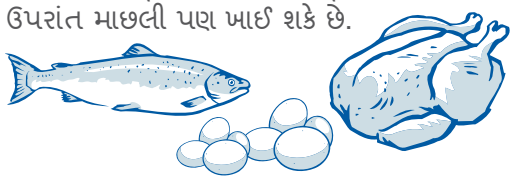



આ ખાવું	આ ન ખાવું
<p>✓ પુષ્કળ ફળો અને શાકભાજી (તાજાં, થીજવેલાં, ડબ્બામાં પેક કરેલાં, સૂકવેલાં કે રસ). દિવસમાં ઓછામાં ઓછું પાંચ વખત આ વિવિધતાવાળો ખોરાક લઈ શકાય તેવું લક્ષ્ય રાખો.</p>	
<p>✓ બ્રેડ, પાસ્તા, ભાત, બટાટા અને અન્ય સ્ટાર્ચયુક્ત ખોરાક - સાબુત ઘઉંથી (હોલગ્રેન) બનાવેલા વિકલ્પો પસંદ કરવાની કોશિશ કરો.</p>	
<p>✓ ઈંડા અને કઠોળ (જેમ કે વાલ અને મસૂર) તથા અન્ય પ્રોટીન-સમૃદ્ધ ખોરાક. આ ખોરાક લોહ-તંતવનો પણ સારો સ્ત્રોત છે. માંસાહારીઓ ચરબી રહિત માંસ અને ચિકન ઉપરાંત માછલી પણ ખાઈ શકે છે.</p> 	<p>✗ શાક, સ્વોર્ડફિશ અને મર્લિન અઠવાડિયે એક કરતાં વધારે વખત નહીં</p> <p>✗ અઠવાડિયે તૈલી માછલીના બે કરતાં વધારે હિસ્સા નહીં</p>
<p>✓ ડેરીની પેદાશો જેમ કે દૂધ, ચીઝ અને દહીં</p> 	
<p>✓ પુષ્કળ ફાઈબર કે જે સાબુત ઘઉંમાંથી બનાવેલી બ્રેડ, પાસ્તા, ભાત, કઠોળ અને ફળો તથા શાકભાજીમાં જોવા મળે છે. પુસૂતિ પછી કેટલીક સ્ત્રીઓને અન્નનળી(પેટની નીચેના ભાગ (બોવેલ))માં સમસ્યાઓ પેદા થાય છે અને કબજિયાત થઈ જાય છે તેમના માટે ફાઈબર ફાયદાકારક છે</p>	
<p>✓ પુષ્કળ પ્રવાહી પીઓ, શક્ય હોય તો દિવસમાં છથી આઠ ગ્લાસ પ્રવાહી લો</p>	
<p>✓ દરરોજ ૧૦ µg (માઈક્રોગ્રામ્સ) વિટામીન ડી લો</p>	
<p><b>આલ્કોહોલ અને કેફીન</b></p> <p>જો તમે સ્તનપાન કરાવતાં હો તો શ્રેષ્ઠ એ જ છે કે તમે આલ્કોહોલ ન લો, પણ પીવું જ હોય તો અઠવાડિયે એક કે બે વખત એકથી બે એકમ કરતાં વધારે આલ્કોહોલ ન પીવું.</p> <p>દિવસમાં ૨૦૦ મિલીગ્રામ કરતાં વધારે કેફીન ન લેવું. સ્તનપાન કરતાં કેટલાંક શિશુઓ માતાએ લીધેલા ખોરાકને પ્રતિક્રિયા આપતાં હોય છે. જો તમને લાગે કે તમારા અમુક ખોરાકથી શિશુ પર અસર થઈ છે, તો તમારા તબીબ અથવા હેલ્થ-વિઝીટર સાથે વાત કરો. યાદ રહે, સ્તનપાન કરતા શિશુઓને ઝાડા થઈ જવા સામાન્ય છે.</p>	
<p>આ પ્રકારનાં વધુ સહાય-પત્રકો મફત ડાઉનલોડ કરવા માટે કૃપા કરીને અમારી વેબસાઈટની મુલાકાત લો.</p> 