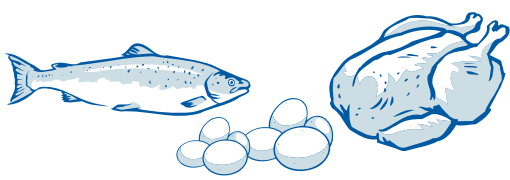



খাবেন	খাবেন না
<p>✓ অনেক পরিমাণ ফল এবং আনাজ (সতেজ, বরফীকৃত, টিনে ভরা, শুষ্ক বা জ্যুস।) প্রতিদিন অন্তত পাঁচ রকমের খাবারের এক অংশ করে খেতে চেষ্টা করুন</p>	
<p>✓ রুটি, পাস্তা, ভাত, আলু এবং অন্যান্য শর্করায়ুক্ত খাবার - চেষ্টা করুন হোলগ্রেন খাবার বেছে নিতে।</p>	
<p>✓ চর্বিহীন মাংস এবং চিকেন, মাছ, ডিম এবং দানা (যেমন বিন ও ডাল) এবং অন্যান্য প্রোটিনসমৃদ্ধ খাবার, এই সমস্ত খাবারে যথেষ্ট পরিমাণ আয়রনও থাকে।</p> 	<p>✗ হাঙ্গর, তরোয়ালমাছ এবং মারলিন সপ্তাহে একদিনের বেশী</p> <p>✗ সপ্তাহে তৈলাক্ত মাছের দুই এর বেশী অংশ</p>
<p>✓ দুগ্ধজাত খাবার যেমন দুধ, চিজ এবং দই</p> 	
<p>✓ প্রচুর পরিমাণ ফাইবার, যা সর্বশস্য নির্মিত রুটিতে থাকে। পাস্তা, ভাত, দানা এবং ফল এবং আনাজপাতি। শিশু জন্মানোর পর অনেক মহিলার পেটের সমস্যা দেখা যায় এবং কনসিটেশনে তাঁরা যন্ত্রণা পান, কিন্তু ফাইবারে উপকার পেতে পারেন।</p>	
<p>✓ প্রচুর পরিমাণে পানীয় গ্রহণ করুন, অন্তত পক্ষে প্রতিদিন ছয় থেকে আট গ্লাস পানীয় যদি সম্ভব হয়।</p>	
<p>✓ প্রতিদিন অন্তত দশ মাইক্রোগ্রাম ভিটামিন ডি সেবন করুন।</p>	
<p>মদ এবং ক্যাফিন</p> <p>স্তন্যদানের সময় মদ্যপান না করাই শ্রেয়, তবে যদি আপনি করেন তবে সপ্তাহে একবার কি দুইবার এক-দু ইউনিটের বেশী মদ্যপান পান করবেন না।</p> <p>অনেক স্তন্যপানরত শিশু তাদের মা-এর খাদ্যের ওপর প্রতিক্রিয়াশীল হয়। যদি আপনি মনে করেন যে আপনার খাদ্য আপনার শিশুকে প্রভাবিত করছে তবে আপনি চিকিৎসক অথবা স্বাস্থ্য পরামর্শদাতার সঙ্গে কথা বলুন। মনে রাখবেন, স্তন্যপানে অভ্যস্ত শিশুদের আলগা পায়খানা হওয়া স্বাভাবিক।</p>	
<p>এই ধরনের আরও সাহায্যপত্র বিনাপয়সায় ডাউনলোড করতে আমাদের ওয়েবসাইটে আসুন</p> 