

טיפים לצום לאמהות מניקות



ביום הצום



נסי לנוח כמה שאפשר. במידת האפשר, היעזרי בטיפוח בתינוק.



השתדלי לא להפחית במספר ההנקות, מחשש לירידה באספקת חלב ובגודש.



נסי לנוח גם ביממה שאחרי הצום. להניק לעיתים תכופות יותר, ע"מ להשיב את ייצור החלב לקצוותו.



לפני צום



הקפידו על שתיית מים מרובה בימים לפני הצום (3-4 ליטר ביום) והמעיטי בקפאין.



אכלי לקראת הצום מאכלים שמתפרקים לאט. (פחמימות מורכבות, ענבים...)



נסי לשאוב כמה ימים לפני כל פעם מעט חלב, ע"מ שתהיה לך בקבוק אחד גיבוי בצום אתינוקק.

ניתן ליטול תוספי תזוני טבעיים המקלים לחלק מהאמהות (כגון בי פולן)