

## للمرأة الحامل كل ما تحتاجين معرفته عن الصوم



«فترة الحمل والرضاعة هي فترة حساسة جداً بالنسبة إلى المرأة، خصوصاً خلال أيام الشهر الفضيل. تخاف المرأة الحامل على نفسها وعلى جنينها خلال أيام الصوم. أما المرأة المرضع فيكون هاجسها هو كمية الحليب الموجودة لديها. لذا يشكل شهر الصوم تحدياً كبيراً لكل امرأة حامل ومرضع.

أسئلة كثيرة تدور في بال المرأة الحامل والمرضع في الشهر الفضيل التي تقلق على صحتها وصحة طفلها. لذا تم تحضير لكل امرأة حامل ومرضع كل المعلومات التي تحتاج معرفتها خلال أيام الشهر المبارك من أجل الصوم من دون الشعور بالقلق والتوتر.

### الصوم خلال فترة الحمل:

70 إلى 80% من النساء الحوامل المسلمات يقررن الصوم خلال شهر رمضان المبارك على الرغم من كل التساؤلات والشكوك التي تدور حول صحة الحمل خلال الشهر الفضيل. فهل يمكن للصوم أن يؤثر في الحمل وجنينها؟

في الحقيقة، ليس هناك أي دراسة علمية تشير إلى أن الصوم يسبب الضرر للمرأة الحامل. كما أن بعض الاستطلاعات العلمية التي أجريت تبين أن لا فرق في وزن الطفل الذي يولد من أم صامت الشهر الفضيل مقارنة بأم لم تصم. كما أن مستوى ذكاء الأطفال المولودين من أم صامت الشهر الفضيل مقارنة بأم لم تصم هي ذاتها. لذا يمكن للأم الحامل أن تصوم الشهر الفضيل بكل اطمئنان، خصوصاً إذا كانت تتمتع بوزن صحي وتنتبه إلى صحتها خلال أيام الصوم وطبعاً بعد استشارة الطبيب.

## نصائح طبية للمرأة الحامل في رمضان:

أو لا يجب على المرأة الحامل التي تعاني سكري الحمل أو ارتفاع الضغط أو فقر الدم خلال فترة الحمل، التحدث مع الطبيب حول مضاعفات الصوم وما هي الإرشادات التي يجب أن تتبعها خلال شهر رمضان المبارك لتفادي المضاعفات المحتملة للصوم. ثانياً يجب على كل امرأة حامل في الشهر الفضيل، أن تتجنب الحركة، خصوصاً في الهواء الطلق، إذ إن شهر رمضان هذه السنة يأتي خلال شهر الصيف الحار جداً، الحركة تجعلها تخسر كمية كبيرة من السوائل، ما يجعلها تفقد نشاطها. لكن يمكن للمرأة الحامل أن تمارس رياضة خفيفة بعد ساعتين من الإفطار كرياضة المشي أو رياضة اليوغا أو البيلاتس. أما بالنسبة إلى أوقات تناول الفيتامينات والمعادن فيفضل أن تتناول المرأة الحامل مكملات الكالسيوم وفيتامين "د" بعد وجبة الإفطار مباشرة والحديد قبل وجبة السحور بنصف ساعة وفيتامين "ب 9" أو ما يسمى حمض الفوليك بين وجبتي الإفطار والسحور. ومن المهم جداً البقاء في أماكن مبردة كي لا تشعر المرأة الحامل بالدوار بسبب الطقس الحار والرطوبة العالية.

## .. ونصائح غذائية:

يجب على المرأة الحامل اتباع بعض النصائح الغذائية خلال شهر رمضان المبارك والتي تساعد على الشعور بالنشاط خلال اليوم وتؤمن لها فترة صوم صحية. هذه النصائح تتمثل في التالي:

- تناول كوبين من المياه و3 حبات من التمر مباشرة عند سماع أذان المغرب.
- تناول صحن من السلطة المليئة بالخضار الورقية والتي تحتوي على حمض الفوليك الضروري لفترة الحمل.
- الحصول على كمية كافية من البروتينات الضرورية لنمو الجنين. يمكن تناول البروتينات النباتية الموجودة في البقوليات على أنواعها وفي المكسرات أو البروتينات الحيوانية الموجودة في الحليب ومشتقاته والسّمك واللحوم والدجاج والبيض.
- اختيار أنواع صحية من النشويات لتناولها على الإفطار والسحور والتي تتطلب وقتاً لهضمها في الجسم. هذه النشويات تتمثل في الخبز الأسمر والأرز الكامل والمعكرونة السمراء.
- شرب الكثير من السوائل بين فترة الإفطار والسحور خصوصاً المياه.
- الإكثار من شرب عصير البرتقال الطازجة الذي يمنح الطاقة وجرعة كبيرة من فيتامين "سي" وكمية أيضاً من حمض الفوليك.
- عدم الإكثار من تناول الحلويات، إذ إنّها تحتوي على كمية كبيرة من السكر وتسبب الجوع السريع ويمكن أن تسبب الدوار خلال اليوم.
- استبدال الحلويات بالفواكه الطازجة التي تحتوي على كمية هائلة من الفيتامينات والمعادن الأساسية والضرورية للحامل.
- تأخير وجبة السحور قدر المستطاع من أجل التمتع بالنشاط وعدم الشعور بالتعب خلال اليوم.

ما العلامات التي تشير إلى ضرورة التوقف عن الصوم خلال الحمل؟

هناك العديد من العلامات التي تشير إلى ضرورة توقف الحامل عن الصوم: الشعور بالدوار أو ضعف الجسم وزيادة سرعة دقات القلب هي من العلامات التي تستدعي التوقف عن الصوم مباشرة واستشارة الطبيب سريعاً. إصابة الحامل بصداع قوي أو أي آلام أو ارتفاع درجة حرارة جسمها أو وجود انقباضات بالرحم تستدعي أيضاً توقف الحامل عن الصوم. كما أنه في حال عدم اكتساب الوزن نهائياً أو خسارة الوزن، يجب الامتناع عن الصوم.

## الصوم خلال فترة الرضاعة:

هل يؤثر الصوم سلباً في الرضاعة الطبيعية؟ سؤال تطرحه الأمّهات المرضعات خلال شهر رمضان المبارك. في الحقيقة يقول معظم رجال الدين إلى إنَّ الأمَّ المرضع مثل حال أي مريض، وبالتالي لديها عذر لعدم الصوم، إلا أنَّ هذا القرار يرتبط بالأم نفسها وبطبيبتها وبعمر طفلها. فإذا كان الطفل صغيراً ويعتمد فقط على الرضاعة الطبيعية، فهنا يصعب الصوم، إذ إنَّه يمكن أن يؤثر في كمية الحليب. أما إذا كان الطفل يتناول أطعمة أخرى ولا يعتمد على حليب الثدي، فيمكن حينها الصوم من دون أي مشكلة. وفي الحالتين، إذا قررت الأم الصوم فيجب استشارة الطبيب للاطمئنان على صحتها والتأكد من كمية الفيتامينات والمعادن في جسمها.

وبشكل عام تحتفظ المرأة المرضع بالقدرة على إفراز الحليب من الثدي، وذلك لأنَّ الحليب لا يتكون مباشرة من الأكل، بل من مخزون المواد الغذائية المتوافر في جسمها. إلا أنَّ نوعية الحليب قد تتغير خلال الصوم وتنخفض كمية الدهون الموجودة فيه، ما يخفف من شعور الطفل بالشبع، وبالتالي سيحتاج الطفل إلى عدد أكبر من الرضعات خلال النهار.

## نصائح غذائية للمرأة المرضع في رمضان:

اتباع المرأة المرضع خطوات غذائية صحية خلال شهر الصوم يساعدها على إتمام الرضاعة الطبيعية والمحافظة على نشاطها، وهذه النصائح الغذائية تتمثل في التالي:

- شرب 3 لترات من المياه بين الإفطار والسحور.
- بعد تناول كوبين من المياه و3 حبات من التمر على الإفطار، يجب شرب كوب ساخن من الحساء الساخن من أجل الحصول على المزيد من السوائل التي تزيد من إفراز الحليب.
- تناول الكثير من الخضار الطازجة أو المطبوخة على الإفطار والسحور.
- تناول كوب من اللبن على الإفطار وكوب آخر على السحور.
- استبدال الحلويات بالفواكه المجففة التي تساعد على إفراز الحليب بسبب احتوائها على كمية عالية من الفيتامينات والمعادن.
- عدم تخطي وجبة السحور، لأنها تمنح الجسم النشاط خلال باقي اليوم، وتساعد على إفراز المزيد من الحليب في الثدي. تناول كوب من اللبن مع التوست الأسمر والبيض المقلي بزيت الزيتون وبعض قطع الجبنة وحبّة من الطماطم وكوب من الفراولة على السحور يمد الجسم بالطاقة اللازمة خلال اليوم.

## نصائح لزيادة إدرار الحليب خلال الصوم:

بالإضافة إلى ذلك، اتباع بعض الإرشادات يساعد على إدراج المزيد من الحليب في الثدي خلال أيام الشهر الفضيل:

- إعداد المشروبات الساخنة التي تساعد على إدراج الحليب كاليانسون والحلبة والشومر وشربها خلال السهرة.

- الاسترخاء قدر المستطاع خلال اليوم، لأن ذلك يساعد على زيادة إفراز الحليب.

- وضع الطفل قدر المستطاع على الثدي، إذ إن ملامسة جلد الأم لجلد الطفل يزيد من إدراج الحليب في الثدي.

- تجنب الحركة خلال اليوم وأيضاً التعرض للطقس الحار، لأن ذلك يسبب خسارة كمية من السائل في الجسم، ما يقلل من إنتاج الحليب.

- الإكثار من تناول الدهون الصحية والتي تعزز من إفراز الحليب. هذه الدهون الصحية تكون موجودة في الجوز واللوز والأفوكادو وزيت الزيتون والطحينة.

- الإكثار من شرب العصائر الطبيعية التي أيضاً تعزز إنتاج الحليب.

- محاولة الحصول على ساعات كافية من النوم تصل إلى 8 ساعات في اليوم، إذ إن قلة النوم تؤثر سلباً في إفراز الحليب في الجسم.

- تناول مكملات الكالسيوم بانتظام بعد وجبة السحور، إذ إن الكالسيوم يعتبر معدناً رئيسياً لإنتاج كمية كافية من الحليب.

ما العلامات التي تشير إلى ضرورة التوقف عن الصوم خلال الرضاعة؟

الإصابة بالجفاف هو ما يستدعي الأم المرضع للتوقف عن الصوم مباشرة، إذ إن الجفاف قد يشكل خطراً فعلياً على صحتها. يمكن التعرف إلى الإصابة بالجفاف من خلال العلامات التالية:

- الشعور الشديد بالعطش والذي لا يمكن تحمله.

- تغير لون البول إلى أصفر داكن وظهور رائحة كريهة عند التبول.

- الشعور بالدوار والغثيان.

- الشعور بكمول شديد في الجسم وعدم القدرة على الحركة.

- الشعور بصداغ حاد وطنين في الأذنين. ►