

પોષણ સ્તનપાન કરાવતી વખતે

આ ખાવું	આ ન ખાવું
<p>✓ પુષ્કળ ફળો અને શાકભાજી (તાજાં, થીજવેલાં, ડબ્બામાં પેક કરેલાં, સૂકવેલાં કે રસ). દિવસમાં ઓછામાં ઓછા પાંચ ભાગ આ જાતના ખોરાક લઈ શકાય તેવું લક્ષ્ય રાખો.</p>	
<p>✓ બ્રેડ, પાસ્તા, ભાત, બટાટા અને અન્ય સ્ટાર્ચયુક્ત ખોરાક - સાબુત ઘઉંવાળા (હોલગ્રેન) વિકલ્પો પસંદ કરવાની કોશિશ કરો</p>	
<p>✓ ઓછી ચરબીવાળું માંસ અને ચિકન, માછલી, ઈંડાં, સૂકા મેવા, કઠોળ (જેમ કે સિંગો અને દાળો) અને અન્ય પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક. આ ખોરાક પણ લોહ-તત્વનો સારા સ્ત્રોત છે</p>	<p>✗ શાર્ક, સ્વોર્ડફિશ અને માર્લિન અઠવાડિયે એક કરતાં વધારે વખત</p> <p>✗ અઠવાડિયે તેલી માછલીના બે કરતાં વધારે હિસ્સા</p>
<p>✓ ડેરીની પેદાશો જેમ કે દૂધ, ચીઝ અને દહીં</p>	
<p>✓ પુષ્કળ ફાઈબર કે જે સાબુત ઘઉંમાંથી બનાવેલી બ્રેડ, સૂકા મેવા, પાસ્તા, ભાત, કઠોળ અને ફળો તથા શાકભાજીમાં જોવા મળે છે. પ્રસૂતિ પછી કેટલીક સ્ત્રીઓને અન્નનળી (પેટની નીચેના ભાગ (બોવેલ)) માં સમસ્યાઓ પેદા થાય છે અને કબજિયાત થઈ જાય છે તેમના માટે ફાઈબર ફાયટોકારક છે</p>	
<p>✓ પુષ્કળ પ્રવાહી પીઓ, શક્ય હોય તો દિવસમાં છથી આઠ ગ્લાસ પ્રવાહી લો</p>	
<p>✓ દરરોજ 10 mcg (માઈક્રોગ્રામ) વિટામીન ડી લો</p>	

આલ્કોહોલ અને કેફીન

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.

તમે વધુ પડતું કેફીન ન લો એ મહત્વનું છે કારણ કે આની અસર તમારા શિશુ પર થઈ શકે છે અને તેને ઊંઘવામાં તકલીફ પડી શકે છે. તમે સ્તનપાન કરાવતા હો ત્યારે કેફીનવાળા ખોરાક અને પીણાં (ચા, કોફી, કોલા, એનર્જી ડ્રિંક્સ અને ચોકલેટ) દરરોજને બદલે ક્યારેક ક્યારેક લો.

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 વિજિટર સાથે વાત કરો. યાદ રહે, સ્તનપાન કરતા શિશુઓને ઢીલા ઝાડા થઈ જવા સામાન્ય છે.

