

# 5 نصائح للحامل للتمتع بصوم صحي خلال رمضان

كثيرة هي التساؤلات التي تطرحها الحامل على نفسها وتتعلق بالصوم خلال شهر رمضان، لأنه من المعروف أن هذه المسألة ترتبط بصحة الحامل ونمو جنينها.

الطبيب المتابع للحمل هو المسؤول على إعطاء الضوء الأخضر للحامل للصوم، وفي ما يلي مجموعة من الإرشادات التي يجب مراعاتها:

## 1- المحافظة على معدل السكر

تحتاج المرأة الحامل إلى المحافظة على الحد الأدنى من مستوى السكر في الدم الذي ينخفض خلال ساعات الصوم. ومن أجل تعويض هذه الخسارة، عليها أن تتناول التمر قبل الإفطار لأنه يساعد جسمها على استعادة المستوى الطبيعي للسكر.

## 2- الراحة

في حال كانت الحامل تتمتع بحمل صحي ولا تعاني من أي مضاعفات، يمكنها أن تتابع نمط حياتها الروتيني خلال شهر الصوم من دون أي تعديل. لكن، عليها الحصول على قدر من الراحة ولا تتعب نفسها كثيراً حتى لا يتأثر نمو جنينها بالأمر.

## 3- النشويات

الحامل بحاجة إلى نسبة كبيرة من الفيتامينات والبروتينات التي تمد جسمها بالطاقة، وفي رمضان عليها الإلتزام بتناول مقدار من السكريات كالحلويات والعصائر الطبيعية التي تحتوي على نشويات.

## 4- السوائل

من الضروري جداً أن تلتزم الحامل بتناول مقدار كبير من المياه والعصائر بين وجبة الإفطار والسحور من أجل أن تعوض ما خسرت خلال ساعات الصوم. كما وأن الجنين بحاجة إلى المياه من أجل ضمان تغذيته بشكل سليم.

## 5- تقسيم وجبة الافطار

على الحامل ألا تفرط بتناول الطعام دفعة واحدة، بل عليها ان تتناول إفتارها بشكل تدريجي من خلال تقسيمة الى قسمين. وفي هذا السياق، ينصح الأطباء الحامل بتناول التمر مع كوب من الحليب أولاً ومن ثم تناول طبق من السلطة واللحوم الخالية من الدهون والتوابل والملح.

وفي الختام، ننصح المرأة الحامل التي تعاني من مضاعفات كالسكري وفقر في الدم بعدم الصوم. ومن الضروري جداً أن تلتزم بتعليمات الطبيب في حال منعها.