نصائح لإفطار الحامل في رمضان

من المعروف أن لا مانع للمرأة الحامل من الصوم خلال شهر رمضان المبارك، طبعاً إذا كانت حالتها تسمح لها بذلك لأن الحمل ليس حالة مرضية كما يعتقد البعض.

ومن هذا المنطلق، تحرص المرأة الحامل على تناول الوجبات التي من شأنها ان توفر تغذية سليمة لها ولجنينها وفي نفس الوقت لا تكسبها وزناً إضافياً أو تصاب بعوارض صحية كالصداع، الدوخة…

وفي ما يلي، قائمة بما يجب ان تتناوله الحامل خلال الشهر الفضيل:

- تناول الأطعمة الغنية باللحوم والأسماك التي تمد جسمها بالمعادن والفيتامنيات التي يحتاجها جنينها لكي ينمو.
- شرب الحليب ومشتقاته، لأن الحامل بحاجة الى الكالسيوم من اجل الحفاظ على صحة جنينها وتكون كافة أعضائه.
- الإلتزام بتناول الخضار والفاكهة الطازجة لأنها مصدر مهم جداً بالفيتامينات، وأهمها الأطعمة الغنية بالحديد كالتفاح، السبانخ وغيرها…
- تجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكر لأنها يمكن ان تسبب للحامل الإصابة بسكري الحمل.
- الإبتعاد عن تناول المخللات والأطعمة الغنية بالتوابل، الى جانب الأطعمة المملحة كالشيبس مثلاً لأنها من شأنها أن تؤثر بشكل سلبي على عملية الهضم.
- تقسيم وجبة الإفطار الى دفعات، حتى لا تصاب الحامل بعسر هضم وتناول الوجبات الصغيرة.
- تأخير قدر الإمكان تناول وجبة السحور، حتى لا تصاب الحامل بالجوع خلال الصوم.
- المواظبة على شرب المياه لكي تحافظ على رطوبة بشرتها والكيس المحيط بالجنين.
- وفي حال أحست الحامل بالدوار، ننصحها بالإمتناع عن الصوم ومراجعة الطبيب للتأكد من صحتها وصحة جنينها، خاصة إذا كانت في الأشهر الأولى أو الأخيرة من الحمل فهي من اصعب الفترات خلال الحمل.

إذا إلتزمت الحامل بالإرشادات المذكورة أعلاه فلا خطر على حملها بل على العكس فإن الصوم يساعدها على ان تتمتع بصحة جيدة.