 75 mga gramo (2½ mga onsa) ng mga produktong atay bawa't linggo, at huwag iinom ng mga suplementong langis ng atay ng isda, na hindi ligtas sa panahon ng pagbubuntis.

Soya:

Tokwa, hindi pinatamis na pinalakas na mga inuming soya at mga pagkain na naglalaman ng mga produktong soya ay mainam, ngunit ang mga suplementong soya ay hindi ligtas sa panahon ng pagbubuntis.

Mga supang (sprouts):

Lumayo mula sa hilaw na alfalfa at mga toge sapagkat sila ay maaaring magdala ng mapanganib na bakterya.

Mga pamalit sa asukal:

Ang mga artipisyal na pampatamis ay mainam paminsan-minsan, ngunit huwag hayaang ang pagkain at inumin na gawa sa mga kapalit ng asukal ay pumalit doon sa mga masusustansiya.

Tubig sa gripo na may tingga:

Ang tubig ang iyong pinakamahusay na pagpipilian para sa pananatiling may sapat na likido sa katawan, ngunit kung ang iyong bahay ay itinayo bago ng 1989, maaari kang magkaroon ng tingga sa iyong mga tubo. Patuluin ang iyong gripo ng mga ilang minuto hanggang ang mga ito ay tumutulo nang malamig bawa't umaga. Gamitin ang malamig na tubig para sa pag-inom at pagluluto, dahil ang mainit na tubig ay maaaring magdala ng mas maraming tingga.

Mga hindi na-sterilisang pagkain:

Iwasan ang hindi na-sterilisang gatas, yogurt, keso, pulot at katas. Ang mga ito ay maaaring maglaman ng nakakapinsalang bakterya na maaaring maging sanhi sa iyo at iyong anak na magkasakit at magresulta sa pagkalaglag, maaga sa panahong panganganak o patay na ipanganak.

Kaligtasan ng Pagkain

Protektahan ang iyong sarili at iyong sanggol mula sa bakteryang at mga parasitiko na maaaring dala ng ilang mga pagkain:

- ✓ Hugasan ang iyong mga kamay ng sabon at maligamgam na tubig ng hindi bababa sa 20 segundo pagkatapos gamitin ang kubeta, bago at pagkatapos na maghanda ng pagkain, at pagkatapos mong hawakan ang hindi lutong karne.
- ✓ Hugasan ang mga hindi lutong gulay at mga prutas sa ilalim ng malinis, tumutulong tubig. Gumamit ng isang sipilyo upang alisin ang dumi.
- ✓ Ganap na lutong karne (68°C), isda, mga itlog (74°C) at manok (74°C para sa mga bahagi at giniling na manok; 85°C para sa buong manok). Gumamit ng isang termometro ng pagkain upang tingnan ang mga temperatura.
- ✓ Pagkatapos ng paghahanda ng karne, ilagay ang mga sangkalan, mga plato at mga kutsilyo sa dishwasher o disimpektahin ang mga ito ng pinaghalong 1 kutsarita ng pampaputi sa 1 litro ng tubig.
- ✓ Panatilihin malinis ang mga kagamitan sa pagluluto at mga ibabaw at palitan ang mga pamunas ng pinggan at mga tuwalya araw-araw.
- ✓ Panatilihin mainit ang mga mainit na pagkain (60°C o mas mataas) at malamig ang mga malamig na pagkain (4°C o mas mababa). Huwag hayaan ang pagkain na manatili sa temperatura ng silid nang mahigit sa 2 oras.
- ✓ Ilagay ang inihandang pinalamig na pagkain at mga tira sa nakatakip na lalagyan sa reprimerytor o freezer sa loob ng 2 oras.
- ✓ Gamitin ang mga tira sa loob ng 2 o 3 araw. Initin muli ang mga ito ng hanggang sa hindi bababa sa 74°C bago isilbi.
- ✓ Siyasatin na ang mga selyong pangkaligtasan sa mga garapon ay buo kapag binili ang mga ito.

Ikaw ba ay vegetarian o vegan?

Tiyakin na ikaw ay nakakakuha ng sapat na protina, iron, calcium, zinc, bitamina D, bitamina B12 at linolenic acid (isang omega-3). Tumawag sa mga Serbisyo ng Dietitian sa HealthLink BC sa 8-1-1 kung nag-aalala ka na maaaring hindi ka nakakakuha ng lahat ng nutrisyon na kinakailangan mo.

Mga tip sa malusog na pagkain

- Magluto ng mas malaking halaga at i-freeze ang mga natira para sa kalaunan.
- Magdala ng meryenda at isang boteng tubig kapag lumabas ka para sa madaling pag-akses ng mga malulusog na pagpipilian.
- Kumain ng maraming mga gulay at mga prutas. Para sa maginhawa at hindi gaanong mahal na mga pagpipilian, subukan ang naka-de lata, nagyeyelo o pinatuyo (na walang idinagdag na asin o asukal).
- Subukang huwag laktawan ang mga pagkain. Kung ang pagduduwal ay isang problema, subukan ang mas maliit na pagkain at regular na meryenda.
- Pumili ng mga pagkaing mababa sa asukal upang makatulong na panatilihin malusog ang iyong ngipin at mga giligid.



SUBUKAN ITO

Kung ang iyong mga suplemento ay nagpapasuka sa iyo o nagpapalala ng iyong pagduwal, subukang inumin ang mga ito na kasama ng pagkain. Huwag ihinto ang pag-inom na mga ito bago makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Gamit ang Fahrenheit?

| | | | | | |
|------|---|-------|------|---|-------|
| 4°C | ➡ | 39°F | 74°C | ➡ | 165°F |
| 60°C | ➡ | 140°F | 85°C | ➡ | 185°F |
| 68°C | ➡ | 154°F | | | |

Pag-inom ng mga Suplemento

Kung sinusubukan mong magbuntis o ikaw ay buntis o nagpapasuso, ang mga ilang suplemento – kasama ng isang malusog na diyeta – ay magbibigay sa iyo ng mga karagdagang bitamina at mga mineral na kailangan mo at ng iyong sanggol. Ngunit ang ilang mga suplemento ay maaaring nakakasama, at ang paglabis ng anumang suplemento ay maaaring maging sanhi ng mga problema. Sabihin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ang tungkol sa lahat ng mga suplemento na iniinom mo, kabilang ang mga natural at herbal na mga produkto.

Kakailangin mo ang:

- ✓ isang pang-araw-araw na maraming bitamina at mineral na suplemento para sa pagbubuntis na mayroong 0.4 mg (400 mcg) ng folic acid, 16 to 20 mg ng iron, 400 hanggang 600 IU ng bitamina D, at bitamina B12

Ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay maaari ding magmungkahi ng langis ng isda, calcium o mga bitamina D na suplemento.

Kung umiinom ka ng magkahiwalay na suplemento ng calcium at iron, inumin ang mga ito nang halos 2 oras ang pagitan.

Dapat mong iwasan:

- ✗ mga suplemento ng bitamina A at mga maraming bitamina at mineral na suplemento na may higit sa 3 mg (3,000 mcg) o 10,000 IU na bitamina A, na maaaring maging sanhi ng mga depekto sa kapanganakan
- ✗ mga suplementong langis ng atay ng isda (tulad ng langis ng atay ng bakalaw), na mataas sa bitamina A
- ✗ mga suplementong soya
- ✗ mga suplementong herbal



KATUTURAN SA PERA

Ang mga suplemento para sa pagbubuntis ay maaaring magamit nang libre kung hindi mo kayang bayaran ang mga ito. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.