

نصائح للأم الحامل في شهر رمضان

الصوم أثناء الحمل أمر شاق جدا. مع ذلك، من الممكن جدا أن تصومي الشهر بأكمله دون صعوبة كبيرة.

إذا كنت حاملا هذا الـرمضان وترغبين في الصوم، هنا بعض النصائح التي قد تفيدك:

احصلي على موافقة طبيب النساء الخاص بك:

حاولي الذهاب إلى فحص قبل شهر الصيام أو خلال الأيام القليلة الأولى من الصيام، لضمان أن كل شيء يسير على ما يرام مع نمو طفلك. يجب عليك محاولة الصيام فقط عندما تحصلين على موافقة من طبيبك، وهذا قد يعتمد على مرحلة تقدم الحمل.

حتى لو كنت تحصلين على موافقة الطبيب، اطلبي منه أن يخبرك عن العلامات التي يجب عليك أن تبحثي عنها والتي قد توقف الصيام مثل النزيف، التقلصات، انخفاض واضح في حركة طفلك، الصداع الشديد أو الدوخة، والتعب الشديد أو الضعف.

خططي لبرنامج غذائي وقومي بتحضير الطعام مسبقا:

التسوق للبقالة عندما تكوني حاملا ليس أمر ممتع، وانه حتى أقل ممتع عندما تكوني في فترة الصيام. التخطيط لوجبات الطعام مسبقا وتخزين المواد الغذائية الضرورية يوفر لك الوقت والطاقة على المدى الطويل.

الشوفان، الزبادي، الفواكه، التمر، البيض، الحليب، والعسل كلها أطعمة جيدة للاستهلاك. يمكنك أيضا طهي بضع الأطباق قبل أسبوع وتجميدها. بهذه الطريقة، كل ما عليك القيام به هو تسخين الطعام قبل الإفطار.

تأكدي من تناول الطعام جيدا خلال الإفطار والسحور:

تناولي وجبات الطعام التي ستتمكن من الحفاظ على طاقتك طوال اليوم. وجبات مثل الشوفان بين عشية وضحاها، العجة، والسندويشات هي وجبات جيدة وبسيطة للتحضير للسحور. وجود بعض العسل والتمر أيضا يحدث فرقا في تزويدك بالطاقة اللازمة.

تجنبي تناول الطعام الدهني إذا أمكن. تناولي الطعام في الكثير من الأحيان وبكميات صغيرة، فهذا سوف يساعدك أيضا على الحفاظ على طاقة أفضل بدلا من كسر الصيام بسرعة مع وجبة مليئة بالكاربوهيدرات الثقيلة.

حافظي على مدونة لنظامك الغذائي:

قومي بتدوين ما تناولت للسحور وكيف تشعرين على مدار اليوم، على الأقل في الأيام القليلة الأولى من الصيام. هذا سوف يساعدك على تحديد أي نوع من الوجبات هي الأفضل بالنسبة لك.