

قد يكون شهر رمضان الكريم وقتاً صعباً بالنسبة للنساء الحوامل. إن الصيام من الفجر حتى غروب الشمس

(المغرب) فريضة أساسية، لكن تحتاج أمهات المستقبل الحصول على [المواد الغذائية](#) التي تساعد طفلها على النمو الصحي.



هل الصيام آمن بالنسبة لي؟

يعتقد الكثير من الأطباء أن الصيام يفيد الجسم عموماً، لأنه ينظم عملية حرق الدهون وخسارة السعرات الحرارية، لو تمّ باعتدال. إذا كنت تتمتعين بصحة جيدة ولما تعانين من أي مضاعفات صحية، بإمكانك متابعة روتين حياتك اليومية من دون تعديل باستثناء الحرص على أخذ قسط كافٍ من الراحة والابتعاد عن التوتر والقلق قدر الإمكان. وتذكري ضرورة الحصول على المواد الغذائية الضرورية وعلى كمية كافية من السعرات الحرارية حين تفطرين.

كيف أتدبر الأمر لو كنت أعاني من الغثيان الصباحي؟

لو كنت في المرحلة الأولى من الحمل (أي الأشهر الثلاثة الأولى)، ربما تجدين الصيام بالذات صعباً. ففي هذه الفترة يكون الغثيان في أسوأ حالاته. حاولي أن ترتاحي قدر المستطاع وخططي لتمديد وجباتك ما بين المغرب والفجر. لو ساء وضع الغثيان مع الصيام، تحدثي مع طبيبك في الأمر. إن النساء اللاتي يعانين من القيء الحاد خلال أشهر الحمل الثلاثة الأولى قد تفقد أجسامهن السوائل وبعض المعادن مثل الصوديوم. في مثل هذه الحال، ربما يتوجب على المرأة أن تحقن بمغذٍ عبر الوريد، وهو يفطر، مما يضطرها إلى الامتناع عن الصيام حتى يتوقف القيء.

طرق عملية للنجاح

- افطري تدريجياً على دفعات، من خلال تناول وجبة صغيرة [على مهل](#)، بدل أكل وجبة كبيرة دفعة واحدة.
- احرصي على الاهتمام بوجبة السحور، لكن تأخري في تناولها قدر المستطاع.
- اشربي الكثير من السوائل - بين 8 إلى 10 أكواب من الماء يومياً.
- كُلي البلح أو التمر للتخفيف من [الامساك](#).
- حاولي تناول البروتينات الحيوانية سهلة الهضم، مثل اللحوم الحمراء، والدجاج، والسمك والبيض.
- تناولي المزيد من الفاكهة والخضراوات الطازجة بما فيها ذات الأوراق الخضراء. ومن أجل تجنب الإصابة [بالإسهال](#)، اغسليها جيداً وابتليه وأزيلي أي أتربة أو أوساخ.
- قلّلي من استهلاك الكربوهيدرات والدهون، وربما من الأفضل الابتعاد عن بعض الأطعمة مثل المخللات، والتوابل (البهارات)، والقهوة، والمشاي، والمياه الغازية، والحلويات التي تزخر بها الموائد الرمضانية.

هل أمتنع عن الصيام لو كنت مصابة بمضاعفات أثناء الحمل؟ هناك بعض الحالات التي يمنع فيها

الصيام أثناء الحمل، وتتضمن:

- مرض السكري.
- مرض الكلى المزمنة.
- قصور في وظائف الكبد.
- الربو الذي يتطلب بخاخاً للاستنشاق.
- كما هناك بعض الحالات المرتبطة بالحمل والتي قد تمنعك من الصيام، بينها:
- ارتفاع ضغط الدم.
- الحمل بتوأم.
- خطر الولادة المبكرة.
- أمراض الحمل الحادة.
- هل هناك أسباب تدعوني لكسر الصيام؟

في حال شعرت أثناء الصيام بأي دوار (دوخة) أو هبوط أو خفقان في القلب، أو صداع شديد، أو أي [اضطرابات في الرؤية](#)، أو انخفاض في حركة الجنين (خاصة خلال المرحلة الأخيرة من الحمل)، توقفي عن الصيام واتصلي بطبيبك.

هل الجنين يتأثر بصيامي؟

إن الجنين مثل الشخص البالغ له أوقات ومواعيد لتناول الطعام وبالتالي فيمكن للأُم أن توفر له احتياجاته المطلوبة من الغذاء عن طريق تناولها وجبات متوازنة ومتكاملة العناصر الغذائية في الفترة من الإفطار وحتى السحور ومن ثم يصبح لديه المخزون الكافي أثناء صيامها نهاراً. □

إن الجنين يتناول ما يحتاجه من مواد مثل السكريات والأحماض الأمينية والفيتامينات وغيرها عن طريق الحبل السري والمشيمة وذلك مما يتوافر في دم الأم وإذا لم يجد الجنين الغذاء الكافي له فإنه يتأثر سلبياً ويظهر ذلك بداية في توقفه عن الحركة للمحافظة على كمية الطاقة المخزونة لديه لتوفيرها للأعضاء الأساسية بالجسم مثل المخ والقلب والغدة فوق الكلوية وإذا طالت فترة حرمان الجنين من الغذاء لعدة أسابيع فيبدأ في حرق كمية الدهون الموجودة بالكبد والعضلات مما يعرض الجنين لنقص النمو واختلال في التمثيل الغذائي ويولد طفل قليل الوزن يعاني مشاكل صحية خطيرة □.

إن صيام الحامل آمن تماماً في حالة نمو الجنين طبيعياً كذلك للسيدات اللاتي لا يعانين أي مشاكل صحية مثل ارتفاع ضغط الدم أو سكر الحمل أو تكلسات أو ضمور بالمشيمة □. والسيدة الحامل التي تعاني من أمراض السكر والكلى المزمنة واضطراب الغدة الدرقية وارتفاع ضغط الدم لا يحق لها أن تصوم لأن هذه الأمراض تحتاج إلى أدوية بشكل منتظم □. كذلك السيدة التي تعاني من تسمم في الحمل أو انيميا شديدة أو قصور في وظائف المشيمة واضطرابات في الجهاز الهضمي بسبب استفراغ مستمر لا يحق لها الصيام □. من ناحية أخرى أن السيدة الحامل عموماً لا يحق لها الصيام في الثلاثة أشهر الأولى لأنها تتناول وجبات صغيرة على فترات متقاربة لنمو الجنين بشكل طبيعي □. أما في الثلاثة شهور الثانية يمكن [للحامل](#) أن تصوم بشرط أن تتناول وجبة الإفطار كاملة العناصر الغذائية

وجبة المسحور مع تناول مزيد من المأكلة والملبب المزبادي والمسكرات , لكن في الثلاثه شهور الاخيره لاينصح بالصيام لأن الجنين يكتمل نموه ويحتاج اغذية بكثرة .