


ГАЙД

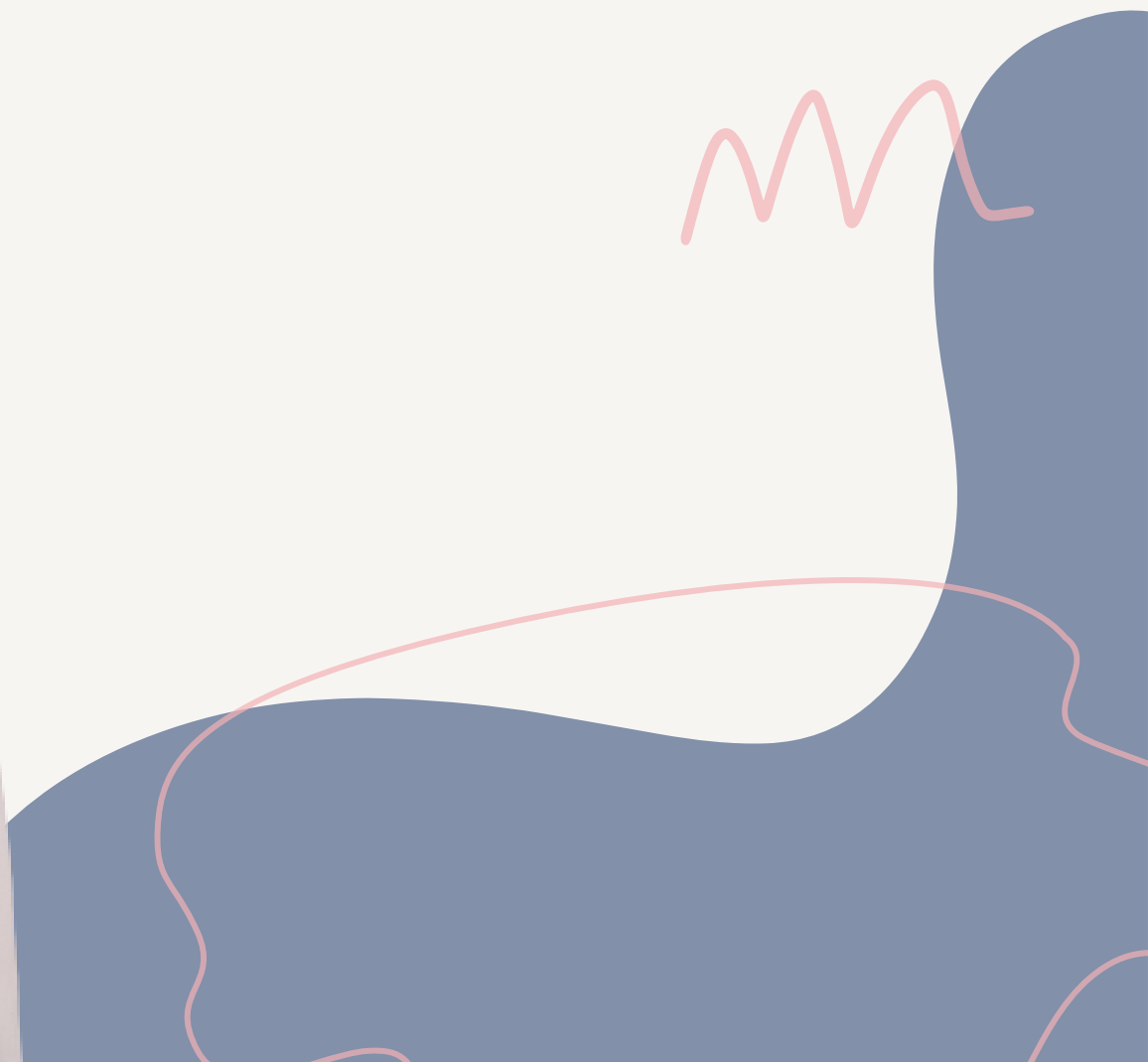
*Кормление грудью и
пост в священный месяц
Рамадан*





Меня зовут Фатима Гаджиева, я практикующий врач и специалист по лактации. Я помогаю мамам провести грудное вскармливание идеально, а также правильно заботиться о здоровье малышей!

Вся информация, предоставленная в данном гайде, получена из национальных руководств, протоколов, результатов международных исследований. Я придерживаюсь принципов доказательной медицины и искренне желаю помочь!

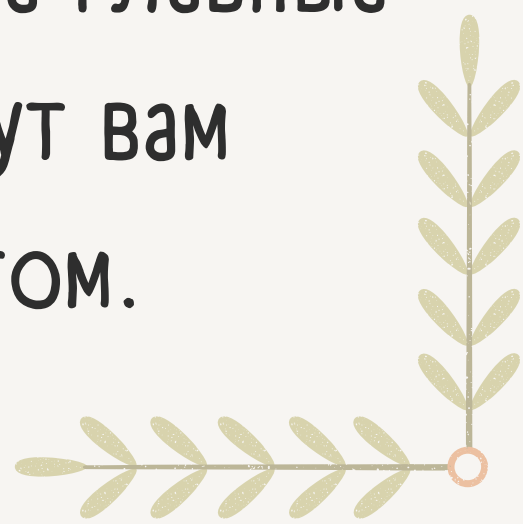




Ассаляму алейкум ва РахматуЛлахи ва
Баракятуху дорогие сестры по вере!

Специально для кормящих матерей-
мусульманок, я составила чек-лист о
грудном вскармливании в период
священного поста в месяц Рамадан!

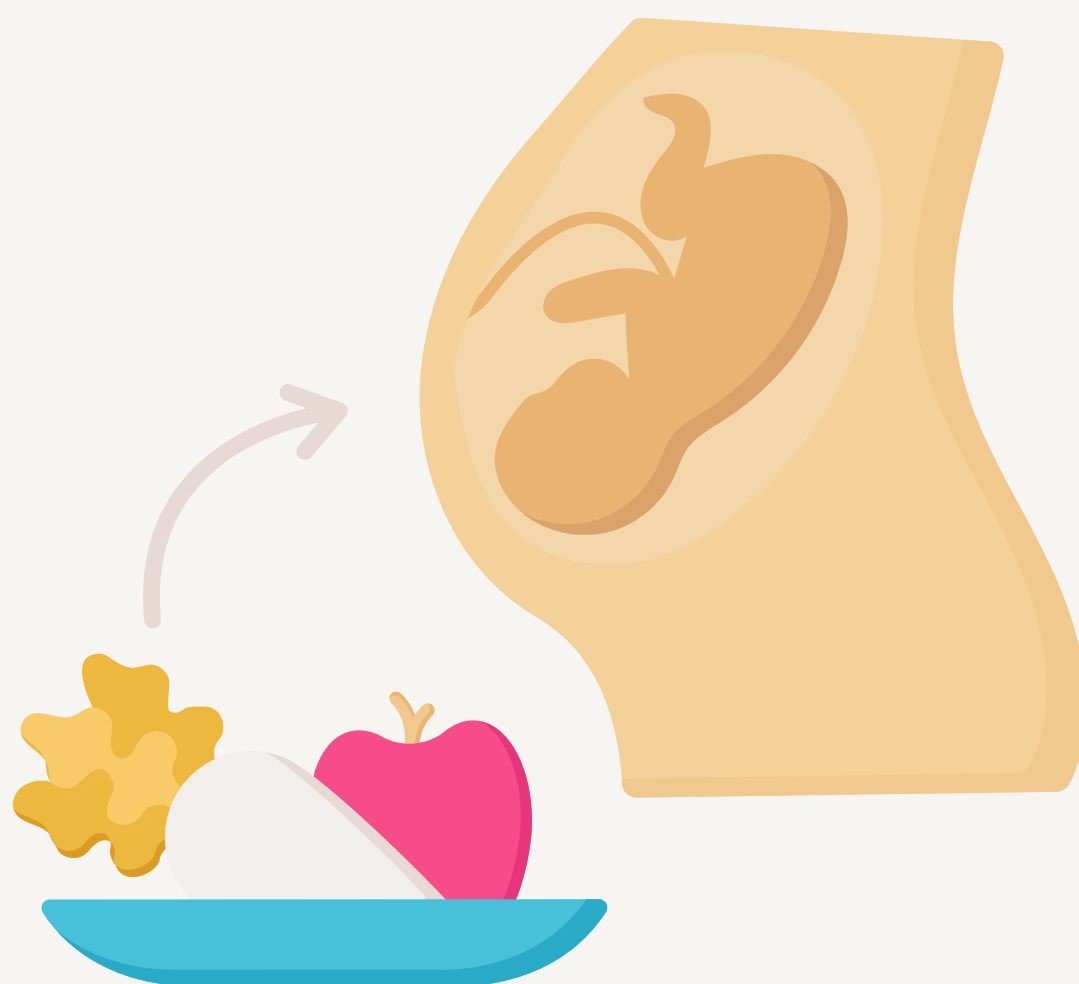
В рамках чек-листа я отвечу на главные
вопросы, которые помогут вам
разобраться с ГВ и постом.



МОЖНО ЛИ ДЕРЖАТЬ ПОСТ КОГДА КОРМИШЬ ГРУДЬЮ?

МОЖНО!

Пост не оказывает негативного влияния на вскармливание грудью, однако следует особенно следить за питанием в период разговения и употреблять достаточное количество воды в дозволенное время.



Пища кормящей мамы должна быть полноценной, сбалансированной и разнообразной.

Добавьте в рацион полезные белковые, углеводные продукты.

Финики – тоже очень хороший калорийный продукт.

Оптимально пить воды немного больше, чем хочется, чтобы не допустить обезвоживания в дневное время.



ВЛИЯЕТ ЛИ ПОСТ НА КОЛИЧЕСТВО МОЛОКА?

Нет, на количество молока не влияют пища и питье.

На количество молока влияет лишь правильная организация грудного вскармливания, правильная работа гормонов лактации.

Количество молока может уменьшаться только при длительном и выраженном недоедании.

Если вы кормите грудью, то в течение суток на выработку молока уходит примерно 500–600 ккал. Учтите эти дополнительные траты при составлении своего рациона.

НА ЧТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ В ПИТАНИИ?

Кормящей маме во время Рамадана необходимо пересмотреть свой рацион.

Нужно питаться разнообразно, сбалансировано и полноценно.

Пища должна быть белковой, с полезными углеводами и жирами.

Включите в меню овощи, нежирное мясо, молочные продукты (если у ребенка нет аллергии), разнообразные фрукты, полезные крупы.

Откажитесь от большого количества тяжёлой, жирной, сладкой и мучной пищи. Употребление витаминных комплексов тоже разрешено.

СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ!

КОМУ ВСЕ ЖЕ СТОИТ ОТЛОЖИТЬ ПОСТ?

Отложить пост необходимо только что родившим женщинам в период послеродового кровотечения, а также в первые 1 – 3 месяца после родов.

Этот период особенно важен для правильной установки лактации, восстановления организма матери и хороших прибавок в весе у малыша.



Лучше повременить с постом — с полноценным и непрерывным питанием вы сможете быстрее и лучше восстановиться, а также не будете подвергать риску грудное вскармливание.

Да примет Всевышний ваши посты и благие деяния!

