

هل يمكن للأم أن تقدم الرضاعة الطبيعية أثناء فترة الصيام؟

الصوم هو جزء لا يتجزأ من معظم الديانات الكبرى في العالم. ولكن عندما تصبحين أم، تتغير أولوياتك. لذلك، هل يجب أن تصومي كالمعتاد أثناء فترة الرضاعة الطبيعية؟ إذا كان هذا السؤال يزعجك، دعينا نساعدك في العثور على إجابة.

معظم الأديان مرنة عندما يتعلق الأمر بالصيام أثناء الرضاعة الطبيعية. هنا ما يقوله الإسلام حول هذه المسألة:

إذا كنت مسلمة وتعتزمين الصيام خلال شهر رمضان، انتظري. وفقاً للشريعة الإسلامية، لا ينبغي على الأم المرضعة أن تصوم. ولكن، يجب أن يتم تعويض الصيام في وقت لاحق.

ماذا يقول العلم؟

ليس هناك ما يكفي من البحوث لإظهار كيف الصيام يمكن أن يؤثر على الرضاعة الطبيعية. ولكن الدراسات التي أجريت حول هذا الموضوع تظهر أن هناك فرقاً ملحوظاً في علاقة الرضاعة الطبيعية أثناء الصيام. تشير الدراسات إلى أن الصيام يمكن أن يؤدي إلى الفطام المبكر ونهاية مفاجئة للرضاعة الطبيعية. ولكن هذه القضايا تنشأ فقط بعد فترة طويلة من الصيام (مثل خلال شهر رمضان). الصيام ليوم واحد ليس له تأثير على حليب الثدي.

كيف يؤثر الصوم على حليب الثدي؟

محتوى الدهون في حليب الثدي لا يتغير عند الصوم ليوم واحد. ولكن الشيء نفسه لا يمكن أن يقال لفترة أطول من الصوم. نحن نعلم بالفعل أن عدم كفاية التغذية يغير تكوين حليب الثدي. نفس الشيء يمكن أن يحدث في وقت الصوم. إنه يمكن أن يؤدي إلى نقص في التغذية في حليب الثدي.

إذا الصيام يؤدي إلى فقدان الوزن، قد يكون الوقت قد حان لإعادة التفكير في أولوياتك. ذلك لأن حليب الثدي سوف يصفى الدهون من جسمك لتعويض عدم كفاية الدهون في النظام الغذائي الخاص بك. هذا يؤدي إلى فقدان الوزن غير الصحي. إذا كنت تبحثين لتفقد كل ذلك الوزن

الزائد جراء الحمل، الصيام ليس هو الجواب! إنه سوف يتركك تعاني من سوء التغذية.