

نصائح للحامل عند صيام رمضان

الصيام أثناء فترة الحمل يمكن أن يكون آمناً علي الزوجة والجنين في بعض الحالات ، ولكن يمكن ان الصيام يعرضهم لبعض المشاكل الصحية بسبب الامتناع عن الطعام والشراب لفترة طويلة أثناء اليوم في رمضان ، فيمكن أن تستطيع بعض النساء الصيام أثناء حملهم بفضل امتلاكهم القوة الجسدية ، وبعض النساء الأخريات لا يتحملون الصيام أثناء الحمل حيث يشعرون بتعب جسدي وغثيان ، وفي جميع الأحوال يجب أن تلتزم جميع النساء ببعض النصائح في شهر رمضان أثناء الحمل كالآتي:

نصائح للزوجة الحامل في شهر رمضان

- يجب علي الزوجة ان تهتم بهذه النصائح أثناء حملها في شهر رمضان حتي تساعدنا وتحميها من الاصابة بالمشاكل الصحية او التعرض لمضاعفات الحمل في الصيام:
- استشارة الطبيب المختص قبل الصيام في شهر رمضان حيث انه سيخبرك عن مدي قدرتك علي الصيام لتفادي أي مضاعفات للحمل.
- أثناء الصيام يجب اجراء بعض الفحوصات لمراقبة مستوي الضغط والسكر في الدم.
- ينصح الطبيب النساء الذين يعانون من مرض السكري بعدم الصيام أثناء الحمل لحمايتهم من الاصابة بالجفاف وبعض المخاطر.
- الاهتمام باتباع نظام غذائي مفيد حيث الابتعاد عن الحلويات وتناول الحبوب الكاملة والطعام الذي يحتوي علي الألياف مثل البقوليات و الخضار والفواكه مع الاهتمام بتناول البروتينات مثل اللحوم والبيض والمكسرات المفيدة.
- الابتعاد التام عن العصبية والتأثيرات السلبية خصوصا مع تغير اوقات تناول الطعام حيث تتفادي الزوجة حدوث انخفاض وزن الجنين وحمايتها من الولادة المبكرة.
- التجنب التام لجميع مشروبات الكافيين كالقهوة والشاي والشوكولاتة حيث ان مشروبات الكافيين مدرة للبول ويمكن ان تسبب الجفاف.
- الابتعاد عن المشروبات الغازية لمنع الاصابة بالصداع الشديد أثناء الصيام.
- تنظيم اوقات العمل أثناء الصيام حيث تقليل ساعات العمل او تلقي فترات راحة كافية ويفضل الحصول علي اجازة من العمل أثناء فترة الصيام أثناء الحمل لتتمكن الزوجة من الحصول علي الراحة الكافية.

شرب كميات مناسبة من السوائل

من أهم النصائح للزوجة الحامل في شهر رمضان فيجب علي الزوجة ان تهتم بالآتي:

- شرب كميات مناسبة وكافية من الماء خلال فترة الافطار والسحور.
- شرب كمية من الماء تتراوح بين 1.5 إلي 2 لتر باستمرار يوميا لتجنب الاصابة بالجفاف.
- استبدال المشروبات المدرة بالبول بالعصائر الطبيعية وشرب الحليب.

حالات عدم الصيام للزوجة الحامل

يجب ان تمتنع الزوجة المصابة بمرض السكري عن الصيام اثناء الحمل لان الصيام يؤثر علي مستويات السكر في الدم مما يؤدي الي انخفاضه خلال فترة الصيام ويمكن ان يسبب الجفاف.

ويجب علي الزوجة الحامل عدم الصيام واستشارة الطبيب المختص اذا شعرت ببعض الأعراض مثل:

-الصداع الشديد.

-الاصابة بالحمي.

-القيء.

-الغثيان.

-الشعور ببعض التغيرات في حركة الجنين.

-الشعور بتقلصات غير محتملة.

-شعور الزوجة بالتعب العام الشديد او الدوار والإغماء.

-فقدان الزوجة للوزن اثناء الحمل حيث ان يكون مضرًا للجنين.

نصائح للزوجة الحامل عند الإفطار

يجب ان تتبع الزوجة هذه النصائح اثناء الفطار لتجنب حدوث اضرار لها ولجنينها:

-تناول الفطور ببطء حيث ان الصيام يقلل من سرعة وظيفة الجهاز الهضمي فالتناول ببطء يعطي فرصة للجهاز الهضمي ليقوم بوظيفته بشكل طبيعي.

-الانتباه الجيد علي المشروبات حيث الابتعاد عن الكافيين وجميع مشتقاته عند الافطار مع الابتعاد عن المشروبات الغازية.

-الامتناع عن تناول الاطعمة التي تحتوي علي الدهون والاطعمة التي تحتوي علي المواد الحافظة للوقاية من الاصابة باي مضاعفات للحمل ومرور الحمل بسلام.