


لا تتناولي	تناولي
	<p>✓ الكثير من الفواكه والخضراوات (طازجة أو مجمدة أو معلبة أو مجففة أو عصير). واحرصي على تناول خمس حصص على الأقل من أحد الأصناف يوميا.</p>
	<p>✓ الخبز والمكرونه والأرز والبطاطس، والمأكولات النشوية الأخرى - حاول الاختيار من بين خيارات الحبوب الكاملة أو الدقيق الأسمر</p>
<p>✗ سمك القرش أو سمك أبو سيف أو سمك مرلين أكثر من مرة واحدة أسبوعياً</p> <p>✗ أكثر من حصتين من السمك الغني بالزيت أسبوعياً</p>	<p>✓ اللحم والدجاج والسمك الخالي من الدهون والبيض والبقوليات (مثل الفول والعدس) والأطعمة الأخرى الغنية بالبروتينات. وتعد هذه الأطعمة أيضاً مصادر غنية بالحديد</p> 
	<p>✓ منتجات الألبان كاللبن والجبن والزبادي</p> 
	<p>✓ الكثير من الألياف كالتي توجد في الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والمكرونه والأرز والبقوليات والفواكه والخضراوات. بعد الولادة، تعاني بعض النساء من مشكلات في الأمعاء ويصن بإمساك شديد يسبب الألم ولكن الألياف يمكنها المساعدة في هذا الشأن</p>
	<p>✓ اشربي كثيراً من السوائل، ما بين 6 إلى 8 أكواب من السوائل يوميا لو أمكن</p>
	<p>✓ تناولي 10 ميكروجرامات من فيتامين د يوميا</p>

الكافيين

يتعين تناول الكافيين بما لا يزيد على 200 مللي غرام يوميا. فيما يبدو أن بعض الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية يظهرون حساسية للأطعمة التي تتناولها أمهاتهم. فإذا ظننت أن بعض الأطعمة التي تتناولينها تؤثر على طفلك، فلتناقشي الأمر مع الممارس العام أو الزائرة الصحية. وتذكري أنه من الطبيعي أن يكون براز الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية ليناً.



لتنزيل المزيد من صفحات المساعدة المجانية كالتي بين يديك، يرجى زيارة موقعنا على الإنترنت

جمهورية أيرلندا

الهاتف المجاني 1800 931 832

smanutrition.ie/knowhow

المملكة المتحدة

الهاتف المجاني 0800 0 81 81 80

smanutrition.co.uk/knowhow

SMA Careline