

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 لبني طعام.

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

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

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



كيف يمكنني جعل الصيام أثناء الحمل أسهل؟

حافظي على الهدوء وتجنبِي 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 هرمون الإجهاد ، في دمائهم من النساء الذين لم يصوموا.

خذِي الأمور بسهولة ، وتقبلِي 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 بروادة جسمك ، لأنك قد تصابين بالجفاف بسرعة ، وهذا ليس جيداً لك أو لطفلك.

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

حاولي ألا تمشي مسافات طويلة أو تحملين أي شيء ثقيل.



قلل من العمل المنزلي وأي شيء يتعبك.