

نصائح للحامل في شهر رمضان



الخميس 8 أبريل 2021 05:25 م

الحامل في شهر رمضان

يعتمد تأثير الصيام خلال فترة الحمل على صحة المرأة الحامل، فإذا كانت صحتها جيّدة، وحملها على ما يُرام فيمكنها أن تصوم، أمّا إذا كانت لا تشعر بأن لديها القوّة الكافية على تحمّل الصيام، أو كانت تخشى على صحتها، أو صحتّها جينها فيفضل أن تُراجع الطبيب؛ للتأكد من قدرتها على الصيام، كما أنّ توقيت الصيام يلعب دوراً مهمّاً أيضاً، حيث يزداد خطر الإصابة بالجفاف عندما يكون شهر رمضان الفضيل في فصل الصيف، أي عندما تكون الأجواء حارّة، والأيام طويلة، كما أنّ الرسول -صلى الله عليه وسلّم- قال: (إنّ الله وضع عن المسافر شطر الصلاة، وعن المسافر، والحامل، والمُرضع الصوم أو الصيام).

فإن خافت الحامل على نفسها أو على نفسها وولدها تفرط، ويجب عليها القضاء فقط، ولكن إن كان الخوف على الجنين فقط، فيجب على الأم القضاء ودفع الفدية، وتقدير الفدية بإطعام مسكين مدّاً من الطعام عن كلّ يوم أفطرته، [٣] وعلى الرغم من ذلك، تجدر الإشارة إلى أنّ صيام رمضان لا يُؤثّر بشكل سلبيّ في نموّ الجنين في الرحم، أو طوله، أو وزنه، أو محيط رأسه، كما أنّه لا يُؤثّر في وقت الولادة بالنسبة للنساء ذوات الصّحة الجيّدة، لكن من المُحتَمَل إنجاب طفلٍ بوزنٍ أقلّ من الطبيعيّ بنسبةٍ لا تزيد عن 1.5 مرة، بالنسبة للنساء اللواتي يُصمّن في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، مُقارنةً بالنساء اللواتي لا يُصمّن [وسيتضمّن هذا المقال مجموعة من النصائح للصيام أثناء الحمل، وتوصيات للإفطار الصحيّ، والحالات الصحيّة التي يُنصَح بالامتناع عن الصيام فيها أثناء الحمل] [٤]

نصائح للحامل في شهر رمضان

إنّ ثلاثة أرباع النساء المُسلمات يخرنّ الصيام في شهر رمضان، ومن النصائح التي تُسهّل الصيام للنساء الحوامل الرّغبات في صيام الشهر الفضيل

عدم إجبار النفس على الصيام في حال الشعور بعدم المقدرة على ذلك، خصوصاً عند ظهور أعراض قد تستدعي الحاجة إلى مُتابعة طبيّية [تجنّب تناول الوجبات الخفيفة مساءً قبل النوم، كما تجب المحافظة على تناول وجبة السحور، حيث تُعتبر أهمّ وجبة في رمضان؛ وذلك لأنّها تُزوّد الصائم بالطاقة اللازمة، وتقلّل الصداع، والجوع، والشعور بالنعاس خلال اليوم]

كما يُنصَح بالاهتمام بنوعيّة الغذاء أكثر من كميّته، لذلك يُنصَح بالإكثار من الأطعمة الغنيّة بالألياف، والكربوهيدرات المُعقّدة كالحبوب، وذلك لأنّ الجسم يستغرق وقتاً أطول لامتماصها، كما يُمكن تناول فواكه طازجة كالموز، والتفاح، أو جاكّة كالتمر، والبيض المطبوخ جيّداً، والمُكسّرات غير المُملّحة، والشوفان، أو القمح مع الحليب، والخبز المُحصّص المصنوع من حبوب القمح الكاملة [

أخذ قسطٍ من الراحة بانتظام، وخصوصاً النساء اللواتي يعملن لساعات طويلة، ومحاولة تقليل ساعات العمل، وأخذ استراحات إضافيّة خلال شهر رمضان إن أمكن [المحافظة على برودة الجسم؛ لتجنّب حدوث الجفاف السريع؛ حيث إنّهُ قد يُسبّب العديد من المخاطر على كلّ من الأم، والطفل [تجنّب المشي لمسافات طويلة، أو حمل أشياء ثقيلة، والابتعاد عن أيّ نشاط قد يُسبّب الإرهاق [تجنّب المواقف التي تُؤدّي إلى التوتر، وذلك لأنّ مستويات هرمون التوتر، الذي يُعزّف بهرمون الكورتيزول (بالإنجليزية: Cortisol) ترتفع في دم المرأة الحامل بشكلٍ أكبر مُقارنةً بالمرأة غير الحامل [الاسترخاء بعد وجبة الإفطار، ثمّ النهوض للتحرّك قليلاً قبل النوم]

الحرص على الخضوع للفحوصات الطبيّة بانتظام خلال شهر رمضان، كفحص مستويات السكّر في الدّم، للتأكد من عدم وجود أيّ مُضاعفات كسكّر الحمل (بالإنجليزية: Gestational diabetes)، وفقر الدّم،

كما أنّ الصيام لا يُعدّ آمناً للنساء المُصابات بمرض السكّر خلال فترة الحمل [التوقّف عن تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين، كالقهوة، والشاي بما في ذلك الشاي الأخضر، والمشروبات الغازيّة، والشوكولاتة قبل البدء بالصيام؛ وذلك لتجنّب الصداع، وتُنصَح النساء خلال فترة الحمل بعدم تناول أكثر من 200 مليغرام من الكافيين، أي ما يُعادل كوبين من القهوة سريعة التحضير [استشارة طبيب، أو أخصائيّ تغذية لمعرفة كيفيّة الحصول على الحاجات الغذائيّة الكافية [تسجيل، وكتابة الأطعمة، والمشروبات التي يتمّ تناولها خلال تلك

الفترة]

نصائح عند الإفطار

في الحقيقة، لا توجد خطة غذائيّة مُعيّنة يجب الالتزام بها، لكن الأهم من ذلك، هو الحرص على تناول العديد من الأطعمة الصحيّة المُتنوعة، وشرب كمّيّات كبيرة من السوائل، بالإضافة إلى عدم تجاهل وجبة السحور [ومن النصائح التي يمكن للحامل اتّباعها خلال فترة

الصيام نذكر ما يأتي:

البدء بتناول ثلاث تمرات على الفطور، ولكن يجب عدم الإفراط في تناول التمر، وذلك لأنّه قد يُؤدّي إلى زيادة الوزن، وارتفاع مستويات

السكّر في الدّم خلال فترة الحمل؛ لذا يجب إخبار الطبيب بذلك في حال كانت المرأة الحامل مُشخّصةً بسكّري الحمل. تناول سلطة خضراوات طازجة، وبعض شرائح الفواكه، وعصير الفواكه، الذي يُزوّد الجسم بالفيتامينات اللازمة. تناول حليب قليل الدسم، أو لبن، وشوربة خضراوات، أو دجاج. يُفضّل أن تضمّ وجبة الإفطار الكربوهيدرات المُعقّدة كالحبوب الكاملة، والأرز الأسمر، والبطاطا، وغيرها من الخضراوات الجذريّة (بالإنجليزية: Root vegetables)، التي تُزوّد الفرد بالطاقة. تناول البروتينات المُهكّة لنموّ الجنين، مثل اللحم المطبوخ، والدجاج، والسمك، والعدس، والحمص (بالإنجليزية: Chickpeas)، والفاصولياء، والبيض المطبوخ جيّداً، ومُنْتِجات فول الصويا، والأطعمة الغنيّة بالألياف، كالخضراوات، والفواكه المجفّفة، والبقوليّات التي تمنع الإمساك. شرب كمّيّات كبيرة من الماء، والسوائل بين وقت الغروب، والفجر، ويُنصح بشرب ما يقارب ثلاثة لترات يومياً، أي ما يُعادل 8-12 كوباً، كما يُنصح بتخفيف المشروبات التي تحتوي على الكافيين، كالقهوة، والشاي؛ وذلك لأنّها تعمل كمُدْرَآت للبول، كما أنّ شرب الشاي مع الطعام يُقلّل من قدرة الجسم على امتصاص الحديد. الابتعاد عن الأطعمة ذات الدهون، والسكّريّات العالية، والأطعمة المُكرّرة، التي يُمكن أن تُسبّب عُسر الهضم.