



ΠΡΟΣΟΧΗ...

- Καφεΐνη (~2-3 φλιτζάνια)

Καφές, τσάι, σόδα, σοκολάτα, αναψυκτικά, ενεργειακά ποτά, ορισμένα φάρμακα
Μπορεί να προκαλέσει νευρική και διαταραχές ύπνου στο μωρό σας

- Αλκοόλ (1 ποτήρι)

(Αιθανόλη) μπίρα, κρασιά, ανάμεικτα ποτά, λικέρ

- Προϊόντα σόγιας

Τόφου, γάλα σόγιας

Συνιστάται αποφυγή κατανάλωσης

- Τηγανιτά

Φτωχά σε φυτικές ίνες + επιδείνωση δυσκοιλιότητας

- Συκώτι

Με μέτρο → υψηλή περιεκτικότητα σε Βιταμίνη Α (τοξικό προς το βρέφος)

- Ψάρια (υδράργυρος)

Αποφυγή: σκουμπρί, λευκός + μακρυπτέρυγος τόνος, ξιφίας, διάφορα είδη καρχαρία, πλακοεπιδόψαρο καθώς και είδη μεγάλων ψαριών.

- Ζάχαρη

Μείωση ζάχαρης(μέλι, γλυκά) και σακχαρούχων προϊόντων (αναψυκτικά)

Προσοχή στους χυμούς φρούτων και λαχανικών και στα υποκατάστατα ζάχαρης

- Φάρμακα και συμπληρώματα διατροφής

Δεν λαμβάνουμε **ποτέ** κανένα σκεύασμα χωρίς τη συμβουλή του επαγγελματία υγείας.

- Κάπνισμα

αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης αναπνευστικών προβλημάτων, σύνδρομο αιφνίδιου βρεφικού θανάτου

- Αλλεργίες

Ορισμένα νεογνά μπορεί να παρουσιάσουν ευαισθησία σε κάποιες τροφές.

Συνήθως σε: κρεμμύδια, σκόρδο, μπρόκολο, λάχανο, φασόλια & αγελαδινό γάλα



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΗΤΕΡΑΣ & ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Με μια υγιεινή & ισορροπημένη διατροφή χτίζεις τις βάσεις για ένα καλύτερο αύριο

Να θυμάσαι...

Η διαίτά σου να περιλαμβάνει ποικιλία τροφίμων !!!

Χρησιμοποίησε το "όπλο" που διαθέτεις για να ενισχύσεις την υγεία του παιδιού σου & τη δική σου!!!





ΥΓΙΕΙΝΟ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΟ ΣΧΗΜΑ

01

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ [55%]

ψωμί, δημητριακά ολικής αλέσεως, φυλλώδη λαχανικά, φρούτα, γαλακτοκομικά προϊόντα



02

ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ [15%]

Ξηροί καρποί, όσπρια (φασόλια, αρακάς, φακές), δημητριακά, αυγά, κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, τυρί, γιαούρτι)



03

ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ [30%]

σολομός, τσιπούρα, χόρτα, καρύδια, σπόροι κολοκυθιού, λιναρόσπορος, σπόροι chia



ΥΓΡΑ & ΓΑΛΟΥΧΙΑ

- Συνιστάται η λήψη νερού, γάλατος ή χυμών πριν από κάθε θηλασμό → πρόληψη δίψας
- Οι ανάγκες σε υγρά προσαρμόζονται ανάλογα το κλίμα, τη διατροφή και τη φυσική άσκηση
- Σημεία αφυδάτωσης: Ξηροστομία, σκούρα ούρα, μειωμένη ούρηση, δυσκοιλιότητα

Θυμήσου...

Η υπερβολική κατανάλωση υγρών μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της παραγωγής γάλακτος



ΜΕΝΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΜΑ!!!

3 κύρια γεύματα και 2 ενδιάμεσα



Κάθε γεύμα πρέπει να περιλαμβάνει:

- ➔ Ένα λαχανικό ή φρούτο, δημητριακά, αμυλούχα λαχανικά και μια πρωτεΐνη.

Μεταξύ των γευμάτων:

- ➔ Συνδυασμός φρούτου και πρωτεΐνης ή
- ➔ Λαχανικών και πρωτεΐνης
- ➔ Δημητριακά ή αμυλούχα λαχανικά και πρωτεΐνη



1 ΠΡΩΙΝΟ

1. Γάλα ή γιαούρτι με δημητριακά ολικής αλέσεως και φρούτα
2. Ομελέτα με λαχανικά και βρώμη
3. Φρυγανιές ολικής με φυσικοβούτυρο/ταχίνι και φρούτα



2 ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

1. Ψάρι (π.χ. σολομός) με λαχανικά εποχής
2. Άπαχο κοτόπουλο ή μοσχάρι με σαλάτα ή λαχανικά
3. Μαγειρεμένα όσπρια (π.χ. φακές, ρεβύθια) με σαλάτα

ΣΝΑΚ

1. Φρούτα εποχής
2. Μια χούφτα ξηρούς καρπούς (π.χ. καρύδια, αμύγδαλα)
3. Γιαούρτι
4. Φυσικοί χυμοί φρούτων και λαχανικών
5. Σούπες

3 ΒΡΑΔΙΝΟ

1. Αραβική πίτα με τυρί/αυγό και λαχανικά
2. Γιαούρτι με φρούτα και ξηρούς καρπούς
3. Σούπα με λαχανικά και μια φέτα ψωμί ολικής αλέσεως

