

# ODŻYWIJ SIĘ PRAWIDŁOWO I BĄDŹ AKTYWNA W OKRESIE KARMIENIA PIERSIĄ

Twoje żywienie nadal ma podwójne znaczenie

## 1. Dlaczego karmić piersią?

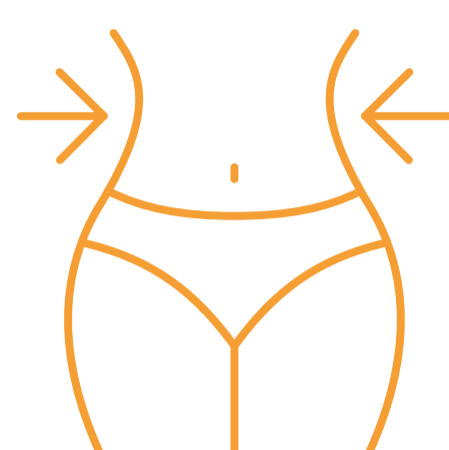
WHO zaleca, by przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecko było karmione wyłącznie piersią.

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.



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



WYBIERAJ WODĘ 2,5-3 L NA DOBĘ



WŁĄCZ DO DIETY NATURALNE PRODUKTY MLECZNE BĘDĄCE ŹRÓDŁEM WAPNIA



UNIKAJ:



✗ POTRAW TŁUSTYCH I CIĘŻKOSTRAWNYCH

✗ CUKRU I SŁODYCZY

✗ ALKOHOLU

✗ RESTRYKCYJNYCH DIET ODCHUDZAJĄCYCH (GŁODÓWKOWYCH)

**UWAGA NA LEKI**  
- skonsultuj się z lekarzem!

**KOLKA I ALERGIA** - Niektóre produkty mogą powodować u dziecka kolkę lub alergię pokarmową. Jeśli zaobserwujesz taki problem, wyeliminuj je z diety i skonsultuj się z lekarzem.

## 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.