

صيام الحوامل بلا مضاعفات آمن





إعداد - راندة جرجس

تعاني النساء بشكل عام بعض المشكلات أثناء فترة الحمل، كانهخفاض نسبة السكر في الدم والهبوط في الدورة الدموية، ويمكن أن تكون عرضة للإصابة بفقر الدم وخاصة في الأشهر الأولى نتيجة عدم القدرة على الطعام بشكل صحي؛ لذلك يجب على الحوامل اللواتي يرغبن في صيام رمضان أن يتبعن التعليمات الطبية من الطبيب المختص، لتجنب التعرض لمشكلات صحية يمكن أن تؤثر في صحة الأم والجنين.

وتقول د. شيماء حبيب أخصائية النساء والتوليد: إن الصيام يمكن أن يكون آمناً على الحوامل في حال عدم حدوث مضاعفات نتيجة الامتناع عن الطعام والشراب لفترات طويلة، مثل الجفاف، أو تأخر نمو الجنين؛ لذلك ننصح بالتأكد من خلو الحمل من المشاكل قبل البدء في الصوم، عن طريق إجراء الفحوص والتحاليل للاطمئنان على نسبة السكر بالدم ونسبة الهيموجلوبين، والاهتمام بتناول العناصر الغذائية الصحية كالخضراوات والبروتينات والفواكه، والحرص على شرب الحليب بين الوجبات الصغيرة بعد الإفطار، والإكثار من المياه والسوائل لترطيب الجسم، والامتناع عن تناول الكافيين والمشروبات الغازية، وتأخير وجبة السحور قدر الإمكان.

وتشير حبيب إلى أن الشعور بالغثيان والحمى والصداع ونقص الوزن، والتقلصات المستمرة وقلّة حركة الجنين، من المؤشرات التي تستدعي مراجعة الطبيب.

وتجدر الإشارة إلى أن الإجهاد هو أمر طبيعي أثناء الحمل ويمكن أن يزيد خلال الشهر الفضيل؛ لذا يجب على الحامل أخذ قسط كافٍ من الراحة، وتقبل المساعدة من أفراد العائلة.