

## شیر دادن در ماه رمضان

نکات مهم و ظریف برای مادرانی که شیر می دهند 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 بچه مانند گذشته ادامه دهید. بعد از افطار و پایان مدت روزه میوه ابمیوه و یا شیر کاکاؤ 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 غذاهای 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 آب 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 قرآن بر شیر دادن بچه 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 بچه شماست .

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