



Australian
Breastfeeding
Association



الرضاعة الطبيعية: وشهر رمضان

breastfeeding.asn.au

العربية - Arabic

Australian Breastfeeding Association
(الجمعية الأسترالية للرضاعة الطبيعية)
لديها المعلومات التالية للأمهات
المرضعات اللواتي يخططن للصيام
في رمضان.

كانت النساء تقدم الرضاعة الطبيعية لأطفالهن
أثناء فترة صيامهن لأجيال عديدة دون الحاق الأذى
بأنفسهن أو بأطفالهن.

إذا كنتِ تعرفين سيدة في مجتمعك قامت
بالرضاعة خلال فترة صيامها سابقا ، فقد ترغبين أن
تسألها عن تجربتها.

إذا كانت لديك أية مخاوف بشأن صحتك أو صحة
طفلك قبل حلول شهر رمضان ، فاطلبي نصيحة
طبية قبل بدء الصيام.



إمداد الحليب الخاص بك

من غير المحتمل أن يقلل الصوم من إمداد الحليب. فيما يلي بعض النصائح التي تجعل الرضاعة الطبيعية أسهل خلال شهر رمضان:

- اشربي الكثير من السوائل يوميا قبل الصيام - الجفاف يمكن أن يقلل من إمدادات الحليب¹
- تناولي طعاما غنيا بالطاقة بين الإفطار والسحور¹
- رضعي طفلك في كل مرة تظهر عليه علامات الجوع - سيساعد ذلك طفلك على الحصول على كل الحليب الذي يحتاجه
- خذي قسطا من الراحة كلما سنحت الفرصة لك
- تجنب ارتفاع درجة الحرارة

كيفية معرفة ما إذا كان الطفل يحصل على كمية كافية من الحليب:

- يببل طفلكِ بغزارة ما لا يقل عن 5 حفاظات خلال 24 ساعة
- إن بول طفلكِ صافٍ وعتيم الرائحة
- يبرز طفلكِ بانتظام ويكون الخروج طريا أو سائلا
- يتمتع طفلكِ بلون بشرة جيدة
- يظهر طفلكِ علامات الرضا والتيقظ
- ينمو طفلكِ بشكل جيد ويكتسب وزنا

إذا كنتِ قلقة بشأن إمدادات الحليب أثناء الصيام ، يمكنك الحصول على المشورة من ممرضة صحة الطفل أو طبيب عام.

الصيام وطفلك

تتساءل بعض النساء عما إذا كان الصيام سيغير نوعية حليبهن ، لكن الأبحاث عن الرضاعة الطبيعية تظهر أن الحليب يظل يحتوي على كل ما يحتاجه طفلك أثناء فترة صيامك².

وجدت الأبحاث أن الأطفال الرضع الذين صُمِنَ أمهاتهم في شهر رمضان يستمرون في النمو بشكل طبيعي خلال شهر رمضان والأشهر التي تليه¹.

إذا كان طفلك يبدو منزعجا أكثر من المعتاد أثناء صيامك ، فيمكنك أن تتحقي مما إذا كان الطفل يحصل على ما يكفي من الحليب.

إذا كان هذا أمرا طبيعيا ، فقد تكون هناك أسباب أخرى تثير انزعاج طفلك.

قد يكون طفلك متوعكا أو يمر بمرحلة ظهور الأسنان أو يمر بمرحلة نمو طبيعية.

قد يكون بعض الأطفال منزعجين بسبب التغيير الذي يحصل في روتينهم المعتاد.

لمزيد من المعلومات ، راجع مقالتنا عن الصيام الديني breastfeeding.asn.au/fasting

المراجع

1. Haratipour, H., Sohrabi, M. B., Ghasemi, E., Karimi, A., Zolfaghari, P., & Yahyaei, E. (2013). Impact of maternal fasting during Ramadan on growth parameters of exclusively breastfed infants in Shahroud, 2012. *Journal of Fasting and Health*, 1(2), 66-69.
2. Bener, A., Galadari, S., Gillett, M., Osman, N., Al-Taneiji, H., Al-Kuwaiti, M. H. H., & Al-Sabosy, M. M. A. (2001). Fasting during the holy month of Ramadan does not change the composition of breast milk. *Nutrition Research*, 21(6), 859-864.



**Australian
Breastfeeding
Association**

**Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum**

1800 686 268

إن الرابطة الأسترالية للرضاعة الطبيعية هي أكبر خدمة دعم ومعلومات عن الرضاعة الطبيعية في أستراليا. وقد بدأنا بدعم النساء، اللواتي يقدمن الرضاعة الطبيعية، منذ عام 1964.



TRANSLATING
AND
INTERPRETING
SERVICE



يمكنك استخدام خدمة الترجمة الهاتفية الشفهية والتحريرية بالاتصال بخط المساعدة الوطني للرضاعة الطبيعية على الرقم التالي (131 450). إن كلا الخدمتين مجانية.

المكتب الرئيسي الوطني

هاتف: 03 9690 4620

بريدي: PO Box 33221,
Melbourne VIC 3004

عنوان: Level 3, Suite 2,
150 Albert Road,
South Melbourne VIC 3205

breastfeeding.asn.au
breastfeeding.asn.au/membership

كل أم تحتاج إلى دعم أم أكثر خبرة لكي
تتكئ عليها.

- ماري باتون AM، مؤسسة المكتب وحاصلة على
ميدالية استراليا للإنجازات



ACT
Government
Health

يتم دعم خط المساعدة الوطني للرضاعة الطبيعية بتمويل
من الحكومة الأسترالية.