

# دليل تغذية الحامل بالثلث الثاني من الحمل لصيام رمضان

مع اقتراب حلول شهر رمضان المبارك، تبدأ أسئلة الأمهات الحوامل عن إمكانية صيامهن بـرمضان، بما أن الصيام يحمل للأم الحامل مخاطر إصابتها بالجفاف، الذي يؤثر سلبًا على عمل الكلى وعلى كمية السائل الأمنيوسي المحيط بالجنين، لذا من الضروري التركيز على تغذية الحامل إن صامت خلال الحمل، لضمان حصولها هي والجنين على العناصر الغذائية اللازمة.

ويعتبر الثلث الثاني من الحمل من أكثر مراحل الحمل استقرارًا، ولكن يبقى الصيام عبئًا يجب على جسم المرأة مواجهته وهي حامل.

## التغذية المثالية للحامل الصائمة بالثلث الثاني من الحمل:

- استهلاك كميات كبيرة من السوائل: يجب أن تشربي في فترة الإفطار 8 أكواب من الماء، فهو الضمان الوحيد لتنقية الجسم من السموم، والوقاية من جفاف الجسم ومساعدة الكلى على العمل.
- المحافظة على مخزون الجسم من الماء خلال الصيام: ما عليك فعله هو تقليل المجهود البدني المبذول الذي يؤدي الى فقد الماء نتيجة للتعرق واحرصي على البقاء بأجواء مبردة.
- عدم اكثار تناول الطعام على الإفطار: يقوم الجسم باستغلال مخازن الطاقة وتقليل معدل الحرق تلقائيًا في أوقات الجوع، لذا فإن زيادة تناول الطعام على الإفطار تسبب باكتساب المزيد من الوزن.
- تناول غذاء صحي: يجب أن تكون وجباتك خلال الإفطار صحية ومتوازنة، احرصي على تناول الكربوهيدرات والحبوب الكاملة والبقول والخضر والفاكهة واللحوم. تجنبي الأغذية المقلية والدهون.
- تجنب تناول كميات زائدة من الحلويات: حيث يتم هضم هذه الأطعمة بسرعة كما انها تعمل على زيادة الوزن بطريقة سريعة.
- ممارسة بعض التمارين الرياضية: يعتبر العامل الأهم هو اختيار الوقت المناسب لممارسة الرياضة في اليوم خلال الصيام، حيث ينصح بممارسة الرياضة اليومية، في بداية اليوم أو في المساء وذلك بعد الإفطار بساعتين.