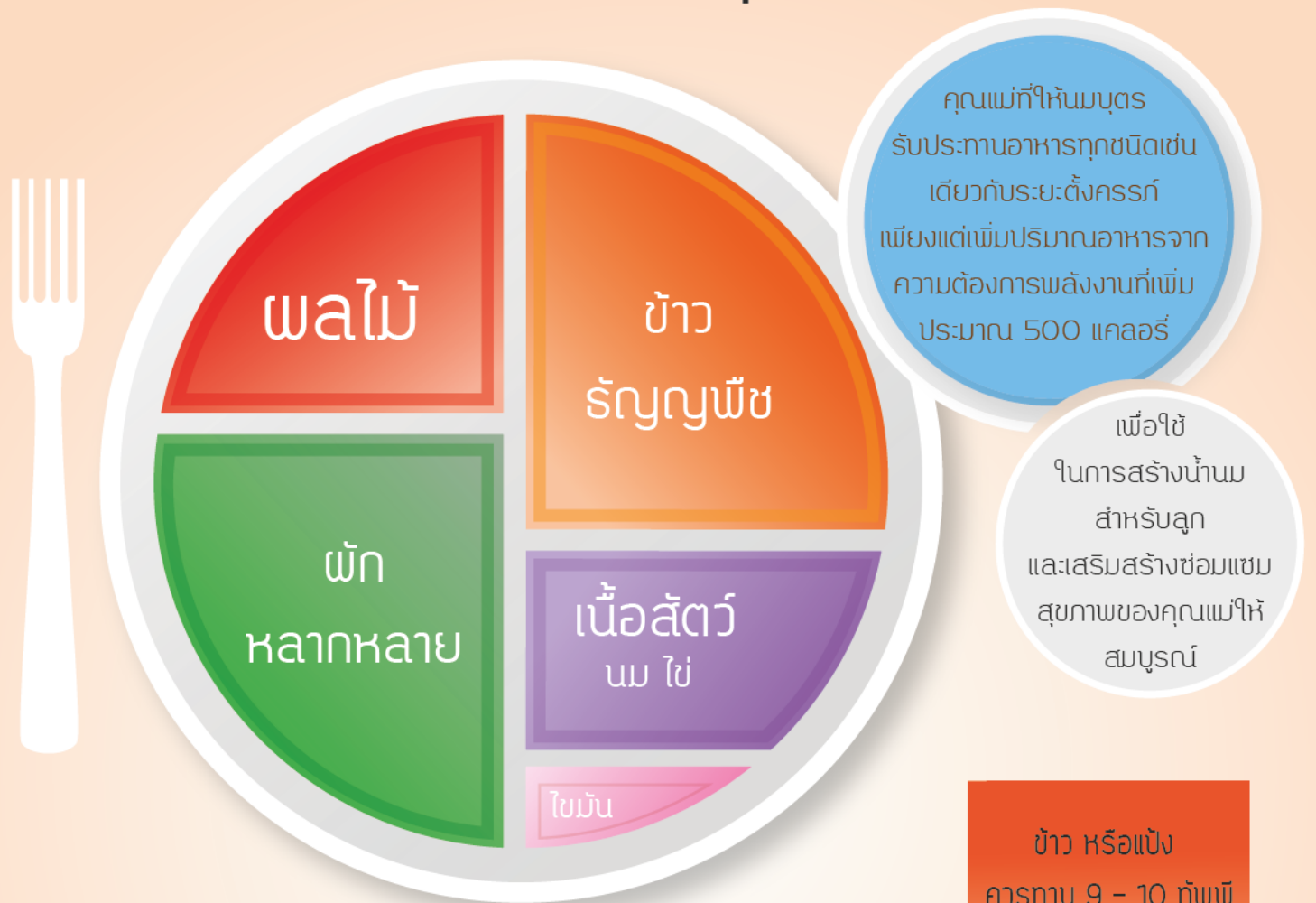


อาหารสำหรับแม่ให้นมบุตร



คุณแม่ที่ให้นมบุตร
รับประทานอาหารทุกชนิดเช่น
เดียวกับระยะตั้งครรภ์
เพียงแต่เพิ่มปริมาณอาหารจาก
ความต้องการพลังงานที่เพิ่ม
ประมาณ 500 แคลอรี

เพื่อใช้
ในการสร้างน้ำนม
สำหรับลูก
และเสริมสร้างซ่อมแซม
สุขภาพของคุณแม่ให้
สมบูรณ์

ข้อแนะนำเกี่ยวกับอาหารในหญิงให้นมบุตร

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน
- หลีกเลี่ยงอาหารหวาน เค็มจัด ของทอด ไขมันสูง
- ดื่มน้ำให้เพียงพอประมาณวันละ 8-10 แก้ว
- พักผ่อนและออกกำลังกายให้เพียงพอและสม่ำเสมอ

ผักสดหรือสุก
ชนิดใบเขียว
และใบเหลือง
6 ถ้วย
ให้วิตามิน เกลือแร่
ช่วยในการขับถ่าย

ผลไม้
ควรรับประทาน
ทุกวัน

เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
มื้อละ 3 - 4 ช้อนโต๊ะ
วันละ 4 มื้อ
กินอาหารทะเลอย่างน้อย
สัปดาห์ละ 2 ครั้ง
กินตับอย่างน้อย
อาทิตย์ละ 1 ครั้ง

ไข่ควรกินวันละ 1 ฟอง
มีโปรตีนคุณภาพดี
วิตามิน เกลือแร่อีกมาก

นมสด 1 - 2 แก้ว

ข้าว หรือแป้ง
ควรทาน 9 - 10 ถ้วย

ธัญพืช
เช่น ข้าวโพด และถั่วต่างๆ

น้ำมันพืช
ควรได้รับประมาณวันละ
5 ช้อนชา

