

## تناول الطعام الصحي في أثناء الرضاعة الطبيعية



- عندما ترضعين طفلك، يحتاج جسمك إلى سعرات حرارية ومغذيات إضافية. جربي:
- ✓ أن تتناولي مجموعة متنوعة من الأطعمة كل يوم (راجعى دليل الأغذية الكندي)
- ✓ أن تأكلي أكثر إذا كنت جائعة أكثر من المعتاد
- ✓ اشربي الكثير من السوائل الصحية مثل الماء والحليب قليل الدسم ومشروب الصويا غير المحلى المقوى بالمغذيات
- ✓ أن تستمري في تناول مكملات الفيتامينات مع حمض الفوليك

## هل تعلمين



لم تعد العديد من الأطعمة التي قد تتجنبينها في أثناء الحمل مصدر قلق للسلامة بعد الولادة. الجبن غير المبستر والشاي العشبي والسوشي، على سبيل المثال، كلها جيدة في أثناء الرضاعة الطبيعية.

ومع ذلك، لا يزال من الأفضل تجنب بعض الأطعمة والمشروبات في أثناء الرضاعة الطبيعية، وهي تتضمن:

- ✗ الأسماك التي تحتوي على نسبة عالية من الزئبق
- ✗ الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين
- ✗ الكحول