

ODŻYWIJ SIĘ PRAWIDŁOWO I BĄDŹ AKTYWNA W OKRESIE KARMIENIA PIERSIĄ

Twoje żywienie nadal ma podwójne znaczenie

1. Dlaczego karmić piersią?

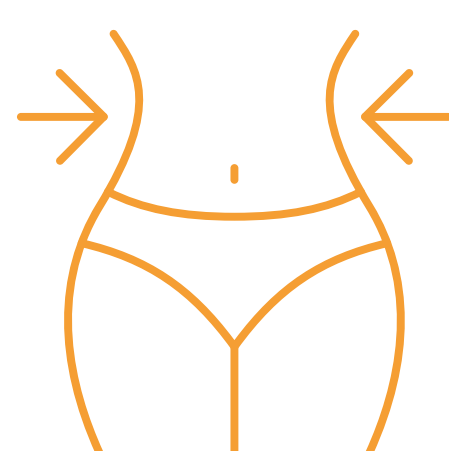
WHO zaleca, by przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecko było karmione wyłącznie piersią.

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z KARMIENIA PIERSIĄ:

Twoje mleko ma skład idealnie dopasowany do potrzeb dziecka, ma odpowiednią temperaturę.



Pomaga odzyskać figurę sprzed ciąży.



Zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwór piersi i jajników, zwłaszcza u kobiet z długim okresem laktacji



Wzmacnia więź między Tobą a dzieckiem.



2. Jak powinnaś się odżywiać?

WYBIERAJ RÓŻNORODNE I PEŁNOWARTOŚCIOWE PRODUKTY SPOŻYWCZE



SPOŻYWAJ 4-5 POSIŁKÓW DZIENNIE CO 3-4 GODZINY



PIJ DUŻO PŁYNÓW, PRZED WSZYSTKIM WODY



PAMIĘTAJ O MLEKU I NATURALNYCH PRODUKTACH MLECZNYCH, KTÓRE SĄ ŹRÓDŁEM DOBRZE PRZYSWAJALNEGO WAPNIA



UNIKAJ:



✗ POTRAW CIĘŻKOSTRAWNYCH

✗ SŁODYCZY I SŁODKICH NAPOJÓW

✗ ALKOHOLU

✗ RESTRYKCYJNYCH DIET ODCHUDZAJĄCYCH

UWAGA NA LEKI

- skonsultuj się z lekarzem!

KOLKA I ALERGIA - Dieta matki karmiącej piersią nie wpływa na ryzyko wystąpienia alergii u dziecka. Nie zaleca się prewencyjnego stosowania diet eliminacyjnych i nie należy przerwać karmienia piersią z powodu kolki niemowlęcej

3. Powrót do aktywności po porodzie

TAK:



ĆWICZ MIĘŚNIE KEGLA



SPACERUJ I BAW SIĘ WSPÓLNIE Z DZIECKIEM



PO OKRESIE POŁOGU MOŻESZ WPROWADZIĆ ĆWICZENIA MIĘŚNI GŁĘBOKICH GRZBIETU I BRZUCHA (PO KONSULTACJI Z LEKARZEM)

Jeśli jesteś po cesarskim cięciu, poradź się lekarza, kiedy możesz rozpocząć ćwiczenia.