

Alfabet zdrowego odżywiania

*W okresie karmienia piersią
suplementacja pod kontrolą!*



Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca w pierwszym półroczu życia dziecka, karmić je wyłącznie piersią.

Aby sprostać takiemu ważnemu zadaniu, w okresie laktacji kobieta powinna zadbać o siebie poprzez zbilansowaną dietę. Zapotrzebowanie jej organizmu na poszczególne składniki pokarmowe może ulegać zmianie.

Najczęściej u kobiet karmiących suplementowany jest wapń, kwas dokozaheksaenowy (DHA), jod, witamina D oraz żelazo.



Suplementacja kobiet karmiących piersią powinna być poprzedzona konsultacją z lekarzem.

Niezmiernie istotnym jest fakt, iż poszczególne suplementy diety mogą różnić się rodzajem i dawką składników.

Dlatego nie można stosować jednocześnie kilku preparatów witaminowo - mineralnych.