



母乳喂养时的营养补给

食用	不能食用
<ul style="list-style-type: none">✓ 大量的水果和蔬菜 (新鲜的、冷冻的、罐装的、干燥的、果汁)。确保每天至少摄入五份	
<ul style="list-style-type: none">✓ 面包、面条、米饭、土豆和其它含有淀粉的食物—尽量选择全谷物的食品	
<ul style="list-style-type: none">✓ 瘦肉、鸡肉、鱼、蛋类、坚果、豆类 (豆荚和扁豆)和其它蛋白质含量高的食品。食用这些食品也有助于获得铁。 	<ul style="list-style-type: none">✗ 每周不能食用超过一次鲨鱼、旗鱼和青枪鱼✗ 每周不能食用超过两份油性鱼类
<ul style="list-style-type: none">✓ 奶制品 例如牛奶、奶酪和酸奶 	
<ul style="list-style-type: none">✓ 大量的纤维 可食用全谷物面包、坚果、面条、米饭、豆类、水果和蔬菜。在产后,一些妈妈会产生肠道问题并且在排便时会产生疼痛感,纤维能帮助改善此情况。	
<ul style="list-style-type: none">✓ 补充大量水分 每天尽量摄入六至八杯水	
<ul style="list-style-type: none">✓ 每天补充10微克维他命D	

酒精及咖啡因

母乳喂养时最好不要喝酒,但如果喝的话,每一周不要喝超过两次酒,每次不要超过一到两单位。

不摄入过多的咖啡因尤为重要,因为这会影响到宝宝并令他们难以入睡。当您在进行母乳喂养时,可以偶尔摄入含咖啡因的食物和饮料(茶、咖啡、可乐、能量饮料和巧克力),不宜每天食用。

一些母乳喂养的宝宝可能会对妈妈摄入的食物产生过敏。如果您认为您摄入的一些食物正影响着您的宝宝,请咨询医生或者社区护士。请留意,母乳喂养的宝宝排便较稀是正常现象。

