



روز شمار آموزش
ماه مبارک رمضان

 @iecgov

دفتر آموزش و ارتقای سلامت
معاونت بهداشت

۵

بارداری، شیردهی
روزه داری



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیتی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی



جمعیت حلال امر
معاونت آموزش، پژوهش و فناوری

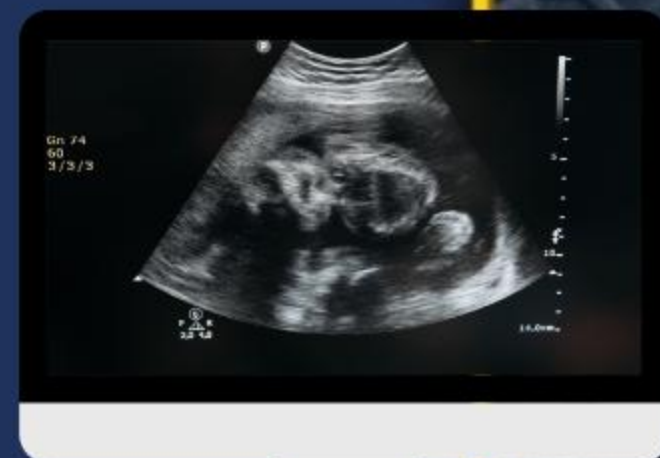
بارداری و روزه

- در ۳ ماهه اول و ماه هفتم و هشتم و نهم بارداری، روزه توصیه نمی شود.
- دو ماهه اول بارداری مخصوصا در روزهای گرم و طولانی روزه داری با خطر بالایی برای جنین می تواند همراه باشد.

 @iecgov

 iec.behdasht.gov.ir

 @rcs_education



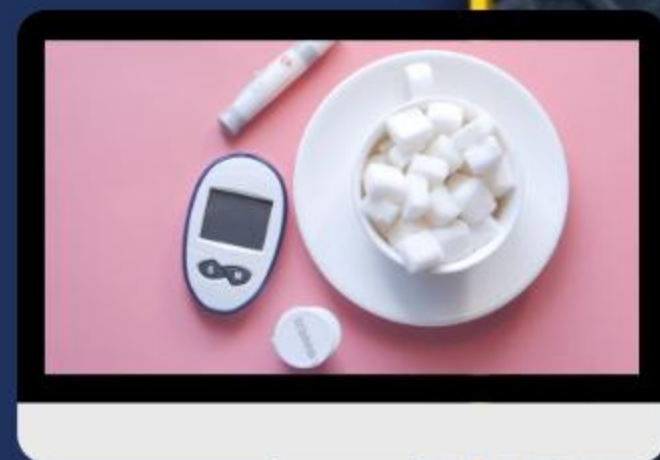
بارداری، دیابت و روزه

- روزه گرفتن در صورت دیابت بارداری یا بارداری در زنانی که سابقه ابتلا دیابت را دارند، توصیه نمی شود.

 @iecgov

 iec.behdasht.gov.ir

 @rcs_education



شیردهی و روزه

- توصیه شده مادرانی که شیرخوار با سن کمتر از ۶ ماه دارند روزه نگیرند زیرا شیر منبع اصلی غذای شیرخواران زیر ۶ ماه است.

- در صورت اصرار به روزه گرفتن، توصیه می شود که:

- مایعات کافی بعد از افطار بنوشد
- لبنیات کافی (معادل ۳ لیوان شیر) در روز میل کند
- در افطار یا سحر منابع پروتئینی در غذای خود بگنجانند

 @iecgov

 iec.behdasht.gov.ir

 @rcs_education

