



## شیر دادن در ماه رمضان

نکات مهم و طریف برای مادرانی که شیر می دهن و روزه می گیرند

- روزه خود را در هنگام سحر با یک لیوان شیر - یک ظرف سبزیجات تازه و یا پخته شروع کنید . یک نوع میوه بخورید و یا گوشت بدون چربی به همراه برنج یا ماکارونی و اگر چنانچه اشتها ندارید یک لیوان شیر و یک نوع میوه بخورید.

در طول روز به دفعات خستگی در کنید و به شیر دادن بجه مانند گذشته ادامه دهید. بعد از افطار و پایان مدت روزه میوه ایمیوه و یا شیر کاکاء بخورید. از غذاهای یخ زده و چرب زیاد استفاده نکنید. مصرف نان و شیرینی را به یک بار در روز کاهش دهید.

▪ شامتان مثل سحری باشد به اضافه شیر و سبزیجات

▪ از خوردن عذاهای سرخ کردنی در سحر و افطار بپرهیزید باعث تشنگی زیاد می شود. درصد شیردهی را کاهش می دهدو باعث سخت تر شدن روزه می گیرد.

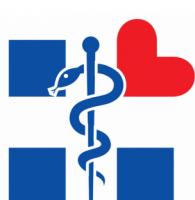
▪ مصرف چای و یا کافه را به ۲ لیوان در روز کاهش دهید. مصرف زیاد کافه و چای باعث می شود اب بدنتان کم شود و تشنگی را افزایش می دهد.

▪ میوه و سبزیجات درصد تشنگی را کم می کند و به زیاد شدن شیر کمک می کند.

▪ همانطور که می دانید در قران بر شیر دادن بجه به مدت ۲ سال تاکید می کند اگر حس کی کنید روزه بر شیر دهی شما تاثیر می گذارد بهتر است از روزه گرفتن خودداری کنید.

▪ شیر دهی روند مهم و اساسی در امر رشد و سلامتی بجه شماماست .

Aliya S. Haq MS, RD, CD; WIC, Harborview Medical centre, Seattle, WA, Salma Musa, Somali Caseworker/Cultural Mediator, HMC, 2010



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ