




Jedz:	Nie jedz:
<p>✓ <b>Dużo owoców i warzyw</b> (świeżych, mrożonych, puszkowanych, suszonych lub w postaci soków). Spożywaj je – w różnej formie – co najmniej pięć razy dziennie</p>	
<p>✓ <b>Chleb, makaron, ryż, ziemniaki</b> oraz inne pożywienie bogate w skrobię; staraj się wybierać produkty pełnoziarniste</p>	
<p>✓ <b>Chude mięso, kurczaka, ryby, jajka, rośliny strączkowe</b> (jak fasola i soczewica) oraz inne produkty bogate w białko. Takie pożywienie jest również dobrym źródłem żelaza</p> 	<p>✗ Mięsa rekina, miecznika i marlina częściej niż raz w tygodniu</p> <p>✗ Więcej niż dwie porcje tłustej ryby tygodniowo</p>
<p>✓ <b>Produkty nabiałowe</b> typu mleko, sery, jogurty</p> 	
<p>✓ <b>Dużo błonnika</b> występującego w pełnoziarnistym chlebie, makaronie, ryżu, roślinach strączkowych, owocach i warzywach. Po porodzie niektóre kobiety mają dolegliwości jelitowe, z których szczególnie boleśnie odczuwane są zaparcia; błonnik może wtedy pomóc</p>	
<p>✓ <b>Pij dużo płynów</b>, najlepiej od sześciu do ośmiu szklanek dziennie</p>	
<p>✓ <b>Zażywaj 10 µg (mikrogramów) witaminy D</b> dziennie</p>	
<p><b>Alkohol i kofeina</b></p> <p>Karmiąc piersią najlepiej jest wcale nie pić alkoholu. Jeżeli jednak ma się to zdarzyć – nie przekraczaj jednej, dwóch dawek alkoholu raz czy dwa razy w tygodniu.</p> <p>Staraj się, by Twoje dzienne spożycie kofeiny nie przekraczało 200 mg.</p> <p>Niektóre dzieci karmione piersią reagują na jedzenie spożywane przez swoje mamy. Jeżeli zauważysz, że po zjedzeniu pewnych potraw tak właśnie dzieje się z twoim dzieckiem – porozmawiaj z pediatrą lub pielęgniarką środowiskową. Pamiętaj, że u dzieci karmionych piersią rzadkie kupki są normalnym objawem.</p>	
<p>Jeżeli chcesz pobrać inne darmowe poradniki o podobnej tematyce – odwiedź naszą stronę internetową.</p> 	

Wielka Brytania

Irlandia

**SMA Careline**



Bezpłatna infolinia: 0800 0 81 81 80



[smanutrition.co.uk/knowhow](https://smanutrition.co.uk/knowhow)



Bezpłatna infolinia: 1800 931 832



[smanutrition.ie/knowhow](https://smanutrition.ie/knowhow)