هل يجوز للحامل الافطار في رمضان؟

قبل بداية شهر رمضان المبارك ، تطرح الكثير من النساء الحوامل سؤال "هل يجوز للحامل الافطار في رمضان؟" على انفسهن. فهل يمكن ان يؤثر صيامهن على صحة وطريقة نمو الجنين؟

حتى الآن لا توجد دراسات علمية تثبت ان الصيام خلال الحمل صحيّ ام العكس. ولكن حسب الشريعة الإسلامية ، يمكن للمرأة ان تمتنع عن الصوم خلال رمضان والتعويض عنه في أيام لاحقة او طرق مختلفة كالقيام ببعض الأعمال الحسنة.

اما اذا قررت المرأة ان تصوم ي حال شعرت ان صحتها تسمح بذلك وانها لم تصاب باي اضطرابات متعلقة بالحمل حتى الآن ، فعليها ان تستشر طبيبها قبل اتخاذ اي قرار.

لكن في حال كان شهر رمضان في فصل حار مثل الصيف، ذلك يعني أن الجو والطقس سيكونان حارين بطريقة مزعجة، الأمر الذي قد يزيد من نسبة تعرّض المرأة الحامل لجفاف الجسم. لذلك، عليها التأكد من عدم تعريض صحتها أو صحة الجنين لأي خطر والتمكّن من أخذ القرار المناسب.

اما بالنسبة للدراسات التي أجريت على النساء اللواتي صمن خلال فتر الحمل في الشهر المبارك ، فأظهرت أن لا علاقة بين الصيام والحمل إذ لم يؤثر في أي طريقة على صحة أطفالهن.

تعتمد كيفية تعامل جسمك خلال فترة الصيام مع الحمل على العوامل التالية:

- مرحلة الحمل.
- صحتك العامة قبل الحمل.
- مدة الصيام خلال النهار.

أخيرًا، لا تنسي انه لا يمكن لأحد أن يأخذ هذا القرار عنك. لذلك، تأكدي من قدرتك على التحمل وقوة جسمك وتحدثي مع طبيبك لتتمكّني من تحديد الخيارات.