the women's
the royal women's hospital

حمل کے دوران محفوظ خوراک

جب آپ حاملہ ہوں تو احتیاط کے ساتھ اپنی خوراک کا انتخاب کرنا ضروری ہے۔ معلوم کریں کہ کون سی غذائیں کھانے کے لیے محفوظ ہیں اور کن سے پرہیز کرنا چاہیے۔ آخر میں دیا گیا چارٹ ہر فوڈ گروپ میں کھانے کے بارے میں مزید تفصیلی معلومات فراہم کرتا ہے۔

شراب

حمل کے دوران شراب سے مکمل پرہیز کرنا بہتر ہے کیونکہ یہ آپ کے بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ حمل کے دوران شراب کی کوئی مقدار محفوظ نہیں ہے۔

اگر آپ کو شراب پینے سے روکنے میں مدد کی ضرورت ہو تو اپنے ڈاکٹر، مڈوائف یا ماہر امراض نسواں سے بات کریں۔

کیفین

بہت زیادہ کیفین اسقاط حمل کے امکانات کو بڑھا سکتی ہے، یا آپ کے بچے کی پیدائش کم وزن کے ساتھ ہو سکتی ہے۔ آپ کو کیفین کو روزانہ 200mg تک محدود کرنا چاہیے۔ یہ مقدارتقریباً درج ذیل ہے:

- 1 سے 2 کپ ایسپریسو کافی
- 2 سے 3 کپ انسٹینٹ کافی
- 3 سے 5 کپ چائے (طاقت پر منحصر ہے)، ہاٹ چاکلیٹ یا کولا مشروبات۔

ریڈ بل (Red Bull) اور V جیسے انرجی ڈرنکس میں کیفین یا گارانا (کیفین کا ایک اور ذریعہ) ہوتی ہے۔ جب آپ حاملہ ہوں تو یہ مشروبات نہ پینا بہتر ہے۔

مرکری اور مچھلی

زیادہ تر مچھلیوں میں آپ کے بچے کے دماغ اور اعصابی نظام کی نشوونما کے لیے ضروری غذائی اجزاء ہوتے ہیں، جیسے اومیگا 3 تیل اورآیوڈین۔

یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ آپ ہر ہفتے مچھلی 1 سے 3 بار کھائیں۔ ٹیونا اور سالمن کے اسنیک سائز ٹن میں ایک بار کے کھانے کی آدھی سے بھی کم مقدار ہوتی ہے اور انہیں ہفتے میں کئی بار کھانا ے محفوظ ہے۔

تاہم، کچھ مچھلیوں میں مرکری کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو آپ کے بچے کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہے، جیسے:

- شارک (فلیک)
- مارلن
- براڈ بل (broadbill)
- سوارڈ فش
- orange roughy (جسے گہرے سمندرکی پرچ بھی کہا جاتا ہے)
- کیٹ فش۔

ان مچھلیوں کے بارے میں مزید تفصیل کے لیے 'محفوظ خوراک' کے چارٹ کو دیکھیں۔

دیگر سمندری غذا جیسے شیل فش اور کرسٹیشین (جیسے جھینگے، کیکڑے) میں عام طور پر پارے کی سطح کم ہوتی ہے اور جب تک آپ ان کی بڑی مقدار نہ کھائیں وہ محفوظ ہیں ۔

وٹامن اے اور جگر

جگر میں وٹامن اے کی ایک قسم کی بہت زیادہ مقدار ہوتی ہے جسے ریٹینول (retinol) کہتے ہیں۔ یہ نشوونما پانے والے بچے کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ جگر کو بہت کم مقدار میں کھائیں، ہفتے میں 50 گرام سے زیادہ نہیں۔

وٹامن اے والی دوسری غذائیں محفوظ ہیں۔

حمل کے ملٹی وٹامنز میں وٹامن اے کی ایک محفوظ شکل ہوتی ہے جسے بیٹا کیروٹین کہتے ہیں۔ تاہم، ریگولر ملٹی وٹامنز جو حمل کے لیے نہیں بنائے جاتے ہیں ان میں ریٹینول ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے تو اپنے فارماسسٹ سے چیک کریں۔

کھانے کی آلودگی

حمل کے دوران، آپ کا مدافعتی نظام (Immune system) تبدیل ہو جاتا ہے، جس سے آپ کے لیے خوراک سے جراثیم یا نقصان دہ بیکٹیریا (جراثیم) اور بیماریاں لگنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
کچھ بیکٹیریا فوڈ پوائزننگ کا باعث بن سکتے ہیں جو آپ کے حمل کو متاثر کر سکتے ہیں۔ آپ صفائی کا خیال رکھ کر، کھانے پینے کی چیزوں کو احتیاط سے سنبھال کر، اور ان غذاؤں سے پرہیز کر کے جن میں جراثیم پائے جانے کا زیادہ امکان ہوتا ہے، اس خطرے کو کم کر سکتی ہیں

لیسٹریا

لیسٹریا بیکٹیریا کھانے کو آلودہ کر سکتے ہیں اور فلو جیسا انفیکشن پیدا کر سکتے ہیں۔ حمل میں، یہ انفیکشن بچے کو منتقل ہو سکتا ہے اور اسقاط حمل، مردہ بچے کی پیدائش یا قبل از وقت پیدائش کا سبب بن سکتا ہے۔ لیسٹیریا انفیکشن اتنا عام نہیں ہے لیکن یہ آپ اور آپ کے بچے کے لیے خطرناک ہے۔ انفیکشن کے امکانات کو کم کرنے کے لیے:

- اپنے ہاتھ اچھی طرح دھوئیں اور کھانا بناتے وقت صاف ستھرے برتن استعمال کریں
- جب ممکن ہو تازہ تیار شدہ کھانا کھائیں
- کچی سبزیوں اور پھلوں کو احتیاط سے دھو لیں
- زیادہ خطرے والی غذاؤں سے پرہیز کریں جیسے:
  - ریفریجریٹ کی ہوئی خوراک، کھانے کے لیے فوری تیار غذائیں جنہیں شاید طویل عرصے سے ذخیرہ کیا گیا ہو۔
  - پیٹ (pate)
  - ٹھنڈا، پکا ہوا چکن اور ڈیلی (Deli) گوشت، جیسے ہیم یا سلامی، جب تک کہ انہیں بہت تیز گرم نہ کیا جائے، جیسے پیزا پر کیا جاتا ہے
  - coleslaws، سلاد اور پھلوں کے سلاد جب تک آپ کو یقین نہ ہو کہ وہ تازہ تیار شدہ ہیں
  - کچھ نرم پنیر، جیسے brie، کیمبرٹ، ریکوٹا، فیٹا اور نیلا پنیر؛ لیکن پکے ہوئے پکوان میں سوفٹ پنیر محفوظ ہے
  - سوفٹ سرو آئس کریم اور دودھ کی مصنوعات جن کو پاسچرائز نہیں کیا گیا (ایک ایسا عمل جو کھانے میں بیکٹیریا کو مار دیتا ہے)
  - بغیر پکی ہوئی یا اسموک شدہ سمندری غذا اور پہلے سے پکے جھینگے؛ لیکن تازہ پکی ہوئی سمندری غذا اور ڈبہ بند سمندری غذا محفوظ ہے۔
  - لسٹیریا)Listeria(جراثیم حرارت سے تلف ہو جا تے ہیں۔ کھانے کو اس وقت تک پکائیں یا دوبارہ گرم کریں جب تک کہ اس میں سے تیز بھاپ نہ نکلنے لگے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ لسٹیریا کو مارنے کے لیے کھانا کم از کم 2 منٹ تک 74 ڈگری سینٹی گریڈ کے درجہ حرارت تک پہنچے اور اسے فورا کھّا لیں۔

سالمونیلا

سالمونیلا فوڈ پوائزننگ سے آپ کو متلی، الٹی، اسہال اور بخار ہو سکتا ہے۔ چند محدود کیسوں میں یہ اسقاط حمل کا سبب بن سکتا ہے۔
سالمونیلا پوائزننگ سے بچنے کے لیے:

- کچے یا کم پکے ہوئے (بہنے والے) انڈے نہ کھائیں
- ان کھانوں سے پرہیز کریں جن میں کچے انڈے ہوں
- ٹوٹے ہوئے خول والے انڈے استعمال کرنے سے گریز کریں
- کچے تل کے بیجوں اور ان کی مصنوعات سے پرہیز کریں، بشمول tahini ، حلوہ اور hummus ۔ تل کے بیج جن کو حرارت کی ٹریٹمنٹ دی گئی ہو وہ کھانے کے لیے محفوظ ہیں۔

Toxoplasmosis

Toxoplasmosis ایک انفیکشن ہے جو بچے کے دماغ اور آنکھوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ یہ کچے گوشت اور بلی کے پاخانے (پو) میں پایا جا سکتا ہے۔ انفیکشن کے امکانات کو کم کرنے کے لیے:

- گوشت کو اچھی طرح پکائیں
- پھل اور سبزیوں کو احتیاط سے دھوئیں
- بلی کے کوڑے کو سنبھالتے وقت ربڑ کے دستانے پہنیں
- باغبانی یا پالتو جانوروں کو سنبھالنے کے بعد اپنے ہاتھ اچھی طرح دھو لیں۔

کھانے کو محفوظ طریقے سے سنبھالنے کے لیے نکات

- کھانا تیار کرنے یا کھانے سے پہلے اپنے ہاتھ دھو لیں
- کچے اور پکے ہوئے کھانوں کو ملنے سے بچانے کے لیے علیحدہ، صاف کٹائی کا بورڈ استعمال کریں
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ پکا ہوا کھانا اچھی طرح پکا ہوا ہے
- گرم کھانوں میں سے اسٹیم نکلنا بند ہوتے ہی انہیں بند کرکے فریج میں رکھ دیں۔ انہیں بینچ پر زیادہ دیر تک ٹھنڈا نہ ہونے دیں
- فریج سے نکالے گئے کھانے کو جتنی جلدی ممکن ہو کھا لیں۔ – ترجیحاً 2 گھنٹے کے اندر اور یقینی طور پر 4 گھنٹے کے اندر۔ اگر کھانا 4 یا اس سے زیادہ گھنٹے سے فریج سے باہر ہے تو اسے باہر پھینک دیں۔
- بچا ہوا کھانا 24 گھنٹوں کے اندر کھائیں اور انہیں دوبارہ گرم کریں جب تک کہ وہ بے حد گرم نہ ہوجائیں
- فریج کو صاف اور 5 ڈگری سے نیچے رکھیں
- ذخیرہ شدہ کھانے کو ڈھانپیں۔
- منجمد کھانے کو فریج یا مائکروویو میں پگھلائیں، کمرے کے درجہ حرارت پر نہیں۔

- کچے گوشت کو دیگر کھانوں کے نیچے فریج میں رکھیں تاکہ گوشت کے رس کو دوسرے کھانوں پر ٹپکنے سے روکا جا سکے
- انڈے فریج میں رکھیں
- اپنے کھانوں پر 'اس تاریخ تک بہترین ' اور ' اس تاریخ تک قابل استعمال' تاریخوں کو چیک کریں اور ذخیرہ کرنے کی ہدایات پر عمل کریں۔ اگر شک ہو تو انہیں باہر پھینک دیں۔

مزید معلومات کے لیے

فوڈ سٹینڈرڈز آسٹریلیا نیوزی لینڈ

مچھلی میں مرکری
foodstandards.gov.au/consumer/chemicals

Better Health چینل

Toxoplasmosis
betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/toxoplasmosis

حمل، پیدائش اور بچہ

حمل کے دوران صحت مند غذا
pregnancybirthbaby.org.au/healthy-diet-during-pregnancy

خواتین کی الکحل اور ڈرگ سروس

رائلز ویمنز ہسپتال
پیر تا جمعہ، صبح 8.30 سے 5.30 بجے تک
ٹیلی فون: 3931 8345 (03)
ای میل: wads@thewomens.org.au

ویمنز کی ویب سائٹ پر

حمل اور دودھ پلانے کے دوران شراب کا استعمال
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#alcohol-and-pregnancy

خاندانی تشدد کے لیے مدد

1800 Respect نیشنل ہیلپ لائن

جنسی حملے، گھریلو یا خاندانی تشدد اور بدسلوکی سے متاثر ہونے والے لوگوں کی مدد کے لیے ۔
732 737 1800 (24 گھنٹے سپورٹ سروس)
1800respect.org.au

کیا آپ کو انٹرپریٹر کی ضرورت ہے؟

Interpreter

اگر آپ کو کسی انٹرپریٹر کی ضرورت ہو تو آپ ایک انٹرپریٹر طلب کر سکتے ہیں۔

حمل کے دوران محفوظ خوراک کا انتخاب:
کیا کھائیں اور کن چیزوں سے پرہیز کریں

	کھائیں	اجتناب کریں	محدود کھائیں
تازہ گوشت اور چکن	اچھی طرح پکا ہوا گوشت اور چکن۔ جوکچھ بھی بچ جائے اسے فریج میں رکھیں اور 24 گھنٹوں کے اندر استعمال کریں، اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ انہیں کھانے سے پہلے اچھی طرح سے گرم کر لیں۔ گرم ٹیک اوے چکن محفوظ ہے اگر یہ تازہ پکا ہوا ہو اور ابھی تک گرم ہو۔ بچےہوئے کھانے کو جتنی جلدی ممکن ہو، یا 2 گھنٹوں کے اندر فریج میں محفوظ کریں۔ اچھی طرح دوبارہ گرم کریں اور 24 گھنٹے کے اندر کھا لیں۔	کچا یا کم پکا ہوا گوشت نہ کھائیں۔	
جگر			جگر کو 50 گرام فی ہفتہ تک محدود کردیں کیونکہ اس میں وٹامن اے (ریٹینول) کی زیادہ مقدار ہوتی ہے۔
ٹھنڈا گوشت، پیٹس (pates) اور پیسٹ	پراسیس شدہ گوشت محفوظ ہے اگر اسے اچھی طرح پکایا جائے، اسے بہت زیادہ گرم کیا جائے اور جلد ہی کھا لیا جائے، جیسے پیزا میں ہوتا ہے۔ کین یا جار میں پیٹ (pate)، گوشت کا پیسٹ یا مچھلی کا پیسٹ کمرے کے درجہ حرارت پر اس وقت تک محفوظ رہتا ہے جب تک اسے کھولا نہ جائے۔ کھولنے کے بعد فریج میں رکھ دیں۔	پیک شدہ یا غیر پیک شدہ کھانے کے لیے تیار گوشت، نہ کھائیں ، جیسے ہیم، سلامی، پہلے سے تیار شدہ چکن، یا چکن کی روٹی، جب تک کہ انہیں دوبارہ گرم نہ کیا جائے اوریہ بہت زیادہ گرم نہ ہوجائیں۔ یہ فرض نہ کریں کہ تازہ کٹا ہوا ڈیلی (Deli) گوشت پہلے سے پیک شدہ گوشت سے زیادہ محفوظ ہے۔ وہ گوشت کے سلائسر سے آلودہ ہو سکتا ہے۔ سینڈوچ کی دکانوں اور کیفے سے ٹھنڈا گوشت، چکن یا ٹرکی نہ کھائیں۔ ایسے پیٹ (pate) سے بچیں جسے کھولنے سے پہلے ریفریجریشن کی ضرورت ہو۔	

	کھائیں	اجتناب کریں	محدود کھائیں
مچھلی اور سمندری غذائیں	تازہ پکی ہوئی مچھلیاں محفوظ ہیں، لیکن کچھ ایسی ہیں جنہیں آپ کو محدود کرنا چاہیے (محدود والا کالم دیکھیں). فی ہفتہ مچھلی 1 سے 3 تین بار کھانے کی سفارش کی جاتی ہے۔ سرونگ سائز 150 گرام ہے۔ ٹیونا کا ایک چھوٹا کین آدھی سرونگ ہے، لہذا آپ ہر ہفتے کئی کین کھا سکتے ہیں۔ آپ یہ بھی کھا سکتے ہیں: • تازہ پکی ہوئی سمندری غذا جیسے شیل فش اور کرسٹیشین، جیسے جھینگے، کیکڑے • ڈبے میں بند سمندری غذا بشمول اسموک شدہ اویسٹر اور سیپ، • تازہ بنائی گئی سوشی خام یا اسموک شدہ سمندری غذا کے بغیر ۔	پہلے سے پکے ہوئے جھینگے کیونکہ ممکن ہے وہ تازہ پکے ہوئے نہ ہوں۔ بغیر پکائی ہوئی یا اسموک شدہ سمندری غذائیں جیسے اسموک شدہ سالمن، سوائے اس کے کہ ڈبے میں بند ہوں۔ کچی مچھلی یا سمندری غذائیں۔ خام یا اسموک شدہ سمندری غذاوں کے ساتھ سوشی، یا سوشی جو تازہ نہ بنائی گئی ہو۔	درج ذیل مچھلی کو پندرہ دن میں ایک بارکھانے تک محدود رکھیں، اور اس دوران کوئی دوسری مچھلی نہ کھائیں: • شارک (فلیک) • سورڈ مچھلی • براڈ بل (broadbill) • مارلن ان مچھلیوں کو ہفتے میں ایک بار تک محدود رکھیں، اور اس دوران کوئی دوسری مچھلی نہ کھائیں: • orange roughy (سمندری پرچ) • کیٹ فش.
دودھ سے بننے والی غذائیں	• دودھ • دہی • کریم • چھاچھ یا بٹر ملک • کسٹرڈ • آئس کریم (سوفٹ سرو میں نہیں) • سخت پنیر (hard cheeses) • پروسیس شدہ cheese • کریم cheese • اسپریڈز cheese • کاٹیج cheese(پیک پر سٹوریج کی ہدایات پر عمل کریں) • پنیر.	غیر پاسچرائیزڈ دودھ اور ڈیری فوڈز۔ سوفٹ سرو آئس کریم اور سوفٹ سرو کے ساتھ بنی اسموتھیز آئس کریم، کیونکہ ممکن ہے کہ ڈسپینسنگ مشین کو اچھی طرح سے صاف نہ کیا گیا ہو۔ مندرجہ ذیل cheeses، جب تک کہ پکائی ہوئی ڈش میں استعمال نہ کیے جائیں: • brie • کیمبرٹ • ریکوٹا • فیٹا • نیلا cheese.	

	کھائیں	اجتناب کریں	محدود کھائیں
انڈے	انڈے جو زردی کے پک جانے تک اچھی طرح پکائے گئے ہوں۔	کچے یا بہتے ہوئے انڈے۔ وہ غذائیں جن میں کچے انڈے شامل ہو سکتے ہیں، جیسے mousse، eggnog، گھر بنائی ہوئی میئونیز، آئیولی، Caesar سلاد۔ بغیر پکے ہوئے کیک کے مکسچر کو چکھنا جس میں انڈے ہوں۔	
سبزیاں اور جڑی بوٹیاں	تازہ پکی ہوئی سبزیاں (کھانا پکانے سے پہلے دھو لیں)۔ ڈبے میں بند اور منجمد سبزیاں۔ تازہ تیار کردہ سلاد، سوائے ان کے جو کچے alfalfa ، bean spouts یا snow pea sprouts پرمشتمل ہوں۔	سلاد بارز یا smorgasbords میں پہلے سے تیار کردہ سلاد کیونکہ ہو سکتا ہے وہ تازہ نہ ہوں۔ پھوٹے ہوئے بیج جیسے alfalfa، bean sprouts یا snow pea sprouts جب تک کہ انہیں اچھی طرح پکا نہ لیا جائے۔	
پھل	تمام قسمیں محفوظ ہیں سوائے اسٹور سے خریدے گئے، پہلے سے کٹے ہوئے پھلوں کے۔ اگر آپ پورا پھل کھا رہے ہیں تو کھانے سے پہلے اسے دھو لیں۔ مکمل خربوزہ(cantaloupe) خریدیں اور کاٹنے سے پہلے جلد کو صاف کریں۔	اسٹور سے خریدے ہوئے، پہلے سے کٹے پھل، خاص کر خربوزہ۔ کیفے اور جوس بار سے تازہ نچوڑے ہوئے جوس اور اسموتھیز کیونکہ وہ پہلے سے کٹے ہوئے پھل استعمال کرتے ہیں، اوران کی جوسنگ مشینوں کو صاف کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔	
مایونیز اور ڈپس	اسٹور سے خریدی گئی مایونیز اگر فریج میں رکھی جائے اور اسٹوریج کی ہدایات پر عمل کیا جائے تو محفوظ ہے۔	گھر پر اور کیفے میں بنائي گئی مایونیز جس میں کچے انڈے ہو سکتے ہیں۔ وہ ڈپس جس میں فیٹا یا ریکوٹا cheese ہوتا ہے۔	
سویا کی مصنوعات	سویا کی تمام مصنوعات جیسے ٹوفو، سویا دودھ اور سویا دہی محفوظ ہیں۔		

	کھائیں	اجتناب کریں	محدود کھائیں
تل کے بیج	تل کی مصنوعات جو گرم کی گئی ہوں، جیسے تل کا تیل اور تل کے بیج بیک کی گئی مصنوعات میں جیسے روٹی پر۔	تل کے بیج اور تل کی مصنوعات جو پسے ہوئے تل یا پورے تل کے بیجوں سے تیار ہوتی ہیں جیسے tahini, halva اور hummus .	
ڈبے میں بند اور بوتل میں بند کھانے	سب محفوظ ہیں، کھولنے کے بعد صرف سٹوریج کی ہدایات پر عمل کریں۔		
باہر جا کر کھانا اور ساتھ لے جانے والے کھانے	تازہ پکے ہوئے کھانوں کا انتخاب کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ کھانا گرم گرم ہے۔	پہلے سے تیار شدہ کھانا اگر آپ کو لگتا ہے کہ اسے طویل عرصے سے ذخیرہ کیا گیا ہے۔ سلاد بارز اور smorgasbords۔ سوشی جس میں خام یا اسموک شدہ سمندری غذا ہو یا تازہ تیار نہ کی گئی ہو۔	
بچا ہوا کھانا	اگر اسے فریج میں نہ رکھا گیا ہو، تو ٹھنڈا کھانا تیار ہونے کے 4 گھنٹوں کے اندر کھالیں۔ پکا ہوا بچا کھچا کھانا محفوظ ہے اگر آپ اسے تب فریج میں رکھ دیں جب اس سے بھاپ نکلنا ابھی رکی ہی ہو۔۔ اسے اچھی طرح سے دوبارہ گرم کرنے کے بعد ایک دن کے اندر کھالیں۔ یا اسے منجمد کردیں اور بعد میں دوبارہ گرم کرلیں۔		
مشروبات	اگر اعتدال کیساتھ استعمال کی جائے تو مصنوعی مٹھاس محفوظ ہے۔	شراب انرجی ڈرنکس جن میں گوارانا یا کیفین ہو جیسے وی، ریڈ بل، مدر۔	کیفین پر مشتمل مشروبات کو روزانہ 200mg تک محدود کریں، یا: • 1-2 کپ ایسپریسو اسٹائل کافی • 3 کپ انسٹینٹ کافی • 4-5 چائے کے کپ، ہاٹ چاکلیٹ یا کولا ڈرنکس۔

اعلان دستبرداری: اس حقائق نامے میں صرف عام معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ اپنے یا اپنے بچے کی صحت کی دیکھ بھال کی ضروریات کے بارے میں مخصوص مشورے کے لیے، آپ کو اپنے ہیلتھ پروفیشنل سے مشورہ لینا چاہیے۔ رائل ویمنز ہسپتال صحت کے کسی پیشہ ور کو دکھانے کے بجائے اس حقائق نامے پر آپ کے انحصار سے ہونے والے نقصان یا نقص کی کوئی ذمہ داری قبول نہیں کرتا۔ اگر آپ کو یا آپ کے بچے کو فوری طبی امداد کی ضرورت ہے، تو براہ کرم اپنے قریبی ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ سے رابطہ کریں۔

© رائل ویمنز ہسپتال 2026۔