

## هل الصيام آمن أثناء الحمل؟



د. منى عزمي

يعتبر صيام شهر رمضان خلال الحمل قراراً شخصياً، ولكن احرصي على استشارة طبيبك قبل الصيام، وخصوصاً في المراحل الأولى من الحمل.

يتضمن الحمل الكثير من التغييرات في الجسم وزيادة الوزن، وفي الواقع هنالك جنين بحاجة إلي تغذية مستمرة، مما يعني أن هناك العديد من آثار الصيام أثناء الحمل، بعضها له تأثيرات قصيرة المدى وسوف تختفي مع مرور الوقت، بينما البعض الآخر قد يكون له آثار على المدى الطويل.

يمكن أن يؤثر الصيام أثناء الحمل في صحة الأم والطفل، خاصة إذا كانت هناك حالات صحية سابقة أو مضاعفات محددة.

فيما يلي بعض الآثار المحتملة للصيام

- يزيد من احتمالية الإصابة بالجفاف
- حدوث انخفاض في الوزن عند الولادة
- الولادة المبكرة
- حموضة شديدة
- الإصابة بالإرهاق ونوبات الدوار والإغماء

وهناك بعض الخطوات التي يمكنك اتباعها لجعل الصيام أثناء الحمل أكثر سهولة

يمكنك الصيام كل يوم بديل أو في عطلات نهاية الأسبوع

إذا شعرت بالارتباك أو الضعف أو التعب أثناء النهار، فتوقفي عن الصيام على الفور

- احتفظي بمحلول معالجة الجفاف في متناول يدك
- تأكدي من تناول جميع مكملاتك الغذائية

حالات تمنع صيام الحامل في رمضان

- الأشهر الأولى من الحامل
- القىء المستمر
- ارتفاع نسبة الأملاح
- انخفاض وزن الجنين
- ارتفاع ضغط الدم
- سكري الحمل
- الحمل بتوأمين
- تسمم الحمل

إذا لم تكن المرأة الحامل تعاني من المشكلات السابقة، فبإمكانها صيام رمضان، ولكن بعد استشارة رأي طبيبها  
المعالج مع مراعاة الالتزام بالنصائح التالية

- يجب أن تتضمن وجبة الإفطار الخضراوات والبروتين الحيواني، ويفضل الابتعاد عن الأطعمة الدسمة والدهنية
- شرب كميات وفيرة من المياه
- عدم تجاوز وجبة السحور
- تناول الفيتامينات التي يحددها الطبيب، والالتزام بالجرعات في موعدها
- الابتعاد عن الحلويات، وتجنب المشروبات المحلاة والمياه الغازية
- عدم التعرض للشمس

أخصائية أمراض النساء والتوليد- مستشفى إن إم سي - رويال شارقة \*

