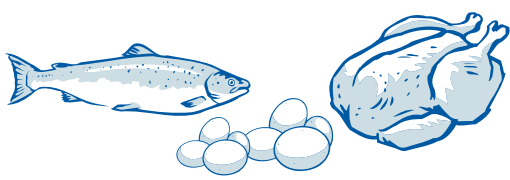



ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਓ	ਨਾ ਖਾਓ
<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਤਾਜ਼ੀਆਂ, ਬਰਫ ਵਿਚ ਜਮਾਈਆਂ, ਡੱਬੋਬੰਦ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਜਾਂ ਰਸ)। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰਖੋ 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਬ੍ਰੈਡ, ਪਾਸਤਾ, ਚੌਲ, ਆਲੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ - ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਬਿਨਾ ਚਰਬੀ ਦੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ, ਦਾਲਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਰ) ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਵੀ ਹਨ 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਾਰਕ, ਸਵਾਰਡਫਿਸ਼ ਅਤੇ ਮਾਰਲਿਨ ✗ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ
<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦਹੀ ਵਰਗੇ ਡੇਅਰੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਰੇਸ਼ਾ, ਜੋ ਕਿ ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੈਡ, ਪਾਸਤਾ, ਚੌਲ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਦ, ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਛ ਵਿਚ ਵੱਟ ਪੈਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਪੀੜ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ, ਜੋ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਗਿਲਾਸ 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ 10µg (ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ) ਲਓ 	
<p>ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ</p> <p>ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗਲ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੀਣੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਲਓ।</p> <p>ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਖਾਧੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰਖੋ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਲੀ ਟੱਟੀ ਆਉਣੀ ਆਮ ਗਲ ਹੈ।</p>	
<p>ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ੀਟਾਂ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ</p> 