

چھاتی سے دودھ پلانے کے دوران غذائیت

ضرور کھائیں	نہ کھائیں
✓ پھل اور سبزیوں کی بڑی مقدار (تازہ، منجمد، ڈبہ بند، خشک کی ہوئی یا جوس)۔ ان میں سے کسی ایک قسم کے کم از کم پانچ حصے روزانہ کھانے کا ہدف رکھیں۔	
✓ بریڈ، پاستا، چاول، آلو اور دیگر اسٹارچ والی غذائیں – سالم اناج کے متبادلوں کا انتخاب کرنے کی کوشش کریں	
✓ بغیر چربی کا گوشت اور مرغی، مچھلی، انڈے، سوکھے میوے اور دالیں (جیسے کہ پھلیاں اور مسور) اور پروٹین سے بھر پور دیگر غذائیں۔ یہ غذائیں آئرن کی بھی اچھی مآخذ ہیں	✗ ہفتہ میں ایک بار سے زیادہ شارک، سورڈ فش اور مارلن ✗ ایک ہفتہ میں چربی دار مچھلی کے دو حصوں سے زیادہ
✓ ڈیری کی غذائیں جیسے دودھ، پنیر اور دہی	
✓ زیادہ مقدار میں ریشہ، جو کہ سالم اناج کے بریڈ، پاستا، چاول، دالوں اور، پھلوں اور سبزیوں میں پایا جاتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد، بعض خواتین کو رفع حاجت سے متعلق دشواریاں ہوتی ہیں، اور ان کے لیے خاص طور پر فیض زیادہ پریشان کن ہوتا ہے، لیکن اس سلسلے میں ریشے مدد کر سکتے ہیں	
✓ کافی مقدار میں سیال پنیں، اگر ممکن ہو تو سیال کے چھ سے آٹھ گلاس ایک دن میں پیئیں	
✓ روزانہ 10 مائیکرو گرام (mcg) اضافی وٹامن ڈی لیں	

شراب اور کیفین

جب آپ دودھ پلا رہی ہوں تو الکحل نہ پینا بہت اچھا ہے، لیکن اگر آپ ایسا کرتی ہیں تو ہفتہ میں ایک یا دو مرتبہ الکحل کی ایک یا دو یونٹوں سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔

یہ ضروری ہے کہ آپ بہت زیادہ کیفین کا استعمال نہ کریں کیونکہ یہ آپ کے بچے کو متاثر کر سکتی ہے اور ان کے جاگتے رہنے کا سبب بن سکتی ہے۔ آپ دودھ پلانے کے دوران کیفین پر مشتمل غذاؤں اور مشروبات (چائے، کافی، کولا، توانائی کے مشروبات اور چاکلیٹ) کا استعمال روزانہ کی بجائے کبھی کبھار ہی کریں۔

کچھ دودھ پیتے بچے اپنی ماں کے ذریعہ کھائے گئے کھانوں کے مطابق ردعمل ظاہر کرتے نظر آتے ہیں۔ اگر آپ کا خیال ہو کہ آپ کے کھائے ہوئے کچھ کھانے، آپ کے بچے کو متاثر کر رہے ہیں تو اپنے جی پی یا ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں۔ یاد رکھیں، دودھ پیتے بچے کا پاخانہ ڈھیلا ہونا عام بات ہے۔

