



ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΜΗΝΑ ΤΟΥ ΡΑΜΑΖΑΝΙΟΥ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΚΑΛΟ ΓΑΛΑ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΡΑΜΑΖΑΝΙΟΥ

- Ξεκινήστε τη νηστεία σας το "suhoor" με ένα ποτήρι γάλα, ένα μπώλ φρέσκων η μαγειρεμένων λαχανικών και ένα φρούτο μαζί με άπαχο κρέας, ζυμαρικά η ρύζι. Σε περίπτωση που δεν έχετε αρκετή όρεξη πιείτε τουλάχιστον ένα ποτήρι γάλα και φάτε ένα φρούτο.
- Ξεκουραστείτε συχνά στη διάρκεια της μέρας και συνεχίστε το θηλασμό ως συνήθως. Στο "Iftaar" όταν διακόπτεται η νηστεία τρώτε φρέσκα φρούτα και πίνετε χυμό ή milk shake. Περιορίστε τις κατεψυγμένες τροφές και τα με πολλά λιπαρά γλυκά, το ψωμί και το επιδόρπιο σε ένα την ημέρα.
- Κάνετε το δείπνο σας όπως το "suhoor". Συμπεριλάβετε γάλα και λαχανικά.
- Αποφύγετε τηγανητά τρόφιμα στο "Suhoor" και το "Iftaar" καθώς αυξάνουν τη δίψα, μειώνουν την παραγωγή γάλακτος και κάνουν δύσκολη τη νηστεία.
- Περιορίστε το τσαϊ ή τον καφέ σε 2 φλυτζάνια τη μέρα. Η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων καφέ ή τσαγιού σας κάνει να χάνετε υγρά και αυξάνει τη δίψα.
- Τα φρούτα και λαχανικά προλαμβάνουν τη δίψα και διατηρούν την παραγωγή του γάλακτος.
- Όπως ξέρετε το Κοράνιο συνιστά το θηλασμό του παιδιού σας έως τα δύο του χρόνια. Σκεφθείτε να αναβάλετε τη νηστεία εάν υπάρχει πιθανότητα να μειωθεί η παροχή γάλακτος.
- Ο θηλασμός είναι πολύ βασικός για την υγεία και την εξέλιξη του παιδιού σας.

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

