

# نصائح للأم المرضعة في رمضان

كثيرة هي التساؤلات التي تطرحها المرأة المرضعة خلال شهر رمضان، وترتبط بتأثير الصوم على كمية الحليب بشكل خاص.

وإذا كنت أمًا مرضعة لا داعي للقلق، وما عليك القيام به هو إتباع هذه النصائح التي تساعدك على الصوم والرضاعة في نفس الوقت:

- من المهم جدًا أن تستشيري طبيبك حول قدرة جسمك على تحمل ساعات الصوم، لأن هناك العديد من النساء تحتجن الى تناول بعض المكملات الغذائية من أجل مساعدة أجسامهن على الصوم والرضاعة في نفس الوقت.
- الماء عنصر مهم جدًا في عملية إدرار الحليب، لذلك إحرصي على تناول 8 الى 12 كوبًا ما بين الإفطار والسحور من أجل تعويض ما فقده جسمك من سوائل.
- خلال إرضاع طفلك، ضعيه أطول وقت ممكن على ثديك لأنه كلما زادت فترة الرضاعة كلما زاد إدرار الحليب، مع الحرص على ضرورة تدليك ثديك من أجل زيادة الحليب.
- خلال تناول وجبة الإفطار، إحرصي على التنوع في الأطباق وإلترمي تناول السلطات الغنية بالخضار الغنية بالفيتامينات، الشوربات النباتية أو الحيوانية، الأسماك والعصائر الطبيعية الطازجة.
- كما وأن المكسرات مفيدة جدًا للأم المرضعة لأنها غنية بمضادات للاكسدة والفيتامينات التي تساعد في عملية إدرار الحليب. إلى جانب تناول بعض الأنواع من الأعشاب التي تزيد من كمية الحليب أهمها الحلبة والشمر. ولتعويض نقص الكالسيوم في جسمك، عليك أن تتناولي كوبًا من الحليب أو اللبن قبل النوم.
- إحرصي على تناول وجبات صغيرة بين الإفطار والسحور، مثل الفاكهة وبخاصة الموز والعسل. ولا تهملّي مطلقًا تناول وجبة السحور ويجب أن تحتوي على أطعمة غنية بالكالسيوم مثل الجبنة أو اللبنة، أطعمة غنية بالبروتين، الحديد وفيتامين A و C كالليمون، البيض والعصائر الطازجة.