

الحمل هو فترة طبيعية في حياة المرأة وهذه الفترة لها احتياجاتها الخاصة ومنها الاحتياجات الغذائية. أثبتت الدراسات وجود علاقة وطيدة بين تغذية الأم ووزن وصحة المولود. حيث تلعب التغذية السليمة أثناء الحمل دوراً مهماً في تقليل الأمراض والوفيات بالنسبة للأم ومولودها.

□

□

ويؤكد خبراء التغذية أن الاحتياجات الغذائية للمرأة الحامل تزداد أثناء الحمل، ولكن الحامل لا تأكل لشخصين. فترتفع حاجتها للسرعات الحرارية ابتداءً من الشهر الرابع بمعدل 300 سعر حراري فقط، فيزيد احتياجها من الأغذية التي تحتوي على البروتين مثل اللحوم، الدواجن، الأسماك، البقوليات والبيض إلى جانب الخضروات والفاكهة الطازجة و المواد المنشوية والسوائل مع الحرص على الاستمرار بتناول 3 أكواب من الحليب أو اللبن أو ما يعادلها من الأجبان.

□

□

إن شهر رمضان هو الشهر الذي يشغل ذهن المرأة الحامل، ويطرأ السؤال في ذهنها كيف تقضى هذا الشهر الكريم. مع انتشار المقولة المخاطئة بأن الحامل تأكل لفردين خاصة وأن شهر رمضان هذا العام يأتي في أجواء صيفية شديدة حارة وطويلة النهار. لقد ثبت طبيًا أن الصيام لا يشكل خطراً على صحة الأم الحامل أو الجنين، بل هو رياضة روحية ونفسية، ومن خلال الشهر الأول حتى موعد الولادة فإن الصيام لا يؤثر على نمو الجنين. وذلك إذا كانت الأم لا تعاني من الأمراض وتتناول غذاء متوازناً ومتنوعاً بعد الإفطار. وكل ذلك يتوقف على المرأة الحامل وعلى قدرتها على الصيام وتكون استشارة الطبيب المسلم الحاذق هي الفيصل في حالة إذا ما كانت تستطيع الصيام أم لا، واتفق الأئمة على منح الحامل رخصة الإفطار إذا كان ذلك بناءً على رأي طبي خاف على صحتها وصحة جنينها. فالله سبحانه وتعالى لا يكلف نفساً إلّا وسعها.

□

□

أما بالنسبة للمرأة الحامل التي تعاني من أمراض مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب والكلى وغيرها. فإن هذه الأمراض تشكل خطراً على صحة الأم والجنين. وغالباً تنصح هذه الحامل بالإفطار. كما تنصح الحامل بالإفطار في فترة القيء المستمر في الشهور الأولى من الحمل. وكذلك الحامل بالتوأم.

□

□

يتناول الجنين ما يحتاجه من مواد غذائية عن طريق الحبل السري، وذلك مما يتوافر في دم الأم، وإذا لم يجد الجنين الغذاء الكافي له فإنه يتأثر بذلك فيبدأ أولاً في التوقف عن الحركة للمحافظة على كمية الطاقة المخزونة لديه لتوفيرها للأعضاء الأساسية بالجسم مثل المخ والقلب. أما طالت فترة حرمان الجنين من الغذاء لعدة أيام أو أسابيع فيبدأ في حرق كمية الدهون الموجودة بجسمه وتكوين الأجسام الكيتونية، وهنا يتعرض الجنين لنقص النمو ويولد طفل قليل الوزن له مشاكل صحية كثيرة.

□

□

أثناء ساعات الصيام الأخيرة قد لا يتوفر الغذاء المطلوب للجنين، فتلاحظ الأم قلة حركة الجنين وعند موعد الإفطار، وبدأ سريان المواد الغذائية وخصوصاً السكريات والسوائل من دم الأم إلى الجنين، يبدأ الجنين في الحركة مباشرة، وعلى هذا فيمكن للحامل -التي لا تعاني من أية مشاكل صحية- الصيام بدون التخوف من أن يتأثر الجنين من جراء الصيام.

□

□

نصائح للمرأة الحامل في شهر رمضان الكريم:

□

□ □ □ □ □ يجب على المرأة الحامل أن تهتم بوجبة السحور وتأخرها قدر الإمكان.

□

□ □ □ عند الإفطار يجب عدم تناول الطعام مرة واحدة، بل من الأفضل تقسيم وجبة الإفطار إلى عدة وجبات صغيرة ومتفرقة، لأن الإكثار من الأكل عند الإفطار لأنه يؤدي إلى عسر هضم وضيق التنفس عند الأم.

□

□ □ □ □ □ الاهتمام بنوعية وكمية الغذاء مع مراعاة عدم زيادة الوزن وتجنب إتباع أي نظام غذائي قاسي لإنقاص الوزن.

□

□ □ □ □ □ الاهتمام بتعويض السوائل بعد الإفطار وذلك بشرب الماء، العصائر الطبيعية الغير محلاة أو الحليب وذلك على فترات.

□

□ □ □ □ □ عدم الإكثار من الحلويات والعصائر المحلاة حتى لا تشعر الحامل بالعطش ولما يزداد وزنها كثيرا.

□

□ □ □ إنشاء نهار رمضان يمكن للحامل أن تمارس حياتها الطبيعية على شرط ألا تجهد نفسها كما عليها أن تأخذ قسطا وافرا من الراحة

خلال النهار.

□

□ □ □ □ □ تجنب الإجهاد والعمل في درجات الحرارة المرتفعة لمنع فقدان كمية كبيرة من سوائل الجسم.

□

□ □ إذا شعرت الحامل بأعراض إرهاق الصيام التي تتمثل في انخفاض الضغط والدوخة، والشعور ببرودة الأطراف، والغثيان وعدم القدرة على القيام بأي مجهود، فعليها بالإفطار وعدم إكمال صيامها.