

الحمل و الصيام

هل الصيام آمن خلال الحمل؟

لم تثبت الدراسات أي تأثير سلبي للصوم على الحامل أو على الجنين ولكن لكل امرأة وضعها الخاص. تعتبر المرحلة الأولى من الحمل (أي الأشهر الثلاثة الأولى) المرحلة الأصعب كونها مرحلة تكوين الجنين فإذا كانت الحامل تعاني من "الوحام" عليها التنبيه لأن الصيام، وخصوصاً لفترة طويلة يمكن أن يزيد من حدوث:

- ✓ نوبات ألم الرأس
 - ✓ ارتفاع نسبة أسيد المعدة
 - ✓ التعب
 - ✓ الدوخة والإغماء
- لذا لا بد من استشارة الطبيب الخاص.

نصائح مفيدة للحامل خلال شهر الصوم



- لا تخرج في الطقس الحار الا لضرورة.
- تأخذ قسط من الراحة خلال النهار.
- تواظب على تناول السحور وتوخره قدر الإمكان.
- تكثر من شرب الماء 8-10 أكواب بالإضافة إلى السوائل والحليب ما بين الإفطار والسحور.
- الإفطار على تمر، لقدرته على إعادة مستوى السكر في الدم إلى معدله الطبيعي ولمساعدته على تفادي الإمساك.
- تناول البروتين الحيواني (حليب ومشتقاته - بيض ولحوم على أنواعها) بالإضافة إلى الفاكهة والخضار الطازجة لتعويض الفيتامينات والأملاح المعدنية.
- الحد من تناول النشويات والدهون وأيضاً الكبيس، البهارات، القهوة، الشاي، المياه الغازية والحلويات على أنواعها.
- تكسر صيامها عند الإفطار بشكل تدريجي : تمر ومياه معدنية تليها وجبة خفيفة وذلك لأن الصيام يبطئ عمل الجهاز الهضمي فكان لا بد من التدرج في إدخال الطعام وذلك لتفادي مشاكل سوء الهضم.

إذا شعرت الحامل بأي عوارض غريبة خلال صيامها لا بد أن تسأل طبييها عن مدى خطورة حالتها كما عليها التأكد من عدم تأثير صيامها على الجنين؛ فربما لا تشعر هي بالتعب ولكن يبقى على الطبيب التأكد أن الجنين بخير.

اتصلي بطبيبك في حال :

- ✓ شعرت بالدوار (الدوخة) أو الإغماء أو الضعف أو التعب. ارتاحي لمدة نصف ساعة لتري ما إذا كانت حالتك ستتحسن. لو لم تلمسي أي تغيير في هذه الفترة، تحدثي مع طبيبك.
- ✓ انتباتك حالة الغثيان (أو اللعيان) أو بدأت بالتقيؤ (الاستفراغ).
- ✓ لاحظت انقباضات مثل الألم. يمكن أن يكون ذلك مؤشراً لولادة مبكرة و عليك الاتصال بالطبيب على الفور.
- ✓ لم تكتسبي وزناً أو أنك تخسرين من وزنك.
- ✓ أصبت بالصداع (وجع الرأس) أو أي آلام أو ارتفاع في درجة الحرارة.

كيف أجعل صيامي خلال الحمل سهلاً؟

- ✓ خططي لأيامك بحيث تستطيعين الحصول على فترات منتظمة من الراحة.
 - ✓ تجنبي المشي لمسافات طويلة وحمل أو رفع أغراض ثقيلة.
 - ✓ حافظي على البرودة- قد تصابين بالجفاف بسرعة وهذا أمر يضرّ بك وبطفلك.
 - ✓ خففي من المهمات المنزلية و لا تجهدي نفسك.
 - ✓ تناولي الطعام باعتدال وحكمة حين تكسرين صيامك عند الإفطار.
- في العموم، خذي الأمور ببساطة وسهولة واقبلي أي مساعدة تعرض عليك. مع أن بقية أفراد العائلة والصدقات قد يرغبين بالسهر، عليك أن تهتمي بأن يكون رمضان هذا العام أكثر هدوءاً واعملي على أن يكون وقتاً للراحة أيضاً.

ما زلت غير متأكدة ما إذا كنت سأصوم أم لا، فماذا أفعل؟

- ✓ تحدثي مع طبيبك ودعيه يجري لك فحصاً عاماً قبل البدء بالصيام.
- ✓ فكري في محاولة تجريبية بحيث تصومين يوماً أو يومين. انظري كيف سيمرّ الصيام عليك ثم عاودي زيارة طبيبك .

مراحل الحمل:

المرحلة الأولى : و تمتد خلال الأشهر الثلاثة الأولى، و تعرف بمرحلة الوحام ، و فيها تتعرض المرأة الحامل لعوارض الغثيان و التقيؤ و الدوار و القلق و غير ذلك من عوارض ناتجة عن زيادة هرمون الحمل.

فإذا كانت هذه العوارض ظاهرة بشكل كبير لدى المرأة الحامل يستحسن أن تمتنع عن الصيام.

المرحلة الثانية : و تبدأ من الشهر الرابع حتى السادس ، و يمكن ان تتعرض الحامل لعوارض مثل إرتفاع أو هبوط السكر ، الضغط ، فقر الدم ، و في هذه الحالة يفضل ألا تصوم المرأة الحامل .

المرحلة الثالثة : و يقصد بها الأشهر الثلاثة الأخيرة ، و هي أيضا كالأشهر السابقة ، يمكن أن تتعرض الحامل خلالها للعوارض نفسها من فقر دم و سكري و ضغط إلى الإرهاق الذي يسببه الوزن الزائد للجنين ، و الأورام في الأطراف ، و كل ذلك يحول دون قدرة المرأة الحامل على الصوم .

توزيع جرعات الدواء في رمضان

إذا كنا نتحدث عن الأدوية الإضافية التي تعطى للحامل كالكالسيوم ، فيجب على الحامل أن تتناوله مباشرة بعد الفطور باعتبار أنها لن ترقد للنوم قبل 6 ساعات يتخللها الكثير من النشاط و الحركة .

أما الحديد فمن المستحسن أن تأخذه المرأة الحامل قبيل السحور .

أما إذا تحدثنا عن أنواع أخرى من الأدوية كدواء الضغط أو السكري و غيرهما ، فهذا يعني أن الحامل تعاني من مشكلات صحية و لا يفترض بها الصوم منذ البداية .

الرياضة للحامل خلال الصوم

قد يكون الأمر ممكناً في الفترة الأولى من النهار و لكن في إطار حركات رياضية خفيفة .

لأن أي نشاط رياضي يفترض حرق سعرات حرارية يجب تعويضها عن طريق الأكل و الشرب ، و هذا مستحيل خلال فترة النهار أي في فترة الصوم ، لذا يستحسن تجنب ممارسة الرياضة خلال الصوم .

ولا تنسى استشير طبيبك دائما قبل بدء الصوم لتجنب حدوث أية مضاعفات سلبية