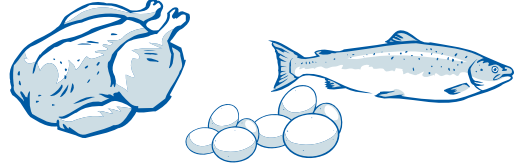


# چھاتی سے دودھ پلانے کے دوران غذائیت

ضرور کھائیں	نہ کھائیں
<p>✓ پھل اور سبزیوں کی بڑی مقدار (تازہ، منجمد، ڈبہ بند، خشک کی ہوئی یا جوس)۔ ان میں سے کسی ایک قسم کے کم از کم پانچ حصے روزانہ کھانے کا ارادہ رکھیں</p>	
<p>✓ بریڈ، پاستہ، چاول، آلو اور دیگر اسٹارچ والی غذائیں - سالم اناج کے متبادلوں کا انتخاب کرنے کی کوشش کریں</p>	
<p>✓ بغیر چربی کا گوشت اور مرغی، مچھلی، انڈے، دالیں (جیسے کہ پھلیاں اور مسور) اور پروٹین سے بھرپور دیگر غذائیں۔ یہ غذائیں آئرن کی بھی اچھی ماخذ ہیں</p>	<p>✗ ہفتہ میں ایک بار سے زیادہ شارک، سورڈ فش اور مارلن ✗ ایک ہفتہ میں چربی دار مچھلی کے دو حصوں سے زیادہ</p>
<p>✓ ڈیری کی غذائیں جیسے دودھ، پنیر اور دہی</p>	
<p>✓ بڑی مقدار میں ریشہ، جو کہ سالم اناج کی بریڈ، پاستہ، چاول، دالوں اور پھلوں اور سبزیوں میں پایا جاتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد، کچھ عورتیں پاخانہ سے متعلق دشواریوں کے تجربے سے دوچار ہوتی ہیں خاص طور پر قبض کو تکلیف دہ پاتی ہیں، لیکن اس سلسلے میں ریشہ مدد کر سکتے ہیں</p>	
<p>✓ مائع چیزیں بڑی مقدار میں پئیں، اگر ممکن ہو تو مائع چیزوں کے چھ سے آٹھ گلاس ایک دن میں۔</p>	
<p>✓ روزانہ 10 µg (مائکرو گرام) وٹامن ڈی لیں</p>	



اس طرح کے مزید مفت مفید رسالوں کو ڈاؤن لوڈ کرنے کے لئے، براہ مہربانی ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں

## الکحل اور کیفین

جب آپ دودھ پلا رہی ہوں تو الکحل نہ پینا بہت اچھا ہے، لیکن اگر آپ ایسا کرتی ہیں تو ہفتہ میں ایک یا دو مرتبہ الکحل کی ایک یا دو یونٹوں سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔

کچھ دودھ پیتے بچے اپنی ماں کے ذریعہ کھائے گئے کھانوں کے مطابق ردعمل کرتے نظر آتے ہیں۔ اگر آپ کا خیال ہو کہ آپ کے کھائے ہوئے کچھ کھانے، آپ کے بچے کو متاثر کر رہے ہیں تو اپنے جی پی یا ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں۔ یاد رکھیں، دودھ پیتے بچے کا پاخانہ ڈھیلا ہونا عام بات ہے۔