

روغ عادتونه

د امیندواری نه مخکي،
د امینداری پر مهال او
د امیندواری نه وروسته

د امیندواری نه مخکي



◀ مخکي له دی نه چې حامله شي باید خان د امیندواری دپاره چمتو کړي. امیندواری د یوویتامین په خورلو سره پیل کړي. او باید د شراب او سکرټ څکولو څخه ډډه وکړي.

ویتامین ب – یو اضافی اړتیا

د هغه مهال نه چې سوچ کوي حامله شي، په ورځ کې باید ۴۰۰ مایکروګرام ویتامین وخوري. دا د ویتامین ب ګانې یوه ډله ده. دا ویتامینونه د ماشوم د ملاتړ په مغز د ناقص پیدایښت څخه مخنیوی کوي.

شراب نه څکول

شراب کیدای شي چې ماشوم ته د امیندواری د شروع نه تر پایه پوري زیان ورسوي. که د حامله کیدو پلان لري باید د همدا اوس نه شراب څکول پریرېدي، ځکه چې د امیندواری څرګنده نیټه مالول سخته ده. که ستاسې حامله کیدل د پلان سره سم نه وو، لازمه نه ده چې ورباندې انډیښنه وکړي. د امیندواری په اوله غونډه کې په دی هکله خپل ډاکټر او یا قابلې سره خبرې وکړي.

سکرټ نه څکول

سکرټ څکول د بنخو په هڅی آزادولو باندې بدي اغیزې کوي، او داسې څرګند شوي دي چې د سکرټ څکولو له کبله د نارینه سپرم په کیفیت باندې هم بدي اغیزې کوي. سکرټ څکول د ماشوم د وډې دپاره خطرناکه ده. له همدې کبله کله چې د حامله کیدو پلان لري، باید سکرټ څکول خوښي کړي.

درملو ته یوه کتنه

هغه وخت چې تاسې د حامله کیدو پلان لري او په دغه مهال د درمل له لارې تر علاج لاندې یې، باید خپل ډاکټر سره خبرې وکړي، چې آیا ستا علاج دوام ومومي، بدل شي او یا بیخي بند شي.

دغې ویبپاڼې ته مراجعه وکړي:

www.altomalkohol.dk:

80 31 31 31 www.stoplinien.dk

(سکرټ بندول)

آيا د يو سم او روغ اميندواری دپاره چمتو يي؟

د نور مالومات دپاره	
دريم مخ ته وگورئ	<p>◀ يد اميندواری نه مخکي د يو روغ اميندواری د چمتو والي دپاره تاسی بايد د ويتامين نه گټه واخلئ، او د شراب او سگرت څکولو څخه ډډه وکړئ.</p>
پنځم مخ ته وگورئ	<p>◀ د امينداری پر مهال خواره تاسي د خواره منل شوي رسمي لارښوونې پيژني، تاسي بايد د ۷ په شان خوراک وکړئ.</p>
اتم مخ ته وگورئ	<p>د ويتامين اضافی اړتيا تاسي هم دا اوس ويتامين گولي خوري او پوهيږي چې نور څه مکمل خواره ته اړتيا لري.</p>
لسم مخ ته وگورئ	<p>بدني فعالیتونه لږ تر لږه بايد هره ورځ نيم ساعت حرکت وکړي، او هغه تمرينونه چې د اميندواری پر مهال گټوري دي هغه ئي پيژني.</p>
دوه لسم مخ ته وگورئ	<p>شراب، سگرت او درمل د شراب او سگرت څخه بايد ډډه وکړي، ځکه چې د ماشوم په وده باندې بدې اغيزې لري. او يوازې هغه درمل وخورې چې ډاکټر تاسو ته ورکړي.</p>
څوارلسم مخ ته وگورئ د	<p>د کار ځاي آيا تاسي دا څيړني کړي چې سنا د کار په ځاي کې داسي شيان او حالتونه دي چې کيدای شي د اميندواری پر مهال کې تاسي ته کوم زيان ورسوي.</p>
څوارلسم مخ ته وگورئ	<p>په کور کې - شخصي پالنه تاسي په دې باندې پوهيږي چې بايد د کریم، عطر او د سينگار د موادو څخه ډډه وکړي.</p>
څوارلسم مخ ته وگورئ	<p>د آشيڅخاني صفایي تاسي پوهيږي چې د خوراكي مواد له لاري د ناچور کيدو نه/ککړ کيدو نه مخنيوي وکړي.</p>
پنځه لسم مخ ته وگورئ	<p>◀ د اميندواری نه وروسته تاسي پوهيږي چې ماشوم ته له تي شيدې ورکول او په يو بی لوگي چاپيريال کې ژوند کول د ماشوم سلامتيا د پاره ډير مهمه ده.</p>

خواره

◀ د خيني اميندواري بنځي
اشتها بڼه كيږي او كله چي
اوږي كيږي دوي ته د كانگو
حالت راپيښيږي. كه تاسي
هم داسي حالت سره مخ ئي،
بڼه به دا وي چي څو ځله لږ
لږ خوراك وكړي. هغه شيان
چي خوري بايد سالم خواره وي.

د خواره په هكله رسمي لارښووني عملي كړي

- بيلابيل شيان وخورئ، د اندازي څخه زيات مه خورئ او بدني فعاليت وكړئ
- ميوې وخورئ او ډير زيات تركارې وخورئ
- سبوس لرونكي ډوډوي وخورئ
- لږ غوړ لرونكي غوښه او ميده غوښه څخه گټه واخلي
- لږ غوړ لرونكي لبنيات مصرف كړئ
- مشبوع غوړ لږ وخورئ
- په خوراك كې لږ مالگه واچوئ
- شكر لږ وخورئ
- اوبه وڅښئ

دغه ويب پاڼي ته مراجعه وكړئ:

www.altomkost.dk



د امیداری پر مهال

اندازه غذائي مواد و نه خوري، بيا بدن د هغه شیانو نه چې په بدن کې سپما شوي دي، مصرف کيږي.

خپل بدن ته پاملرنه او خپل ماشوم ته ښه شرایط برابرول دی پوري اړه لري چې تاسي سم او بېلابېل غذائي مواد او ویتامینونه وخورئ. په اتم مخ کې توضیح شوي دي.

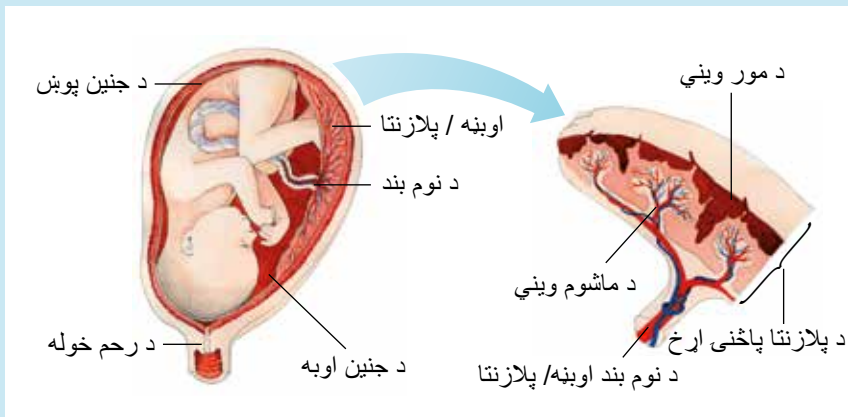
◀ هغه شیان چې تاسي خوري او څښي په رحم کې د ماشوم د ودې دپاره ډیره مهمه ده.

تاسي خپل ماشوم ته خواړه ورکوي
ماشوم هوا، انرژي، ویتامینونه او مینرالونو ته اړتیا لري. هغه خواړه چې تاسي خوري، راساً ماشوم ته رسېږي. که تاسي په کافی

هغه شیان چې تاسي خوري په ماشوم باندې اغیزي کوي

ماشوم ستا په رحم کې وده او ژوند کوي- د حامله کې د شروع نه تر زیږن پوري. غذائي مواد او هوا او همدارنگه زیان رسوونکي مواد ستا د وینې له لاري دنوم بند او اوښه پلازنتا له لاري ماشوم ته انتقالېږي.

د ماشوم وینې د نوم بند له لاري اوښه ته تیرېږي. ستا او د ماشوم وینې، غذائي مواد او ناپاکي مواد د یوې نازکې پردې له لاري یو بل ته بدلوي، مگر ستاسو وینې نه تقسیموي. ماشوم ستا د بدن څخه غذائي مواد اخلي او ناپاکي مواد تاته بیرته ورکوي. د اوښه سطح ډیره پراخه ده، او د داسې مواد نه جوړ شوي چې ښوئیدونکي او اغیزمن حالت لري. پدې مانا چې د مثال په توګه کله چې تاسي شراب یا سګرټ څکوي او یا نشه ای توکي مصرف کړي ډیر ژر په ماشوم باندې اغیزي کوي.



تقریباً ۱۰۰ کالوري

ستاسي وزن
که تاسي د خپل اړتياوي نه زيات وځوري، ستا د چاغ کيدو امکان زياتيږي. د يو زيات شمير اميندواري ميندي د اميندواري په مهال وزن زياتيږي، او پس له زيږيدو نه هغه اضافي وزن چې نيولی دي نه کموي. لاندي وگوري چې د اميندواري په وخت کي ستا وزن څومره زياتيږي. د وزن زياتيدل يوه زياته برخه د اميندواري په آخر کي راپيښيږي، په د مانا چې ستا وزن په هفته کي نيم کيلو زياتيږي.

- دوه دانې ميوې (مني، ناک، مالته) يا
- يوه دانه ميوه/ گازر او يو گيلاس کم غور شيدې يا
- يوه ټوټه سبوس لرونکي ډوډي يا
- يوه دانه هگي يا
- شل دانې بادام

تقریباً ۵۰۰ کالوري

- يوه ټوټه سبوس لرونکي ډوډي پښير سره، يوه ټوټه تور ډوډي سيلد کب سره او يو گيلاس کم غور لرونکي شيدې/ يوه دانه ميوه/ يوه دانه گازر.

د ماشوم د زيرن نه څو ورځي مخکي د وزن زياتوالي داسي بنکاري:

ماشوم	تقریباً ۳،۵ کيلو گرام
رحم، اوبنه، د جنين اوبه او غتي تي	تقریباً ۳،۵ کيلو گرام
په بدن کي د ويني او مايعاتو زياتوالي	تقریباً ۲-۴ کيلو گرام
اضافي چاغي	تقریباً ۱-۴ کيلو گرام

ستا وزن بايد څومره زياتي شي، دا دی پوري اړه لري چې مخکي د اميندواري نه ستا وزن څو وو. په دی هکله خپل ډاکتر او يا قابلي سره خبري وکړه.

کم وزني	بی ام ای د ۱۸،۵ نه ټيټ	۱۳-۱۸ کيلو گرام
نورمال وزن	بی ام ای د ۱۸،۵ تر ۲۴،۹ پوري	۱-۱۵ کيلو گرام
چاغوالي	بی ام ای د ۲۵ نه ۲۹،۹ پوري	۸-۱۰ کيلو گرام
زيات چاغوالي	بی ام ای د ۳۰ نه جگ	۶-۹ کيلو گرام

دغي ويبپاڼي ته مراجعه وکړي: www.altomkost.dk www.meraadet.dk

www.komigang.com

بیا هم د خواړه په هکله



د یو ۷ په شان خوراک وکړئ

1/5

غوښه، چرگ، چرگ کوري، هگۍ، کب، پنیر او سوس

2/5

ډوډۍ، آلوگاني، وریجي او مکروني

2/5

ترکاري، بیلابیل قسمونه

لکس کب د ۱۲۵ ګرام زیات مه خورئ، ځکه چې دا ډول کبان ډیر زیات دی اکسید لري.

ځیگر مه خوري

ځیگر مه خوري، ځکه چې ځیگر ډیر زیات ویتامین A لري چې امکان لري ماشوم ته زیان ورسوي. میده شوي ځیگر لږ ویتامین A لري، هیڅ کوم خطر نلري.

قهوه، چای او کولا

په ورځ کې د درې پيالې قهوي نه زیات مه څښئ، او د نورو څښاکو نه چې کوفین لري لکه چای او کولا لږ وڅښئ.

ډوډۍ د دوو کسو د پاره مه خورئ

ځینې امیندواري میندې د نور په پرتله د اوریتوپ ډیر احساس کوي. د امیندواري په اولو وختو کې تقریباً ۱۰۰ کالوري ته اړتیا لري چې د امیندواري په وروستیو وختو کې ۵۰۰ کالوري ته رسیږي.

په هفته کې څو ځله کب وخورئ

کب بدن دپاره ګټوري دي، ځکه چې په کبانو کې سالم غور او د ویتامین D ښه سرچینه بلل کیږي، او همدا رنگه ایوډین او سلنیوم لري. په هفته کې باید ۳۵۰ ګرام کب وخورئ، چې ۲۰۰ ګرام یې غور لرونکي کب وي. لکه د مثال په توګه پلن کب، څی کب، تورسک کب، کولموله کب، کولو کب، څی کب او نور غور لرونکي کبان، لکه لکس، سیلد او مرکل کبان وخورئ.

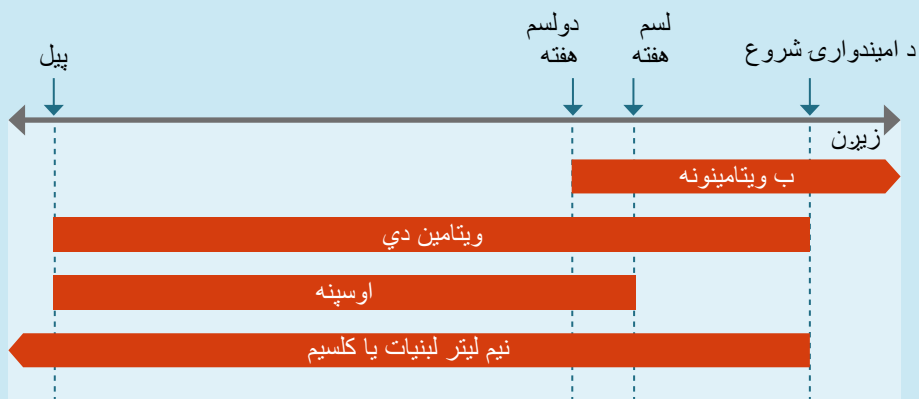
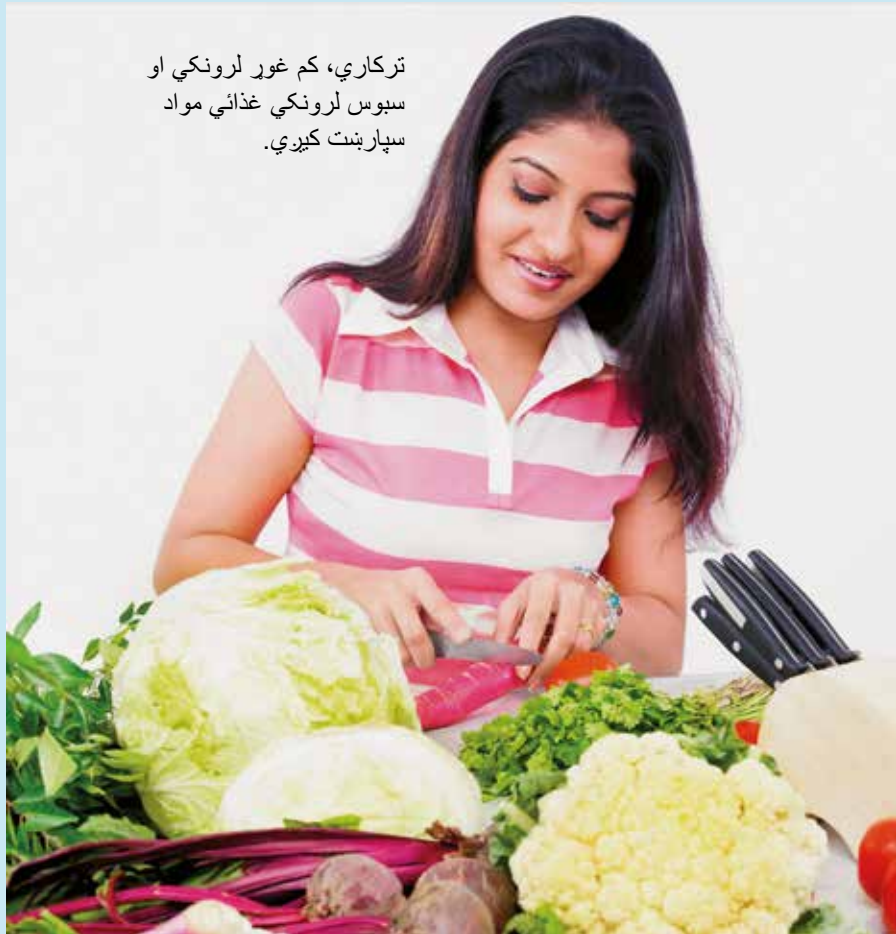
د غوښه خورونکي کبانو څخه ډډه

وکړئ – په ډبلي کې تون کب او د

لکس کب لږ وخورئ

امیندواري او شیدي ورکونکي ښځې باید غوښه خورونکي کبان لږ وخوري، ځکه چې دا ډول کبان زیات سیماب لري. غوښه خورونکي کبان لکه شیدو کب، لقه کب، خالداره کب، شمشیري کب سیلد، تون د مثال په توګه د تون ټوټې او ددغه کبانو نور ډولونه دي. سپارښت کیږي چې په هفته کې د تون یو معمولي ډبلي وخورل شي، او په ډبلي کې سپین تون او البکور تون مه خورئ. په میاشت کې

ترڪاري، ڪم غور لرونڪي او
سيوس لرونڪي غذائي مواد
سپارڻت ڪيري.



د ویتامین اضافي اړتیا

- ❖ **ځینې ویتامینونه او مینرالونه دي چې تاسې باید د هغې نه زیات وخورئ.**
اځینې نور ویتامینونه دي چې لازمه نه ده چې زیات وخورئ لکه ویتامین A، که کوم شکمن پوښتنه لري د ډاکټر او یا درملتون نه پوښتنه وکړي.

ب ویتامین

- د هغه وخت نه چې د امیندواری پلان لري او د امیندواری تر ۲۱ هفتي پورې باید هره ورځ ۴۰۰ میکروگرام ب ویتامین وخورئ

- ❖ دا ویتامینونه د ماشوم د ملاتیر په مغز د ناقص پیدایښت خطر کموي. دا مرض کم پیدا کيږي، د پیدایښت په صورت د مغز، د سر د جوړښت او د ملاتیر په مغز کې ځینې نیمګړتیاوي لیدل کيږي.

ویتامین D

- د امیندواری په ټوله موده کې هره ورځ باید ۱۰ میکروگرام ویتامین D وخورئ.

- ❖ بدن ویتامین D ته د کلسیم د جذبیدو او بدلولو دپاره اړتیا لري. د ماشوم د ودې او د هډوکي د کلکوالي دپاره او همدا رنگه ستا د غاښو او هډوکو دپاره ډیر مهمه ده. کله چې مور د امیندواری پر مهال، کې په بدن کې لږ ویتامین D ولري ماشوم هم د ویتامین D د کموالي سره پیدا کيږي.

اوسپنه

- د امیندواری د لسمې هفتي نه هره ورځ ۴۰ - ۵۰ میلیګرام اوسپنه.
- ❖ ښه به دا وي چې د اوسپني اضافی اړتیا د ډوډي د دوو وختو تر مینځ د یو ګیلاس د میوي او یا ترکاری جوس سره وخورل شي. د اوسپني خورل پرته د نورو شیانو نه د ویني د سري کرویاتو په جوړولو کې هم رول لوبوي.

الکالسیوم

- هره ورځ نیم لیتر لبنیات/د شیدي نه جوړ شوي شیان، یا د کلسیم ګولي.
- ❖ کلسیم په عادي توګه په شیدي او لبنیاتو کې پیدا کيږي. که تاسې لبنیات نه خوري، باید د امیندواری پر مهال هره ورځ د کلسیم ۵۰۰ میلیګرام ګولی وخورئ. کلسیم ستا او ستا د ماشوم هډوکو دپاره مهمه ده.

دغه وېبپاڼې ته مراجعه کړئ:

➔ www.sst.dk ➔ www.altomkost.dk

امیندواری میندي دپاره د ویتامینونو ګولی

امیندواری ښځې دپاره یوه ډانه مولتي ویتامین او مینرال ګولی د امیندواری پر مهال کې د هغه اړتیاوي، لکه ب ویتامینونه او دی ویتامین پوره کوي.

پرته له دی تاسې کولای شي چې اوسپنه او کلسیم هم وخورئ. د درملتون نه پوښتنه وکړئ.



بدني حرکت تمرینونه

داسي تمرینونه چي د ویني جریان، روغ ساتني او هم د بدن توان او طاقت زیاتوي. بدني حرکتونه هم تمرینونه او هم تگ او گرخیل دي چي زړه ژرژر درخیري او نبض وهل هم زیاتیږي. خوله کیږي، مخ سور کیږي، او د زړه لږ ریریدل یو مثبتنه نښانه ده- امیندواري میندي ته هم ښه ده.

د بدن د قوي کیدلو تمرینونه

داسي تمرینونه چي فشار سره ترسره کیږي چي عضلي، هډوکي او بندونه غښتلي کوي. بی له دي نه چي تاسي څرنگه د قوي کیدلو تمرینونه ترسره کوي. باید دی ته پام وکړی چي په بدن باندي زورزیاتي مه کوي. د بدن د قوي کیدلو تمرینونه چي ماشینونو سره ترسره کیږي او یو لارښود راسره وي، د زیان د رامنځته کیدو خطر کموي.

د کونډ تمرین

یو غښتلي کونډ د بي واک متیاز کولو څخه مخنیوي کوي، هم د امیندواری پر مهال او هم د هغه نه وروسته. کله چي تاسي امیندواره ئي باید د یو قوي کونډ خاوند وي چي وکولای شي یو دروند وزن حمل کړي، چي ورسره عادت لري. د کونډ د ښه ساتلو او قوي کیدلو دپاره ښه به دا وي چي تاسي د کونډ تمرینونه ترسره کړي.

بڊني فعاليتونه

◀ **بڻه بڊني تحرڪ، غڻبتلي عضلي، هڊوڪي او بڻدونه د يو روغ اميندواري بڻه بڻي برابروي.**

هره ورخ نيم ساعت

هره ورخ د نيم ساعت دپاره عادي بڊني حرڪتونه ترسره ڪري.

دغه نيم ساعت ڪيڏاي شي هم بڊني حرڪت/گرڇيدل او د بدن د قوي ڪيدلو تمرينونه وي. ڪه داسي بڊني فعاليتونه تاسي ته ستونزي راپيدائوي، په هغه حالت قابلي سره او يا ڊاڪٽر سره خبري وڪري ڇي ڪوم ڊول بڊني فعاليتونه تاسي دپاره بڻه دي.

پام وڪري ڇي

د دروند شيانو جگول ڪونڀ او ملا باندي فشار راوري. د بڊني فعاليتونو په وخت ڪي هم احتياط وڪري، ځڪه ڇي په نس باندي د سخت فشار او يا د سخت غورځيدو خطر شته دي.

تر اوبه لاندي د لامبو وهلو نه ڊڊه وڪري، ځڪه ڇي تر اوبه لاندي د فشار ڊلون ماشوم ته زيان رسوي.

دغي ويبپاڻي ته مراجعه وڪري:

→ www.sst.dk → www.komigang.com

ادامه وڪري او يا شروع ڪري

ڪه تاسي مخڪي د اميندواري نه بڊني فعاليتونه ڪوله، ڪولاي شي ڇي خپل فعاليتونه ته ادامه وڪري مگر په يوه آسانه طريقه. ڪه د اميندواري نه مخڪي بڊني فعاليتونو نه ڪوله، بڻه به دا وي ڇي بڊني فعاليتونه په يو ملايمه سطح شروع ڪري.

د اميندواري په ٽوله موڊه ڪي فعاليتونه

تاسي ڪولاي شي ڇي د خپل اميندواري په ٽوله موڊه ڪي بايسڪل وچلوي، لامبو ووهي او په حوض ڪي جمناسٽيڪ وڪري. دا سپورٽونه په خاصه توڳه د اميندواري په پاي ڪي او هغي ميندي دپاره بڻه دي ڇي د ملا او د ڪونڀ ستونزي لري.

په ملايمه سطح بڊني فعاليتونه په ڊي مانا ڇي ستاسي حرڪت په ملايمه سطح وي او لڙ ستري شي. مگر په اوسني حالات خان باندي فشار راورل تاسي دپاره بڻه نه دي.

ملايمه بڊني فعاليتونه دا دي، د مثال

په توڳه:

- بڻه گرڇيدل
- بايسڪل چلول
- په حويلي ڪي ڪار ڪول
- لامبو وهل
- د بدن د قوي ڪيدلو تمرينونه

درملو ته يوه کتنه

- تر هغه خايه پوري چي امکان لري درمل کم وځوري. د بغير نسخي درملونه او طبيعي درملونه هم په کي شامل دي.

که تاسي د درملنه لاندي ئی او درمل خوري، د اميندواری پر مهال بايد د خپل درملني په هکله خپل ډاکتر سره د يچ يد هنولمرد ينيخ. یرکو یربخ اميندواری پر مهال کي بايد د هغه نه ډډه وشي، مگر ځيني درملونه دي چي بايد هغه ته ادامه ورکړي.

خپل تنده اوبه سره ماته کړي



دغي ويبپاڼي ته مراجعه وکړي:

→ www.sst.dk → www.altomalkohol.dk → www.stoplinien.dk

شراب، سگرت او درمل

◀ کله چې امیندواره ئې باید د شراب او سگرت نه ډډه وکړي، همدا رنگه دغیر فعال سگرت ځکولو نه. د درمل نه هم باید ډډه وکړي مگر دا چې ستا ډاکتر تاسې ته درمل ورکړي دي.

شراب نه ځکول

که یوه امیندواره بنځه شراب وڅکي، د شراب هغه سانتندوي مواد چې د مور په وینې کې گډ شوي دماشوم په وینه کې هم گډیږي. شراب د مور په وینه کې جذبیږي او د اوبنه له لارې ماشوم ته رسیری. شراب د امیندواری په ټوله موده کې ماشوم ته زیان رسوي. دا څرگنده نه ده چې یو مور څومره لږ شراب وڅکي چې د اندازې نه زیات نه وي او په بله اړخ مطمینه وي چې ماشوم ته زیان نه رسیری. په همدې کبله سپارښت کیږي چې د شراب نه بیخي ډډه وکړي.

د شراب زیانونه د عمر تر پایه پورې پاتیری، او د زیانونو اندازه دی پورې اړه لري چې یوه بنځه څومره شراب څښلي ده. خطرناکي زیانونه د مغز او د زړه ناروغتیگانې به ئې.

سگرت نه ځکول

که تاسې پخپله سگرت ځکوي او یا په غیرفعاله توگه د سگرت د لوگۍ ځکولو ته مجبوره شې، د ماشوم ودي ته زیان رسوي. د تنباکو په لوگۍ کې مواد دا خطر رامنځته کوي چې ماشوم د وخت نه مخکې وزیږي او د پیدایښت په وخت کې وزن یې کم وي- په ډیر کم حالاتو د ماشوم د میړیني امکان هم شته دي. که تاسې پخپله سگرت ځکوي، په هغه صورت خطرونو یې زیات دي. غیرفعاله سگرت ځکول د زیانونو امکانات زیاتوي.

که تاسې سگرت ځکوي

- روغتیاني چارو اداره دا سپارښت کوي چې سگرت ځکول بیخي پریرودي.

د ماشوم د سلامتیا دپاره ښه به دا وي چې تاسې بیخي سگرت ځکول پریردي بی له دې چې د نیکوتن د ژاوله او پلستر نه استفاده وکړي.

که بې له نیکوتن ژاولي او پلستر تاسې ته ستونزي جوړوي، باید په دی هکله خپل ډاکتر او قابلې سره خبري وکړي.

غیرفعاله لوگۍ ځکول

که یوه امیندواره په غیرفعاله توگه د لوگۍ ځکولو ته مجبوره شې، دا هم دا خطرونه زیاتوي چې ماشوم د وخت نه مخ وزیږي، د زیږن په وخت کې وزن یې کم وي او یا جنین مړ شي. هر څومره چې بنځه د لوگۍ ځکولو ته مجبوره شې په هماغه اندازه خطرونه یې زیاتیږي.

- د روغتیاني چارو اداره سپارښت کوي چې امیندواري میندي باید مجبوره نه شي چې په غیرفعاله توگه لوگۍ وڅکي، نه په کور کې او نه د کار په ځای کې.

د روغتیاني چارو اداره سپارښت کوي چې میندي د امیندواری په ټوله موده کې شراب و نه څښي.

د زېرون نه وروسته

◀ همدارنگه ستا عادتونه د زېرون نه وروسته هم د ماشوم په سلامتيا باندې اغيزي لري.

شيدې ورکول

د مور شيدې ماشوم دپاره رېښتنی غذائي مواد ده. د شيدو ورکولو په موده کې بايد د سگرت څکولو نه ډډه وکړي او د شراب نه بيخي ځان ليری وساتي.

شيدې ورکول او شراب

شراب د مور په شيدې کې گډيږي، او د شراب ساتندوي مواد هم دومره چې په وينه کې شته دي د مور په شيدې کې هم په هماغه اندازه موجودي دي. هر کله چې يوه گيلاس شراب څکوي، دوه تر درې ساعت وخت نيسي چې شراب د مور د شيدې نه ووځي. تاسې نه شي کولای چې شراب د مور د شيدو نه په چټکه توگه جلا کړي، د مثال په توگه د شيدې لوشل په طريقه. واره ماشوم شراب سره حساس دي. شراب کولای شي د شيدې توليد اندازه کمي کړي او د ماشوم په خوب باندې هم بدي اغيزي کوي. د شيدې ورکولو په موده کې د شراب څخه ځان ليرې وساتي.

شيدې ورکول او سگرت څکول

د لوگي ډير زيات زيانمي مواد د مور د شيدې له لارې ماشوم ته انتقالېږي. که سگرت و نه څکی، شيدې ورکول هم په آسانه توگه ترسره کېږي. له همدې کبله د شيدې ورکولو په موده کې د سگرت څکولو نه ډډه وکړي. که تاسې ته آسانه نده چې بي له نیکوتن مواد سگرت څکول پرېږدي، په دی هکله بايد خپل ډاکتر سره خبرې وکړي.



بي لوگي چاپيريال

ماشوم بايد د تنباکو د لوگي څخه ليری وسائل شي، ځکه چې په لوگي کې زيانمن مواد د ماشوم په تنفسي سيستم باندې او د هغه په معمولي حالت باندې بدي اغيزي کوي. په کور کې دننه او ماشوم سره نژدې سگرت مه څکوي. هغه واره ماشومان چې د تنباکو لوگي سره مخ کېږي په زانگو کې د مر کېدو خطري زياتي دي. ماشومان چې د تنباکو لوگي سره مخ کېږي هغوي اکثراً ژر ژر ناجوره کېږي او د تنفسي ناروغتياگانې له کبله په روغتون کې بستري کېږي.

سالم او بيلابيل خواړه

زيات شمير ماشومان په اولو شپږو مياشتو کې د مور شيدې سره وده کوي. تاسې بايد پخپله سالم او بيلابيل خواړه وخورې او د خوراک رسمي لارښوونې څخه گټه واخلې. که تاسې لښنيات نه خوري، بايد هره ورځ د کلسيم ۵۰۰ ميليگرام گولی وخورې.

دغي ويبپاڼې ته مراجعه وکړي:

→ www.altomkost.dk

→ www.altomalkohol.dk

→ www.stoplinien.dk → www.sst.dk

◀ کیمیاوي مواد او ناسم کار ځایونه د هغه شیانو څخه دي چې امکان لري په امیندواری باندې بدې اغیزې وکړي.

باید دا وظیفه نورو ته ورکړي چې د هغه ځای وټکوي او یا تاسې پخپله د لاسپیلې/ دستکشې څخه استفاده وکړي.

د آسپزخاني صفایي

د خواړه له لاري ساري کیدل د خطرناکي مریضتیاګانې باعث ګرځي. له همدې کبله غوښي چې خوري باید سم سري او یا سم پخه شي. اوم میده غوښه چې نورو شیانو سره کډیږي د هغه یې خوند مه ګوري. د اوم شیدي نه ډډه وکړی. د شیانو د تیریدو نیټه او د شیانو د تودخوالي ساتنې مراعات وکړی. د آسپزخاني صفایي ته پام وکړي.

د کار ځای

د کار په ځای کې ځینې خاص مقررات شته دي چې امیندواري میندي، د هغې بدې اغیزې چې امیندواری ته او ماشوم ودي ته زیان رسوي، خوندي ساتي. که تاسې د خپل کار په ځای کې په کوم شي باندې شکمن ئې چې ستاسې امیندواری ته زیان رسوي، باید خپل کارورکونکي سره خبرې وکړي. امکان لري لاندني شیان سم نه وي.

دغې ویبپاڼې ته مراجعه وکړي: www.at.dk

↔ www.babykemi.dk ↔ www.ssi.dk

■ د کار حالتونه – د مثال په توګه د درونډو شیانو جګول، ډیر مودي په پښې دریدل او په ګرځیدو سره کار کول

■ کیمیاوي مواد – د مثال په توګه حل کونکي مواد، د حشري ضد مواد، د بیهوشي ګازونه او درملونه

■ د ککرول/ ساري خطر – د مثال په توګه د خيګر التهاب سرایت

■ د کار وختونه – د شپې له خوا کار او اوردمهال نوکریوالي.

په کور کې او شخصي پالنه

په کور کې امکان لري چې ځینې مواد موجودي وي چې د شخصي پالنې دپاره او یا پاک کولو دپاره ورنه ګټه اخستلای شي. امکان لري چې ماشوم د دغه مواد په مقابل کې حساس وي. که په کور کې پیشو لري،

د چاپیریالو چارو اداره امیندواري بڼځي ته داسې سپارښت کوي:

■ تر هغه ځایه پوري چې امکان لري د سینګار مواد، کریم او عطر څخه لږ ګټه واخلي.

■ د ویشتانو د رنگولو نه ډډه وکړي (د کیمیاوي مواد د لرو په خاطر).

■ د هغه مواد نه چې د اسپري په قوطی کې دي ډډه وکړي.

■ د رنگ کولو کارونو نه ډډه وکړي.

د امیندواری نه مخکي

- ✓ د ب ویتامین اضافي اړتیا
- ✓ ترهغه ځایه پوري چي امکان لري د شراب نه ډډه وکړي
- ✓ سگرت څکول بيخي پریردي
- ✓ خپل درملو ته یوه کتنه وکړي

د امیندواری پر مهال

- ✓ سالم او بیلابیل خواره
- ✓ د ویتامین ب اضافي اړتیا
- ✓ د ویتامین دی اضافي اړتیا
- ✓ د اوسپنه اضافي اړتیا
- ✓ د ضرورت په صورت د کلسیم اضافي اړتیا
- ✓ هره ورځ نیم ساعت بدني فعالیتونه
- ✓ شراب بيخي نه څکول
- ✓ سگرت بيخي نه څکول
- ✓ خپل درملو ته یوه کتنه کول
- ✓ د چاپیریال خطرناک مواد نه ډډه کول

د امیندواری نه وروسته

- ✓ په اولو شپږو میاشتو شیدي ورکول
- ✓ د شیدو ورکولو په موده کي د شراب نه ځان لیری ساتل
- ✓ سگرت بيخي نه څکول