

وزارة الصحة
Ministry of Health

صحة المرضع أثناء الصيام



#صم - بصحة



الفهرس



نصائح للمرضع أثناء فترة الإفطار

ماهي خيارات السحور الصحية للمرضع

ماهي الأعراض التي تؤثر على المرضع أثناء الصيام؟

كيف يمكن تجنب الجفاف عند المرضع أثناء الصيام؟

هل يؤثر الصيام على الطفل الرضيع؟

ماهي المؤشرات على وجود تأثير سلبي للصيام على الطفل الرضيع؟

ماهي طريقة اعتصار الحليب في رمضان أثناء فترة الصيام؟

ماهي أغذية الرضيع التكميلية لحليب الأم؟

هل تشعرين بالعلامات التالية؟



#صم - بصحة

بشعور ملؤه الحب تسقي الأم
طفلها وتعتني به وصحتها أثناء
الصيام أساس عطاها التغذية
السليمة لطفلها لينمو بصحة

نصائح للمرضع أثناء فترة الإفطار

تعجيل الإفطار عند الأذان مباشرة.



البدء بشرب الماء أو اللبن مع تمرات أو فاكهة.



لإكثار من شرب السوائل مثل: الماء، الشورية،
العصائر، الخضار، الفاكهة، الحليب والألبان



اختيار الأغذية والمشروبات الصحية والمتوازنة.



تناول عدة وجبات صغيرة في الفترة التي تلي وجبة
الإفطار وحتى موعد السحور.



تجنب المقالي والأغذية الدسمة والمالحة والمخللات
حتى لا تسبب العطش والجفاف.



#صم - بصحة

ماهي خيارات السحور الصحية للمرضع؟

تأخير السحور لفترة قريبة من الإمساك عن تناول الطعام.



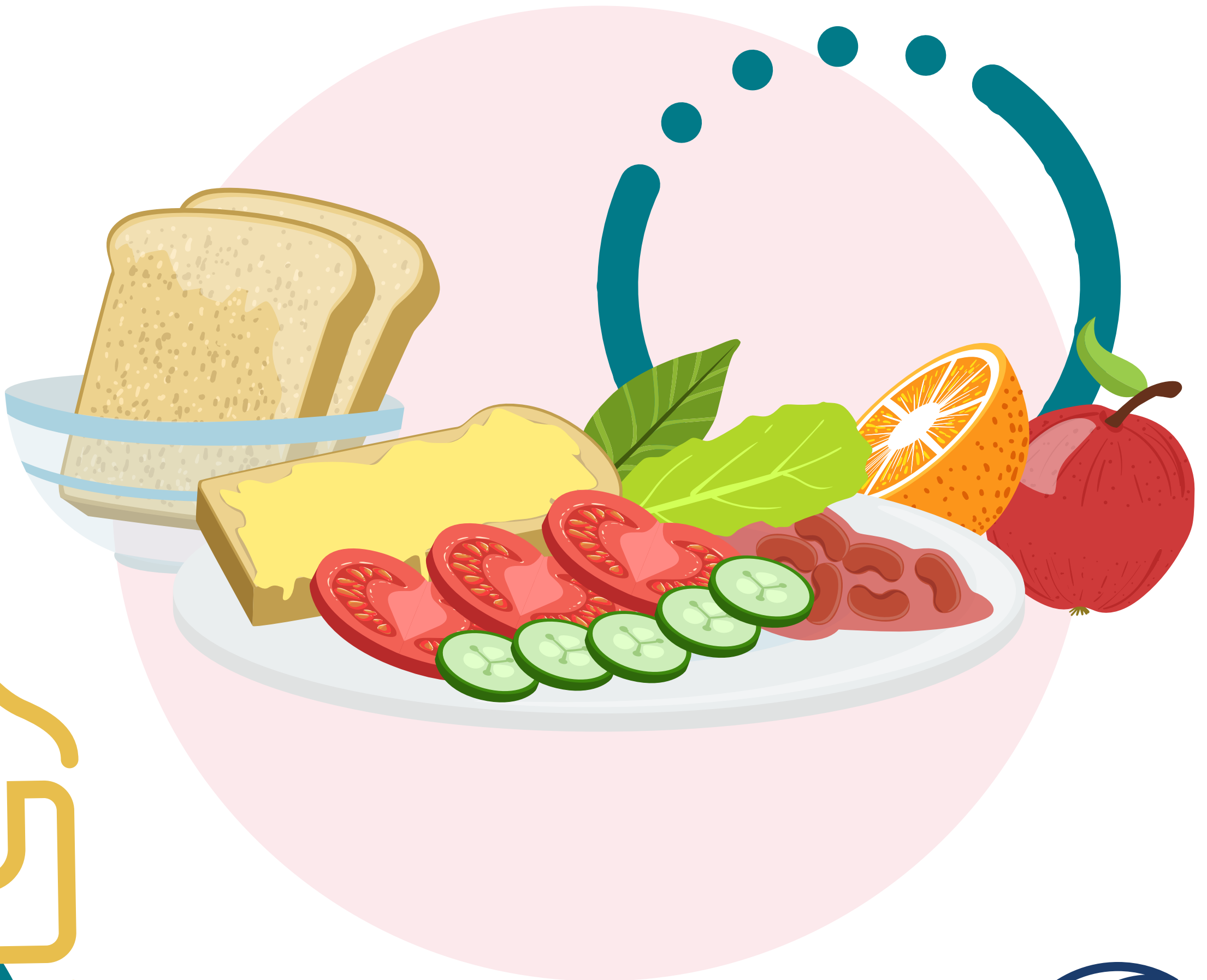
تناول الكربوهيدرات المعقدة كالخبز الأسمر، والتي تزود الجسم بالطاقة اللازمة.



تناول البروتين كالبيض أو الحليب ومشتقاته أو البقوليات، الذي يؤخر الشعور بالجوع.



تناول الخضار والفواكه الغنية بالألياف، التي تقي من الإمساك وتمد الجسم بالمعادن.



ماهي الأعراض التي تؤثر على المرضع أثناء الصيام؟

البول الداكن



الشعور بالصداع



الشعور بالدوار



ينصح باستشارة الطبيب لأنها قد تؤثر على
الأم وتقلل إدرار الحليب.

كيف يمكن تجنب الجفاف عند المرضع أثناء الصيام؟

الحصول على تغذية متوازنة



الاستمرار في شرب السوائل



التقليل من شرب المنبهات



هل يؤثر الصيام على الطفل الرضيع؟

كقاعدة عامة، ليس من المفروض أن يسبب الصيام أي ضرر للطفل الرضيع. ومع ذلك، من المهم مراقبة سلوك الطفل والانتباه للعلامات التي تشير إلى حصوله على ما يكفي من الحليب.



ماهي المؤشرات

على وجود تأثير سلبي للصيام على الطفل الرضيع؟

انخفاض عدد حفاضات الطفل عن المعتاد



بكاء وعدم راحة يعاني منها الطفل أكثر من المعتاد



فقدان الوزن أو تأخر النمو والتطور



عند ظهور واحد أو أكثر من هذه المؤشرات يجب استشارة طبيب ومستشارة الرضاعة الطبيعية.

ماهي طريقة اعتصار الحليب

في رمضان أثناء فترة الصيام؟



الاعتصار يكون بعد الإفطار و تناول الوجبات.



الاعتصار لأكثر من مرة من بعد المغرب حتى السحور.



حفظ الحليب لتقديمه للطفل مع الإرضاع فترة الصيام



ماهي أغذية الرضيع

التكميلية لحليب الأم؟

إشباع الرضيع من حليب أمه طوال اليوم، على ألا تتعدى عن رضعه او رضعتين في النهار لتجنب احتقان الثدي



إذا كان الطفل بعمر ست شهور وأكثر يمكن ترتيب رضعاته في فترة الصيام (النهار) وخصوصا قبل الإفطار.



إعطاء الرضيع وجباته في فترة النهار بحيث تكون مشبعة وصحية.



#صم - بصحة

هل تشعرين بالعلامات التالية ؟

علامات احتياجك للسوائل:

العطش



لون البول



لتجنبهم ... اكثرى من شرب
السوائل الخالية من السكر
والكافيين أهمها الماء



#صم - بصحة

هل أعجبك هذا الملف؟

هنا تجد المزيد



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWell