

الصفات المهمة حتى يكون الحليب جيد خلال رمضان

- بدء السحور بكوب من الحليب، مع وعاء من الفواكه الطازجة او الخضروات المطبوخة مع اللحوم الخالية من الدهون، المعكرونة أو الأرز. إذا لم يكن لديك شهية يجب على الأقل شرب كوب من الحليب وأكل الفاكهة.
- الراحة في كثير من الأحيان خلال النهار، ومواصلة الرضاعة الطبيعية كالمعتاد. في الافطار عليكم بشرب عصير الفاكهة الطازجة أو مخفوق الحليب. الحد الأطعمة المجمدة وحلويات الدهون العالية، وتخفيف الخبز والحلوى .
- تقديم العشاء الخاص بك مثل "السحور". وتشمل الحليب والخضروات.
- تجنب الأطعمة المقلية في "السحور" و "الافطار" لأنها تزيد العطش، وانخفاض إنتاج الحليب وجعل الصيام صعبا.
- الحد من الشاي أو القهوة إلى كوبين في اليوم. تناول الكميات الكبيرة من القهوة أو الشاي يجعلك تفقد السوائل ويزيد العطش.
- الفواكه والخضروات تمنع العطش وانخفاض إنتاج الحليب.
- كما تعلمون يوصي القرآن بالرضاعة الطبيعية للطفل لمدة سنتين. النظر في تأجيل الصيام إذا كان هناك احتمال تقليل إنتاج الحليب
- الرضاعة الطبيعية ضرورية جدا لصحة ونمو طفلك.