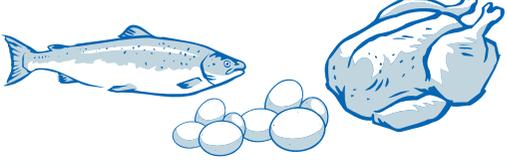


# স্তন্যপান করানোর সময় পুষ্টি

যা খাবেন	যা খাবেন না
<p>✓ প্রচুর পরিমাণ ফল এবং শাকসজ্জি (তাজা, হিমায়িত, টিনে ভরা, শুকনো বা রস)। প্রতিদিন এক ধরনের খাবারের অন্তত পাঁচ অংশ করে খেতে চেষ্টা করুন</p>	
<p>✓ রুটি, পাস্তা, ভাত, আলু এবং অন্যান্য শর্করায়ুক্ত খাবার – গোটা শস্যের বিকল্পগুলি বেছে নিতে চেষ্টা করুন</p>	
<p>✓ চর্বিহীন মাংস এবং মুরগীর মাংস, মাছ, ডিম, বাদাম, ডাল (যেমন বিন ও মসুর ডাল) এবং অন্যান্য প্রোটিনসমৃদ্ধ খাবার। এই সমস্ত খাবারগুলি আয়রনেরও ভাল উৎস।</p> 	<p>✗ হাঙর, সোর্ডফিশ এবং মারলিন সপ্তাহে একবারের বেশি</p> <p>✗ সপ্তাহে তৈলাক্ত মাছের দুই এর বেশি অংশ</p>
<p>✓ দুগ্ধজাত খাবার যেমন দুধ, চিজ এবং দই</p> 	
<p>✓ প্রচুর পরিমাণ ফাইবার, যা গোটা শস্যের রুটি, বাদাম, পাস্তা, ভাত, ডাল এবং ফল ও শাকসজ্জিতে থাকে। শিশু জন্মানোর পর কিছু মহিলার পেটের সমস্যা দেখা দেয় এবং কোষ্ঠকাঠিন্য বিশেষ যন্ত্রণাদায়ক হয়ে ওঠে, কিন্তু ফাইবার উপকার করতে পারে</p>	
<p>✓ প্রচুর পরিমাণে পানীয় গ্রহণ করুন, যদি সম্ভব হয় দিনে ছয় থেকে আট গ্লাস পানীয়</p>	
<p>✓ দিনে 10 mcg (মাইক্রোগ্রাম) ভিটামিন D-এর সম্পূরক নিন</p>	

## অ্যালকোহল এবং ক্যাফিন

স্তন্যপান করানোর সময় মদ্যপান না করাই শ্রেয়, তবে যদি আপনি করেন তবে সপ্তাহে একবার বা দুইবার এক থেকে দুই ইউনিটের বেশি মদ্যপান করবেন না।

খুব বেশি ক্যাফিন না নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটা আপনার শিশুকে প্রভাবিত করতে পারে এবং এর ফলে বাচ্চা জেগে থাকতে পারে। স্তন্যপান করানোর সময়, ক্যাফিনযুক্ত খাবার ও পানীয়গুলি (চা, কফি, কোলা, শক্তিবর্ধক পানীয় ও চকোলেট) মাঝেমাঝে খাবেন, রোজ নয়।

অনেক স্তন্যপানরত শিশু তাদের মা-এর খাদ্যের ওপর প্রতিক্রিয়াশীল হতে পারে। যদি আপনি মনে করেন যে আপনার খাদ্য আপনার শিশুকে প্রভাবিত করছে, তাহলে আপনার সাধারণ চিকিৎসক অথবা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সঙ্গে কথা বলুন। মনে রাখুন, স্তন্যপান করানো শিশুদের পাতলা পায়খানা হওয়া স্বাভাবিক।

