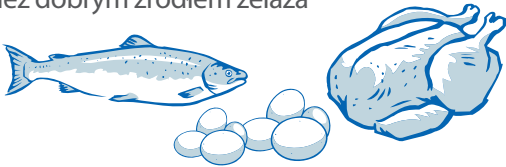


Odżywianie podczas karmienia piersią

Jedz:	Nie jedz:
✓ Dużo owoców i warzyw (świeżych, mrożonych, puszkowanych, suszonych lub w postaci soków). Spożywaj przynajmniej pięć różnorodnych porcji owoców i warzyw każdego dnia	
✓ Chleb, makaron, ryż, ziemniaki oraz inne pożywienie bogate w skrobię — staraj się wybierać produkty pełnoziarniste	
✓ Chude mięso, kurczak, ryby, jajka, orzechy, rośliny strączkowe (jak fasola i soczewica) oraz inne produkty bogate w białko. Takie jedzenie jest również dobrym źródłem żelaza 	✗ Mięsa rekina, miecznika i marlina częściej niż raz w tygodniu ✗ Więcej niż dwóch porcji tłustej ryby tygodniowo
✓ Produkty nabiałowe typu mleko, sery, jogurty 	
✓ Dużo błonnika występującego w pełnoziarnistym chlebie, makaronie, ryżu, roślinach strączkowych, owocach i warzywach. Po porodzie niektóre kobiety skarżą się na dolegliwości jelitowe, z których szczególnie boleśnie odczuwalne są zaparcia; w takich sytuacjach pomóc może błonnik	
✓ Pij dużo płynów, najlepiej od sześciu do ośmiu szklanek dziennie	
✓ Zażywaj 10 µg (mikrogramów) suplementu witaminy D dziennie	
Alkohol i kofeina Karmiąc piersią najlepiej jest wcale nie pić alkoholu. Jeżeli jednak ma się to zdarzyć — nie przekraczaj jednej, dwóch dawek alkoholu raz czy dwa razy w tygodniu. Zbyt duża ilość kofeiny może mieć negatywny wpływ na dziecko i utrudniać mu zasypianie. Podczas karmienia piersią produkty zawierające kofeinę (herbata, kawa, cola, napoje energetyczne i czekolada) spożywaj okazjonalnie, nie codziennie. Niektóre dzieci karmione piersią reagują na jedzenie spożywane przez swoje mamy. Jeżeli zauważysz, że po zjedzeniu pewnych potraw tak właśnie dzieje się z Twoim dzieckiem — porozmawiaj z pediatrą lub pielęgniarką środowiskową. Pamiętaj, że u dzieci karmionych piersią rzadkie kupki są normalnym objawem.	
	