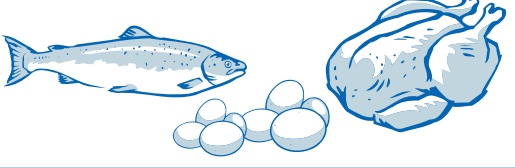


التغذية أثناء الإرضاع

لا تتناولي	تناولي
	✓ الكثير من الفواكه والخضروات (طازجة أو مجمدة أو معلبة أو مجففة أو عصير). احرصي على تناول خمس حصص متنوعة على الأقل يوميًا.
	✓ الخبز والمكرونة والأرز والبطاطس والأطعمة النشوية الأخرى - حاولي اختيار خيارات الحبوب الكاملة
✗ سمك القرش أو سمك أبو سيف أو سمك مارلين أكثر من مرة واحدة أسبوعيًا ✗ أكثر من حصتين من السمك الغني بالزيت أسبوعيًا	✓ اللحم الخالي من الدهون والدجاج والسمك والبيض والمكسرات والبقوليات (مثل الفول والعدس) والأطعمة الأخرى الغنية بالبروتينات. وتعد هذه الأطعمة أيضًا مصادر غنية بالحديد 
	✓ منتجات الألبان كالحليب والجبن والزبادي 
	✓ الكثير من الألياف، كالتّي توجد في الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والمكسرات والمكرونة والأرز والبقوليات والفواكه والخضراوات. تعاني بعض النساء بعد الولادة من مشاكل في الأمعاء ويصبن بإمساك شديد يسبب الألم ولكن الألياف يمكنها المساعدة في هذا الشأن
	✓ اشربي كثيرًا من السوائل، ما بين ستة إلى ثمانية أكواب من السوائل يوميًا إن أمكن
	✓ تناولي 10 ميكروجرامات تكميلية من فيتامين د يوميًا

الكحول والكافيين

من الأفضل عدم تناول الكحوليات أثناء الإرضاع، ولكن إذا كنت تشربينها بالفعل، فعليك ألا تتناولي أكثر من كوب إلى كوبين مرة أو مرتين في الأسبوع. من الضروري عدم تناول قدر كبير من الكافيين لأن هذا قد يؤثر على طفلك ويجعله مستيقظًا. أثناء الرضاعة، قللي من تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين (الشاي والقهوة والكولا ومشروبات الطاقة والشوكولاته)، ولا تتناوليها بشكل يومي.

يبدو أن بعض الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية يتأثرون بالأطعمة التي تتناولها أمهاتهم. وإذا اعتقدت أن بعض الأطعمة التي تتناولينها تؤثر على طفلك، ناقشي الأمر مع الطبيب العام أو الزائرة الصحية. تذكري، أنه من الطبيعي أن يكون براز الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية لينًا.

