

# 7 نصائح للأم المرضعة في رمضان

تخشى العديد من الأمهات خلال شهر رمضان من عدم إمكانية الرضاعة بسبب نقص إدرار الحليب نتيجة قلة تناول السوائل التي تساعد على زيادة إفراز كمية الحليب.

ومن المعروف، أن ساعات الصوم تفقد الجسم الكثير من السوائل، لكن هذا لا يعني أبداً أن إدرار الحليب سيتوقف كلياً، بل هناك مجموعة من النصائح التي تحافظ على إدراره بشكل طبيعي خلال شهر رمضان.

هذه النصائح هي:

على المرأة المرضعة ان تلتزم شرب ما لا يقل عن 3 لترات من الماء ما بين فترة الإفطار والسحور، الى جانب العصائر الطبيعية والمشروبات الرمضانية كالتمر والحليب مثلاً.

تعد المكسرات من الأطعمة الغنية بالمعادن والفيتامينات التي تساعد على إدرار الحليب. من هنا، يجب على المرأة المرضعة أن تتناول اللوز، البندق، الفول السوداني وغيرها من المكسرات.

على المرضعة ان تبدأ إفطارها بتناول الحساء المكونة من اللحم أو الدجاج لأنها غنية بالمعادن التي تعوض للجسم ما فقده خلال ساعات الصيام.

الى ذلك، تساعد منتجات الحليب ومشتقاته على إدرار الحليب الطبيعي لأنها غنية بالكالسيوم، وينصح المرأة المرضعة ان تكثر من تناولها خلال فترة الإفطار من أجل زيادة إدرار الحليب.

في العديد من الأحيان، تحتاج المرأة المرضعة الى تناول المكملات الغذائية مثل الكالسيوم، الحديد وحبوب الرضاعة. على أن تكون وجبة السحور ايضاً غنية بالزبادي، البيض، الجبنة والتمر.

ومن المهم جداً أن تلتزم الأم المرضعة إرضاع طفلها خلال ساعات الصوم، فهذا يساعدها في المحافظة على إدرار كمية الحليب، فالإمتناع عن الرضاعة يؤدي الى نقص الحليب.

وأخيراً، على المرضعة أن تأخذ قسطاً من الراحة خلال ساعات النهار لأن التعب والإرهاق يمكن ان يسبب نقصاً في كمية إدرار الحليب.