

suplementacja w czasie karmienia piersią

wg wytycznych PTG (2014) i PTGHZiD (2016)

składnik	zalecana suplementacja
WIT. D	1500 - 2000 IU
DHA	200 - 600 mg
JOD	200 ug
WAPŃ, ŻELAZO	według indywidualnych zaleceń

www.malgorzatajackowska.com



Grafika jest zebraniem dostępnych zaleceń, nie stanowi indywidualnej porady dotyczącej suplementacji.