الصيام للمرأة الحامل!

إذا كنت حاملاً ، فإن الشريعة الإسلامية لا تطلب منك الصيام. يمكنك أن تعوضي هذا الصوم في وقت لاحق ، أو تفعل فدية ، وهي طريقة للتعويض عن صيامك المفقود. على سبيل المثال ، يمكنك التبرع لبنك طعام.

ومع ذلك ، إذا كنت ترغبين في الصوم ، فذلك ممكن ويكون أكثر أمانًا لك ولطفلك إذا كنت تشعرين بالقوة ، وإذا كان حملك يسير على ما يرام.

إذا كنت لا تشعرين بالصحة الكافية ، أو اذا كنتِ قلقًة بشأن صحتك أو رفاه طفلك ، تحدثي مع طبيبك وقومي بالفحوصات الطبية اللازمة قبل أن تقرري ان تصومي او لا تصومي.

إذا تزامن رمضان مع فصل الصيف ، فهذا يعني ان الطقس سيكون حار والأيام طويلة ، مما يضعك في خطر أكبر من الإصابة بالجفاف.

كيف يمكنني جعل الصيام أثناء الحمل أسهل؟

حافظي على الهدوء وتجنبي المواقف العصيبة. التغييرات في الروتين الخاص بك ، ونقص الطعام والماء ، والأكل والشرب في أوقات مختلفة يمكن أن تسبب الإجهاد. وجد ان النساء الحوامل الذين صاموا خلال شهر رمضان لديهن مستويات أعلى من هرمون الكورتيزول ، وهو هورمون الإجهاد ، في دمائهم من النساء الذين لم يصومن.

خذي الأمور بسهولة ، وتقبلي المساعدة عندما يتم تقديمها. حتى إذا كانت عائلتك وأصدقائك مستيقظين في وقت متأخر ، فقد تحتاجي إلى الاحتفال بهذا الشهر الكريم بوقت أكثر راحة.

اسألي العائلة أو الأصدقاء الذين صاموا أثناء الحمل للحصول على نصائح واقتراحات.

حافظي على برودة جسمك ، لأنك قد تصابين بالجفاف بسرعة ، وهذا ليس جيدًا لك أو لطفلك.

خططي أيامك القادمة ، حتى تتمكني من ان تجدي اوقات للراحة.

حاولي ألا تمشي مسافات طويلة أو تحملي أي شيء ثقيل.

قلل من العمل المنزلي وأي شيء يتعبك.