

تغذیه نوزاد شما

تغذیه سالم در دوران شیردهی

وقتی مشغول شیردهی هستید، بدنتان به کالری‌ها و مواد مغذی بیشتر نیاز دارد. امتحان کنید:

✓ هر روز غذاهای متنوعی بخورید (به راهنمای تغذیه کانادا مراجعه کنید)

✓ اگر بیش از حد عادی گرسنه هستید، بیشتر غذا بخورید

✓ مقدار زیادی نوشیدنی سالم مثل آب، شیر کم چرب و نوشیدنی سوپای غنی شده و بدون شکر بنوشید

✓ مصرف مکمل‌های مولتی‌ویتامین را همراه با اسید فولیک ادامه بدهید



آیا می‌دانستید ?

بسیاری از غذاهایی که در طول دوران بارداری از آن‌ها پرهیز کردید، پس از تولد دیگر عامل بروز نگرانی‌های ایمنی نیستند. مصرف پنیرهای پاستوریزه نشده، دمنوش‌های گیاهی و سوشی برای مثال، در دوران شیردهی ایرادی ندارد.

با این حال، مصرف بعضی از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها در دوران شیردهی همچنان ممنوع است. از جمله این موارد:

- ✗ ماهی حاوی جیوه زیاد
- ✗ خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی که کافئین زیادی دارند
- ✗ الکل