

Emziren Anne Oruç Tutması Sağlıklı mı?

Emziren annenin bebeği 1 yaşından büyükse ve herhangi bir sağlık sorunu bulunmuyorsa doktor kontrolünde orucunu tutabilir. İlk 6 ay anne sütüyle beslenen bebekler, emziren anneden aldıkları vitamin ve mineraller büyüme sağlar. Bu nedenle emziren annenin oruç tutması durumunda sütün kalitesi farklılaşabilir.

Bunun yanında oruç tutan annelerin tüketilen sıvı miktarının azalmasından dolayı sütünde azalma görülebilir. Besin değerlerinde meydana gelen değişimler bebeğin gelişimini etki edebilmektedir.

Oruç Tutan Emziren Anne Nasıl Beslenmeli?

Emziren anne oruç tutmak istemesi durumunda beslenmesine ve sahurda tükettiği besinlere dikkat etmesi gerekir. Sahurda vitamin ve mineral kaynaklarının bulunmasına özen göstererek susuzluk hissi yaratacak olan gıdalardan uzak durması önemlidir. Bu sebeple emziren annenin iftar vaktinden sahura kadar düzenli olarak su tüketmesi gerekir.

Lifli gıdalardan yararlanın

Emziren annenin sindirim sistemi problemi yaşamaması için sahurda mutlaka lifli gıdalardan yararlanması gerekir. Tam buğday ekmeği, kepekli ürünler tüketerek, erik ya da kayısı gibi meyvelerden yararlanılabilir.

Protein içeren besinler tüketin

Gün içerisinde enerji sağlayacak ve enerji seviyesini düşürmeyecek protein içeren gıdalardan yararlanmak da bebeğin sağlığı açısından önemlidir. Sahurda protein bakımından zengin olan yumurta, fındık ya da bezelye tüketmek gerekebilir.

Baharatlı ya da tuzlu gıdalar tüketmeyin

Yağ içeren, tuzlu ve baharatlı besinler tüketmek emziren annenin gün içerisinde susamasına ve acıkmasına neden olur. Bu nedenle sahurda zeytin, peynir gibi hafif gıdalardan yararlanarak oluşabilecek susuzluğu önlemek gerekir.

Oruç Tutan Emziren Annenin Sütü Kesilir mi?

Oruç tutan anne vücudunda süt yapımı devam ettiği için sütün kesilmesi görülmemektedir. Vücuda alınan kalori oruç esnasında kullanıma devam eder ve böylelikle enerji dengelenmeye çalışılır. Fakat emziren annede halsizlik, yorgunluk gibi bulgular sıklıkla görülüyorsa hem kendi hem de bebeğin gelişimi açısından tutmaması önerilebilir.

Bazı durumlarda emziren annenin sütünde çinko, magnezyum ve kalsiyum gibi mineraller az miktarda bulunduğu için iftardan sahura zengin ve sağlıklı gıdalar tüketilerek bu dengenin sağlanması gerekir.