

اشربي هذه السوائل بدلا من غيرها أثناء الرضاعة!

خلال فترة الرضاعة الطبيعية، من المهم جدا ان تحافظي على جسمك رطبا وتغذية جيدة وصحية بحيث تزودين طفلك بحليب مليئ بالمواد الغذائية اللازمة التي تساعد على النمو بشكل سليم. لذلك اشربي مشروبات معينة، تزودك بما يحتاج اليه من غذاء. واليك بعضا منها!

المياه: اشربي الكثير من الماء كلما كان ذلك ممكنا، اذ ينصح الأطباء بلترين من الماء للشخص العادي وما لا يقل عن اللترين والنصف للمرأة الحامل. تأكدي من ان المياه التي تشربينها نظيفة!

الشاي العشبي: لا يسبب هذا المشروب أي تهيج في معدة الطفل، كما يمكنك شربه ساخنا أو مبردا مع الثلج.

المشروبات التي تحتوي على الكافيين: يمكنك تناول الكافيين خلال الرضاعة، لكن حدّي تناولك لهذا النوع من المشروبات لحصتين فقط في اليوم.

مشروبات التوت البري والرمون وتوت الأكاي: امزجها بالماء الفوار أو الماء العادي. يمكنك أيضا إضافة شرائح من الليمون، الجير أو البرتقال.