

# ممنوعات على الحامل في الشهور الأولى أثناء الصيام



الاثنين 6 يونيو 2016 03:06 م

هل هناك محظورات بعينها أثناء صيام المرأة الحامل؟

هناك سبعة محظورات أساسية:

1. الإقلال من السكريات قدر الإمكان وإن كان ضروريًا فلتكن أطباق ليست شديدة التحلية □

2. الإقلال من الدهون والمقليات والأطعمة الدسمة

3. الإقلال من الموالح والمخللات والامتناع عنها تمامًا إن أمكن □

4. الإقلال عن المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الشاي أو القهوة خلال أيام الصيام .

5. الامتناع عن المشروبات الغازية بأنواعها واستبدالها باللبن الرائب العادي أو بالفواكه □

6. عدم الخروج في الشارع في أوقات الذروة للحفاظ على رطوبة الجسم أي منذ الساعة 10 صباحًا وحتى الرابعة عصرًا □

7. الراحة وعدم إجهاد الجسم في أعمال مجهدة أو وقوف متواصل على القدمين □

ما نصيحتك للحامل أثناء الصيام؟

-عليها الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل اللبن والزبادي والبيض ويمكنها تناول البيض والزبادي في السحور وتناول اللبن الرائب مع التمر وقت الإفطار □

-ينبغي عليها الإكثار من تناول الماء بما لا يقل عن 10 أكواب يوميًا، ويمكنها أن تتناول 8 أكواب من المياه وكوبين من عصير الفاكهة الطبيعي قليل السكر، لأن السوائل تمنع تقلصات الرحم □

-عليها الاهتمام بوجبة السحور وتأخيرها ما قبل الفجر مباشرة بحيث تنتهي منها قبل الفجر بربع ساعة مثلاً تسمح لها بتفريش أسنانها وشرب الماء فقط أي تأخيرها بقدر الإمكان □

-عليها تقسيم الإفطار في البداية تمر مع لبن رائب ثم تصلي المغرب مثلاً، وتعود لتناول الشورية والسلطة، ويمكنها أن ترتاح قليلاً ثم تتناول وجبة أخرى بها بروتين ونشويات، وعند الساعة الثانية عشرة مثلاً يمكنها تناول طبق من الفاكهة الطازجة □

-على الحامل الراحة في النهار خاصة في هذا الصيف، وإن استطاعت عدم الخروج من المنزل وأداء عملها من المنزل إن كانت امرأة عاملة فهذا أفضل حتى لا تفقد كثيرًا من السوائل، وعليها الإفطار فورًا إن شعرت بإعياء، وإن لم ينته الإفطار بعد تناول بعض الطعام عليها الاتصال بطبيبتها فورًا □

هل يوجد محظورات معينة في أطعمة المرأة الحامل حتى في غير أوقات الصيام؟

بالطبع هناك محظورات صارمة ومنها:

-التقليل من البهارات والتوابل الحارة في الطعام، والمخللات لأنها تسبب كثيرًا من تهيج المعدة والحموضة خاصة أثناء الحمل

-التقليل من تناول المشروبات الغازية والقهوة والشاي، وهذا في غير رمضان وفي رمضان أولى، لأنها مشروبات تسبب هشاشة العظام كما أنها مدرة للبول وبالتالي تقلل من رطوبة الجسم مما قد يؤدي إلى تقلصات بالرحم فضلًا عن أنها مشروبات منبهة

-الأسماك خاصة الأسماك الدهنية في الثلاثة أشهر الأولى لتجنب الزئبق الذي قد يؤدي تكوين الجهاز العصبي للجنين، ويمكن اختيار الأسماك التي تحتوي على نسب قليلة من الزئبق وعدم الإكثار منها مثل الجمبري والتونة خاصة أنها مفيدة في مضادات الأكسدة والأوميغا 3 مع الامتناع التام عن الأسماك التي تحتوي على نسب عالية من الزئبق مثل الماكريل مثلًا، مع الامتناع التام عن الأسماك المملحة لأنها قد تسبب تسمم الحمل

-تجنب أي طعام غير مطبوخ مثل السوشي والمحار والبرجر والأطعمة السريعة والأجبان غير المبسترة مثل الجبن السائل والريكفورد أو اللانسون أو البسطرمة خاصة لو أكلت نيئة لاحتواء كل تلك الأطعمة على نسبة من البكتيريا قد تسبب الإجهاض أو بعض التشوهات للجنين، ويسمح بالجبن الأبيض والقريش والشيدر والرومي

-لا تكثرى من التمر في الأشهر الثلاثة الأولى لأنه منشط رحمى ويمكن أن يسبب الإجهاض، بل ينصح به في الشهر التاسع وبعد الولادة

-تجنبى بعض المشروبات العشبية مثل المريمية (المرامية – المرمرية) والقرفة والزعفران والزنجبيل وبعض الخضروات مثل الكرفس والجرجير لأنها جميعًا منشطات رحمية قد تسبب النزيف أو الإجهاض ويسمح بتناول بعض الينسون أو الكراوية