

# Malusog na Pagkain Habang Nagpapasuso

Kapag ikaw ay nagpapasuso, ang iyong katawan ay nangangailangan ng karagdagang kaloriya at nutrisyon. Subukan ang:

- ✓ ang pagkain ng iba't ibang mga pagkain araw-araw (tingnan ang [patnubay sa pagkain ng Canada](#))
- ✓ kumakain ng mas marami kung nagugutom ka kaysa sa dati
- ✓ ang pag-inom ng maraming malulusog na likido tulad ng tubig, may mas mababang taba na gatas at hindi pinatamis na pinalakas na inuming soya
- ✓ patuloy na pag-inom ng isang suplementong maraming bitamina na may folic acid



### ALAM MO BA

Marami sa mga pagkaing maaaring iniwasan mo sa panahon ng pagbubuntis ay hindi na isang alalahanin sa kaligtasan pagkapanganak. Ang mga hindi na-sterilisang keso, mga herbal na tsaa at sushi, halimbawa, ay lahat ayos lang habang nagpapasuso.

Gayunpaman, ang ilang mga pagkain at mga inumin ay pinakamahusay na iwasan habang nagpapasuso. Kabilang dito ang:

- ✗ isdang mataas sa merkuryo
- ✗ mga pagkain at mga inumin na mataas sa kapeina
- ✗ alkohol

