

## ما العوامل التي تساعد الأم على الصيام والاستمرار في الرضاعة الطبيعية؟



أبوظبي - ميثاء الكتبي

تجيب عن التساؤل الدكتورة نجوى بوعيد، استشارية الرضاعة الطبيعية في مدينة الشيخ شخبوط الطبية في أبوظبي.. وقالت يجب على المرأة المرضعة تناول كميات كبيرة من الماء في الفترة ما بين الإفطار والسحور، ما لا يقل عن 8-12 كوباً، لتعويض السوائل المفقودة من جسمها خلال الصيام، فالماء مهم جداً لإدرار الحليب، ولابد من التنوع في طعام الإفطار، بحيث يحتوي على الخضار الغنية بالمعادن والفيتامينات والألياف، والشوربات المتنوعة، والبروتينات من مصادرها النباتية والحيوانية، كالحبوب والبقول، أو اللحوم والأسماك، والعصائر الطازجة والفاكهة، وتناول المكسرات الطازجة، فهي غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات والدهون المفيدة، والحرص على تناول الأطعمة التي تزيد من إنتاج الحليب، مثل: الشوفان، سمك السلمون، السبانخ، أوراق الشمندر، الجزر، بذور الشمر، بذور الحلبة، أوراق البقدونس، وشرب الحليب واللبن لتعويض الكالسيوم في الجسم.

وأكدت أن وجبة السحور مفيدة جداً، ويجب أن يحتوي السحور على أطعمة غنية بالكالسيوم، كالجبنة أو اللبن إضافة

كالفول بالزيت والليمون، والبيض، والعصائر الطازجة C و A إلى أطعمة تحتوي على البروتين والحديد وفيتامين والفاكهة، وأن الجسم يتكيف بشكل جيد في حالة الصيام، وفي دراسة بينت أن الأمهات اللائي يقمن بالرضاعة الطبيعية ويصمن خلال شهر رمضان لهن تقريباً نفس التوازن الكيميائي في الدم للنساء اللائي يرضعن ولم يصمن.

وأضافت يمكن معرفة أنك مصابة بالجفاف إذا كنت تشعرين بالعطش الشديد، أو الشعور بالإغماء، والدوار، والضعف أو التعب، أو تطور الصداع، أو آلام أخرى، فإذا بدأت تلاحظين أيّاً من هذه العلامات، يجب عليك الإفطار على الماء مع إمكانية إضافة السكر، وقليل من الملح إلى الماء، أو أخذ محلول معالجة الجفاف عن طريق الفم، ومن ثم أخذ قسط من الراحة، وبعد نصف ساعة، إذا كنت لا تزالين تشعرين بتوعك، عليك استدعاء الطبيب.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.