



Temel Bilgiler

Yenmeli	Yenmemeli
<p>✓ Bol meyve ve sebze (taze, dondurulmuş, konserve, kurutulmuş veya sıkılmış). Her gün en az her cinsten beş porsiyon yemeyi hedefleyin</p>	
<p>✓ Ekmek, makarna, pirinç, patates ve diğer nişastalı gıdalar - tam tahıllı seçenekleri tercih etmeye çalışın</p>	
<p>✓ Yağsız et ve tavuk, balık, yumurta, bakliyat (fasulye ve mercimek gibi) ve protein açısından zengin diğer gıdalar. Bu yiyecekler iyi birer demir kaynağıdır</p> <p></p>	<p>✗ Haftada iki porsiyondan çok yağlı balık</p>
<p>✓ Süt, peynir ve yoğurt gibi mandıra ürünleri</p> <p></p>	
<p>✓ Tam tahıllı ekmek, makarna, pirinç, bakliyat ve sebze ve meyvedeki gibi bolca lif. Doğumdan sonra bazı kadınlar kalın bağırsak sorunları ve kabızlık yaşayabilirler. Bol lif tüketimi bu konuda yardımcı olacaktır.</p>	
<p>✓ Bolca sıvı tüketin, mümkünse günde altı ile sekiz bardak su tüketin</p>	
<p>✓ Günde 10 µg (mikrogram) D vitamini alın</p>	

Alkol ve kafein

Alkol ve sigara tüketiminden, doktorunuz tarafından reçete edilmedikçe ilaç tüketiminden kaçınin. Makul miktarlarda çay ve kahve tüketebilirsiniz. Bazı emzirilen bebeklerin annelerin tükettikleri gıdalara tepki gösterdiği görülmüştür. Siz de tükettiğiniz bazı gıdaların bebeğinizi etkilediğini düşünüyorsanız, doktorunuz ile konuşun. Unutmayın, emzirilen bebeklerin ishal olması normaldir.

Buna benzer daha fazla yardım dosyası indirmek için



İlgi Hattı
444 7 762

iyibuyusuniyiyasasin.com

 /iyibuyusuniyiyasasin

 @iyibuyusun