

गर्भावस्थाको समयमा खाद्य सुरक्षा



Food
Authority

एक स्वस्थ आहार

तपाईं र तपाईंको बढ्दै गरेको बच्चा दुवैलाई अतिरिक्त पोषक तत्वहरू चाहिन्छ, र तिनीहरूलाई प्राप्त गर्ने उत्तम तरिका भनेको विभिन्न प्रकारका पौष्टिक खानाहरू खानु र गर्भावस्थामा सकेसम्म चाँडो स्वस्थ रहनु हो।



यी खानेकुरामा विभिन्न प्रकारका निम्न खानेकुराहरू समावेश हुनुपर्छ

- रोटी, सिरियल, भात, पास्ता, चाउचाउ र अन्य अन्नजन्य खानेकुराहरू - प्रायः सम्पूर्ण अन्न र/वा उच्च रेसादार (फाइबर युक्त) खानेकुरा
- तरकारी र गेडागुडीहरू
- फलफूल
- मासु, माछा, कुखुराको मासु, पकाएको अण्डा, बदाम (नटहरू), बीउ र तोफु
- दूध, दही, कडा चीज र थपिएको क्याल्सियमको साथ दुग्धजन्य विकल्पहरू - प्रायः कम बोसो भएको

राष्ट्रमण्डल स्वास्थ्य विभाग र राष्ट्रिय स्वास्थ्य तथा चिकित्सा अनुसन्धान परिषद् (NHMRC) द्वारा अष्ट्रेलियाली आहार दिशानिर्देशहरू (Australian Dietary Guidelines) मार्फत गर्भवती महिलाहरूका लागि निम्न खाद्य समूहको सेवन सिफारिस गरेको छः

खाद्य समूह	प्रत्येक दिन उपभोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस्	१ भागका उदाहरणहरू =
अन्नजन्य खानाहरू (रोटी, सिरियल, भात, पास्ता, चाउचाउ सहित)	८ १/२ भाग* (अधिकतर पूर्ण अन्न र/वा उच्च रेसादार (फाइबर) भएको)	रोटीको १ टुक्रा १/२ मध्यम आकारको ब्रेड रोल वा रोटी २/३ कप गहुँ सिरियल प्लेक्स आधा कप भात, पास्ता, चाउचाउ, कुस-कुस वा क्विनोआ (quinoa)
तरकारी र गेडागुडीहरू	५ भाग	१/२ कप पकाएको हरियो वा सुन्तला रंगको तरकारी १ कप हरियो पत्तेदार वा कच्चा सलाद (सालद) तरकारी १/२ कप पकाएको, सुकेको वा डिब्बाबन्द सिमी, मटर वा दाल १/२ मध्यम स्टार्च युक्त तरकारी (आलु, सख्खरखण्ड वा पिँडालु)
फलफूल	२ भाग	१ मध्यम आकारको स्याउ वा केरा २ साना फलहरू (खुबानी, किवी फल वा आलुबखडाहरू) १ कप काटिएको वा डिब्बाबन्द फल (चिनी नथपेको)
प्रोटीन (मासु, माछा, कुखुराको मासु, पकाएको अण्डा, बदाम, बीउ, तोफु)	३ १/२ भाग	९०-१०० ग्राम कच्चा पकाएको मासु (गाईको मासु, भेडाको मासु, सुँगुरको मासु) १०० ग्राम पकाएको कुखुराको कम बोसो युक्त मासु (कुखुराको मासु वा टर्कीको मासु) ११५ ग्राम पकाएको माछाको फिलेट वा माछाको एउटा सानो डिब्बा (क्यान) ३० ग्राम बदाम (नट), बीउ वा बदामको बटर २ ठूला अण्डा १७० ग्राम तोफु
क्याल्सियम (दूध, दही, कडा चीज र दुग्धजन्य विकल्पहरू)	२ १/२ भाग** (अधिकतर बोसो कम भएको)	२५० मिलि दूध (१ कप) २५० मिलि भटमास, चामल वा अन्य अनाज पेय कम्तिमा १०० मिलि प्रति २५० मिलि क्याल्सियमसँग सुटढ ४० ग्राम कडा चीज (२ स्लाइसहरू) २०० ग्राम दही

१८ वर्ष वा मुनिका महिलाहरूका लागि प्रति दिन *८ भाग

१८ वर्ष वा मुनिका महिलाहरूका लागि प्रति दिन **३ १/२ भाग

गर्भावस्थाको समयमा तौल बढ्ने महिलाहरू अनुसार फरक पर्छ । तपाईंको तौलमा निगरानी राख्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ, तर तपाईं गर्भवती हुँदा आहार वा खाना नछोड्नुहोस् । तपाईंको बच्चा हरेक दिन बढ्छ र तपाईंलाई सन्तुलित, स्वस्थ आहार कायम गर्न आवश्यक हुन्छ । यदि तपाईं आफ्नो वजनको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, आफ्नो डाक्टर वा मान्यता प्राप्त, व्यावसायिक आहारविद्सँग कुरा गर्नुहोस् ।

भिटाभिन, ढोषक तत्वहरू र खनिजहरू

गर्भविस्थाको समयमा तपाईंको शरीरलाई तपाईंको बच्चाको विकासमा मद्दत गर्न थप भिटाभिन, खनिज र ढोषक तत्वहरू चाहिन्छ। यी धेरै भिटाभिनहरू प्राप्त गर्ने उत्तम तरिका तपाईंको आहार मार्फत हो।

पूरक भिटाभिनहरू लिनु अघि तपाईंको डाक्टर वा मान्यता प्राप्त, व्यावसायिक आहारविद्सँग कुरा गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। केही पूरक भिटाभिनहरू (जस्तै धेरै मात्रामा भिटाभिन ए) बच्चाको लागि जोखिम हुन सक्छ।



फोलेट

फोलेट एक भिटाभिन बी हो र फोलिक एसिडको रूपमा खाना वा पूरकहरूमा थपिन्छ। प्रारम्भिक गर्भविस्थामा फोलेट तपाईंको बच्चाको विकासको लागि महत्त्वपूर्ण छ किनभने यसले स्पाइना बिफिडा जस्ता जन्म असामान्यताहरूलाई रोक्न मद्दत गर्दछ।

तपाईंले पर्याप्त मात्रामा फोलेट पाउनुभयो भनी सुनिश्चित गर्ने सबैभन्दा राम्रो तरिका गर्भवती हुनुभन्दा एक महिना अघि र गर्भविस्थाको पहिलो तीन महिनामा कम्तिमा ४०० माइक्रोग्राम (μg) को दैनिक फोलिक एसिडको पूरक लिनु हो। यदि तपाईंको न्यूरल ट्यूब दोषहरूको पारिवारिक इतिहास छ भने तपाईंलाई अझ बढी फोलेट चाहिन्छ, त्यसैले तपाईंले आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श लिनुपर्छ।

फोलिक एसिड थपिएको वा प्राकृतिक रूपमा फोलेटमा भरपूर खानेकुराहरू खानु पनि महत्त्वपूर्ण छ। फोलिक एसिड थपिएका खानेकुराहरू (सुदढ) मा धेरैजसो रोटी, केही ब्रेकफास्ट अनाज र फलफूलको जुस समावेश हुन्छ। फोलेट कति छ भनी पत्ता लगाउन खोलमा रहेको ढोषण जानकारी सूची जाँच गर्नुहोस्।

फोलेटमा प्राकृतिक रूपमा समृद्ध खाद्य पदार्थहरूमा हरियो पत्तेदार तरकारीहरू जस्तै पालक र सलाद (सालद) साग, ब्रोकाउली, चना, नट, सुन्तलाको रस, केही फलफूल र सुकेको सिमी र मटर समावेश छन्।



आइरन

गर्भावस्थाले तपाईंको आइरनको आवश्यकता बढाउँछ। तपाईंको बच्चाले जन्मेको पहिलो पाँच वा छ महिनासम्म टिक्नको लागि तपाईंबाट पर्याप्त आइरन लिन्छ त्यसैले यो महत्त्वपूर्ण छ कि तपाईंले गर्भवती हुँदा धेरै आइरन उपभोग गर्नुहोस्। गर्भावस्थाको समयमा आइरनको सिफारिस गरिएको दैनिक सेवन (RDI) प्रति दिन २७ एमजी हो। पूरक आइरन लिनाले सिफारिस गरिएको सेवन पूरा गर्न मद्दत गर्न सक्छ तर तपाईंले आफ्नो चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र आइरनको पूरक लिनुपर्छ।

आइरन युक्त खानाहरू

- कम बोसो भएको गाई र भेडाको मासु
- कुखुराको मासु
- माछा
- आइरन सुदृढ गरिएको ब्रेकफास्ट सीरियल
- अण्डा
- पकाएको गेडागुडी जस्तै चना, दाल, सिमी र लिमा बीन्स
- सुकेको फल
- हरिया तरकारीहरू जस्तै ब्रोकाउली, बन्दा र पालक

भिटामिन सी उच्च मात्रामा भएका खानेकुराहरू खाँदा तपाईंलाई आइरन अवशोषित गर्न मद्दत गर्न सक्छ यदि तपाईंले तिनीहरूलाई एकै समयमा उपभोग गर्नुहुन्छ भने। हरियो तरकारी वा गेडागुडी खाँदा सुन्तलाको जुस पिउने प्रयास गर्नुहोस्। तपाईंले चिया, कफी र कोलामा पनि ध्यान दिनुपर्छ किनभने क्याफिनले शरीरमा आइरनको अवशोषण कम गर्छ।

क्यालसियम



हड्डीलाई स्वस्थ र बलियो बनाउन क्यालसियम आवश्यक हुन्छ । गर्भावस्थाको तेस्रो त्रैमासिकमा, तपाईंको बच्चालाई ठूलो मात्रामा क्यालसियम चाहिन्छ किनभने तिनीहरूले आफ्नो हड्डीको विकास गर्न तथा बलियो बनाउन थाल्छन्। यदि तपाईंले आफ्नो आहारमा पर्याप्त क्यालसियम प्राप्त गरिरहनु भएको छैन भने, तपाईंको बच्चालाई चाहिने क्यालसियम तपाईंको आफ्नै हड्डीबाट निकालिनेछ। यसलाई रोक्न र पछिको जीवनमा ओस्टियोपोरोसिसको जोखिमलाई रोक्नको लागि तपाईंहरू दुवैको लागि तपाईंले आफ्नो आहारमा पर्याप्त क्यालसियम प्राप्त गरिरहनु भएको छ कि छैन भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस्।

गर्भावस्थाको समयमा क्यालसियमको सिफारिस गरिएको दैनिक सेवन प्रति दिन १००० एमजी देखि १३०० एमजी हो। दुध, कडा चीज, दही वा क्यालसियम सुदृढ गरिएको भटमासको दूध जस्ता दुग्धजन्य खानेकुराहरूको साढे दुई भाग (सर्भ) ले तपाईंको दैनिक आवश्यकताहरू पूरा गर्नुपर्छ। १८ वर्ष वा सोभन्दा कम उमेरका गर्भवती महिलाले दैनिक साढे तीन भाग (सर्भ) खाने लक्ष्य राख्नुपर्छ।

आयोडिन

आयोडिन सबैका लागि महत्त्वपूर्ण छ, तर विशेष गरी गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूका लागि अझै महत्त्वपूर्ण छ। गर्भावस्थाको समयमा हल्का देखि मध्यम आयोडिनको कमीले बच्चाको सिक्ने क्षमतामा कठिनाई हुन सक्छ र हिड्ने क्षमता तथा सुत्रे क्षमताको विकासलाई असर गर्न सक्छ।

अष्ट्रेलियामा, धेरैजसो रोटीहरू, जैविक प्रजातिहरू बाहेक, आयोडिनले सुदृढ हुन्छन् जसले अधिकांश जनसंख्याको आयोडिन आवश्यकताहरू पूरा गर्न मद्दत गर्दछ। यद्यपि, गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूलाई आयोडिन मात्राको लागि उच्च आवश्यकताहरू हुन्छन् त्यसैले केही महिलाहरूले पूरक आयोडिन लिन आवश्यक हुन सक्छ। सुझावको लागि चिकित्सक, सुडेनी वा मान्यता प्राप्त, व्यावसायिक आहार विशेषज्ञसँग कुरा गर्नुहोस्।



यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईंलाई पर्याप्त भिटामिन वा पोषक तत्वहरू प्राप्त भएको छैन भने कृपया आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्।

खाद्य विषाक्तता

जब तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ, तपाईंको शरीरमा हार्मोनल परिवर्तनहरूले तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कम गर्दछ जसले रोग र संक्रमणसँग लड्न गाह्रो बनाउन सक्छ। गर्भावस्थाको समयमा खाद्यजन्य रोगहरू रोक्न र अन्य खाद्य जोखिमहरूबाट आफूलाई बचाउनु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

साल्मोनेला

साल्मोनेलाले वाकवाकी, बान्ता, पेट दुख्ने, पखाला, ज्वरो र टाउको दुखाइ निम्त्याउन सक्छ। गर्भवती महिलाहरूलाई साल्मोनेलोसिस हुने जोखिम बढेको हुँदा, तर दुर्लभ अवस्थामा यसले गर्भपात गराउन सक्छ।

काँचो अण्डा भएको खानेकुरा नखान र सधैं मासु, कुखुराको मासु र अण्डा राम्ररी पकाएर खाने सल्लाह दिइन्छ। थप, एनएसडब्लू खाद्य प्राधिकरणले गर्भवती महिलाहरूले काँचो वा थोरै पकाएको कुनै पनि अल्फाल्फाको टुसा (स्प्राउट), ब्रोकाउलीको टुसा (स्प्राउट), प्याजको टुसा (स्प्राउट), सूर्यमुखीको टुसा (स्प्राउट), वनमेथीको टुसा (स्प्राउट), मूलाको टुसा (स्प्राउट), केराउको टुसा (स्प्राउट), मुङ्गको दाना र भटमासको टुसा (स्प्राउट) सहित कुनै पनि प्रकारको टुसा उम्रेको नखान सिफारिस गरेको छ।

लिस्तेरिया

लिस्तेरिया एक प्रकारको जीवाणु (ब्याक्टेरिया) हो जुन केहि खानाहरूमा पाइन्छ जसले गर्दा लिस्तेरियोसिस भनिने दुर्लभ तर खतरनाक संक्रमण हुन सक्छ। यदि लिस्तेरिया तपाईंको गर्भमा रहेको बच्चामा सरेको छ भने यसले गर्भपात, समयपूर्व प्रसव वा मृत-जन्म गराउन सक्छ।

सही रूपमा भण्डारण गरिएका भएता पनि केही खानाहरूमा *लिस्तेरिया* हुन सक्छ त्यसैले लिस्तेरियोसिसबाट बच्न तल दिएका दिशानिर्देशहरू पालना गर्नु उत्तम तरिका हो:

- ताजा पकाएको खाना तथा राम्ररी धोएको, ताजा फलफूल र तरकारी मात्र खाने प्रयास गर्नुहोस्। बचेको खानालाई तुरून्तै फ्रिजमा राखेर एक दिनभन्दा बढी नराख्ने हो भने खान सकिन्छ
- एक दिन भन्दा पहिले बनाइएको कुनै पनि खानेकुराहरू नखानुहोस्, उदाहरणका लागि पूर्व-निर्मित र पूर्व-प्याकेज गरिएको सलाद (सालद), स्यान्डविच र र्यापहरू
- गर्भावस्थाको समयमा कुन खानाहरू नखाने भन्ने बारे मार्गदर्शनको लागि *गर्भावस्थाको समयमा सुरक्षित खाना* तालिका (यस जानकारी पुस्तिकामा) हेर्नुहोस्।

अन्य खाद्य जोखिमहरू



टोक्सोप्लाज्मोसिस

टोक्सोप्लाज्मोसिस, गर्भवती महिलाहरूमा त्यति प्रचलित नभए पनि, यदि तपाईंले नपाकेको मासु, वा नधीइएका फलफूल र तरकारीहरू, विशेष गरी घरपालुवा बिरालोहरू भएको बगैँचाबाट खानुभयो भने हुन सक्छ। सामान्यतया, बगैँचामा बिरालोको फोहोर किस्ती (ट्रे) वा दूषित माटो सफा गर्दा बिरालोको दिसालाई छोएर संक्रमण हुन्छ। गर्भावस्थाको समयमा टोक्सोप्लाज्मोसिसबाट बच्न विशेष गरी महत्त्वपूर्ण छ किनभने यसले तपाईंको गर्भमा रहेको बच्चाको मस्तिष्कमा क्षति पुर्याउन वा अन्धोपन निम्त्याउन सक्छ।

टोक्सोप्लाज्मोसिसबाट बच्नको लागि सुझावहरू

- कम पकाएको वा काँचो मासु नखानुहोस्
- काँचो ओइस्टर, क्ल्याम वा सिपी नखानुहोस्
- पाश्चराइज नगरिएको बाख्राको दूध नपिउनुहोस्
- फलफूल र तरकारीहरू सधैं राम्ररी धुनुहोस्
- बागवानी गर्दा सधैं बागवानी पन्जा लगाउनुहोस्
- जनावरहरू, विशेष गरी बिरालाहरूलाई छोएपछि सधैं आफ्नो हात धुनुहोस्
- सम्भव भएसम्म बिरालोको फोहोर वा जनावरको दिसालाई नचलाउनुहोस् (आवश्यक भएमा पन्जा लगाउनुहोस्)
- यदि ताल वा नदीमा पौडी खेल्लै हुनुहुन्छ भने, पानी निल्नबाट जोगिनुहोस्
- यदि विदेश यात्रा गर्दै हुनुहुन्छ भने, धाराको पानी नखानुहोस्



सुरक्षित रूपमा माछा खाने

माछामा प्रोटीन र खनिजहरू प्रशस्त हुन्छ, संतृप्त (saturated) बोसो कम हुन्छ र ओमेगा ३ फ्याटी एसिड हुन्छ। ओमेगा-३ फ्याटी एसिडहरू बच्चाहरू जन्मनु अघि र पछि केन्द्रीय स्नायु प्रणालीको विकासको लागि महत्त्वपूर्ण छन्।

यद्यपि गर्भावस्था र स्तनपानको समयमा माछा खानु वास्तवमा महत्त्वपूर्ण छ, तपाईंले कुन माछा रोज्नुहुन्छ भन्ने बारे सावधान हुन आवश्यक छ। त्यो किनभने केही माछाहरूमा पारोको मात्रा धेरै हुन सक्छ जसले गर्भमा रहेको बच्चा वा बच्चाको विकासशील स्नायु प्रणालीलाई हानि पुऱ्याउन सक्छ।

निम्न तालिकाले तपाईंलाई सन्तुलित आहारको महत्त्वपूर्ण भागको रूपमा माछालाई सुरक्षित रूपमा समावेश गर्न मद्दत गर्नेछ।

गर्भवती तथा स्तनपान गराइरहेका महिलाहरू र गर्भधारण गर्ने योजना गरिरहेका महिलाहरू	६ वर्ष सम्मका बच्चाहरू
१ भाग बराबर १५० ग्राम	१ भाग बराबर ७५ ग्राम
तल सूचीबद्ध नभएको कुनै पनि माछा तथा समुद्री खाना हप्तामा २-३ भागहरू खानुहोस्	

वा

एक हप्तामा यी मध्ये १ भाग खानुहोस्, र अन्य माछा नखानुहोस्: क्याटफिस वा सुन्तला रंगको रफि माछा (डीपी सी पर्च)

वा

पन्ध्र दिनमा यी मध्ये १ भाग खानुहोस्, र अन्य माछा नखानुहोस्: शार्क (फ्लेक) वा बिलफिश (ब्रोडबिल, स्पोर्ट्सफिस र मार्लिन)
--

स्रोत: खाद्य मानक अष्ट्रेलिया न्यूजील्याण्ड, २०११

खाद्य सुरक्षाको स्वर्ण नियमहरू



चिसो राख्नुहोस्

- फ्रिज ५०°C भन्दा कम राख्नुहोस्
- चिसो राख्न आवश्यक कुनै पनि खाना तुरुन्तै फ्रिजमा राख्नुहोस्
- फ्रिजमा राख्न पर्ने खानेकुरा दुई घण्टा वा सोभन्दा बढी समयसम्म बाहिर छोडिएको खण्डमा नखानुहोस्
- फ्रिजमा खानालाई डिफ्रोस्ट (कोठाको तापक्रमको) बनाउनुहोस् र मसाला लगाउनुहोस् (म्यारिनेट गर्नुहोस्), विशेष गरी मासुलाई
- किनमेल गर्दा चिस्यान् (कूलर) झोला लानुहोस्, बनभोज (पिकनिक) गर्दा एस्की लानुहोस्



तातो राख्नुहोस्

- खानाहरू कम्तिमा ६०°C मा पकाउनुहोस्, विशेष खानाहरू लागि अझ तातो पार्नुहोस् (यस जानकारी पुस्तिकाको तालिकाहरू हेर्नुहोस्)
- खानाहरू जबसम्म बाफ आउने गरी तातो हुँदैनन् तबसम्म कम्तिमा ६०°C मा पुनः तताउनुहोस्,
- पकाएको मासु जस्तै किमा वा ससेजमा गुलाबी रंग नभएको सुनिश्चित गर्नुहोस्
- ताजा पकाएको कुखुरा वा सुँगुरको मासु खानु अघि सफा रस भएको नभएको हेर्नुहोस्
- पस्कनु अघि काँचो मासुको रस भएको सबै मारिनेडलाई उम्लने गरी तताउनुहोस्
- खाना पर्याप्त तातो छ कि छैन भनेर जात्रको लागि उत्तम तरिका भनेको राम्रो गुणस्तरको खाद्य तापमापन यन्त्र (थर्मोमिटर) प्रयोग गर्नु हो



सफा राख्नुहोस्

- कुनै पनि खानेकुरा, खाजा समेत बनाउन सुरु गर्नु अघि हात राम्ररी धुनुहोस् र सुकाउनुहोस्
- बेन्चहरू, भान्साको उपकरण र टेबलका सामान सफा राख्नुहोस्
- काँचो र पकाएको खाना अलग गर्नुहोस् र दुवैका लागि फरक-फरक काट्ने बोर्ड र चक्कुहरू प्रयोग गर्नुहोस्
- काँचो मासुको रसलाई अन्य खानेकुराहरूमा पर्न नदिनुहोस्
- पखाला लागेको जस्तो बिरामी भएको व्यक्तिले बनाएको खाना नखानुहोस्



लेबल जाँच गर्नुहोस्

- 'प्रयोग गरिसक्नु पर्ने मिति (use-by)' भन्दा पछिको खाना नखानुहोस्
- 'यो मिति अघि उत्तम (Best Before)' वा मिति नोट गर्नुहोस्
- भण्डारण र खाना पकाउने निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्
- पोको (प्याकेज) नगरिएका खानाहरूको जानकारीको बारेमा सोध्नुहोस्

यी कुराहरू पनि हेक्का राख्नहोस्...

मदिरा

गर्भावस्थाको समयमा मदिरा पिउनाले गर्भपात, मृत जन्म, समय अगावै जन्म हुन सक्छ वा तपाईंको बच्चा भ्रूण मदिरा लक्षण (जन्म अघि र पछि अंग बिग्निएको वृद्धि, र मानसिक असक्षमता) को साथ जन्मन सक्छ। गर्भावस्थाको समयमा कति मात्रामा मदिरा पिउनु सुरक्षित छ कि छैन भनेर थाहा नभएकोले, राष्ट्रिय स्वास्थ्य तथा चिकित्सा अनुसन्धान परिषद्ले महिलाहरूलाई यदि गर्भवती छन् भने, गर्भवती हुने योजना बनाउँदै छन् वा स्तनपान गराइरहेका छन् भने सबैभन्दा सुरक्षित विकल्प नपिउनु नै हुन्छ भनेर सुझाव दिएको छ।

क्याफिन

गर्भावस्थाको समयमा थोरै मात्रामा क्याफिन सुरक्षित हुन्छ तर अत्यधिक मात्राले गर्भपात र समयपूर्व जन्मको जोखिम बढाउन सक्छ। क्याफिन कफी, चिया, चकलेट र कोला (र केहि अन्य हल्का पेय पदार्थ र ऊर्जा दिने पेय) मा हुन्छ। एनएसडब्लू हेल्थले गर्भवती महिलाहरूलाई दैनिक २०० मिलीग्राम क्याफिनमा सीमित रहन सिफारिस गरेको छ। त्यो मात्रा लगभग १-२ कप एस्प्रेसो जस्ता कफी, ३ कप इन्स्ट्यान्ट कफी, ४ कप मध्यम कडा चिया, वा ४ कप कोको वा हट चकलेटबाट प्राप्त हुन सक्छ। स्पोर्ट वा ऊर्जा दिने पेयको रूपमा चिन्ह लगाइएका पेयहरू र एस्प्रेसो कफीका डबल शटहरू जस्ता क्याफिन हुने पेय नपिउनुहोस्।

धुम्रपान

धुम्रपान तपाईंको बच्चाको लागि खतरनाक छ। धुम्रपानले समयपूर्व जन्म, कम तौल, श्वासप्रश्वासको समस्या र एसआईडिएस (SIDS) को जोखिम बढाउँछ। धुम्रपानको कुनै सुरक्षित स्तर छैन। धुम्रपान छोड्नको लागि मद्दत चाहिएमा एनएसडब्लू क्विट लाइन (NSW Quitline) लाई १३ ७८४८ (१३ QUIT) मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

बेबी बोन ब्रोथ / आफै बनाउने (DIY) शिशु फर्मूला

शिशुलाई खुवाउनका लागि 'बेबी बोन ब्रोथ' वा आफै बनाउने (DIY) शिशु फर्मूला' को रूपमा वर्गीकृत नुस्खा (रेसिपी) हरू अनलाइन धेरै उपलब्ध छन्। यिनीहरूमा महत्वपूर्ण खाद्य सुरक्षा र पोषण जोखिमहरू हुन सक्छ र एनएसडब्लू खाद्य प्राधिकरणले तिनीहरूको प्रयोगको नगर्न सल्लाह दिन्छ।

गर्भावस्थाको समयमा सुरक्षित तरिकाले खाने

मासु, कुखुराको मासु र समुद्री खाना

खाना	फारम	के गर्ने
प्रशोधित मासु (डेली)	ह्याम, सलामी, लन्चन, कुखुराको मासु आदि	कम्तिमा ७५ °C मा राम्ररी पकाएर चाँडै नखाएसम्म नखानुहोस्
काँचो मासु	कुनै पनि काँचो मासु, काँचो कुखुराको मासु, अन्य कुखुराको मासु, गाईको मासु, सुँगुरको मासु आदि	नखानुहोस्
कुखुराको मासु	चिसो कुखुरा वा टर्की चराको मासु, जस्तै स्यान्डविच बारहरूमा प्रयोग गरिन	नखानुहोस्
	तातो टेकवे कुखुराको मासु	ताजा पकाएको किनूहोस् र तातो हुँदा नै खानुहोस्। कम्तिमा ६०°C मा पुनः तताउन फ्रिजमा राख्नुहोस्, र खाना पकाएको एक दिन भित्र प्रयोग गर्नुहोस्
	घरमा पकाएको	यो सुनिश्चित गर्नुहोस् कि कुखुराको मासुलाई कम्तिमा ७४°C मा राम्ररी पकाइएको छ र तातो हुँदा नै खानुहोस्। कम्तिमा ६०°C मा पुनः तताउनको लागि फ्रिजमा बाँकी राख्नुहोस् र खाना पकाएको एक दिन भित्र प्रयोग गर्नुहोस्
पाटे	फ्रिजमा राखेको पाटे अथवा मासुको स्प्रेडस्	नखानुहोस्
समुद्री खाना	काँचो समुद्री खाना	नखानुहोस्
	खानको लागि तयार चिसो छिलेको झींगामाछा	नखानुहोस्
	पकाएको माछा र समुद्री खाना (गर्भवती, स्तनपान गराइरहेका वा गर्भावस्थाको योजना बनाउने महिलाहरू वा ६ वर्ष मुनिका बालबालिकाका लागि 'सुरक्षित रूपमा माछा खाने' खण्ड हेर्नुहोस्)	कम्तिमा ६३°C मा राम्ररी पकाउनुहोस् र तातो हुँदा नै खानुहोस्। कम्तिमा ६०°C मा पुनः तताउन फ्रिजमा बाँकी राख्नुहोस् र खाना पकाएको एक दिन भित्र प्रयोग गर्नुहोस्।
सुशी (Sushi)	पसलमा किनेको	नखानुहोस्
	घरमा बनाएको	काँचो मासु वा समुद्री खाना प्रयोग नगर्नुहोस्, तुरून्तै खानुहोस्
पकाएको मासु	गाईको मासु, सुँगुरको मासु, कुखुराको मासु, चूर्ण (किमा) मासु	कम्तिमा ७१°C (मध्यम) मा राम्ररी पकाउनुहोस्, तातो हुँदा नै खानुहोस्

अन्य खानाहरू

खाना	फारम	के गर्ने
बाँकी रहेका खानेकुराहरू	पकाएका खानाहरू	बाँकी खानेकुराहरू ढाकेर फ्रिजमा भण्डार गर्नुहोस्, एक दिन भित्र खानुहोस् र सधैं कम्तिमा ६०°C मा तताउनुहोस्।
डिब्बाबन्द खानाहरू	डिब्बाबन्द फलफूल, तरकारी, माछा आदि	प्रयोग नगरिएका खानेकुराहरूलाई सफा, राम्ररी बन्द गरिएको भाँडोमा राखेर फ्रिजमा भण्डार गर्नुहोस् र एक दिन भित्र प्रयोग गर्नुहोस्
भरिएको खानेकुराहरू (Stuffing)	कुखुराको मासु वा पालेका चराको मासुबाट भरिएको	छुट्टै पकाएको र तातो नबनाएसम्म नखानुहोस्
होमस (Hummus), ताहिनी (tahini) र कुनै अन्य तिलको पेस्ट	पसलमा किनेको वा घरमा बनाएको	नखानुहोस्
भटमास	सबै भटमासको उत्पादनहरू, जस्तै तोफु, भटमासको दूध, भटमासको दही आदि	'यो मिति अघि उत्तम (Best Before)' वा 'प्रयोग गरिसक्नु पर्ने मिति (use-by)' जाँच गर्नुहोस्। भण्डारण निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्
स्यान्डविचहरू	पूर्व-तयार वा पूर्व-प्याकेज गरिएको स्यान्डविच वा र्योपहरू	नखानुहोस्

दुग्ध जन्य खानेकुरा र अण्डाहरू

खाना	फारम	के गर्ने
चीज	नरम र अर्ध-नरम चीज, जस्तै ब्री, क्यामेम्बर्ट, रिकोटा, फेटा, बोकोन्सिनी र निलो चीज	कम्तिमा ७५ डिग्री सेल्सियसमा राम्ररी पकाउने बित्तिकै खान नमिलेसम्म नखानुहोस्
	प्रशोधित चीज, चीज स्प्रेड, कुटीर चीज, क्रीम चीज आदि	फ्रिजमा भण्डार गर्नुहोस्, पोको (प्याकेट) खोलेको दुई दिन भित्र खानुहोस्
	कडा चीज, जस्तै चेडर, स्वादिष्ट चीज	फ्रिजमा भण्डार गर्नुहोस्
आइसक्रिम	नरम भएको	नखानुहोस्
	भुटेको (फ्राइड) आइसक्रिम	नखानुहोस्
	पोको (प्याकेट) पारेको जमेको आइसक्रीम	जमाएर राख्नुहोस् र खानुहोस्
दुग्धजन्य पदार्थ	पाश्चराइज्ड नगरेको (कच्चा)	नखानुहोस् वा प्रयोग नगर्नुहोस्
	पाश्चराइज्ड गरेको, जस्तै दूध, क्रीम, दही	'यो मिति अघि उत्तम (Best Before)' वा 'प्रयोग गरिसक्नु पर्ने मिति (use-by)' जाँच गर्नुहोस्। भण्डारण निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्
कस्टर्ड	पसलमा किनेको	ताजा खोलेको छ भने चिसो खान सकिन्छ। कम्तिमा ६०°C मा पुनः तताउन फ्रिजमा भण्डार गर्नुहोस् र खोलेको एक दिन भित्र प्रयोग गर्नुहोस्। 'यो मिति अघि उत्तम (Best Before)' वा 'प्रयोग गरिसक्नु पर्ने मिति (use-by)' जाँच गर्नुहोस्।
	घरमा बनाएको	कम्तिमा ७१°C मा राम्ररी पकाउनुहोस् र तातो हुँदा नै खानुहोस्। फ्रिजमा भण्डार गर्नुहोस्। सधैं कम्तिमा ६०°C मा पुनः तताउनुहोस् र पकाएको एक दिन भित्र खानुहोस्
अण्डा	पकाएको अण्डाको खानेकुरा, जस्तै भुटेको अण्डा, चूर्ण (स्क्र्याम्बल) अण्डा, किचु (quiche)	कम्तिमा ७१°C मा राम्ररी पकाउनुहोस्। फुटेको वा फोहोर अण्डा प्रयोग नगर्नुहोस्
	खानामा काँचो अण्डा, जस्तै घरेलु मेयोनेज, एयोली, चकलेट मूज, केक ब्याटर, प्यानकेक ब्याटर	नखानुहोस्
	नचिस्याएको व्यावसायिक उत्पादनहरूमा, उदाहरणका लागि मेयोनेज, एयोली (aioli)	'यो मिति अघि उत्तम (Best Before)' वा 'प्रयोग गरिसक्नु पर्ने मिति (use-by)' जाँच गर्नुहोस्।

फलफूल तथा तरकारीहरू

खाना	फारम	के गर्ने
सलाद (सालद)	फलफूलको सलाद (सालद) सहित पूर्व-तयार वा पहिलेनै पोको परेको सलाद (सालद), जस्तै सलाद (सालद) बारहरू, स्मोरगेजबोर्डस् (smorgasbords) बाट	नखानुहोस्
	घरमा बनाएको	सलाद (सालद) बनाउन र खानु अघि सलाद (सालद) का सामग्रीहरू राम्ररी धुनुहोस्, बाँकी रहेका सलाद (सालद)हरू फ्रिजमा राख्नुहोस् र तयार भएको एक दिन भित्र प्रयोग गर्नुहोस्।
फलफूल	रकमेलोन	नखानुहोस्
	सम्पूर्ण ताजा फलफूलहरू	खाना खानु अघि राम्रोसँग पखाल्नुहोस्
तरकारी तथा जडीबुटी	ताजा तरकारी तथा जडीबुटी	काँचै खानु अघि राम्ररी धुनुहोस् वा पकाउनु अघि धुनुहोस्
	चिस्याएर जमाएको तरकारी	पकाउनुहोस्, नपाकेको नखानुहोस्
बीन्स टुसा (स्पाउट)	अल्फाफाको टुसा (स्पाउट), ब्रोकाउलीको टुसा (स्पाउट), प्याजको टुसा (स्पाउट), सूर्यमुखीको टुसा (स्पाउट), तीनपातेको टुसा (स्पाउट), मूलाको टुसा (स्पाउट), केराउको टुसा (स्पाउट), मूँग र भटमासको टुसा (स्पाउट)	काँचो वा हल्का पकाएको खानेकुरा नखानुहोस्



एनएसडब्लू खाद्य प्राधिकरण (The NSW Food Authority) सरकारी संस्था हो जसले एनएसडब्लूमा खाना सुरक्षित र सही रूपमा लेबल गरिएको छ भनी सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्दछ।

यसले उपभोक्ता, उद्योग र अन्य सरकारी संस्थाहरूसँग सुरक्षित उत्पादन, भण्डारण, ढुवानी, तयारी र बिक्रीको बारेमा जानकारी र नियमन गरेर खाद्य विषाक्ततालाई कम गर्न काम गर्दछ।

गर्भावस्थाको समयमा खाद्य सुरक्षा

एनएसडब्लू खाद्य प्राधिकरण (The NSW Food Authority)

foodauthority.nsw.gov.au/foodsafetyandyou/life-events-and-food/pregnancy

खाद्य मानक अष्ट्रेलिया न्यूजील्याण्ड

(Food Standards Australia New Zealand; FSANZ)

foodstandards.gov.au/consumer/generalissues/pregnancy

गर्भावस्था हेरचाह

एनएसडब्लू हेल्थ

health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/having-a-baby.aspx

अष्ट्रेलियाली आहार दिशानिर्देशहरू

eatforhealth.gov.au

थप जानकारी र सुझावको लागि

foodauthority.nsw.gov.au मा जानुहोस् वा

१३०० ५५२ ४०६ मा सम्पर्क गर्नुहोस्



Food
Authority