

在母乳餵養期間保持健康飲食

哺乳期間，您的身體需要攝入更多卡路里和營養元素。可以嘗試：

- ✓ 每天攝入多種不同食物（見《加拿大膳食指南》）
- ✓ 如果您尤為飢餓，可以多吃一些
- ✓ 多喝健康液體，例如水、低脂牛奶、未添糖強化大豆飲品
- ✓ 堅持服用含葉酸的複合維生素補充劑



您知道嗎

許多在您懷孕期間應避免的食物，在產後都不必再擔心它們的安全問題。例如未經巴式消毒的奶酪、草本茶、壽司等，在哺乳期間都是可以食用的。

但是，在哺乳期間仍最好避免某些食物和飲品。其中包括：

- ✗ 汞含量高的魚
- ✗ 含大量咖啡因的食物及飲品
- ✗ 酒精

