

Ù...Ø§Ø¯Ø± Ø¯Ø± Ø¯Ù^Ø±Ø§Ù† Ø´ÙÆØ±Ø¯Ù‡ÙÆ Ø¯Ù‡ Ù†Ù‡ Ù...ÙÆØ²Ø§Ù† Ú©Ø§Ù,,Ø±ÙÆ Ù†ÙÆØ§Ø² Ø¯Ø§Ø±Ø¯ØŸ

ØªØ¹Ø-ØªÆØØÙ¯Ø± Ù†ÙÆØ³Øª Ù©Ù‡ Ù†ÙÆØ§Ø²Ù‡Ø§ÙÆ ØªØ°Ø°ÙÆÙ‡ÆØ§ÙÆ Ù¯
Ø§Ù†Ø±Ù¯ÙÆ Ø¯Ù...Ø§ Ø¯Ø± Ø²Ù...Ø§Ù† Ø´ÙÆØ±Ø¯Ù‡ÙÆ Ø¯Ù‡ Ù©Ù¯Ù¯ Ù© Ø§Ù•Ø²Ø§ÙÆØ´
Ù,Ø§Ø¯Ù,, ØªÙ¯Ø-Ù‡ÙÆ Ù¼ÙÆØ¯Ø§ Ù©Ù†Ø¯. Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ Ù¯ Ù†Ù¯ÙÆØ¯Ù†ÙÆÆØÙ‡Ø§ÙÆ
Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø±Ø§ Ø§Ù†ØªØ®Ø§Ø¯ Ù©Ù†ÙÆØ¯ ØªØ§ Ù©Ø§Ù,,Ø±ÙÆ Ø¯ÙÆØ´ØªØ± Ù¯ Ù...Ù¯Ø§Ø¯
Ù...ØªØ°ÙÆ Ù...Ù¯Ø±Ø¯ Ù†ÙÆØ§Ø² Ø®Ù¯Ø¯ Ù¯ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø¯ØªØ§Ù† Ø±Ø§ ØªØ§Ù...ÙÆÙ†
Ù©Ù†ÙÆØ¯.Ø¯Ø¯Ù† Ù...Ø§Ø¯Ø± Ø¯Ø± Ø¯Ù¯Ø±Ø§Ù† Ø´ÙÆØ±Ø¯Ù‡ÙÆ Ù†ÙÆØ§Ø²Ù...Ù†Ø¯
Ø§Ù†Ø±Ù¯ÙÆ Ø²ÙÆØ§Ø¯ÙÆ Ø®Ù¯Ø§Ù‡Ø¯ Ø¯Ù¯Ø¯ØÆ Ø§ÙÆÙ† Ø§Ù†Ø±Ù¯ÙÆ Ø¯Ø±Ø§ÙÆ
ØªÙ¯Ù,,ÙÆØ¯ Ø´ÙÆØ± Ù¯ Ù...Ø±Ø§Ù,,Øªª Ø§Ø² Ù©Ù¯Ù¯ Ù© Ø¯Ø±Ø§ÙÆ Ø¯Ù...Ø§ Ù,,Ø§Ø²Ù... Ù¯
Ø¶Ø±Ù¯Ø±ÙÆ Ø§Ø³Øª.Ù‡Ø± Ø®Ø§Ù†Ù...ÙÆ Ø¯Ø± Ø§ÙÆÙ† Ø²Ù...ÙÆÙ†Ù‡ Ù...ØªÙ•Ø§Ù¯Øª
Ø§Ø³ØªØÆ Ø§Ù...Ø§ Ø§Ù¯Ø± Ù¯Ø²Ù† Ø¯Ù...Ø§ Ù,Ø¯Ù,, Ø§Ø² Ø¯Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÙÆ Ø¯Ø± Ù...
Ø-Ø¯Ù¯Ù‡ÆØ ØªÙ¯ØµÙÆÙ‡ Ø¯Ø¯Ù‡ Ù,Ø±Ø§Ø± Ø¯Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø¯Ø§Ø´Ø¯ Ø¯Ù...Ø§ Ø¯Ù‡
Ø§Ø-ØªÙ...Ø§Ù,, Ø²ÙÆØ§Ø¯ Ø±Ù¯Ø²Ø§Ù†Ù‡ Ø¯Ù‡ 400 ØªØ§ 500 Ù©Ø§Ù,,Ø±ÙÆ Ø¯ÙÆØ´ØªØ±
Ø¯Ø±Ø§ÙÆ ØªÙ¯Ù,,ÙÆØ¯ Ø´ÙÆØ± Ù†ÙÆØ§Ø² Ø®Ù¯Ø§Ù‡ÙÆØ¯ Ø¯Ø§Ø´Øª. Ø¯Ø± Ù†Ø,Ø±
Ø¯Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø¯Ø§Ø´ÙÆØ¯ Ø§ÙÆÙ† Ù...Ù,Ø¯Ø§Ø± Ø±Ø§ Ø¯Ù‡ 2000 Ù©Ø§Ù,,Ø±ÙÆ
Ø±Ù¯Ø²Ø§Ù†Ù‡ Ù...Ù¯Ø±Ø¯ Ù†ÙÆØ§Ø² Ø¯Ø±Ø§ÙÆ Ø®Ø§Ù†Ù...ÆØÙ‡Ø§ (Ù©Ù‡
Ø¯Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø± Ù†ÙÆØ³ØªÙ†Ø¯) Ø§Ø¶Ø§Ù•Ù‡ Ù©Ù†ÙÆØ¯.Ù...Ù,Ø¯Ø§Ø±ÙÆ Ø§Ø² Ø§ÙÆÙ†
Ù©Ø§Ù,,Ø±ÙÆÆØÙ‡Ø§ÙÆ Ø§Ø¶Ø§Ù•Ù‡ Ø§Ø² Ù†Ø±Ø¯ÙÆÆØÙ‡Ø§ÙÆ Ø°Ø®ÙÆØ±Ù‡ Ø¯Ø¯Ù‡
Ø¯Ø± Ø¯Ù¯Ø±Ø§Ù† Ø¯Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÙÆ Ø¯Ù...Ø§ Ù¯ Ù...Ø§Ø¯Ù,ÙÆ Ø§Ø² Ø°Ø°Ø§ÙÆ Ù...
ØµØ±Ù•ÙÆ ØªØ§Ù...ÙÆÙ† Ù...ÙÆÆØÙ¯Ù¯. Ø§Ù,,ØªªÙ‡ Ù...Ù...Ù©Ù† Ø§Ø³Øª Ø¯Ø¯Ù† Ø¯Ù...
Ø§ Ø¯Ù‡ Ù©Ø§Ù,,Ø±ÙÆ Ù©Ù...ØªØ± ÙÆØ§ Ø¯ÙÆØ´ØªØ±ÙÆ Ù†ÙÆØ§Ø² Ø¯Ø§Ø´ØªÙ‡
Ø¯Ø§Ø´Ø¯ØÆ Ø¯Ù†Ø§Ø¯Ø±Ø§ÙÆÙ† Ø-ØªÙ...Ø§ Ø¯Ø§ Ù¼Ø²Ø´Ù© Ø®Ù¯Ø¯ Ø¯Ø± Ø§ÙÆÙ† Ù...
Ù¯Ø±Ø¯ Ù...Ø¯Ù¯Ø±Øª Ù©Ù†ÙÆØ¯.

برنامه میان وعده در دوران شیردهی

میزان کالری بیشتر مورد نیاز خود را با انتخاب از میان پنج گروه غذایی زیر دریافت کنید.



در دوران شیردهی، مادر باید به اندازه کافی کالری دریافت کند تا بتواند به کودک خود انرژی لازم را برساند. اگر مادر کالری کافی دریافت نکند، بدن او مجبور می‌شود از ذخایر چربی خود برای تولید شیر استفاده کند. این می‌تواند منجر به کاهش وزن مادر و کمبود مواد مغذی در شیر شود. بنابراین، برنامه‌ریزی برای میان‌وعده‌ها می‌تواند به مادر کمک کند تا انرژی و مواد مغذی لازم را دریافت کند. در این برنامه، پنج گروه غذایی اصلی معرفی شده است که هر یک از آنها به اندازه کافی کالری و مواد مغذی را فراهم می‌کند. مادر می‌تواند با انتخاب از این گروه‌ها، نیازهای خود را برطرف کند و به کودک خود شیر با کیفیت‌تری بدهد. همچنین، استفاده از میان‌وعده‌ها می‌تواند به مادر کمک کند تا بین وعده‌های اصلی خود تعادل برقرار کند و از گرسنگی جلوگیری کند. این برنامه می‌تواند به مادر کمک کند تا به راحتی نیازهای خود را برطرف کند و به کودک خود انرژی لازم را برساند.

در دوران شیردهی، روزانه نیاز به ۵۰۰ کالری بیشتر دارید، نیازی نیست همه این کالری‌ها از طریق غذا تامین شوند.

کالری‌های اضافه از کجا می‌آیند؟

اگرچه شما در دوران شیردهی، روزانه نیاز به ۵۰۰ کالری بیشتر دارید، نیازی نیست همه این کالری‌ها از طریق غذا تامین شوند.

در دوران شیردهی، روزانه نیاز به ۵۰۰ کالری بیشتر دارید، نیازی نیست همه این کالری‌ها از طریق غذا تامین شوند.



در دوران شیردهی، روزانه نیاز به ۵۰۰ کالری بیشتر دارید، نیازی نیست همه این کالری‌ها از طریق غذا تامین شوند.

در دوران شیردهی، روزانه نیاز به ۵۰۰ کالری بیشتر دارید، نیازی نیست همه این کالری‌ها از طریق غذا تامین شوند.

