

نصائح للمرضع في رمضان



الجمعة 2 يونيو 2017 10:06 م

شهر رمضان الكريم، ولكن كيف يقمن بهذا دون تأثير على صحتهن أو صحة طفلهن؟

اختصاصية الأمومة والطفولة رولا قطامي أبو جابر تقدم نصائح للمرضع الصائمة في شهر رمضان؛ للحفاظ على صحتها وصحة طفلها

- الإكثار من شرب السوائل من المغرب وحتى الفجر، مثل الشورية والعصائر والماء، وذلك بالحصول على 8 إلى 12 كوباً من السوائل

- التركيز على شرب الماء عند السحور

- تناول وجبة غنية بالسعرات الحرارية وقت الإفطار

- تناول وجبات خفيفة من الخضار والفواكه بين الإفطار والسحور

- اختاري أطعمة مثل اللبن الزبادي والتمر والفواكه المجففة

- قومي بالمهام التي تتطلب جهداً عضلياً في فترة المساء

- حافظي على برودة جسمك، وارتاحي قدر المستطاع خاصة في الجو الحار

- إذا شعرت المرضع بأعراض مثل الجفاف الشديد والدوخة والتعب العام والإغماء، فينصح بالإفطار واستشارة الطبيب