ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ✔ ਰੋਜ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ (ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ)
- ✔ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭੁੱਖੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੱਧ ਖਾਣਾ
- ✔ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ
- ✔ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਜਿੰਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਚੀਜ਼, ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਹਾਂ ਅਤੇ ਸੂਸ਼ੀ, ਸਭ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਠੀਕ ਹਨ।

ਪਰ, ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਅਜੇ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ✘ ਪਾਰੇ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ
- ✘ ਵੱਧ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ
- ✘ ਸ਼ਰਾਬ